

Abril de 2020 | ano 1 | edição 1

IMPI / IEPSE

REVISTA ELETRÔNICA DE SAÚDE MENTAL



ANÁLISE DOS SONHOS

ANSIEDADE NAS MÍDIAS SOCIAIS

COMO SERÁ A ATIVIDADE CEREBRAL DURANTE PRÁTICAS RELIGIOSAS?

CIENTISTAS IDENTIFICAM UM NOVO TIPO DE NEURÔNIO HUMANO

VAMOS CONVERSAR SOBRE A INTEGRAÇÃO SENSORIAL?

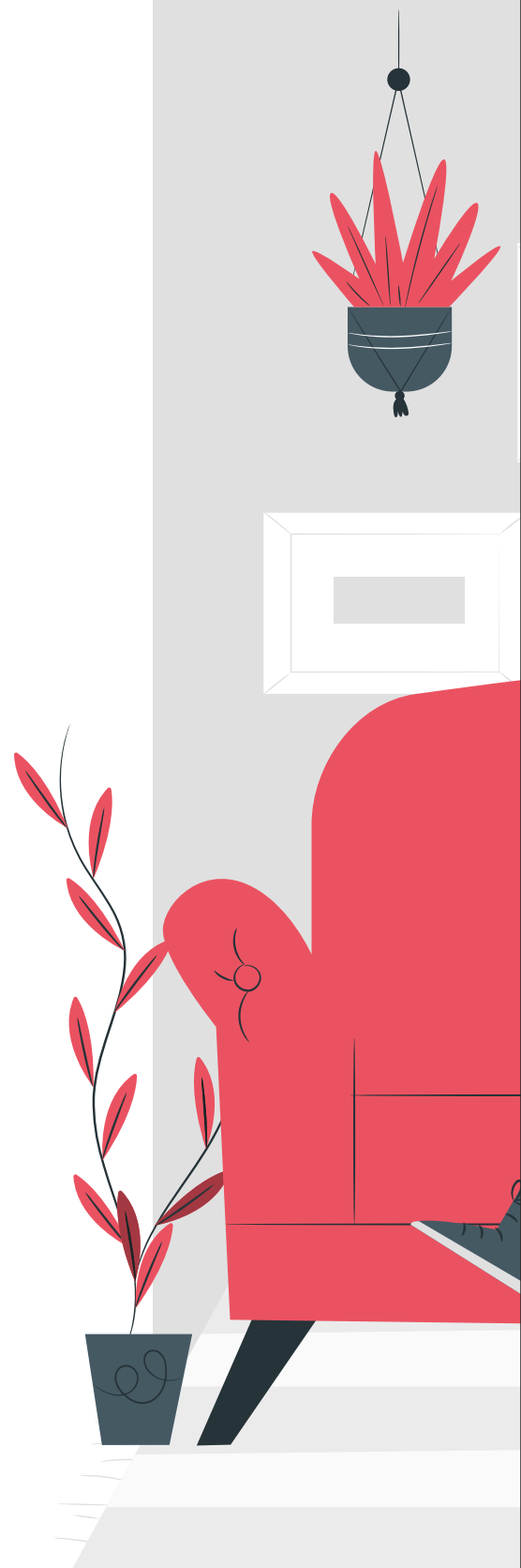
QUANTA ATIVIDADE FÍSICA PRECISO PARA MELHORAR MINHA MEMÓRIA?

RESOLVENDO CONFLITOS DE FORMA SAUDÁVEL

SÍNDROME DE BURNOUT

TECNOLOGIA PARA APRIMORAMENTO DE FUNÇÕES CEREBRAIS

TREINAMENTO CEREBRAL EM UM IDOSO





REVISTA ELETRÔNICA IMPI/IEPSE.
1ª edição. Abril de 2020.

Projeto gráfico e diagramação
Isaac Guimarães

Revisão
Jury Garcia
Matheus Araújo



Motivados pelo sucesso da Revista comemorativa de 20 anos do Instituto de Medicina e Psicologia Integradas (2017), apresentamos, com muito entusiasmo, uma nova produção, fruto de um trabalho conjunto das empresas do grupo IMPI, a Revista Eletrônica IMPI / IEPSE. Como parte de um desenvolvimento natural do Instituto de Medicina e Psicologia Integradas, que promove saúde e tratamento mental e comportamental no Distrito Federal, a diretora-presidente Francisca Sampaio Leão, organiza o Instituto de Ensino e Pesquisa em Saúde e Educação (IEPSE), uma instituição de ensino superior que há mais de dez anos oferece cursos de excelência em saúde e educação e pesquisa científica em neurociências.

A partir da colaboração dos profissionais de saúde, professores e pesquisadores do IMPI e do IEPSE, estruturamos um amplo conteúdo de matérias de interesse e relevância para os dias atuais de nossa sociedade. Contamos com a expertise de psicólogos, terapeutas ocupacionais, biólogos, neuropsicólogos e médicos para produzirmos materiais em diversos temas e contextos, desde ansiedade nas mídias sociais e a resolução de conflitos de foma saudável até a análise dos sonhos e a atividade cerebral em práticas religiosas são tratados em nossa primeira edição.

Trazemos conteúdos inovadores como o descobrimento de um novo tipo de neurônio no cérebro humano e 'quanta atividade física precisamos para melhorar nossa memória?', além de estudos e pesquisas de ponta realizados pelo Centro de Pesquisa em Neurociências IEPSE / IMPI, que envolvem tecnologias utilizadas para o melhoramento de funções cerebrais e o treinamento cognitivo em um idoso saudável.

