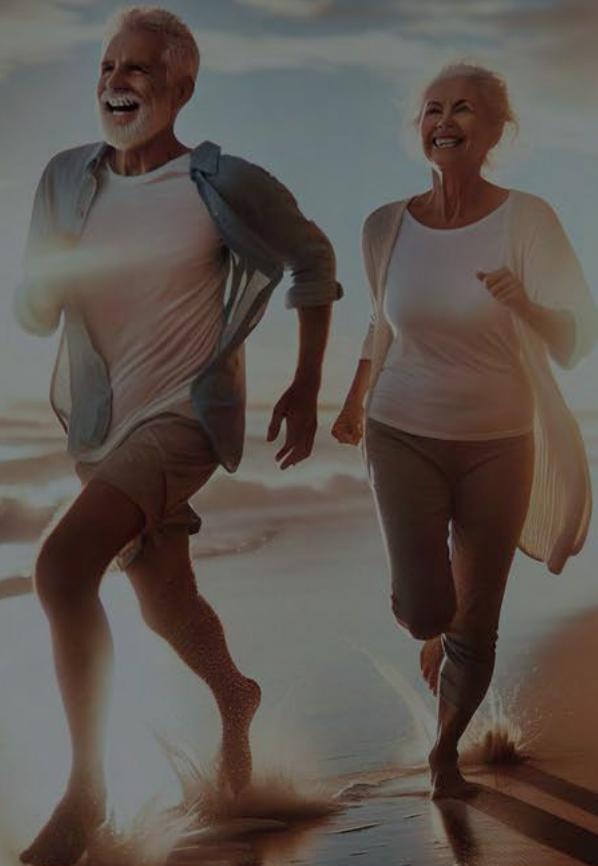




PÓS**PUCPR**DIGITAL

# Saúde do Idoso: Cuidando da Mente e do Corpo



# 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.

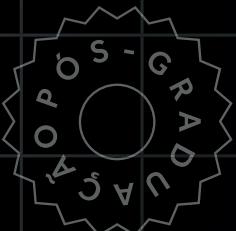
Desenhamos o projeto junto com um time multidisciplinar, interdependente e ágil, fazendo diversas leituras de cenários e de mercado, almejando uma proposta única, diferenciada e de muito valor. Nas próximas páginas, você verá um modelo de ensino de aprendizagem consistente, professores parceiros que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

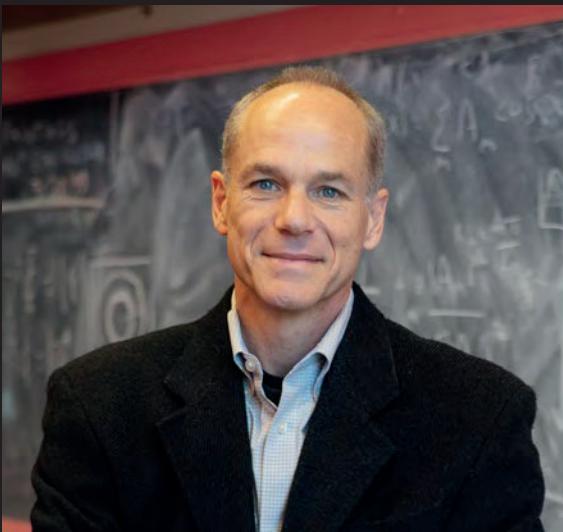
Exclusiva para estudantes Pós PUCPR Digital, a superclass Admirável Futuro Novo é dividida em cinco grandes partes, onde Yuval Harari fala sobre os desafios para o futuro da humanidade, com base no livro “21 Lições para o Século 21”, contextualizando os temas para o Brasil e América Latina. Em cada parte,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



PÓS**PUCPR**DIGITAL

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

# CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



## MARCELO GLEISER

Cientista de renome internacional, é um dos intelectuais públicos de maior impacto no pensamento contemporâneo. É conselheiro da Sociedade Americana de Física, doutor em Física pelo King's College de Londres e professor titular de Física e Astronomia no Dartmouth College, onde também é diretor do recém-criado Instituto de Engajamento Interdisciplinar. Autor de 14 livros com traduções em 15 idiomas, além de centenas de artigos e ensaios especializados, tendo vencido três vezes o Prêmio Jabuti. Detentor do Presidential Faculty Fellows Award (1994), concedido pelo presidente Bill Clinton. Primeiro latino-americano a receber o Prêmio Templeton (1999), um dos mais prestigiados do mundo, concedido a personalidades, como Madre Teresa de Calcutá e Dalai Lama.



