

# NEUROCIÊNCIA APLICADA: PRODUTIVIDADE E PERFORMANCE HUMANA

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](http://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](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.

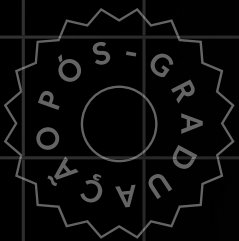
Desenhamos o projeto junto com um time multidisciplinar, interdependente e ágil, fazendo diversas leituras de cenários e de mercado, almejando uma proposta única, diferenciada e de muito valor. Nas próximas páginas, você verá um modelo de ensino de aprendizagem consistente, professores parceiros que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

PÓS**PUCPR**DIGITAL

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



# CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



## 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, cofundadora do Congresso Internacional de Felicidade e desenvolvedora de programas de lideranças em organizações, como Volvo, Grupo Boticário e Latam.



## JAMES HUNTER

Autor de três livros best-sellers internacionalmente trabalhados em muitos MBAs e outros currículos de ensino superior em todo o mundo. Suas obras foram traduzidas para dezenas de idiomas e venderam mais de 5,5 milhões de cópias mundialmente. James fala sobre liderança e auxilia organizações de diferentes países na criação de uma cultura de excelência, desenvolvendo líderes e construindo equipes de alto desempenho. Seus clientes incluem muitas das organizações mais admiradas do mundo, incluindo FBI, American Express, Johnson & Johnson, Nestlé, Procter & Gamble, a Agência de Inteligência de Defesa e todos os quatro ramos das Forças Armadas dos Estados Unidos.



## 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.

PÓS**PUCPR**DIGITAL

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

# CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



## CLAUDIA FEITOSA-SANTANA

Neurocientista com pós-doutorado pela Universidade de Chicago, doutora e mestre pela USP. 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.



## SUZANA HERCULANO-HOUZEL

É professora associada dos departamentos de Psicologia e Ciências Biológicas da Universidade Vanderbilt, em Nashville, nos Estados Unidos, onde estuda a evolução da diversidade do cérebro e como o cérebro humano se compara a outros. É bióloga formada pela Universidade Federal do Rio de Janeiro e autora de vários livros sobre neurociência, como “A Vantagem Humana”. Tem pós-doutorado pelo Instituto Max-Planck de Pesquisa do Cérebro, na Alemanha, doutorado pela Universidade de Paris VI, na França, e mestrado pela Universidade Case Western Reserve, nos Estados Unidos. É scholar da Fundação James McDonnell, na qual foi a primeira brasileira a receber o Scholar Award para financiar sua pesquisa, além de colunista quinzenal do jornal Folha de S. Paulo desde 2006. Sua palestra no TEDGlobal 2013, no qual abordou o que é especial no cérebro humano, tem mais de 2 milhões de visualizações.



## MARIANA FERRÃO

Jornalista com mais de 20 anos de experiência, esteve à frente do programa “Bem Estar” da TV Globo por quase uma década. Top 5 no ranking de HR Influencers Latam 2019. Tornou-se uma referência em bem-estar, com um olhar cuidadoso e integrativo que engloba as saúdes física, mental e emocional. Em 2019, desligou-se da Globo e fundou a Soul.Me, empresa com o propósito de impactar positivamente pessoas e corporações, em conjunto com uma equipe altamente qualificada de especialistas em saúde e qualidade de vida.

PÓS**PUCPR**DIGITAL

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

# CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



## LAURA MULLER

Psicóloga clínica, especialista em educação sexual, jornalista e comunicadora social. Participação como Sexóloga do programa Altas Horas, na TV Globo. É autora de vários livros sobre sexualidade, entre eles “500 perguntas sobre sexo”, “Meu amigo quer saber... tudo sobre sexo” e “Educação sexual em 8 lições: como orientar da infância à adolescência”. Além de dar palestras por todo o Brasil e online, atende jovens, adultos e casais em seu consultório e também online. Atualmente oferece conteúdos educativos em seu site e nas redes sociais.