Nossos institutos ofertam a produção desta nova edição, eletrônica e com grande qualidade, de forma gratuita e com linguagem acessível e compreensível a toda a comunidade. Aproveite o conteúdo produzido por nossos profissionais e entre neste diálogo!

BOA LEITURA!

ANÁLISE DOS SONHOS

TODOS NÓS SONHAMOS. SONHAR É UMA EXPERIÊNCIA HUMANA UNIVERSAL.

Sonhamos na maioria das vezes quando estamos na fase REM (Rapid Eye movement) do sono. Estudos recentes mostram que também sonhamos quando estamos em alguns estágios do NREM. Segundo Nielsen (2000) de 25% a 50% do sono NREM (Non Rapid Eye Movement) também sonhamos, porém, são muito mais difíceis de serem lembrados. Nestes momentos existem a reorganização da memória, eliminando informações desnecessárias e armazenando aquelas que estão associadas a cargas emocionais. Os sonhos são provenientes de uma descarga elétrica que provocam alterações cerebrais que restabelecem o equilíbrio psíquico e quando chegam a consciência influenciam a forma de pensar e agir das pessoas. A análise e a interpretação dos sonhos é uma prática na Psicologia Analítica e na Psicanálise, e entre os estudiosos estão Freud e Jung, que aprofundou os trabalhos de Freud e ampliou as possibilidades interpretativas.

Os sonhos para Carl Gustav Jung, sempre tiveram relevância, pois são um processo psíquico natural, que aparecem de forma espontânea, sem nossa intervenção e alheia à nossa vontade.



“A função geral dos sonhos é tentar restabelecer a nossa balança psicológica, produzindo um material onírico que reconstitui, de maneira sutil, o equilíbrio psíquico total. É ao que chamo função complementar (ou compensatória) dos sonhos na nossa constituição psíquica. Explica por que pessoas com ideias pouco realísticas, ou que têm um alto conceito de si mesmas, ou ainda que constroem planos grandiosos em desacordo com a sua verdadeira capacidade, sonham que voam ou que caem.” (Jung, 2008, p. 56).

Na psicoterapia junguiana, a análise dos sonhos é importante, pois contém imagens e associações de pensamentos inconscientes. São um elo entre duas instâncias psíquicas (consciente e inconsciente) e por isso devemos dar uma atenção especial, pois são um instrumento para o nosso autoconhecimento. Segundo Jung:

O “CONSCIENTE E INCONSCIENTE NÃO SE ACHAM NECESSARIAMENTE EM OPOSIÇÃO, MAS SE COMPLEMENTAM MUTUAMENTE, PARA FORMAR UMA TOTALIDADE: O SI-MESMO” (Jung, 1996, p.53).

Os sonhos são expressões simbólicas, envoltas de afetos e contém conteúdos compensatórios. Sendo esse caráter compensatório individual e com função trazer para a consciência todos os elementos que ainda não foram alcançados.

Há três maneiras possíveis de ver o sonho como atividade compensatória – primeiro como uma mensagem, compensando distorções temporárias do ego e dirigindo a pessoa a um entendimento de uma situação da vida, inclusive reconhecendo o complexo

que foi ativado. Segundo, como representação da psique, mostrando ao ego que é necessária uma mudança para o caminho da individuação e terceiro, uma tentativa de alterar alguma estrutura na qual o ego se apoia.

A análise dos sonhos significa a compreensão dos símbolos que estão presentes nas imagens oníricas para o melhor entendimento dos processos psicológicos que estão sendo manifestados. Nos ensina a ouvir a voz interior. Fazemos isso seguindo etapas – primeiro buscamos compreender os detalhes do sonho, depois fazemos associações, relações e amplificamos em ordem progressiva (pessoal, cultural e arquetípica), por fim colocamos o sonho no contexto da situação de vida.

O trabalho com os sonhos, segundo Von Franz (2011), nos proporciona um autodiagnóstico dinâmico e contínuo, esclarecem flutuações menores, atitudes momentâneas e equivocadas, ou modos específicos de reação. Quando buscamos entender nossos sonhos dialogamos com o nosso inconsciente, ampliamos nossa consciência e vamos em direção ao processo de individuação (nosso destino a cumprir).

Os sonhos são recursos riquíssimos no tratamento psicoterapêutico dentro da abordagem Analítica, proporciona saúde mental promovendo a diminuição de sintomas e o autoconhecimento.

Referências

- Hall, James A. **Jung e a Interpretação dos sonhos: manual de teoria e prática.** São Paulo: Cultrix, 2007.
- JUNG, C. G. **A natureza da psique.** Rio de Janeiro: Vozes, 2000.
- JUNG, C. G. **Ab-reação, análise dos sonhos, transferência.** Obras Completas. Petrópolis: Vozes, 2008.
- JUNG, C. G. **O homem e seus símbolos.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008.
- JUNG, C. G. **Sonhos memórias reflexões.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2015.
- Nielsen TA. **Uma revisão da mentação no sono REM e NREM: sono REM “secreto” como uma possível reconciliação de dois modelos opostos.** Behav Brain Sci. 2000.
- VON-FRANZ, M. L. **O Caminho dos Sonhos.** São Paulo: Cultrix, 2011.



ANSIEDADE NAS MÍDIAS SOCIAIS

QUANDO FOI A ÚLTIMA VEZ EM QUE VOCÊ FICOU UM DIA INTEIRO SEM ACESSAR UMA MÍDIA SOCIAL? E QUE TAL UMA SEMANA? QUANTAS PESSOAS VOCÊ CONHECE QUE NUNCA ACESSAM ESSAS MÍDIAS?

