



# NEUROCIÊNCIA E COMPORTAMENTO ALIMENTAR

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 3<sup>a</sup> 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](http://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.

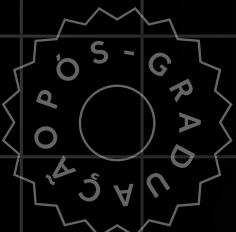
Desenhamos o projeto junto com um time multidisciplinar, interdependente e ágil, fazendo diversas leituras de cenários e de mercado, almejando uma proposta única, diferenciada e de muito valor. Nas próximas páginas, você verá um modelo de ensino de aprendizagem consistente, professores parceiros que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

# CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



## CLAUDIA FEITOSA-SANTANA

Licenciada, mestra e doutora em Psicologia pela UFPR. Docente do ensino superior desde 2002, atuando como supervisora de estágios e orientadora de pesquisas com enfoque em psicologia social e comunitária, psicologia da saúde, psicologia histórico-cultural e sócio-histórica. Também é professora do curso de Psicologia da Universidade Positivo (UP) e supervisora em práticas profissionais em Psicologia Comunitária.



## ANNA LEMBKE

Psiquiatra e professora na Universidade de Stanford, Anna Lembke é chefe da Clínica de Diagnóstico Duplo em Medicina do Vício da instituição. É autora do best-seller “Dopamine Nation”, traduzido para mais de 30 idiomas, e já publicou mais de 100 artigos científicos revisados por pares. Sua atuação é referência internacional no tratamento e educação em medicina do vício.



## CLÓVIS DE BARROS FILHO

Referência em ética e comunicação, Clóvis de Barros Filho é doutor em Ciências da Comunicação pela USP e mestre em Ciência Política pela Universidade Sorbonne Nouvelle de Paris. Com mais de 30 livros publicados, como “A vida que vale a pena ser vivida” e “Ética e vergonha na cara!”, atua há mais de uma década como palestrante e consultor de grandes empresas. É também pesquisador da UNESCO e tem formações em Direito e Sociologia do Direito.

# CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



## SHAUNA SHAPIRO

Uma das maiores referências internacionais em mindfulness e compaixão. Autora de três livros best-sellers nos Estados Unidos — Good Morning, I Love You, The Art and Science of Mindfulness e Mindful Discipline — seus títulos foram traduzidos para 16 idiomas. É autora de mais de 150 artigos científicos e palestrante do TEDx Talk com o tema The Power of Mindfulness. É também fellow do Mind and Life Institute, organização cofundada pelo Dalai Lama.



## ANDRÉ MORENO

Psicólogo, mestre em Psicologia pela UFRGS e doutor em Saúde Mental pela USP. Especialista e terapeuta certificado em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), possui formação didática e de supervisão pelo Beck Institute (EUA). Atua com foco em transtornos de ansiedade dentro da abordagem cognitivo-comportamental e contribui com o ensino e a prática clínica da TCC no Brasil.



## LÍGIA ZEIGLER

Psicóloga clínica com mais de 10 anos de experiência em Terapia Cognitivo-Comportamental, Lígia Zeigler é mestre em Psicologia e professora universitária. Atua como supervisora clínica e tem formação em Terapia do Esquema pelo Institute for Schema Therapy (ISST), de Nova York e New Jersey.

# CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



**ROBERT LEAHY**

Considerado a principal referência mundial em Terapia Cognitivo-Comportamental, Robert é diretor do American Institute for Cognitive Therapy em Nova York, também é professor clínico de Psicologia no Departamento de Psiquiatria do Weill Cornell Medical College. É autor de diversas publicações na área, incluindo livros como “Livre de Ansiedade”, “Vença a Depressão” e “Técnicas de Terapia Cognitiva”.



**ALICE XAVIER**

Médica psiquiatra, mestre em Ciências da Saúde pela UFCSPA e doutora em Psiquiatria pela UFRGS. Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental pelo CEFI, é pesquisadora do Programa de Transtornos de Ansiedade da UFRGS e do Centro de Inovação em Saúde Mental da USP. Atualmente, coordena o curso de formação em TCC do CELG e realiza pós-doutorado na USP.



**FÁTIMA VASQUES**

Psicóloga com mais de 30 anos de experiência. Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental e Terapia do Esquema. Coordenadora do Grupo de Dependência de Comida do 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, empresa especializada em cursos e palestras. Autora de diversos capítulos de livros sobre Terapia Cognitivo-Comportamental e Terapia do Esquema.

# CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



## MARLE ALVARENGA

Nutricionista e PhD em Nutrição Humana pela USP. Idealizadora da abordagem e do Instituto Nutrição Comportamental, é autora de seis livros pela Editora Manole — entre eles Nutrição Comportamental, Transtornos Alimentares e Nutrição – da prevenção ao tratamento e Estratégias do Comer Intuitivo para uma relação saudável com a comida — além de mais de 100 artigos científicos publicados. Pesquisadora desde o doutorado na USP, dedica-se à interface entre nutrição e psicologia, aprofundada em seu pós-doutorado realizado na Universidade da Pensilvânia (short term scholar) e na Faculdade de Saúde Pública da USP, onde é orientadora credenciada no programa de pós-graduação em Nutrição. Possui formação em Intuitive Eating com Evelyn Tribole e certificação em Mindfulness Based Eating Awareness Training (MB-EAT). Foi nutricionista voluntária por mais de 10 anos no Ambulim (Programa de Transtornos Alimentares – IPq-HC-FMUSP) e coordena o Grupo Especializado em Nutrição, Transtornos Alimentares e Obesidade (GENTA).



## KARIN DUNKER

Nutricionista formada pela Faculdade de Saúde Pública da USP, com 30 anos de experiência clínica em centros de referência no tratamento de transtornos alimentares, como o Ambulatório de Transtornos Alimentares (Ambulim) do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da USP e o Programa de Atenção aos Transtornos Alimentares (PROATA-UNIFESP). É mestre e doutora em Nutrição Humana Aplicada pela USP, com estágio de doutorado sanduíche na University of California, Berkeley, e pós-doutora em Psiquiatria e Psicologia Médica pela UNIFESP. Possui treinamentos internacionais em Entrevista Motivacional (Aim of Change, São Francisco/Califórnia), Aconselhamento Nutricional com Molly Kellogg (Filadélfia/Pensilvânia) e certificação em Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT). Autora de artigos, livros e capítulos sobre transtornos alimentares e entrevista motivacional, é palestrante em congressos e cursos de pós-graduação. Atualmente, coordena o Núcleo de Pesquisas (NUPE) do Ambulim – IPq-HCFMUSP e orienta alunos de mestrado no programa de Pós-Graduação em Fisiopatologia Experimental da Faculdade de Medicina da USP.



## NATASHA FONSECA

Nutricionista formada pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), com graduação sanduíche na Università degli Studi di Firenze, na Itália. Mestre em Neurociências e doutoranda em Psiquiatria e Ciências do Comportamento pela UFRGS, foi vencedora do Prêmio Lundbeck de Incentivo à Pesquisa em 2015. É instrutora certificada em Mindful Eating pelo programa Eat for Life e atua como pesquisadora em Neurociências e Psiquiatria no PROTAN – Programa de Transtornos de Ansiedade do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, com foco em comportamento alimentar, mindfulness, ansiedade e obesidade. Além da atuação acadêmica, mantém consultório especializado em comportamento alimentar e manejo de doenças crônicas, como a obesidade, integrando saúde mental, nutrição e bem-estar.

# CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



## THAÍS DE REZENDE BESSA

Nutricionista, mestre em Ciências da Saúde e doutora com linha de pesquisa voltada à interface entre nutrição, microbiota intestinal, neuroinflamação e saúde mental. Sua atuação científica foca em compreender como a produção de neurotransmissores e a modulação da microbiota influenciam processos cognitivos e psiquiátricos, com especial atenção a condições como depressão, ansiedade, doenças neurodegenerativas e comorbidades cardiovasculares associadas. É fundadora do INCCOR – Instituto de Nutrição do Cérebro e Coração, onde coordena cursos, congressos e programas de formação voltados à disseminação de conhecimento baseado em evidências. Com experiência em docência, prática clínica e pesquisa, alia rigor científico à aplicabilidade clínica, contribuindo para o fortalecimento da nutrição psiquiátrica e neurocientífica como campo emergente no Brasil. Seu propósito acadêmico e profissional é avançar no entendimento das conexões entre alimentação, cérebro e comportamento, oferecendo caminhos inovadores para a prevenção e o manejo de transtornos neuropsiquiátricos e cardiovasculares.



