



ESTRATÉGIAS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA TRANSFORMAR VIDAS

PÓS**PUCPR**DIGITAL



PUCPR
GRUPO MARISTA

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.

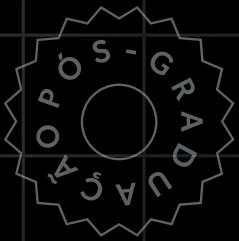
Desenhamos o projeto junto com um time multidisciplinar, interdependente e ágil, fazendo diversas leituras de cenários e de mercado, almejando uma proposta única, diferenciada e de muito valor. Nas próximas páginas, você verá um modelo de ensino de aprendizagem consistente, professores parceiros que 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 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



RONALD SIEGEL

Ron Siegel é professor assistente de Psicologia na Faculdade de Medicina de Harvard, onde ensina há mais de 35 anos. Ele é reconhecido por sua expertise em mindfulness e suas aplicações terapêuticas, atuando no conselho do Institute for Meditation and Psychotherapy e no Center for Mindfulness and Compassion. Sua prática clínica inclui o tratamento de estresse, dor crônica e outros distúrbios relacionados. Sua carreira clínica abrange o tratamento de adultos com dor crônica e distúrbios relacionados ao estresse. Autor de diversos livros, como Mindfulness e psicoterapia e O dom extraordinário de ser comum, Siegel também é palestrante e consultor internacional em psicoterapia baseada em mindfulness.



ANDRÉ MORENO

André Moreno é psicólogo formado pela USP de Ribeirão Preto, com mestrado em Psicologia pela UFRGS e doutorado em Saúde Mental pela FMRP-USP. Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pelo IWP em Porto Alegre, possui formação em docência e supervisão pelo renomado Beck Institute nos Estados Unidos. Certificado pela Federação Brasileira de Terapias Cognitivas, atua como professor e supervisor em cursos de formação e especialização em TCC em diversas instituições brasileiras. Sua pesquisa abrange áreas como Psicologia Cognitiva, Neuropsicologia e Terapia Cognitivo-Comportamental.



ROBERT LEAHY

Dr. Robert Leahy é uma figura central na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Psicólogo formado por Yale e Harvard, foi treinado diretamente por Aaron Beck, criador da TCC. Diretor do American Institute for Cognitive Therapy, Leahy já presidiu diversas organizações importantes na área e publicou 29 livros, incluindo manuais clínicos e obras de autoajuda. Seu trabalho abrange temas como depressão, ansiedade e transtornos de personalidade, sempre com ênfase em práticas baseadas em evidências. Em suas aulas, utiliza técnicas como estudos de caso e role-playing para aprofundar a compreensão dos conceitos da TCC.

CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



ANNA LEMBKE

Renomada professora de psiquiatria na Universidade Stanford, especializada em medicina de adição. Reconhecida internacionalmente, ela é autora de inúmeras publicações revisadas por pares e é uma líder no tratamento e educação sobre vícios. Seu livro “Drug Dealer, MD” foi destaque no New York Times como uma leitura essencial sobre a epidemia de opioides. Além disso, ela apareceu no documentário da Netflix “The Social Dilemma”. Seu recente best-seller “Dopamine Nation” explora o consumo compulsivo em uma sociedade inundada de dopamina, combinando neurociência e sabedoria da recuperação.



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.



YUVAL 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.

PÓS**PUCPR**DIGITAL

pospucprdigital.com.br

CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



LIGIA ZIEGLER

Mestre em Psicologia e Supervisora Clínica. Psicóloga Clínica com mais de 10 anos de experiência em Terapia Cognitivo-Comportamental. Professora universitária e de pós-graduação. Formada em Terapia do esquema pelo Institute for Schema Therapy (ISST)- New Jersey/New York.



FÁTIMA VASQUES

Psicóloga, com mais de 30 anos de formação. Especialista em Terapia Cognitiva Comportamental e de Terapia do Esquema Coordenadora do grupo de Dependência de comida dom Ambulatório de Transtornos do Impulso (Pró-AMITI) do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da faculdade de Medicina da USP, Coordenadora do grupo de transtornos da Compulsão Alimentar do Ambulatório de Transtornos Alimentares (AMBULIM) do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da faculdade de Medicina da USP, Diretora do Cognitiva Scientia , cursos e palestras escritora de vários capítulos de livros em Terapia cognitivo comportamental e terapia do esquema.



