

# O QUE A NEUROCIÊNCIA DIZ SOBRE CRIANÇAS ANSIOSAS E COMO PODEMOS AJUDAR @leila.pryjma

Siga nossas Redes Sociais



# NEUROCIÊNCIA

Funcionamento do sistema nervoso

NEUROPSICOLOGIA

Mente, cérebro  
e Educação

NEUROEDUCAÇÃO

NEUROCIÊNCIA  
EDUCACIONAL

PSICOLOGIA

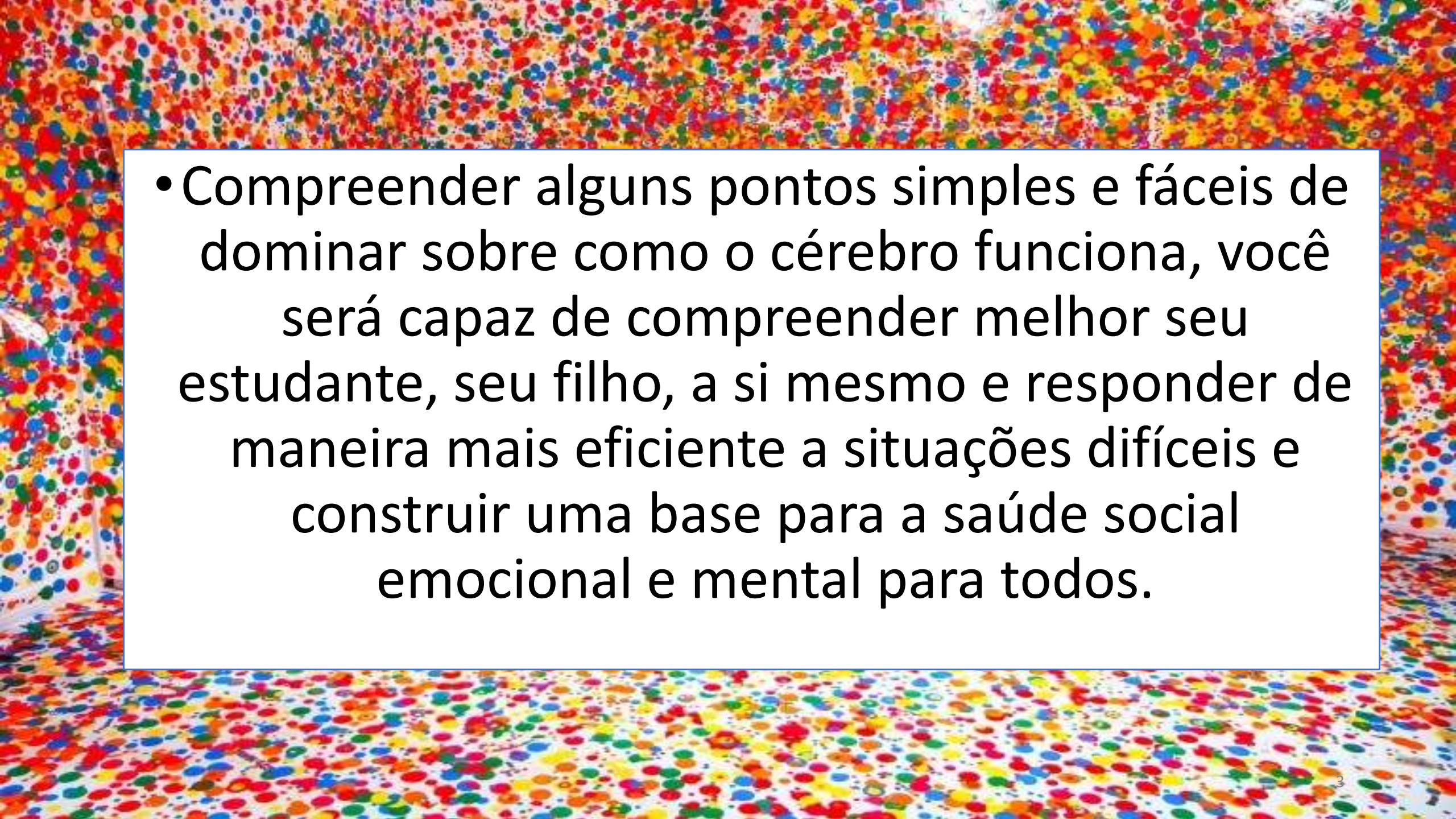
Cérebro e  
comportamento

PSICOLOGIA  
EDUCACIONAL

PEDAGOGIA

