

PÓS-GRADUAÇÃO
DUPLA CERTIFICAÇÃO

**ANSIEDADE, VULNERABILIDADES
E BURNOUT: PSICOLOGIA E
AUTOUIDADO**

PÓS**PUCPR**DIGITAL

A PUCPR

Fundada em 1959, a PUCPR é uma universidade comunitária católica sem fins lucrativos, orientada por princípios éticos, cristãos e maristas, que atua como promotora do desenvolvimento regional e impacto social.

A PUCPR tem como foco desenvolver a excelência educacional, pesquisas de qualidade, fomentar o empreendedorismo e a inovação, além de promover a multi e interculturalidade, aliadas à inclusão social.

Com apenas 61 anos, a PUCPR tem conquistado reconhecimento nacional e internacional. No Brasil é considerada a 3ª melhor Universidade Privada (Ranking Universitário da Folha de São Paulo-RUF, 2018). Ainda, foi considerada a Universidade Brasileira com maior influência internacional na pesquisa científica (THE World University Rankings, 2015-2016). Referência em inovação, está entre as 10 universidades brasileiras com maior número de depósito de patentes, sendo a única privada (INPI, 2017). É a universidade com maior número de disciplinas em inglês no cenário nacional (FAUBA/British Council, 2017), sendo a terceira do país em internacionalização, empatada com a UNESP (THE World University Rankings, recorte saúde, 2019). Está entre as 50 universidades com maior número de publicações qualificadas indexadas na Web of Science, única privada (Clarivate Analytics, 2019).



Presente em quatro cidades no estado do Paraná, possui mais de 80 cursos de graduação nas modalidades presencial, híbrida e online, cerca de 200 cursos de Educação Continuada e 16 programas Stricto Sensu, que compreendem diversas áreas do conhecimento, distribuídos em sete Escolas: Escola de Negócios, Escola de Belas Artes, Escola de Educação e Humanidades, Escola de Ciências da Vida, Escola de Medicina, Escola de Direito e Escola Politécnica.

PÓS**PUCPR**DIGITAL

pospucprdigital.com.br



IR. ROGÉRIO RENATO MATEUCCI

REITOR PUCPR

A PUCPR é uma Universidade aberta aos sinais dos tempos. Novos contextos exigem novas formas de pensar, se relacionar e agir. E antes de você ler o seu guia do curso cuidadosamente preparado, desejo compartilhar o privilégio de tê-lo conosco em meio às nuances de um mundo VUCA: volátil, incerto, complexo e ambíguo.

O mundo mudou, e foi bem na nossa vez. Nós também já não somos mais os mesmos. As transformações constantes exigem que estejamos cada vez mais preparados para os desafios atuais e os que ainda surgirão. A Pós PUCPR Digital surge com o intuito de conectá-lo com conteúdos atualizados e com metodologia exclusiva, preparados pelos melhores professores do mercado, com o selo de uma das maiores universidades do Brasil.

Com a pós digital, queremos dar mais um passo na concretização da nossa missão de desenvolver e difundir o conhecimento e cultura, e promover a formação integral e permanente (destaque para o permanente) dos cidadãos e profissionais comprometidos com a vida e o progresso da sociedade, sempre orientados por princípios éticos cristãos e Maristas.

Queremos chegar a todos os lugares do mundo.

Sejam bem-vindos à sua pós feita para o pós.

PÓS **PUCPR** DIGITAL

pospucprdigital.com.br



VIDAL MARTINS

VICE-REITOR PUCPR

Entramos no universo da pós-graduação online para entregar o melhor. Para além de uma marca forte e um ensino de qualidade, nosso foco é fazer com que a experiência do estudante com a PUCPR seja marcante e completamente significativa em sua trajetória como profissional e como ser humano.

