



Pontifícia Universidade Católica do Paraná

PLANO DE ENSINO

Saúde e bem-estar CALUÊ PAPCKE

2026/1º semestre

Escola/ Câmpus:	Escola de Medicina e Ciências da Vida – Curitiba				Curso:	Open Academy	
Período:	1º	Turma:	Única		Turno:	Tarde	
Carga Horária:	80 horas aula – 60 horas relógio		Créditos:	4		Carga Horária de Extensão:	Não se aplica
Requisitos:	Nenhum						

1. EMENTA:

A disciplina de Saúde e bem-estar oferecida pelo Open academy proporciona uma visão integrada dos fundamentos biológicos, psicológicos, sociais e tecnológicos relacionados à saúde e ao bem-estar. Ao longo do semestre, o estudante conhece a atuação de diferentes profissões da área da saúde. Ao final da disciplina, o estudante é capaz de apresentar uma proposta de ações que possam integrar saberes e práticas de diversas áreas da saúde..

2. CONTEXTO DA DISCIPLINA

Essa disciplina inaugura, ao lado de outras ofertas, o trabalho de internalização do primeiro elemento da Competência identitária da PUCPR, qual seja: “Problematizar a realidade no aspecto pessoal, profissional e social da existência humana”.

3. COMPETÊNCIA(S), TEMAS DE ESTUDO E RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Competência e Elementos de Competência	I/M	Temas de Estudo	Resultados de Aprendizagem
Competência Identitária da PUCPR: Intervir na sociedade de forma crítica, criativa e propositiva, fundamentado em reflexão filosófico-teológica, promovendo o sentido da vida, mediante a cultura da solidariedade, dos Direitos humanos, da sustentabilidade e do respeito à diversidade. Elemento 1: Problematizar a realidade no aspecto pessoal, profissional e social da existência humana	I	TE 1 - Corpo Humano e Funcionalidades em uma perspectiva integrativa TE2 – Alimentação e Atividade física na promoção da saúde TE3 – Práticas baseadas em evidências científicas em intervenções e na promoção da saúde TE4 – Qualidade de vida e impactos na promoção saúde	RA1 - Reconhecer os fundamentos biológicos, psicológicos, sociais e tecnológicos que influenciam a saúde e o bem-estar, analisando suas inter-relações de forma integrada.
Competência Identitária da PUCPR: Intervir na sociedade de forma crítica, criativa e propositiva, fundamentado em reflexão filosófico-teológica, promovendo o sentido da vida, mediante a cultura da solidariedade, dos Direitos humanos, da sustentabilidade e do respeito à diversidade.	I	TE5 – Fundamentos Integrados em Saúde e Bem-estar TE6 - Projeto final: Profissão com Propósito – como posso intervir positivamente na comunidade?	RA2 - Elaborar propostas de ações interprofissionais voltadas à promoção da saúde e do bem-estar, integrando saberes e práticas de diferentes áreas da saúde.



Elemento 1: Problematicar a realidade no aspecto pessoal, profissional e social da existência humana			
---	--	--	--

*(I) – Internalização | (M) – Mobilização.

Temas de estudo detalhados:

TE 1 Corpo Humano e Funcionalidades em uma perspectiva integrativa

- 1.1 Visão macroscópica dos sistemas do corpo humano (digestório, cardiovascular, respiratório, nervoso, endócrino, locomotor)
- 1.2 Visão microscópica e funcional (células, organelas e tecidos)
- 1.3 Metabolismo
- 1.4 Neuro fisiologia

TE2 – Alimentação e Atividade física na promoção da saúde

- 2.1 Alimentação e nutrição adequada
- 2.2 Habilidades culinária
- 2.3 Atividade física e saúde
- 2.4 Atuação de educadores físicos, nutricionistas e gastrólogos na promoção da saúde

TE3 – Práticas baseadas em evidências científicas em intervenções e na promoção da saúde

- 3.1 Medicamentos e risco da automedicação
- 3.2 Fitoterapia
- 3.3 Vacinas
- 3.4 Atuação de farmacêuticos, médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e biotecnólogos na promoção da saúde

TE4 – Qualidade de vida e impactos na promoção saúde

- 4.1 Saúde Mental e Bucal
- 4.2 Comportamento humano e estilo de vida
- 4.3 Sono
- 4.4 Equilíbrio de vida pessoal e profissional
- 4.5 Espiritualidade e saúde
- 4.6 Atuação de psicólogos e dentistas na promoção da saúde



