

**PROJETO DE APLICAÇÃO**

# NEUROCIÊNCIA E COMPORTAMENTO ALIMENTAR



PÓS **PUCPR** DIGITAL



**PUCPR**  
GRUPO MARISTA

# ESTRUTURA DO PROJETO

PÓS **PUCPR** DIGITAL

## SEMANA 1



### VÍDEO

Vídeo de apresentação da proposta do projeto, gravado pelo professor PUCPR, com explicação geral sobre a proposta.

## SEMANA 2



### FEEDBACK

Estudante pode enviar dúvidas específicas ou fazer entrega parcial para receber orientações e *feedback* do professor. Etapa não é obrigatória e não vale nota.

## SEMANA 3



### FEEDBACK

Professor elabora *feedback* para aqueles estudantes que enviaram dúvidas ou fizeram entrega parcial.

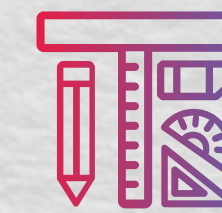
## SEMANA 4



### LIVE

*Live* para os estudantes tirarem as últimas dúvidas sobre a entrega do projeto.

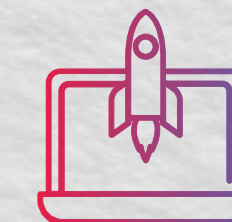
## SEMANA 5



### CONCEPÇÃO

Estudante elaborando entrega do projeto, considerando eventuais apontamentos do *feedback* do professor e dúvidas sanadas na *Live* tira-dúvidas.

## SEMANA 6



### ENTREGA

Estudante entrega o projeto completo.

FÓRUM TIRA-DÚVIDAS

## O PROJETO DE APLICAÇÃO

O **Projeto de Aplicação** é a disciplina certificadora dos cursos de pós-graduação da Pós PUCPR Digital e tem por objetivo relacionar as teorias estudadas no decorrer do curso com a prática profissional do estudante.

Ela tem duração de **6 semanas** e conta com **1 live** e com **fórum tira-dúvidas**, ambos conduzidos pelo professor PUCPR responsável pelo projeto.

Para obter a certificação de especialização, é imprescindível que o estudante curse e obtenha a aprovação nessa disciplina.



## PROPOSTA DO PROJETO

Projeto de intervenção em comportamento alimentar baseado em neurociência.

1

### DESCRIÇÃO GERAL DA PROPOSTA

Elaborar um projeto de intervenção voltado à compreensão e modificação de um comportamento alimentar em contexto pessoal, coletivo ou profissional. A partir da identificação de um padrão alimentar relevante, o estudante irá analisar os fatores que influenciam esse comportamento (incluindo aspectos emocionais, ambientais e hábitos) e, com base nos conhecimentos adquiridos ao longo do curso, propor um plano de ação estruturado e aplicável.



# 2

## METODOLOGIA

O estudante deverá:

- identificar um comportamento alimentar relevante;
- analisar os fatores que influenciam esse comportamento (emocionais, ambientais, cognitivos e comportamentais);
- relacionar essa análise aos conhecimentos estudados ao longo do curso;
- elaborar um plano de intervenção com metas, estratégias práticas, indicadores e prazos (simulados);
- descrever os resultados esperados no nível de planejamento.

Não é necessária a implementação prática do plano, sendo o foco a construção de uma proposta estruturada, aplicável e fundamentada.



# 3

## OBJETIVO GERAL DA PROPOSTA

Avaliar a capacidade do estudante de analisar um comportamento alimentar à luz dos conhecimentos da neurociência e do comportamento, e propor um plano de intervenção estruturado, aplicável e coerente com os fatores que influenciam esse comportamento.



# 4

## RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se que o estudante seja capaz de:

- identificar e descrever um padrão de comportamento alimentar relevante;
- analisar, de forma estruturada, os fatores que influenciam esse comportamento;
- integrar conhecimentos do curso na compreensão do fenômeno;
- propor um plano de ação coerente, prático e aplicável;
- apresentar suas ideias de forma clara, organizada e alinhada às normas acadêmicas.