As mídias (canais e ferramentas de disseminação descentralizada de conteúdo) e redes sociais (ferramentas de conexão de pessoas) estão muito presentes no nosso cotidiano. Esse fenômeno traz diversas consequências para, por exemplo, o modo como interagimos. Temos atualmente conexões que podem ser mais amplas do que antigamente, mas também podem ser mais superficiais. Será que esses canais de comunicação e essas ferramentas de interação são benéficas ou prejudiciais à saúde?

Na última década, pesquisadores têm observado que jovens que gastam mais tempo online e usando mídias sociais tendem a ter níveis maiores de ansiedade e depressão. As interações via mídias sociais também estão relacionadas à autoestima de muitos jovens. Quando uma pessoa posta algum conteúdo em suas redes, receber feedbacks positivos (curtidas, visualizações, elogios) melhora sua autoestima. Porém, feedbacks negativos têm o efeito contrário e isso pode ser somado ao efeito das comparações da própria vida com a imagem artificial de vida perfeita (sempre feliz e cheia de experiências fantásticas) que outros colocam em suas redes.

Existem diversos estudos indicando uma relação entre uso de internet de forma geral e baixa qualidade de sono. Entretanto, as mídias sociais, além do conteúdo, também têm as notificações. Então, mesmo quando a pessoa não está diretamente interagindo com a mídia, sua qualidade de sono e sua saúde mental podem ser afetadas. Como a maioria das pessoas dorme com o celular perto da cama, os sons emitidos pelo aparelho podem diminuir o tempo de sono profundo. Além disso, as notificações constantes ao longo do dia podem criar uma pressão para que a pessoa esteja sempre disponível. Em estudos realizados com estudantes de graduação nos Estados Unidos e na Suécia, pesquisadores observaram que os jovens ficam ansiosos quando não podem enviar e receber mensagens de texto pelo celular. Eles também se sentem estressados e culpados quando não respondem a mensagem imediatamente.

Em um estudo realizado na Escócia, duas pesquisadoras investigaram a relação entre uso de mídias sociais, qualidade de sono, ansiedade, depressão e baixa autoestima. A qualidade de sono é mensurada com base no número de horas de sono, se a pessoa realmente descansa enquanto dorme, com que frequência ela acorda durante a noite, dificuldade para dormir e disfunções como cansaço e falta de atenção durante o dia. Elas observaram que tanto o uso de mídias sociais como o investimento emocional nessas interações estão associados com sono de menor qualidade, maiores níveis de ansiedade e depressão. Além disso, o uso dessas mídias no período noturno têm uma relação maior com a qualidade de sono do que o uso diurno.

Esse estudo demonstrou uma relação, mas isso não indica a direção de causa e efeito. Os pesquisadores ressaltam no artigo que ainda não é claro se pessoas com depressão e/ou ansiedade procuram mais as mídias sociais (talvez como válvula de escape) ou se são as mídias sociais que geram transtornos na saúde mental. Isso precisa ser melhor investigado. O que é conclusivo na pesquisa é que o uso de mídias sociais à noite prejudica o sono e que sono de menor qualidade pode gerar ansiedade e depressão.

Outro grupo de pesquisadores americanos realizaram um estudo mais amplo, que engloba também os benefícios das interações nessas mídias e redes sociais. Eles observaram que quando o usuário tem seu foco na comparação de sua vida, o que inclui sua imagem corporal, com o que é visto online, sua saúde mental pode ser prejudicada, levando ao isolamento e até a transtornos de ansiedade e depressão. Por outro lado, muitos usuários utilizam essas redes de modo a aumentar a conexão social e o suporte da comunidade, melhorando a sensação de pertencimento, o que melhora a saúde mental. Essas ferramentas podem ser especialmente benéficas para quem busca conexões com outras pessoas, mas sente muita ansiedade em interações presenciais.

Os pesquisadores ressaltam que os tipos de interações buscadas e o foco da atenção em determinados tipos de conteúdo são mais importantes do que o tempo dedicado às mídias e redes sociais. Então, que tal construirmos melhores e mais saudáveis interações?

Referências

- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). **The Pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research.** *Psychiatry Research*, 28(2), 193e213.
- Gonzales, A. T., & Hancock, J. T. (2011). **Mirror, mirror on my Facebook wall: effects of exposure to Facebook on self-esteem.** *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 14(1e2), 79e83.
- Mackson, S. B., Brochu, P. M., & Schneider, B. A. (2019). **Instagram: Friend or foe? The application's association with psychological well-being.** *New Media & Society*, 1461444819840021.
- Skierkowski, D., & Wood, R. M. (2012). **To text or not to text? The importance of text messaging among college-aged youth.** *Computers in Human Behavior*, 28, 744 e 756.
- Thomé, S., Dellve, L., Harenstam, A., & Hagberg, M. (2010). **Perceived connections between information and communication technology use and mental symptoms among young adults: a qualitative study.** *BMC Public Health*, 10, 66.

Fonte: http://www.cienciainformativa.com.br/pt_BR/ansiedade-nas-midias-sociais-existe-mas-nao-precisa-ser-assim/



COMO SERÁ A ATIVIDADE CEREBRAL DURANTE PRÁTICAS RELIGIOSAS?



UTILIZAMOS UMA
TECNOLOGIA CHAMADA
ELETROENCEFALOGRAMA,
OU EEG, POR MEIO DA QUAL
CONSEGUIMOS CAPTAR
AS ONDAS ELÉTRICAS
PRODUZIDAS PELO
CÉREBRO HUMANO.



Numa colaboração entre o Centro de Pesquisa em Neurociências – CPN IEPSE / IMPI – com a Faculdade Presbiteriana Mackenzie Brasília, fizemos um estudo inicial onde monitoramos a atividade elétrica cerebral de pessoas de diferentes religiões durante a prática da meditação religiosa. Para isso, utilizamos uma tecnologia chamada eletroencefalograma, ou EEG, por meio da qual conseguimos captar as ondas elétricas produzidas pelo cérebro humano.