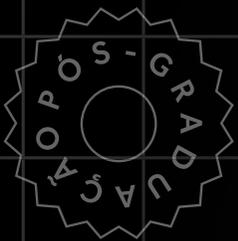
Desenhamos o projeto junto com um time multidisciplinar, interdependente e ágil, fazendo diversas leituras de cenários e de mercado, almejando uma proposta única, diferenciada e de muito valor. Nas próximas páginas, você verá um modelo de ensino de aprendizagem consistente, professores parceiros que são referências em suas áreas e um cuidado especial com cada passo da sua jornada.

Nossa pós não é a transição do ensino presencial para o online. Ela já nasceu online em cada detalhe para proporcionar uma experiência em primeira pessoa. Por isso focamos em tecnologia e humanidade como elementos transversais de todos os cursos. High tech e high touch, como pede o século XXI.

Seja bem-vindo a uma nova experiência de estudar que começa agora e não para.

PÓS**PUCPR**DIGITAL

pospucprdigital.com.br



Admirável Futuro Novo

YUVAL NOAH HARARI

Professor convidado com exclusividade pela Pós PUCPR Digital

Os grandes desafios para o futuro da humanidade explicados por Yuval Noah Harari, um dos maiores pensadores do nosso século. Historiador, filósofo e autor best-seller, Harari mudou a forma como enxergamos o passado e o futuro, por meio dos livros *“Sapiens: Uma Breve História da Humanidade”*, *“Homo Deus: Uma Breve História do Amanhã”* e *“21 Lições para o Século 21”*. As obras foram traduzidas para 60 idiomas, e mais de 30 milhões de cópias foram vendidas em todo o mundo.

Exclusiva para estudantes Pós PUCPR Digital, a superclass Admirável Futuro Novo é dividida em cinco grandes partes, onde Yuval Harari fala sobre os desafios para o futuro da humanidade, com base no livro *“21 Lições para o Século 21”*, contextualizando os temas para o Brasil e a América Latina. Em cada parte, professores convidados da PUCPR também debaterão os principais insights gerados, desdobrando os desafios em ações possíveis.



PÓS**PUCPR**DIGITAL

pospucprdigital.com.br

CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



YUVAL NOAH HARARI

Professor, historiador e autor best-seller com mais de 30 milhões de livros vendidos em 60 idiomas. Professor da Universidade Hebraica de Jerusalém. Suas ideias mudaram a forma de enxergarmos a história e o futuro. É uma das figuras mais emblemáticas do século 21, reconhecido por livros como "Sapiens: Uma Breve História da Humanidade", "Homo Deus: Uma Breve História do Amanhã" e "21 Lições para o Século 21". Também é cofundador da Sapienship, organização multidisciplinar que busca debater e encontrar soluções para os maiores problemas da atualidade.



CLÓVIS DE BARROS FILHO

Jornalista e professor livre-docente na área de Ética da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo (ECA-USP). É Mestre em Science Politique pela Université de Paris III (Sorbonne-Nouvelle) e Doutor em Ciências da Comunicação pela Universidade de São Paulo. Autor de mais de 15 livros, como o best-seller "A Vida Que Vale a Pena Ser Vivida" e "Ética na Comunicação". É Pesquisador e Consultor em Ética da UNESCO, também atuando há mais de dez anos como palestrante e consultor de grandes empresas.



MARIANA HOLANDA

Graduada em Psicologia pela PUC-Rio. Já atuou como diretora de Saúde Mental, Diversidade & Inclusão e Bem-Estar, Zona América do Sul, da Ambev, respondendo pela coordenação de ações de promoção de bem-estar entre os mais de 30 mil colaboradores da empresa.

PÓS**PUCPR**DIGITAL

pospucprdigital.com.br

CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



JAIRO BOUER

Médico psiquiatra e biólogo, mestre em Evolução Humana e Comportamento pela University College London. Com 30 anos de experiência em comunicação voltada para prevenção, saúde e sexualidade, já colaborou com Folha de S.Paulo, Estado de São Paulo, Revista Época, Rede Globo, MTV, TV Cultura, Canal Futura, CBN e Rádio Jovem Pan. Atualmente, é colunista do UOL, Rede Atlântida de Rádios (RS e SC), AlphaFM (SP) e do Programa Encontro com Fátima Bernardes (Rede Globo). Autor de 11 livros e audiolivros.