# 5

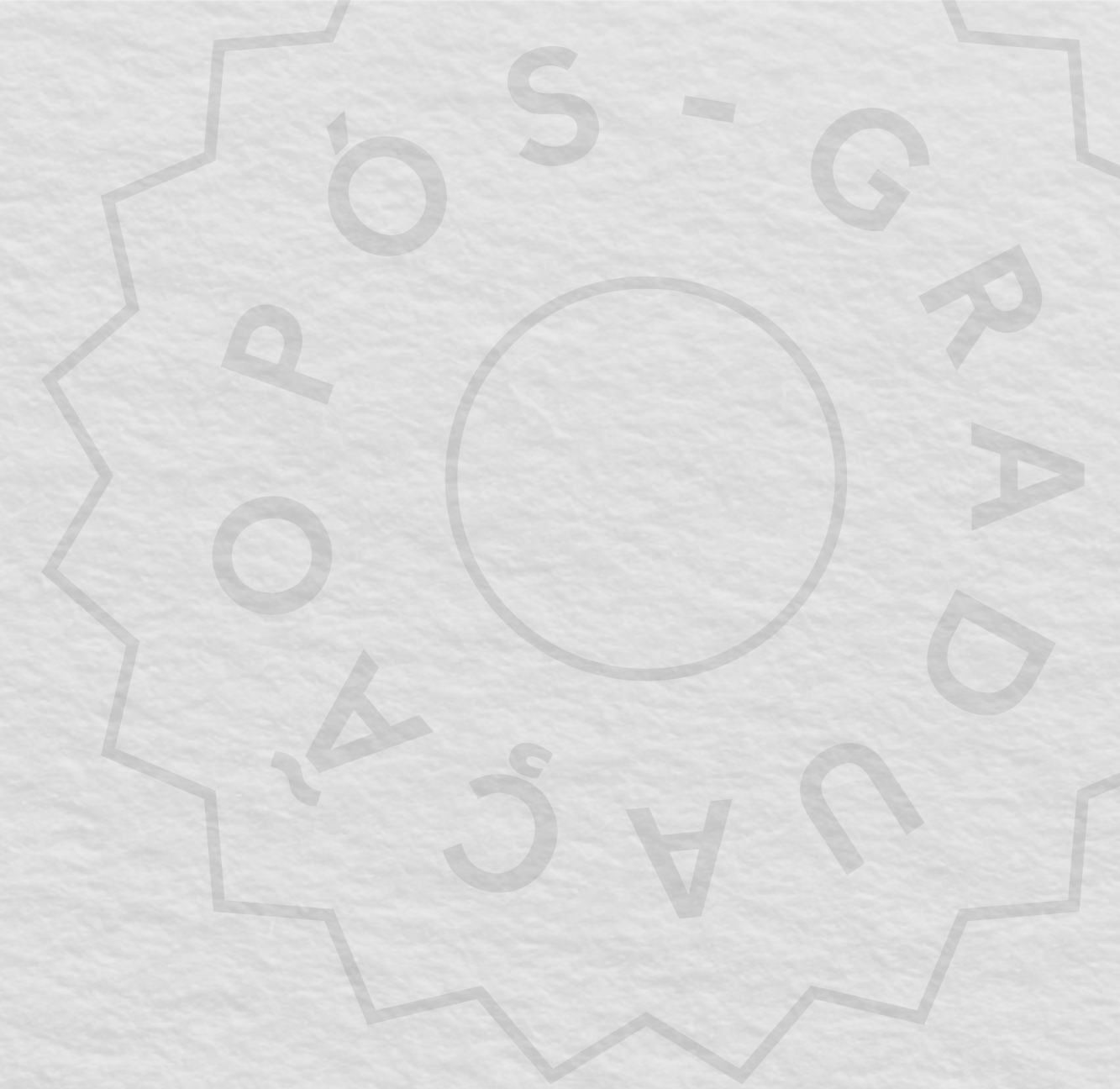
## OBSERVAÇÕES

- O projeto tem caráter não clínico.
- Não devem ser realizados diagnósticos ou propostas de intervenção terapêutica especializada.
- O foco está na organização comportamental e na promoção de mudanças sustentáveis.
- Deve-se preservar a confidencialidade de pessoas e contextos mencionados.



## **FEEDBACK**

Se desejar, você poderá postar uma entrega parcial ou mesmo dúvidas específicas para serem verificadas pelo professor PUCPR responsável pelo Projeto de Aplicação antes da entrega final do seu projeto. Portanto, fique atento ao prazo para essa ação. Esse envio não será avaliado mediante nota, mas serve como um *feedback* de apoio e direcionamento elaborados pelo professor PUCPR para o seu projeto ou dúvida específica.

