

Autores:

Iago Henrique Martinelli
Kauã Avelino Garcia Ramos
Maria Eduarda Eloy Camargo

Orientação:

Ana Carolina Carvalho

PROJETO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA (2020)

**PSICONEUROIMUNOLOGIA: COMO AS EMOÇÕES PODEM
PROVOCAR ALTERAÇÕES NA FISIOLOGIA DO CORPO
HUMANO?**

Lorena– SP
2020

Iago Henrique Martinelli
Kauã Avelino Garcia Ramos
Maria Eduarda Eloy Camargo

**PSICONEUROIMUNOLOGIA: COMO AS EMOÇÕES PODEM
PROVOCAR ALTERAÇÕES NA FISIOLOGIA DO CORPO HUMANO?**

Professora Coordenadora: Luanda Maria A. S. de Campo

Lorena-SP

2020

Agradecimentos

Este trabalho foi muito especial para nós e não podíamos deixar de agradecer a Deus por toda força nos momentos difíceis, ânimo para nunca perder as esperanças, motivação para não desistir e coragem para principalmente esse ano, não se deixar ser prejudicado por essa doença e as suas consequências, isso tudo foi de extrema importância para termos alcançado nossa meta é concluído nosso trabalho.

Agradecemos às nossas famílias e amigos, porque foram eles, que nos incentivaram e inspiraram através de gestos e palavras a superar todas as dificuldades e a sempre seguir em frente e a nunca desistir dos nossos objetivos.

E imensamente à nossa professora orientadora Ana Carolina Carvalho, por seus ensinamentos, paciência, dedicação e por todo suporte e atenção nas correções e pela confiança ao longo das supervisões.

Às psicólogas Valma e Arailu, que foi de suma importância, por todas as sugestões dadas e por auxiliar nas pesquisas.

À neuropsicóloga Simone Mattos, que além de abranger nosso ponto de vista para esse tema, também nos deu perfeitas sugestões sobre os questionários.

Ao especialista em psiconeuroimunologia Wimer Bottura, que se disponibilizou a nos dar uma aula, sugestões e por nos ajudar nas pesquisas.

Agradecemos todos que nos ajudaram e, principalmente, ao jornalista Douglas Camargo, pela divulgação do questionário público, feito nas redes sociais.

Ao grupo de pesquisa, pela disposição, comprometimento e colaboração com os questionários.

Ao colégio Drummond por proporcionar a realização deste projeto e a todos que participaram das pesquisas pela colaboração e disposição no processo de obtenção dos dados.

"Enquanto houver vontade de lutar haverá esperança de vencer"

- Santo Agostinho

RESUMO

Esse trabalho tem como tema “Psiconeuroimunologia: Como as emoções provocam alterações na fisiologia do corpo humano?”. De acordo com o termo "Psiconeuroimunologia" como foi explicado por Robert Ader, em 1981, para definir o campo da ciência que estuda a relação entre o sistema nervoso central (SNC) e o sistema imunológico. A emoção é definida como um fenômeno físico e emocional que provoca um tipo de estímulo, que pode ser um sentimento ou um acontecimento. O sentimento é pessoal, podem ser sentidas de várias formas. Segundo o psicólogo Robert Plutchik, o ser humano tem 8 emoções: confiança, alegria, tristeza, medo, raiva, surpresa, aversão e antecipação. Nosso objetivo foi perceber os efeitos que as emoções podem causar no sistema imunológico. Para esse trabalho, foram feitas algumas revisões de literatura em artigos; entrevistas e questionários que identificaram como as emoções afetam e como afetam o funcionamento do corpo humano. Os questionários foram feitos apenas com os alunos do 2º ano do ensino médio de uma escola privada localizada na cidade de Lorena-SP. O resultado que obtivemos foi que a maioria das pessoas não apresenta conhecimento total sobre como as emoções afetam a fisiologia do corpo humano.

Palavras-Chaves: Psiconeuroimunologia; Alterações; Emoções.

ABSTRACT

This work has as its theme “Psychoneuroimmunology: How do emotions cause changes in the physiology of the human body?”. According to the term "Psychoneuroimmunology" as explained by Robert Ader, in 1981, to define the field of science that studies the relationship between the central nervous system (CNS) and the immune system. Emotion is defined as a physical and emotional phenomenon that causes a type of stimulus, which can be a feeling or an event. The feeling is a very personal thing, it can be felt in many ways. According to psychologist Robert Plutchik, the human being has 8 emotions: confidence, joy, sadness, fear, anger, surprise, aversion and anticipation. Our goal was to understand the effects that emotions can have on the immune system. For this work, some literature reviews were made in articles; interviews and questionnaires that identified how emotions affect and how they affect the functioning of the human body. The questionnaires were made only with the sophomore students of a private school located in the city of Lorena-SP. The result we obtained was that most people do not have full knowledge about how emotions affect the physiology of the human body.

Keywords: Psychoneuroimmunology; Changes; Emotions.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1	26
Figura 2	28

LISTA DE GRÁFICO

Gráfico 1	37
Gráfico 2	38
Gráfico 3	39
Gráfico 4	39
Gráfico 5	40
Gráfico 6	41
Gráfico 7	43
Gráfico 8	43
Gráfico 9	45
Gráfico 10	45
Gráfico 11	45
Gráfico 12	46
Gráfico 13	46
Gráfico 14	47
Gráfico 15	47
Gráfico 16	48
Gráfico 17	49
Gráfico 18	49
Gráfico 19	50
Gráfico 20	51
Gráfico 21	51
Gráfico 22	52
Gráfico 23	53
Gráfico 24	54
Gráfico 25	54
Gráfico 26	55
Gráfico 27	55
Gráfico 28	56
Gráfico 29	57
Gráfico 30	57
Gráfico 31	58
Gráfico 32	59
Gráfico 33	59

SUMÁRIO

1 – Introdução.....	09
2 – Revisão de literatura.....	10
2.1 O que é psiconeuroimunologia?.....	12
2.2 Relação entre o sistema imonológico e o sistema nervoso central.....	13
2.3 Emoções e o sistema imunológico.....	14
2.4 Psiconeuroimunologia da ansiedade.....	15
2.5 Psiconeuroimunologia do estresse.....	17
2.6 Psiconeuroimunologia da depressão.....	19
2.7 Psiconeuroimunologia da raiva.....	27
2.8 Tristeza.....	30
2.9 Alegria.....	31
2.10 Medo.....	32
3 – Metodologia.....	33
3.1 Classificação da pesquisa.....	33
3.2 Classificação da amostra.....	33
3.3 Instrumentos.....	34
4 – Análise de dados.....	37
4.1 Análise dos questionários da Amostra.....	37
4.2 – Análise dos questionário público.....	46
4.3 – Análise das entrevistas.....	59
7 – Considerações finais.....	62
8 – Referências.....	63
9 – Apêndice.....	72
10 – Anexo.....	78

1 – Introdução

Emoção, do latim “*emovere*”, significa movimentar, deslocar são, como sua a sua própria etimologia sugere, é uma reação a um estímulo natural e cognitivo que produz tanto experiência, quanto alterações neurobiológicas relevantes. Está associada ao caráter, personalidade e motivações. Tal como as define Levenson (1994), as emoções são fenômenos psicofisiológicos de curta duração, que representam modos eficientes de adaptação às constantes exigências do meio ambiente.

Cada emoção tem um elemento muscular, idiosincrasia (predisposição particular do organismo que faz que um indivíduo reaja de maneira pessoal à influência de agentes exteriores), bioquímico, e uma função de sobrevivência. As emoções comunicam e estimulam o organismo a liberar substâncias, tais como as catecolaminas, a acetilcolina ou a glutamato. Mas o cérebro não consegue diferenciar um estímulo real ou um simbólico. Cabe, então, à psiconeuroimunologia compreender que tipo de informação que o cérebro está recebendo, e sendo apresentada pelo corpo.

Emoções repetitivas e estandardizaas (padronizado) que geram respostas impróprias no organismo, nessa frequência, intensidade e duração, que se deparam as maiores causas para provocar o estresse. Mudar essa informação poderá mudar o funcionamento do corpo, pois, alterações frequentes podem provocar desequilíbrios na constituição física.

A problemática que motivou o trabalho de pesquisa foi a observação correlações entre doenças psicológicas e físicas. Notamos uma falta de conhecimento acerca da gravidade da situação por conta da carência de informação, e percebemos também que notícias falsas e vários tipos de tabu, acercam esse tema. A indiferença das pessoas em levar essa discussão adiante é também perceptível.

Ao investigarmos sobre o tema, encontramos dados sobre o número crescente de casos de doenças psicológicas. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2019), 5,8% dos brasileiros (12 milhões de pessoas) sofrem de depressão. É a maior taxa da América Latina e a segunda maior das Américas, atrás apenas dos Estados Unidos. Estima-se que entre 20% e 25% da população teve, tem ou terá depressão, sendo essa a doença psiquiátrica com maior prevalência no Brasil. Em seguida, aparece a ansiedade, que afeta 9,3% dos brasileiros (19,4 milhões), levando o Brasil a ocupar o primeiro lugar da lista de países mais ansiosos do mundo.

Levando em consideração esses fatores, o objetivo do projeto é explorar e debater sobre a importância da conscientização do tema; enfatizar a gravidade das consequências de

não dar a devida importância para a saúde mental e, conseqüentemente, para a saúde física; e mostrar quais os efeitos das emoções no corpo humano, suas causas e comportamentos.

Para conduzir este estudo, aplicamos um questionário *online*, para o grupo amostra, os alunos do 2º ano do Ensino Médio e um questionário também *online*, publicado em diversos grupos da plataforma *Facebook*, para todas as pessoas.

Além disso, criamos infográficos para publicarmos nas redes sociais e um site de modo a conscientizar as pessoas e obter estatísticas acerca da percepção dos instrumentos de coleta de dados. Vale ressaltar, também, que esse estudo pretende diminuir os casos de desinformação, incentivar as pessoas a procurar ajuda profissional e, por fim, abrir um espaço para discussão que tem tão pouca visibilidade no mundo.

2 – Revisão de literatura

2.1 O que é Psiconeuroimunologia?

A psiconeuroimunologia é "O estudo integrado das funções comportamental, neuronal, endócrina e imunológica que permitem ao organismo adaptar-se às múltiplas exigências constantemente colocadas pelo seu meio interno e externo" (ADER, 1995).

A associação entre as emoções e as doenças têm sido explicada nas últimas décadas devido aos avanços da medicina, genética, neurociências e em estudos de imagem cerebral. Estes avanços revelaram as diversas conexões entre os sistemas neuroendócrino, neurológico e o sistema imunológico e, dessa forma, entre emoções e doença. Tem-se desenvolvido ao longo dos últimos anos de forma surpreendente. A clareza das relações entre fatores de nível psicológico e o equilíbrio homeostático do organismo, firmará provavelmente no conhecimento de uma rede complexa de interações entre o sistema endócrino, o sistema nervoso e o sistema imunitário.

Dunn, (1988) lembra que o conceito de que estados psicológicos podem resultar em doenças é antigo. O filósofo grego Galen, que, ao redor de 200 a.C, escreveu que mulheres melancólicas são mais suscetíveis ao câncer de mama do que mulheres dispostas e animadas.

O Sistema Nervoso Central (SNC) e o sistema imunológico são as duas maiores estruturas adaptativas do organismo humano, sendo a função primordial da influência que estabelecem, a manutenção da homeostasia.

“A investigação fundamental realizada nesta área revelou que o sistema imunológico controla funções nervosas superiores e que o sistema nervoso central controla o sistema imunológico”. (MAIER, WATKINS, & FLESHNER, 1994).

Na medida em que o SNC controla, estabiliza e articula as respostas imunológicas, então, o psicológico pode influenciar a imunidade, negativa ou positivamente. Por outro ponto de vista, se os processos imunológicos podem ter efeitos sobre as funções nervosas, então, também, pode um ter impacto sobre o comportamento.

2.2 Relação entre o sistema imunológico e o sistema nervoso central

O sistema nervoso tem como responsabilidade receber e transmitir informações para todo o organismo. Podemos falar que a central de comando que comanda as atividades do corpo humano. Já o sistema imunológico é responsável pela proteção do nosso corpo, evitando substâncias e patógenos que afetam negativamente nossa saúde. Essa capacidade de nos proteger contra esses agentes é cumprida pela imunidade. A imunidade pode ser classificada de duas formas: inata e adquirida. Na inata, os indivíduos já nascem com os mecanismos que a promovem. Já na adquirida, são mais específicas e o indivíduo a desenvolve durante a vida.

Há muitas comunicações entre os sistemas imunológico, neuroendócrino e neurológico. Uma variedade de estressores físicos podem alterar a resposta imune através dessas conexões. O eixo HPA (hipotálamo-pituitária-adrenal) e o sistema simpático adrenomedular são os componentes do neuro endócrino e neuronais da resposta ao estresse. A liberação do cortisol (hormônio produzido pelas glândulas suprarrenais). A partir dos terminais nervosos que prepara o indivíduo para lidar com as demandas de estresses metabólicos, físicos e/ou psicológicos que vem como mensageiros cerebrais para regulação do sistema imunológico. Por outro lado, o sistema produz mensageiros químicos (citocinas) que desempenham um papel crucial em mediar as respostas inflamatórias e imunes, e também servem como mediadores entre os temas imunológico e neuroendócrino.

A resposta ao estresse, regula o sistema imune quando uma resposta não é mais necessária. Interrupções nessa alça regulatória desempenham um papel importante na sustentabilidade e resistência às doenças autoimune, inflamatórias, infecciosas e alérgica. A liberação excessiva desses hormônios de estresse anti-inflamatórios, tais como o cortisol, no momento equivocado, como ocorre durante o estresse crônico, pode predispor o hospedeiro a mais infecções devido à imunossupressão relativa. Uma ativação insuficiente da resposta hormonal ao estresse pode predispor a doença autoimunes e inflamatórias, como artrite, lúpus eritematoso sistêmico, asma alérgica e dermatite atópica.

2.3 Emoções e o sistema imunológico

Emoção vem do Latim *emovere*, que significa movimentar, é, como sua própria escrita sugere, reações expressas frente às condições afetivas que, por sua intensidade, nos mobilizam para algum tipo de reação.

“As emoções são ocorrências psicofisiológicas de curta duração, que retratam modos eficientes de ajustes às constantes condições que o meio ambiente define”. (LEVENSON, 1994)

“Da perspectiva psicológica, as emoções modificam a atenção, são determinantes em certas atitudes e ativam fatos de relevância da memória. Do conceito fisiológico, as emoções estabelecem de forma breve respostas de diferenciados sistemas biológicos, como sejam a expressão facial, a contração ligeira, a voz e a atividade do sistema nervoso vegetativo e endócrino, de modo a conseguir uma melhoria do meio interno para uma resposta eficaz”. (VAZ SERRA, 1999).

As emoções podem estar ligadas tanto a comportamentos considerados normais como a manifestações desabilitadas. Estes e outros autores expõem ainda a existência de três emoções básicas: o medo, a cólera e a tristeza, e chamam a atenção para o fato de, nos humanos, estas emoções que se encontram nos estados biopsicopatológicos (comportamento psicológico que possui elementos biológicos, ao mesmo tempo). As emoções são de extrema importância, tanto em um ponto de vista psicológico, como biológico e social.

Ao nível psicológico e cognitivo, declara Vaz Serra (1999), as emoções modificam funções intelectuais, nomeadamente a percepção, o pensamento, a memória, a atenção, a capacidade de concentração e a consciência crítica.

Do ponto de vista biológico, influenciam alterações corporais e, quando ocorrem, alteram a atividade elétrica do cérebro (eletroencefalográfico, EEG) a tensão muscular, a ativação do sistema nervoso vegetativo e certas secreções hormonais, como a adrenalina, a noradrenalina, a insulina e os corticosteróides, podendo guiar a doenças psicossomáticas.

“Na perspectiva social, as emoções têm um papel de especial relevância na motivação humana, podendo induzir na personalidade, nas relações sociais, no desempenho profissional ou no próprio modo de vida do indivíduo” (VAZ SERRA, 1999).

2.4 Psiconeuroimunologia da ansiedade

2.4.1 Introdução à ansiedade

A ansiedade é um sinal de alerta, que permite ao indivíduo ficar atento a um perigo iminente e tomar as medidas necessárias para lidar com a ameaça.

“A ansiedade é um termo que se refere a uma relação de impotência, conflito existente entre a pessoa e o ambiente ameaçador, e os processos neurofisiológicos decorrentes dessa relação constitui a experiência subjetiva do organismo numa condição catastrófica, que surge na medida em que o indivíduo, frente a uma situação, não pode fazer face às exigências de seu meio e, sente uma ameaça à sua existência ou aos valores que considera essenciais.” (MAY, 1980).

Em outras palavras, é um sentimento útil. Sem ela estaríamos vulneráveis aos perigos e ao desconhecido. É algo que está presente no desenvolvimento normal, nas mudanças, e nas experiências novas e inéditas.

A ansiedade normal é uma sensação difusa e desagradável de apreensão, acompanhada por vários sintomas físicos: mal-estar epigástrico, aperto no tórax, palpitações, sudorese excessiva, cefaleia, súbita necessidade de evacuar, inquietação, etc. Os padrões individuais físicos de ansiedade variam amplamente.

A sensação de ansiedade pode ser dividida em dois componentes:

- 1) a consciência de sensações físicas;
- 2) a consciência de estar nervoso ou amedrontado.

2.4.2 Efeitos da ansiedade no corpo

A ansiedade pode ter um efeito significativo no corpo, e, em longo prazo, aumenta o risco de desenvolver condições físicas crônicas. A ansiedade se desenvolve na amígdala, uma área do cérebro que gerencia respostas emocionais. Quando uma pessoa fica ansiosa, estressada ou assustada, o cérebro envia sinais para outras partes do corpo. Os sinais comunicam que o corpo deve se preparar para lutar ou fugir. O corpo responde, por exemplo, liberando adrenalina e cortisol, que muitos descrevem como hormônios do estresse.

A resposta de luta ou fuga é útil ao confrontar uma pessoa agressiva, mas é menos útil quando se busca uma entrevista de emprego ou faz uma apresentação. Além disso, não é saudável que essa resposta persista a longo prazo. A ansiedade pode afetar o corpo das seguintes maneiras.

