

ANSIEDADE E NEUROCIÊNCIAS

Josiane Cecília Luzia, Hellen Soares Carrilho, José Luciano Tavares da Silva

Área Temática: Saúde

E-mail para contato: jcl.josiane@uel.br

Trabalho vinculado ao Programa de Formação Complementar nº 464

Resumo

A ansiedade se caracteriza como um sentimento que tem valor de sobrevivência. Esse sentimento ocorre quando estamos em contextos que representam perigos reais ou potenciais. Nessas circunstâncias há um processo fisiológico e psicológico que ocorrem. Compreender ambos é essencial para que possamos escolher as ferramentas científicas para fins de prevenção, promoção e intervenção em saúde mental. Assim, os objetivos dessa investigação foram os de (1) Compreender o papel da ansiedade para a sobrevivência e (2) Buscar ferramentas com bases científicas que tenham interface nas neurociências e na psicologia para intervenção, promoção e prevenção em saúde mental. Foram utilizadas as bases de dados: Periódicos CAPES, LILACS, SciELO, PePSIC e SIBiUSP. Google Acadêmico e PubMed/MEDLINE. Para a busca, foram consideradas as seguintes palavras-chave: ansiedade, neurociências, psicologia comportamental, psicologia comportamental cognitiva and anxiety, neuroscience, behavioral psychology, cognitive behavioral psychology. A pesquisa foi desenvolvida em grupo de estudo através de leituras prévias de artigos científicos, livros, etc, em sala de aula do departamento de Psicologia Geral e Análise do Comportamento, lotada no Centro de Ciências Biológicas, da UEL. Os resultados mostraram que o mecanismo fisiológico correspondente envolve vários processos e após 0,2 milissegundo o indivíduo se torna consciente do contexto, portanto, aprender a manejar a ansiedade é de extrema necessidade para a qualidade de vida. As ferramentas validadas cientificamente envolvem conhecimentos das neurociências e da psicologia cognitiva comportamental e psicologia comportamental, mostrando procedimentos que são considerados padrão ouro para intervenção de transtornos e podem ser utilizados tanto para promoção quanto para a prevenção em saúde mental.

Palavras-chave: ansiedade; neurociências; saúde mental.