Voluntários católicos, evangélicos, umbandistas e espíritas tiveram suas ondas cerebrais mensuradas durante cinco minutos de meditação religiosa (reza, concentração, oração) e responderam à um questionário de representações sociais sobre o que a meditação significa para eles. Para um estudo inicial tivemos resultados bem interessantes!

Em nossos resultados, observamos que, para os participantes do espiritismo, protestantismo e catolicismo a atividade cerebral durante a

meditação religiosa indicou um estado de relaxamento, com uma predominância de uma atividade cerebral denominada de ondas alfa, que são ondas típicas de um cérebro com, relativamente, baixa atividade, com os olhos fechados, como num exercício de relaxamento. Já no voluntário da umbanda a atividade elétrica cerebral aumentou, com predominância de uma onda elétrica denominada de ondas beta, mais comuns em cérebros mais ativos, indicando possível ato de concentração.

Muito interessante foi observar que os significados dados por cada participante à palavra 'meditação' foi coerente com o estado de ondas cerebrais observado pelo EEG! O próximo passo é aumentar a quantidade de participantes para termos resultados mais representativos de nossa população!

Referência:

Leão, Elisa Mara; Araújo, Matheus Teles e cols. **Representação Social de Meditação à luz de evocação de palavras e de mensuração de ondas cerebrais.** 2019. Brasília, 2015.



CIENTISTAS IDENTIFICAM UM NOVO TIPO DE NEURÔNIO HUMANO



Uma das questões mais intrigantes sobre o cérebro humano é também uma das mais difíceis para os neurocientistas responderem: o que distingue nossos cérebros dos de outros animais? “Nós realmente não entendemos o que torna o cérebro humano especial”, disse Ed Lein, Ph.D. Investigador no Allen Institute for Brain Science. “Estudar as diferenças no nível de células e circuitos é um bom começo, e agora temos novas ferramentas para fazer isso.” Os pesquisadores que identificaram o novo tipo de célula apelidaram-no de “neurônio rosa-mosqueta” - rosehip neuron - por sua forma compacta e semelhante a um botão de rosa mosqueta.

Em um estudo publicado na revista *Nature Neuroscience*, Lein e seus colegas revelam uma possível resposta a essa pergunta difícil. A equipe de pesquisa, co-liderada por Lein e Gábor Tamás, Ph.D. Um neurocientista da Universidade de

Szeged, em Szeged, Hungria, descobriu um novo tipo de célula cerebral humana que nunca foi vista em camundongos e outros animais de laboratório bem estudados.

Tamás e a estudante de doutorado da Universidade de Szeged, Eszter Boldog, apelidaram essas novas células de “neurônios rosa-mosqueta” - para eles, o denso feixe que cada axônio forma em torno do centro da célula é parecido com uma rosa-mosqueta. As células recém-descobertas pertencem a uma classe de neurônios conhecidos como neurônios inibitórios, que põem freios na atividade de outros neurônios no cérebro.

O estudo não provou que esta célula cerebral especial é única para os seres humanos. Mas o fato de o neurônio especial não existir em roedores é intrigante, adicionando essas células a uma lista muito pequena de neurônios especializados que podem existir apenas em humanos ou apenas em cérebros de primatas.

Os pesquisadores ainda não entendem o que essas células podem estar fazendo no cérebro humano, mas a ausência delas no rato aponta para quão difícil é modelar doenças cerebrais humanas em animais de laboratório, disse Tamás. Um dos próximos passos imediatos de sua equipe de laboratório é procurar por neurônios rosa-mosqueta em amostras de cérebro post-mortem de pessoas com distúrbios neuropsíquicos para ver se essas células especializadas podem estar alteradas em doenças humanas.

Quando diferentes técnicas convergem

Em seu estudo, os pesquisadores usaram amostras de tecido de cérebros post-mortem de dois homens de 50 anos que haviam morrido e doado seus corpos para pesquisa. Eles tomaram seções da camada superior do córtex, a região mais externa do cérebro que é responsável pela consciência humana e muitas outras funções que consideramos como únicas para nossa espécie. É uma estrutura muito maior, em comparação com o tama-

nho do nosso corpo, do que em outros animais. “É a parte mais complexa do cérebro, e geralmente aceita como a estrutura mais complexa da natureza”, disse Lein.

O laboratório de pesquisa de Tamás na Hungria estuda o cérebro humano usando uma abordagem clássica da neurociência, realizando exames detalhados das formas e propriedades elétricas das células. No Instituto Allen, Lein lidera uma equipe que trabalha para descobrir o conjunto de genes que tornam as células cerebrais humanas diferentes umas das outras e das células cerebrais dos camundongos.



NÓS REALMENTE NÃO ENTENDEMOS O QUE TORNA O CÉREBRO HUMANO ESPECIAL”

Ed Lein, Ph.D.

Há vários anos, Tamás visitou o Instituto Allen para apresentar suas últimas pesquisas sobre tipos especializados de células cerebrais humanas, e os dois grupos de pesquisa rapidamente viram que eles atingiram a mesma célula usando técnicas muito diferentes. “Percebemos que estávamos convergindo para o mesmo tipo de célula de pontos de vista absolutamente diferentes”, disse Tamás. Então eles decidiram colaborar.