## 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 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.



## 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.

# CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



## 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 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.



## 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.

# CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



**VLADIMIR SAFATLE**

Professor titular do Departamento de Filosofia da USP. Cofundador e coordenador do Laboratório de Teoria Social, Filosofia e Psicanálise da USP (Latesfip-USP). Professor convidado nas universidades de Paris, Roulouse, Louvain e Essex. Fellow do Stellenbosch Institute of Advanced Studies. Colunista do jornal El País. Durante anos, escreveu para a Folha de S. Paulo. Autor de 24 livros, entre coletâneas de artigos, traduções e estudos sobre filosofia política. Doutor em “Espaços e transformações da filosofia” pela Universidade Paris VIII.



**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.



**DANIELA SOPEZKI**

Psicóloga Clínica, com Especialização em Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais. Mestra em Psicologia Clínica pela PUCRS e Doutora em Saúde Coletiva pela Escola Paulista de Medicina, na Universidade Federal de São Paulo. Tem certificação em Mindfulness for Stress & Health, Breathworks, Inglaterra, e formação em Mindfulness para Prevenção de Recaída (MBRP), entre outros aperfeiçoamentos em mindfulness e autocompaixão, na UCSD, Universidade da Califórnia, San Diego. Instrutora de Yoga. Também licenciada em Pedagogia.

# CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



## CAROLINA MENEZES

Psicóloga formada pela PUCRS, Mestre e Doutora em Psicologia pela UFRGS, com formação complementar no Mind and Life Institute Summer Meeting (Nova Iorque, EUA).

Coordenadora do Laboratório de Psicologia Cognitiva Básica e Aplicada na UFSC, onde também atua como professora do Departamento de Psicologia. Carolina é pesquisadora nas áreas de processos psicológicos básicos e sobre os efeitos cognitivos, comportamentais e emocionais das práticas de meditação, mindfulness e yoga.



## EGÍDIO LIMA DÓREA

Médico formado pela Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, com residência e doutorado em Nefrologia pela Universidade de São Paulo (USP). Professor de Medicina na Universidade São Caetano do Sul, é referência em envelhecimento ativo e combate ao idadismo. Coordena programas como a USP 60+ e o USP Rumo ao Envelhecimento Ativo, além de integrar a Comissão de Direitos Humanos da USP. Diretor da Aging 2.0 Chapter Brazil e COO da Ativen, Egídio é autor de livros como Idadismo: um mal universal pouco percebido e Longevidade e bem-estar: o futuro já é o presente. Criador da campanha #soumaisessenta, atua como conselheiro do International Longevity Centre Brazil.



## MIRIAN GOLDENBERG

Doutora em Antropologia Social pelo Museu Nacional da Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Realizou Pós-Doutorado em “Envelhecimento e Felicidade” (IVIG/COPPE/UFRJ). É professora titular do Departamento de Antropologia Cultural e do Programa de Pós-Graduação em Sociologia e Antropologia do Instituto de Filosofia e Ciências Sociais (IFCS) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Columnista, desde 2010, da Folha de S. Paulo. É também autora dos livros: A bela velhice; Coroas: corpo, envelhecimento, casamento e infidelidade; Velho é lindo! A outra; entre outros.

# CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



## MARCOS CABRERA

Médico geriatra formado pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), com ampla experiência acadêmica e prática na área de Geriatria. Mestre em Medicina Interna pela Universidade Estadual de Londrina (UEL-PR), onde atua como professor titular de Geriatria, e doutor em Ciências Médicas pela FMUSP, ele é reconhecido por sua dedicação à pesquisa, ensino e cuidado integral com o envelhecimento. Dr. Cabrera tem contribuído significativamente para o avanço da geriatria no Brasil, combinando expertise clínica com uma sólida base acadêmica.



## MARCIO ATALLA

Professor de Educação Física pela USP, com especialização em Treinamento de Alto Rendimento e pós-graduação em Nutrição. Reconhecido como uma das maiores referências em saúde preventiva e qualidade de vida no Brasil, foi idealizador de projetos inovadores como o quadro "Medida Certa" no Fantástico, que impactou milhões de brasileiros, e a primeira intervenção populacional para promover saúde e bem-estar em Jaguariúna (SP), reconhecida como estudo científico. Márcio é autor de livros, palestrante, colunista de mídia e criador de programas que unem ciência, acessibilidade e impacto social na promoção de estilos de vida saudáveis.



## LUANA TONIN

### Coordenadora do Curso

Além de coordenadora do curso, é enfermeira graduada pela UNICENTRO (2012), com Mestrado (2017) e Doutorado (2021) em Enfermagem pelo PPGENF-UFPR. Tem especialização em Saúde Pública, com ênfase em ESF (2013) e Residência em Saúde da Criança e do Adolescente pelo HPP (2014/2016). Atualmente, é coordenadora do curso de Enfermagem da PUCPR e membro do NEPECHE-UFPR, além de representar a Watson Caring Science na América Latina.