Educação e  
Aprendizagem



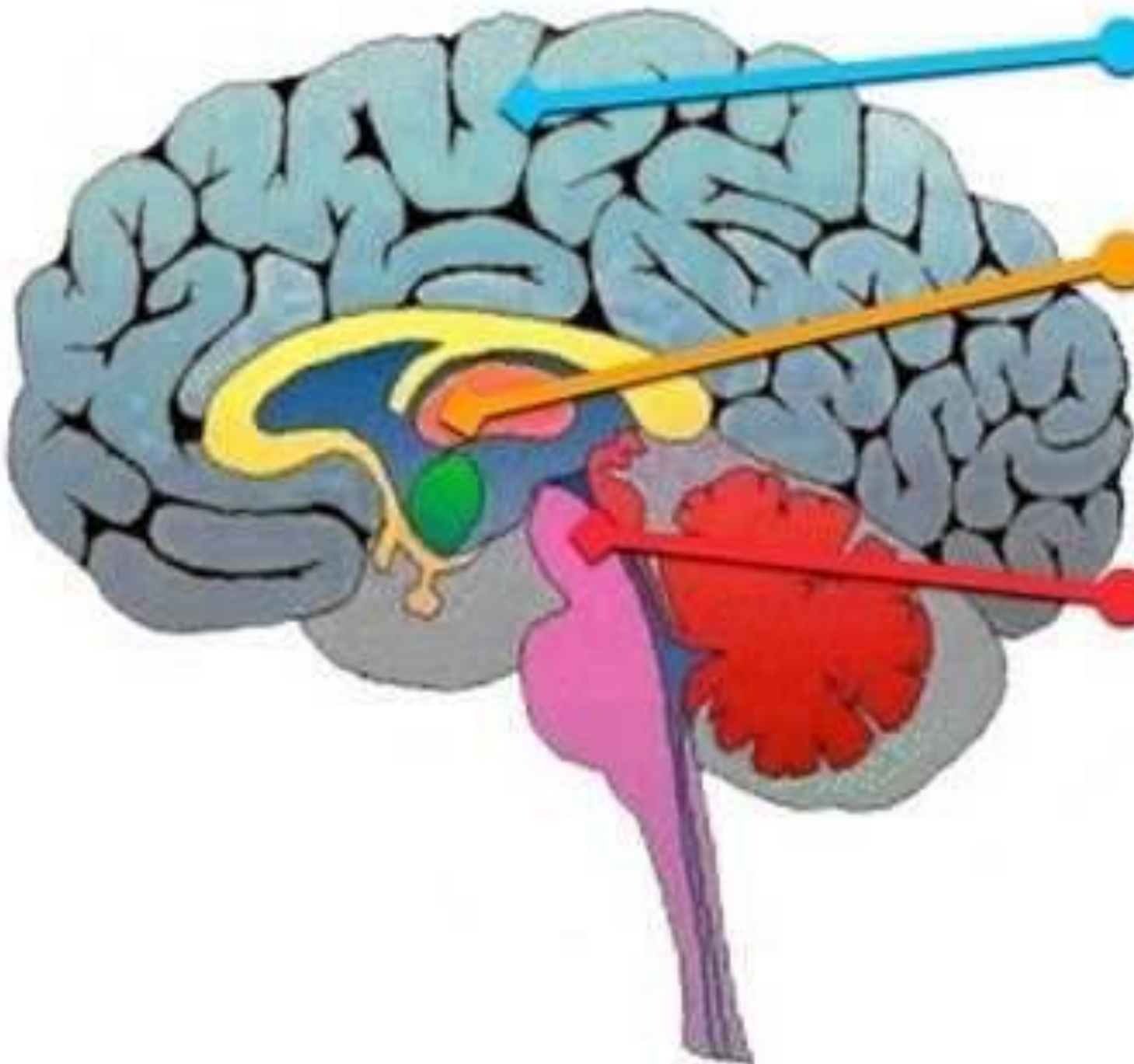
- 
- Compreender alguns pontos simples e fáceis de dominar sobre como o cérebro funciona, você será capaz de compreender melhor seu estudante, seu filho, a si mesmo e responder de maneira mais eficiente a situações difíceis e construir uma base para a saúde social emocional e mental para todos.