“Estudos conduzidos por Ramal, Bouayad, Younos e Soulimani (2008), evidenciaram um desequilíbrio no estado oxidativo tanto nos neurônios como nas células do cerebelo e do hipocampo, assim como nos neurônios do córtex cerebral e nos leucócitos dos ratinhos ansiosos, sugerindo assim o potencial papel do sistema redox (oxidação) no desenvolvimento de psicopatias, neuroinflamação e neurodegeneração”.

a) **Respiração e alterações respiratórias**

Durante os períodos de ansiedade, a respiração de uma pessoa pode se tornar rápida e superficial, o que é chamado de hiperventilação. A hiperventilação permite que os pulmões absorvam mais oxigênio e o transportem rapidamente pelo corpo. O oxigênio extra ajuda o corpo a se preparar para lutar ou fugir. A hiperventilação pode fazer as pessoas sentirem que não estão recebendo oxigênio suficiente e podem ofegar. Isso pode piorar a hiperventilação e seus sintomas incluem: tontura, formigamento, fraqueza.

b) **Resposta do sistema cardiovascular**

A ansiedade pode causar alterações na frequência cardíaca e na circulação do sangue por todo o corpo. Uma frequência cardíaca mais rápida facilita a fuga ou a luta, enquanto o aumento do fluxo sanguíneo traz oxigênio e nutrientes novos para os músculos. Quando os vasos sanguíneos se estreitam, isso é chamado de vasoconstrição e pode afetar a temperatura do corpo. As pessoas frequentemente experimentam ondas de calor como resultado de vasoconstrição. Em resposta, o corpo transpira para esfriar. Às vezes, isso pode ser muito eficaz e fazer uma pessoa sentir frio. Ansiedade a longo prazo pode não ser boa para o sistema cardiovascular e para a saúde do coração. A ansiedade aumenta o risco de doenças cardíacas em pessoas saudáveis.

c) **Função imunológica prejudicada**

No curto prazo, a ansiedade aumenta as respostas do sistema imunológico. No entanto, a ansiedade prolongada pode ter o efeito oposto. O cortisol impede a liberação de substâncias que causam inflamação e desativa aspectos do sistema imunológico que combatem infecções, prejudicando a resposta imune natural do corpo. Pessoas com

transtornos de ansiedade crônica podem ter mais chances de contrair resfriado comum, gripe e outros tipos de infecção.

d) Alterações na função digestiva

O cortisol bloqueia processos que o corpo considera não essenciais em uma situação de luta ou fuga. Um desses processos bloqueados é a digestão. Além disso, a adrenalina reduz o fluxo sanguíneo e relaxa os músculos do estômago. Como resultado, uma pessoa com ansiedade pode sentir náusea, diarreia e uma sensação de que o estômago está agitado. Eles também podem perder o apetite.

e) Resposta urinária

Ansiedade e estresse podem aumentar a necessidade de urinar, e essa reação é mais comum em pessoas com fobias.

f) Complicações e efeitos a longo prazo

Ter ansiedade pode levar a efeitos negativos a longo prazo. Pessoas com ansiedade podem experimentar: depressão, problemas digestivos, insônia, condições de dor crônica, dificuldades, com escola, trabalho ou socialização, uma perda de interesse em sexo, transtornos por abuso de substâncias, pensamentos suicidas.

“O que se observa nessas posições teóricas é o fato da ansiedade ser um termo adequado para caracterizar situações e reações desagradáveis para o sujeito, é com esse sentido que o termo está usado neste trabalho. Assim sendo, para diagnosticar a ansiedade recomenda-se a observância de seis dos seguintes sintomas, quando frequentemente presentes, quais sejam: tremores ou sensação de fraqueza; tensão ou dor muscular; inquietação; fadiga fácil; falta de ar ou sensação de fôlego curto; palpitações; sudorese, mãos frias e úmidas; boca seca; vertigens e tonturas; náuseas e diarreias; rubor ou calafrios; polaciúria (aumento do número de urinadas); bolo na garganta; impaciência; resposta exagerada a surpresa; dificuldade de concentração ou memória prejudicada; dificuldade de conciliar e manter o sono e irritabilidade.” (Associação Psiquiátrica Americana 1995; Organização Mundial da Saúde, 1993).

2.4.3 - Interação do cérebro e o sistema imunológico

De acordo com Marque (2007) interações entre o cérebro e o sistema imunológico revelaram conexões bidirecionais entre os sistemas neural e neuroendócrino e o sistema imunológico. O Sistema Nervoso Central (SNC) regula o sistema imunológico por meio das vias neuronais e neuroendócrinas e, por sua vez, o sistema imunológico sinaliza o cérebro por meio das rotas neurais e humorais. Células do sistema imunológico expressam receptores para neurotransmissores (mensageiros químicos que transportam, estimulam e equilibram os sinais entre os neurônios, ou células nervosas e outras células do corpo), tais como catecolaminas e neuropeptídeos, e também para hormônios provenientes de diversos eixos. Além disso, o sistema parassimpático (É o responsável por estimular ações que permitem ao organismo responder a situações de calma), contribui para a conexão bidirecional entre o cérebro e o sistema imunológico. Por meio dessas vias, os sistemas nervoso e endócrino podem exercer um efeito direto sobre o sistema imunológico.

Nas últimas décadas, a crescente compreensão sobre a interação entre o sistema imunológico e o sistema neuroendócrino demonstrou que essa interação desempenha um papel em muitas doenças, incluindo reumáticas, auto-imunes, cardíacas, neurológicas e transtornos psiquiátricos.

“É difícil determinar se uma reação de ansiedade é ou não neurótica, ou mesmo proporcional ao perigo objetivo. Para tal distinção deve ser feita uma cuidadosa avaliação quanto à proporção do perigo real associado ao tensor específico, e uma precisa medição da intensidade de reação da ansiedade resultante. (Spielberger, 1981).”

2.5 - Psiconeuroimunologia do estresse

É uma resposta física do nosso corpo devido a um estímulo. Sob estresse, o corpo imagina estar sob ataque e muda para o modo “lutar ou fugir”, liberando uma mistura de hormônios e substâncias químicas como adrenalina (hormônio produzido pelas glândulas supra renais e prepara o organismo para realizar atividades e esforços físicos. A adrenalina, ou epinefrina é um hormônio e também um neurotransmissor, pois, atua no sistema nervoso simpático), cortisol (sua função é ajudar o organismo a controlar o estresse, reduzir inflamações, contribuir para o funcionamento do sistema imune e manter os níveis de açúcar no sangue constante, assim como a pressão arterial) e norepinefrina (Além de aumentar a energia química no organismo para que este possa dar respostas rápidas ao estresse, a noradrenalina também atua sobre o sistema cardiovascular aumentando os batimentos cardíacos e o fluxo sanguíneo. Também atua como um importante vasoconstritor, ou seja, na contração dos vasos sanguíneos) para preparar o nosso organismo para a eventual ação física.

Estar sob o efeito de estresse por longos períodos de tempo pode ser muito prejudicial à saúde. Níveis muito elevados de cortisol podem resultar em um aumento nos níveis de açúcar e pressão arterial e uma diminuição da libido. Se o indivíduo está exposto a longos períodos de estresse, ele se tornará crônico, a não ser que o indivíduo tome alguma devida ação.

De modo geral, como consequências fisiológicas instantâneas devido a alterações hormonais na resposta ao estresse, ocorrem o aumento do ritmo cardíaco (taquicardia) e frequência respiratória (braquicardia), ativação da resposta imune, mobilização de energia (concentrando a energia em músculos para luta ou fuga), aumento do fluxo sanguíneo cerebral e da utilização da glicose, perda de apetite, do interesse sexual e vasoconstrição (para a eventualidade de perda de fluidos). Estes acontecimentos ocorrem em períodos que vão de segundos a poucos minutos.

O estresse relativamente agudo beneficia as funções imunológicas. Os experimentos em animais e em humanos demonstram que os organismos aumentaram a resposta imune a patógenos após a devida exposição aos estressores agudos. Indivíduos submetidos a estresse agudo, vacinados contra o vírus Influenza apresentaram ampla produção de anticorpos.

2.5.1 - Mecanismos de acesso

Hans Selye em 1936 inicialmente apresentou a concepção de estresse, tendo subsequentemente havido um crescente número de pesquisadores exploradores interessados.

O estresse é determinado como uma circunstância ou estado em que a homeostase (estabilidade da qual o organismo necessita) do corpo é infringida, conforme o resultado de estímulos estressores.

É uma constelação de eventualidades, envolvendo a atuação de diferentes sistemas do nosso organismo em resposta a agentes estressores, como fatores climáticos, hiperpopulação, infecções, grande esforço em exercício físico, desnutrição, ruído, entre muitos outros.

Em resposta à circunstância de estresse, Selye denominou como “Síndrome Geral de Adaptação” as ocorrências de resposta ao estresse que ocorrem em três fases muito importantes:

- 1) a reação de alarme, na qual o organismo percebe o estímulo estressante;
- 2) a fase de resistência, que consiste na tentativa de adaptação do organismo frente ao estímulo;
- 3) a fase de exaustão, quando o organismo perde a capacidade de adaptação”.

Avaliando ratos submetidos a estresse por imobilização por 2 h em 2 dias consecutivos, investigando a resposta imune humoral, foi observado o grande aumento na produção de anticorpos contra hemácias (sangue) de carneiro, demonstrando que a resposta imune adaptativa pode ser ativada pelo estresse agudo. Estresse crônico pode causar, clinicamente, relevante imunossupressão (eliminação das reações imunitárias do organismo), embora não há muita concordância entre os pesquisadores quanto ao tipo, frequência e intensidade do estresse psicológico.

Dois componentes envolvidos na ativação da resposta ao estresse são o eixo HPA (desempenha um papel fundamental na resposta aos estímulos externos e internos, podendo desencadear episódios psiquiátricos em indivíduos predispostos) e o SNA (controla funções como a respiração, circulação do sangue, controle de temperatura e digestão). Portanto, a resposta do organismo ao estresse está associada à determinada ativação, provocando grandes mudanças nas concentrações de vários mediadores relacionados ao estresse.

Quando liberadas, as catecolaminas (adrenalina ou noradrenalina) instigam o

aumento da frequência cardíaca, do fluxo sanguíneo para os músculos, da glicemia e do metabolismo celular, na tentativa de favorecer um melhor funcionamento físico e mental durante o estresse.

A ativação do SNA, que ocorre em segundos, possibilita a resposta adaptativa ao estressor, enquanto o eixo HPA, o que lhe concerne, apresenta uma resposta mais vagarosa, implicando na liberação dos glicocorticoides, os quais, dependendo da quantidade em que são secretados, podem levar à imunossupressão. Sem a presença de recuperação (relaxamento), e a ativação frequentemente repetitiva dos dois eixos, resulta em desenvolvimento de doenças.

Essa ativação frequente é o resultado da prolongada exposição ao estressor, ao qual o indivíduo não consegue se adaptar. A pressão sanguínea alta pode ser um indicativo de desregulação do SNA, enquanto a hiper-ou hiposecreção de cortisol (Cortisol em excesso ou faltando) é um indicativo da desregulação do eixo HPA. Por outro ponto de vista, as respostas desencadeadas pelo estímulo estressor podem ser reguladas por mecanismos de *feedback*, mediadores neuroendócrinos.

2.6 - Psiconeuroimunologia da Depressão

A depressão é uma doença grave e altamente comum e que afeta como você se sente, pensa e reage. A depressão provoca sentimento de tristeza e/ou perda de prazer e/ou interesse pelas atividades que antes gostava. Pode levar a vários de problemas físicos e emocionais. É uma doença altamente prevalente na população, em geral, sendo em 5,8% dos brasileiros (OMS, 2019).

Estima-se que entre 20% e 25% da população do Brasil teve, tem ou terá depressão (Organização Mundial de Saúde, 2019).

2.6.1 - A depressão e o diagnóstico

A depressão ainda é equivocadamente diagnosticada e, quando acertadamente, é muitas vezes tratada de forma desaproprada.

“A presença de depressão piora diversos fatores relacionados à saúde em pacientes clínicos. Estudos recentes descreveram maior mortalidade associada a sintomas depressivos em pacientes idosos com doenças clínicas crônicas”. (Cooper et al., 2002; Unützer et al., 2002).

“A presença de comorbidades clínicas com transtornos depressivo-ansiosos aumenta mais dias de incapacitação do que a soma dos efeitos individuais das doenças clínicas” (Kessler et al., 2001).

Portanto, a maior parte da população que tem depressão não é diagnosticada ou certamente diagnosticada, seja por fatores culturais, sociais ou socioeconômicos, ou por ofuscamento dificultando o diagnóstico. Já no ambiente hospitalar, pacientes com depressão tendem a não seguir as recomendações médicas.

A avaliação adequada dos sintomas depressivos em pacientes com condições médicas associadas é dificultada pelos sintomas da patologia clínica (fadiga, dor, insônia, lentidão), bem como de condições associadas à internação (por exemplo: baixa autoestima).

A intensidade de sintomas desproporcional ao esperado e a relação temporal entre o início dos sintomas depressivos e da patologia clínica são critérios intuitivos que podem induzir a erros, como a possibilidade de desprezar o diagnóstico de depressão.

2.6.2 - Experimento depressão e doenças crônicas

“Um estudo feito em Florianópolis com 1.720 adultos de 20 a 59 anos em 2009. Os participantes reportaram ter recebido ou não o diagnóstico de depressão (desfecho) e outras onze doenças crônicas (variável exploratória) por profissional de saúde. As respostas foram agrupadas em nenhuma doença, uma e duas ou mais doenças crônicas. Sexo, idade, estado civil, renda, atividade física, hospitalização e consulta médica foram as variáveis de controle. Foi realizada Regressão de Poisson para estimar as razões de prevalências e respectivos intervalos de confiança (95%). A prevalência de depressão foi de 16,2% (IC95% 14,3%;18,2%), mais elevada entre mulheres, nos mais idosos, nos viúvos ou separados, nos mais pobres, entre os que não praticam atividade física no lazer, que consultaram médico nas duas últimas semanas e naqueles hospitalizados no último ano. Quanto ao número de doenças crônicas, mesmo após ajuste por todas as variáveis de controle, a prevalência de depressão foi 1,44 (IC95% 1,09;1,92) vez maior entre as pessoas que reportaram uma doença crônica e 2,25 (IC95% 1,72;2,94) vezes maior entre aqueles com duas ou mais doenças crônicas em relação às pessoas sem doença.” (BOING, 2011).

2.7 - Psiconeuroimunologia da Raiva

2.7.1 - O que é raiva?

Todos sentimos raiva, em qualquer tipo de ambiente, em qualquer hora, para qualquer tipo de ação. A raiva é um sentimento que todos temos, uns usam mais que outros, ou até usam a fúria. No manual do STAXI, Spielberger (1992) mostra várias pesquisas que relacionam a raiva com alteração da pressão sanguínea, arteriosclerose, distúrbios cardíacos, câncer entre outros, assim como a relação da raiva com o sistema nervoso autônomo. A raiva pode acontecer também em face de uma enorme frustração ou quando alguém se opõe a alguma vontade, ou à ideia significativa para nós.

A raiva é definida por Charles Spielberger, 1999 como “Uma emoção desconfortável que se manifesta desde uma irritação ou desagrado até a fúria e ocorre quando a pessoa se sente ameaçada em seu poder, injustiçado, acuada, ou frustrada em algo que para ela seja importante”.

A raiva é um tipo de mecanismo de defesa, algo que precisamos, ela pode ser “ativada” por diversos fatores, uma perda de algo significativo para você, seja uma coisa/objeto, ou uma pessoa, ou a perda de um poder real, ou imaginário; ela se manifesta de diferentes formas, como fornece, por exemplo, o indivíduo que tem o que se chama de “personalidade raivosa”, é aquele que possui uma tendência a ter episódios de raiva frequentemente. É normal se sentir com raiva, porém, há que se assumir responsabilidade pelo seu controle, e, muitas vezes, a pessoa que expressa sua raiva de modo agressivo sente extremamente culpada, tudo depende do uso que fazemos de nossas emoções.

Segundo Davidoff (1983) e Spielberger (1992), o conceito de raiva abrange sentimentos que variam desde aborrecimentos leves ou irritação até a fúria, os quais são acompanhados por uma estimulação do sistema nervoso autônomo.

Em tempos muito distantes, quando usávamos a raiva para “brigar por comida” este sentimento eram dos que nos induzia a realizar enormes feitos e levava a confrontos, que se tornaram importantes por trás de grandes e imemoráveis atos de heroísmo, muitas vezes, se encontra raiva como um sentimento impulsor para ação e para exigência de reparo de situações injustas.

Pode-se assentar, que este é um sentimento muito simples, que segue o homem desde a sua criação, também é iminente notar que a raiva está associada aos impulsivos cruéis e de enorme expectativa para humanidade, como no caso de Hitler com a raiva racista

que o regia.

Todo sentimento é importante, tudo que sentimos é válido e correto. Temos o direito de sentir tudo que nossa condição de ser humano nos instrui a fazê-lo. Quando se tenta, não sente algo que genuinamente deveríamos estar sentindo é que se entra em conflito perigoso que dá margem ao adoecimento do corpo e da mente. Neste ponto, é preciso permitir que os sentimentos sejam reconhecidos. Há sempre espaço para sentir. O que é crucial é saber lidar com aquilo que sentimos. Somos autores do que fazemos com nossas emoções e o certo uso delas é o que nos torna um ser humano bom, consciente, civilizado e digno, mesmo aceitando que é válido sentir, é preciso deixar claro que somos os únicos responsáveis pelo que sentimos e o que fazemos com nossos sentimentos. Não é certo, por exemplo, justificar seus atos, argumentando: “Disse aquilo porque ele me fez perder a cabeça”, ou “bater nela por que me provocou”.

Na maioria das vezes, provocação não justifica agressão, embora o direito de se defender deve ser preservado, aprender a discernir quando se tem direito de usar raiva física ou verbalmente na ocorrência da autodefesa durante um assalto, por exemplo pois, diante de uma agressão física, a raiva pode ser frutífera, porque fornece energia e poder para reagir de forma mais eficaz. Mas há momentos em que a raiva nos promove para ações de intensidade abundante e nesses momentos nosso cérebro retrocede ao nível do funcionamento primitivo animal sem medir resultados,. A fúria manifeste-se em atos que podem prejudicar a própria pessoa que assente e também os outros a seu redor. A manejo da raiva é de extrema importância para pessoas que têm alguma tendência em se comportar com fúria.

A raiva nos dá um certo tipo de “poder” que desativa partes do nosso corpo, consideradas como não prioridade, e ativa ou dá mais “poder” a outras, como nossos músculos, seja para lutar ou fugir, ele libera todo tipo de substância para nos energizar, é um mecanismo de defesa, corpo a corpo, ou de escape, mas quando escapa do controle, vira algo sem controle nenhum e devastador. Geneticamente somos preparados para sentirmos raiva quando precisamos nos defender e/ou neutralizar o inimigo fisicamente, como no caso do estresse, que também não se prepara fisicamente para ação de luta ou de fuga. Na sociedade moderna não há necessidade da expressão fisiológica da raiva como na época em que o homem tinha de lutar contra os predadores.

Tristemente, muitos não sabem lidar com a raiva, como indício da verdadeira onda de atos de violência na família e na sociedade no geral que nada mais é do que o ruim manuseio da emoção, a expressão primitiva e sem moral ou controle desempenhado por

pessoas incontroláveis.

2.7.2 - A interação de fatores genéticos

Uma análise, tão objetiva quanto possível, nos leva a crer que, ao discutir a raiva, estamos, de fato, falando de uma emoção extremamente complexa localizada em estruturas anatômicas específicas que é administrada por fatores químicos ligados a eletrofisiologia cerebral e formada pela assimilação de risco de cada um, compreensão esta que é diretamente afetada por fatores socioculturais e psicológicos.

As práticas parentais, é o modo pelo qual a família educa, direta e indiretamente os filhos, o meio em que a criança é criada, os modelos sociais com os quais entram em contato, o reforço que recebe para determinados comportamentos, a ética que prevalece o seu redor, os valores que são passados constituem uma forte frente que interage com as estruturas físicas geneticamente determinadas com as quais a pessoa nasce. Desta interação surge o modo de perceber os acontecimentos e, conseqüentemente, de sentir e de expressar a raiva. A figura 1 a seguir mostra os possíveis resultados da interação entre práticas parentais meio ambiente e a genética da pessoa.

A predisposição para se estressar e para sentir raiva se compõe em um quadro que inclui distorções cognitivas. Isso é um modo impróprio de pensar e qualificar os eventos da vida, expectativas, lógicas e exagerados vulnerabilidades pessoais e comportamentos observáveis, eliciadores do “stress” e da raiva que incluem, também, uma hiper-reatividade fisiológica diante das demandas psicossociais, a qual pode ser gerada por uma hipersensibilidade do sistema límbico e conduz à produção excessiva de catecolaminas, testosterona e cortisol. Na Figura 1, podemos ver a predisposição à raiva.

Figura 1 – A genética da Raiva

Geneticamente	Meio Ambiente		Resultado
	Adequado	Inadequado	
Suscetível	Vulnerabilidade à raiva é reduzida	Vulnerabilidade é agravada(*)	* é a pessoa cronicamente raivosa
Não-suscetível	Resistência à raiva é grande(**)	Vulnerabilidade pode surgir(***)	** é a pessoa quase invulnerável aos desafios *** a genética pode prevalecer, ou o ambiente

Tem de se ficar evidente que as vulnerabilidades psicológicas têm em comum um veículo que as leva do Estado latente no qual se encontra dentro do ser humano, para o auge

do “stress” e para ação prejudicada da raiva: o pensamento.