## CAROLINA MENEZES

Professora do Departamento de Psicologia da UFSC, onde coordena o Laboratório de Psicologia Cognitiva Básica e Aplicada, ela é pesquisadora nas áreas de processos psicológicos básicos e dos efeitos cognitivos, comportamentais e emocionais de práticas como meditação, mindfulness e yoga. Mestre e doutora em Psicologia pela UFRGS, realizou estágio de doutorado no Laboratório de Neurofisiologia do Yoga, na Índia, e tem formação complementar pelo Mind and Life Institute, em Nova Iorque. É psicóloga formada pela PUCRS.



## 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.

PÓS **PUCPR** DIGITAL

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



## DAIANE GOLBERT

Bióloga e artista visual, doutora em genética pela UFRJ e neurocientista. Atualmente está como pesquisadora no Núcleo de Unidades de Conservação da Natureza do IDEMA e pesquisadora colaboradora no Instituto do Cérebro da UFRN. Exerceu docência e pesquisa em renomadas instituições nacionais e internacionais. É autora de artigos científicos de alto impacto internacional e capítulos de livros. Além de neurocientista, é desenhista e estudiosa da arte das Mandalas, abordagem psicanalista de Carl Gustav Jung. Ministra cursos, oficinas e palestras sobre os temas Criatividade, Sono e Memória, Inovação, Saúde e Bem-estar, Mandalas e saúde mental e é consultora de qualidade de sono.



## TIAGO CAVALCANTI TABAJARA

Tiago Cavalcanti Tabajara é um renomado especialista brasileiro em Neurociência aplicada aos negócios. Possui doutorado e mestrado em Neuromarketing obtidos nos Estados Unidos, sendo autor do primeiro livro sobre Mindset no Brasil, "Mente de Aço Atitudes de Ouro", que alcançou o status de BestSeller pela revista Veja em sua terceira edição. Com mais de duas décadas de experiência destacada no setor comercial em empresas multinacionais, Tiago acumulou diversos prêmios por sua performance excepcional. Atualmente, ele lidera a Infinity Neurobusiness School como CEO, além de ser CEO da MindSync Tecnologia, empresa inovadora no desenvolvimento de software para FIT Cultural em empresas. Também foi o criador e coordenador do primeiro MBA em Neurobusiness do Brasil e lidera o Programa de Mestrado Americano em "Master of Science in Neuroscience for Business", impactando mais de 13 mil alunos com quase 11 mil horas de aulas ministradas ao longo dos anos.

PÓS**PUCPR**DIGITAL

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

# CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



## ANTÓNIO DAMÁSIO

António Damásio é professor da cátedra David Dornsife de Neurociência, Psicologia e Filosofia, e diretor do Instituto do Cérebro e da Criatividade na Universidade do Sul da Califórnia em Los Angeles. Formado como neurologista e neurocientista, Damásio fez contribuições seminais para o entendimento dos processos cerebrais subjacentes ao afeto, à tomada de decisões e à consciência. Autor de centenas de artigos científicos, é um dos psicólogos mais eminentes da era moderna e um dos cientistas mais citados no mundo. Seu trabalho recente aborda a biologia da consciência, o papel da regulação da vida na formação das culturas e os problemas da natureza não biológica da inteligência artificial. Damásio também é autor de vários livros influentes, incluindo O Erro de Descartes e O Sentimento de Si. Membro da Academia Nacional de Medicina dos Estados Unidos, da Academia Americana de Artes e Ciências e da Academia das Ciências de Lisboa, o cientista recebeu diversos prêmios e doutorados honorários. Em 2013, foi fundado em Lisboa, sua cidade natal, a Escola Secundária António Damásio. De 2016 a fevereiro de 2024, foi membro do Conselho de Estado de Portugal.



## GUSTAVO ARNS

É o idealizador do Congresso Internacional de Felicidade e do Festival de Felicidade. Criador do Centro de Estudos da Felicidade, com sedes no Brasil, Argentina e Canadá. - Fundador da Escola Brasileira de Ciências Holísticas. Professor do curso de Pós-graduação em Psicologia Positiva da PUC-RS, e professor convidado do Wholebeing Institute. Certificado pela Schumacher School em Ciências Holísticas e Economia para Transição. Já realizou palestras em grandes empresas como como Exxon Mobil, VOLVO, Br Malls, BRDE, Great Place to Work e ABRH. Presta consultoria para empresas que têm interesse em implementar práticas ligadas à felicidade e bem-estar.