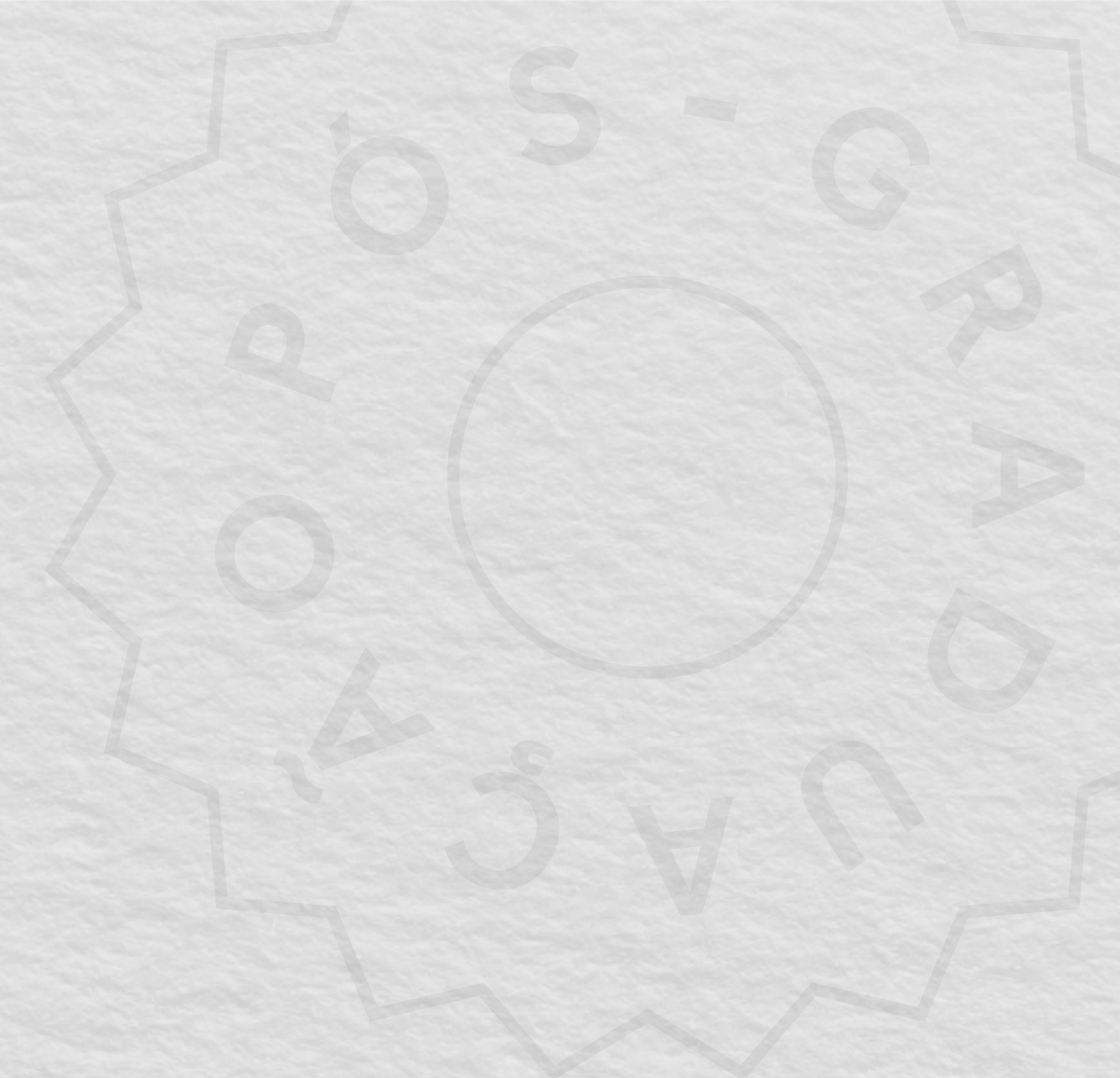


## DESENVOLVENDO O PROJETO

Para que você possa começar a desenvolver seu Projeto de Aplicação, sugerimos que acesse o **checklist** disponível para *download*, que auxiliará na coleta de informações, requisitos, referências, pesquisas, etc. Utilize o “*checklist*” (disponibilizado) para checar se mapeou todos os dados e as informações necessários para seguir adiante na elaboração do seu projeto.

### Orientação ao estudante

Chegou o momento de integrar tudo o que você aprendeu ao longo do curso. Neste Projeto de Aplicação, convidamos você a olhar com atenção para um comportamento alimentar (pode ser seu, de um contexto próximo ou apenas de interesse) e compreender por que ele acontece e como pode ser reorganizado de forma mais consciente e equilibrada. Mais do que propor mudanças, o objetivo aqui é entender os padrões por trás do comportamento alimentar e, a partir disso, estruturar estratégias práticas e aplicáveis no dia a dia.



## DESCRIÇÃO DA ENTREGA

Procure seguir o Modelo disponibilizado na plataforma, pois nele você terá todas as seções e formatação já predefinidas para facilitar seu trabalho.

Ele deve ser entregue digitado em Word for Windows, fonte Times New Roman, tamanho 12, e espaçamento 1,5. Seu tamanho deve ter entre 6 e 10 páginas, incluindo referências bibliográficas. As páginas devem estar numeradas na parte central inferior.

Em todo o arquivo, utilize fonte Times New Roman, tamanho 12, com exceção do título, que deve apresentar fonte negrito, tamanho 14, com letras maiúsculas, alinhamento centralizado. A página deve ter formatação em “papel tamanho A4” (297 x 210mm) e todas as margens de 3cm.

No seu trabalho, apresente os seguintes itens, organizados em seções claras (leia os exemplos em cada sessão para entender melhor como ficaria cada uma):

## DESCRIÇÃO DA ENTREGA

**1) Título do projeto:** Defina um título claro, direto e coerente com o comportamento analisado.

*(Ex.: Redução do comer emocional no período noturno; Estratégias para diminuir o consumo de alimentos ultraprocessados no dia a dia; Organização do comportamento alimentar em rotina de alta demanda profissional.)*

**2) Tema e contexto:** Descreva o tema e o contexto em que o comportamento ocorre. Aqui é importante você descrever onde esse comportamento acontece, com quem, em que tipo de rotina, etc.

*(Ex.: Este projeto aborda o comportamento de comer por ansiedade no período noturno, em contexto pessoal. O comportamento ocorre principalmente após o trabalho, quando há maior cansaço e menor estrutura de rotina. O projeto será desenvolvido em contexto profissional, com foco na dificuldade de manter hábitos alimentares regulares durante a jornada de trabalho em escritório.)*

## DESCRIÇÃO DA ENTREGA

**3) Situação-problema:** Descreva o comportamento alimentar que será analisado. É importante que você evite generalizações. Seja específico.

*(Ex.: Observa-se a ocorrência frequente de episódios de comer em excesso no período noturno, especialmente após dias de maior estresse. Esses episódios envolvem consumo de alimentos altamente palatáveis, como doces e ultraprocessados. Há dificuldade em manter uma rotina alimentar estruturada, com longos períodos de jejum seguidos de consumo impulsivo de alimentos. O comportamento alimentar é influenciado por estímulos ambientais constantes, como disponibilidade de snacks[SA3.1] no ambiente de trabalho.)*

**4) Justificativa:**

Explique por que esse comportamento é relevante e merece ser analisado e transformado. Relacione com impactos na saúde, no bem-estar ou na qualidade de vida.

