

**TÍTULO DO PROJETO:**

Despertar o melhor de você

**CATEGORIA (MARCAR APENAS UMA):**

- Ciências Agrárias
- Ciências Biológicas
- Ciências Exatas e da Terra
- Ciências Humanas
- Ciências da Saúde
- Ciências Sociais Aplicadas
- Engenharia

**RESUMO:**

Muito se diz em deixar um planeta bom para as próximas gerações e pouco se sabe sobre quem estamos deixando na Terra.

Não somos contra a tecnologia, mas precisamos cuidar de quem a está usando.

Nas relações humanas criam-se expectativas, frustrações, medos, ilusões, decepções e devido a esses sentimentos as pessoas adoecem.

Os sentimentos ruins afetam o físico, emocional e mental das pessoas.

A neurociência vem estudando esses fatores e descobriu que um hormônio somado a dois sentimentos tem melhorado de forma assustadora a vida das pessoas. O Hormônio é a Ocitocina e os sentimentos são a Gratidão e o Perdão.

Nosso trabalho tem como objetivo esclarecer e despertar o melhor de você para que assim consiga perdoar e ser grato a tudo que já conquistou. Queremos que você aprenda a liberar a ocitocina para ser mais feliz, assim fará a diferença na vida de todos que o cercam.

Vamos te ensinar a cuidar de você por dentro. Por dentro do seu cérebro e das suas emoções.

Queremos deixar pessoas diferentes neste mundo. Queremos pessoas melhores num mundo melhor.

**PALAVRAS-CHAVE:**

Ocitocina, perdão, gratidão.

## **PLANO DE PESQUISA**

O PLANO DE PESQUISA É O PLANEJAMENTO INICIAL DO QUE SERÁ EXECUTADO EM SUA PESQUISA. ELE É NECESSARIAMENTE UM DOCUMENTO ESCRITO E QUE SERVIRÁ COMO UM DIRECIONADOR PARA AS SUAS ATIVIDADES. O PLANO DEVE CONTER O OBJETIVO OU HIPÓTESE DA PESQUISA E OS MÉTODOS QUE SERÃO UTILIZADOS PARA SE ALCANÇAR ESSES OBJETIVOS.

### **INTRODUÇÃO:**

O mundo de hoje está muito informatizado e as pessoas estão cada dia mais sem tempo de estarem com seus pares. Sem sombra de dúvida que a tecnologia é muito importante, mas não podemos deixá-la nos isolar de nossos entes queridos.

As pessoas estão cada dia mais isoladas em seus mundinhos entre 4 paredes, achando-se donas da verdade, criando seres intolerantes e conseqüentemente sós.

Nosso projeto acredita que podemos transformar as pessoas com o auxílio de conhecimentos específicos sobre o funcionamento cerebral.

É de suma importância transformar a humanidade em pessoas mais gratas e tolerantes a tudo e a todos, para transformar também o mundo em um lugar melhor.

A neurociência tem estudado a importância da Ocitocina juntamente com o perdão e a gratidão na transformação do ser humano melhor e menos doente.

### **OBJETIVOS:**

#### Objetivo geral:

Baseado no livro A molécula da moralidade – Paul Zak queremos esclarecer a importância de liberar a molécula da felicidade, a Ocitocina. Também pesquisar outros pontos importantes como, gratidão, perdão e hormônios envolvidos na saúde humana.

Liberar a Ocitocina, leva o ser humano a ser uma pessoa melhor para si e para os outros e deixar um mundo melhor no futuro.

#### Objetivo Específico:

Explicar a importância do perdão, gratidão e seus benefícios mentais.

Relacionar a ocitocina com a gratidão.

Explicar 5 maneiras de como a gratidão altera o funcionamento cerebral.

Explicar sobre efeitos da ocitocina no ser humano (homem e mulher)

Elencar alimentos que liberam ocitocina e sinais de ocitocina baixa no organismo.

### **METODOLOGIA:**

Utilizamos pesquisa documental feita na internet e nos baseamos na leitura do livro A molécula da moralidade para levantar dados e informações para nosso projeto.

Nossa pesquisa é baseada na leitura, resumos e debates do que é pertinente ao tema. Alinhamos nossos pensamentos e conclusões.

O ponto forte de nosso trabalho está no livro supracitado e o ponto fraco é a falta de sites a respeito da relação entre esse hormônio (Ocitocina) e os dois sentimentos (gratidão e perdão).

### **CRONOGRAMA:**

Iniciamos nossa pesquisa no início do ano letivo definindo o tema e tópicos a serem pesquisados.

Etapa	Jan	Fev	Mar	Abr	Mail
Definição do tema	x				
Pesquisa bibliográfica	x	x	x	x	
Apresentação da Feira científica					x

### **RESULTADOS ESPERADOS:**

Nosso projeto teve um grande impacto na vida dos pais de nossos alunos. Diante deste momento tão complicado onde todos estão fechados em suas casas, devido a pandemia, e tendo que lidar com inúmeras situações que não estavam acostumados a vivenciar, nossa reflexão sobre o perdão e a gratidão foi muito pertinente.

Aprender que podem ser seres melhores, liberando um hormônio que juntamente com dois sentimentos tão esquecidos, hoje em dia, veio de encontro a uma necessidade e realidade cultural.

Muitos pais resolveram alimentar-se de produtos que liberam ocitocina e exercitar o perdão e a gratidão para ter uma vida emocional e física melhores.

Fizemos a indicação da leitura do livro e alguns pais disseram que iriam comprar e ler.

Esperamos que nosso objetivo tenha sido alcançado para que todos possam ser

mais saudáveis físico e emocionalmente.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

Livro: A molécula da Moralidade

Paul Zak

<https://www.jrmcoaching.com.br/blog/como-a-neurociencia-explica-o-poder-da-gratidao/>

<https://www.thewordhaspower.com/o-perdao-e-a-ciencia/>

<https://blog.psicologiaviva.com.br/perdao/>

<https://www.vittude.com>

**CONTINUAÇÃO DE PROJETO ANTERIOR**

**TÍTULO DO PROJETO DE PESQUISA ANTERIOR:**

**RESUMO DO PROJETO DE PESQUISA ANTERIOR:**

**PERÍODO DE DESENVOLVIMENTO DO PROJETO DE PESQUISA ANTERIOR:**

**INÍCIO:**

**TÉRMINO:**



AO INSCREVER O PROJETO CONCORDAMOS COM O REGULAMENTO DA FEIRA PAULISTA DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA E DECLARAMOS QUE AS INFORMAÇÕES ACIMA ESTÃO CORRETAS E O RESUMO E PÔSTER REFLETEM APENAS O TRABALHO REALIZADO AO LONGO DOS ÚLTIMOS 12 (DOZE) MESES. ESTAMOS CIENTES DE QUE A NÃO VERACIDADE DAS INFORMAÇÕES FORNECIDAS PODERÁ IMPLICAR NA DESCLASSIFICAÇÃO DO PROJETO.