



# Aula 04: "A cereja do bolo"



1

## **Aula 01 - O que NÃO te contaram sobre Saúde Mental**

Entenda que o foco não está na doença quando o assunto é saúde mental. Análise de Disfunções Neurofisiológicas

2

## **Aula 02 - Os 4 passos para mapear o funcionamento do paciente**

Saiba como identificar e analisar os padrões comportamentais x disfunções neurofisiológicas dos seus pacientes.

3

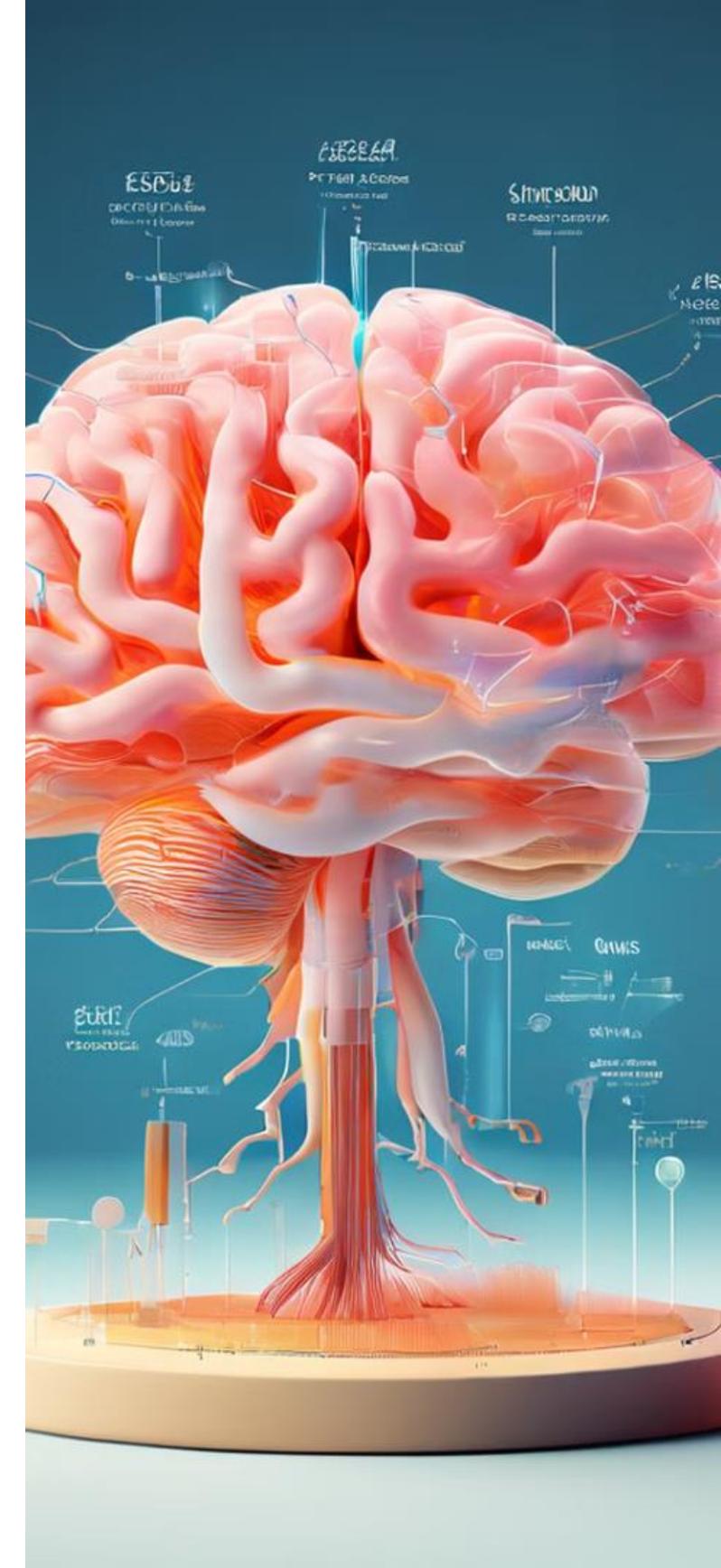
## **Aula 03 - O DESAMPARO aprendido. Diagnósticos e Tratamentos**

O desamparo aprendido pelo olhar da neurociência, sem perder o vínculo

4

## **Aula 04 - Estudo de caso e Técnicas de Saúde Emocional**

Casos reais e técnicas práticas para promover a saúde emocional.





# Estudo de Caso: Paciente com Ansiedade

## 1 Perfil da Paciente

Mulher, 35 anos, casada com 1 filho. Procurou terapia encaminhada pela médica porque está com os exames em dia, porém com sintomas de ansiedade alta.

## 2 Rotina e Estilo de Vida

Trabalha fora, administra a casa. Não faz atividade física – não tem horário para isso na agenda. Finais de semana cuida da casa e do filho.

## 3 Vida Social e Sintomas

Não tem muita vida social, a não ser ir a casa da mãe uma vez na semana almoçar. Diz se sentir sempre preocupada, está com queda de cabelos, olheiras profundas.

## 4 Histórico

Sempre foi mais agitada, mas desde o nascimento do filho as preocupações aumentaram e ela sempre dorme com a sensação de que não deu conta de tudo que precisava.