CLAUDIA FEITOSA-SANTANA

Neurocientista com pós-doutoramento pela Universidade de Chicago, doutora e mestre pela USP. Também é graduada em arquitetura e urbanismo na USP e engenharia civil no Mackenzie. Autora do livro Eu controlo como me sinto – Como a neurociência pode ajudar você a construir uma vida mais feliz, com a editora Planeta.



LILIANE ROCHA

Reconhecida como uma das 50 Mulheres de Impacto América Latina (2022) pela Bloomberg Línea, e por três anos consecutivos como uma das 101 Lideranças Globais de Diversidade e Inclusão pelo World HRD Congress. É fundadora e CEO da Gestão Kairós – Consultoria de Sustentabilidade e Diversidade. Atua há mais de 17 anos nas áreas de Sustentabilidade e Diversidade em grandes empresas, como a AmBev e a Novelis do Brasil. Mestre em Políticas Públicas e MBA Executivo em Gestão da Sustentabilidade pela FGV. É docente na Pós-Graduação de Sustentabilidade e Diversidade na FIA-USP e no SENAC. Autora do livro “Como ser um líder inclusivo”, cunhou e consolidou o conceito Diversitywashing (Lavagem da Diversidade).

PÓS**PUCPR**DIGITAL

pospucprdigital.com.br

CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



CRISTIANO RODRIGUES

Cristiano Rodrigues é Professor do Departamento de Ciência Política da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e do Programa de Pós-Graduação em Ciência Política da UFMG (PPGCP-UFMG). Mestre em Psicologia Social pela UFMG, Doutor em Sociologia pelo Instituto de Estudos Sociais e Políticos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (IESP-UERJ) e Pós-Doutor pela Harvard University. Atualmente é Fulbright Distinguished Chair na University of Pittsburgh. Foi pesquisador visitante do Departamento de Sociologia e do Centro de Educação em Gênero e Sexualidade da San Francisco State University. Coordenador do GERAL-UFMG: Grupo de Estudos sobre Raça e América Latina e pesquisador da Rede de Pesquisas em Feminismos e Política. Membro do Comitê de Coordenação do Centro de Estudos Africanos da Diretoria de Relações Internacionais da UFMG.



SUZANA HERCULANO-HOUZEL

Suzana Herculano-Houzel é professora associada nos departamentos de Psicologia e Ciências Biológicas da Universidade Vanderbilt, onde estuda a evolução e diversidade do cérebro. Bióloga formada pela UFRJ, é autora de livros sobre neurociência, como “A Vantagem Humana”. Possui pós-doutorado pelo Instituto Max-Planck, doutorado pela Universidade de Paris VI e mestrado pela Case Western Reserve. Primeira brasileira a receber o Scholar Award da Fundação James McDonnell, é colunista da Folha de S.Paulo e sua palestra no TEDGlobal 2013 sobre o cérebro humano tem mais de 2 milhões de visualizações.



PATCH ADAMS

Patch Adams é formado em Medicina pela Virginia Medical University. Em 1971, fundou o Instituto Gesundheit!, que adota um modelo abrangente e centrado no paciente para a prestação de cuidados de saúde. Entre suas iniciativas está a Global Outreach, promovendo viagens de palhaços para comunidades carentes, zonas de guerra e áreas de desastre, iniciando um movimento mundial em instituições médicas de 120 países. Autor dos livros “Gesundheit” e “House Calls”, ambos traduzidos para 14 idiomas, teve sua história adaptada para o cinema em 1998 no filme “Patch Adams: O Amor é Contagioso”, estrelado por Robin Williams. Em 2002, participou do documentário “Clown in Kabul”. Reconhecido por seus inúmeros prêmios humanitários e de paz, Patch é uma figura adorada no campo da saúde.

