

Sumário



<i>Apresentação</i>	v
<i>Prefácio</i>	vii
<i>Introdução</i>	
<i>O Paradoxo da Informação, a Crise de Percepção e a Promessa Neural</i>	1
PARTE I	
O LABIRINTO MENTAL DA CRISE AMBIENTAL: ENTENDENDO NOSSAS REPOSTAS AO PLANETA	7
<i>Capítulo 1</i>	
<i>Raízes da Desconexão – A Neurobiologia do Afastamento da Natureza</i>	9
<i>Capítulo 2</i>	
<i>A Tomada de Decisão Ambiental Sob a Lupa da Neurociência – Vieses, Emoções e Atalhos Mentais</i>	17
Estudo de Caso: A Tragédia dos Comuns e os Vieses em Ação	23
<i>Capítulo 3</i>	
<i>A Neurociência da Degradação – Hábitos, Recompensas e a Armadilha do Consumo</i>	29

Quebrando Hábitos Coletivos: O Poder das Normas Sociais	32
---	----

Capítulo 4

<i>Crimes Ambientais e Reincidência – Uma Perspectiva Neurobiológica, Social e Ética.</i>	41
A Neurobiologia como Fator de Vulnerabilidade, não de Determinismo	42
O Conceito de Desengajamento Moral	44
A Primazia dos Fatores Socioeconômicos e a Diversidade dos Crimes Ambientais	46
A Complexa Questão da Reincidência	48
Rumo a Soluções Integradas: O Papel Limitado da Neurociência e a Necessidade de Justiça Restaurativa	48

PARTE 2

DESPERTANDO A MENTE VERDE: CULTIVANDO CONSCIÊNCIA E CONEXÃO	55
---	----

Capítulo 5

<i>O Cérebro Plástico e a Esperança da Mudança – A Neurociência da Consciência e da Transformação.</i>	57
<i>Mindfulness Ambiental: Afinando a Atenção para o Planeta</i>	59
A Neurociência da Consciência: Iluminando o Espaço de Trabalho Mental	61
Janelas de Oportunidade e Aprendizagem ao Longo da Vida	63

Capítulo 6

<i>Tecendo a Teia da Empatia Planetária – A Neurociência da Conexão, do Cuidado e da Compaixão Ativa.</i>	69
---	----

Os Circuitos da Ressonância: Neurônios-Espelho e Além	70
A Neuroquímica do Vínculo e do Cuidado: Oxitocina e Vasopressina.	71
Os Limites da Empatia e a Necessidade de Compaixão Ativa	73
Cultivando a Empatia Planetária e a Compaixão Ativa: Estratégias Neuroinformadas	75

Capítulo 7

<i>Neuroeducação para a Sustentabilidade – Aprendendo a Ser e Agir Verde com Mente e Coração</i>	<i>81</i>
Superando o Modelo do Défice: Por que Saber não Basta	81
Os Pilares Neurocognitivos da Aprendizagem Ambiental Eficaz.	82
Metodologias Neuroinformadas para a Educação Ambiental	86
Cultivando o Pensamento Crítico e Sistêmico na Era da Informação	88

Capítulo 8

<i>Superando Barreiras Internas – Ferramentas Cognitivas e Emocionais para a Ação Resiliente</i>	<i>95</i>
Decifrando a Ecoansiedade e o Luto Ecológico: Respostas Neurais e Emocionais	96
Ferramentas Neurocognitivas para a Regulação Emocional e a Resiliência	97
Desafiando Crenças Limitantes e Cultivando a Autoeficácia	99

PARTE 3

DA CONSCIÊNCIA À AÇÃO TRANSFORMADORA: FERRAMENTAS PARA SI E PARA O MUNDO 107

Capítulo 9

Oficina da Mente Verde – Exercícios Práticos Detalhados para Autoconhecimento, Mudança de Hábitos e Ação Consciente 109

Ponto de Partida Essencial: Avaliando sua Consciência, o Impacto e as Motivações Atuais . . . 111

Reconectando os Sentidos e o Cérebro: Práticas Aprofundadas de *Mindfulness* Ambiental 114

Reprogramando o Cérebro Social e de Hábitos: Estratégias Neuroinformadas para Redefinir Comportamentos 117

Da Intenção à Ação Sustentada: Planejamento Estratégico, Monitoramento e Autoeficácia 120

Capítulo 10

Multiplicando a Mente Verde – A Neurociência Social da Influência, da Comunicação e da Liderança Ambiental Transformadora 125

O Cérebro Social: Programados para Conectar e Conformar. 126

Contágio Comportamental e Emocional: O Efeito Cascata 128

Comunicação Persuasiva Neuroinformada: Conectando Mentes e Corações 128

Neurociência da Liderança Ambiental Transformadora 132

Conclusão: O Efeito Ondulatório da Mente Verde Multiplicada 133

Capítulo 11

<i>Navegando em Sistemas Complexos – Interações entre Mente, Cultura, Política e Economia Ambiental Global.</i>	<i>139</i>
O Cérebro Culturalmente Esculpido: Como Visões de Mundo Moldam a Percepção Ambiental	140
A Arquitetura Invisível: Como Políticas e Estruturas Econômicas Moldam Comportamentos	142
Neurociência para a Mudança Sistêmica: Estratégias e Desafios	144

Capítulo 12

<i>Expandindo: Construindo Pontes para um Futuro Sustentável – Visão, Esperança Realista e Ação Contínua.</i>	<i>153</i>
O Desafio Neurológico da Motivação a Longo Prazo e o Cultivo da Esperança Realista	154
O Poder da Visão Compartilhada e da Narrativa Mobilizadora	155
Colaboração, Inteligência Coletiva e Responsabilidade Intergeracional	156
Neurociência e Políticas Públicas para a Sustentabilidade.	158
A Jornada Contínua da Mente Verde	159
<i>Referências</i>	<i>165</i>