

Desenvolvimento Sustentável e Gestão Pessoal Para o Futuro / Período: 4

Professor: Amanda Vieira Alves de Andrade (Especialista)

CH: 80h

Ementa:

Cidades e Comunidades Sustentáveis; Gestão da Mudança para Sustentabilidade; Organização para Sustentabilidade; Foco e Hábito para Sustentabilidade; Mindfulness e Vida em Plenitude.

Habilidades:

Capacidade de compreender os diferentes elementos da comunicação. Expressão eficaz de ideias por meio da fala em público, incluindo controle de voz, postura e uso de recursos audiovisuais.

Metodologia:

As aulas a distância serão realizadas em vídeo aulas, material disponível no Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), atividades de apoio para exploração e enriquecimento do conteúdo trabalhado, fóruns de discussão, atividades de sistematização, avaliações e laboratórios práticos virtuais.

Recursos Didáticos:

Livro didático;
Vídeo aula;
Fóruns;
Estudos Dirigidos (Estudo de caso);
Experimentos em laboratório virtual;
Biblioteca virtual;
Atividades em campo.

Conteúdo Programático:

Cidades e Comunidades Sustentáveis

Introdução ao Desenvolvimento Sustentável Urbano
Equidade e Inclusão nas Comunidades
Resiliência Comunitária e Gestão de Recursos

Gestão da Mudança para Sustentabilidade

Princípios da Gestão da Mudança
Adaptação a Novos Paradigmas Sustentáveis
Liderança Transformacional para Mudança Positiva

Organização para a Sustentabilidade

Gestão Eficaz de Recursos em Comunidades
Estratégias Organizacionais Sustentáveis
Melhoria da Qualidade de Vida através da Organização

Foco e Hábito para a Sustentabilidade

Desenvolvimento de Hábitos Sustentáveis
Foco na Contribuição para um Mundo Melhor
Aplicação Prática de Hábitos Sustentáveis na Vida Diária

Mindfulness e Vida em Plenitude

Fundamentos do Mindfulness
Integração da Prática de Mindfulness na Vida Cotidiana
Busca da Plenitude em Meio às Mudanças

O Poder do Não e a Abertura para Dizer Sim

Estabelecimento de Limites para Sustentabilidade Pessoal
Tomada de Decisões Conscientes através do "Não"
A Arte de Dizer "Sim" para Oportunidades Sustentáveis

O Futuro Hoje: Flexibilidade e Personalização

Abordagem de Temas Emergentes em Ciência, Tecnologia e Sociedade
Flexibilidade como Estratégia para Lidar com Mudanças Rápidas
Personalização de Estratégias para um Futuro Sustentável

Sistema de Avaliação:

A distribuição dos 100 pontos acontecerá da seguinte forma durante o período de oferta da disciplina:

Fórum de Discussão Avaliativo: 10%

Estudo Dirigido: 10%

Avaliação Parcial I : 15%

Avaliação Parcial II : 15%

Avaliação Final: 50%

Caso o aluno não alcance no mínimo 60% da pontuação distribuída, haverá a **Avaliação Suplementar** com as seguintes características:

Todo o conteúdo da disciplina. Valor: 100 pontos

Pré-requisito: Resultado Final ≥ 20 e < 60

Regra: (Resultado Final + Nota Prova Suplementar) / 2

Média final para Aprovação: ≥ 60 pontos

Bibliografia Principal:

SILVA, Ana Maria. Desenvolvimento Sustentável: Princípios e Práticas. 2a ed. São Paulo: Editora Sustentabilidade, 2018.
SINCLAIR, David; LAPLANTE, Matthew. Tempo De Vida. [Digite o Local da Editora]: Editora Alta Books, 2021. E-book. ISBN 9788550816654. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788550816654/>. Acesso em: 23 nov. 2023.
POLITO, Reinaldo. Saiba dizer NÃO sem magoar as pessoas - Como se comunicar de forma profissional. [Digite o Local da Editora]: Editora Saraiva, 2021. E-book. ISBN 9786558100720. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786558100720/>. Acesso em: 23 nov. 2023.

Bibliografia Complementar:

ALMEIDA, Carlos. "Gestão da Mudança: Estratégias para Organizações Sustentáveis". Revista de Desenvolvimento Sustentável, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 78-92, jul./dez. 2020.
FADIMAN, James; FRAGER, Robert. Personalidade e crescimento pessoal. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2004. E-book. ISBN 9788536317939. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536317939/>. Acesso em: 23 nov. 2023.
PEREIRA, João. "Foco e Hábito: Estratégias para uma Vida Sustentável". In: SOUZA, Maria (org.). Viver Sustentavelmente. Rio de Janeiro: Editora Verde, 2019. p. 45-61.

Por ser verdade, firmo o presente documento.
Ipatinga/MG - 02 de Julho de 2025



Thyciane Alvieira Gonsalves Freitas
Secretária Acadêmica