ANA CRISPIM

Psicóloga, mestre em Psicologia pela Universidade Federal de Santa Catarina e doutora em Psicologia, com ênfase em Psicometria, pela University of Kent (Reino Unido). Realizou pós-doutorado em modelagem estatística para as ciências do comportamento no Instituto de Psicologia da USP. É membro do Grupo de Trabalho de Psicometria da ANPEPP. Atualmente, atua como gerente de pesquisa. Seus temas de investigação incluem saúde mental, bem-estar e diferenças individuais.

PÓS**PUCPR**DIGITAL

pospucprdigital.com.br

CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



EDUARDO ZUGAIB

Eduardo Zugaib é escritor, educador executivo e palestrante em liderança abordando temas como atitude, comunicação, motivação e engajamento. É autor do best-seller corporativo 'A Revolução do Pouquinho – Pequenas atitudes provocam grandes transformações e também de 'O fantástico significado da palavra Significado', 'Humor de Segunda a Sexta' e 'Plano de Trabalho para Toda Vida', entre outras obras destinadas ao desenvolvimento humano e organizacional. Como palestrante, já se apresentou em organizações, convenções e congressos de todo o Brasil. EM 2022, foi um dos 5 melhores palestrantes do Congresso Brasileiro de Treinamento e Desenvolvimento, maior evento do setor na América Latina. Proprietário e head-trainer da Academia da Atitude - Escola de Protagonismo, pela qual ajuda empresas de diversos setores no desenvolvimento de lideranças, da comunicação e da cultura organizacional. Graduado em Comunicação Social – Publicidade e Propaganda, com pós-graduações em Marketing e Filosofia & Autoconhecimento, além de extensões em Comunicação Não Violenta, Gestão de Mudanças, Estilo de Gestão e Liderança, Gestão de Pessoas e T&D – Educação Corporativa.



FABIANA CANDA

Psicóloga, ludoterapeuta e psicopedagoga formada pela PUC-PR. Neuropsicóloga formada pelo IPTC-PR. Certificada em Educação Parental em Disciplina Positiva pela Positive Discipline Association (PDA/USA). Terapeuta familiar e de casal, formada pelo INTERCEF, e especialista em desenvolvimento infantil pelo CBI-Miami. Atua também como psicóloga clínica no atendimento a crianças, adolescentes e adultos. Possui imersão em parentalidade consciente em Paris, Finlândia e Dinamarca. Proprietária da Clínica Silva e Virmonde. Palestrante e coautora dos livros Parentalidade: Educando com Equilíbrio I e II e coordenadora e autora do volume infantil Rick – Um Livro sobre Habilidades Sociais.



ALICE XAVIER

Médica psiquiatra, mestre em Ciências da Saúde pela UFCSPA e doutora em Psiquiatria pela UFRGS. Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental pelo CEFI, atua como pesquisadora no Programa de Transtornos de Ansiedade da UFRGS e no Centro de Inovação em Saúde Mental da USP. Atualmente, coordena o curso de formação em Terapia Cognitivo-Comportamental do CELG e realiza pós-doutorado na USP.

PÓS**PUCPR**DIGITAL

pospucprdigital.com.br

CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



MARCOS LACERDA

Marcos Lacerda é psicólogo e influenciador digital. Nascido em João Pessoa, Paraíba, é mestre em Psicologia Social. Atende em sua clínica particular desde 1993. Dono do canal Nós da Questão, no YouTube, com mais de 1 milhão de seguidores, Marcos quer democratizar a psicologia pela internet, levando as pessoas a refletirem sobre as próprias emoções e a repensarem seus relacionamentos afetivos. Seu trabalho é ferramenta para um verdadeiro despertar para a busca da qualidade de vida.