*(Ex.: Esse comportamento impacta diretamente o bem-estar físico e emocional, gerando sensação de perda de controle e culpa após os episódios. Além disso, contribui para a manutenção de hábitos alimentares desorganizados. A dificuldade de manter hábitos alimentares consistentes compromete a qualidade de vida e a energia ao longo do dia, afetando o desempenho profissional.)*

## DESCRIÇÃO DA ENTREGA

**5) Objetivo geral:** Apresente, em uma frase no infinitivo, o que você pretende alcançar.

*(Ex.: Elaborar um plano de intervenção para reduzir episódios de comer emocional no período noturno, estruturar estratégias para melhorar a regularidade alimentar em rotina profissional intensa, desenvolver um plano para reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados no cotidiano.)*

**6) Análise do comportamento alimentar:** Responda de forma estruturada: Aqui você vai explicar o comportamento, de forma estruturada. Use as perguntas para nortear sua escrita (pode incluir mais informações, se achar relevante).

- Em que situações esse comportamento ocorre?
- Quais fatores parecem desencadeá-lo?
- Existe relação com emoções? Qual(is)?
- Há influência do ambiente (disponibilidade, rotina, estímulos)?
- Existe repetição de padrões ao longo do dia ou da semana?

## DESCRIÇÃO DA ENTREGA

*(Ex.: O comportamento ocorre predominantemente no período noturno, após o retorno do trabalho, sendo desencadeado principalmente pelo cansaço associado a níveis elevados de estresse ao longo do dia. Observa-se uma relação clara com estados emocionais, especialmente ansiedade e a necessidade de recompensa após um dia exigente, o que contribui para a ocorrência do comportamento. Além disso, o ambiente exerce influência significativa, uma vez que há fácil acesso a alimentos altamente palatáveis em casa. Esse padrão tende a se repetir ao longo da semana, com maior intensidade às segundas e quartas-feiras, dias percebidos como mais estressantes. De modo geral, o comportamento parece funcionar como uma estratégia de regulação emocional, embora esteja associado a consequências negativas posteriormente.)*

## DESCRIÇÃO DA ENTREGA

**7) Fundamentação teórica:** Utilize ao menos dois conceitos estudados no curso para explicar o comportamento analisado. Esta sessão não precisa ser longa, apenas bem conectada e seguida de referência (autor).

Sugestões:

- sistema de recompensa;
- hábitos;
- regulação emocional;
- compulsão;
- fome vs. saciedade;
- influência do ambiente alimentar.

## DESCRIÇÃO DA ENTREGA

**8) Plano de ação:** Aqui você precisa sair do abstrato e propor uma intervenção de forma concreta.

Neste plano, defina:

1. Metas.
2. Estratégias práticas.
3. Ações concretas.
4. Ações para situações desafiadoras.
5. O que fazer quando o comportamento tende a ocorrer.
6. Indicadores.
7. Como acompanhar.
8. Prazos (simulados).