O grupo do Instituto Allen, em colaboração com pesquisadores do Instituto J. Craig Venter, descobriu que as células rosa-mosqueta tem um conjunto único de genes, uma assinatura genética que não é vista em nenhum dos tipos de células cerebrais do rato que eles estudaram. Os pesquisadores da Universidade de Szeged desco-

briram que os neurônios rosa-mosqueta formam sinapses com outro tipo de neurônio em uma parte diferente do córtex humano, conhecida como neurônios piramidais.

Este é um dos primeiros estudos do córtex humano para combinar essas diferentes técnicas para estudar os tipos de células, disse Rebecca Hodge, Ph.D., Cientista sênior do Instituto Allen para a Ciência do Cérebro e um autor do estudo. “Sozinhas, essas técnicas são todas poderosas, mas dão uma imagem incompleta do que a célula pode estar fazendo”, disse Hodge. “Juntos, elas lhe dizem coisas complementares sobre os neurônios que pode potencialmente dizer como funciona no cérebro.”

Como você estuda a humanidade?

O que parece ser único em relação aos neurônios rosa-mosqueta é que eles só se ligam a uma parte específica de seu parceiro celular, indicando que podem estar controlando o fluxo de informações de uma maneira muito especializada.

Se você pensar em todos os neurônios inibitórios como os freios de um carro, os neurônios rosa-mosqueta deixariam seu carro parar em pontos muito particulares do seu trajeto, disse Tamás. Eles seriam como freios que funcionam apenas na mercearia, por exemplo, e nem todos os carros (ou cérebros de animais) os têm. “Esse tipo específico de célula – ou tipo de carro – pode parar em lugares onde outros tipos de células não podem parar”, disse Tamás. “O carro ou os tipos de células que participam do trânsito de um cérebro de roedor não podem parar nesses lugares.”

O próximo passo dos pesquisadores é procurar por neurônios rosa-mosqueta em outras partes do cérebro e explorar seu papel potencial em distúrbios cerebrais. Embora os cientistas ainda não saibam se os neurônios rosa-mosqueta são realmente únicos para os seres humanos, o fato de não parecerem existir em roedores é outro argumento contra o rato de laboratório como um modelo perfeito de doença humana – especialmente para doenças neurais. “Nossos cérebros não são apenas cérebros de camundongos aumentados”, disse Trygve Bakken, MD, Ph.D., Cientista sênior do Instituto Allen para a Ciência do Cérebro e um dos autores do estudo. “As pessoas comentam sobre isso há muitos anos, mas este estudo aborda a questão de vários ângulos.

“Muitos dos nossos órgãos podem ser razoavelmente modelados em um modelo animal”, disse Tamás. “Mas o que nos diferencia do resto do reino animal é a capacidade e a produção de nosso cérebro. Isso nos faz humanos. Então, a humanidade é muito difícil de modelar em um sistema animal”.

Referências

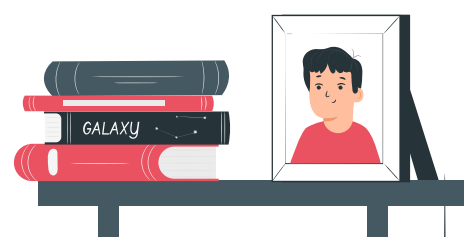
Instituto de Ensino e Pesquisa em Saúde e Educação (IEPSE)

<https://www.iepse.com.br/artigos>

Allen Institute for Brain Science

<https://www.alleninstitute.org/what-we-do/brain-science/news-press/articles/scientists-identify-new-kind-human-brain-cell>

Vamos conversar sobre a integração sensorial?



Uma criança com problema sensorial pode apresentar dificuldades para entender e assimilar os estímulos do ambiente, processá-los em seu cérebro e dar respostas efetivas ao contexto em que vive e nas atividades em que participa.

De acordo com a integração sensorial, no nosso corpo temos os sistemas tátil, visual, auditivo, olfativo, gustativo, vestibular e proprioceptivo. E a partir de uma desordem em um mais ou mais desses sistemas, precisamos ficar alertas e intervirmos para que a criança se organize e transforme em uma resposta adequada para o meio.



SUA CRIANÇA APRESENTA ALGUM DESSES SINTOMAS?

- Tem dificuldade em perceber a diferença entre objetos;
- Não tolera diferentes texturas;
- Evita toques, abraços e beijos;
- Anda na ponta dos pés;
- Evita atividades que poderá se sujar, se molhar ou que terá que brincar na areia;
- Coloca a mão nos ouvidos para evitar sons;
- Aparenta ser “desligada, aérea”;
- Posiciona o ouvido na fonte do som;
- Não tolera movimentos diferentes ou mais bruscos;
- Não gosta de brinquedo de parquinho como escorregador ou balanço;
- Busca muito a sensação do movimento, sacudindo-se de diversas formas e aparentemente fora de contexto;
- Está frequentemente buscando impacto contra o corpo;
- Tem dificuldade de perceber e graduar sua própria força;
- Aparenta ser “estabanada”;
- Tem dificuldades motoras globais ou mais finas;
- Tende a se sujar com frequência;
- Tem dificuldade no planejamento e execução de uma sequência de ações para realizar uma tarefa;
- Tem dificuldade em alimentar-se sozinha, vestir-se e o despír-se;
- Tem dificuldade em concentrar-se e de permanecer em uma atividade.

SUA CRIANÇA TEM ALGUM DESSES DIAGNÓSTICOS?

- Atrasos do desenvolvimento neuropsicomotor
- Distúrbios de Aprendizagem e transtorno de déficit de atenção e hiperatividade
- Autismo e outros transtornos invasivos do desenvolvimento
- Atrasos na motricidade grossa e fina
- Déficits de eqAuilíbrio e descoordenação motora
- Paralisia Cerebral e quadros neurológicos
- Deficiência física e intelectual
- Síndrome de Down e Síndromes genéticas e congênitas
- Dispraxia e Apraxia
- Déficits motores e sensoriais.