# O Cérebro Trino de MacLean



- Reptiliano
- Sistema Límbico
- Neocórtex



**Neocórtex:**

**Funções intelectuais superiores.**

**Sistema Límbico:**

**Emoções.**

**Complexo Reptiliano:**

**Sobrevivência.**



## **LOBO FRONTAL**

(Comportamento motor)

- Movimento
- Pensamento
- Planejamento
- Raciocínio
- Comportamento (emoções)
- Memória
- Linguagem (expressão)
- Personalidade

## **SULCO CENTRAL**

- Separa o lobo frontal do parietal

## **LOBO PARIETAL**

- Localização Espacial
- Recepção e processamento sensorial do organismo
- Leitura
- Compreensão das relações espaciais

## **LOBO OCCIPTAL**

- Visão
- Equilíbrio

## **FISSURA LATERAL**

- Divisão do lobo frontal e parietal do temporal

## **FISSURA PARIETO OCCIPTAL**

- Separa o lobo frontal do parietal

## **LOBO TEMPORAL**

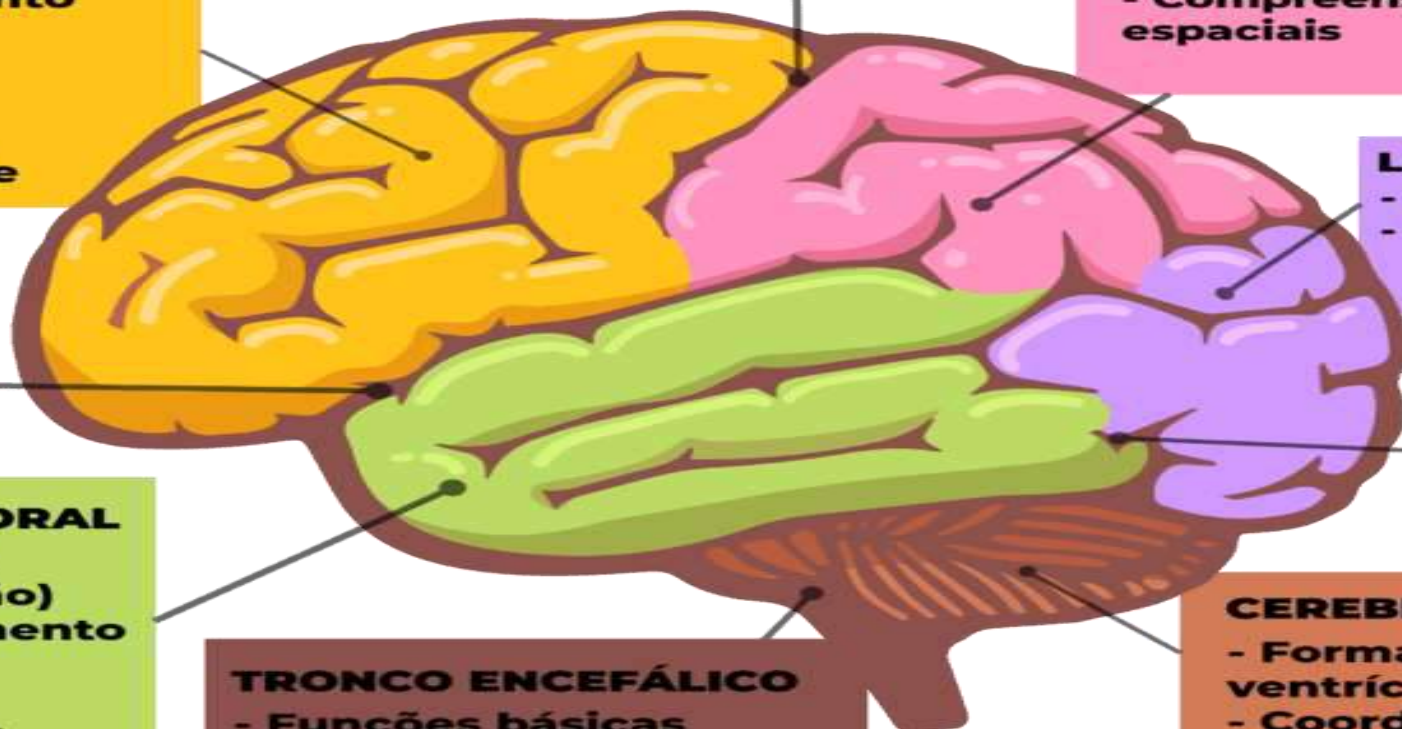
- Linguagem (compreensão)
- Comportamento
- Memória
- Audição
- Habilidades matemáticas