Conclui-se que existem vulnerabilidades psicológicas tanto quanto físicas e a pergunta sempre surge sobre se é possível reduzi-las.

2.7.3 - O acesso da raiva

Saber que dentro do ser humano existe um encandeamento imensurável de reações hormonais que estabelece a raiva é conhecer que há, no cérebro, locais específicos que administram as nossas emoções, e é de grande utilidade para entender o que ocorre quando reagimos de modo agressivo ou errado. Porém, é ainda mais importante entender como a raiva se manifesta e progride naquilo que podemos observar dentro das nossas próprias limitações, sem o uso de teste de sangue ou exames sofisticados.

“A raiva é uma sensação composta de três componentes que interagem um com o outro (pensamento avaliativo, mudanças físicas e comportamentos de raiva) que ocorre diante de um acontecimento desencantador estes três componentes são capazes de influenciar um ao outro aumentando a intensidade da sensação”. (Dr Weisinger, 1985)

Se a pessoa não tem os três componentes, a raiva não se manifesta plenamente, e, muitas vezes a sensação que se tem é, então, de frustração ou mágoa. Existem outros componentes envolvidos e a raiva se desenvolve da seguinte maneira: o evento desencadeador ocorre, uma interpretação (avaliação) é feita pela pessoa, o processo do estresse emocional (com as reações físicas e psicológicas que o compõem) é deslanchado, há uma reavaliação do evento (o que é feita sobre a perspectiva da raiva) e, finalmente, ocorre deslocamento da raiva.

De acordo com as pesquisas de Marilda Novaes Lipp, conduzidas no laboratório de estudos psicofisiológicos do “stress” da PUC-Campinas:

“O estresse, pode, e frequentemente é, seu precipitador do comportamento de raiva, ou seja, da expressão da raiva. Na verdade, quando se aumenta os hormônios do estresse, agressão sofre aumento também indicando uma correspondência grande entre estresse e raiva. Sintetizando afirma que a raiva na maioria das vezes, se desenvolve de acordo com as seguintes etapas:

1. Evento
2. Interpretação (pensamento positivo)
3. Estresse, com manifestações físicas e psicológicas
4. Comportamento da raiva.
5. Reavaliação sobre a ótica de forte emoção (raiva)
6. Escalonamento da raiva”.

O diagrama a seguir mostra, graficamente, é observado no início do processo da raiva, logo após o acontecimento de algo que chame atenção da pessoa.

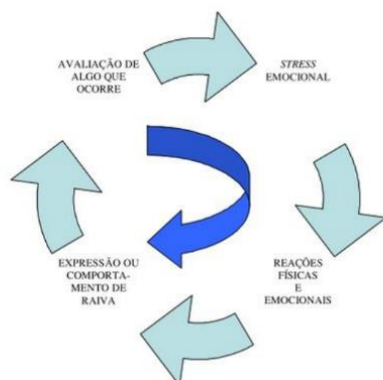


Figura 2 – Diagrama da raiva

2.7.4 - A fisiologia da raiva

Existe no Sistema Nervoso Central (SNC), uma sede de comando, gerenciando as emoções, denominado de sistema límbico, e todas as emoções e, portanto, a raiva é gerada, nesta parte do Sistema Nervoso Central.

“Indivíduos classificados em Raiva para Dentro apresentam pressão arterial sistêmica mais elevada do que os indivíduos classificados em Raiva para Fora. Esse é um teste projetivo, em que é solicitado ao sujeito escrever uma resposta perante situações supostamente frustradas. As mulheres tendem a mostrar correlação positiva entre Traço de Raiva, Reação de Raiva e Raiva para Fora com “extra punitividade” e Raiva para Dentro com “punitividade”. Raiva para Dentro correlaciona-se negativamente com “extra punitividade”. (Presa, 2002).

É no sistema límbico que se encontra o elemento topográfico e anatômico da agressão. O sistema límbico é feito de um conjunto de arranjos cerebrais que interatuam, envolvendo as consecutivas partes que o compõem, como: amígdalas (são duas, uma em cada hemisfério cerebral), tálamo, hipotálamo, hipocampo, cíngulo e a região do septo.

O sistema límbico, como um todo, pode ser considerado substrato neural das emoções e todas as suas partes se comunicam, talvez, até por isto, muitas vezes, se torna difícil identificar exatamente o que estão sentindo, em certos momentos. O curioso é, também, ponderar que, pelo fato do sistema neuroendócrino, neuro-imune e neurovegetativo terem sua base no sistema límbico e as emoções realizam uma atuação importante sobre eles, o que esclarece, pelo menos em parte, a evidente relação existente

entre as doenças psicofisiológicas e o estresse emocional.

Apesar que haja toda uma cadeia de acentuada comunicação entre as múltiplas partes do sistema límbico, cada tipo de emoção está localizada especificamente em determinados lugares. Ou seja, todo sistema límbico tem uma enorme participação com as emoções, mas há lugares e mais especialmente ligados a cada um. A origem biológica neural da raiva e do medo é a mesma — a amígdala — porém, o efeito é diferente, o medo aumenta a atenção; a raiva a reduz e leva a pessoa a focalizar somente o seu sentimento de direito ofendido. A amígdala é o centro de reconhecimento de perigo, portanto, tem papel crucial na preservação da vida, pois, quando acionada, elicia o medo que é funcional para comportamentos. Existe uma interação intensa entre a amígdala e o hipotálamo, pois, o tratamento da agressão é o produto desta interação.

O Hipotálamo, é uma das partes mais cruciais do sistema límbico, e é a ligação importante entre o corpo e a mente. Mantém contato com todas as áreas vizinhas, estabelece no sistema endócrino (grupo de glândulas de todo o corpo), estabiliza as funções vegetativas e as emoções. A projeção do tálamo para a amígdala também é muito importante em vários tipos de emoção, como, por exemplo, no medo, a raiva (Kandel, Schwartz & Jessell, 1998, 2000). Sua incumbência não é gerar as emoções, mas a de proporcionar a expressão a elas de modo que ele gerencie, então, todas as emoções que sentimos.

O sistema límbico é de tal relevância que, em um trauma, dependendo do local, a pessoa muitas vezes não consegue mais ter emoções nem agradáveis e, nem ruins.

Há de se lembrar, também, que as medicações psicotrópicas atuam diretamente no funcionamento do sistema límbico para normalizar os neurotransmissores alterados.

2.8 - Tristeza

Este sentimento é como todas as outras emoções, é uma explicação e um comportamento para algo que acontece em nossas vidas ou na vida de quem está próximo de nós.

Os profissionais, no caso, os psiconeuroimunologistas comprovam que a tristeza é uma das emoções que demoram bem mais do que a alegria ou a felicidade. De acordo com os pesquisadores, isso acontece porque, desde sempre, estamos acostumados a remoer essa emoção por muito tempo, o que pode produzir, de fato, um transtorno maior, que não é só a tristeza em si, mas obstáculos de ansiedade e de depressão, por exemplo.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), classificou que mais ou menos 120 milhões de pessoas no mundo passam pela tristeza profunda.

Existem níveis diferentes de tristeza, tem o estado de desânimo, cansaço, solidão e culpa, seguido de algum fato externo ou interno. Essa emoção é comum e passageira, aparecendo em diversos momentos da nossa vida ao longo do tempo.

As pessoas precisam que ficar mais atentos quando a tristeza se torna contínuo e resulta no dia a dia dessa pessoa, trazendo dificuldade, na prática, de atividades como trabalhar, conviver com amigos e familiares. Muitas das pessoas que não sabem diferenciar e confundem a tristeza e depressão. Como citado anteriormente, a tristeza faz parte de algo que aconteceu durante um período comparativamente curto. Já a depressão está relacionada a uma tristeza que dura um período aparentemente duradouro, que faz a pessoa consumir essa tristeza por um maior tempo. Infelizmente, o número de casos dessa doença só aumenta a cada dia.

A tristeza pode afetar basicamente todo o organismo humano e pode também provocar aflição, falta de ânimo, cansaço e o principal a depressão. É necessário tempo para aceitar e conseguir expressar.

As emoções negativas podem refletir em algumas outras doenças, como, no adoecimento cardiovascular, doenças autoimunes, câncer, doenças infecciosas, entre outras. Já em reações fisiológicas, podem causar tremores, sudorese, falta de ar, taquicardia, boca seca, dor de barriga, tensão muscular, aliás, aumenta a liberação de endorfina e a produção de cortisol, que podem estar associadas principalmente a essa doença.

2.9 – Alegria

De acordo com um grupo de psicólogos, a alegria apresenta algumas características diferentes das outras emoções, com uma resposta satisfatória que faz nós seres humanos, sentirmos paz, com um sentimento prazeroso e de bem-estar. Essa sensação, não aparece de forma suspeita, mas cumpre os mecanismos bioquímicos. Com isso, sabemos que as endorfinas são produzidas em nosso organismo de forma natural, e esse procedimento não é automático, pois, algumas atividades podem ajudar a fabricar essa “substância” chamada felicidade, que pode ser estimulada com a atividade física ou alguns alimentos. Isso mostra que, o ser humano tem capacidade total para fazer aquilo que te faz bem ou se sentir bem. A função de estudar esse sentimento, como um processo biológico, é achar o que desencadeia a alegria do ponto de vista físico.

Portanto, a pesquisadora Loretta Breuning (2017), autora do livro *Habits of happy*, e professora da Universidade Estadual da Califórnia (EUA) diz “quando o seu cérebro emite uma dessas químicas, você se sente bem” e que “Seria bom que surgissem o tempo todo, mas não funcionam assim” Há quatro substâncias químicas naturais, que geralmente, são definidas como o “quarteto da felicidade”: a endorfina, a serotonina, a dopamina e a oxitocina.

As Endorfinas, são definidas como morfina do corpo humano, um tipo de analgésico natural. Por isso, comer alimentos picantes é uma das formas de liberar esses opiáceos naturais, faz ajudar a liberar essa sensação de felicidade, mas não é a única forma de injetar endorfina no corpo humano. Já a Serotonina, constrói quando você se sente importante, e esse sentimento é de solidão até mesmo a depressão, esse resultado químico é da ausência dessa substância. A Dopamina, pode ser descrita como a responsável por esse sentimento de amor e luxúria, mas também pode ser colocada como viciante. Pode também ser produzida por algum fato do cotidiano ou algo incomum. Por último a Oxitocina, está ligada ao desenvolvimento de atitudes e vícios, e, muitas vezes, apelidada também de “hormônio dos vínculos emocionais” e “hormônio do abraço”. Os obstetras acreditam que a oxitocina tem uma posição de liderança nesse quarteto da felicidade, pois, é um composto cerebral significativo na construção da confiança, de que necessita para desenvolver relações emocionais.

2.10 - Medo

O medo é um distúrbio que acontece diante de algum tipo de perigo, podendo ser real ou imaginário. Podemos dizer que o medo vem quando nos sentimos preocupado, esperando algo de ruim acontecer. O medo também é sensação, que está no estado em que o organismo se coloca em alerta, diante de algo em que se acredita ser uma ameaça. É um estado de alerta importante para a sobrevivência. Um ser humano sem medo iria entrar em situações que colocaria sua vida em risco, sem pensar nas possíveis consequências de seu ato.

O medo faz a liberação de hormônios, que rapidamente causa uma aceleração no batimento cardíaco. Isso é uma resposta do organismo a um estímulo físico e/ou mental, a função é preparar a pessoa para uma possível luta ou fuga. Antes de a pessoa sentir medo, sentimos a ansiedade, e entramos em estado de alerta com tudo que está a nossa volta. Entre as outras reações fisiológicas em relação ao medo, podemos colocar que ocorre ressecamento de lábios, a palidez da pele, as contrações musculares involuntárias como tremedeiras, entre outros.

Tem casos que o organismo reage de forma exagerada ao medo, algumas vezes esse medo se torna fobia. A fobia se trata de uma precipitação do medo ou ansiedade. Sua característica mais importante é que, na fobia, o medo não prepara o indivíduo para decidir em lutar ou fugir, pois fica paralisado.

O medo é tratado com psicoterapia. É quando o psiquiatra pega o indivíduo e aproxima ele de pouco em pouco para perto do seu pavor, até que o indivíduo veja que não apresenta ameaça para ele. Muitas pessoas não vão para festas de crianças, pois, tem palhaço e essa fobia é conhecida como Coulrofobia, existem muitos tipos de fobias que são derivados do medo.

3- METODOLOGIA

3.1 - Classificação da pesquisa

O atual trabalho pode ser classificado como uma pesquisa como exploratória, pois tem uma grande familiaridade com o pesquisador e com o tema escolhido, o que pode ser construído baseado em hipótese. Esse tipo de pesquisa costuma conter também referências bibliográficas e algumas citações.

Tivemos como objetivo principal o trabalho de orientar e mostrar para as pessoas que as emoções afetam o funcionamento do corpo humano, que vem carregada de mudanças e, na maioria das vezes, as novidades pioram os sinais que os jovens trazem desde a infância. Esse tema foi estudado e pesquisado, tivemos dados com finalidade estratégica a partir de métodos qualitativos e quantitativa.

3.2 - Classificação da amostra

Para comprovar as ideias, a amostra limitada foi feita com os alunos do 2º ano do Ensino Médio de uma escola particular, com objetivo de verificar não somente o aumento das doenças psicossomáticas e derivadas, mas como também a saúde mental de antes e depois da quarentena.

As entrevistas foram feitas com especialistas da área como duas psicólogas, uma que trabalha mais com os adolescentes e a outra que trabalha com todas as idades. Foi feito também com uma neuropsicóloga que trabalha com adolescentes e dois psiconeuroimunologistas.

É muito importante lembrar que pela quantidade de perguntas (por ser de grande parte perguntas de sintomas) fomos obrigados, pelo limite de páginas, a colocar as perguntas no *apêndice*.

3.3 - Instrumentos

a) Questionário

Para a realização deste trabalho foram aplicados de forma anônima 1.000 questionários via grupos de *Facebook* e *Whatsapp* cujo o objetivo foi analisar as respostas,

com diferentes aspectos sociais, socioeconômicos e culturais. Além desses, aplicamos mais 52 questionários para o grupo amostra do 2º do Ensino Médio de um colégio particular. O objetivo desse questionário foi analisar os sintomas correspondentes às duas doenças psicológicas e duas emoções excessivas, sendo, respectivamente, Ansiedade, Depressão, Estresse e Raiva elaborados pelos autores desta pesquisa.

É muito importante lembrar que, pela quantidade de perguntas (por ser de grande parte perguntas de sintomas) fomos obrigados, pelo limite de página, a colocar as perguntas no *apêndice*.

b) Entrevistas

Foi realizada uma entrevista com duas psicólogas, uma que trabalha com jovens de colégios e outra que trabalha com todas as idades em consultório, perguntamos sobre como as emoções afetam o corpo humano, e fizemos perguntas específicas sobre emoções e tiramos dúvidas, o objetivo das entrevistas feitas com as psicólogas foi saber mais sobre a relação entre o sistema imunológico e o sistema psicológico. Foi realizado também entrevista com dois especialistas em psiconeuroimunologia, com o objetivo de saber mais sobre o assunto.

Fizemos as seguintes perguntas para os profissionais:

QUESTIONÁRIO PARA A DRA. WILVA, ESPECIALIZADA EM PSICOSSOMÁTICA

- 1- O que pode ser considerada uma doença psicossomática?
- 2- Uma doença psicossomática pode ser tanto causada por algo externo, como também ser genético ou são duas coisas diferentes?
- 3- Devido aos tempos modernos, podemos dizer que você tem, teve ou terá algum problema emocional?
- 4- Como eu saberia a hora certa de procurar ajuda, visto que eu não sei nada sobre o assunto e/ou ainda estou em vários tabus?
- 5- Você acha que pessoas com doenças psicossomáticas graves tendem a usar drogas lícitas ou ilícitas para acalmar as emoções e/ou memórias ruins?
- 6- Como saber se o seu estresse ou ansiedade, não são apenas as normais?

7- Qual observação você acha indispensável em uma campanha para a conscientização sobre saúde mental? (Quantas sugestões você quiser dar, queremos ajudar na conscientização)

QUESTIONÁRIO PARA A SECRETÁRIA DE SAÚDE DE LORENA

1- Quais medidas preventivas públicas o governo disponibiliza, para a maior porcentagem no Brasil: os de baixa renda?

2- Como faz para ingressar no CAPS e quanto tempo em média demora para ingressar?

3- Qual a capacidade máxima do Caps?

4- Dentre as cidades vizinhas, quais cidades mais tem o CAPS?

5- Visto que só em Lorena, a partir de escala temos

6- O orçamento recebido do governo cobre todas as expectativas?

7- Existe algum tipo de campanha para divulgar o caps, visto que em um ranking da OMS o Brasil é o 2º maior da América Latina em depressão e o 1º no mundo em ansiedade e na recente pesquisa em que foram avaliados até no momento 748 respostas de várias partes do Brasil e 73,8% não sabia que existia/ou não sabia como ingressar em um serviço público para saúde mental?

8- Existe algum projeto para a saúde mental de pessoas de baixa renda após a quarentena, visto que este confinamento e suas consequências deixaram aumentarem os casos de ansiedade, depressão e estresse?

PERGUNTAS PARA O DR. WIMER - PSICONEUROIMUNOLOGISTA

1- O que é psiconeuroimunologia?

2- Como uma emoção é desencadeada?

3- Como uma emoção causa uma doença física?

4- Qual a Relação entre o sistema imunológico e o sistema nervoso central

5- Visto que, o ranking de ansiedade no mundo pela (OMS 2019) diz que o Brasil ocupa o 1º lugar no mundo, e o estresse que está na maior parte das pessoas em centros urbanos, o que explica esse aumento e qual o perigo dessas 2 doenças psicossomáticas no corpo humano?

- 6- Como eu saberia se estivesse com estresse, ansiedade, tristeza ou raiva que a quantidade é a quantidade “normal”, justamente para procurar ajuda?
- 7- Qual é a relação entre psiconeuroimunologia e a inteligência emocional?
- 8- Visto que a psiconeuroimunologia é a relação entre corpo e mente, os profissionais de saúde (clínico, médico entre outros), você acha que eles dão a devida atenção para a parte da saúde mental? Se não, porque?
- 9- A psiconeuroimunologia pode ajudar no tratamento de algumas doenças, como o câncer, e o HIV?
- 10- O que não poderia faltar em uma campanha para a conscientização das pessoas? Pois iremos produzir folders

c) Site

Construímos um site no *Google sites*, com a finalidade de realizar uma campanha de informação. Neste site, apresentamos as informações mais importantes que adquirimos no nosso trabalho, resumindo e deixando mais confortável de se ler.

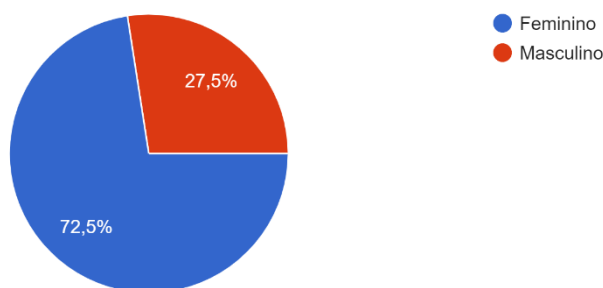
4 - ANÁLISE DE DADOS

Neste capítulo iremos apresentar e discutir os dados desta pesquisa, a qual tem como objetivo investigar a relação entre o físico e o emocional de um grupo amostra com perguntas completas, e também investigar o brasileiro em si, com diferentes parâmetros sociais, culturais e socioeconômicos.