## YUVAL NOAH HARARI

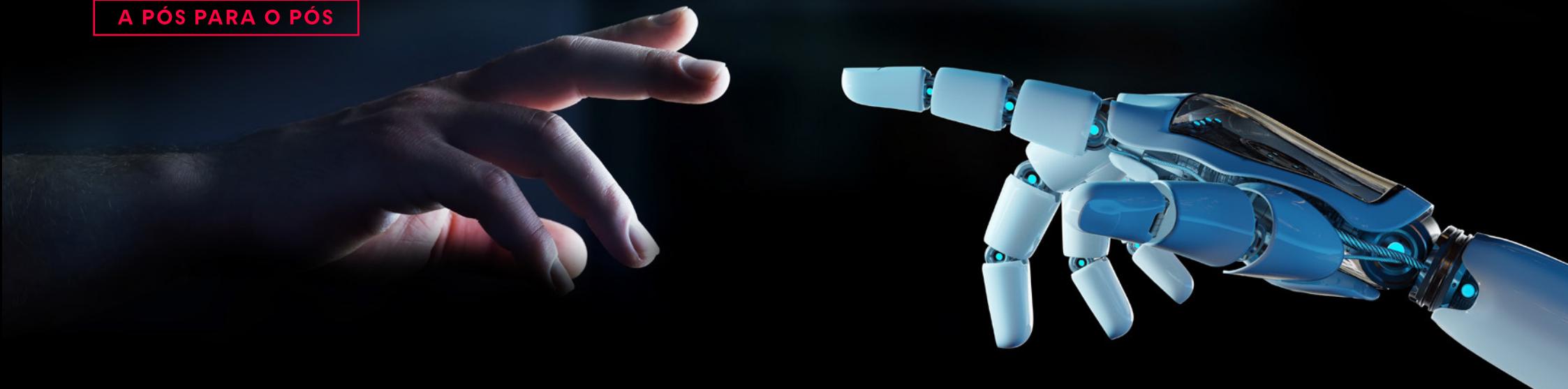
Professor da Universidade Hebraica de Jerusalém, Yuval Noah Harari é considerado uma das figuras mais influentes do século 21. É autor de best-sellers globais como “Sapiens: Uma Breve História da Humanidade”, “Homo Deus” e “21 Lições para o Século 21”. Cofundador da Sapienship, organização dedicada a discutir e encontrar soluções para os grandes desafios do nosso tempo, Harari é reconhecido por sua abordagem provocativa sobre o passado e o futuro da humanidade.

# BEM-VINDOS À EXPERIÊNCIA DE EDUCAÇÃO EM PRIMEIRA PESSOA

Totalmente high tech.

