



**Neurociência
para Psicólogos**

É hora de curar o mundo

SEMANA NEUROPSI



**Neurociência
para Psicólogos**

É hora de curar o mundo

AGENDA

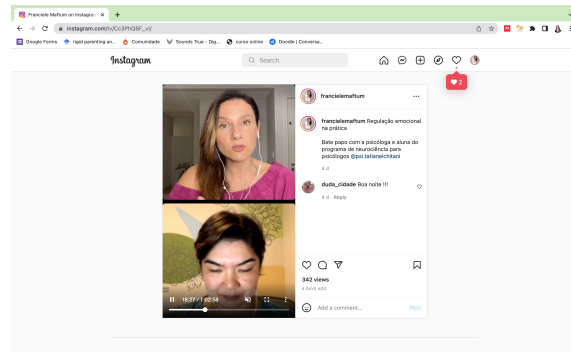
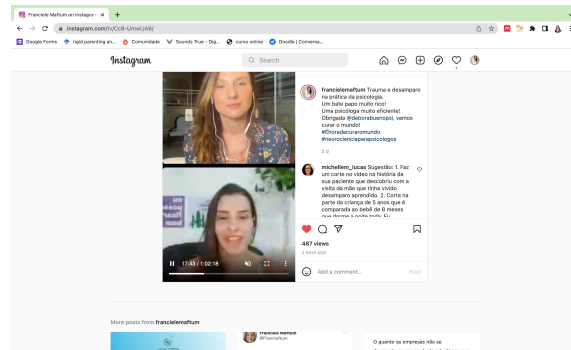
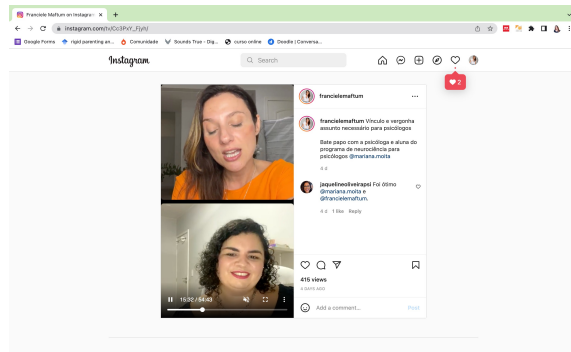
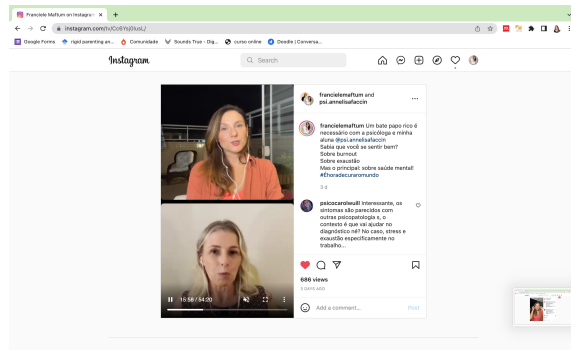
HOJE: 3 passos fundamentais da neurociência para trabalhar emoções com pacientes e clientes

QUARTA: Como entender o cérebro que muda e fazer um plano efetivo para seus pacientes e clientes

QUINTA: 5 pontos essenciais: para diagnosticar e tratar na clínica e na organização

DOMINGO ÀS 20:00: TÉCNICAS E SORTEIO
(QUEM ESTIVER PRESENTE E TIVER RESPONDIDO O FORMULÁRIO QUE IREI ENVIAR POR E-MAIL E GRUPO DE WHATZAPP).

Você já
assistiu as
lives da
semana
passada?



O QUE NÃO É A NEUROCIÊNCIA

- NÃO É UMA ABORDAGEM DA PSICOLOGIA
- NÃO É UMA TEORIA (APESAR DE TESTAR TEORIAS)
- NÃO É UM CAMPO SÓ DA PSICOLOGIA
- NÃO É UM CAMPO SÓ DA MEDICINA

O QUE É A NEUROCIÊNCIA

- É o estudo do cérebro e do seu funcionamento em estado natural, no desenvolvimento humano (desde o útero até a morte).
- A neurociência é o entendimento desse sistema nervoso de acordo com experiências, uso de substâncias, comportamentos, alimentos e aprendizagem. É o estudo de como o cérebro reage com o mundo e como essa reação molda (ou não) o cérebro e nossa vida.