## DESCRIÇÃO DA ENTREGA

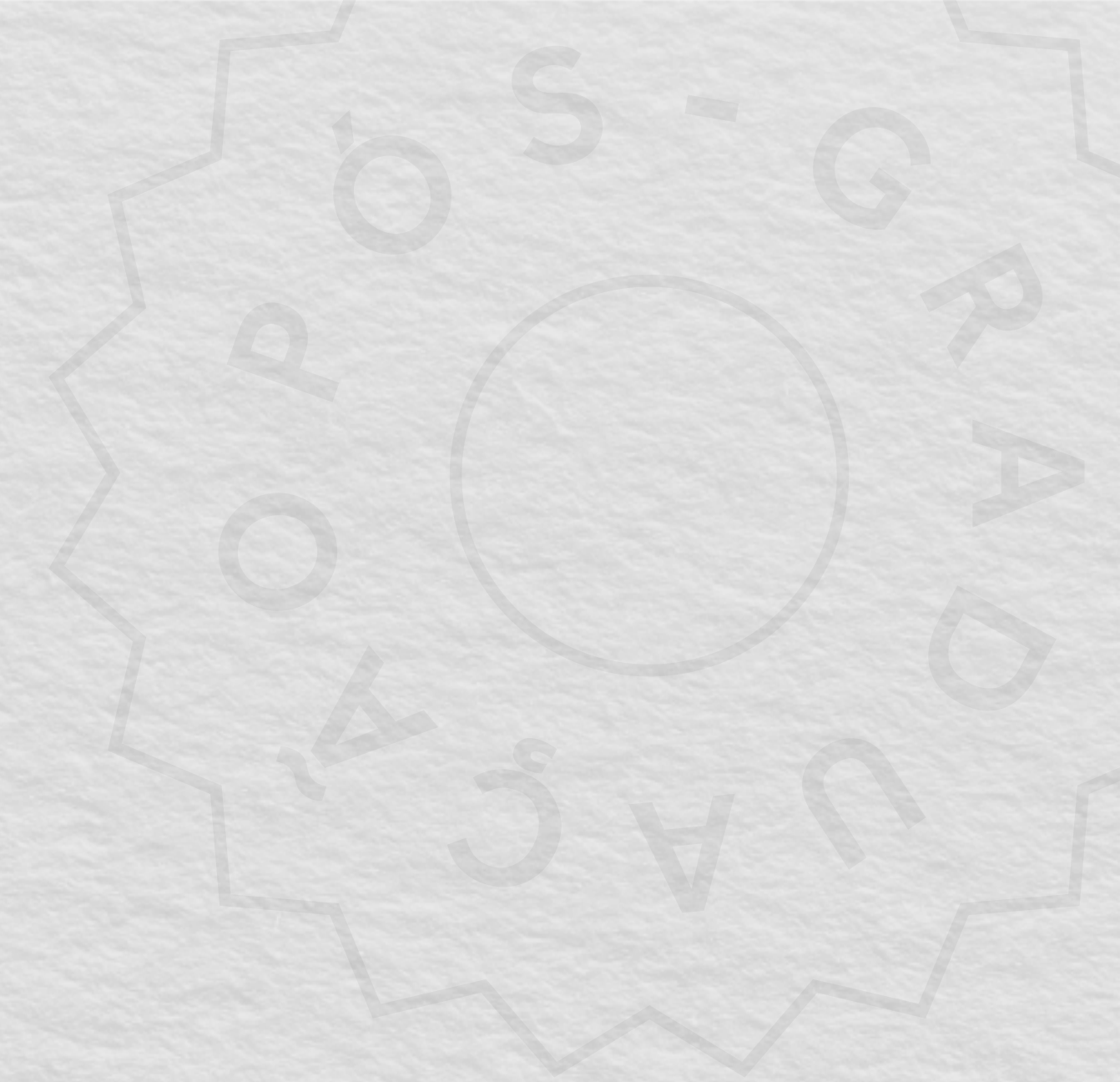
*(Exemplo:*

*Metas:*

- *Reduzir episódios de comer emocional de 5 para 2 vezes por semana.*
- *Aumentar a percepção de controle sobre o comportamento alimentar.*

*Estratégias:*

- *Organizar o ambiente alimentar (reduzir disponibilidade de ultraprocessados).*
- *Estabelecer rotina de refeições regulares.*
- *Criar pausa consciente antes de comer no período noturno.*