TE5 – Fundamentos Integrados em Saúde e Bem-estar

5.1 Determinantes da saúde (ambiental, cultural e biopsicossociais)

5.2 Saúde planetária e Saúde Única

5.3 Ambiente salutogênico

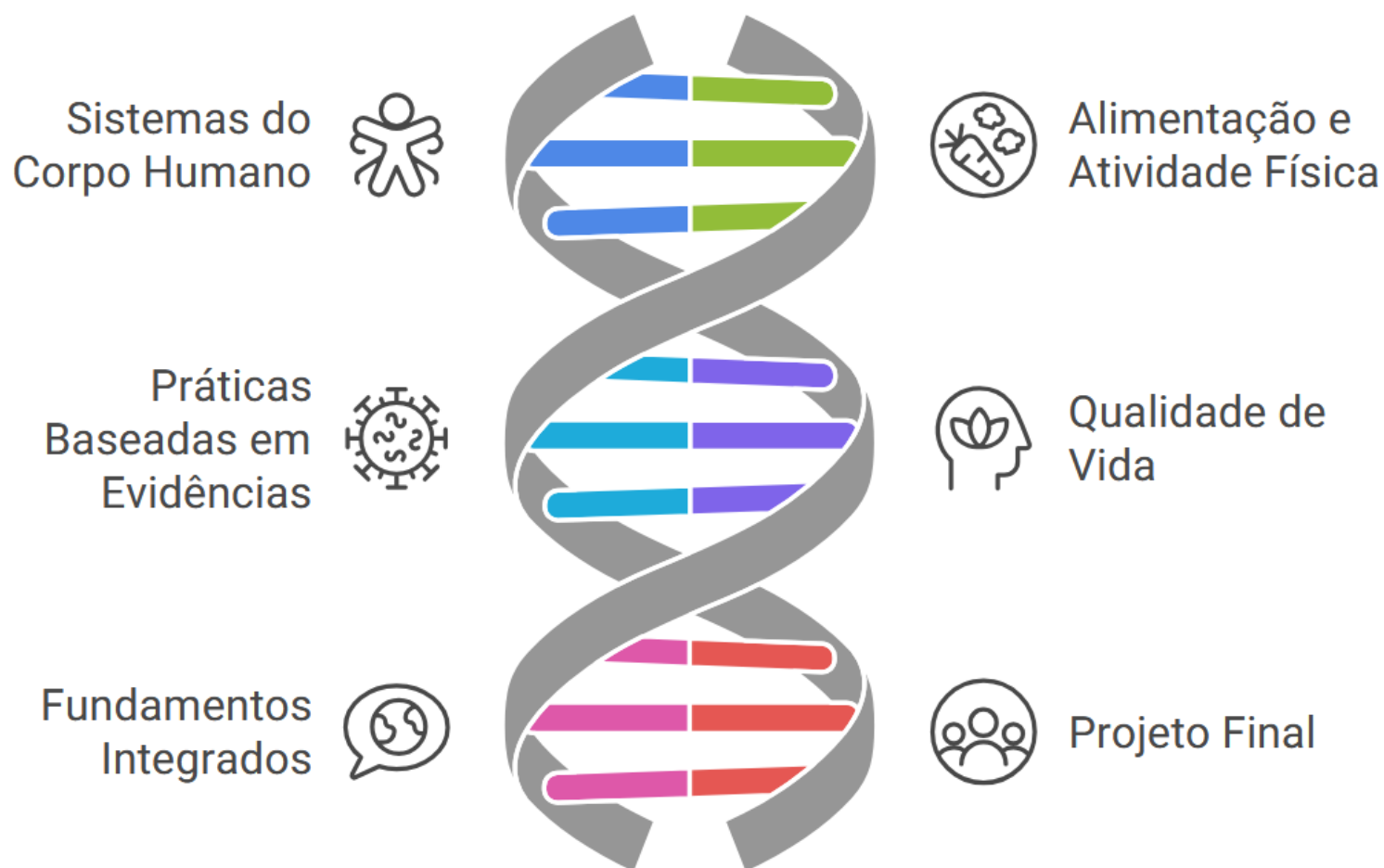
TE6 - Projeto final: Profissão com Propósito – como posso intervir positivamente na comunidade?