A NEUROCIÊNCIA APLICADA AOS ESTUDOS DA PSICOLOGIA

- Neurociência cognitiva
- Neurociência afetiva
- Neurociência da linguagem
- Neurociência do comportamento
- Neuropsicologia (neurodesenvolvimento e neuropatologias)

Nem todo estudo é
válido!



O nosso corpo é um container de emoções.
Peter Levine



OS SINTOMAS MAIS FREQUENTES

- ESTOU TRISTE
- ESTOU FELIZ
- NÃO SEI COMO ESTOU
- ESTOU ANSIOSO
- ESTOU RESISTENTE
- ESTOU DEPRIMIDO
- ESTOU SEM VONTADE DE NADA
- ESTOU ANGUSTIADO
- ESTOU COM RAIVA
- ESTOU PREOCUPADO
- SINTO CULPA
- SINTO VERGONHA
- ESTOU EM ALERTA O TEMPO TODO (GERALMENTE, ESTOU IRRITADO)
- Estou com medo
- Estressado
- Ciúmes/inveja
- Estou com nojo
- Estou sofrendo

As estruturas responsáveis pelas emoções

DEAK, Brain and emotion, Review of Psychology, 2011, Vol. 18, No. 2, 71-80

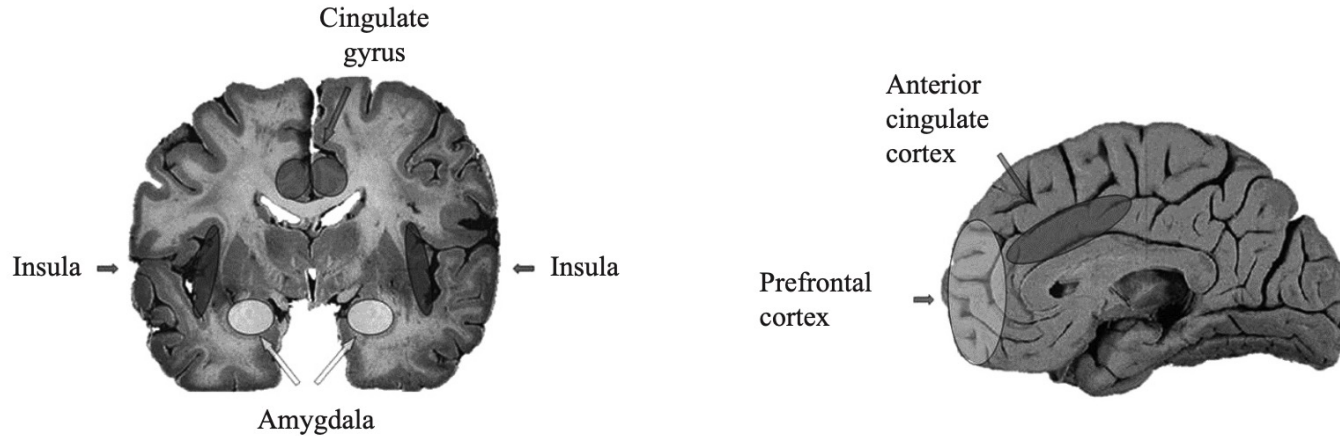
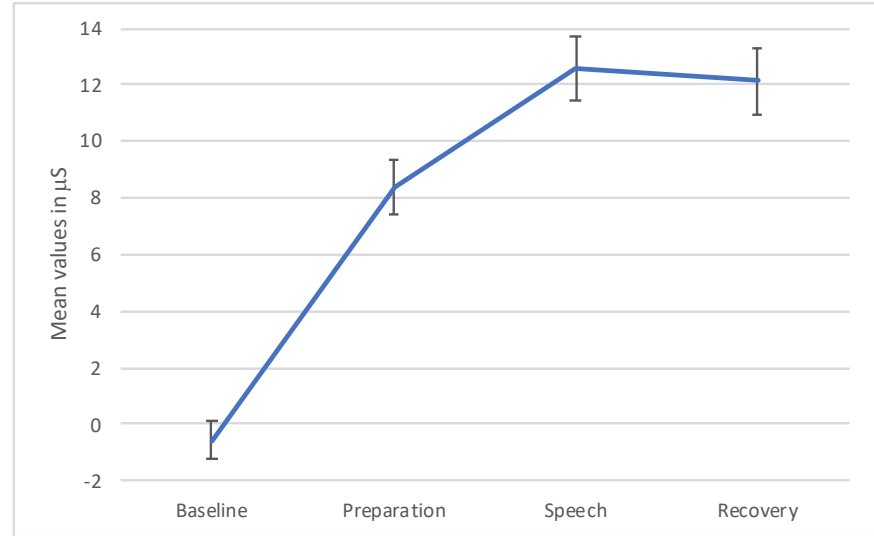