# Caso: Escola Fictícia

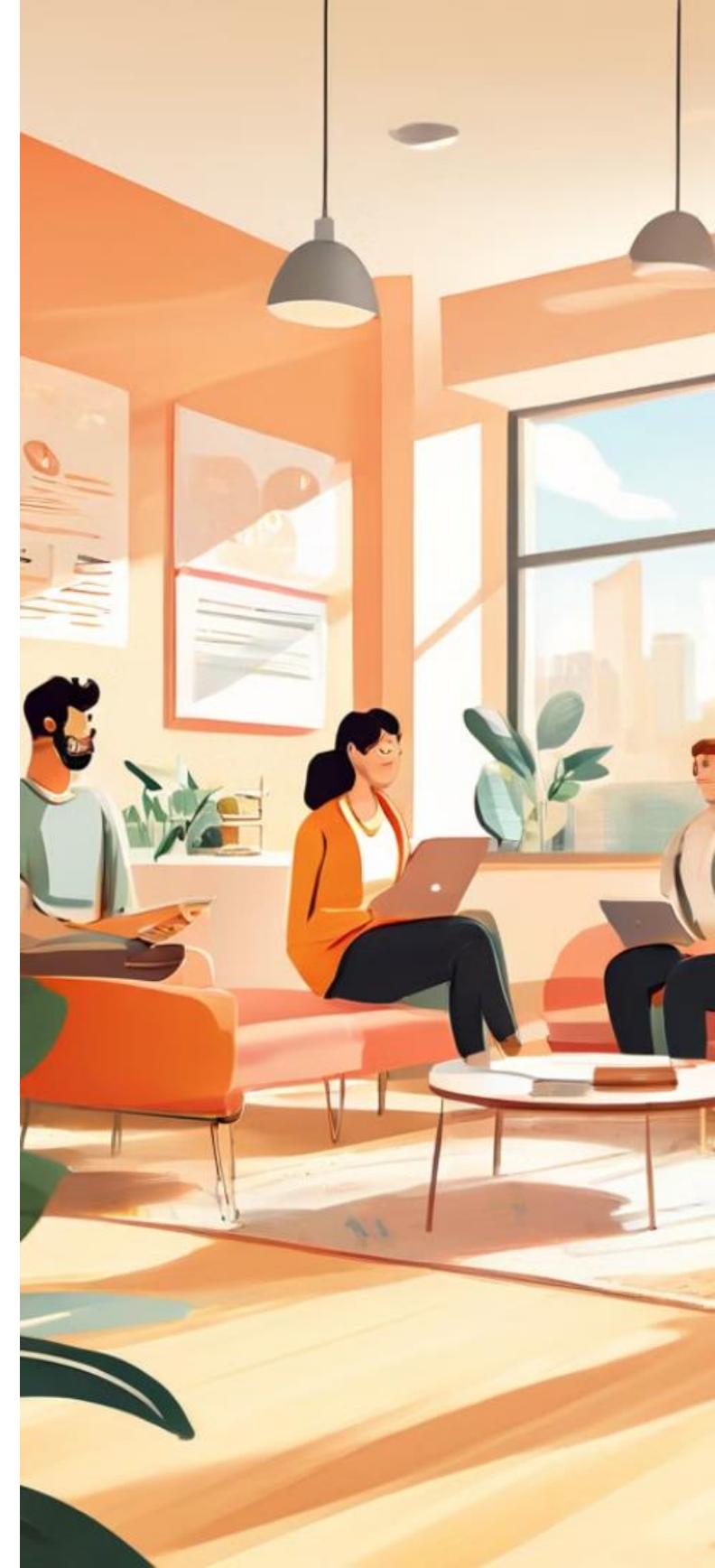
- A diretora da escola te chamou para fazer um trabalho com as crianças. Ela tem notado que as demandas para diagnóstico de neurodesenvolvimento têm aumentado muito e algumas crianças têm estado muito agressivas e outras com sintomas de apatia.
- Ela assistiu a semana neuropsi pro e decidiu buscar ajuda.





# Caso: Trabalho com Empresas

- Uma empresa conhecida viu você falando de saúde mental nas empresas na sua rede social e pediu uma proposta para um trabalho de prevenção ao burnout dentro da empresa.





# O foco é gerar saúde mesmo na presença da doença



- O que está acontecendo agora?
- Como estão as emoções em todos os cenários?



- Como está o nível de energia? O sono? A alimentação?
- O consumo de café?



- Os hormônios e vitaminas?
- A atividade física?



- O ambiente de stress e/ou mudança?
- Existe sinais de exaustão ou stress crônico?