## KLEBER BEZ BIROLO CANDIOTTO

### Coordenador do Curso

Além de coordenador do curso é professor do Programa de Pós-Graduação em Filosofia da PUCPR e coordenador do Eixo Humanístico da mesma universidade. Autor de livros da área de Filosofia. Doutor em Filosofia pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCar). Mestre em Educação pela PUCPR. Licenciado em Filosofia e Bacharel em Direito pela PUCPR. Tem mais de 20 anos de experiência em docência no Ensino Superior.

PÓS**PUCPR**DIGITAL

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

# CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



## LÍVIA CIACCI

Bióloga e Mestre em Neurociências pela UFSJ, atua há 16 anos como docente no ensino básico, superior e pós-graduação. É especialista em Análises Clínicas, Diagnóstico por Imagem em Neurologia e Psicologia da Inovação, além de mentora pelo Sebrae e ACATE. Produz materiais educacionais para o Poliedro Sistema de Ensino, é autora de livros e capítulos sobre ciência e tecnologia e orienta pesquisas em saúde pelo Grupo Unis. Atua ainda como consultora técnico-didática do Supera Ginástica para o Cérebro e como diretora de conteúdo na Universidade BGR. É associada à Sociedade Brasileira de Neurociência e Comportamento.

# 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](http://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

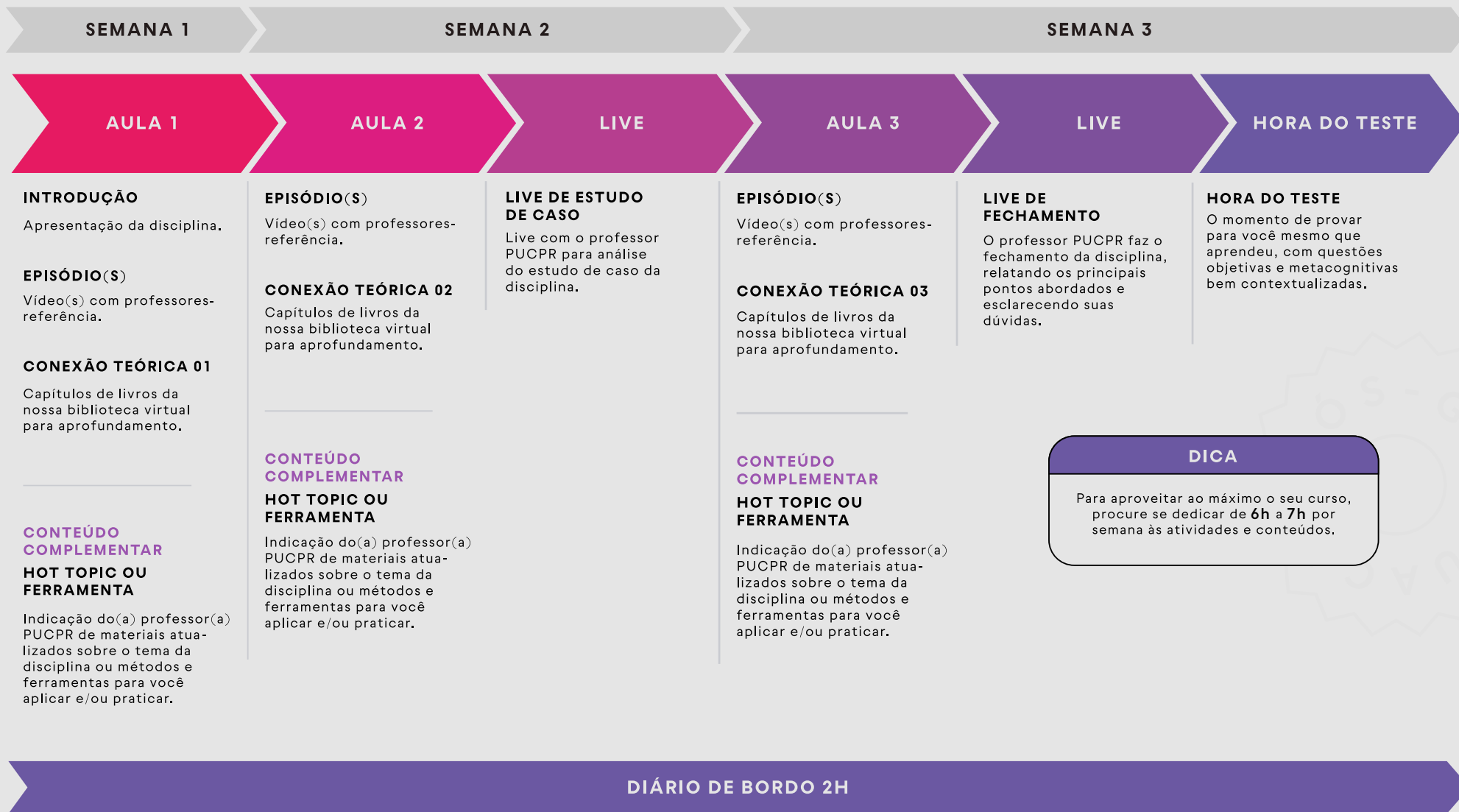
## CONTEÚDO

Cuidado com a profundidade

PÓS**PUCPR**DIGITAL

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

### CÉREBRO A NOSSO FAVOR: NEUROCIÊNCIA APLICADA À SAÚDE MENTAL

Suzana Herculano-Houzel

Esta 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.

### 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.

### NEUROCIÊNCIA APLICADA AOS NEGÓCIOS

Tiago Cavalcanti Tabajara

Nessa disciplina, o estudante explora as bases neurocientíficas que explicam o funcionamento cerebral no comportamento de consumo. Nela, o estudante irá aprofundar conhecimentos, como marcadores somáticos e neurônios-espelho, a partir da análise de situações que aplicam estratégias de estímulo ao consumo, tais como mensagens subliminares ou estímulos sensoriais promovidos por pesquisas do neuromarketing. Ao final, o estudante é capaz de avaliar o quanto está exposto a situações de estímulo ao consumo, bem como potencializar sua atividade profissional ligada às vendas, com foco na satisfação e no bem-estar do cliente.