PÓS**PUCPR**DIGITAL

pospucprdigital.com.br

CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



TAYYAB RASHID

Psicólogo clínico licenciado no Health & Wellness Centre e professor associado no programa de graduação em ciências clínicas psicológicas da University of Toronto Scarborough (UTSC). Já trabalhou em complexas questões de saúde mental com famílias envolvidas no ataque ao World Trade Center, sobreviventes de tsunamis na Ásia e famílias refugiadas. Sua experiência de pesquisa inclui psicologia clínica positiva, avaliação clínica baseada em pontos fortes, resiliência, aconselhamento multicultural e saúde mental de jovens adultos. Recebeu o Practitioner Award da Associação Internacional de Psicologia Positiva. Também treina profissionais internacionalmente, além de ter seu trabalho publicado em diversas obras relacionadas à psiquiatria e psicoterapia. Seu livro "Psicoterapia Positiva: Manual do Terapeuta", com Martin Seligman, já foi traduzido para diversos países.



ALINE CASTRO

Jornalista, internacionalista, mestra em governança e sustentabilidade corporativa, MBA em desenvolvimento humano de gestores, viajante e psicanalista em formação. É master coach e master mentora pelo ICF, tem certificação em Eneagrama, Hipnose Clássica e Ericksoniana, Análise Transacional, Ayurveda, Reiki e Programação Neurolinguística. Também é professora nas áreas de neurociência e saúde mental da Fundação Getúlio Vargas e do Hospital Albert Einstein, co-fundadora do Congresso Internacional de Felicidade e desenvolvedora de programas de lideranças em organizações como Volvo, Grupo Boticário e Latam.



MARIA SIROIS

Professora Ph.D. em psicologia positiva, com vinte anos de experiência, é conhecida por sua sabedoria, autenticidade e humor. Já deu palestras sobre o tema no TEDTalk e é autora dos livros "Felicidade após a Perda" e "A Arte da Resiliência". Ela traz uma profunda experiência no desenvolvimento pessoal e de liderança corporativa.

PÓS**PUCPR**DIGITAL

pospucprdigital.com.br

CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



TÁKI CORDÁS

Coordenador da Assistência Clínica do Instituto de Psiquiatria do HCFMUSP e do Programa de Transtornos Alimentares (AMBULIM) do IPQ-HCFMUSP, é também professor dos Programas de Pós-Graduação do Departamento de Psiquiatria da USP, do Programa de Neurociências e Comportamento do Instituto de Psicologia da USP e do Programa de Fisiopatologia Experimental da FMUSP.



FRANCISCO KAIUT

Francisco Kaiut é um professor de yoga, quiroprata e terapeuta natural curitibano, criador do Método Kaiut Yoga. Ele dedicou sua vida a encontrar uma abordagem mais eficaz para lidar com desconfortos no corpo, dores crônicas, ansiedade e problemas de mobilidade. Essa busca resultou na criação do inovador Método Kaiut Yoga, um método moderno e terapêutico que proporciona saúde e bem-estar frente aos desafios da vida contemporânea.



SAULO PFEFFER GEBER

Coordenador do Curso

Além de coordenador do curso, é coordenador do Serviço de Apoio Psicopedagógico da PUCPR. Professor do curso de Psicologia da PUCPR. Responsável pelos programas de Inclusão, Suporte à Aprendizagem e Saúde Emocional dos estudantes da PUCPR. Mestre e Doutor em Educação pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

PÓS **PUCPR** DIGITAL

pospucprdigital.com.br

É DIFÍCIL EXPLICAR EM UMA SÓ PÁGINA A EXPERIÊNCIA DE ESTUDAR EM PRIMEIRA PESSOA. MAS VAMOS TENTAR

O seu curso Pós PUCPR Digital contém:



15 disciplinas de 20 horas



60h para o projeto final



De humanos para humanos



Professores-referência de mais de 20 países.



Interações ao vivo com seus colegas e professores.



100% online, high tech e high touch



Certificado PUCPR + certificado de gente boa



Formação completa em 12 meses.