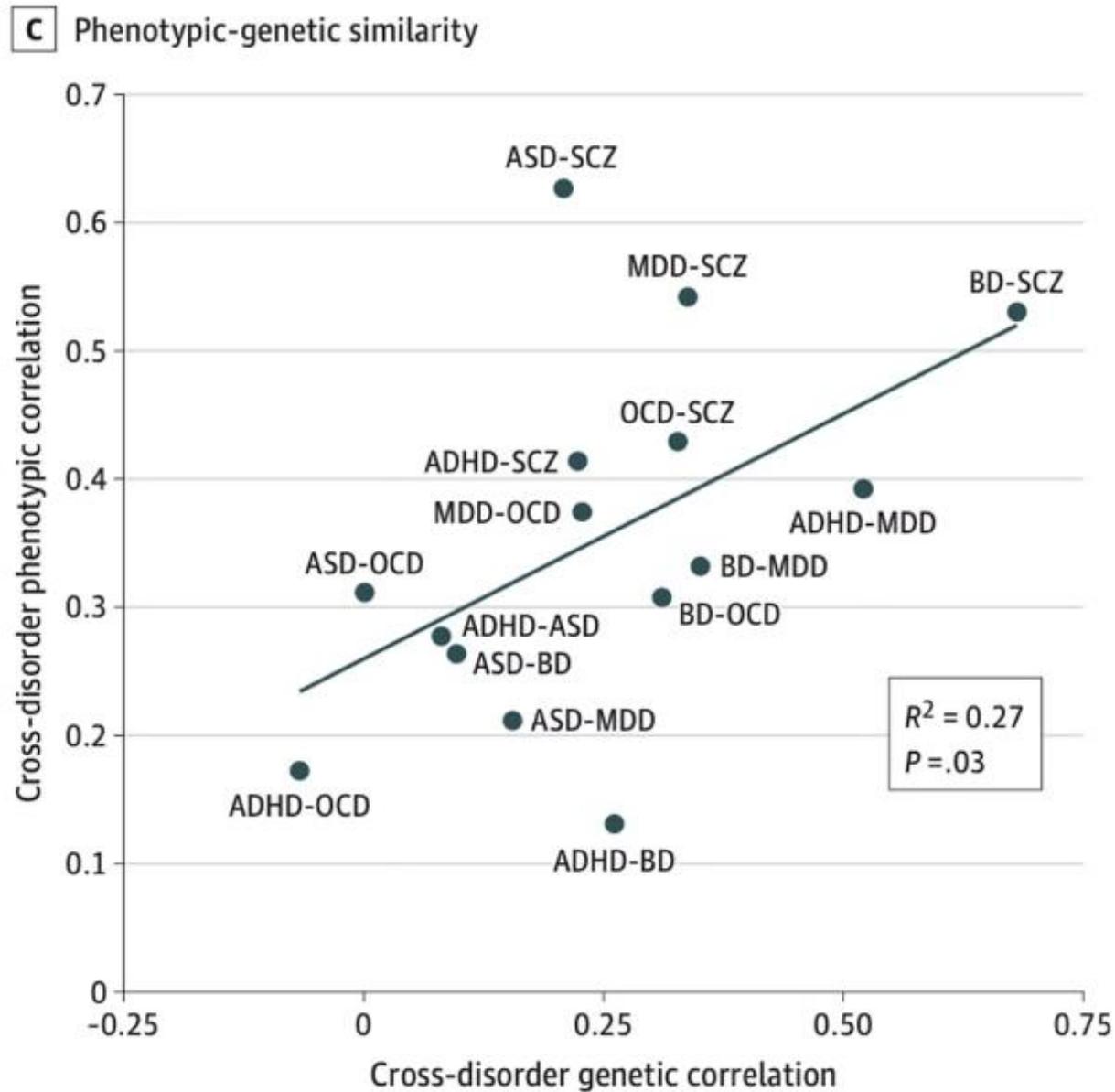
**Como Funciona um cérebro ansioso?**

**Como funciona um cérebro com neurodesenvolvimento?**

**Como distinguir esses quadros?**

# Virtual Histology of Cortical Thickness and Shared Neurobiology in 6 Psychiatric Disorders

Writing Committee for the Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder; Autism Spectrum Disorder; Bipolar Disorder; Major Depressive Disorder; Obsessive-Compulsive Disorder; and Schizophrenia ENIGMA Working Groups