6.1 Gestão de projetos

6.2 Atuação interprofissional das profissões da saúde

3.1 Mapa Mental (opcional - se não utilizar, retirar este item)

Saúde e bem-estar



4. ALINHAMENTO CONSTRUTIVO: METODOLOGIA E AVALIAÇÃO

Resultado(s) de aprendizagem	Indicadores de desempenho	Metodologias, recursos e estratégias de ensino-aprendizagem	Processos de avaliação e recuperação de aprendizagem
RA1 - Reconhecer os fundamentos biológicos, psicológicos, sociais e tecnológicos que influenciam a saúde e o bem-estar, analisando suas inter-relações de forma integrada.	ID 1.1 - Identifica e explica corretamente os principais fundamentos biológicos, psicológicos, sociais e tecnológicos relacionados à saúde e ao bem-estar. ID 1.2 - Analisa de forma articulada como os diferentes fundamentos (biológicos, psicológicos, sociais e tecnológicos) se inter-relacionam e impactam a saúde e o bem-estar. ID 1.3 - Aplica os conhecimentos sobre os fundamentos da saúde e do bem-estar na interpretação de situações reais ou simuladas, propondo soluções ou análises fundamentadas.	- Participação nas discussões e atividades em aula. - Produção semanal no diário de bordo (reflexões individuais).	- Aula expositiva-dialogada com estudos de caso. - Debates em grupo e rodas de conversa. - Estudo de artigos e vídeos temáticos. - Simulações e dinâmicas temáticas. - Aulas práticas nos laboratórios da EMCV – PUCPR
RA2 - Elaborar propostas de ações interprofissionais voltadas à promoção da	ID 2.1- Identifica e articula contribuições de diferentes áreas da saúde na construção de	- Participação nas oficinas práticas e registros no diário de bordo.	- Oficinas temáticas por curso. - Aulas práticas nas clínicas da EMCV - PUCPR - Simulações práticas e interativas.

saúde e do bem-estar, integrando saberes e práticas de diferentes áreas da saúde.	propostas de promoção da saúde e do bem-estar. ID 2.2 – Demonstra capacidade de planejar ações de forma cooperativa, considerando papéis e responsabilidades das diversas profissões envolvidas. ID 2.3 - Elabora propostas viáveis e contextualizadas, capazes de promover melhorias reais ou potenciais na saúde e bem-estar da população-alvo.	- Apresentação do projeto final em grupo (“Profissão com Propósito”).	- Feira de apresentação dos projetos com avaliação por pares e professor.
---	---	---	---

A avaliação será contínua e formativa, contemplando:

- Participação e engajamento nas atividades (30%)
- Diário de bordo (reflexões individuais semanais) (40%)
- Projeto final em grupo “Profissão com Propósito” (30%)

=Resultados de aprendizagem (RA) e pesos na nota semestral	Avaliação somativa	Desafio de aplicação	TDE	Desafio de Laboratório	Composição da nota semestral
Resultado de aprendizagem 1	2,5	2,0	0,5	Bônus de até 0,25 na avaliação somativa	5,0
Resultado de aprendizagem 2	2,5	2,0	0,5	Bônus de até 0,25 na avaliação somativa	5,0

TDE (Horas/relógio)	Atividade	Entrega
01 (6h45min)	Desenvolver um texto sobre o que é saúde	17/06

5. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES PEDAGÓGICAS

Período (dia, semana, quinzena ou mês)	RA	Descrição das atividades pedagógicas [Trabalho Discente Efetivo (pré ou pós-aula), aulas, práticas, extensão, entre outras.]				Carga horária [HA ou HR]
		Tema	Aula Expositiva	Vivência Prática	Debate / Reflexão	
TDE 01 26/02		Semana de Integração Acadêmica para calouros e veteranos – TDE 1				9 horas aula
Aula 01 – 04/03	1	Visão macroscópica dos sistemas do corpo humano (digestório, cardiovascular, respiratório, nervoso, endócrino, locomotor)	Apresentação dos sistemas do corpo humano e integração funcional entre eles.	Observação anatômica em laboratório de anatomia e softwares 3D; prática guiada de identificação dos sistemas.	Discussão em grupo sobre como a compreensão dos sistemas corporais impacta o autocuidado.	4 horas aula
Aula 02 – 11/03	1	Visão macroscópica dos sistemas do corpo humano (digestório, cardiovascular, respiratório, nervoso, endócrino, locomotor)	Discussão sobre correlação entre sistemas e implicações para a saúde e bem-estar.	Simulação de funcionamento integrado dos sistemas corporais e estudo de casos clínicos.	Reflexão sobre a interdependência dos sistemas e sua importância para a homeostase.	4 horas aula
Aula 03 – 18/03	1	Visão microscópica e funcional (células, organelas e tecidos)	Revisão dos tecidos e células em uma perspectiva integrativa do funcionamento corporal.	Análise de lâminas histológicas e observação de células ao microscópio.	Diálogo sobre a importância da integração micro e macroscópica na saúde humana.	4 horas aula
Aula 04 – 26/03	1	Metabolismo / Neuro fisiologia	Conceitos de metabolismo e neurofisiologia aplicados à promoção da saúde.	Experimentos demonstrativos sobre metabolismo e resposta neural em atividades da vida diária	Debate sobre o papel do metabolismo e do sistema nervoso em doenças modernas.	4 horas aula
Aula 05 – 01/04	1	Alimentação e nutrição adequada / Habilidades culinária / Atuação de nutricionistas e gastrólogos na promoção da saúde	Fundamentos da alimentação e sua relação com o bem-estar e hábitos alimentares saudáveis.	Leitura de rótulos nutricionais e uso de aplicativos	Roda de conversa sobre desafios alimentares e mudanças comportamentais.	4 horas aula
Aula 06 – 08/04	1	Atividade física e saúde / Atuação de educadores físicos na promoção da saúde	Importância da atividade física regular e seus impactos fisiológicos e psicológicos.	Avaliação prática de frequência cardíaca e respiratória durante o exercício.	Reflexão coletiva sobre a importância do movimento para a saúde mental e física.	4 horas aula
Aula 07 – 15/04	1	Medicamentos e risco da automedicação / Atuação de médicos, enfermeiros e fisioterapeutas na promoção da saúde	Uso racional de medicamentos e papel dos profissionais de saúde na prevenção da automedicação.	Análise de bulas e identificação de riscos da automedicação em casos simulados.	Discussão sobre uso responsável de medicamentos e papel social do profissional da saúde.	4 horas aula

Aula 08 – 22/04	1	Fitoterapia / Atuação de farmacêuticos na promoção da saúde	Princípios da fitoterapia e suas aplicações em contextos de saúde.	Preparação e observação de plantas medicinais com fins terapêuticos.	Reflexão sobre uso sustentável e ético de plantas medicinais.	4 horas aula
Aula 09 – 29/04	1	Vacinas / Atuação de biotecnólogos na promoção da saúde	Importância das vacinas e o papel biotecnológico na promoção da saúde pública.	Simulação de campanhas de vacinação e discussão sobre imunização populacional.	Debate sobre confiança na ciência e campanhas de vacinação.	4 horas aula
Aula 10 – 06/05	2	Saúde Mental	Aspectos psicológicos e neurobiológicos da saúde mental e bem-estar.	Dinâmica de escuta empática e autorregulação emocional.	Roda de conversa sobre saúde mental e estigma social.	4 horas aula
Aula 11 – 13/05	2	Saúde Bucal	Fundamentos da saúde bucal e suas relações com a saúde sistêmica.	Oficina prática de higiene bucal e observação de técnicas odontológicas básicas.	Discussão sobre autocuidado e prevenção em saúde bucal.	4 horas aula
Aula 12 – 20/05	2	Sono	Influência do sono na regulação metabólica e no equilíbrio emocional.	Autoavaliação de padrões de sono e análise de hábitos noturnos.	Reflexão guiada sobre a importância do sono na produtividade e bem-estar.	4 horas aula
Aula 13 – 27/05	2	Equilíbrio de vida pessoal e profissional	Gestão do tempo e estratégias de equilíbrio entre vida pessoal e profissional.	Exercício prático de planejamento semanal com foco em bem-estar.	Debate sobre gestão do estresse e equilíbrio de papéis sociais.	4 horas aula
Aula 14 – 03/06	2	Espiritualidade e saúde	Dimensão espiritual da saúde e sua relevância para o bem-estar integral.	Vivência guiada de meditação e atenção plena (mindfulness).	Reflexão sobre espiritualidade e sentido da vida.	4 horas aula
Aula 15 – 09/06	2	Comportamento humano e estilo de vida	Influência do comportamento e estilo de vida nos indicadores de saúde.	Autoavaliação de hábitos e construção de plano de melhoria do estilo de vida.	Roda de conversa sobre hábitos saudáveis e propósito pessoal.	4 horas aula
Aula 16 – 17/06	2	Apresentação dos projetos de vida	Síntese dos aprendizados e apresentação dos projetos de vida.	Apresentação dos projetos interdisciplinares e devolutiva coletiva.	Reflexão final sobre aprendizagem, propósito e atuação profissional.	4 horas aula