PÓS **PUCPR** DIGITAL

pospucprdigital.com.br

METODOLOGIA EXCLUSIVA PÓS PUCPR DIGITAL COM A TRADIÇÃO E QUALIDADE DA MARCA PUCPR

SUPERIOR SKILLS

Inspirações (arte, filosofia, literatura, design, música)

HANDS ON

Ferramentas, mão na massa, cases

ESTÉTICA

Cuidado com a forma

CONEXÕES

Cuidado com as amarrações entre aulas



HARD SKILLS

Conteúdo técnico, referências teóricas, dados e fatos

SOFT SKILLS

Habilidades comportamentais e referências aplicadas

EMOÇÃO

Cuidado com a experiência

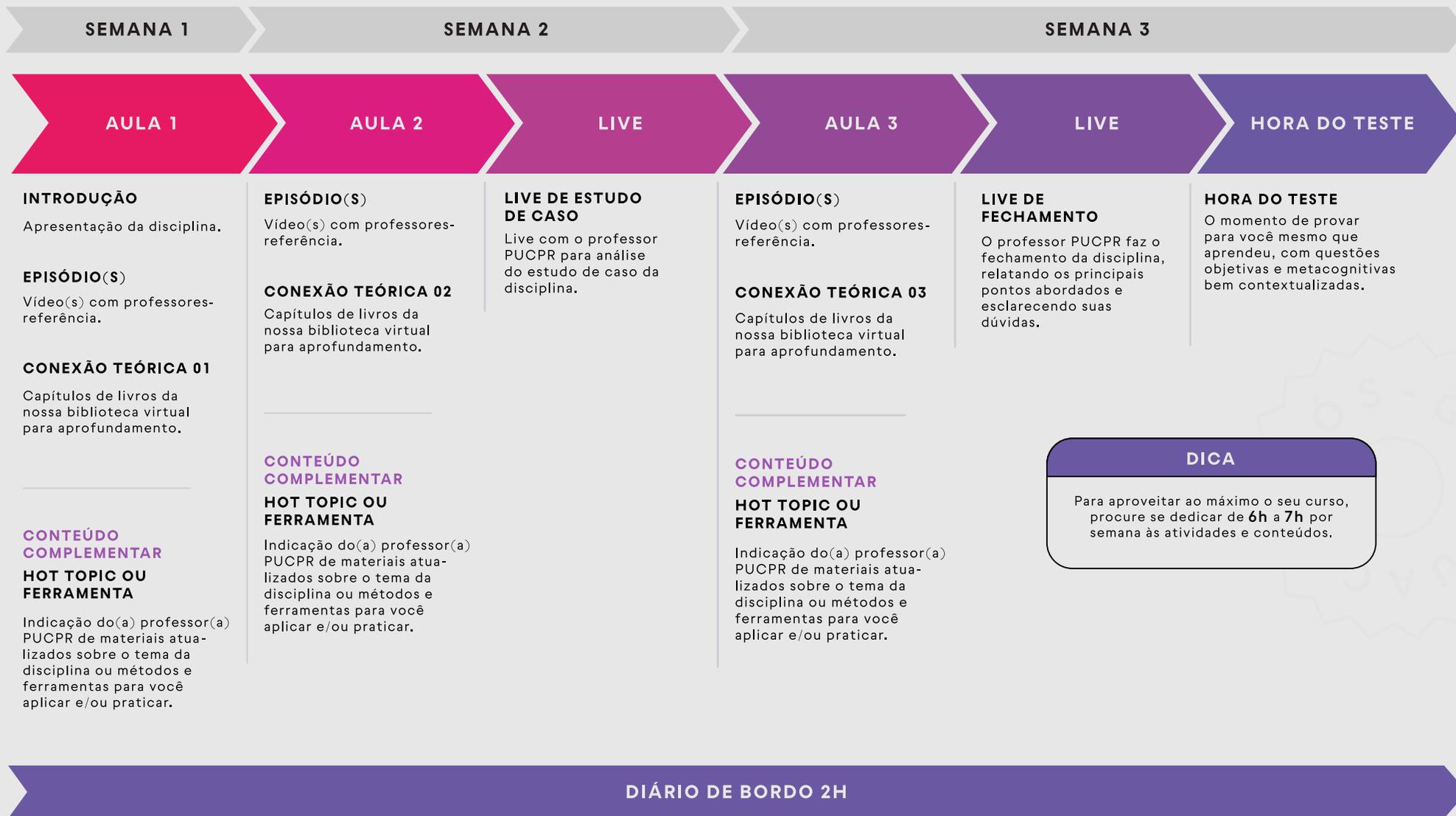
CONTEÚDO

Cuidado com a profundidade

PÓS**PUCPR**DIGITAL

pospucprdigital.com.br

COMO FUNCIONA CADA DISCIPLINA



No Diário de Bordo, você é o responsável pelo registro dos seus aprendizados e autoavaliação da jornada.

EMENTA DISCIPLINA A DISCIPLINA

O SÉCULO DA ANSIEDADE, DEPRESSÃO E CANSAÇO: PRÁTICAS DE SAÚDE EMOCIONAL

Jairo Bouer

Aprenda estratégias de prevenção e minimização das principais consequências psíquicas das exigências performáticas da sociedade contemporânea. Entenda como promover a saúde emocional diante desses desafios que afetam especialmente o desenvolvimento profissional.

CÉREBRO A NOSSO FAVOR: NEUROCIÊNCIA APLICADA À SAÚDE MENTAL

Suzana Herculano-Houzel

A disciplina fornece fundamentos e aplicações dos resultados mais recentes da neurociência, contribuindo para o entendimento da maneira como os humanos foram constituídos para aprender e gerenciar suas emoções. Identifique estratégias de desenvolvimento da inteligência emocional para autoconhecimento e aprimoramento de habilidades sociais.

ADMIRÁVEL FUTURO NOVO

Yuval Noah Harari

A disciplina promove uma reflexão sobre os desafios globais da humanidade para o século XXI, como os potenciais da inteligência artificial e as promessas da biotecnologia. Nela, o estudante identificará os obstáculos políticos e educacionais contemporâneos, que podem impedir a superação desses desafios, de acordo com o pensamento de Harari. Ao final, o estudante irá obter reflexões das áreas de negócios, direito, educação, tecnologia e saúde quanto aos possíveis caminhos de superação dos desafios globais apresentados pelo autor.