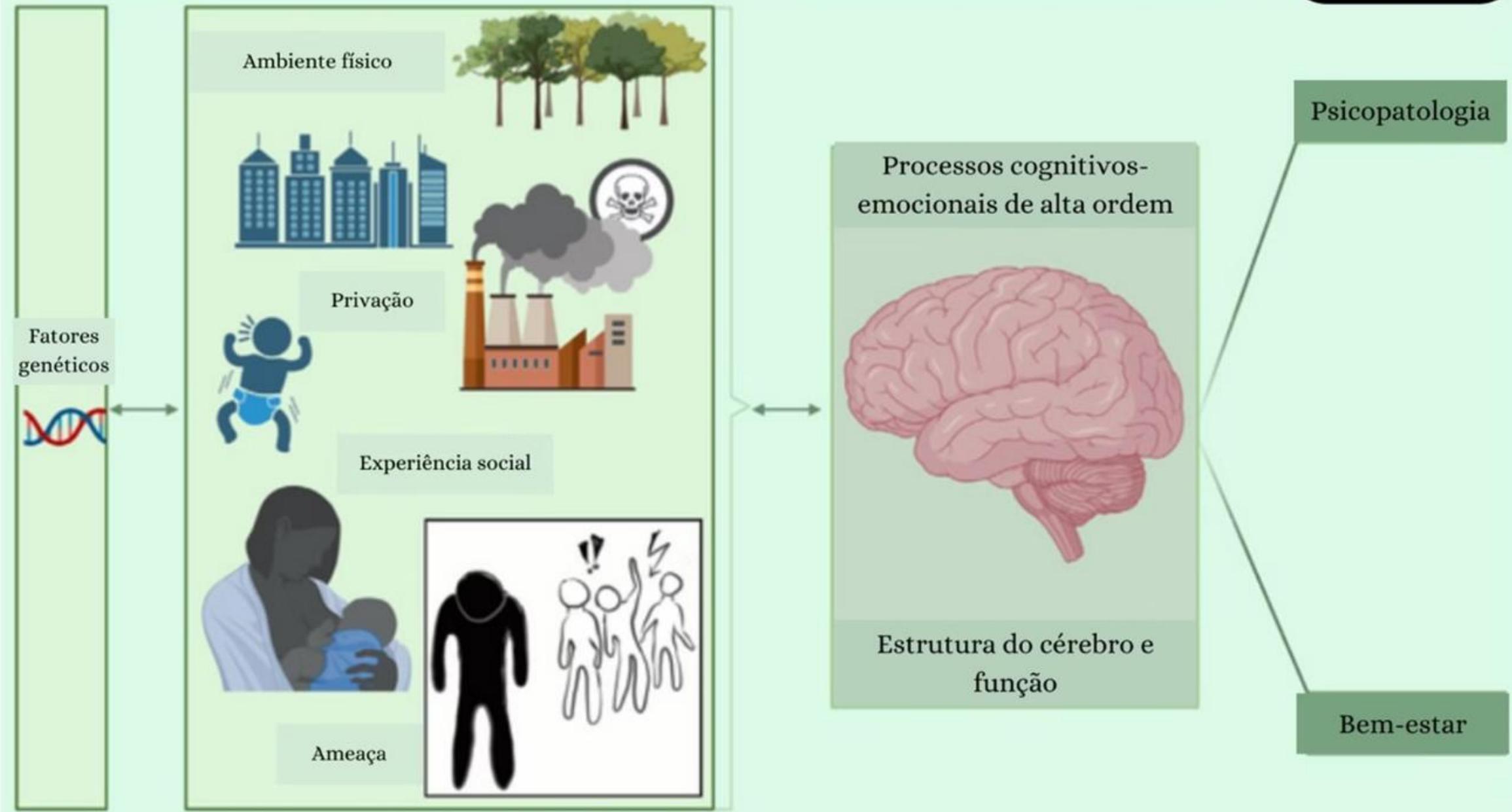




## Fatores genéticos e ambientais

## Desenvolvimento neurocognitivo

## Saúde Mental



Estressores sociais e ambientais

Pobreza

Nutrientes

Traumas de infância  
(discriminação racial e abuso sexual entram aqui)

Afeto

Parentalidade

Contato com a natureza

Sono

Sedentarismo

Adaptação cerebral nas emoções, na maneira de ver o mundo, no esforço para pensar, sobreviver, et.

- Conectividades cerebrais diferentes: regulação das emoções, cognição, motivação, auto conceito, etc.
- Estruturas cerebrais diferentes: tamanho e volume das áreas do cérebro
- Funções cerebrais mais ou menos ativadas: como cada parte do cérebro processa sua função > emoções, cognição, motivação, limites corporais, etc.



Todos os quadros tem um fundo de exaustão emocional e gestão do stress...

O primeiro, no entanto, tem uma característica de dar conta de tudo desde a infância e duas crises de pânico no histórico, mais desamparo aprendido a vida toda e trauma de infância.