4.1 Análise dos questionários aplicados nos segundos anos do ensino médio

Análise dos questionários aplicados no grupo amostra do 2º E.M de um colégio particular. Foram aplicados 52 questionários sendo respondidos por 14 do gênero masculino e 37 do gênero feminino. Como mostra os dados obtidos na gráfico 3.

Gráfico 1 – Gráfico gênero



Fonte: Autoria própria

4.1.1- Análise de dados ansiedade

A ansiedade vista nesta amostra pode ser amplificada pelo confinamento, mas jamais pode ser ignorado, pois, não anula o fato que o indivíduo está com os sintomas.

O questionário foi feito com 39 sintomas, em que foi perguntado em qual modalidade o participante se classificaria em: 0 - Não se aplicou a mim. 1- Aplicou-se a mim algumas vezes 2- Aplicou-se a mim muitas vezes 3- Aplicou-se a mim a maior parte do tempo.

4.1.2 - Os sintomas que mais apareceram na análise da ansiedade

Dentre os sintomas, 5 sintomas mostraram o maior número de “3- Aplicou-se a mim a maior parte do tempo”, sendo eles: (Apresento inquietação nas pernas e/ou nas mãos), (Apresento irritabilidade constante), (Estou entediado), (Estou preocupado) e (Tenho dificuldade para me concentrar).

Foram 14 respostas correspondentes ao número 3, e 12 respostas correspondentes ao número 2, foi mostrado que 50% da amostra se sente muitas vezes ou a maior parte do tempo com inquietação nas pernas e/ou, nas mãos, e os outros 50% disseram que não se aplicou a elas ou se aplicou em algumas vezes, como mostrado na gráfico 5.

Foram 15 respostas correspondentes ao número 3, e 11 respostas correspondentes ao número 2, foi mostrado que 50% da amostra se sente muitas vezes ou a maior parte do tempo com irritabilidade constante, e os outros 50% disseram que não se aplicou a elas ou se aplicou em algumas vezes, como mostrado na gráfico 4.

A amostra apresentou, 20 respostas correspondentes ao número 3 e 11 respostas correspondentes ao número 2, mostrou então que 59,61% da amostra sente muitas vezes ou a maior parte do tempo entediado, 40,4% dos analisados disseram que não se aplicou a elas ou se aplicou em algumas vezes, como evidenciado na gráfico 2;

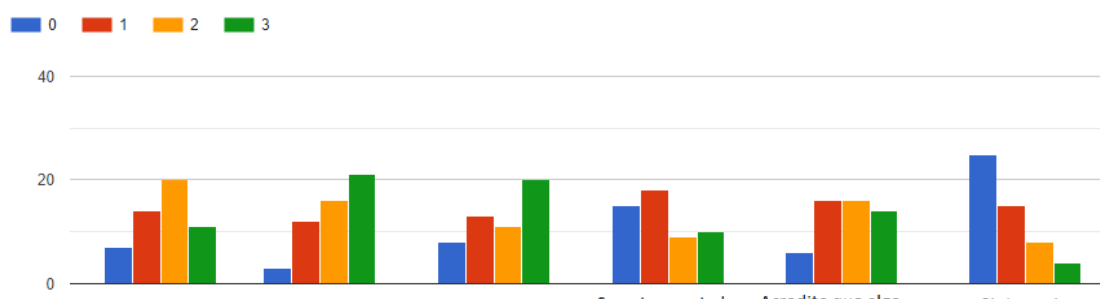
A amostra apresentou, 21 respostas correspondentes ao número 3, 16 respostas correspondentes ao número 2, foi assim mostrado que 71,1% da amostra se sente muitas vezes ou a maior parte do tempo com dificuldades para se concentrar, 28,9% dos participantes disseram que não se aplicou a elas ou se aplicou em algumas vezes, como mostrado na gráfico 3;

A amostra concedeu, 21 respostas correspondentes ao número 3, 16 respostas correspondentes ao número 2, foi assim mostrado que 71,1% da amostra se sente muitas vezes ou a maior parte do tempo preocupado, 28,9% dos participantes disseram que não se aplicou a elas ou se aplicou em algumas vezes, como exibido na gráfico 2.

4.1.3 - Resultado da análise da ansiedade

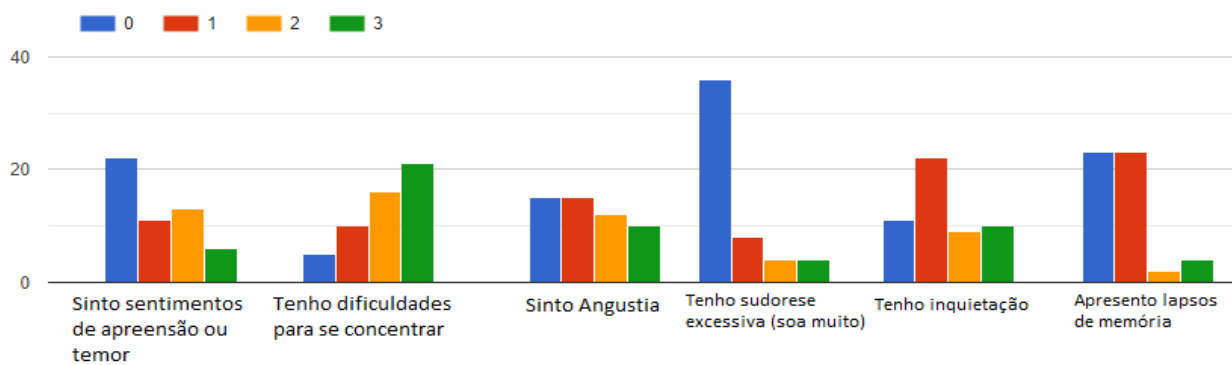
Foram analisadas 2 028 respostas e chegamos à conclusão que, 360 respostas foram correspondentes do número 3, 399 respostas foram correspondentes do número 2, 1 269 respostas foram 0 ou 1.

Gráfico 2 – Gráfico sintomas da ansiedade



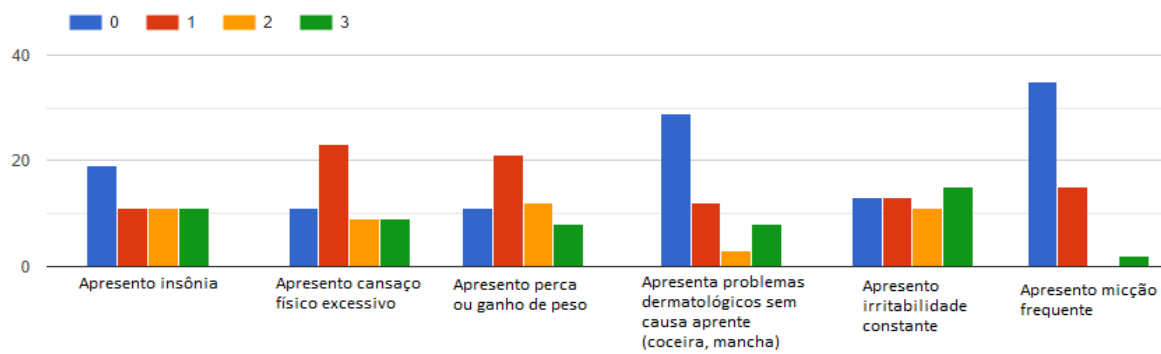
Fonte: Autoria própria

Gráfico 3 – sintomas da ansiedade



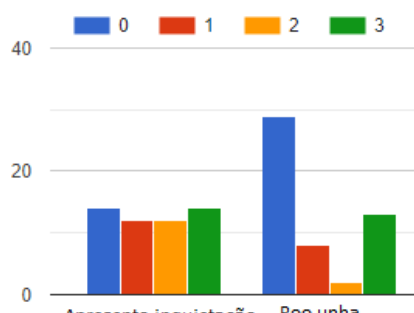
Fonte: Autoria própria

Gráfico 4 – Gráfico sintomas da ansiedade



Fonte: Autoria própria

Gráfico 5 – Gráfico sintomas da ansiedade



Fonte: Aatoria própria

4.2 - Análise de dados Raiva

A raiva excessiva e constante, na verdade é derivada de outras doenças psiquiátricas, como: Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC); Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH); Transtorno desafiador de oposição (ODD); Transtorno bipolar; Transtorno explosivo intermitente (IED), entre outros. Foi aplicado o questionário para raiva, em alunos da amostra do 2ºE.M, com idades de 15 a 17, das cidades de Lorena, Cachoeira Paulista e Canas. Foram 52 respostas para 18 perguntas sendo: 37 pessoas do gênero feminino e 14 pessoas do gênero masculino.

O questionário foi feito com 18 sintomas, em que se classificaria em: 0 - Não se aplicou a mim. 1- Aplicou-se a mim algumas vezes 2- Aplicou-se a mim muitas vezes 3- Aplicou-se a mim a maior parte do tempo.

4.2.1 - Os sintomas que mais apareceram na análise da raiva

Dentre os sintomas, 2 sintomas mostraram o maior número de “3- Aplicou-se a mim a maior parte do tempo”, sendo eles: (Me sinto sobrecarregado) e (apresento irritabilidade constante).

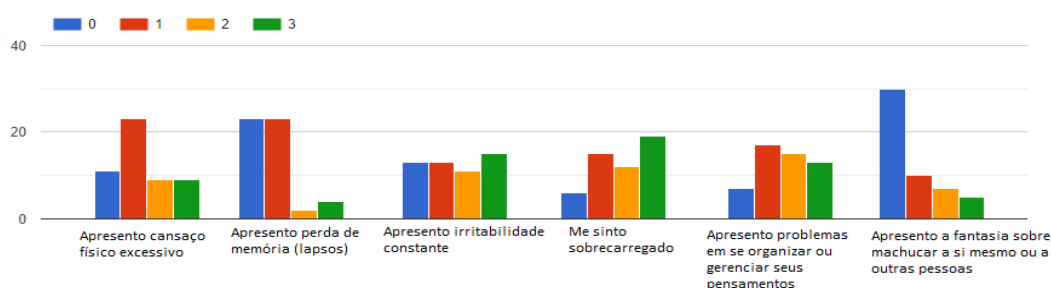
A amostra apresentou, 18 respostas correspondentes ao número 3, e 12 respostas correspondentes ao número 2, mostrou então que 57,7% da amostra sente muitas vezes ou a maior parte do tempo sobrecarregado, 42,3% dos analisados disseram que não se aplicou a elas ou se aplicou em algumas vezes, como apresentado na gráfico 6;

Foram 15 respostas correspondentes ao número 3, e 11 respostas correspondentes ao número 2, foi mostrado que 50% da amostra se sente muitas vezes ou a maior parte do tempo com irritabilidade constante, e os outros 50% disseram que não se aplicou a elas ou se aplicou em algumas vezes, como exibido na gráfico 6.

4.2.2- Resultado da análise da raiva

Foram analisadas 936 respostas e chegamos à conclusão que, 146 respostas foram correspondentes do número 3, 213 respostas foram correspondentes do número 2, 729 respostas foram 0 ou 1.

Gráfico 6 – Gráfico sintomas da raiva



Fonte: Autoria própria

4.3 - Análise de dados Estresse

O estresse analisado em nossas circunstâncias (quarentena) é facilmente questionada, pois, o confinamento gera estresse em todos, mas não anula o fato que realmente estão com os sintomas, então os que antes tinham estresse constante, hoje está pior, e os que não tinha, hoje tem.

Foi aplicado o questionário para raiva, em alunos da amostra do 2ºE.M, com idades de 15 a 17, das cidades de Lorena, Cachoeira Paulista e Canas. Foram 52 respostas para 18 perguntas sendo: 37 pessoas do gênero feminino e 14 pessoas do gênero masculino.

O questionário foi feito com 18 sintomas, em que se classificaria em: 0 - Não se aplicou a mim. 1- Aplicou-se a mim algumas vezes 2- Aplicou-se a mim muitas vezes 3- Aplicou-se a mim a maior parte do tempo.

4.3.1 - Os sintomas que mais apareceram na análise do estresse

Foram percebidos 5 sintomas que mostraram o maior número de “3- Aplicou-se a

mim a maior parte do tempo”, sendo eles: (Tenho o sentimento de solidão ou isolamento), (Estou preocupado), (Tenho dificuldade para me concentrar), (Me sinto sobrecarregado) e (Apresento irritabilidade constante).

A amostra apresentou, 15 respostas correspondentes ao número 3, e 9 respostas correspondentes ao número 2, mostrou então que 46,15% da amostra sente muitas vezes ou a maior parte do tempo com o sentimento de solidão ou, isolamento, 53,85% dos analisados disseram que não se aplicou a elas ou se aplicou em algumas vezes, como apresentado na gráfico 7.

A amostra concedeu, 21 respostas correspondentes ao número 3, 16 respostas correspondentes ao número 2, foi assim mostrado que 71,1% da amostra se sente muitas vezes ou a maior parte do tempo preocupado, 28,9% dos participantes disseram que não se aplicou a elas ou se aplicou em algumas vezes, como evidenciado na gráfico 7;

A amostra apresentou, 21 respostas correspondentes ao número 3, 16 respostas correspondentes ao número 2, foi assim mostrado que 71,1% da amostra se sente muitas vezes ou a maior parte do tempo com dificuldades para se concentrar, 28,9% dos participantes disseram que não se aplicou a elas ou se aplicou em algumas vezes, como mostrado na gráfico 8;

A amostra apresentou, 18 respostas correspondentes ao número 3, e 12 respostas correspondentes ao número 2, mostrou então que 57,7% da amostra sente muitas vezes ou a maior parte do tempo sobrecarregado, 42,3% dos analisados disseram que não se aplicou a elas ou se aplicou em algumas vezes, como apresentado na gráfico 8.

Foram 15 respostas correspondentes ao número 3, e 11 respostas correspondentes ao número 2, foi mostrado que 50% da amostra se sente muitas vezes ou a maior parte do tempo com irritabilidade constante, e os outros 50% disseram que não se aplicou a elas ou se aplicou em algumas vezes, como exibido na gráfico 8.

4.3.2- Resultado da análise do estresse

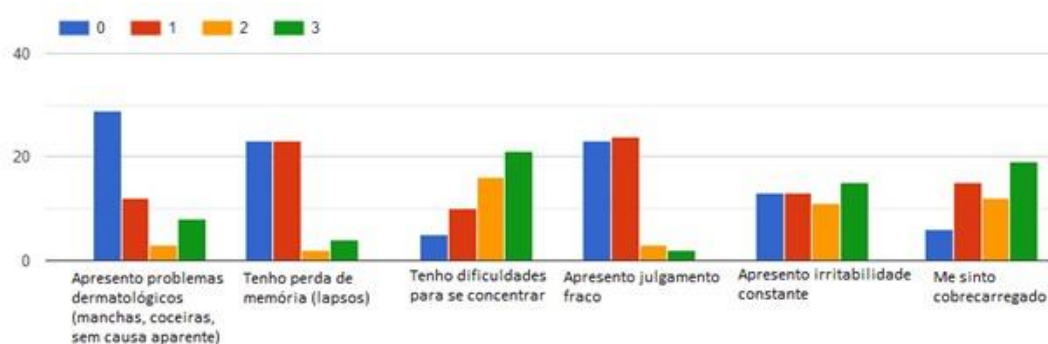
Foram analisadas 1 144 respostas e chegamos à conclusão que, 190 respostas foram correspondentes do número 3, 196 respostas foram correspondentes do número 2, 758 respostas foram 0 ou 1.

Gráfico 7 – Gráfico sintomas do estresse



Fonte: Autoria própria

Gráfico 8 – Gráfico sintomas do estresse



Fonte: Autoria própria

4.4 - Análise de dados Depressão

A depressão é a doença psicológica mais difícil de ser diagnosticada, passa do limite de apenas sintomas, mas os sintomas servem também para você se auto questionar se deve ou não procurar algum profissional de saúde mental para te ajudar, é uma doença perigosa como qualquer outra.

O questionário foi feito com 36 sintomas, em que foi perguntado em qual modalidade o participante se classificaria em: 0 - Não se aplicou a mim. 1- Aplicou-se a mim algumas vezes 2- Aplicou-se a mim muitas vezes 3- Aplicou-se a mim a maior parte do tempo.

4.4.1- Os sintomas que mais apareceram na análise da depressão

Dentre os sintomas, 6 sintomas mostraram o maior número de “3- Aplicou-se a mim a maior parte do tempo”, sendo eles: (Apresento inqueirtação na perna e/ou nas mãos),

(Tenho sentimentos de insegurança), (Tenho baixa autoestima), (Tenho sentimentos de insegurança), (Tenho dificuldade para me concentrar) e (tenho sentimentos de inutilidade).

Foram 14 respostas correspondentes ao número 3, e 12 respostas correspondentes ao número 2, foi mostrado que 50% da amostra se sente muitas vezes ou a maior parte do tempo com inquietação nas pernas e/, ou nas mãos, e os outros 50% disseram que não se aplicou a elas ou se aplicou em algumas vezes, como mostrado na gráfico 12.

A amostra apresentou, 20 respostas correspondentes ao número 3 e 18 respostas correspondentes ao número 2, mostrou então que 73,08% da amostra sente muitas vezes ou a maior parte do tempo com sentimentos de insegurança, 26,92% dos analisados disseram que não se aplicou a elas ou se aplicou em algumas vezes, como mostrado na gráfico 11;

A amostra concedeu, 18 respostas correspondentes ao número 3 e 10 respostas correspondentes ao número 2, foi assim mostrado que 53,84% da amostra se sente muitas vezes ou a maior parte do tempo com baixa autoestima, 46,16% dos participantes disseram que não se aplicou a elas ou se aplicou em algumas vezes, como apresentado na gráfico 9;

A amostra apresentou, 21 respostas correspondentes ao número 3, 16 respostas correspondentes ao número 2, foi assim mostrado que 71,1% da amostra se sente muitas vezes ou a maior parte do tempo com dificuldades para se concentrar, 28,9% dos participantes disseram que não se aplicou a elas ou se aplicou em algumas vezes, como exibido na gráfico 10;

A amostra apresentou, 17 respostas correspondentes ao número 3, e 15 respostas correspondentes ao número 2, mostrou então que 61,53% da amostra sente muitas vezes ou a maior parte do tempo com sentimentos de inutilidade, 38,47% dos analisados disseram que não se aplicou a elas ou se aplicou em algumas vezes, como evidenciado na gráfico 9;

Foram 15 respostas correspondentes ao número 3, e 11 respostas correspondentes ao número 2, foi mostrado que 50% da amostra se sente muitas vezes ou a maior parte do tempo com irritabilidade constante, e os outros 50% disseram que não se aplicou a elas ou se aplicou em algumas vezes, como mostrado na gráfico 10.

4.4.2- Resultado da análise da depressão

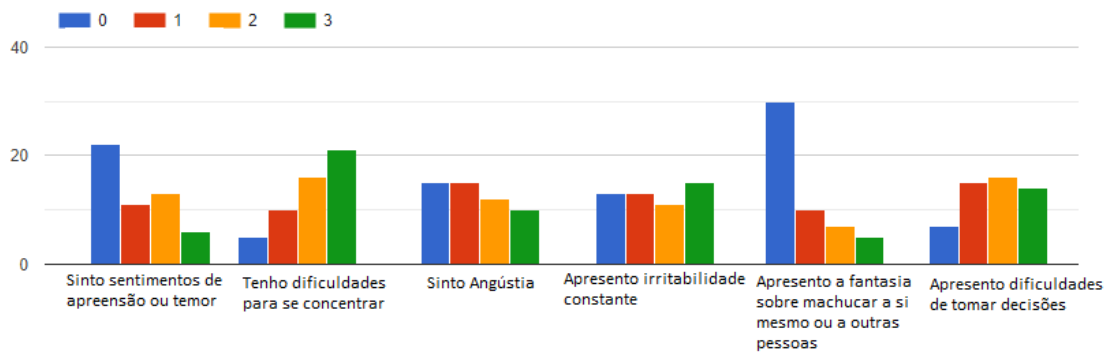
Foram analisadas 1 872 respostas e chegamos à conclusão que, 329 respostas foram correspondentes do número 3, 384 respostas foram correspondentes do número 2, 1 193 respostas foram 0 ou 1.