ÉTICA: INTELIGÊNCIA MORAL NA ERA DIGITAL

Clóvis de Barros Filho

Explore os principais desafios éticos trazidos pelas terceiras e quartas revoluções industriais e pela cultura da pós-verdade. Esta disciplina foca em como os profissionais do futuro podem enfrentar esses desafios utilizando a inteligência moral para a tomada de decisões. Os alunos irão aprender a navegar em cenários complexos onde a ética se torna fundamental para liderar com integridade e responsabilidade.

GESTÃO DA DIVERSIDADE E DAS DIFERENÇAS NO TRABALHO

Liliane Rocha

Compreenda as práticas de gestão da diversidade no ambiente empresarial, refletindo sobre a promoção da diversidade em processos seletivos e políticas internas de inclusão. Proponha ações de melhorias baseadas em um case real.

PSICOLOGIA POSITIVA: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E AUTOCONSCIÊNCIA

Reconheça os fenômenos positivos da existência humana, com embasamento científico e métodos de aplicação, que potencializam a capacidade humana de viver de maneira virtuosa e que maximizam as experiências da felicidade em seu cotidiano.

EMENTA DISCIPLINA A DISCIPLINA

DESCONECTANDO DE SI MESMO: A AUTOMATIZAÇÃO DOS PROCESSOS E O ESGOTAMENTO EMOCIONAL NO TRABALHO

Mariana Holanda

Nessa disciplina, o estudante identifica o trabalho como atividade geradora de sentido e de adoecimento psíquico, considerando os diversos processos envolvidos, como gestão, organização, natureza da atividade, dentre outros. Ele relaciona a saúde mental com as condições de trabalho, de empregabilidade e de desemprego. Ao final, será capaz de propor novos modelos de organização do trabalho, com vistas à promoção de saúde mental.