# RESULTADO DE APRENDIZAGEM

Capacite-se na área da saúde para melhor atender e relacionar-se com o público da terceira idade.

Entenda os fatores limitadores da qualidade de vida e do bem-estar integral dos indivíduos, atuando para auxiliá-los.

Conheça o perfil psicossocial e de saúde dos idosos para promover melhorias em seu dia a dia como um todo.

Identifique gatilhos motivacionais para poder intervir positivamente e estratégias de ação para melhorar a saúde e a qualidade de vida dos idosos.



# 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

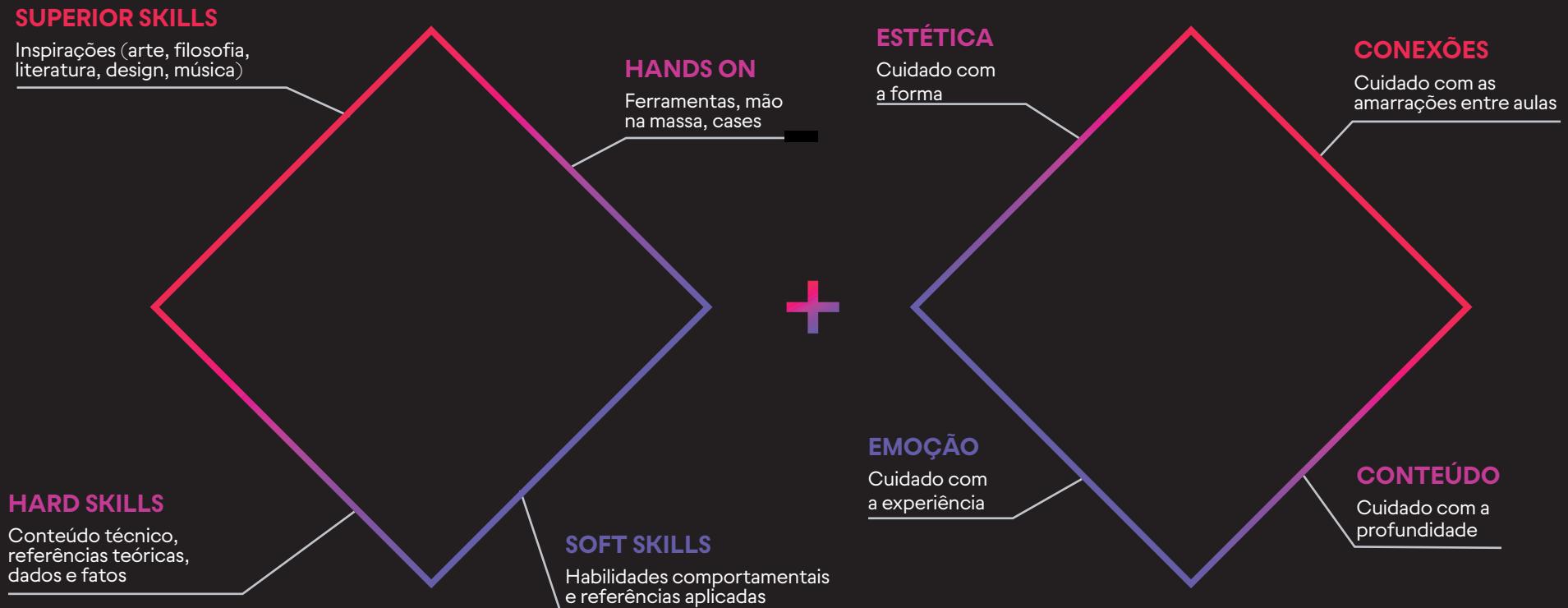


Formação completa  
em 12 meses.

PÓS**PUCPR**DIGITAL

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

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



PÓSPUCPRDIGITAL

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

## EMENTA DISCIPLINA A DISCIPLINA

### 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.

### PROMOVER A AUTONOMIA E QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Márcio Atalla

A disciplina reflete sobre a minimização do impacto das incapacidades e morbidades na qualidade de vida do idoso, fornecendo base para os profissionais atuarem em serviços de saúde priorizando ações para diminuir a influência sobre o cotidiano e a autonomia do idoso.

### IMPACTOS DAS MUDANÇAS NO SÉCULO XXI PARA O IDOSO

Mirian Goldenberg

Esta disciplina analisa os fatores protetivos e de risco à saúde mental do idoso, categorizando a multidimensionalidade do desenvolvimento do idoso para promover um envelhecimento ativo e saudável. Ao final, os estudantes serão capazes de planejar intervenções visando à manutenção de projetos de vida, atividades e interações sociais.