Gráfico 9 – Gráficos sintomas da depressão

■ 0 ■ 1 ■ 2 ■ 3

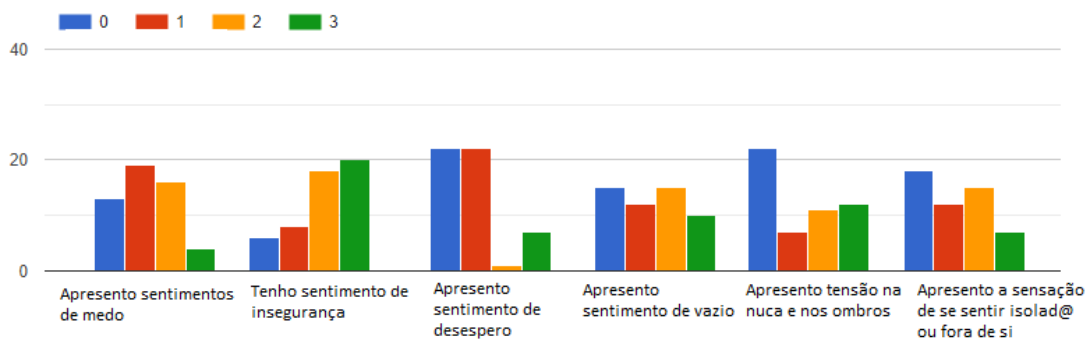
Fonte: Autoria própria

Gráfico 10 – Gráfico sintomas da depressão



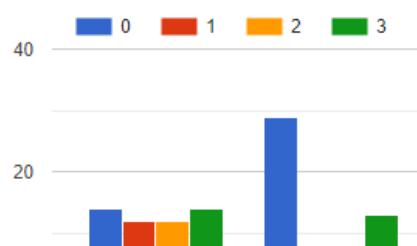
Fonte: Autoria própria

Gráfico 11 – Gráfico sintomas da depressão



Fonte: Autoria própria

Gráfico 12 – Gráfico sintomas da depressão



Fonte: A autoria própria

4.5 - Questionário público

Foram aplicados 1 000 questionários em todo o Brasil, foram feitas no “Google forms” e distribuídas em grupos da plataforma denominada “Facebook”, também em nossas publicações e grupos da plataforma denominada “Whatsapp”.

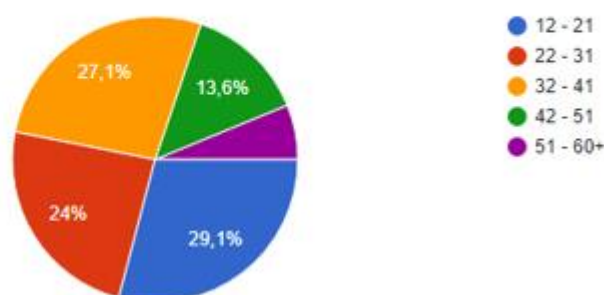
4.6 - Idade do participante

Foram analisados as idades de 12 a 60+ anos, para comparar com as respostas sobre as emoções e conhecimento, sendo eles 291 pessoas de 12- 21 anos, 240 pessoas de 22 - 31 anos, 271 pessoas de 32 – 41 anos, 136 pessoas de 42 – 51 anos e por último 62 pessoas de 51 – 60+, como mostrado na grafico 13.

Gráfico 13 – Gráfico idade

Idade:

1.000 respostas



Fonte: A autoria própria

4.7 - Estado civil do participante

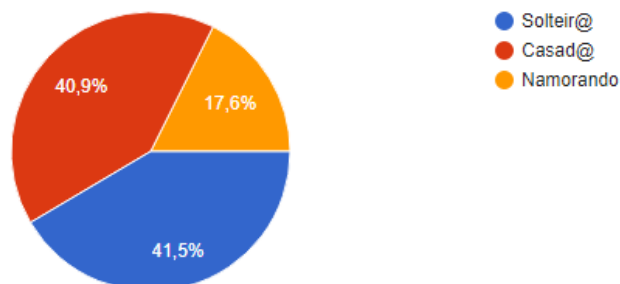
Foram também obtidos dados sobre o estado civil dos 1 000 participantes para comparar com o grau de conhecimento sobre psiconeuroimunologia e sobre as emoções, sendo 409 pessoas casadas, 415 pessoas solteiras e 176 namorando, como apresentado na

gráfico 14.

Gráfico 14– Gráfico estado civil

Estado civil:

1.000 respostas



Fonte: Autorial própria

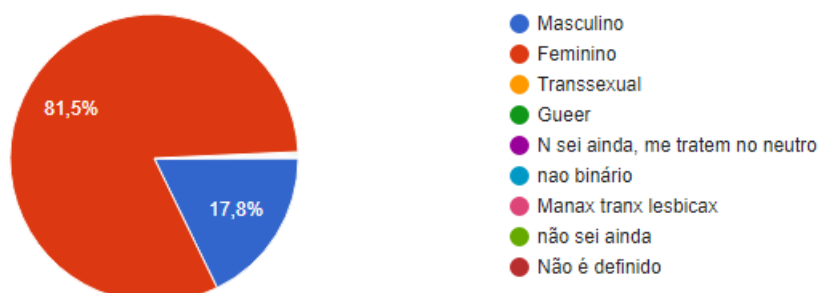
4.8 - Gênero do participante

Foram também recolhidos dados sobre gênero para comparações um com o outro, para avaliarmos emoções, sendo eles 815 do gênero feminino, 178 do gênero masculino, 1 do gênero transsexual, 1 Gueer, 1 neutro, 1 não binário e 2 não definidos, como exibido na gráfico 15.

Gráfico 15 – Gráfico gênero

Gênero:

1.000 respostas

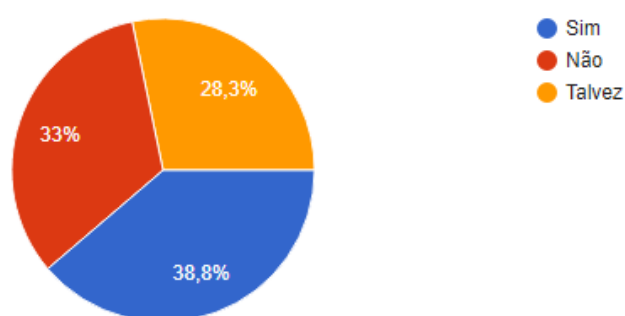


Fonte: Autorial própria

4.9 - Religião pode curar de doenças psicossomáticas?

Foram conseguidos dados sobre o que os colaboradores acham em relação às doenças psicossomáticas poderem ser curadas por religiões, 388 pessoas (38,8%) acreditam que as doenças podem ser curadas por religiões, 330 pessoas (33%) acreditam que as doenças psicossomáticas não podem ser curadas por religiões e 283 pessoas (28,3%) acreditam que talvez as doenças psicológicas podem ser curadas, como mostrado na gráfico 16.

Gráfico 16 – Gráfico opinião sobre religião curar doenças psicossomáticas



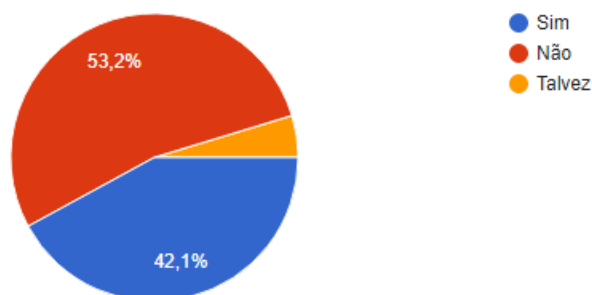
Fonte: Autoria própria

4.10 - As drogas lícitas ou ilícitas podem “acalmar” suas emoções?

Foram analisadas as respostas dos participantes sobre: “Se alguma vez os participantes já usaram drogas lícitas ou ilícitas, para apagar memórias ruins ou acalmar os sentimentos”, 533 pessoas (53,2%) nunca tentou usar drogas lícitas ou ilícitas para apagar memórias ruins ou acalmar os sentimentos, 421 pessoas (42,1%) já usaram drogas lícitas ou ilícitas, para apagar memórias ruins ou acalmar os sentimentos e 47 (4,7%) pessoas talvez já tentaram usar drogas lícitas ou ilícitas, para apagar memórias ruins ou acalmar os sentimentos, como apresentado na gráfico 17.

Com isso, percebemos assim que grande parcela dos participantes demonstram já terem ao menos alguma vez usado drogas lícitas ou ilícitas para apagar memórias ruins ou acalmar os sentimentos, segundo a neuropsicóloga Simone Mattos, “as pessoas quando enfrentam algo que elas não conseguem suportar, tendem a encontrar quaisquer substâncias para fazer ‘aquilo passar’, é onde muitos desenvolvem vícios e outras doenças como consequência, influenciando a criminalidade e o ambiente em geral.”

Gráfico 17 – Gráfico abuso de substâncias lícitas ou ilícitas para “relaxar”



Fonte: Autoria própria

4.11 - Os participantes já cogitaram a procurar ajuda profissionais?

Foi conseguido dados sobre se os participantes já alguma vez cogitaram procurar ajuda psicológica, 824 pessoas (82,4%) já cogitaram procurar ajuda psicológica, 177 pessoas (17,7%) nunca cogitaram procurar ajuda psicológica, como evidenciado na gráfico 18.



Gráfico 18 – Gráfico cogitou procurar ajuda psicológica

4.12 - Os participantes já frequentaram algum profissional de saúde mental?

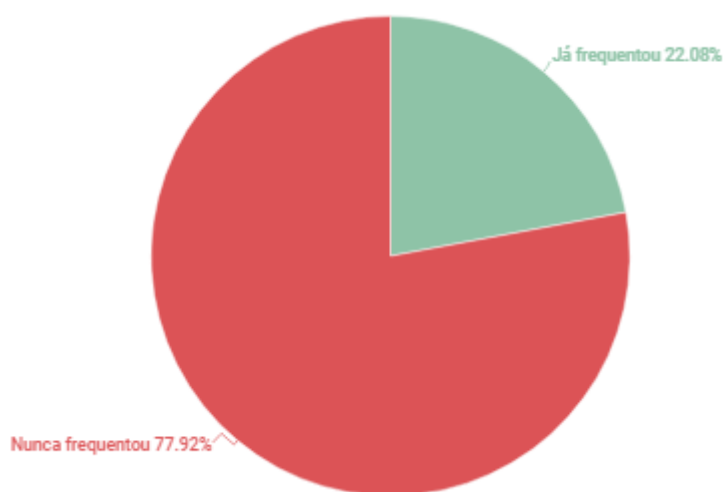
Foi conseguido dados sobre se os participantes já alguma vez frequentaram um profissional de saúde mental, 223 pessoas (22,3%) já frequentaram profissional de saúde mental, 787 pessoas (78,7%) nunca frequentaram profissional de saúde mental, como

mostrado na gráfico 19.

Analisando esses dois gráficos podemos ver que, a maior parcela dos participantes alguma vez, já cogitaram procurar ajuda psicológica, e no outro gráfico podemos ver que a menor parcela já frequentou algum profissional de saúde mental.

Portanto, esses dados mostram que a maior parte deles pensaram em procurar ajuda, mas seja por qualquer meio, não conseguiram, talvez pelos tabus ainda presentes, ou pela falta de informação, no seguinte tópico vocês irão ver, uma possível resposta para esse problema.

Gráfico 19 – Você já frequentou um profissional de saúde mental?



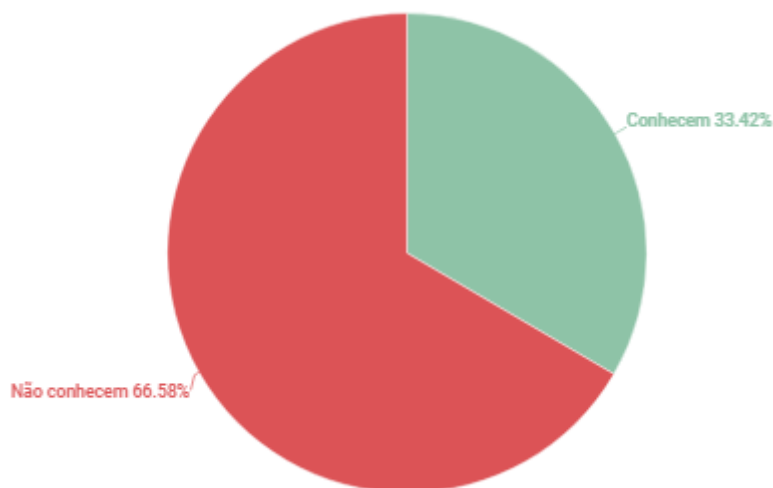
Fonte: Aatoria propria

4.13- Os participantes conhecem os serviços públicos para saúde mental?

Foi perguntado se o participante conhecia os serviços públicos para saúde mental, e a resposta foi alarmante de 1 000 pessoas entrevistadas, 739 (73,9%) disseram não conhecer os serviços públicos somente 371 pessoas (37,1%) conheciam, como exibido na gráfico 20.

Esses dados nos mostram que o indivíduo pensa em procurar ajuda, mas não consegue chegar nesse objetivo, entrevistando uma pessoa que não conseguiram frequentar um profissional de saúde mental, concluímos que o processo de admissão é muito burocrático e demorado, fora os tabus ainda muito presentes em nossa sociedade contemporânea, ainda mais presente em pessoas de idade, mas o real problema é a campanha, muitos não conhecem, ou conhecem e não sabem como fazer para ser admitido, esse é um problema a ser resolvido.

Gráfico 20 – Gráfico você conhece os serviços públicos para saúde mental?



Fonte: Autoria própria

4.15 - Os participantes sabem o que é psiconeuroimunologia?

Foi perguntado se o indivíduo sabia o que é psiconeuroimunologia, e a resposta foi, de 1 000 pessoas entrevistadas, 978 (97,8%) disseram não conhecer os serviços públicos somente 22 pessoas (2,2%) conheciam, como exibido na gráfico 21.

Foi questionado se as pessoas sabiam o que era psiconeuroimunologia, a resposta não foi uma surpresa, fora os profissionais de saúde mental, e os informados nessa área, ninguém mais conhece, incluindo nós (antes deste trabalho), um assunto tão importante em nossas vidas, que não damos muita bola, mas que tem um impacto gigante em nossas vidas e literalmente um impacto gigante em nossa saúde.

Gráfico 21– Você sabe o que é psiconeuroimunologia?



Fonte: Autoria própria

● Eu sei o que é ● Eu não sei o que é

5.12- Com qual categoria você mais se identifica?

5.12.1 - Categoria em relação a gênero

Foi perguntado em que categorias eles mais se identificavam, sendo as categorias: ansiedade, depressão, estresse, normal e outro, pois, não poderíamos, analisar sintomas. Foram analisadas as repostas dos colaboradores, 656 pessoas disseram que se sentiam ansiosos, 158 responderem que se sentia depressivo, 200 responderam que estavam estressados, 59 nos informaram que estão “normal”, e 30 disseram “outro”, como evidenciado na gráfico 22.

Em seguida, analisamos a resposta dela de acordo com o gênero, e foram alcançadas as seguintes respostas:

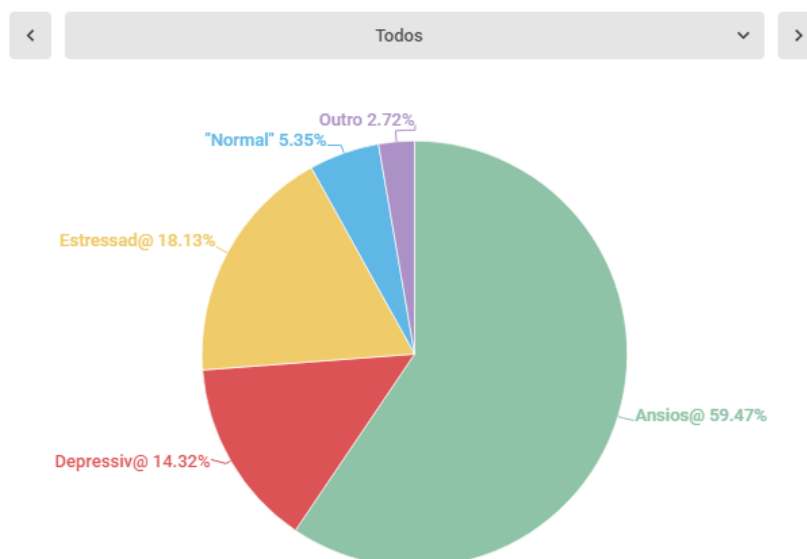


Gráfico 22 – gráfico relação entre emoção e todos os gêneros

Para o gênero feminino, 249 responderam estarem ansiosas, 139 responderam estar depressivas, 169 nos informaram estar estressadas, 43 disseram estar “normal” e 11 “outro”, como mostrado na gráfico 23;

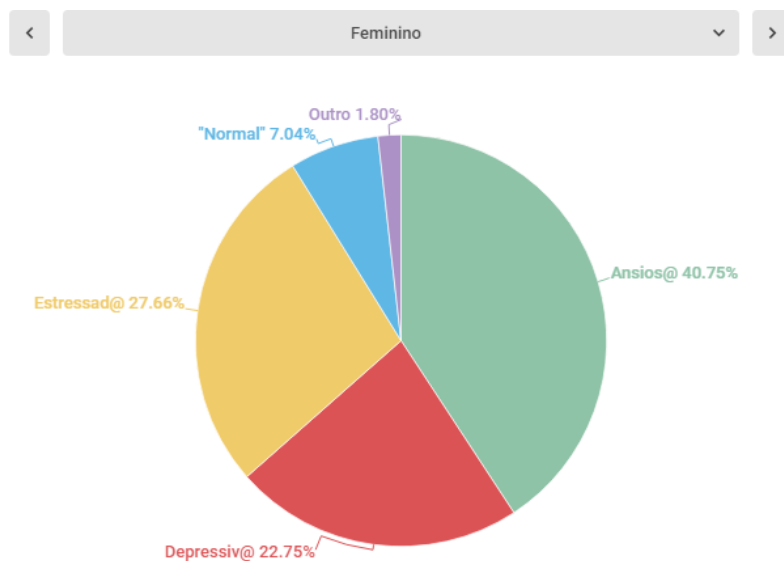


Gráfico 23 – Gráfico relação entre emoção e o gênero feminino

Para o gênero masculino, 135 disseram que se sentiam ansiosos, 17 nos informaram que estão depressivos, 27 se sentem estressados, 15 disseram estar “normal” e 3 “outro”, como apresentado na gráfico 24;

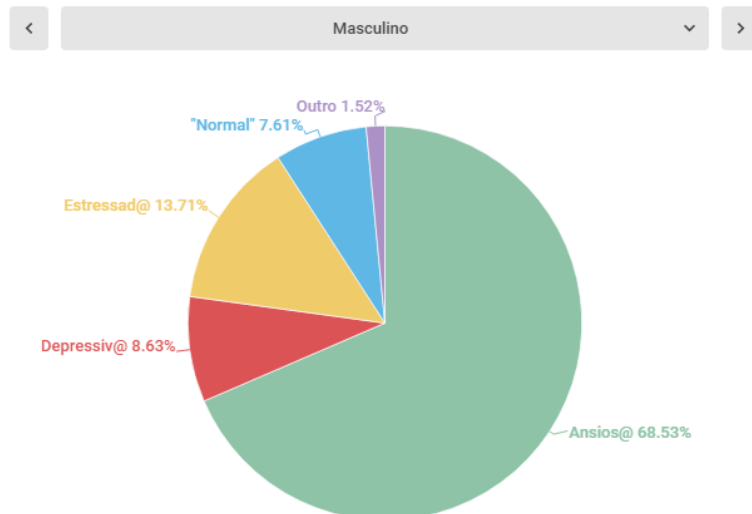


Gráfico 24– Gráfico relação entre emoção e o gênero masculino

Para o gênero “outro” (Transsexual, queer, não-binário, neutro), 4 responderam estar ansios@s, 2 nos informaram estarem depressiv@s, 5 disseram estarem estressad@s, 1 disse estar “normal” e 11 “outro”, como evidenciado na gráfico25.