Caso ela apresente alguns desses sinais, agende uma avaliação com um Terapeuta Ocupacional que utiliza técnicas em Integração Sensorial.

Com a intervenção, permitiremos que sua criança module, autorregule e organize melhor de seu sistema nervoso central, aumentando assim suas habilidades motoras globais e finas, coordenação, linguagem, estabilidade emocional, concentração, organização, atividade proposital, capacidade de pensamento abstrato, raciocínio, aprendizagem e independência nas atividades.

Conhece uma sala de Integração Sensorial?

Criamos e modificamos o ambiente de acordo com a necessidade da criança. Ela determina que atividade ou equipamento que deseja utilizar e a partir disto propiciamos momentos para ela se autorregular e dar uma resposta adaptativa a partir do input sensorial. Tudo isto em um contexto de brincadeiras e desafios, respeitando as diferenças, desejos e motivação da criança.

Venha nos visitar e fazer uma avaliação com sua criança!



QUANTA ATIVIDADE FÍSICA PRECISO PARA MELHORAR MINHA

MEMEM



O exercício físico tem efeitos benéficos sobre o funcionamento neurocognitivo, incluindo a memória episódica, que depende da atividade de uma estrutura cerebral chamada hipocampo. A intensidade e a duração do exercício mais efetivas para melhorar a função do hipocampo, no entanto, ainda não estavam tão claras. Em um novo estudo publicado na revista científica PNAS, dia 24 de Setembro de 2018, um grupo de pesquisadores da University of Tsukuba, Japão e da Universidade da Califórnia, EUA, demonstraram que um único exercício de 10 minutos com intensidade muito leve resulta em rápido aumento na atividade no hipocampo e em suas conexões com o córtex cerebral, sugerindo que exercícios breves e muito leves aumentam rapidamente a função da memória hipocampal.



intensidade muito leve podem estimular o hipocampo humano e melhorar a memória episódica, um tipo de memória de curto prazo comumente afetada em processos iniciais de demência. Para testar essa hipótese em humanos, a equipe aplicou um exercício aeróbico em 36 jovens adultos saudáveis durante 10 minutos e em seguida observaram a atividade cerebral, com técnicas de imagem cerebral (ressonância magnética funcional de alta resolução) enquanto os participantes realizavam tarefas de memória episódica capazes de captar a atividade no hipocampo, para examinar substratos da função hipocampal potencializadas com o exercício.

Em nome de todos os humanos que buscam grandes resultados com pouco trabalho, qual é o mínimo de atividade física para receber aquele impulso cerebral eufórico que acompanha o exercício? Em um novo estudo no Proceedings of National Academy of Sciences (PNAS), uma equipe de pesquisadores fez o trabalho para descobrir exatamente o quão rigorosa uma atividade física precisa ser para que comece a resultar em melhoras na cognição. Enquanto isso, o resto de nós observamos sentados em nossas cadeiras ergonômicas à espera de uma resposta.

Em uma reviravolta surpreendentemente razoável, os investigadores chegaram a um intervalo de tempo de dez minutos, além disso, a intensidade do treino não é nada a se temer. Apenas atividade moderada equivalente ao nível de intensidade do tai chi ou yoga. Você provavelmente nem vai suar.

Baseados em evidências de estudos anteriores, os investigadores desenvolveram a hipótese de que exercícios de

O cérebro experimenta “aumento da conectividade” no hipocampo apenas com esses esforços mínimos, disseram os autores do estudo Michael Yassa, Ph.D., neurobiólogo da Universidade da Califórnia em Irvine, e Hideaki Soya da Faculdade de Ciências da Saúde e do Esporte da Universidade de Tsukuba. Um leve treino de 10 minutos em uma bicicleta ergométrica fez uma enorme diferença nas imagens cerebrais, pois houve um aumento nos sinais dos neurônios, o que foi correlacionado ao melhor desempenho em um teste de memória.

Dez minutos de exercício não são suficientes para criar novos neurônios, mas se você estiver se sentindo ambicioso, a pesquisa anterior de Yassa mostra que, durante longos períodos de tempo, é possível criar um novo lote de neurônios. Então, talvez considere reservar 0,694 por cento do dia para algum exercício moderado. Pesquisadores do laboratório da Soya já estão praticando o que pregam, fazendo caminhadas de 10 minutos como uma pausa do trabalho. Se eles conseguirem tempo para por a pesquisa em prática, o resto de nós também pode.

Referência

Scientists Reveal How Much Exercise You Actually Need for a Better Memory. Inverse. By Tiffany Jeung on September 26, 2018, from - (texto adaptado em conteúdo e linguagem)



RESOLVENDO CONFLITOS DE FORMA SAUDÁVEL

Ninguém gosta de conflitos. Mas os antagonismos são inevitáveis, já que decorrem da própria dinâmica das relações que mantemos uns com os outros, em que há sempre algum nível de tensão resultante de expectativas ou interesses frustrados por discordâncias de ideias, sentimentos e valores.

Compreender que os conflitos são inerentes às relações é importante na medida em que pode nos ajudar a percebê-los não como fatores de afastamento ou divisão, mas como oportunidades valiosas para aprendermos a lidar com as diferenças do outro e com a suposta evidência de nossas verdades.

Então, para além da possibilidade de vitória ou composição (que é sempre desejável, embora nem sempre possível) ou de sucumbência (que é sempre possível, embora nunca desejável), a verdade é que existe mais riqueza e espaço ali do que o conteúdo da controvérsia faz parecer supor.