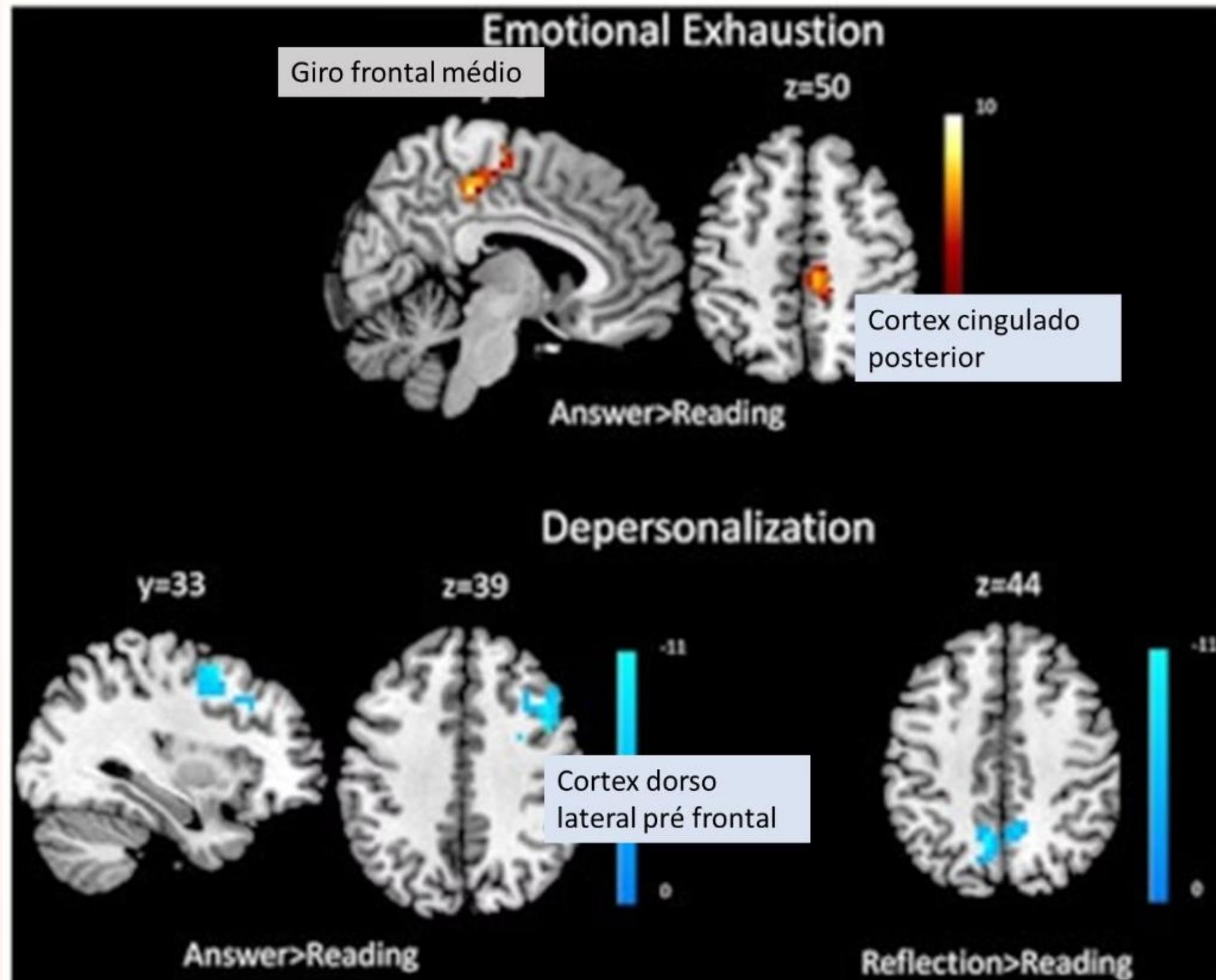
Memórias agradáveis

Tomada de decisão

Planejamento

Respostas emocionais

Controle de agressividade



Imediato

Médio Prazo

1. Dar mais energia ao cérebro

Técnicas para diminuir a intensidade de pensamentos preocupantes

Técnicas Aumentar o relaxamento do cérebro e ele sair do lugar de ameaça

Mexer na rotina para dar mais pausas e rever prioridades por semana

Avaliar a real presença de TAG e caso positivo tratar TAG com eixo de presença de tramas

Tratar Tag e prevenção de exaustão

2. Dar mais atenção aos alunos (mais movimento, mais olhar, mais afeto) – o que envolve trabalhar com os professores que estão com exaustão e/ou burnout.

Palestra sobre cérebro da criança + Técnicas para professores fazerem todos os dias antes de começar as aulas  
Atividade para fazer com as crianças para que tenham uma experiência diferente na sala.

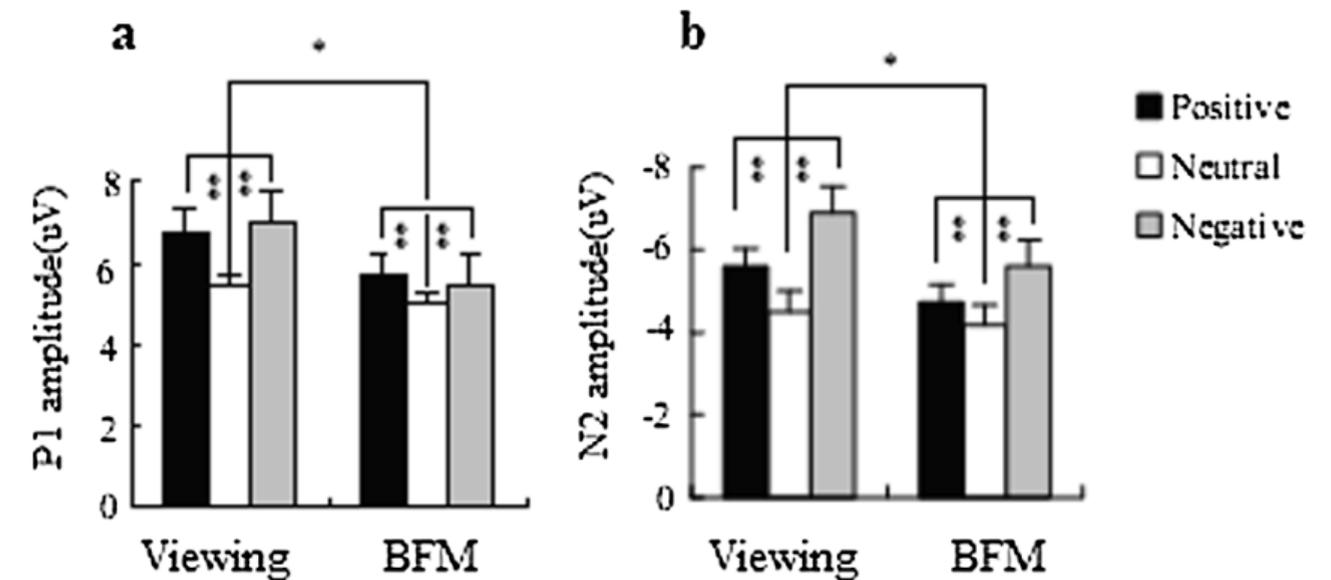
Apresentar o Driblando a Exaustão (5 semanas para sair do esgotamento) para professores  
Fazer palestras bimestrais com pais e professores sobre saúde mental, parentalidade e cérebro infantil  
Rever a rotina pedagógica e construir modificações junto com os professores nessas palestras

3. Trabalhar um protocolo de prevenção a um quadro clínico maior dentro de um ambiente de stress.

Apresentar o Driblando a Exaustão (5 semanas para sair do esgotamento)

# Respiração

Este artigo relata dois estudos que investigam a relação entre sentimentos e respiração. No primeiro estudo, os participantes foram convidados a produzir um emoção de alegria, raiva, medo ou tristeza e para descrever o padrão de respiração que se encaixa melhor com a emoção gerada. Os resultados revelaram que os padrões de respiração relatados durante a produção voluntária de emoção foram (a) comparáveis àquelas objetivamente registrados em experimentos psicofisiológicos sobre a excitação emocional, (b) consistentemente semelhante entre os indivíduos e (c) claramente diferenciado entre alegria, raiva, medo e tristeza. Um segundo estudo usou instruções de respiração com base nos resultados do Estudo 1 para investigar o impacto da manipulação da respiração no estado de sentimento emocional. Esta manipulação produziu estados emocionais significativos que foram diferenciados de acordo com o tipo de padrão respiratório.