STEVEN HAYES

Steven C. Hayes é Professor Emérito de Psicologia da Fundação Nevada na Universidade de Nevada e Presidente do Institute for Better Health, uma organização beneficente com 45 anos de existência que promove a qualidade em serviços de saúde mental e comportamental. Autor de 48 livros e mais de 725 artigos científicos, ele recebeu prêmios pelo conjunto da obra da Association for Behavioral and Cognitive Therapies e da Association for Psychological Science. Os métodos que desenvolveu são distribuídos mundialmente pela Organização Mundial da Saúde e outras agências importantes, e ele está entre os psicólogos mais citados do mundo.



PEDRO LUCAS

Psicólogo formado pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), com especializações em Terapia Cognitivo-Comportamental e Neuropsicologia. Atua como professor e produtor de conteúdo digital, levando temas de saúde mental e comportamento para um público amplo por meio de seu canal no YouTube.

CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



FELIPE GANZERT OLIVEIRA

Coordenador do Curso

Além de coordenador do curso, é psicólogo e analista do comportamento. Tem mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Doutorado em Biotecnologia Aplicada à Saúde da Criança e do Adolescente. Tem mais de 15 anos de experiência na área assistencial, coordenação de equipe multidisciplinar e acadêmica, lecionando em cursos de graduação e pós-graduação na área da Saúde.