## **TRONCO ENCEFÁLICO**

- Funções básicas (respiração, batimentos cardíacos, pressão arterial)
- Temperatura corporal
- Manutenção do ciclo vigília-sono

## **CEREBELO\***

- Forma o "teto" do IV ventrículo
- Coordenação da atividade motora
- Regulação do tônus muscular
- Movimentos automáticos e balanço
- A função do cerebelo é modificada pela experiência, papel importante não aprendido de tarefas motoras

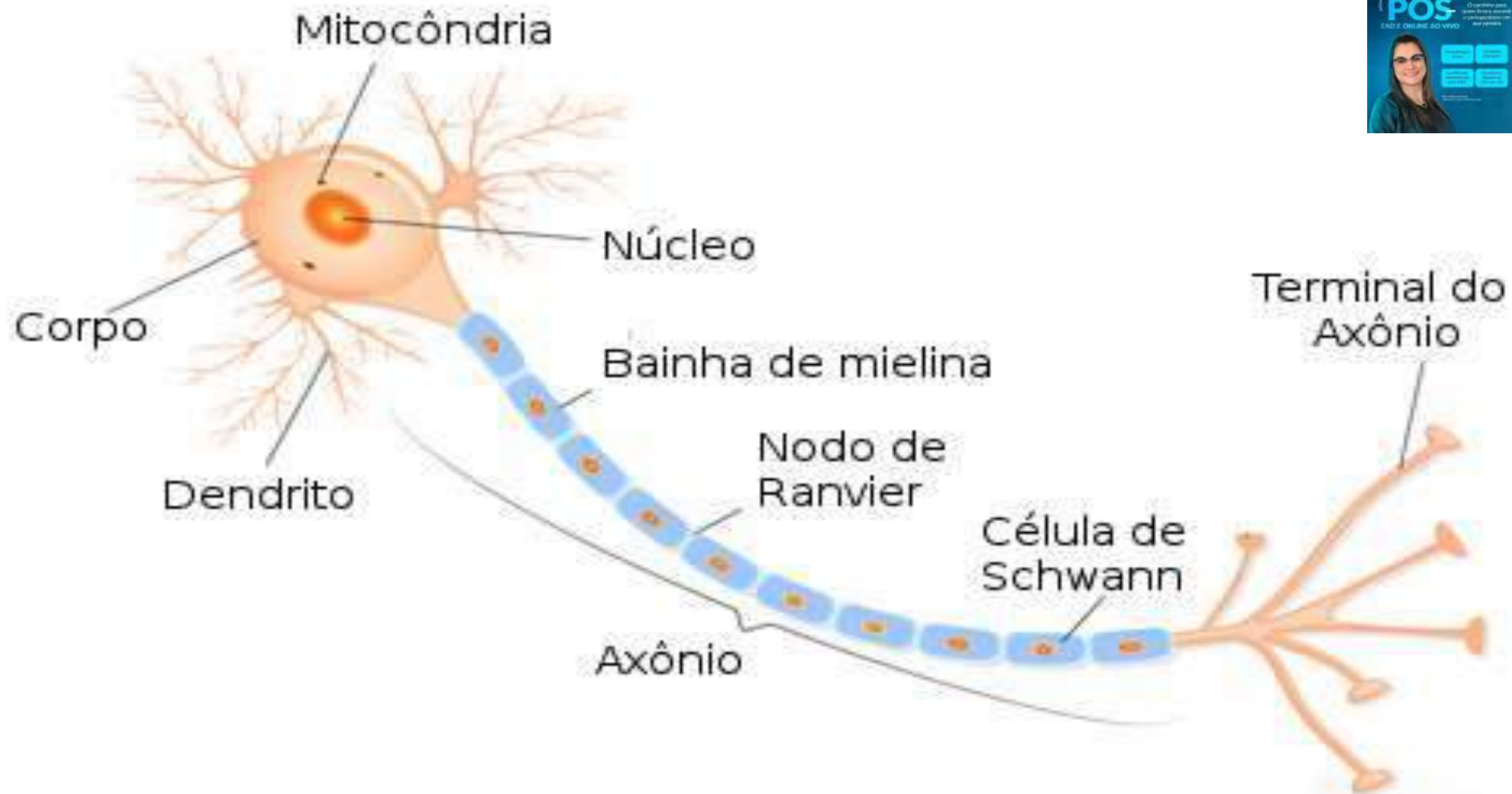


## HEMISFÉRIO ESQUERDO

## HEMISFÉRIO DIREITO

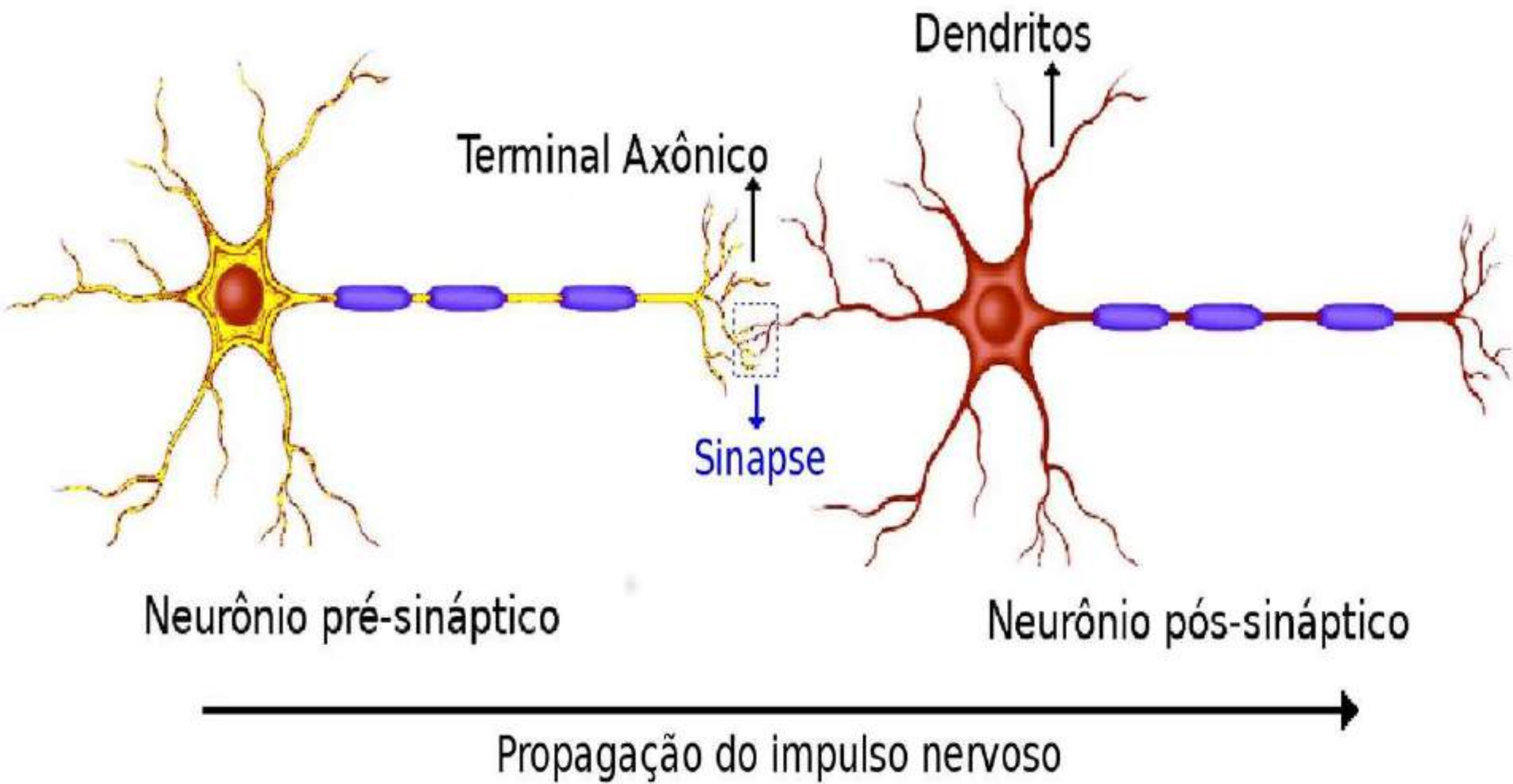