ALTA PERFORMANCE E EQUILÍBRIO MENTAL

Aline Castro

Esta disciplina promove uma reflexão sobre a situação de alta performance e equilíbrio mental no ambiente de trabalho, em especial no contexto organizacional. Nela, o estudante irá perceber como é possível balancear energias física, emocional, mental e espiritual para a busca de resultado em situações de grandes desafios para equipes. Ao final, o estudante será capaz de adaptar as estratégias apresentadas pela disciplina no contexto de sua atividade profissional em contextos organizacionais.

POSITIVIDADE E RESILIÊNCIA HUMANA: ANTICORPOS DA MENTE

Maria Sirois

Desenvolva um plano de ação e desenvolvimento pessoal a partir de fundamentos filosóficos e psicológicos em relação à felicidade e sentido de vida.

A ERA DA ANSIEDADE: CONTRIBUIÇÕES DA NEUROCIÊNCIA

Claudia Feitosa-Santana

Apresenta os fundamentos neurocientíficos sobre as características da ansiedade, seja a forma comum ou sua manifestação crônica. Os alunos recebem as principais explicações neurocientíficas das causas da ansiedade, bem como do seu desenvolvimento e de suas consequências que impedem o bem-estar e a vida saudável. Ao final, conseguem avaliar as estratégias preventivas contra a ansiedade em seu contexto pessoal ou estratégias de minimização de ansiedades já existentes, com base nas pesquisas recentes em neurociência.

FELICIDADE E BEM-ESTAR

Tayyab Rashid

Explore o conceito de felicidade e seu impacto na vida, com práticas que podem influenciá-la ou prejudicar a busca por ela. Ao final, defina o que constitui uma vida boa e feliz para você, além de estar munido de ferramentas para buscar isso.

VULNERABILIDADE SOCIAL E SAÚDE MENTAL

Cristiano dos Santos Rodrigues

A disciplina se propõe a refletir sobre as vulnerabilidades sociais e seus impactos na saúde mental em uma perspectiva individual e/ou coletiva. Partindo do pressuposto que a vulnerabilidade social consiste em determinadas condições e adversidades que determinados sujeitos ou grupos enfrentam a partir de condições sociais estruturais.

EMENTA DISCIPLINA A DISCIPLINA

POR NOVAS LINGUAGENS PARA EXPRESSÃO DE SAÚDE: A ARTE E A CRIATIVIDADE

Patch Adams

Analisa como a saúde mental pode se beneficiar de várias vias de expressões, identificando linguagens da arte que permitem a ressignificação sobre o sofrimento psíquico, incentivando a assunção da autoria sobre a reprodução. Explora o desenvolvimento da criatividade como via de subjetivação e estímulo ao protagonismo e à cidadania.

PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES EM SAÚDE MENTAL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA EM SAÚDE

Francisco Kaiut

Descubra as principais práticas integrativas complementares em saúde mental e saiba como categorizar a saúde na integralidade da atenção. A disciplina aborda o conhecimento de técnicas terapêuticas não tradicionais e perspectivas holísticas para a promoção da saúde.

O SENTIDO DA VIDA: A CRISE SOB SUA MANUTENÇÃO

Táki Cordás

Nessa disciplina, o estudante avalia as relações de vulnerabilidade e crise no decorrer do desenvolvimento humano para compreensão dos fatores de proteção à saúde mental. Nela, diferencia o sentido da vida e o risco sobre a sua manutenção como dinâmica de um processo multideterminado. Ao final, planeja ações de prevenção ao suicídio.

**E AÍ,
COMEÇA QUANDO COM A GENTE?**

PÓS**PUCPR**DIGITAL