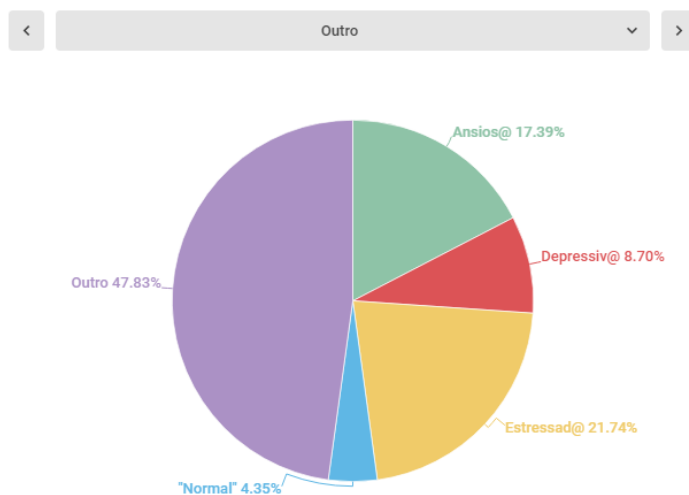


Gráfico 25 – Gráfico relação entre emoção e o gênero “outro”

5.12.2 - Relação entre emoção e estado civil

Comparamos também a respostas sobre emoções e o estado civil dos colaboradores, e obtemos os seguintes resultados: em relação as pessoas casadas, 279 nos informaram estar ansios@s, 56 responderam estarem depressiv@s, 60 disseram estarem estressad@s, 25 disseram estar “normal” e 6 “outro”, como exibido na gráfico 26.

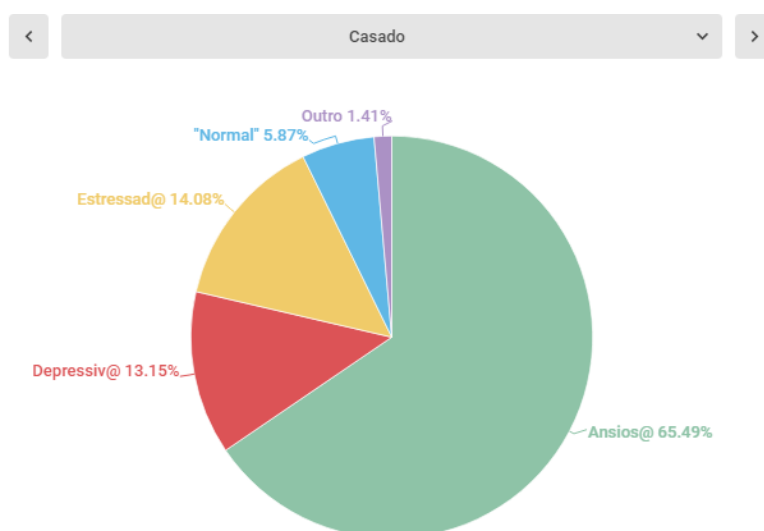


Gráfico 26 – Gráfico relação entre emoção e o estado civil casado

Em relação às pessoas solteiras, 262 disseram estar ansios@s, 74 nos informaram estarem depressiv@s, 104 responderam estar estressad@s, 27 disseram estar “normal” e 8 “outro”, como apresentado na gráfico 27.

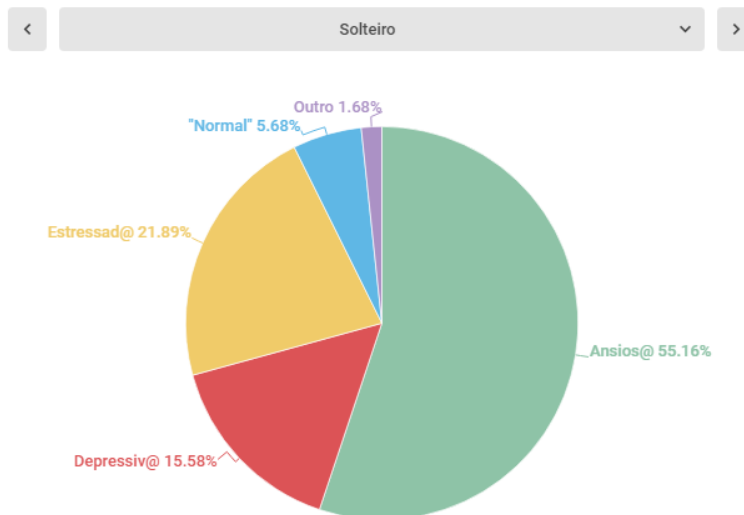


Gráfico 27 – Gráfico relação entre emoção e o estado civil solteiro

Em relação às pessoas namorando, 116 disseram estar ansios@s, 28 nos informaram estarem depressiv@s, 36 responderam estar estressad@s, 8 disseram estar “normal” e 1 “outro”, como mostrado na gráfico 28.

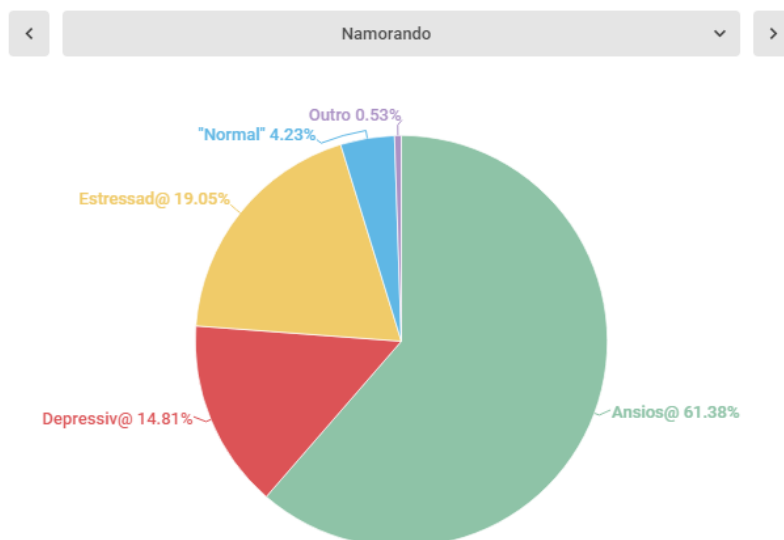


Gráfico 28 – gráfico relação entre emoção e o estado civil casado

Portanto, verifica-se que pessoas solteiras são menos ansiosas e mais se encaixaram na modalidade “outro”, que as outras modalidades, percebemos que pessoas casadas são menos depressivas, estressadas e são relativamente normais.

5.12.3 - Relação entre emoção e idade

Também comparamos e analisamos a respostas dos participantes de acordo com a idade, e foram alcançadas as seguintes respostas:

Em relação às pessoas que se consideram ansios@s, 193 pessoas com idades de 12 a 21, 162 pessoas com idades de 22 a 31, 171 pessoas com idades de 32 a 41, 92 pessoas com idade de 42 a 51 e 39 pessoas com idades de 52 a 60+, como apresentado na gráfico 29.

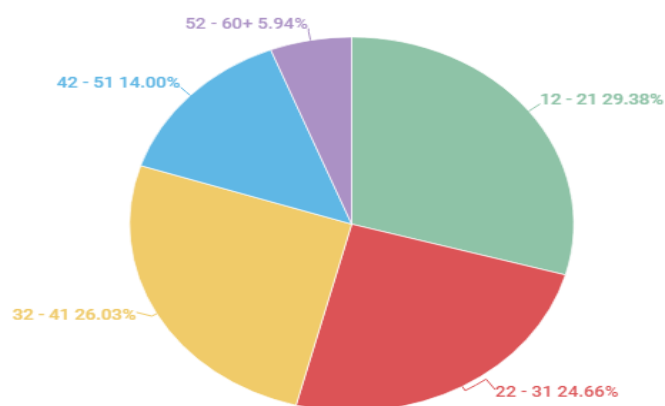


Gráfico 29 – Gráfico a relação de ansiedade e idade

Em relação às pessoas consideradas depressivas, 38 jovens de idade de 12 a 21, 43 jovens adultos com idades de 22 a 31, 49 adultos com idades de 32 a 41, 19 sábios com idades de 42 a 51 e 9 senhor@s com idades de 52 a 60+, como exibido na gráfico 30.

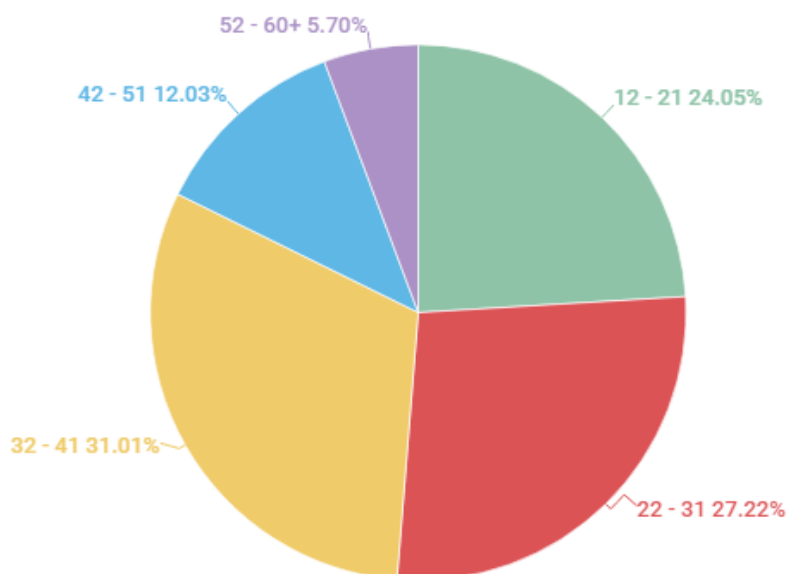


Gráfico 30 – Gráfico a relação de depressão/tristeza excessiva e idade

Em relação às pessoas consideradas estressadas, 89 jovens de idade de 12 a 21, 34 jovens adultos com idades de 22 a 31, 50 adultos com idades de 32 a 41, 22 sábios com idades de 42 a 51 e 6 senhor@s com idades de 52 a 60+, como evidenciado na gráfico 31.

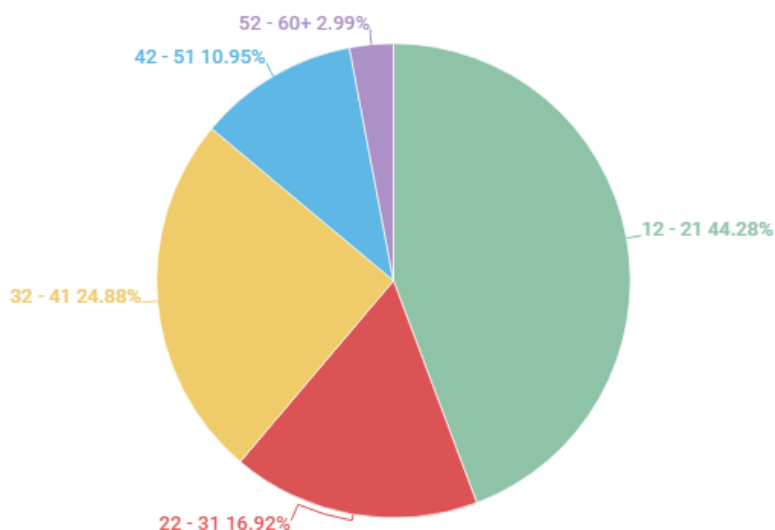


Gráfico 31 – Gráfico a relação de estressadas e idade

Em relação às pessoas consideradas “outro” ou “normal”, 20 jovens de idade de 12 a 21, 13 jovens adultos com idades de 22 a 31, 18 adultos com idades de 32 a 41, 16 sábios

com idades de 42 a 51 e 9 senhor@s com idades de 52 a 60+, como apresentado na gráfico 32 e 33.

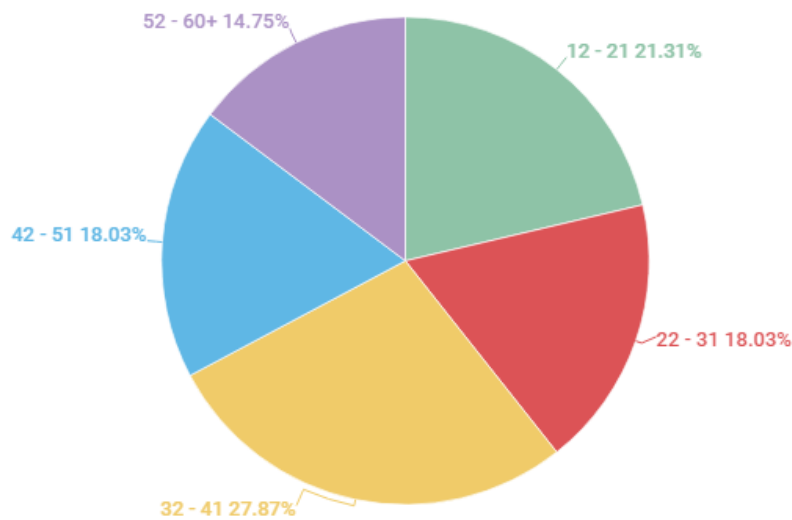


Gráfico 32– Gráfico a relação de relação de “outro” e idade

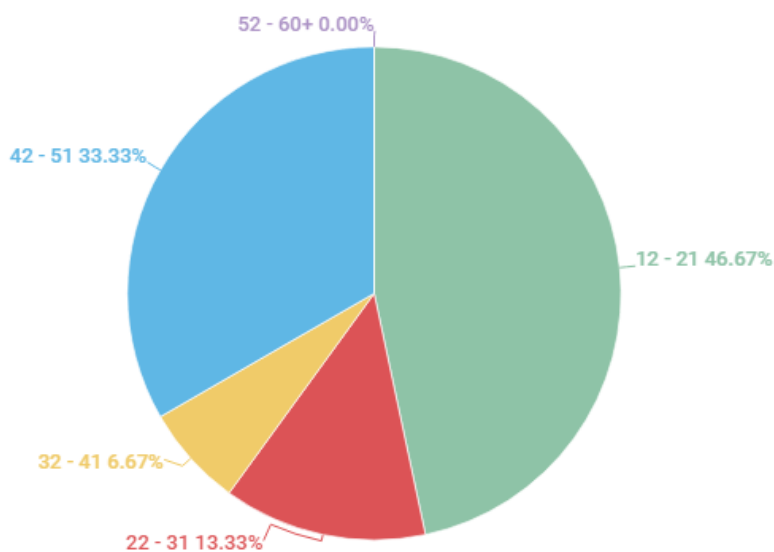


Gráfico 33– Gráfico a relação de relação de “normal” e idade

Verifica-se então, na modalidade “ansioso”, quanto mais velho você é, menos ansioso fica;

Os resultados sobre a modalidade “depressiva” indicaram que, nas idades de 22 a 41 anos, a porcentagem é muito grande comparada a outras idades;

Os resultados obtidos nas respostas na modalidade “estressado” indicaram, que a

idade de 12 a 21 anos, é a idade em que a mais porcentagem de pessoas estressadas;

Conclui-se então, que idade, estado civil e gênero influenciam nas emoções, assim como parâmetros culturais (a violência na área em que reside, quantidade de opressão, entre outros), sociais (preconceito, ódio, entre outros) ou socioeconômicos (renda, classe social, entre outros), mas sabemos que quanta mais esses fatores crescerem, mais as novas gerações vão ter problemas emocionais.

4.13 - Análise das entrevistas

Após a realização das revisões e questionários, verificou-se que perguntas ainda precisavam ser respondidas. Precisávamos entender mais sobre o assunto, para isso foram entrevistados 5 profissionais e a secretária de saúde, destacando-se os pontos mais importantes.

Na entrevista com a secretária de saúde, visamos perguntar sobre as medidas públicas para saúde mental.

Ao perguntamos sobre como faz para ingressar no CAPS e quanto tempo em média demora para ingressar, a secretária de saúde nos informou que o CAPS direciona ao serviço em penitência à necessidade, portanto “demora” de acordo com a necessidade.

Perguntamos também sobre o orçamento recebido do governo, o que a secretária nos informou, foi impactante, a disponibilização do Governo Federal é insuficiente e do Estado não se apresenta, a maioria dos serviços públicos são ignoradas pelo governo, e nesse caso específico é ignorado mais ainda.

A seguir, entrevistamos as psicólogas Walma e Arailu, para melhor entendimento da parte mental em relação ao corpo humano, e obtivemos as seguintes respostas.

Ao perguntarmos sobre como é indicado os remédios para as doenças psicológicas, as doutoras Walma e Arailu responderam da mesma forma, o psicólogo não pode descrever medicação, tem que ser um médico, mas elas falaram que a forma que trabalham orientam as pessoas do mais simples para o mais complexo, descartando doenças físicas, para depois as emocionais, para ajudar o profissional a receitar o remédio.

Questionamos também porque a adolescência apresenta ser pior em lidar com as emoções do que as outras faixas etárias, elas nos informaram que na parte neurológica, os adolescentes ainda estão no desenvolvimento no cérebro, a Walma nos informou que no córtex pré-frontal na adolescência funciona em 50% do total. O outro seria o emocional, o sistema límbico responsável pelas emoções, liberam substâncias que nos dão prazer, ou

seja, os adolescentes quando acham algo que dão prazer ou alívio, tendem a abusar dessas substâncias.

Perguntamos sobre as pessoas usam drogas lícitas ou ilícitas para “acalmar” as emoções, as respostas delas foram as mesmas, como citado anteriormente, desde a primeira vez que experimentamos algo que nos causa alguma sensação boa, tende a cada vez mais usar essa substância, é na qual o indivíduo apresenta vício.

Questionamos também se elas acham que a nossa sociedade banaliza as emoções, elas disseram que, a sociedade banalizou, misturou e demonstrou falta de conhecimento, que surgem cada vez mais notícias falsas e tabus em relação à saúde mental, com o livre acesso ao conhecimento, também gerou o livre acesso a conhecimento manipulado, esses obstáculos atrapalham uma vida inteira.

Ao perguntarmos como a psiconeuroimunologia pode ajudar no tratamento de doenças, elas disseram que existem inúmeras formas de tratamentos, quanto mais falamos que a saúde mental é diferente da saúde física, mais atrapalha esses tratamentos, o corpo e mente são um só, quando tratamos um todas as outras partes do corpo também “sentem”.

Ao perguntarmos sobre o que pode ser considerado uma doença psicossomática, a profissional de psicossomática Wilma, nos reforçou que as doenças, mesmo apresentando os seus sintomas, não é comprovada por exames clínicos, nem laboratorial.

Questionamos também se uma doença psicossomática que pode ser causada por algo externo, como também ser genético ou se são duas coisas diferentes, a profissional nos disse, que as doenças psicossomáticas podem ser causadas por problemas emocionais não resolvidos que gera o chamado órgãos de choque de cada pessoa, mas que por genética e podem causar alguma coisa, porém, não é considerada psicossomática.

Foi perguntado se devido aos tempos modernos pode se dizer que uma pessoa pode ter, teve ou terá algum problema emocional, a profissional nos disse que não só por causa do tempo que agora vivemos, mas também como os seres humanos em todos os tempos e o que precisamos mesmo é aprender a conviver com eles e tentar resolver.