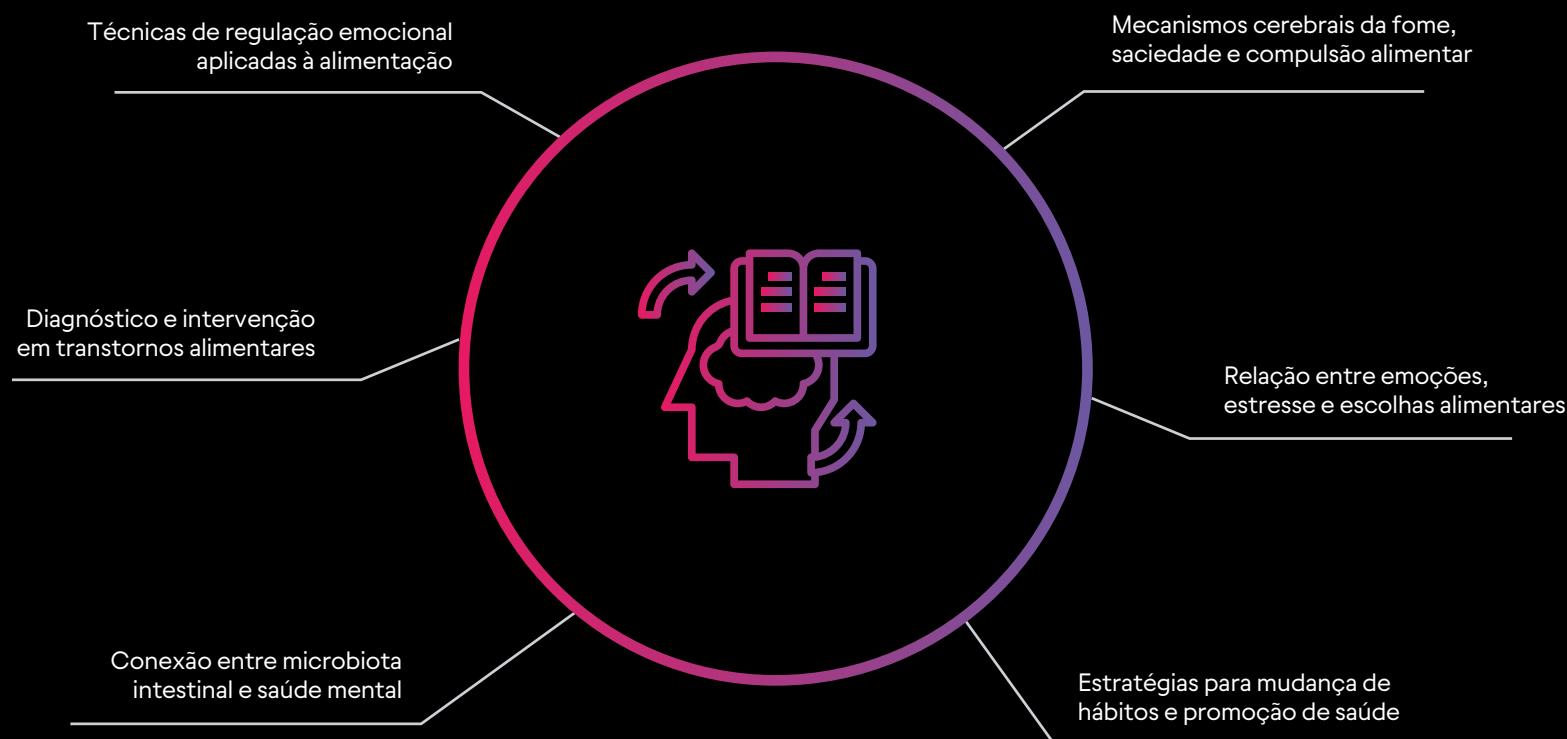
Totalmente high touch.

A PÓS PARA O PÓS



PÓSPUCPR DIGITAL  
[pospucprdigital.com.br](http://pospucprdigital.com.br)

# RESULTADO DE APRENDIZAGEM



## **PARA QUEM É ESSE CURSO?**

**Nutricionistas e médicos nutrólogos**

**Psicólogos e profissionais da saúde mental**

**Endocrinologistas, psiquiatras e educadores físicos**

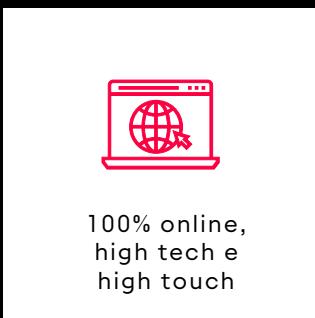
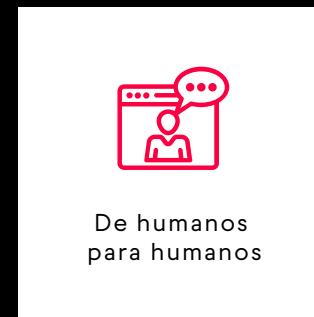
**Psicólogos e profissionais do cuidado que atuam com ambientes terapêuticos**

**Profissionais que atuam com saúde, comportamento e bem-estar**

**Especialistas que desejam integrar ciência e prática em sua atuação**

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

O seu curso Pós PUCPR Digital contém:



PÓSPUCPRDIGITAL

[pospucprdigital.com.br](http://pospucprdigital.com.br)