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

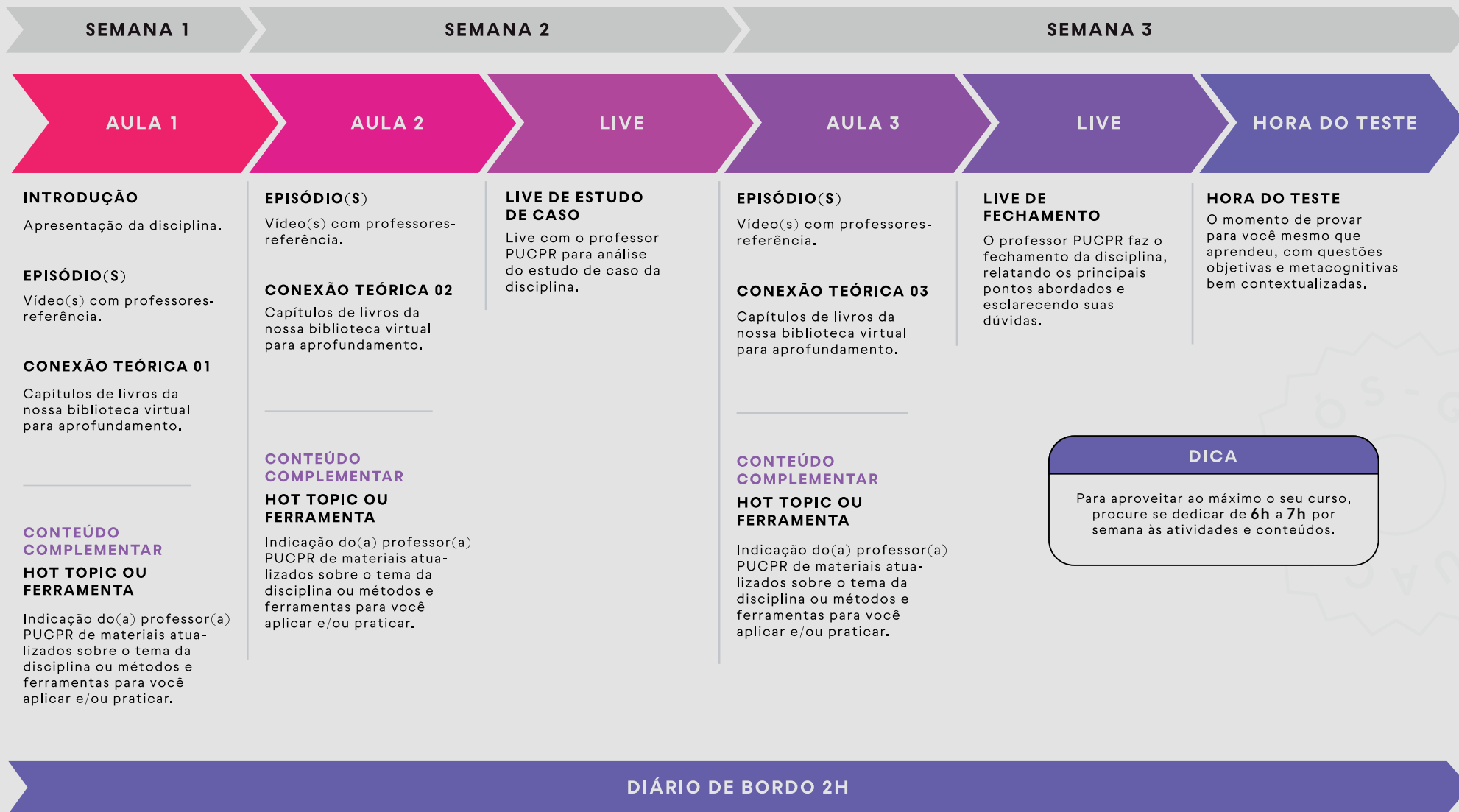
CONTEÚDO

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

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.

ADMIRÁVEL FUTURO NOVO

Yuval Noah Harari

Esta disciplina oferece uma reflexão profunda sobre os desafios globais enfrentados pela humanidade no século XXI, explorando os avanços da inteligência artificial e as inovações da biotecnologia. Os estudantes analisarão os obstáculos políticos e educacionais que podem dificultar a superação desses desafios, baseando-se no pensamento de Harari. Ao final do curso, os participantes desenvolverão uma compreensão multidisciplinar, abrangendo Negócios, Direito, Educação, Tecnologia e Saúde, sobre as estratégias para enfrentar e superar os desafios globais discutidos.

COMPORTAMENTO HUMANO E PROCESSOS COGNITIVOS

Ligia Ziegler

A disciplina introduz os fundamentos teóricos da abordagem cognitivo-comportamental, com foco na compreensão das interações entre cognição, emoção e comportamento. São explorados os conceitos de pensamentos automáticos, crenças intermediárias e crenças centrais, bem como o papel das distorções cognitivas na manutenção de padrões de funcionamento disfuncionais.

AUTOCONTROLE: AUTORREGULAÇÃO E GESTÃO EMOCIONAL

Robert Leahy

A disciplina aborda os fundamentos da autorregulação emocional e do autocontrole, explorando mecanismos cognitivos e emocionais que influenciam comportamentos impulsivos, procrastinação e reatividade. São discutidas estratégias para fortalecer a capacidade de identificar e gerenciar respostas emocionais automáticas, com foco na tomada de decisões conscientes e no desenvolvimento de resiliência diante de situações desafiadoras.

GESTÃO DE COMPORTAMENTOS COMPULSIVOS

Alice Xavier

A disciplina aborda estratégias da abordagem cognitivo-comportamental voltadas à compreensão e à mudança de padrões comportamentais repetitivos que impactam negativamente a qualidade de vida. Serão discutidos fatores que contribuem para a manutenção desses comportamentos, como gatilhos, rotinas automáticas e padrões de pensamento recorrentes.

ESTRATÉGIAS PARA O DESENVOLVIMENTO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

Fátima Vasques

A disciplina aborda estratégias cognitivas e comportamentais voltadas ao desenvolvimento e à manutenção de hábitos saudáveis, com foco na promoção do bem-estar e da qualidade de vida. Serão explorados os princípios da formação de hábitos, o papel de pequenas mudanças incrementais no cotidiano, e os fatores que contribuem para a criação de ambientes favoráveis à sustentação de comportamentos positivos ao longo do tempo.

EMENTA DISCIPLINA A DISCIPLINA

PLANEJANDO UMA VIDA NOVA

Marcos Lacerda

A disciplina apresenta fundamentos da abordagem cognitivo-comportamental aplicados ao processo de autoavaliação e planejamento pessoal. São exploradas estratégias para analisar áreas da vida como trabalho, relacionamentos e bem-estar, refletir sobre valores e objetivos, identificar padrões de pensamento e comportamento, e planejar mudanças intencionais e sustentáveis. O foco está na construção de ações práticas alinhadas a propósitos individuais, com acompanhamento reflexivo do progresso.