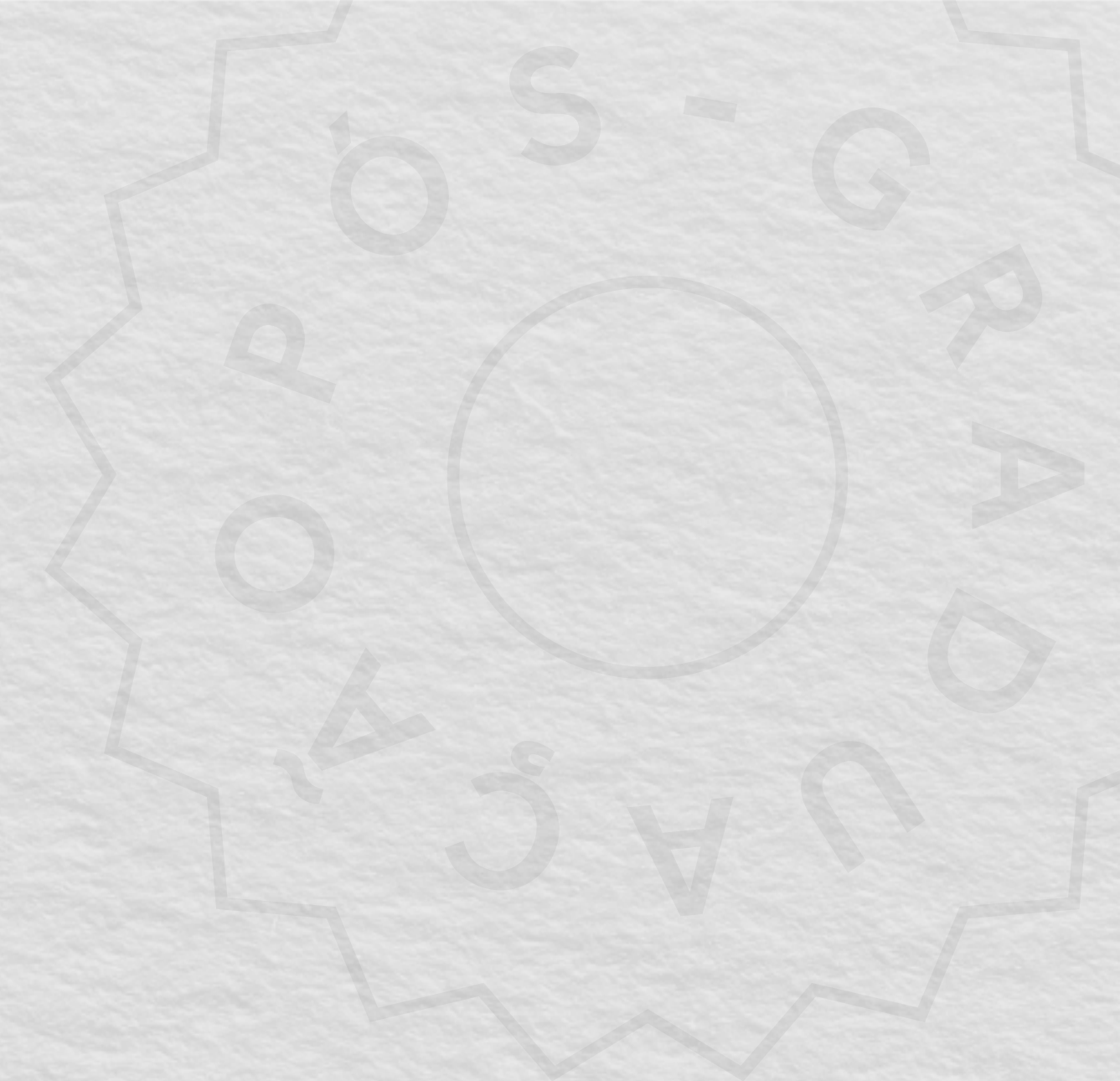
## DESCRIÇÃO DA ENTREGA

*Ações para momentos críticos:*

- *Antes de comer à noite, realizar pausa de 5 minutos.*
- *Identificar a emoção presente no momento.*
- *Utilizar estratégia alternativa (ex.: caminhar, tomar água, respiração).*

*Indicadores:*

- *Frequência semanal do comportamento.*
- *Percepção de controle (autoavaliação).*
- *Adesão às estratégias propostas.*



## DESCRIÇÃO DA ENTREGA

Prazos:

- *Semana 1: observação e registro do comportamento.*
- *Semanas 2 e 3: implementação das estratégias.*
- *Semana 4: ajuste das ações.)*

**9) Resultados esperados:** Descreva aqui as mudanças esperadas e aprendizados.

*(Ex.: Espera-se a redução da frequência dos episódios de comer emocional, bem como o aumento da consciência sobre os gatilhos associados a esse comportamento. Além disso, projeta-se uma maior capacidade de identificar emoções envolvidas no processo e de utilizar estratégias alternativas ao comportamento alimentar automático. Durante o planejamento, foi possível compreender com mais clareza a relação entre emoções, ambiente e comportamento alimentar, ampliando a percepção sobre padrões que anteriormente ocorriam de forma automática.)*

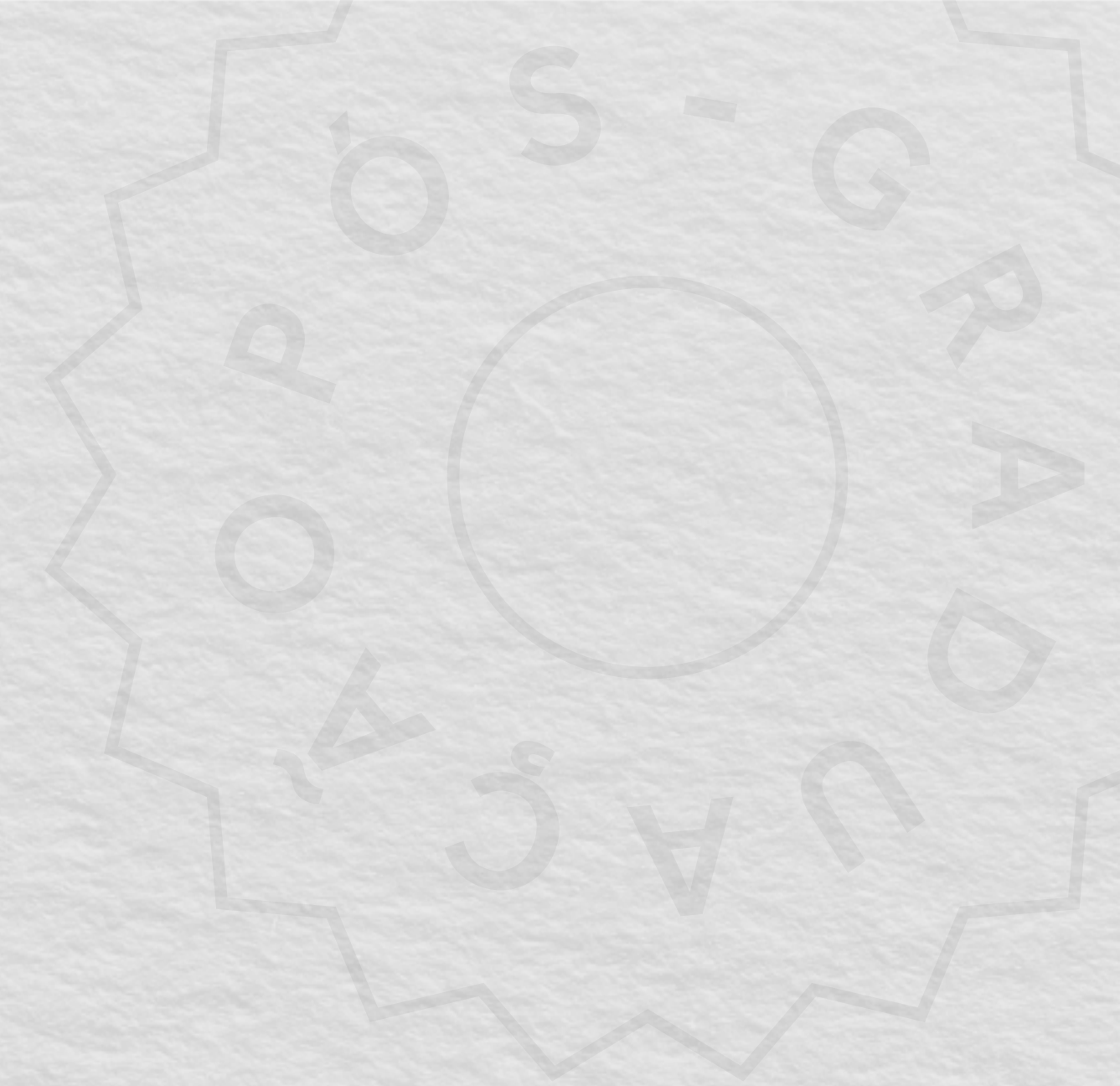
**10) Referências:** Seguir normas ABNT.