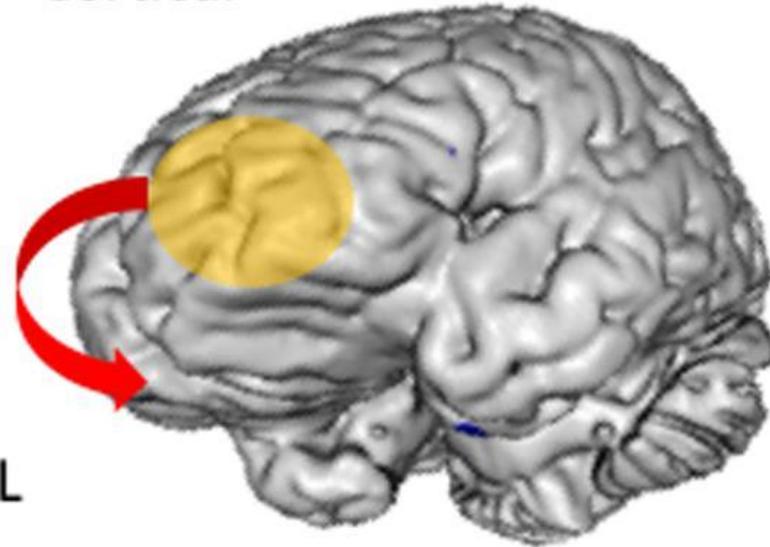
**Fig. 3.** The amplitudes ( $\mu\text{V}$ ) for early components in the condition of viewing and breath-focused mindfulness (BFM). (a) P1 amplitude at the parietooccipital site; (b) N2 amplitude at the frontocentral site. Error bars indicate the standard error. \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ .



### Cognitive Emotion Regulation model

*Top-down, voluntary, explicit,  
conscious, verbally mediated*

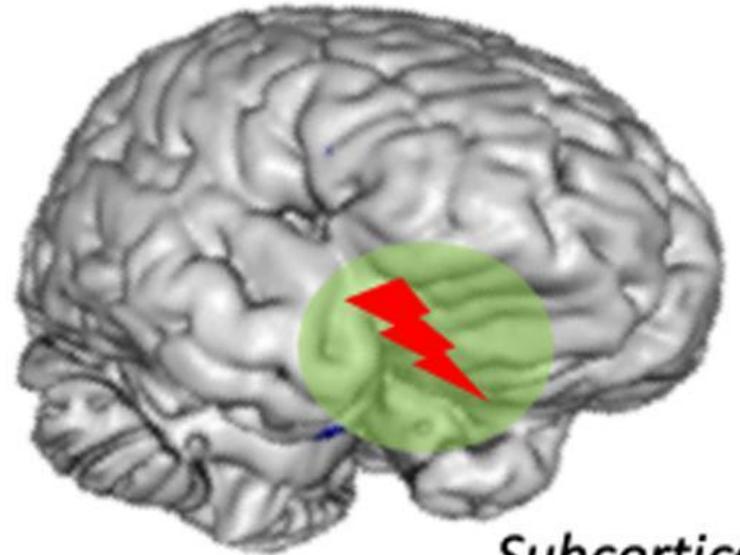
*Cortical*



*Extinction  
based*

### Experiential-Dynamic Emotion Regulation model

*Bottom-up, not voluntary,  
implicit, unconscious,  
independent from language*



*Subcortical*

*Memory  
Reconsolidation  
based*

# Conexão e desconexão no cérebro

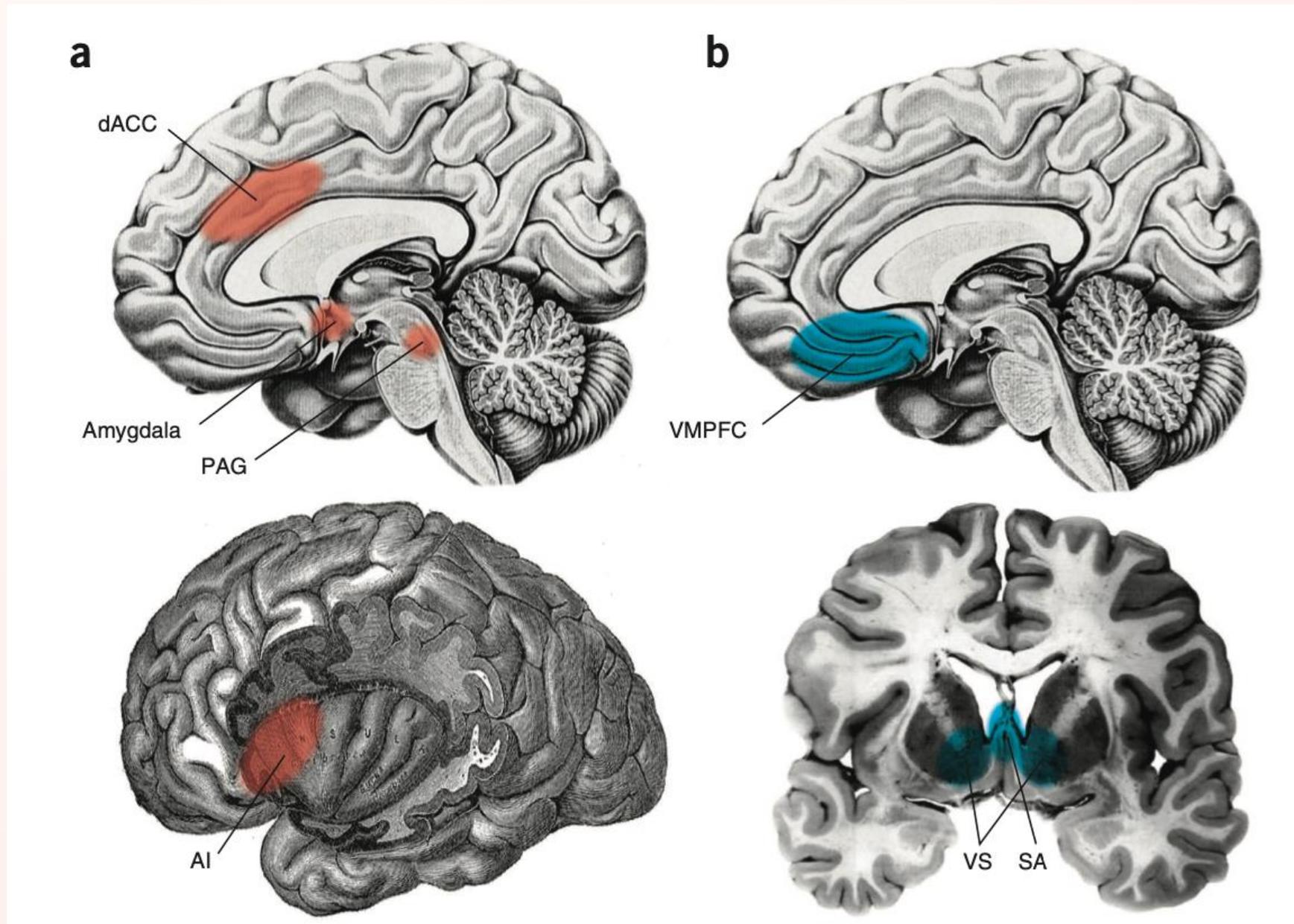
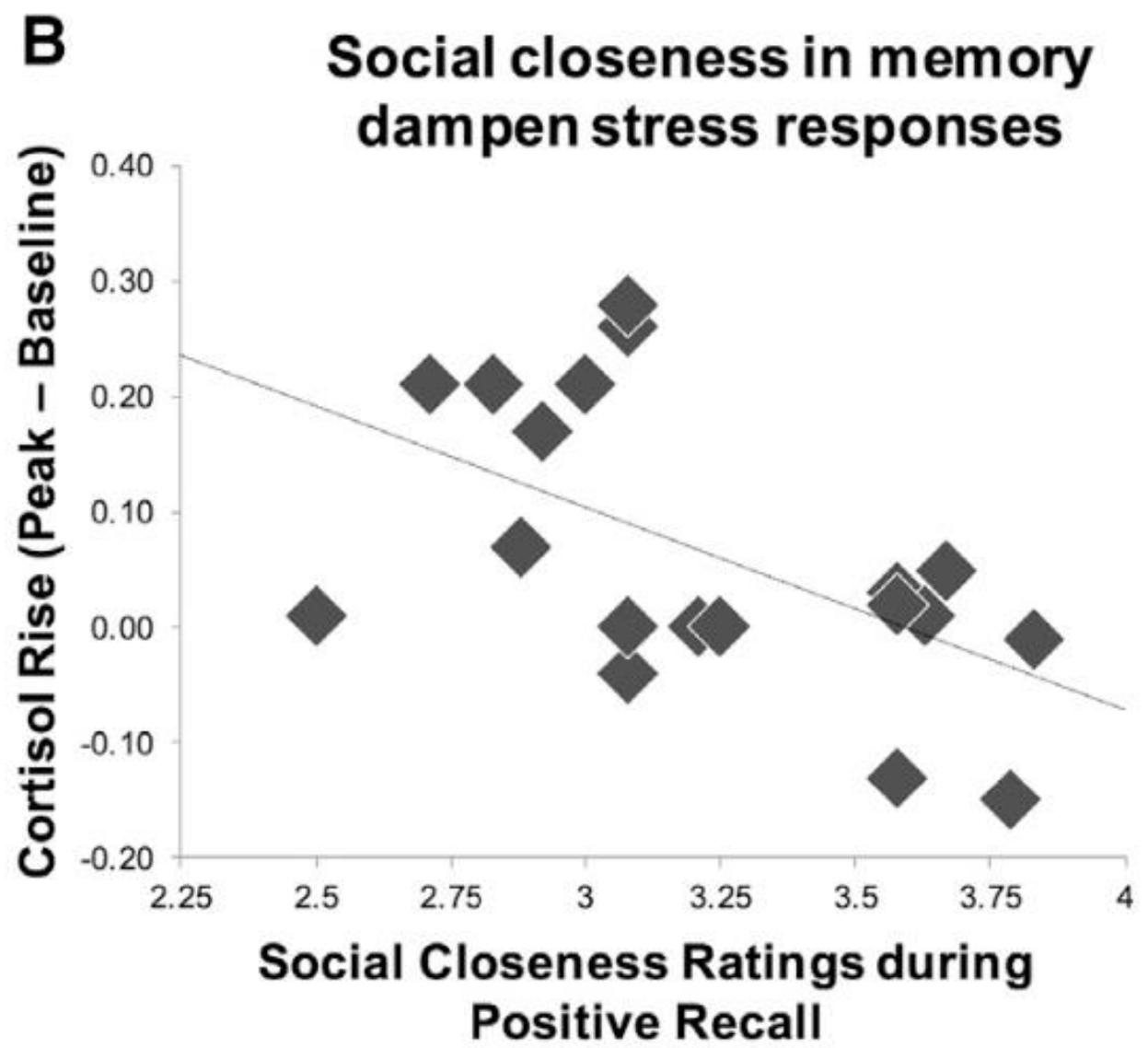
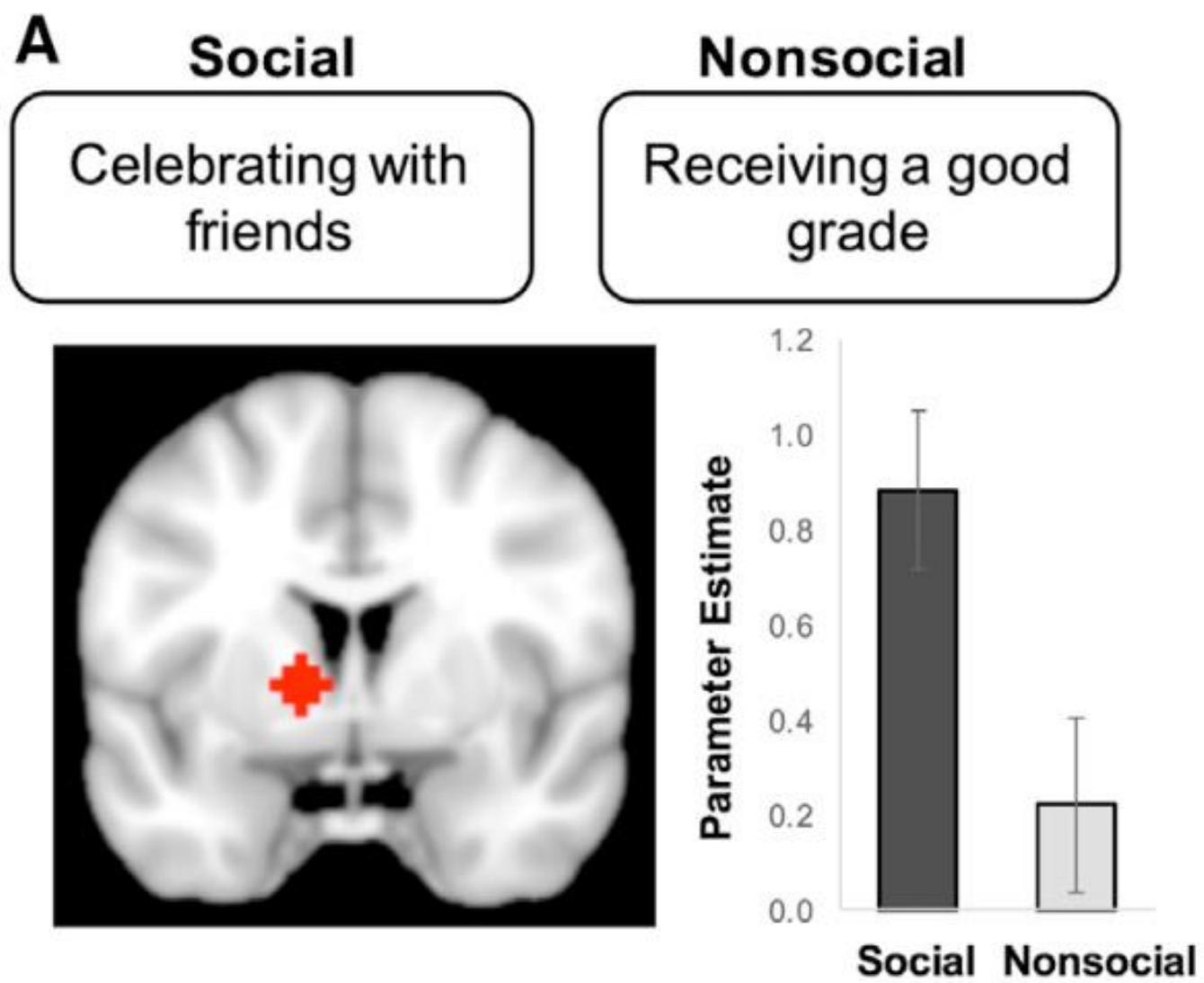


Figura 1 Correlatos neurais de desconexão e conexão social. (a, b) As regiões neurais supostamente estão envolvidas no processamento da desconexão social (vermelho, a) e da conexão social (azul, b). As regiões sensíveis a ameaças envolvidas no processamento da desconexão social incluem a amígdala, PAG, dACC (em cima) e a ínsula anterior (AI, em baixo). As regiões sensíveis à recompensa envolvidas no processamento da conexão social incluem o VMPFC (parte superior) e o estriado ventral (VS) e a área septal (SA, parte inferior).



# A frequência de toque materno prevê o desenvolvimento da área de descanso

- Como esperado, a frequência do toque materno previu positivamente a atividade em uma área que se estende desde o meio do Sulco temporal superior até o Giro supramarginal e a ínsula no hemisfério direito.