### 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.

## EMENTA DISCIPLINA A DISCIPLINA

### TREINAMENTOS, PROTOCOLOS E PRÁTICAS DE MINDFULNESS

Carolina Menezes

A disciplina contribui para a compreensão abrangente do que são as intervenções baseadas em mindfulness (MBIs) e seu impacto na validação científica nos benefícios do mindfulness. Mais ainda, serão abordados os principais protocolos voltados para saúde, área organizacional e educacional e seus principais benefícios. Ao final, o estudante é capaz de compreender como os protocolos de mindfulness são estruturados, como colaboram no desenvolvimento das habilidades de mindfulness e como impactam positivamente seus participantes.

### NOVOS TEMPOS, NOVAS LIDERANÇAS

James Hunter

Esta disciplina dirige-se a profissionais que desejam desenvolver competências relacionadas à liderança e ao desenvolvimento de equipes de alto desempenho nas organizações. A partir do exercício do autoconhecimento, o estudante será levado a compreender a influência das ações do líder no desempenho de sua equipe e refletir sobre o papel da liderança na dinâmica organizacional como um todo. Ao final, o estudante será capaz de criar estratégias de liderança, atuando de maneira cooperativa e favorecendo a motivação e o engajamento dos colaboradores, aspectos essenciais para o alcance dos objetivos organizacionais.

### CONSCIÊNCIA E DECISÕES: UMA ABORDAGEM NEUROÉTICA

Antônio Damásio

A disciplina explora a interseção entre a consciência humana, processos decisórios e questões éticas, sob a perspectiva da neurociência. Os estudantes investigam como o cérebro processa informações, influenciando a percepção, o raciocínio e as escolhas morais. Serão discutidos temas como livre arbítrio, responsabilidade moral e dilemas éticos contemporâneos, à luz das descobertas neurocientíficas. Além de seu impacto na reflexão ética e tomada de decisões, os conhecimentos adquiridos nessa disciplina têm aplicações diversas na busca por aumento de performance.

