

 meu cérebro

CONGRESSO ONLINE MEU CÉREBRO

**VOCÊ
MECE**



TEMA:

**Sono, alimentação,
atividade física
e emoções**

*Os pilares da saúde e alta
performance cerebral*

Quarta-feira 04 DE OUTUBRO



🕒 10h00 🧑 Leonardo Faria

**COMO ESTIMULAR A
NEUROPLASTICIDADE
NA PRÁTICA**



🕒 11h00 🧑 Thiago Lima

**NEUROANATOMIA DA MEMÓRIA:
ONDE ELA FICA NO CÉREBRO?**



🕒 12h00 🧑 Jessyka Bram

**COMO PRESERVAR A MEMÓRIA
AO LONGO DA VIDA**



🕒 14h00 🧑 Marina Celestino

**A ARTE DE EXECUTAR COISAS:
COMO TREINAR AS FUNÇÕES
EXECUTIVAS**



🕒 15h00 🧑 João Marcos

**A NEUROCIÊNCIA DA MUDANÇA:
COMO SAIR DO AUTOMÁTICO**



🕒 16h00 🧑 Renata Guerra

**INTEROCEPÇÃO: REGULAÇÃO
EMOCIONAL E TOMADA
DE DECISÃO**



🕒 17h00 🧑 Ana Nice Zanutto

**FADIGA CEREBRAL:
ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO
E MITIGAÇÃO**



🕒 19h00 🧑 Luciana Azambuja

**TDH, ANSIEDADE OU ESTRESSE?
UM LINK COM A PERFORMANCE
CEREBRAL**



🕒 20h00 🧑 Andréa Toledo

**O IMPACTO DO ESTRESSE
CRÔNICO NO EIXO
CÉREBRO-INTESTINO**



🕒 21h00 🧑 Thania Rossi

**O QUE É INTOLERÂNCIA À
HISTAMINA? COMO SABER
SE TENHO?**

Quinta-feira 05 DE OUTUBRO



🕒 10h00 🧑 Ticiane Bovi

**CÉREBRO E CARBOIDRATO:
VILÃO OU MOCINHO?**



🕒 11h00 🧑 Luiz Carlos

**COMO ALIMENTAR O CÉREBRO
DO JEITO CERTO**



🕒 12h00 🧑 Carol Blagojevic

**A RELAÇÃO ENTRE SONO,
REGULAÇÃO METABÓLICA
E OBESIDADE**

Sexta-feira

06 DE OUTUBRO



🕒 14h00 🧑 Igor Tchaikovsky

O SONO REPARADOR E SEUS BENEFÍCIOS PARA O CÉREBRO



🕒 15h00 🧑 Fabricio Assini

SISTEMA GLINFÁTICO E A FAXINA CEREBRAL DURANTE O SONO



🕒 16h00 🧑 Priscilla Bencke

7 ESTRATÉGIAS PARA A HIGIENE DO SONO ATRAVÉS DOS AMBIENTES



🕒 17h00 🧑 Guilherme Puga

SONO E ATIVIDADE FÍSICA: ENTENDA A RELAÇÃO



🕒 19h00 🧑 Simone Follmann

EFEITOS AGUDOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA MEMÓRIA E ATENÇÃO



🕒 20h00 🧑 Glauber Lopim

EFEITOS BENÉFICOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA EPILEPSIA



🕒 21h00 🧑 Carlos Henrique

COMO A MEDITAÇÃO PODE MELHORAR SUA PRODUTIVIDADE



🕒 10h00 🧑 Eduardo Silva

ROTINA E PRODUTIVIDADE DESDE A INFÂNCIA



🕒 11h00 🧑 Marta Relvas

A IMPORTÂNCIA DAS EMOÇÕES NA APRENDIZAGEM



🕒 12h00 🧑 Juliana de Lacerda

OS 4CS DA APRENDIZAGEM E PERFORMANCE CEREBRAL



🕒 14h00 🧑 Renata Campoli

A INFLUÊNCIA DAS EMOÇÕES NA AUDIÇÃO



🕒 15h00 🧑 Ana Sílvia Rennó

RAIVA, MEDO E TRISTEZA: TODAS AS EMOÇÕES SÃO IMPORTANTES?



🕒 16h00 🧑 Nicolas Cesar

MATURIDADE EMOCIONAL: O QUE É E COMO ALCANÇÁ-LA



🕒 17h00 🧑 Rodrigo Scalia

A NEUROCIÊNCIA DO AMOR



🕒 19h00 🧑 Patrícia Schuindt

GESTÃO DAS EMOÇÕES: O CAMINHO DO SUCESSO NA LIDERANÇA



🕒 20h00 🧑 Perla Amabile

MARCAS EMOCIONAIS: COMO CONQUISTAR O CORAÇÃO DOS CLIENTES



🕒 21h00 🧑 Flávio Maneira

CÉREBRO, PERFORMANCE E O FUTURO DAS ORGANIZAÇÕES