## OBSERVAÇÕES

Este é um espaço para compreender e reorganizar, com mais clareza, a sua relação com a alimentação ou a de um contexto próximo. Utilize o projeto como uma oportunidade de olhar para padrões muitas vezes automáticos e transformá-los em escolhas mais conscientes e intencionais.

Haverá uma entrega parcial para *feedback* formativo, permitindo o aprimoramento do trabalho antes da versão final. Aproveite esse momento para ajustar sua análise e fortalecer o plano de ação.

O projeto tem caráter não clínico: concentre-se na compreensão do comportamento alimentar e na proposição de estratégias práticas. Não realize diagnósticos nem proponha intervenções terapêuticas que exijam formação ou credenciamento específico.

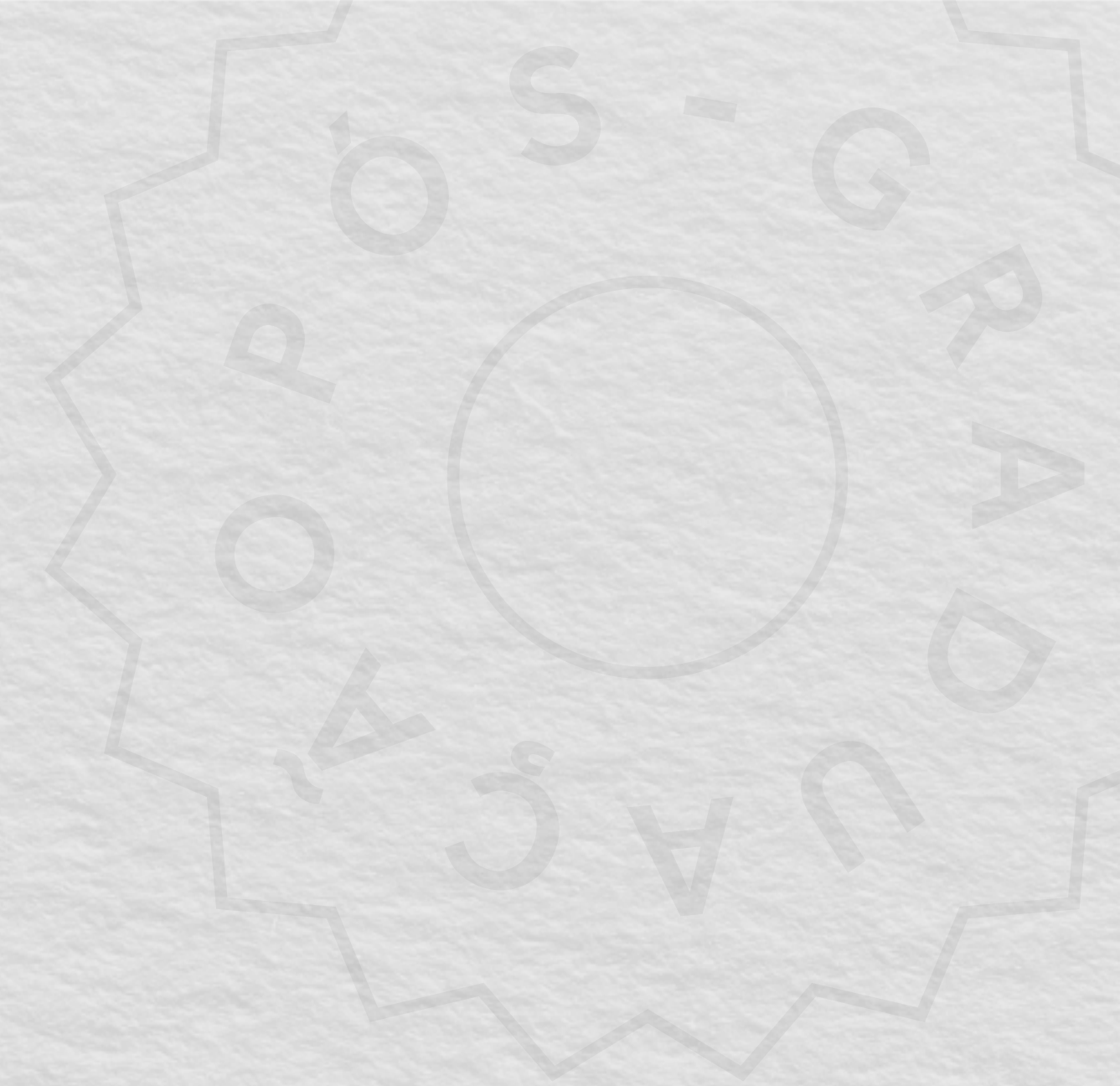


## **OBSERVAÇÕES**

Evite prescrever dietas, planos alimentares ou condutas nutricionais individualizadas. O foco está na organização comportamental, nos padrões de decisão e na construção de estratégias aplicáveis ao cotidiano.

