



Serviço Público Federal
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia
Sul-rio-grandense Pró-Reitoria de Ensino

DISCIPLINA: Equilíbrio entre Bem Estar Pessoal e Vida Profissional	
Vigência: a partir de 2025/1	Período letivo: Eletiva
Carga horária total: 30h	Código: SUP.3693
CH Extensão: 0 h	CH Pesquisa: 0 h
CH Prática: 0 h	% EaD: 0 %
Ementa: Estudo da constituição do sujeito e subjetividade; compreensão dos aspectos que contribuem para o bem-estar pessoal; análise da relação entre escolhas pessoais e vida profissional. Análise reflexiva sobre autoconhecimento, incompletude e resiliência. Análise crítica da busca pela felicidade na sociedade contemporânea.	

Conteúdos

UNIDADE I – Constituição subjetiva:

- 1.1- Sujeito e subjetividade.
- 1.2- Influências sócio-histórico-culturais e subjetividade.

UNIDADE II – Vida pessoal e profissional

- 2.1 Interfaces entre bem-estar pessoal e vida profissional
- 2.2 Escolhas e construção da trajetória de vida pessoal e profissional

UNIDADE III – Autoconhecimento, incompletude e resiliência.

- 3.1 -Abordagens de autoconhecimento para busca do equilíbrio pessoal e profissional.
- 3.2- O reconhecimento da incompletude dos seres humanos.
- 3.3 - Situações de pressão, fracasso e capacidade de resiliência.

UNIDADE IV – A busca pela felicidade na sociedade contemporânea

- 4.1- Relação entre consumo e padrão de felicidade.
- 4.2 – Equilíbrio pessoal e a “arte da vida”.

Bibliografia básica

BARROS FILHO, Clóvis de; MEUCCI, Arthur. **A vida que vale a pena ser vivida**. 1. ed. São Paulo: Vozes, 2009. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 18 dez. 2024.

BERNDT, Christina. **Resiliência**: o segredo da força psíquica. 1. ed. São Paulo: Vozes, 2018. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 18 dez. 2024.

CASTELO FILHO, Claudio. **A psicanálise do vir a ser**. São Paulo, SP: Blucher, 2020. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 18 dez. 2024.

Bibliografia complementar

BERNDT, Christina. **Satisfação**: como alcançá-la e por que ela vale mais do que a felicidade passageira. 1. ed. São Paulo: Vozes, 2021. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 18 dez. 2024.



Serviço Público Federal
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia
Sul-rio-grandense Pró-Reitoria de Ensino

MACHADO, Ana Lúcia; COLVERO, Luciana de Almeida; RODOLPHO, Juliana Reale Caçapava (org.). **Saúde mental**: cuidado e subjetividade. 1. ed. São Caetano do Sul: Difusão, 2013. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 18 dez. 2024.

ROCHA, Ronai. **Quando ninguém educa**: questionando Paulo Freire. 1. ed. São Paulo: Contexto, 2017. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 18 dez. 2024.

SILVA, Joaquim Alberto Andrade. **Diálogos com Paulo Freire**. 1. ed. Porto Alegre: EducS, 2021. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 18 dez. 2024.

VOSS, Rita Ribeiro. **A pedagogia da felicidade de Makiguti**. 1. ed. Campinas: Papirus, 2013. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 18 dez. 2024.