Perguntamos se profissional acha que as pessoas com doenças psicossomáticas graves tende a usar drogas lícitas ou ilícitas para tentar acalmar as emoções e/, ou memórias ruins, foi informado que não só as doenças psicossomáticas como várias outras que levam as pessoas a usarem drogas e que cada caso tem que ser estudado com atenção.

Ao questionarmos sobre como as emoções são desencadeadas, o especialista em psiconeuroimunologia Wimmer, nos informou que as emoções são fruto das nossas relações, podem ser tanto reais como as imaginárias, fazem parte do conjunto de

instrumentos para a defesa da vida do indivíduo e da sociedade.

Questionarmos também como uma emoção causa uma doença física, o especialista nos disse que as emoções se manifestam por um mecanismo químico, musculares e comportamentais, quando recebemos um estímulo, nosso cérebro trabalha com as informações que chega a ele.

Perguntamos para o profissional, sobre como sabemos se estamos com estresse, ansiedade, tristeza ou raiva que a quantidade é a quantidade “normal”, justamente para procurar ajuda, foi informado que a quantidade normal é aquela que não altera o teu dia a dia, que não faz com que você coma mais, tenha alterações do sono, impaciência com pessoas, dificuldade em se encontrar em tarefas e atividades, entre outros, seria interessante procurar um especialista.

Perguntamos ao Wimmer, que foi visto que a psiconeuroimunologia é a relação entre corpo e mente, os profissionais de saúde (clínico, médico entre outro), você acha que eles dão a devida atenção para a parte da saúde mental, foi informado que esta relação entre o corpo e a mente já mostra que há divisão imprópria e que não há uma divisão corpo e mente.

Foi perguntado ao profissional, se a psiconeuroimunologia pode ajudar no tratamento de algumas doenças, como o câncer e o HIV, foi informado que a psiconeuroimunologia não é separada da prática clínica diária, e não exclui os cuidados concretos, medicamentos.

5 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

As emoções estão muito presentes em nosso cotidiano, desde a hora em que acordamos até a hora em que dormimos, mas e quando isso foge do controle? Doenças psicológicas afetam todos, sem distinção social, cultural ou socioeconômica, está presente em todas as idades, todo indivíduo é propenso a ter.

No decorrer do nosso trabalho, percebemos um grande número de pessoas desinformadas e ainda com vários tabus, a respeito do nosso tema, é importante enfatizar que a saúde mental não é só mental, é também física, o corpo humano é um só, não é dividido, assim como a saúde física afeta a saúde mental, o mesmo acontece ao contrário, portanto, pode se desenvolver doenças graves a partir de doenças psicossomáticas, sujeitos até ao falecimento.

Segundo nossa pesquisa anônima, realizado com 1 000 pessoas de todo o Brasil, 82,4% de 1 000 entrevistados, já cogitaram procurar ajuda com um profissional de saúde mental e 78,7% dos mesmos nunca frequentou um profissional de saúde mental, isso mostra que, por mais que as pessoas queiram procurar ajudam, algum obstaculo aparece, o Sistema Único de Saúde (SUS) ele oferece um programa para pessoas que sofrem de problemas psicológicas, dando prioridade para os casos mais graves, porém, 68,6% das pessoas entrevistadas, não conhecem este programa, e em uma entrevista uma pessoa anônima, disse que uma vez, tentou realizar o processo de admissão, mas ela logo desistiu, por que “...é muito burocrático e demorado...”,

Destaca-se também um enorme problema que afeta tudo e todos, na nossa pesquisa com 1 000 brasileiros 46,8% dos colaboradores, já alguma vez tentou “silenciar” ou “acalmar” as emoções com substâncias lícitas ou ilícitas, segundo a neuropsicóloga Simone Mattos, “as pessoas quando enfrentam algo que elas não conseguem suportar, tendem a encontra quaisquer substâncias para fazer ‘aquilo’ passar” fazendo com que, usem cada vez mais drogas pesadas, levando a se envolver na criminalidade e afetando o ambiente e as pessoas a sua volta.

Em relação à pesquisa com o grupo amostra, eles apresentaram sintomas graves descritos na categoria 3, como irritabilidade, insegurança, inquietação entre outros sintomas, analisando os sintomas em relação à doença, foi notado que 53% da amostra apresenta sintomas de ansiedade, estresse e/ou depressão, mas não podemos afirmar que os mesmo tenham de fato à doença, pois, só um profissional de saúde mental capacitado, pode

afirmar com precisão.

Sendo assim, este trabalho procurou contribuir para informar a população sobre o perigo que as emoções podem causar no corpo humano, montamos um site para todas as pessoas acessarem, neste site é mostrado todos as nossas revisões, nossa pesquisa e um guia para como e quando procurar ajuda, além de informar os riscos de não dar a devida importância para as emoções. Ajudando as pessoas a combaterem o, assim chamado “mal do século XXI”.

Uma vez que fazendo com que mais e mais pessoas procurem a devida ajuda, podem ter um impacto gigante no cotidiano, pois, as emoções estão com você quando acorda até a hora de dormir, além também de diminuir a busca por substâncias lícitas ou ilícitas para ajudar a controlar a própria emoção, levando conseqüentemente a diminuição da criminalidade.

“

6 - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Egídio, A. N. Transtorno de Pânico. Disponível em: “<http://www.anm.org.br/conteudo_view.asp?id=2428&descricao=TRANSTORNO+DE+P%3%82NICO>”. Acesso em: 13/05/2020

Alberto, J. D. P, Conceito e Diagnostico. Disponível em: “<https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44461999000500003>”. Acesso em: 20/05/2020

Koich, F. M. Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. Disponível em: “<<https://www.scielo.br/pdf/pusf/v20n1/1413-8271-pusf-20-01-00153.pdf>>”. Acesso em: 10/06/2020

Penha, L. C. M; Lima, P. V; Gomes, C. J; Silva, A. L; Lima, C. M. Relação entre depressão e qualidade de vida de adolescentes no contexto escolar. Disponível em: “<http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862016000300003>”. Acesso em: 14/06/2020

Córdova, M. A; Alvarez, M. M. O sistema imunológico (I): Conceitos gerais, adaptação ao exercício físico e implicações clínicas. Disponível em: “<<https://www.scielo.br/pdf/rbme/v5n3/10.pdf>>”. Acesso em: 27/04/2020

Lopes, C; Amaral, F. Explorando o Sistema Imunológico. Disponível em: “<http://www1.pucminas.br/imagedb/documento/DOC_DSC_NOME_ARQUI20130912164902.pdf>”. Acesso em: 16/04/2020

Lucia, S. A. Estrutura do Sistema Nervoso. Disponível em: “<<https://pt.khanacademy.org/science/6-ano/vida-e-evolucao-os-sistemas-do-corpo-humano/sistema-nervoso/a/estrutura-do-sistema-nervoso>>”. Acesso em:06/03/2020

Marques, H. M; Cizza, G; Sternberg, E. Interações imunocerebrais e implicações nos transtornos psiquiátricos. Disponível em: “<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462007000500006&script=sci_arttext&tlng=pt>”. Acesso em:20/03/2020

Marques, G; Michelini, C. O que é psiconeuroimunologia. Disponível em: “<<https://aneste.org/o-que--psiconeuroimunologia-graca-marques.html>>”. Acesso em: 03/07/2020

Ulla, S; Augusto, R. E. Psiconeuroimunologia e Infecção por HIV: Realidade ou Ficção. Disponível em: “<https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722002000100013>”. Acesso em:05/06/2020

Spinelli, F. J. Medo. Disponível em: “<<https://brasilecola.uol.com.br/psicologia/medo.htm>>”. Acesso em: 21/05/2020

Moióli, J. Porque sentimos nojo. Disponível em: “<<https://super.abril.com.br/mundo-estranho/por-que-sentimos-nojo/>>”. Acesso em: 23/07/2020

Zenklub. Angústia: o que é, quais os sintomas e como lidar com ela. Disponível em: “<<https://zenklub.com.br/angustia/>>”. Acesso em:18/07/2020

Tuasaúde. Sintomas da angustia. Disponível em:

“<<https://www.tuasaude.com/sintomas-de-angustia/>>”. Acesso em:19/07/2020

[Zenklub. Ciúmes: o que é: quais os sintomas, as causas e como tratar. Disponível em:](#)
“<<https://zenklub.com.br/ciumes/>>”. Acesso em:20/07/2020

Ciênciaamente. Afinal, por que a vergonha existe. Disponível em:
“<<http://cienciaamente.blogspot.com/2008/01/t-na-cara-que-vergonha-ou-afinal-por.html>>”. Acesso em:23/07/2020

Instituto, B. C. como superar a timidez no trabalho e no dia a dia. Disponível em:”<<https://www.ibccoaching.com.br/portal/comportamento/como-superar-timidez-trabalho-dia-dia/>>”. Acesso em:25/07/2020

Brian E. Leonard. A psiconeuroimunologia da depressão. Disponível em: “<<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/hup.1011>>”. Acesso em:10/04/2020

Guilherme Rocha Melo; Alexandra Crispim Boing; Rodrigo Otávio Moretti-Pires; Karen Glazer Peres; Marco Aurélio Peres. Associação entre depressão e doenças crônicas: um estudo populacional. Disponível em: “<<https://www.scielo.org/article/rsp/2012.v46n4/617-623/pt>>”. Acesso em: 12/05/2020

Antônio E Nardi. Depressão no Ciclo da Vida. Disponível em: “<https://www.researchgate.net/profile/Antonio_Nardi/publication/26373093_Depressao_no_Ciclo_da_Vida/links/568d0ab908aec2fdf6f59119/Depressao-no-Ciclo-da-Vida.pdf>”. Acesso em: 18/05/2020

Michael Irwin. Psiconeuroimunologia da Depressão. Disponível em:

“<<http://www.downloads.imune.net/journals/2002%20S%20Special%20Issue%20on%20Psychoneuroimmunology/pdf/Psychoneuroimmunology%20of%20Depression.pdf>>”. Acesso em: 18/05/2020

Michael Irwin. Psiconeuroimunologia da depressão: implicações clínicas. Disponível em: “<<https://pdfs.semanticscholar.org/c4c0/e5ccd0113aaef0f834a0e9e440d7229604d.pdf>>”. Acesso em: 18/05/2020

GAPsi-FCUL. Como lidar com a raiva. Disponível em: “<https://ciencias.ulisboa.pt/sites/default/files/fcul/institucional/gapsi/Como_lidar_com_a_raiva.pdf>”. Acesso em: 20/04/2020

Rocha. C. M. O stress e o turbilhão da raiva. Disponível em: “<<https://pt.slideshare.net/marcelodcarvalho/o-stress-e-o-turbilho-da-raiva-o-modelo-de-lipp>>”. Acesso em: 20/04/2020

Baumeister. R. F; Bushman. B. J. Emoções de raiva e comportamentos agressivos. Disponível em: “<<https://psycnet.apa.org/record/2007-00066-004>>”. Acesso em: 13/03/2020

Mauss. B. I; Cook. L. C; Cheng. Y. J. J; Gross. J. J. Diferenças individuais na reavaliação cognitiva: respostas experienciais e fisiológicas a uma provocação de raiva. Disponível em: “<<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167876007000955>< [Diferenças individuais na reavaliação cognitiva: respostas experienciais e fisiológicas a uma provocação de raiva](#)>”. Acesso em: 15/05/2020

Vladimir. J; Konecni. A mediação do comportamento agressivo: nível de excitação versus raiva e rotulação cognitiva. Disponível em: “< <https://psycnet.apa.org/record/1976-22361-001> >”. Acesso em: 10/03/2020

Conceição. A. M. M; Cardoso. D. M. M. J. Emoção... Emoções... que implicações para a saúde e qualidade de vida. Disponível em:“<<https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/365/1/Emo%c3%a7%c3%a3o%e2%80%a6emo%c3%a7%c3%b5es.pdf>>”. Acesso em: 19/04/2020

Esperidião. A. V; Majeski. C. M; Toledo. M. D; Moraes. M. G; José F. J; Bauchiglioni. A. M; Siqueira. B. R. Neurobiologia das emoções. Disponível em:“<https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-60832008000200003&script=sci_arttext>”. Acesso em: 23/05/2020

Brod. S; Rattazzi. L; Piras. G; D'Acquisto. F. ‘Assim como acima, abaixo’ examinando a interação entre a emoção e o sistema imunológico. Disponível em:“<<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/imm.12341>>”. Acesso em: 10/07/2020

Gauthier. A. S; Glanz; Glanz. I. B; Mandel. M; Weiner. L. H. Um modelo para a investigação abrangente de uma doença autoimune crônica: o estudo de esclerose múltipla CLIMB. Disponível em:“<<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1568997206000292>>”. Acesso em: 26/06/2020

Moons. G. W; Eisenberger. I. N; Taylor. E. S. As respostas de raiva e medo ao estresse têm perfis biológicos diferentes. Disponível em:“<<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0889159109004206>>”. Acesso em: 15/05/2020

Keller. A; Litzelman. K; Wisk, L. E; Maddox. T; Cheng. E. R; Creswell, P. D; Witt, W. P. A percepção de que o estresse afeta a saúde é importante? A associação com saúde e

mortalidade. Disponível em: “<<https://psycnet.apa.org/record/2011-30116-001>>”. Acesso em: 24/04/2020

Pimenta.T. Estresse: saiba como ele afeta sua saúde física e emocional. Disponível em: “<<https://www.vittude.com/blog/estresse-saiba-como-ele-afeta-sua-saude/>>”. Acesso em: 16/06/2020

Nelson. F. B. L; Catel. A. A.G; Carvalho. M. M. Ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas em jovens universitários. Disponível em: “<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100014>”. Acesso em: 19/06/2020

Ministério de Saúde. Saúde mental: o que é, doenças, tratamentos e direitos. Disponível em: “<<http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental>>”. Acesso em: 21/05/2020

Jatobá, J. D. V. N., & Bastos, O. Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e privadas. Disponível em: “<<https://psycnet.apa.org/record/2008-00523-002>>”. Acesso em: 28/06/2020

DASS (Depression Anxiety Sress Scales). Disponível em: “<<http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/>>”. Acesso em: 03/05/2020

Barnhill. W. J. Ataques de pânico e síndrome do pânico. Disponível em: “<<https://www.msmanuals.com/pt/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/ansiedade-e-transtornos-relacionados-ao-estresse/ataques-de-p%C3%A2nico-e-s%C3%ADndrome-do-p%C3%A2nico>>”. Acesso em: 26/05/2020

Well. M. Ansiedade – Tratamento, tipos e sintomas. Disponível

em:“<http://www.clinicamaxwell.com.br/tipos-tratamento/ansiedade?gclid=CjwKCAjw88v3BRBFEiwApwLevX2rlpzJTno7uKRqewPgp8EowG5PdM_XMxMx-gsDQAd6385XsRtJeRoCUz4QAvD_BwE>”. Acesso em: 27/04/2020

CyberPsychology & Behavior. Worried and Wired: Effects of Health Anxiety on Information-Seeking and Health Care Utilization Behaviors (Preocupado e conectado: efeitos da ansiedade em relação à saúde na busca de informações e nos comportamentos de utilização de cuidados de saúde). Disponível em:“<<https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cpb.2006.9.494>>”. Acesso em:26/06/2020

Schwartz, G. E., Davidson, R. J., & Goleman, D. J. Patterning of cognitive and somatic processes in the self-regulation of anxiety: Effects of meditation versus exercise (Padronização de processos cognitivos e somáticos na autorregulação da ansiedade: Efeitos da meditação versus exercício). Disponível em:

“<<https://psycnet.apa.org/record/1979-30458-001>>”. Acesso em:20/06/2020

Shields. A.S. Reports of bodily change in anxiety, sadness, and anger(Relatos de mudanças corporais na ansiedade, tristeza e raiva). Disponível em:“<<https://link.springer.com/article/10.1007/BF00992989>>”. Acesso em:20/06/2020

Andrade. S. H; Hiandra. P. P. M; Mayaly. A. O. V; Cabral. P. A; Rodarti. P. C. A; Cappato. A. R. Versão reduzida da *Depression Anxiety Stress Scale-21*: ela é válida para a população brasileira adolescente. Disponível em: “<https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1679-45082016000400486&script=sci_arttext&tlng=pt>”. Acesso em: 05/04/2020

Marques. A; Sternberg. E. Psiconeuroimunologia – A relação entre o sistema nervoso central e o sistema imunológico. Disponível em :“<https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462004000300002&script=sci_arttext&tlng=pt>”. Acesso em: 15/07/2020

Vissoci. R. M. E; Mutsumi. Z. M; Rubens. P. I. A psiconeuroimunologia. Disponível em: “<<http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/seminabio/article/view/6961>>”. Acesso em: 27/06/2020

Ouakinin.S.Mediadores de integração entre o Sistema Nervoso Central e o Sistema Imunitário – A SIDA numa abordagem psiconeuroimunológica. Disponível em: “<<https://www.redalyc.org/pdf/287/28710208.pdf>>”. Acesso em: 19/07/2020

CARVALHO T. A. J. Psico-Neuro-Imunologia. Disponível em: “<http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/3146/1/AP_1995_3_327.pdf>”. Acesso em: 03/05/2020

Nelson F. B. L. Ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas em jovens universitários. Disponível em:

“<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100014>”. Acesso em: 21/05/2020

Chalub. M; Borba. T. E. L. Álcool, drogas e crime. Disponível em: “<https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462006000600004&script=sci_arttext>”. Acesso em: 07/06/2020

OLIVEIRA. F. L. O USO E ABUSO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS POR ADOLESCENTES: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO. Disponível em: “<<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/uso-abuso-substancias-psicoativas-adolescentes.pdf>>”. Acesso em: 15/04/2020

Garcia. C. H; Aparecida F. O. M; Titus C. J; Almeida. L. F.F.I; Hayasi. P.P; Ribeiro. T. R. Disponível em:“<https://www.scielo.br/pdf/rlae/v23n6/pt_0104-1169-rlae-23-06-01173.pdf>”. Acesso em: 13/04/2020

7 – APÊNDICE

7.1 – Perguntas questionário

	0 - Não se aplicou a mim.	1- Aplicou-se a mim algumas vezes		
	2- Aplicou-se a mim muitas vezes	3- Aplicou-se a mim a maior parte do tempo		
	0	1	2	3
Estou tenso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estou com batimen...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho dores de ca...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho tristeza exce...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estou preocupado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho tontura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho dores de est...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estou entediado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento vertigem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento diarreia ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho baixa autoes...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sou atormentado p...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento tremore...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fico resfriado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tenho sentimentos...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acredito que algo r...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho inquietação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tenho náuseas ou e...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento perda de...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento insônia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho Sudorese ex...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento mudanç...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinto perigo em ca...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresenta cansaço...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento problem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento ganho o...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinto sentimentos ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento falta de ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho dificuldades ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
durmo em excesso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sinto Angustia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

sinto Angustia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento irritabili...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento julgame...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento fadiga a...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento micção f...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me sinto sobrecarr...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vejo apenas o lado ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me sente sem espe...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento falta de ar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresenta problem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento pensam...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me sinto culpada@	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento inquieta...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento a fantasi...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento instabili...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento dificulda...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu roo unha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Eu roo unha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento formiga...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento incapaci...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento pensam...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento tensão ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento palpição...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho o sentiment...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento pensam...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento fraqueza...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento pressão ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me sinto deprimido...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento necessi...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho a sensação ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento diminuiç...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho asensação q...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento sentime...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento dificulda...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tenho sentimento ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento ondas d...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento sentime...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento a sensa...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento sentime...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento sentime...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento tensão n...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento dor no c...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Eu roo unha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento formiga...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento incapaci...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento pensam...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento tensão ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento palpitaç...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho o sentiment...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento pensam...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento fraqueza...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento pressão ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me sinto deprimido...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento necessi...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho a sensação ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento diminuiç...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho asensação q...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento sentime...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apresento dificulda...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Idade: *

- 12 - 21
- 22 - 31
- 32 - 41
- 42 - 51
- 51 - 60+

Estado civil: *

- Solteir@
- Casad@
- Namorando

Qual sua profissão: *

Texto de resposta curta

Algumas questões importantes

Descrição (opcional)

Você acredita que a religião pode te curar de doenças psicossomáticas (ansiedade, depressão entre outros)? *

- Sim
- Não
- Talvez

Você acredita que as doenças psicossomáticas (Ansiedade, depressão, estresse, entre outras) são frescura? *

- Sim
- Não
- Talvez

Você já tentou apagar memórias ruins ou "acalmar" os sentimentos com o uso de drogas lícitas ou ilícitas (álcool, maconha, cigarro entre outros), para ter paz ou sossego? *

- Sim

Você já cogitou procurar ajuda psicológica? *

- Sim
- Não
- Talvez

Você já frequentou algum profissional de saúde mental? *

- Sim
- Não
- Talvez

Você conhece os serviços públicos do governo para saúde mental? *

- Sim
- Não
- Talvez

Gênero: *

- Masculino
- Feminino
- Outros...