### AS DETERMINAÇÕES HISTÓRICO-CULTURAIS PARA A GESTÃO DO SOFRIMENTO PSÍQUICO

Vladimir Safatle

Nesta disciplina, os estudantes analisam a determinação social que incide sobre o processo saúde-doença mental, identificando os condicionantes e determinantes sociais da saúde mental. Ao final, serão capazes de tomar decisões sobre o encaminhamento a redes de atenção em saúde, reconhecendo a intersecção com outros setores e políticas públicas.

### 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.

### A ERA DA ANSIEDADE: CONTRIBUIÇÕES DA NEUROCIÊNCIA

Claudia Feitosa-Santana

Nesta disciplina, os estudantes apresentam os fundamentos neurocientíficos sobre as características da ansiedade, seja na forma comum ou em sua manifestação crônica. Ao final, os estudantes serão capazes de avaliar estratégias preventivas contra a ansiedade em seu contexto pessoal ou estratégias de minimização de ansiedades já existentes, com base nas pesquisas recentes em neurociência.

## EMENTA DISCIPLINA A DISCIPLINA

### PROPÓSITO E REALIZAÇÃO: FELICIDADE E BUSCA DE SENTIDO

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. Ao final, os estudantes serão capazes 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.

### GUIA E MULTIPLICAÇÃO DE PRÁTICAS DE MINDFULNESS E AUTOCOMPAIXÃO

Daniela Sopezki

Nesta disciplina, os estudantes aprenderão princípios fundamentais e técnicas de mindfulness voltados à busca da superação de momentos de grande dificuldade, mediante força emocional. Ao final, serão capazes de aplicar técnicas de mindfulness para gerar bondade consigo mesmo, humanidade compartilhada e a consciência e atenção plena equilibradas.

### BEM-ESTAR É UMA HABILIDADE

Mariana Ferrão

Nesta disciplina, os estudantes correlacionam bem-estar, vida leve e resiliência, considerados fundamentais para a superação dos contratempos da contemporaneidade. Ao final, são capazes de tomar decisões mais assertivas em prol de uma vida mais saudável e equilibrada emocionalmente.

### INTELIGÊNCIA ESPIRITUAL NO SÉCULO XXI

Marcelo Gleiser

Nesta disciplina, os estudantes refletem sobre a competência existencial a partir das provocações sobre a finitude humana, seus desafios e desdobramentos, buscando identificar o propósito e sentido de vida. Ao final, os estudantes sistematizam a necessidade do entendimento e do desenvolvimento da Inteligência Espiritual para viver a complexidade da vida no século XXI com mais leveza, sentido e propósito.

### LOGOTERAPIA E A BUSCA DE SENTIDO DA VIDA

Gustavo Arns

Nesta disciplina, os estudantes discutem temas e pensamentos fundamentais referentes às proposições reflexivas e aos princípios filosóficos de Viktor Frankl no âmbito do desenvolvimento humano e do sentido da vida, com foco na existência humana. Ao final, os estudantes analisam a Logoterapia enquanto proposta psicoterapêutica.

### TREINAMENTOS, PROTOCOLOS E PRÁTICAS DE MINDFULNESS: SAÚDE, EDUCAÇÃO E ORGANIZAÇÕES

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. Ao final, os estudantes serão capazes de compreender como os protocolos de mindfulness são estruturados, como colaboram no desenvolvimento das habilidades de mindfulness e como impactam positivamente seus participantes.

## **EMENTA DISCIPLINA A DISCIPLINA**

### **CIÊNCIA E A ARTE DA LONGEVIDADE**

Egídio Dórea

A disciplina proporciona uma abordagem estratégica e fundamentada para os profissionais da saúde, discutindo a esperança de prolongar a vida, melhorar a saúde física, cognitiva e emocional.

### **PROMOVER A AUTONOMIA E QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO**

Márcio Atalla

A disciplina reflete sobre a minimização do impacto das incapacidades e morbididades na qualidade de vida do idoso, fornecendo base para os profissionais atuarem em serviços de saúde priorizando ações para diminuir a influência sobre o cotidiano e a autonomia do idoso.

### **GERONTOLOGIA E PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

Marcos Cabrera

Esta disciplina proporciona ao profissional da saúde um panorama geral da evolução histórica do campo da promoção da saúde, apresentando conceitos, história natural das doenças, princípios, estratégias e campos de ação, e suas relações com o envelhecimento no Brasil e no mundo.

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

PÓS**PUCPR**DIGITAL