Figure 1. Brain structures responsible for emotions.

A psicofisiologia das emoções

- Nós sentimos as emoções na ponta dos dedos
- No coração
- Nos olhos
- E nos hormônios



Emoções

Essa estrutura define as emoções como estados cerebrais funcionais e centrais conservados evolutivamente que impulsionam as respostas do organismo (expressões de emoções) aos estímulos. Os estados de emoção têm, portanto, correlatos cerebrais e padrões de expressão específicos e evolutivamente conservados.

Anderson & Adolphs 2015



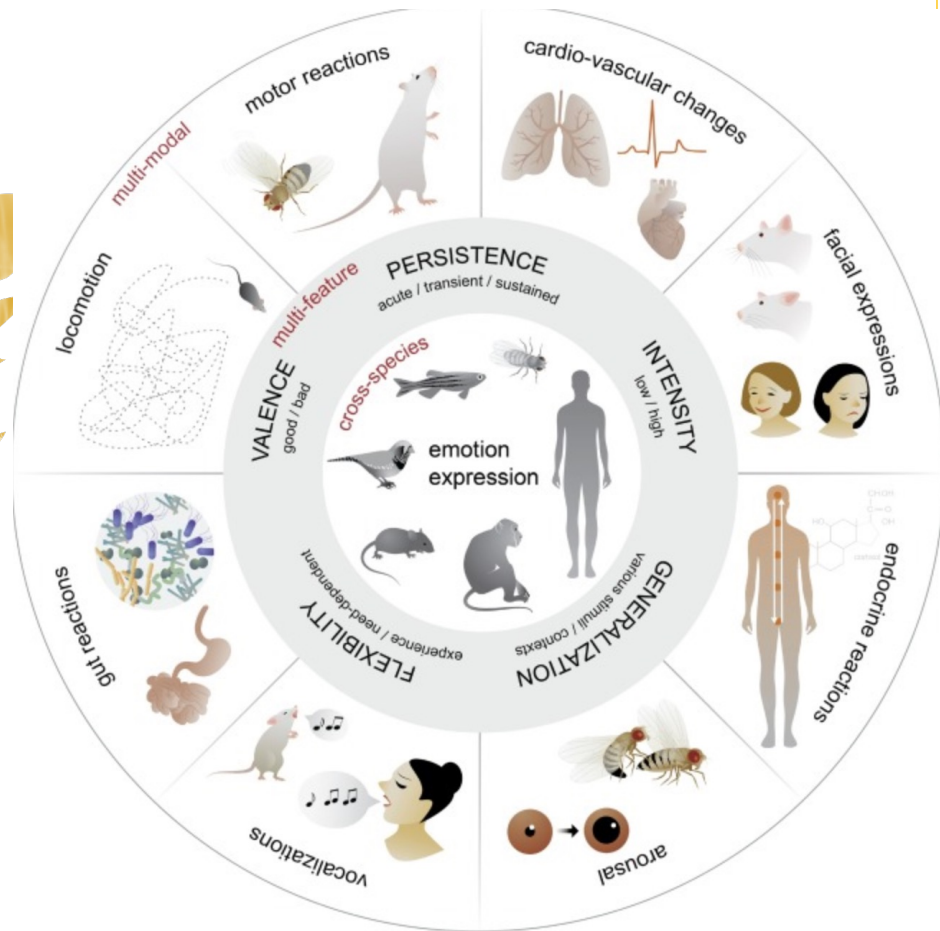
Sentimentos

Nossa interpretação das emoções

Anestesias

Emoções, comportamentos e sentimentos que tomam lugar das emoções reais > como maneira de encobrir a dor que elas trazem.

