

PÓS-GRADUAÇÃO
DUPLA CERTIFICAÇÃO

ANSIEDADE, VULNERABILIDADES E BURNOUT: PSICOLOGIA E AUTOCUIDADO

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 3^a 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 (FAUBAI/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.



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

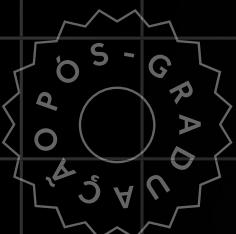
VICE-REITOR PUCPR

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.



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.



PÓSPUCPRDIGITAL

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.

CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



JAIRO BAUER

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).

CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



VLADMIR SAFATLE

Vladimir Pinheiro Safatle é um filósofo, escritor e músico brasileiro nascido no Chile, professor titular de Teoria das Ciências Humanas na Universidade de São Paulo (USP). Conhecido por suas colunas no jornal Folha de S. Paulo e atualmente no El País, Safatle se destaca nas áreas de epistemologia da psicanálise, filosofia política, Teoria Crítica e filosofia da música. Filho de um ex-guerrilheiro, ele se mudou para o Brasil ainda bebê devido ao golpe de Augusto Pinochet. Formado em filosofia e publicidade, com mestrado na USP e doutorado na Universidade Paris VIII, Safatle leciona na USP desde 2003. Além de sua carreira acadêmica, é compositor premiado e ativo politicamente, tendo ministrado aulas públicas em greves e movimentos de ocupação.



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.

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.

CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



CAROLINE DE MORAES

Caroline de Moraes é Wellness Counsellor e Coach de Vida certificada pelo Rhodes Wellness College Canada e em Eneagrama pelo Awareness to Action USA. Foi diretora da Associação Brasileira de Eneagrama (2015-2017) e cofundadora do Congresso Internacional de Felicidade e do Centro de Estudos de Felicidade do Canada. Formada em Comunicação Social com MBA em Marketing pela FGV, trabalhou 14 anos em empresas como Grupo RBS e Whirlpool, gerenciando equipes em cinco países. Voluntária no Vancouver Women Health Collective, é palestrante e ministra workshops de bem-estar emocional no Canadá e Brasil, ajudando pessoas impactadas pela pandemia.



TAKI 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.