NEUROCIÊNCIA E PERFORMANCE

Anna Lembke

Esta disciplina explora a interação entre o sistema nervoso e o endócrino, destacando como os hormônios afetam nosso comportamento. Serão abordados conceitos de neuroendocrinologia, regulação hormonal e neurotransmissores, além de seu impacto no humor, estresse, sono, alimentação, sexualidade e comportamento social. Os alunos aprenderão sobre disfunções hormonais e estratégias terapêuticas, aplicando esse conhecimento em sua atuação profissional e performance pessoal.

MOTIVAÇÃO E ENGAJAMENTO

Eduardo Zugaib

A disciplina investiga os fatores psicológicos que sustentam a motivação e o engajamento, abordando valores pessoais, comprometimento e superação de barreiras motivacionais. Os alunos aprenderão estratégias para promover engajamento sustentável e alinhado aos objetivos pessoais e profissionais.

INTERVENÇÕES EM CONTEXTOS EDUCACIONAIS E ORGANIZACIONAIS

Ana Crispim

A disciplina explora como ações estruturadas podem transformar ambientes educacionais e organizacionais, promovendo bem-estar, engajamento e desempenho. Os alunos aprenderão a analisar necessidades específicas, propor ações de desenvolvimento e avaliar resultados, preparando-se para atuar em cenários desafiadores e em constante transformação.

MINDFULNESS

Ronald Siegel

A disciplina apresenta os fundamentos teóricos e históricos do mindfulness, abordando sua origem, princípios e evidências científicas associadas. São discutidas práticas de atenção plena como recurso para o desenvolvimento da consciência do momento presente, da autorregulação e da intencionalidade nas ações.

O QUE TE TORNA MAIS FORTE: RESILIÊNCIA, ADAPTAÇÃO E FLEXIBILIDADE

Steven Hayes

A disciplina explora os princípios da psicologia comportamental e cognitiva aplicados ao desenvolvimento da resiliência, da flexibilidade psicológica e da capacidade de adaptação a mudanças. São discutidos conceitos como enfrentamento, tolerância ao desconforto e reflexão sobre padrões de pensamento diante de situações adversas. Os estudantes aprenderão a reconhecer comportamentos que dificultam a adaptação e a utilizar estratégias para fortalecer recursos internos em contextos de instabilidade e transformação.

EMENTA DISCIPLINA A DISCIPLINA

REDUÇÃO E SUBSTITUIÇÃO DE MAUS HÁBITOS

André Moreno

A disciplina aborda estratégias cognitivas e comportamentais voltadas à análise e substituição de padrões habituais que dificultam o bem-estar e o desenvolvimento pessoal. São exploradas formas de promover mudanças comportamentais sustentáveis, com ênfase na conscientização de comportamentos recorrentes, na implementação de alternativas mais funcionais e no uso do reforço positivo como ferramenta de manutenção de novos hábitos.

SAÚDE EMOCIONAL E BEM-ESTAR NO DIA A DIA

Pedro Lucas

A disciplina foca no gerenciamento prático do estresse e na construção de rotinas emocionais positivas. Os alunos aprenderão a identificar fatores que influenciam o bem-estar diário e estratégias simples e eficazes para manter o equilíbrio emocional e melhorar a qualidade de vida em contextos cotidianos.

COMUNICAÇÃO EFICAZ E HABILIDADES INTERPESSOAIS

Fabiana Canda

A disciplina aborda os princípios fundamentais da comunicação eficaz e das habilidades interpessoais, explorando como a clareza, a assertividade e a empatia impactam as interações humanas em diferentes contextos. Serão discutidas técnicas práticas de escuta ativa, gestão de conflitos e construção de relacionamentos saudáveis, com foco na promoção de conexões interpessoais e no aprimoramento da comunicação em ambientes pessoais e profissionais.

**E AÍ,
COMEÇA QUANDO COM A GENTE?**

PÓS**PUCPR**DIGITAL