Aula 17 – 24/06	1 e 2	Devolutiva e feedback	4 horas aula
01/07	1 e 2	Semana de recuperação estendida	

- O cronograma pode sofrer alterações ao longo do semestre, em função do andamento das aulas
- TDE descrito será inserido no CANVAS.

6. BIBLIOGRAFIA

6.1 Básica:

MURTA, S. G.; CONCEIÇÃO, M. I. G.; LEANDRO-FRANÇA, C.; SÁ, R. F.; NOBRE-SANDOVAL, L. de A.; POLEJACK, L. (Org.). Promoção da Saúde e Prevenção de Agravos à Saúde: diálogos de Norte a Sul. Porto Alegre: Rede Unida, 2021. ISBN 978-65-87180-24-3.

RABELLO, Lucíola S. Promoção da saúde. São Paulo: Editora Cultura Acadêmica, 2010.

SILVA, Benedito Rodrigues da. A medicina voltada à promoção da saúde e do bem-estar. Atena Editora, 2023..

6.2 Complementar:

BRUCE, A. et al. Biologia molecular da célula. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2023.

CARVALHO, F. G. et al. Nutrição, exercício físico e saúde: uma abordagem integrada. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 35, n. 2, p. 389–400, 2021.

DE SOUZA, W.; AMARAL, R. Citologia e histologia: fundamentos e aplicações. São Paulo: Atheneu, 2020.

GUYTON, Arthur C.; HALL, John E. Tratado de fisiologia médica. 14. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2021.

HALLAL, P. C. et al. Physical activity: more of the same is not enough. The Lancet, v. 388, n. 10051, p. 1278–1279, 2016.

LOPES, M. V. O.; RODRIGUES, A. R. F. A espiritualidade como componente do cuidado em saúde. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 74, n. 4, p. e20200018, 2021.

OMS – Organização Mundial da Saúde. Relatório mundial sobre saúde mental: transformar a saúde mental para todos. Genebra: OMS, 2022.



PEDERSEN, B. K.; SALTIN, B. Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, v. 25, n. S3, p. 1–72, 2015.

POWERS, Scott K.; HOWLEY, Edward T. *Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho*. 10. ed. Barueri: Manole, 2022.

PRONK, N. Promoting Health and Well-being in Healthy People 2030. *American Journal of Health Promotion*, v. 34, 2020.

7. ORIENTAÇÕES GERAIS

7.1 Orientações para uso de Inteligência Artificial Generativa (IAGen)

De acordo com a Resolução nº 274/2024 CONSUN, a utilização de ferramentas de Inteligência Artificial Generativa (IAGen) no ensino, aprendizagem e pesquisa da PUCPR deverá ocorrer de acordo com orientações explícitas do docente, que indicará quando, se e de que forma o uso pode acontecer. Ao utilizar qualquer ferramenta de IA, o estudante deve declarar explicitamente o uso, incluindo a seguinte declaração padrão nos materiais produzidos:

“Durante a preparação deste [TIPO DE CONTEÚDO], o(s) autor(es) usaram [FERRAMENTA, VERSÃO] para [EXPLICITAR MOTIVOS]. Após usar essa ferramenta, o(s) autor(es) revisaram e editaram o conteúdo conforme necessário e assumem total responsabilidade pelo conteúdo.”

[Clique aqui para acessar as Diretrizes para uso de IA \(Inteligência Artificial\) na PUCPR](#)

7.2 Link para documentos institucionais sobre avaliações, faltas, tratamento especial, Prêmio Marcelino Champagnat e outros.

[Clique aqui para acessar estes documentos da PUCPR](#)