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



Certificado PUCPR +
certificado de
gente boa

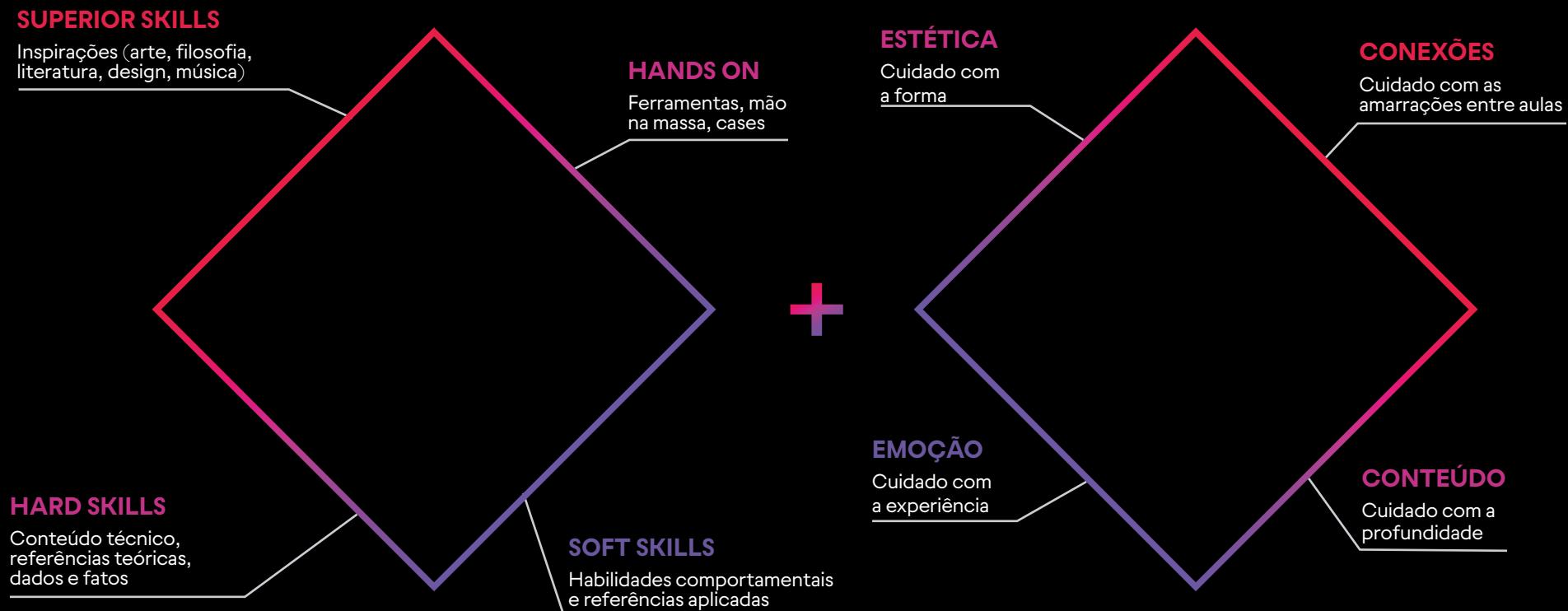


100% online,
high tech e
high touch

PÓSPUCPRDIGITAL

pospucprdigital.com.br

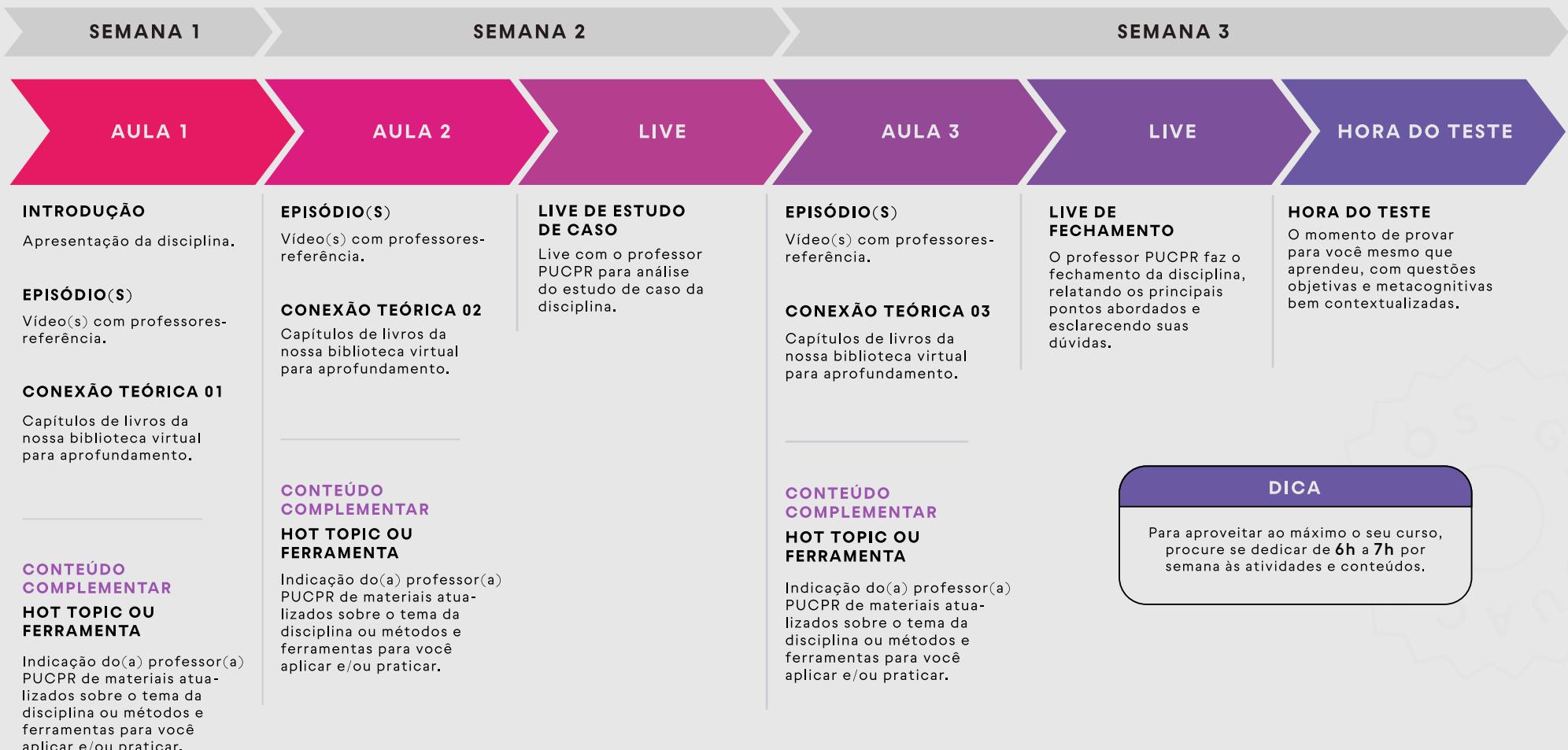
METODOLOGIA EXCLUSIVA PÓS PUCPR DIGITAL COM A TRADIÇÃO E QUALIDADE DA MARCA PUCPR



PÓSPUCPRDIGITAL

pospucprdigital.com.br

COMO FUNCIONA CADA DISCIPLINA



DIÁRIO DE BORDO 2H

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 CANSÃO: PRÁTICAS DE SAÚDE EMOCIONAL

Jairo Bouer

A disciplina esclarece as consequências psíquicas, como ansiedade e depressão, decorrentes das exigências performáticas da sociedade do desempenho que exige características super-humanas. Nela, o estudante irá identificar estratégias de prevenção ou minimização das causas de ansiedade e depressão no âmbito profissional. Ao final, o estudante será capaz avaliar as perspectivas e riscos de sua carreira no que se refere às consequências psíquicas abordadas com vistas à promoção da realização pessoal.

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.