Você mora atualmente com:

- Seus familiares
- Seus amigos
- Sozinho

Qual o Estado em que você reside? *

Texto de resposta curta

Entrevistas

8.2 - Entrevista feita com a especialista de psicossomática Dr^a Wilma

1º Pergunta:

O que pode ser considerada uma doença psicossomática?

Resposta: Doenças que, mesmo presentes os seus sintomas, não são comprovadas por nenhum exame clínico ou laboratorial.

2º Pergunta:

Uma doença psicossomática pode ser tanto causada por algo externo, como também ser genético ou são duas coisas diferentes?

Resposta: As doenças psicossomáticas são causadas por problemas emocionais não resolvidos, que agredem os chamados órgãos de choque de cada pessoa, de acordo com as características dessas doenças. Por exemplo, dores de estômago, diante de problemas "mal digeridos, mal trabalhados emocionalmente..." Há doenças psicossomáticas que atingem todas as pessoas da mesma família. Podemos dizer que são genéticas? Sim, mas não psicossomáticas.

3º Pergunta:

Devido aos tempos modernos, podemos dizer que você tem, teve ou terá algum problema emocional?

Resposta: Não só devido o tempo que agora vivemos, mas como seres humanos em todos os tempos, teremos problemas emocionais. O que precisamos é aprender a conviver com eles e também tentar resolve-los.

4º Pergunta:

Você acha que pessoas com doenças psicossomáticas graves tendem a usar drogas lícitas ou ilícitas para acalmar as emoções e/ou memórias ruins?

Resposta: Não só as doenças psicossomáticas como outras várias razões, levam as pessoas a usarem drogas. Cada caso merece um estudo mais apurado.

5º Pergunta:

Como saber se o seu estresse ou ansiedade, não são apenas as normais?

Resposta: Como assim? Vou tentar entender o que querem saber. Situações que causam estresse, levam a momentos de ansiedade sim. O que torna o estresse e a ansiedade perigosos é o nível que eles alcançam. No nível certo, tornam-se impulsionadores de grandes realizações em todas as áreas da vida. A procura de um(a) psicólogo(a) ajuda nesse diagnóstico.

8.3 - Entrevista com o especialista de psiconeuroimunologia Dr. wimmer**1º Pergunta:**

O que é psiconeuroimunologia?

Resposta: É a parte da ciência da saúde que trabalha com a visão integrativa entre os diversos sistemas do organismo.

2º Pergunta:

Como uma emoção é desencadeada?

Resposta: As emoções são fruto das nossas relações, sejam reais e/ou imaginárias. Fazem parte do conjunto de instrumentos para a defesa da vida do indivíduo e da sociedade. Não sobreviveríamos sem elas.

3º Pergunta:

Como uma emoção causa uma doença física?

Resposta: As emoções se manifestam por mecanismos químicos, musculares e comportamentais. Quando recebemos um estímulo, nosso cérebro trabalha com a informação que chega a ele, isto estimula o hipotálamo e o circuito hipotálamo hipofisário e supra renal. São produzidos neuro hormônios, que atuam no equilíbrio (homeostase) do organismo. (vide artigo que gerou esta conversa)

4º Pergunta:

Qual a Relação entre o sistema imunológico e o sistema nervoso central?

Resposta: Todas as partes do nosso corpo estão em constante relação, assim como cada pessoa com as outras. Somos um organismo complexo e perfeitamente integrado.

5º Pergunta:

Visto que, o ranking de ansiedade no mundo pela (OMS 2019) diz que o Brasil ocupa o 1º lugar no mundo, e o estresse que está na maior parte das pessoas em centros urbanos, o que explica esse aumento e qual o perigo dessas 2 doenças psicossomáticas no corpo humano?

Resposta: Não como comparar a frequência de doenças entre hoje e o passado. Todas as doenças são totais ou parcialmente psicossomáticas, inclusive as infecciosas. Na concepção da medicina psicossomática não existe doença psicossomática e não psicossomática.

6º Pergunta:

Como eu saberia se estivesse com estresse, ansiedade, tristeza ou raiva que a quantidade é a quantidade “normal”, justamente para procurar ajuda?

Resposta: A quantidade normal é aquela que não altera o teu dia a dia. Não faz com que você come mais, tenha alterações do sono, impaciência com pessoas, dificuldade em se concentrar em tarefas e atividades. Em caso de dúvida é melhor procurar o profissional.

7º Pergunta:

Qual é a relação entre psiconeuroimunologia e a inteligência emocional?

Resposta: Acredito que a inteligência emocional pode levar a pessoa e se manter mais equilibrada quimicamente. fazer diferença entre sentir se ameaçado ou agredido e SER.

8º Pergunta:

Visto que a psiconeuroimunologia é a relação entre corpo e mente, os profissionais de saúde (clinico, medico entre outro), você acha que eles dão a devida atenção para a parte da saúde mental? Se não, porque?

Resposta: Esta relação corpo mente já mostra que há uma divisão inadequada. Não há divisão corpo mente. Sim existe um reducionismo brutal na compreensão da pessoa.

9º Pergunta:

A psiconeuroimunologia pode ajudar no tratamento de algumas doenças, como o câncer, e o HIV?

Resposta: Sim pode, A psicoimunologia não é separada da prática clínica diária, e não exclui os cuidados concretos, medicamentosos etc. De fato, o tratamento é da pessoa que está com estas ou outras doenças, não da doença em si.

10° Pergunta:

O que não poderia faltar em uma campanha para a conscientização das pessoas? Pois iremos produzir folders

Resposta: Dizer que a pessoa é um todo e que são as pessoas que adoecem. Que é preciso cuidar das relações da pessoa com o mundo a sua volta, quais são estas relações? Alimento, atividades, pessoas, história, passado genético, passado e futuro. O ser humano não pode ser separado do contexto em que vive.

8.4 - Entrevista com a Secretaria de Saúde

1° pergunta:

Quais medidas preventivas públicas o governo disponibiliza, para a maior porcentagem no Brasil: os de baixa renda?

Resposta: O SUS é garantido por lei a todo cidadão sem distinção de classes sociais

2° pergunta:

Como faz para ingressar no CAPS e quanto tempo em média demora para ingressar?

Resposta: O CAPS atua com serviço de acolhimento por toda equipe e direciona ao serviço em pertinência à necessidade

3° pergunta:

Qual a capacidade máxima do Caps?

Resposta: Segundo a portaria Ministerial para uma população de de 87000 habitantes o serviço corresponde a uma equipe e um equipamento.

4º pergunta:

Dentre as cidades vizinhas, quais cidades mais tem o CAPS?

Resposta: Cachoeira Paulista, Potim, Queluz e outros.

5º pergunta:

Visto que só em Lorena, a partir de escala temos?

Resposta: Uma Unidade de serviço.

6º pergunta:

O orçamento recebido do governo cobre todas as expectativas?

Resposta: A disponibilização do Governo Federal é insuficiente e do Estado não se apresenta.

7º pergunta:

Existe algum tipo de campanha para divulgar o caps, visto que em um ranking da OMS o Brasil é o 2º maior da América Latina em depressão e o 1º no mundo em ansiedade e na recente pesquisa em que foram avaliados até no momento 748 respostas de várias partes do Brasil e 73,8% não sabia que existia/ou não sabia como ingressar em um serviço público para saúde mental?

Resposta: Saúde Mental como política pública encontra-se em hierarquização de complexidades. Depressões, ansiedades são patologias direcionadas aos serviços de Atenção Básica e ambulatório de Saúde Mental. O CAPS atua em outras patologias.

Entrevista com a Valma

1- Como é indicado um remédio?

Resposta: O psicólogo não pode descrever medicação, tem que ser por médico. Mas eu tenho a forma de trabalhar, eu costumo orientar as pessoas do mais simples para o mais complexo, do mais orgânico para o mais psicológico. Primeiro procurar fazer exercícios físicos, endocrinologista que faz exame tireóide, hormonal, taxa de açúcar, porque o desequilíbrio de certas coisas citadas leva alteração de humor. Posso confundir um sintoma emocional com o físico. Descartar alguma doença física, para depois hipóteses emocionais. Se precisar de medicação é encaminhado para o psiquiatra ou para o neurologista.

2- Por que a adolescência é a “pior fase emocional”?

Resposta: Primeira razão é a neurológica, porque a adolescência é uma fase de muitas transformações nas conexões neuronais, sinapses, essas transformações é tão grande que algumas regiões do cérebro, elas funcionam numa proporção menor do que eles virão a funcionar. Corte se pré-frontal responsável pela organização, planejamento, memória imediata, valores morais. Na fase da adolescência está funcionando 50% do total que irá funcionar. Segunda razão emocionalmente, ou é tudo ou nada. O cérebro responde por tudo que está acontecendo. O sistema límbico responsável pela sensação de prazer, para adolescência é preciso de muito mais estímulo. Por isso se vive mais perigosamente na adolescência, porque buscamos sensações mais estimulantes.

3- Porque as pessoas tendem a “acalmar” as emoções com substância lícitas ou ilícitas?

Resposta: Desde quando a gente nasce temos a tendência a substâncias que nos dão prazer ou alívio. Como as drogas por exemplo. A única forma do organismo perceber essa tendência é a primeira que ele usa. Não dá para saber que nasceu para ser dependente químico. A pessoa tem o poder de decisão, depois que ela sabe como o organismo dela lida com aquela substância. Loteria da sorte ou azar! Existem 4 níveis de implicação: o que não gostou, usa em festas específicas, usa fim de semana, depende químico. Adolescente é curioso, por carência de prazer. Mudanças físicas, causa insatisfação. Fase das incertezas!

4- Você acha que a sociedade banalizou as doenças psicossomáticas?

Resposta: A sociedade banalizou, misturou, falta de conhecimento. As informações pela mídia são muito superficiais. No dias atuais a demanda, o estresse é relativamente maior, o tempo corre mais rápido. Por outro lado vemos movimentos que tentam chamar para o equilíbrio maior. A sociedade criou uma falsa ideia de eternidade. Frustração espalha

infelicidade.

6- Qual a diferença entre tristeza excessiva e depressão?

Resposta: Tristeza é um estado de espírito, a pessoa nega seu direito de ficar triste. Tem começo, meio e fim. Depressão é um quadro clínico, uma patologia, banalizou muito a ideia de depressão, que tem sintomas claros, que não é só físico ou só emocional, tem componentes das duas naturezas. Por isso não adianta tratar depressão só com o psicólogo, e nem só com médico/remédio. Precisa das duas coisas. Deprimido pode ser um estado de espírito passageiro.

Índice crescente de suicídio nas estatísticas mundiais, anuais. 10 anos para cá, os pais e filhos, dizem EU TE AMO todo dia, como se precisasse afirmar o tempo todo. O importante que o meu Filho seja feliz, mas a felicidade tem que ser discutida também! Tem picos, e no decorrer da vida a felicidade vai se estabelecendo, e não impede que tenha dias de tristeza.

Entrevista com a Simone Mattos

O que que é a neuropsicologia?

Resposta: A neuropsicologia é uma área de estudo do funcionamento cerebral, nós fazemos avaliação, o neuropsicólogo avalia todas as funções cognitivas da pessoa, de um adulto, de uma criança, avaliando processos intelectuais, avaliações minéscas. Temos vários tipos de memória e, então avaliamos todos eles, avaliamos também a parte de linguagem, avalia a capacidade visoespacial e percepção, a ideia da neuropsicologia é entender um pouco de como é que esse funcionamento desse cérebro ocorre para nós podermos saber, o perfil cognitivo como aquela pessoa está funcionando, como é o jeito dela de funcionar.

Qual a parte do sistema nervoso responsável pela emoção?

Resposta: Temos um sistema que se chama límbico, o que nós temos que pensar é que o cérebro não tem uma área principal, está tudo conectado, no começo da neurologia achava-se que cada parte do cérebro é responsável por somente uma coisa, com o tempo que foi se

vendo que todas as partes estão conectadas, o sistema límbico é o mais importante na área da cognição mas ela depende de um monte de outras coisas, por exemplo ele está conectado com a parte olfativa, então a região do cérebro que está ligado a parte olfativa, ou seja, você vai sentir um cheiro e vai lembrar de uma coisa ou outra, e vai desencadear um emoção boa ou ruim, embora tem uma região mais específica, está tudo muito conectado.

Qual a relação entre o sistema nervoso e o sistema imunológico?

Resposta: O sistema nervoso é o controle de todo o corpo, então quando uma pessoa está em fase terminal quando é que sabemos que morreu que pode doar órgãos? Quando se tem morte cerebral, então ao sistema nervoso que funciona. Então seus órgãos ainda estão funcionando mas o tronco que tem os sinais mais precisos quando acaba aí é que nós sabe que teve morte cerebral, Então sistema nervoso é uma complexa mistura da parte química e Elétrica Que vai acordar todo o seu corpo Se alguma coisa estiver fora do seu lugar ou errada desequilíbrio todo corpo, inclusive a parte hormonal, Por exemplo o hipo ou hipertireoidismo é totalmente ligado com a parte hormonal, Então por exemplo quando você machuca uma perna você vai automaticamente se apoiar na outra então você vai sentir mais dor na perna que você tá apoiada, é a mesma coisa com sistema nervoso e sistema imunológico quando alguma coisa afeta o sistema nervoso, ele vai dar sinal no sistema imunológico, por exemplo, quando você tem emoções com determinada frequência e intensidade muito fortes, o corpo percebe que está errado, e um dos meios para alertar, é abaixar a imunidade

8 - ANEXO

O que é Psiconeuroimunologia?



O que é Psiconeuroimunologia?

Área que estuda as relações entre os sistemas neuroendócrino, sistema nervoso central e o sistema imunológico e, ou seja, entre emoções e doenças.

Porque é importante??

Certas doenças, condições físicas, condições sociais, culturais, entre outras, faz com que desenvolvemos doenças psicológicas, ansiedade, depressão, estresse.



Um exemplo que talvez se aplique a você

Você senti muita dor no corpo ou refluxo gástrico, azia, queimação, por exemplo? Pois é, saiba que provavelmente você ta muito estressada ou ansiosa .

Emoções e o Sistema Imunológico

O que é emoção?



Emoções repetitivas e estandardizados que geram respostas impróprias no organismo, nessa frequência, intensidade e duração, que se deparam as maiores causas para provocar o estresse. Ciclos emocionais não resolvidos resultarão em desequilíbrio bioquímico e, conseqüentemente, em novas atitudes desempenhadas para conseguir as substâncias químicas que tem de ser resposta no organismo.

Do ponto de vista psicológico e fisiológico

Do conceito fisiológico, as emoções estabelecem de forma breve respostas de diferenciados sistemas biológicos, como sejam a expressão facial, a contração ligeira , a voz e a atividade do sistema nervoso vegetativo e endócrino, de modo a conseguir uma melhoria do meio interno para uma resposta eficaz.



Psiconeuroimunologia da Ansiedade

O que é Ansiedade?



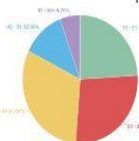
A ansiedade é um sinal de alerta, que permite que o indivíduo fique atento a um perigo iminente e tome as medidas necessárias para lidar com uma ameaça.

Quais os efeitos na fisiologia do corpo?

A ansiedade pode ter um efeito significativo no corpo, um prazo máximo que aumenta o risco de desenvolver problemas crônicos, quando uma pessoa fica ansiosa, estressada ou assustada, ou o cérebro envia sinais para outras partes do corpo



Relação entre idade e ansiedade



Em relação a pessoas que consideram ansiosas:

- 193 pessoas de idades entre 12 a 21
- 162 pessoas de idades entre 22 a 31
- 171 pessoas de idades entre 32 a 41
- 92 pessoas de idades entre 42 a 51
- 39 pessoas de idades entre 52 a +60.

Função imunológica prejudicada

A ansiedade aumenta as respostas do sistema imunológico. No entanto, a ansiedade prolongada pode ter o efeito oposto.



Psiconeuroimunologia da Depressão

O que é depressão?



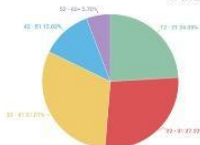
A depressão é uma doença complicada e bastante comum que afeta como você se sente, como você pensa e como você age.

Depressão e o diagnóstico

A maior parte da população que tem depressão não é diagnosticada ou certamente diagnosticada, seja por fatores culturais, sociais ou socioeconômicos.



Análise do questionário público



A comparação das pessoas consideradas depressivas são:

- 38 jovens de idade entre 12 a 21
- 43 jovens adultos de idades entre 22 a 31
- 49 adultos de idades entre 32 a 41
- 19 sábios de idades entre 42 a 51
- 9 senhores de idades entre 52 a 60+

Relação com Morbidade e Mortalidade

Os efeitos sobre o andamento e a morbidade, a depressão prevê a mortalidade, ou seja, é considerada um distúrbio ou tratada como um fator de risco contínuo.



Psiconeuroimunologia da Raiva

O que é Raiva?



É um sentimento mundial, todos temos habilidade de sentirmos raiva, até mesmo fúria diante do combinado em situações que parece ser uma instigação, uma injustiça, um insulto ou uma maldade.

A fisiologia da raiva

No SNC, que gerencia as emoções, e pode ser denominado de sistema límbico, onde todas as emoções e, também a raiva, onde se encontra o elemento topográfico e anatômico da agressão.



Os hormônios da Raiva

A raiva está ligada a uma série de alterações de hormonais. Quando a amígdala tem uma mensagem de perigo, verdadeiro ou fictício, físico ou emocional, ela faz o hipotálamo e a glândula pituitária, esta glândula libera no sangue um hormônio adrenocorticotrófico (Adrenalina).



Psiconeuroimunologia do Estresse

O que é o estresse?



Sob estresse, o corpo imagina estar sob ataque e muda para o modo "lutar ou fugir", liberando uma mistura de hormônios e substâncias químicas como adrenalina, cortisol e norepinefrina para preparar o nosso organismo para uma eventual ação física.

Aspectos do Estresse

O estresse pode ter aspectos positivos, motivando uma pessoa a melhorar seu desempenho por exemplo no considerando violino, em uma prova ou em uma entrevista de trabalho. Por outro lado, quando você está preso em um tráfego e está muito atrasado, o estresse pode exibir seu aspecto negativo.



Estresse Agudo



O estresse agudo pode ser compreendido como uma ameaça instantânea, a um curto prazo, conhecido como resposta à luta ou fuga. A "ameaça" pode ser qualquer situação considerada perigosa, ou pode durar alguns minutos, após uma restauração.

Mecanismos de ativação

O estresse é determinado como uma circunstância ou estado em que a homeostase (estabilidade do sistema de organização) do corpo é violada, conforme o resultado dos estímulos estressores.



