



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 2023/1	Período letivo: ELETIVA
Carga Horária: 30h	Código: SUP.3693
CH Extensão: NSA	CH Pesquisa: NSA
CH Prática: NSA	% EaD: NSA
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.

DAIZY, Valmorbida; FRANÇA, Lucia. **Trabalho e vida pessoal: o equilíbrio necessário**. Rio de Janeiro: Boletim Técnico Senac: a revista da Educação Profissional, v.34, n.1, jan/abr. 2008. Disponível em: <https://www.bts.senac.br/bts/article/view/282> Acesso em: 21 jul. 2025.

GRUBB, Valerie. **Conflito de gerações: desafios e estratégias para gerenciar quatro gerações no ambiente de trabalho**. São Paulo: Autêntica Business, 2018. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Acervo/Publicacao/194286>. Acesso em 21 jul 2025.

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.