Susan David



Por que as emoções são expressadas

Funções autocentradas	Funções sociais e de comunicação	Instruções e feedback
Promover a sobrevivência Evitar contato físico e aproximação Adaptar o estímulo sensorial Homeostase	Promover a sobrevivência em grupos Intra e inter espécies Comunicação não verbal Empatia	Enfrentamento e reforço Inferência interoceptiva Feedback facial

Ainda.....

Através de estudos comportamentais, eletrofisiológicos e de fMRI, Peter Lang e Margaret Bradley demonstraram a existência de dois sistemas motivacionais : abordagem comportamental (Bradley & Lang, 2007; Lang, Bradley, & Cuthbert, 1990).

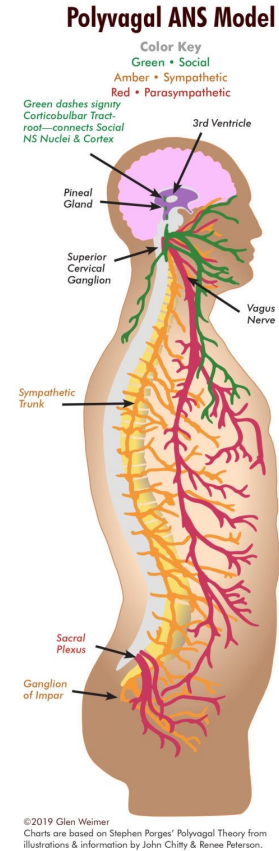
Todos os estados emocionais podem ser descritos por duas dimensões: valência (bom ou ruim) e excitação (intensidade) .

As emoções

Reações do corpo e do sistema nervoso à estímulos internos e externos.

- São adaptativas (e deveriam ser nossas melhores amigas para a nossa melhora)
- Emoções automáticas – sentidas antes no corpo ativadas pelo sistema autônomo
- Emoções com significado
- Processo top down
- Processo bottom up

As emoções e o corpo



Emoções

- O QUE SENTIMOS HOJE É RESULTADO DE UMA HISTÓRIA JÁ CONTADA PARA NOSSO SISTEMA NERVOSO
- Ativam a nossa memória
- Buscam informações sobre como reagir (isso é seguro ou não?)
- Fazem parte do processo de recompensa e aprendizagem
- Desencadeiam uma reação do corpo
- Desencadeiam um comportamento (ao que podemos regular)
- Requerem (muitas vezes) uma regulação (*downregulate*)

Nós somos o que aprendemos a ser.
As emoções não são aleatórias.
Uma emoção não permitida, não vai embora.

1) Entender, liberar e explicar:

Quais são as emoções
Quais são os sentimentos
Quais são as anestésias

2) Investigar, apropriar:

Você tem medo de sentir o que?
Como seu corpo reage?

3) Regular/ Mudar a rota do sistema nervoso

RESEARCH ARTICLE

Open Access

Emotion reactivity-related brain network analysis in generalized anxiety disorder: a task fMRI study



Jian Li^{1,2,3}, Yuan Zhong², Zijuan Ma¹, Yun Wu¹, Manlong Pang¹, Chiyue Wang¹, Na Liu¹, Chun Wang^{1*} and Ning Zhang¹

Abstract

Background: Generalized anxiety disorder (GAD) is closely associated with emotional dysregulation. Patients with GAD tend to overreact to emotional stimuli and are impaired in emotional regulation. Using emotional regulation task, studies have found hypo-activation in prefrontal cortex (PFC) of GAD patients and concluded with inadequate top-down control. However, results remain inconsistent concerning PFC and limbic area's reactivity to emotional

Emotional non-acceptance links early life stress and blunted cortisol reactivity to social threat



Mihai Cărnăuță^a, Liviu G. Crișan^a, Romana Vulturar^b,
Adrian Opre^a, Andrei C. Miu^{a,*}

^a *Cognitive Neuroscience Laboratory, Department of Psychology, Babeș-Bolyai University, Cluj-Napoca, Romania*

^b *Department of Cell and Molecular Biology, Iuliu Hațieganu University of Medicine and Pharmacy, Cluj-Napoca, Romania*

Received 8 June 2014; received in revised form 14 August 2014; accepted 24 September 2014