GESTÃO DA DIVERSIDADE E DAS DIFERENÇAS NO TRABALHO

Liliane Rocha

A disciplina visa compreender as práticas de gestão da diversidade no ambiente empresarial. Nela, o estudante é desafiado a refletir sobre a promoção da diversidade em processos seletivos e de políticas internas de inclusão. Ao final, o estudante será capaz de propor ações de melhorias valorizando a diversidade e as diferenças no ambiente de trabalho.

CÉREBRO A NOSSO FAVOR: NEUROCIÊNCIA APLICADA À SAÚDE MENTAL

Suzana Herculano-Houzel

A disciplina fornece ao estudante os fundamentos e as aplicações dos resultados mais recentes da neurociência, que contribuem para o entendimento da maneira como os humanos evolutivamente foram constituídos para aprender e gerenciar suas emoções. Nela, o estudante se depara com as origens dos principais conflitos pessoais e interpessoais da atualidade. Ao final, o estudante será capaz de identificar estratégias de desenvolvimento da inteligência emocional para autoconhecimento e aprimoramento de habilidades sociais em contextos de tomada de decisão e liderança.

ÉTICA: INTELIGÊNCIA MORAL NA ERA DIGITAL

Clóvis de Barros Filho

A disciplina problematiza os principais desafios éticos da era das três quartas revoluções e da cultura da pós-verdade com que o profissional do futuro irá se defrontar. Nela, o estudante é desafiado a pensar sobre dilemas éticos contemporâneos e seus impactos no futuro da humanidade. Ao final, o estudante é capaz de avaliar a importância do fator intrinsecamente humano da inteligência moral na tomada de decisão.

PSICOLOGIA POSITIVA: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E AUTOCONSCIÊNCIA

Caroline de Moraes

A disciplina aborda a psicologia positiva sob a perspectiva de uma investigação científica dos fenômenos positivos da existência humana, considerando que os seres humanos são capazes de potencializar atitudes virtuosas e experiências com felicidade. Nela, o estudante identifica os aspectos históricos e conceituais e os métodos de intervenção e avaliação. Ao final, ele será capaz de desenvolver perspectivas de aplicação para autoconhecimento, empatia e felicidade.

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

A 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.

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.

A ERA DA ANSIEDADE: CONTRIBUIÇÕES DA NEUROCIÊNCIA

Claudia Feitosa-Santana

A disciplina apresenta os fundamentos neurocientíficos sobre as características da ansiedade, seja a forma comum ou sua manifestação crônica. Nela, o estudante irá receber 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, o estudante conseguirá 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

A disciplina apresenta estratégias de conciliação entre busca de performance profissional e convívio social, considerando a sociedade contemporânea altamente competitiva e exigente de resultados imediatos. Nela, o estudante irá conhecer as principais pesquisas recentes sobre os efeitos negativos da busca de realização a partir do desenvolvimento focado no indivíduo, que o torna competitivo, isolado e, consequentemente, vulnerável e frágil. Ao final, o estudante será capaz de perceber os efeitos positivos de mudança da perspectiva competitiva para a colaborativa como forma eficiente para desenvolver os potenciais humanos, tais como desempenho, inteligência, criatividade, capacidade de liderança e saúde, para maximizar o bem-estar em ambientes organizacionais.

EMENTA DISCIPLINA A DISCIPLINA

POSITIVIDADE E RESILIÊNCIA HUMANA: ANTICORPOS DA MENTE

Maria Sirois

A disciplina apresenta aplicações da psicologia positiva e da inteligência emocional para o que aqui é chamado de anticorpos da mente, a saber, as proteções psicológicas para enfrentar adversidades de ambientes, relações e contextos da vida. Nela, o estudante comprehende a positividade e a resiliência como características da natureza humana voltadas para a superação de desafios de alto impacto na vida pessoal e profissional, que implicam uma mudança nas práticas de planejamento. Ao final, o estudante será capaz de desenvolver flexibilidade em termos de procedimentos e de dinamismo nos sistemas de conhecimento e processos de aprendizagem, tidas como ferramentas fundamentais de aprimoramento pessoal e profissional.

O SENTIDO DA VIDA: A CRISE SOB SUA MANUTENÇÃO

Taki 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.

PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES EM SAÚDE MENTAL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA EM SAÚDE

Francisco Kaiut

Nessa disciplina, o estudante analisa práticas integrativas complementares em saúde mental. Nela, ele categoriza a saúde na integralidade da atenção, por meio do conhecimento de técnicas terapêuticas não tradicionais, de perspectivas holísticas para promoção de saúde. Ao final, propõe planos de atenção em saúde incluindo as PICs.

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

Patch Adams

Nessa disciplina, o estudante analisa como a saúde mental pode se beneficiar de várias vias de expressões. Nela, identifica as linguagens da arte que permitem a ressignificação sobre o sofrimento psíquico, incentivando a assunção da autoria sobre a reprodução. Ao final, promove o desenvolvimento da criatividade como via de subjetivação e estímulo ao protagonismo e à cidadania.

E AÍ,
COMEÇA QUANDO COM A GENTE?

PÓS**PUCPR**DIGITAL