Estou me referindo ao fato de que vivenciar nossas discordâncias pode ser fonte de muito crescimento pessoal e de autoconhecimento pela oportunidade que nos confere de aprendermos a lidar com a frustração de vir a ceder, de treinarmos nossa empatia, de aprendermos a nos comunicar de for-



1

Observar seus sentimentos/necessidades e aceitá-los (passo importante para a autoconsciência)

2

Descrever o fato objeto do conflito de forma direta e pontual

3

Descrever seus sentimentos e necessidades relacionados ao fato utilizando sempre o artigo “eu” nas frases

4

Realizar um pedido específico em relação à situação conflituosa

5

Continuar escutando o outro de forma empática e gentil

6

Evitar tipos de mensagens como: ordem, ameaças, comparação, moralismo, sermão, conselho, críticas, ironia, bajulação e julgamento.

ma assertiva, de tomarmos consciência das nossas reais necessidades e de desenvolvermos autocontrole.

Isso, porém, só ocorre quando enfrentamos os conflitos de maneira saudável. Mas como fazê-lo?

Dentre as várias técnicas propostas para a resolução de conflitos, uma é especialmente empregada no âmbito da psicoterapia: a Comunicação Não Violenta (CNV), método criado pelo psicólogo norte-americano Thomas Gordon e que se desenvolve nas etapas acima.

Esse método lhe inspira? Que bom! Podemos conversar mais sobre ele.

Referência

Rosenberg, Marshall B. **Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais** | Marshall B. Rosenberg ; [tradução Mário Vilela]. -São Paulo: Ágora, 2006.

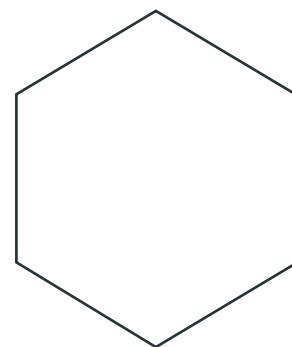
ENTÃO, POR EXEMPLO, AO INVÉS DE DIZER:

“Você é muito insensível e irresponsável, sempre esquece de mim e chega atrasado, todas as minhas amigas comentam que os namorados delas nunca fariam isso com elas, eu me sinto um lixo!”

VOCÊ DIZ:

“Quando você atrasa 20 minutos para me pegar (observação e fato), eu me sinto desrespeitada e desvalorizada por você (sentimentos), pois a pontualidade é importante para que eu me sinta importante para você. Você pode chegar na hora, da próxima vez? (pedido)”

SÍNDROME DE BURNOUT



Em 2018 a 8ª pergunta mais feita ao buscador Google foi: por que estou sempre cansado? Essa pergunta reflete – infelizmente – muito do que vemos por aí, com pessoas cansadas e desestimuladas. Você já se sentiu assim, cansado o tempo todo? Vamos entender um pouco mais sobre a Síndrome de Burnout, uma doença relacionada ao trabalho e que pode estar por trás desse sentimento de fadiga intensa que muitas pessoas vivem.

O cansaço – físico ou mental – pode estar relacionado a diversos fatores: desde uma atividade física intensa, um dia longo de trabalho ou estudo, anemia, gravidez e privação de sono. É normal sentir cansaço, sonolência, apatia. É uma forma do nosso corpo nos dizer para parar e recarregar as energias. Algumas das causas da fadiga podem ser tratadas com medicamentos, outras podem ser tratadas apenas com mudanças nos hábitos de vida (alimentação, exercícios físicos, mais tempo de sono).

Porém, quando uma pessoa tem cansaço excessivo e frequentemente relacionado ao trabalho, pode ser que ela esteja sofrendo do que os especialistas chamam de Síndrome de Burnout (burnout = esgotamento). O termo foi cunhado na década de 70 por Herbert Freudenberger, um psicólogo norte-americano. Na época, a síndrome era tida como comum apenas aos profissionais de saúde, como médicos

e enfermeiros, porém, hoje sabe-se que o esgotamento, o estresse e a falta de motivação e rendimento no trabalho causada pela Síndrome do Burnout atinge muitas outras profissões, como engenheiros, dentistas, consultores e professores.


A pressão por resultados, jornadas de trabalho exaustivas, o difícil relacionamento com colegas de profissão, podem levar ao estresse no trabalho, mas quando as consequências se tornam mais intensas, mais frequentes e passam a atrapalhar a pessoa e àqueles ao seu redor, daí podemos nos referir ao Burnout.

Diferentemente da depressão, o Burnout é caracterizado por problemas e sintomas relacionados ao trabalho. Dentre esses sintomas temos: exaustão – a pessoa se sente exausta e esgotada, incapaz de fazer seu trabalho; frustração – a pessoa se sente frustrada e pouco motivada em continuar; desempenho reduzido – a pessoa não consegue cuidar da casa, não consegue ter prazer em conversar com seus familiares e amigos.

Uma pessoa com Síndrome de Burnout pode se afastar de seus colegas ou, ao contrário, começar a falar cada vez mais sobre trabalho sendo cínica e sempre pessimista.