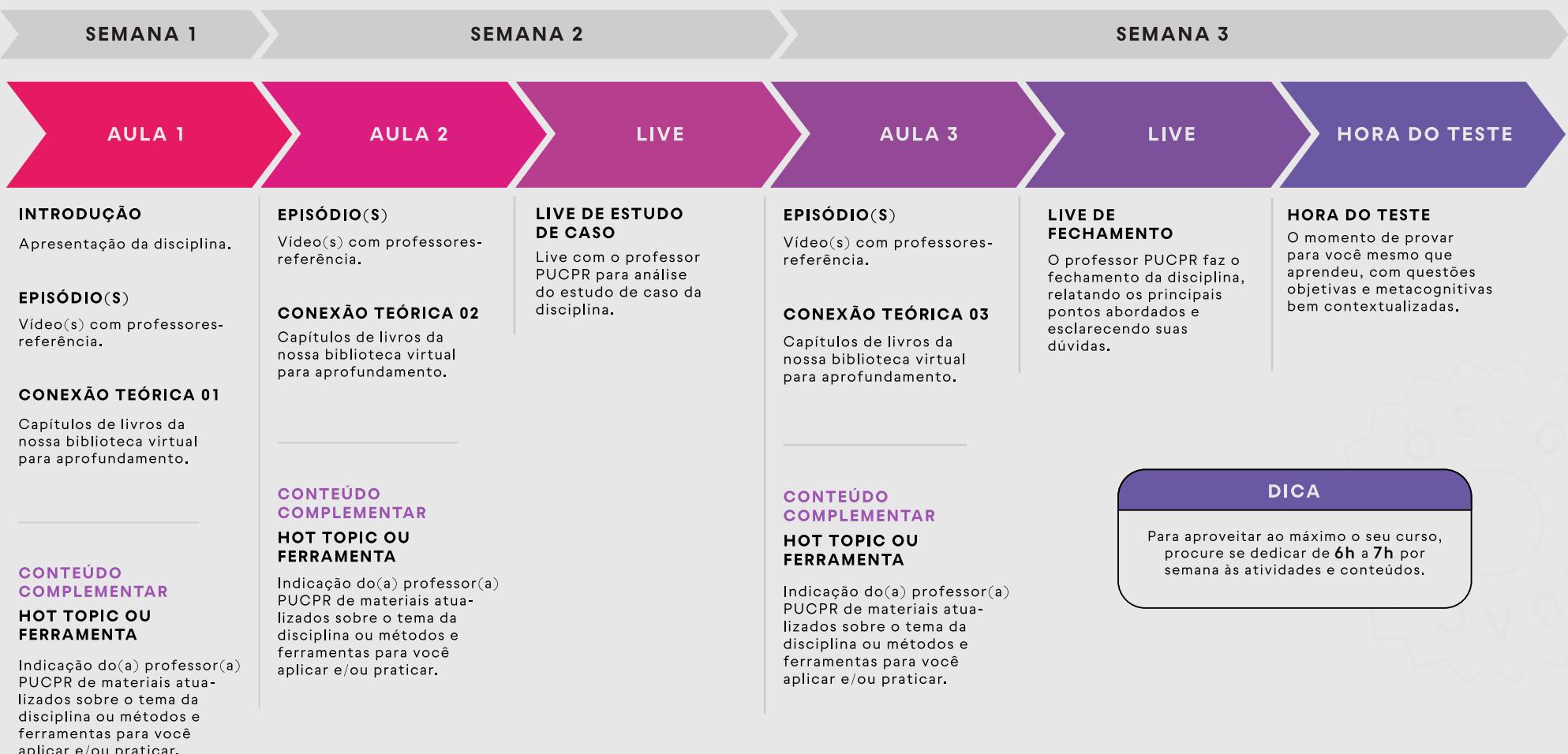
# METODOLOGIA EXCLUSIVA PÓS PUCPR DIGITAL COM A TRADIÇÃO E QUALIDADE DA MARCA PUCPR



PÓSPUCPRDIGITAL

[pospucprdigital.com.br](http://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

### PROMOÇÃO DE MUDANÇA COMPORTAMENTAL EM SAÚDE: ESTRATÉGIAS PARA ENGAJAMENTO E ADESÃO

Marle Alvarenga

Apresenta estratégias baseadas em empatia, colaboração e foco no paciente para promover mudanças comportamentais sustentáveis em contextos clínicos. O aluno aprenderá a construir intervenções eficazes que aumentem a adesão e gerem impactos reais na qualidade de vida.

### TRANSTORNOS ALIMENTARES: DA NEUROBIOLOGIA À COMPREENSÃO DIAGNÓSTICA

Karin Dunker

Aborda os transtornos alimentares a partir de uma perspectiva integrada, que contempla fundamentos neurobiológicos, fatores de risco e critérios diagnósticos. A disciplina amplia a compreensão clínica sobre a complexidade desses quadros e seus efeitos na vida das pessoas.

### NEUROCIÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO: ENTRE FOME, EMOÇÃO E ESCOLHAS

Natasha Fonseca

Apresenta os principais mecanismos cerebrais envolvidos no comportamento alimentar, como fome, saciedade, recompensa e tomada de decisão. O aluno entenderá como o cérebro regula o comer a partir de sinais internos e externos, e como essa dinâmica é influenciada por fatores emocionais, sociais e culturais.

### ÉTICA: INTELIGÊNCIA MORAL NA ERA DIGITAL

Clóvis de Barros Filho

Reflete sobre os dilemas éticos contemporâneos da era digital. A disciplina convida o estudante a desenvolver inteligência moral e senso crítico para decisões mais humanas e conscientes.

### SAÚDE MENTAL E COMPORTAMENTAL: CONTRIBUIÇÃO DA MICROBIOTA INTESTINAL

Thais Bessa

Explora a conexão entre alimentação, microbiota intestinal e saúde mental. A disciplina mostra como o consumo de alimentos ultraprocessados pode impactar o eixo intestino-cérebro, ajudando o aluno a compreender os efeitos neuropsicológicos da dieta moderna.

### NEUROCIÊNCIA ENDÓCRINA E PERFORMANCE HUMANA

Anna Lembke

Estuda a interação entre sistema nervoso e endócrino e seus efeitos sobre o comportamento humano. Aborda hormônios, neurotransmissores, distúrbios hormonais e estratégias terapêuticas relacionadas à neuroendocrinologia, com foco em saúde, desempenho e bem-estar.

### MINDFULNESS E REGULAÇÃO EMOCIONAL: PRINCIPAIS BENEFÍCIOS, REDUÇÃO DE STRESS E ANSIEDADE

Shauna Shapiro

Explora o papel da atenção plena como ferramenta de autorregulação emocional. O aluno compreenderá os impactos do mindfulness no bem-estar, no controle do estresse e na redução da ansiedade, aprendendo técnicas práticas para aplicação pessoal e profissional.

### REDUÇÃO E SUBSTITUIÇÃO DE MAUS HÁBITOS

André Moreno

Focada na mudança comportamental, esta disciplina ensina como identificar e substituir hábitos nocivos por rotinas mais saudáveis. Utiliza estratégias da psicologia cognitivo-comportamental, como reforço positivo, para promover mudanças sustentáveis.

## EMENTA DISCIPLINA A DISCIPLINA

### COMPORTAMENTO HUMANO E PROCESSOS COGNITIVOS

Lígia Zeigler

Oferece uma base sólida sobre os principais processos cognitivos que influenciam decisões e comportamentos. O aluno estudará mecanismos como atenção, memória, percepção e pensamento, e sua aplicação em estratégias terapêuticas e educativas.

### AUTOCONTROLE: AUTORREGULAÇÃO E GESTÃO EMOCIONAL

Robert Leahy

Apresenta técnicas cognitivo-comportamentais para desenvolver o autocontrole e a autorregulação emocional. O aluno aprenderá como aplicar essas ferramentas para lidar com impulsos, melhorar a gestão emocional e tomar decisões mais conscientes.

### A ERA DA ANSIEDADE: CONTRIBUIÇÕES DA NEUROCIÊNCIA

Claudia Feitosa-Santana

Investiga as origens neurobiológicas da ansiedade e suas manifestações na vida moderna. A disciplina ensina como identificar causas, impactos e estratégias baseadas em evidências para a prevenção e o manejo da ansiedade.

### GESTÃO DE COMPORTAMENTOS COMPULSIVOS

Alice Xavier

Ensina como lidar com vícios e comportamentos compulsivos a partir de abordagens cognitivas e comportamentais. O aluno aprenderá técnicas de intervenção, prevenção de recaídas e estratégias de suporte contínuo.

### ESTRATÉGIAS PARA O DESENVOLVIMENTO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

Fátima Vasques

Ensina como construir e manter hábitos saudáveis com base na Terapia Cognitivo-Comportamental. O foco está na aplicação prática de pequenos ajustes diários que impactam positivamente a saúde física e mental ao longo do tempo.

### ADMIRÁVEL FUTURO NOVO

Yuval Noah Harari

Analisa os grandes desafios do século XXI, como a inteligência artificial e a biotecnologia, a partir da visão de Harari. O estudante reflete sobre impactos dessas transformações em diversas áreas e os limites políticos e educacionais para o progresso humano.

E AÍ,  
**COMEÇA QUANDO COM A GENTE?**

PÓS**PUCPR**DIGITAL