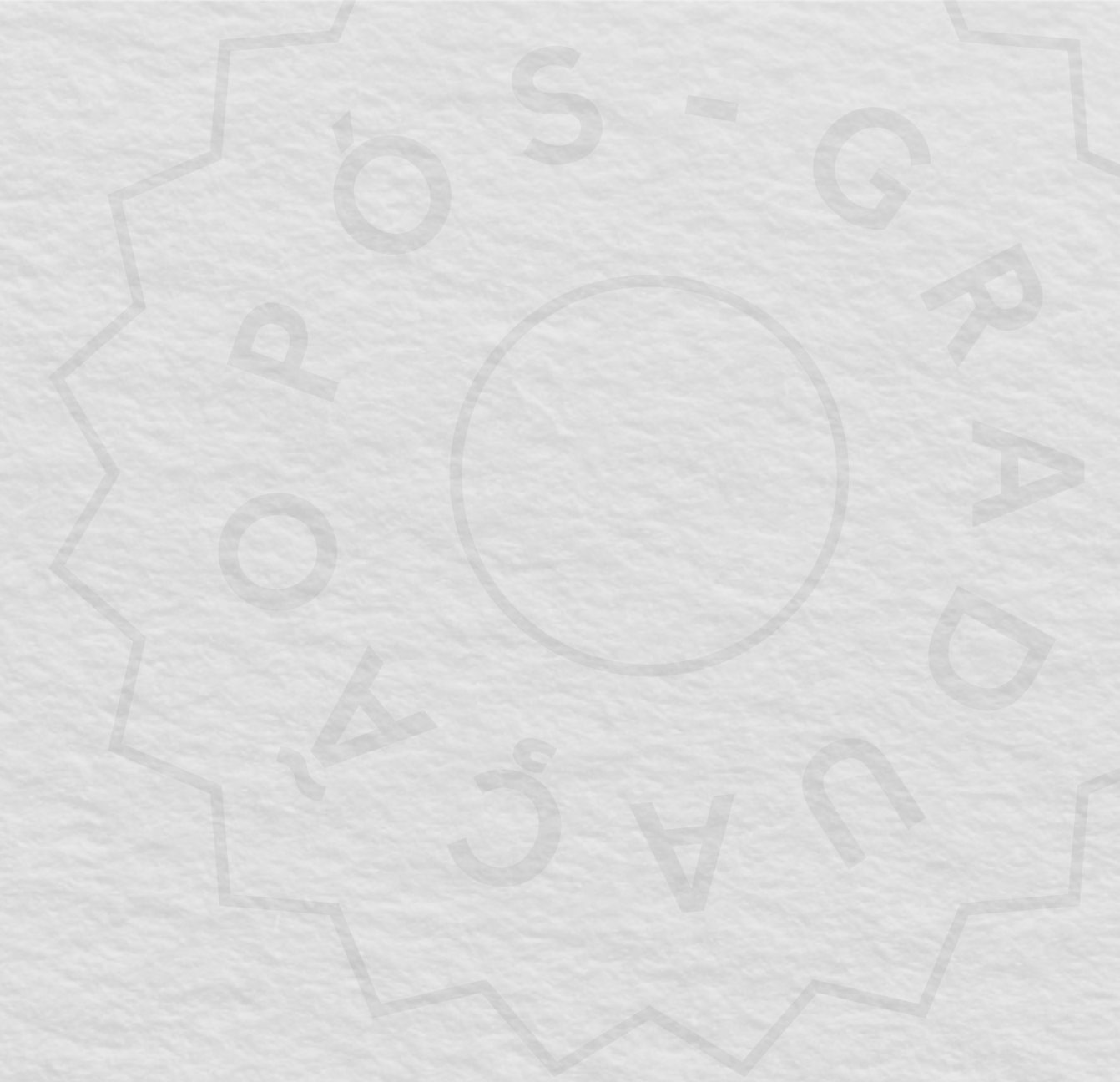
Preserve a confidencialidade ao utilizar exemplos pessoais ou de terceiros, evitando qualquer informação que permita identificação de pessoas ou instituições.

Utilize corretamente os conceitos estudados ao longo do curso e cite adequadamente todas as fontes utilizadas, conforme as normas acadêmicas.



## CRITÉRIOS AVALIADOS

- Clareza, relevância e consistência do tema, do contexto e da situação-problema, evidenciando um comportamento alimentar bem definido e contextualizado.
- Qualidade da análise do comportamento alimentar, demonstrando capacidade de identificar padrões, gatilhos, influências emocionais e ambientais de forma estruturada.
- Uso adequado dos conceitos estudados no curso, evidenciando a capacidade de relacionar teoria e prática na compreensão do comportamento analisado.
- Coerência, qualidade e aplicabilidade do plano de ação, com estratégias claras, viáveis e alinhadas à análise realizada.
- Clareza, organização e qualidade da comunicação escrita, com uso adequado da linguagem acadêmica.
- Postura ética, respeitando limites de atuação, confidencialidade e o caráter não clínico do projeto.



PÓS **PUCPR** DIGITAL



**PUCPR**  
GRUPO MARISTA