Diferentemente da depressão, o Burnout é caracterizado por problemas e sintomas relacionados ao trabalho. Já a depressão envolve sentimentos e pensamentos negativos relacionados ao trabalho e todas as outras áreas da vida





**“A PESSOA SE SENTE
EXAUSTA E ESGOTADA,
INCAPAZ DE FAZER
SEU TRABALHO, POUCO
MOTIVADA EM
CONTINUAR.”**



Referências

Texto extraído de: https://cienciainformatica.com.br/pt_BR/sindrome-de-burnout-o-trabalho-enobrece-o-homem-e-tambem-o-estressa/

[1] <http://www.wiredfocus.com/here-are-the-top-10-questions-we-asked-google-in-2018/>

[2] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279286/>

[3] <https://www.medicalnewstoday.com/articles/8877.php>

TEC

N

**PARA APRI-
MORAMENTO**

L

**DE FUNÇÕES
CEREBRAIS**

GIA

VOCÊ JÁ IMAGINOU UMA ÉPOCA ONDE PODERÍAMOS MELHORAR AS FUNÇÕES DE NOSSO CÉREBRO COM TECNOLOGIAS QUE NÃO FOSSEM INVASIVAS? A VERDADE É QUE ISSO JÁ É UMA REALIDADE, HOJE, 2020, AQUI EM BRASÍLIA!

Em um estudo feito no Instituto de Ensino e Pesquisa em Saúde e Educação (IEPSE), instituto do grupo IMPI, nós utilizamos uma tecnologia que pode aumentar ou reduzir a atividade do cérebro para melhorar a memória e o raciocínio de uma de nossas pacientes. A tecnologia usada chama-se Estimulação Magnética Transcraniana (EMT).

A Estimulação Magnética Transcraniana é uma técnica não invasiva, praticamente indolor que utiliza-se de campos magnéticos e que pode ser utilizada em seres humanos conscientes, sem acarretar quaisquer riscos à saúde, desde que os indivíduos não possuam implantes ou placas metálicas na cabeça. Esta técnica possibilita o aumento da atividade das áreas cerebrais estimuladas, bem como a diminuição da mesma, facilitando mudanças no comportamento e melhoras cognitivas e de humor, permitindo a investigação destes as-

pectos de forma mais estruturada e precisa.

Nesta pesquisa, realizamos uma série de testes neuropsicológicos para avaliarmos como encontravam-se a memória e o raciocínio de nossa paciente antes de aplicarmos esta técnica de estimulação cerebral. Nos resultados, percebemos um aumento na pontuação dos testes posteriormente aplicados às dez sessões de EMT as quais a participante foi submetida, bem como, uma melhoria nos quadros de enxaqueca e depressão relatados pela mesma!

Esta investigação científica foi realizada por uma neuropsicóloga clínica, uma de nossas alunas egressas do curso de pós-graduação em Neuropsicologia Clínica do Instituto de Ensino e Pesquisa em Saúde e Educação, instituto do grupo IMPI, e foi apresentado como um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), nos provendo maior base de evidências

científicas para a continuidade da aplicação desta tecnologia inovadora tanto na clínica quanto na pesquisa científica.

Temos ótimas perspectivas para o uso desta tecnologia na área da Neuropsicologia Clínica. Certamente a EMT é uma técnica valiosa para conhecermos mais sobre nossas funções cognitivas, como a memória e o raciocínio, e, não apenas conhecer, mas também aprimorar nossas funções cerebrais!

Refêrencia:

Leão, Francisca Sampaio. **Uma proposta para a utilização da estimulação magnética transcraniana no aprimoramento de funções cognitivas: um estudo de caso. 2015.** Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização em Neuropsicologia Clínica – Instituto de Ensino e Pesquisa em Saúde e Educação (IEPSE) / Faculdade JK – Brasília, 2015.



TREINAMENTO CEREBRAL EM UM IDOSO

Seria ótimo poder melhorar nossas funções cognitivas mesmo depois de velhos, não seria? Apresentamos nessa matéria um trabalho realizado no Instituto de Ensino e Pesquisa em Saúde e Educação (IEPSE), instituto do grupo IMPI, onde melhoramos a memória e a atenção de um senhor de 88 anos, por meio de exercícios cognitivos.



Este trabalho foi o TCC de uma de nossas alunas de pós graduação, agora já especialista em Neuropsicologia Clínica, cujo objetivo foi realizar um treinamento cognitivo num idoso saudável, ou seja, exercitar a mente e o cérebro de um senhor sem condições consideradas fora da normalidade para sua faixa etária. Considerou-se as definições da OMS sobre qualidade de vida que incluem o bom funcionamento do cérebro e da mente, bem como a independência do indivíduo nas atividades da vida diária.

Com o objetivo de verificar o efeito do treino de habilidades específicas nas funções cognitivas de um idoso saudável, foi realizada uma avaliação neuropsicológica neste senhor, voluntário para este trabalho, com 88 anos, onde suas funções cognitivas foram amplamente avaliadas e seu funcionamento cerebral examinado antes e depois do treino cognitivo.

Observamos que, após cerca de dois meses sob estimulação cognitiva por meio de jogos online, livros e tarefas cognitivas, este voluntário obteve aumento no funcionamento cognitivo, em especial em domínios das memórias e atenções. Estas melhoras foram aferidas objetivamente com instrumentos de avaliação neuropsicológica. Evidenciamos também que o apoio dado ao participante por sua família o motivou e cooperou para seu bom desempenho, bem como o fato de os treinamentos muitas vezes acontecerem em sua residência.

Temos como objetivo ampliar este estudo e avaliar seus efeitos à longo prazo em idosos. Seriam essas melhorias de memória e atenção duradouras? Neste ano nosso voluntário completará 91 anos e continua saudável e inteligente!

Refência:

Sampaio, Doralice. Treino cognitivo em idoso saudável: um estudo de caso. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização em Neuropsicologia Clínica – Instituto de Ensino e Pesquisa em Saúde e Educação (IEPSE) / Faculdade JK – Brasília, 2016.



CONHEÇA NOSSOS SERVIÇOS E CURSOS NA ÁREA DA SAÚDE

@clinicaimpi
@ieipse_faculdade

www.impi.com.br
www.ieipse.com.br