### BEM-ESTAR É UMA HABILIDADE

Mariana Ferrão

Nessa disciplina, os estudantes correlacionam bem-estar, vida leve e resiliência, os quais são considerados, em conjunto, como fundamentais para a superação dos contratempos da contemporaneidade. Nela, os estudantes refletem sobre os seus problemas, na esfera pessoal e profissional, tentando encontrar um ponto de equilíbrio que não oculte as reais dificuldades, a ponto de fingir que está tudo bem, mas que não supervalorize os obstáculos, tornando a rotina opressora. Ao final, com o apoio de reflexões sobre a espiritualidade e a psicologia, são capazes de tomar decisões mais assertivas em prol de uma vida mais saudável e equilibrada emocionalmente.

### BEM-ESTAR PSÍQUICO, SAÚDE MENTAL E SOFRIMENTO NA CONTEMPORANEIDADE

Disciplina na qual os estudantes aprofundarão o conhecimento sobre o conceito de bem-estar. A disciplina irá explorar a discussão de saúde e adoecimento psíquico, com destaque às especificidades da sociedade atual. Assim, a reflexão sobre bem-estar será trabalhada nas diferentes dimensões da vida cotidiana, dando ênfase às interações sociais-virtuais. Além disso, a disciplina abordará reflexões sobre as demandas psicológicas emergentes, bem como estratégias de proteção e promoção da saúde psíquica.

### AMOR, SEXO E CONSUMISMO NA SOCIEDADE DO ESPETÁCULO

Laura Muller

Nessa disciplina, os estudantes refletem sobre a essência e as mudanças no amor e no sexo. Nela, desvelam conhecimentos, conjugam ciência e experiência para entender a sobrevivência e a evolução do amor e do sexo no cotidiano, em uma sociedade de consumo e liquidez. Ao final, os estudantes avaliam os parâmetros de amor, sexo e consumismo, sendo instigados a encontrar um ponto de observação e um lugar de transformação.

## EMENTA DISCIPLINA A DISCIPLINA

### NEUROCIÊNCIA DA FELICIDADE

Gustavo Arns

A disciplina discute os fundamentos neurocientíficos por trás do bem-estar emocional e da felicidade. Os estudantes investigam os processos cerebrais e neuroquímicos associados à experiência da felicidade, incluindo neurotransmissores como dopamina, serotonina e endorfina. Serão discutidos temas como resiliência, gratidão, mindfulness e vínculos sociais, examinando como esses fatores influenciam a saúde mental e o bem-estar. Além disso, serão abordadas estratégias práticas baseadas na neurociência para cultivar uma vida mais feliz e satisfatória.

### NEUROCIÊNCIA ENDÓCRINA E PERFORMANCE HUMANA

Anna Lembke

A disciplina apresenta a complexa interação entre o sistema nervoso e o sistema endócrino, explorando como os hormônios afetam nosso comportamento. Os estudantes serão introduzidos aos principais conceitos e mecanismos da neuroendocrinologia, incluindo a regulação hormonal, neurotransmissores e suas funções no cérebro. Serão discutidos os efeitos dos hormônios no humor, estresse, sono, alimentação, sexualidade e comportamento social. Além disso, serão abordadas as disfunções hormonais e suas repercussões no comportamento humano, assim como estratégias terapêuticas para o tratamento de distúrbios relacionados à neuroendocrinologia. Essa compreensão dos bastidores neuroendócrinos capacita os estudantes a aplicarem conhecimentos em situações diversas em sua atuação profissional, pois está diretamente relacionada a sua própria performance, bem como das pessoas que compõem sua equipe.

### NEUROCIÊNCIA DA INSPIRAÇÃO: DESVENDANDO O PROCESSO CRIATIVO

Daiane Golbert

A disciplina aborda os mecanismos cerebrais envolvidos na geração de ideias e na criatividade. Os estudantes investigam como o cérebro humano processa estímulos e informações para gerar insights e soluções inovadoras. Serão tratados temas como neuroplasticidade, estados de fluxo e técnicas para estimular a criatividade. Ao compreender os fundamentos neurocientíficos da inspiração, os estudantes terão mais condições para potencializar sua criatividade em diferentes áreas profissionais e desenvolver abordagens mais eficazes para resolver problemas e promover a inovação.

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

PÓS**PUCPR**DIGITAL



**PUCPR**  
GRUPO MARISTA