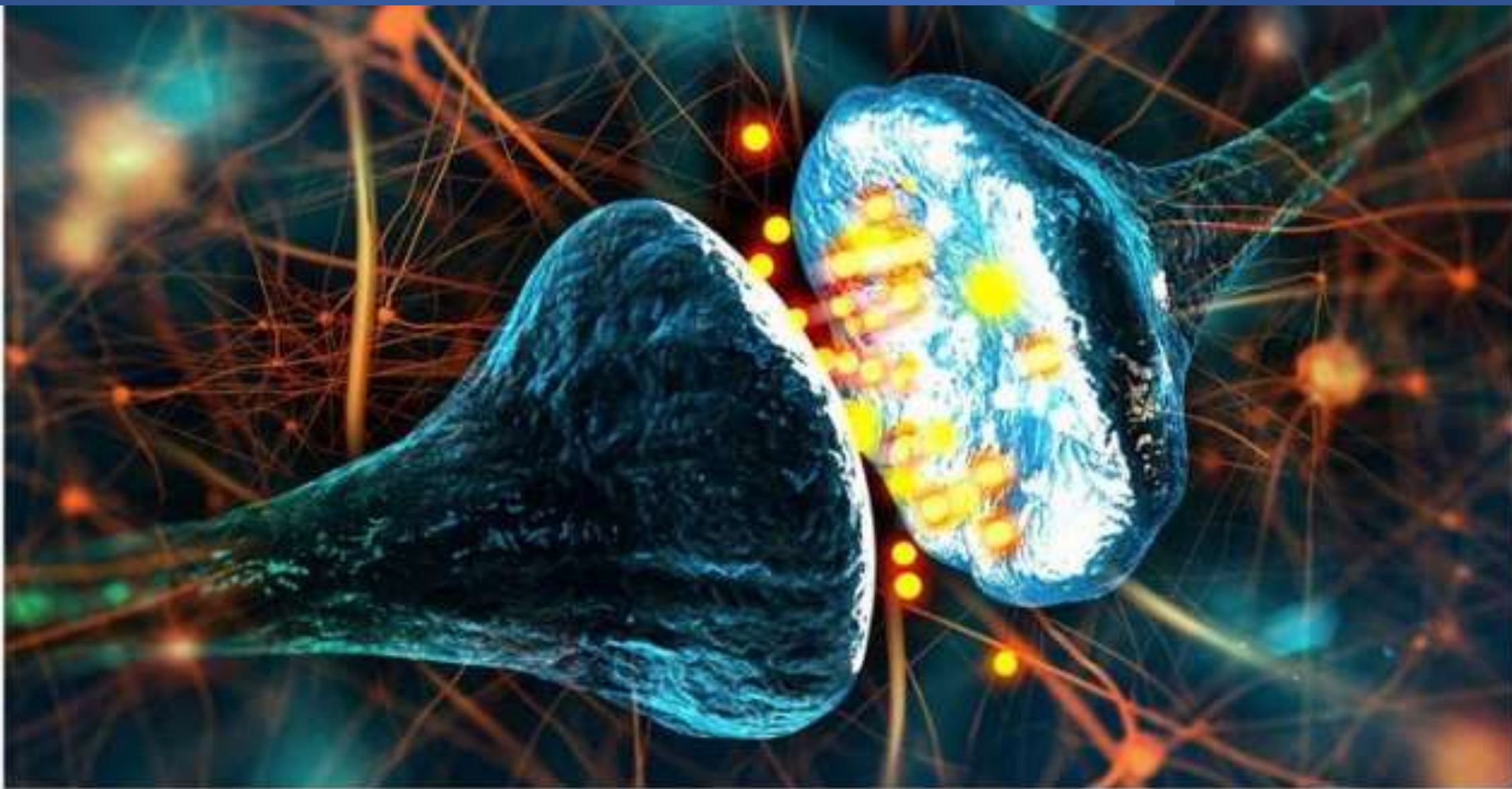






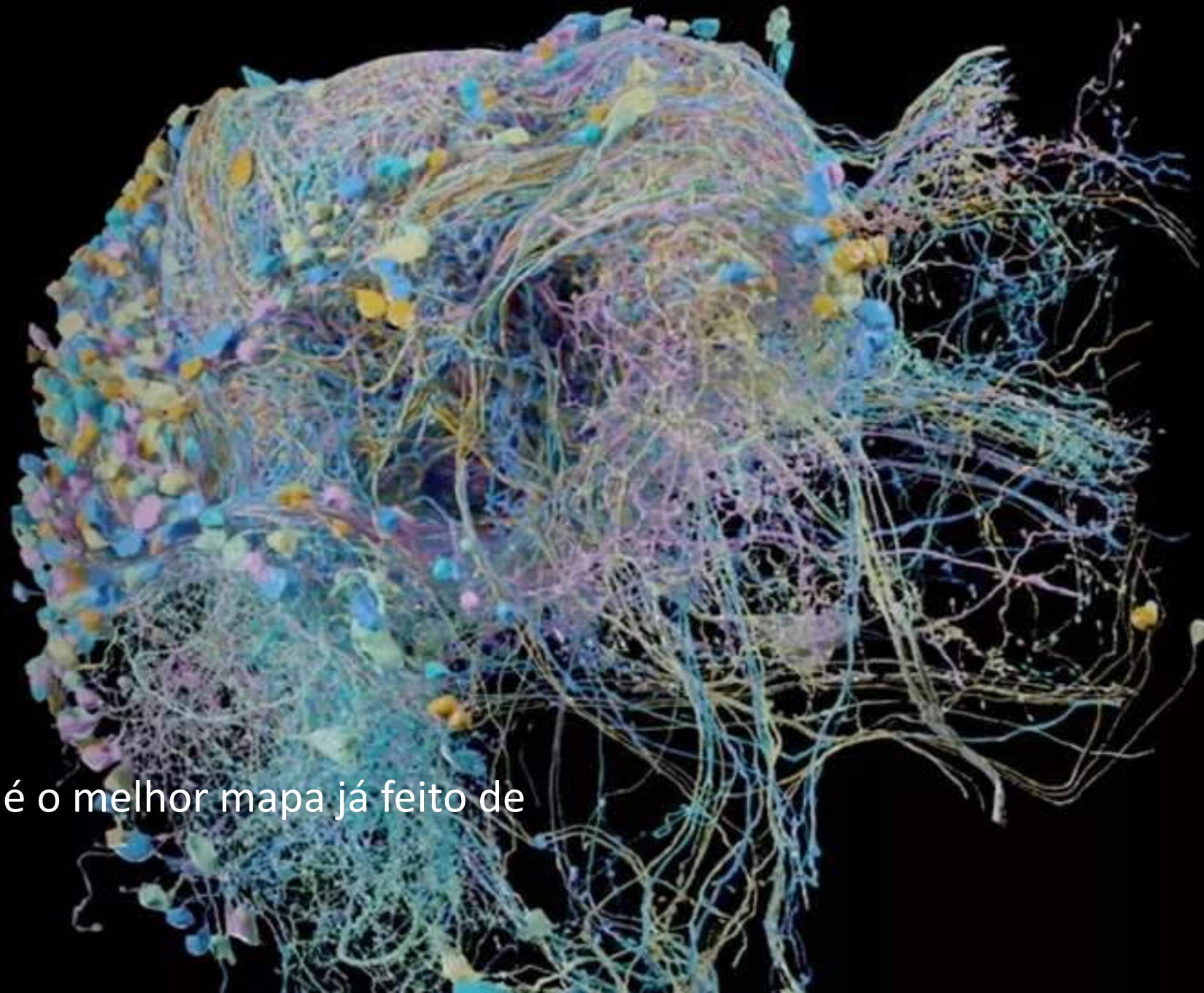








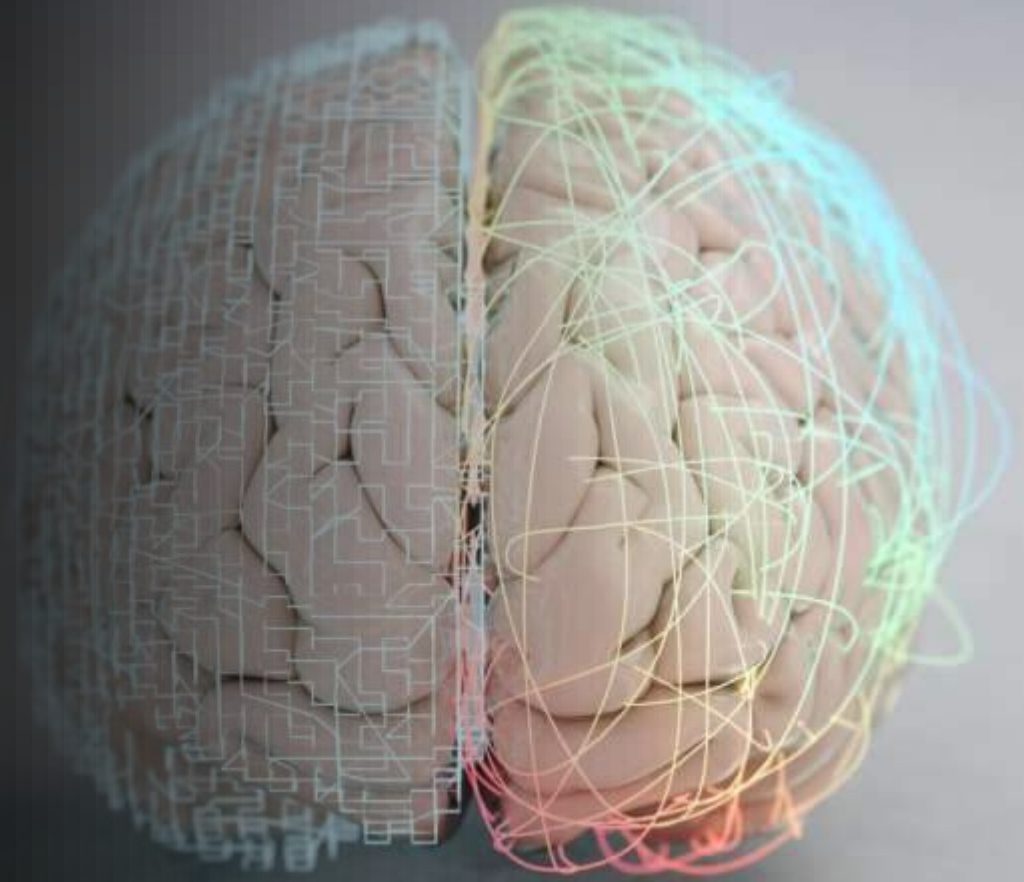
/

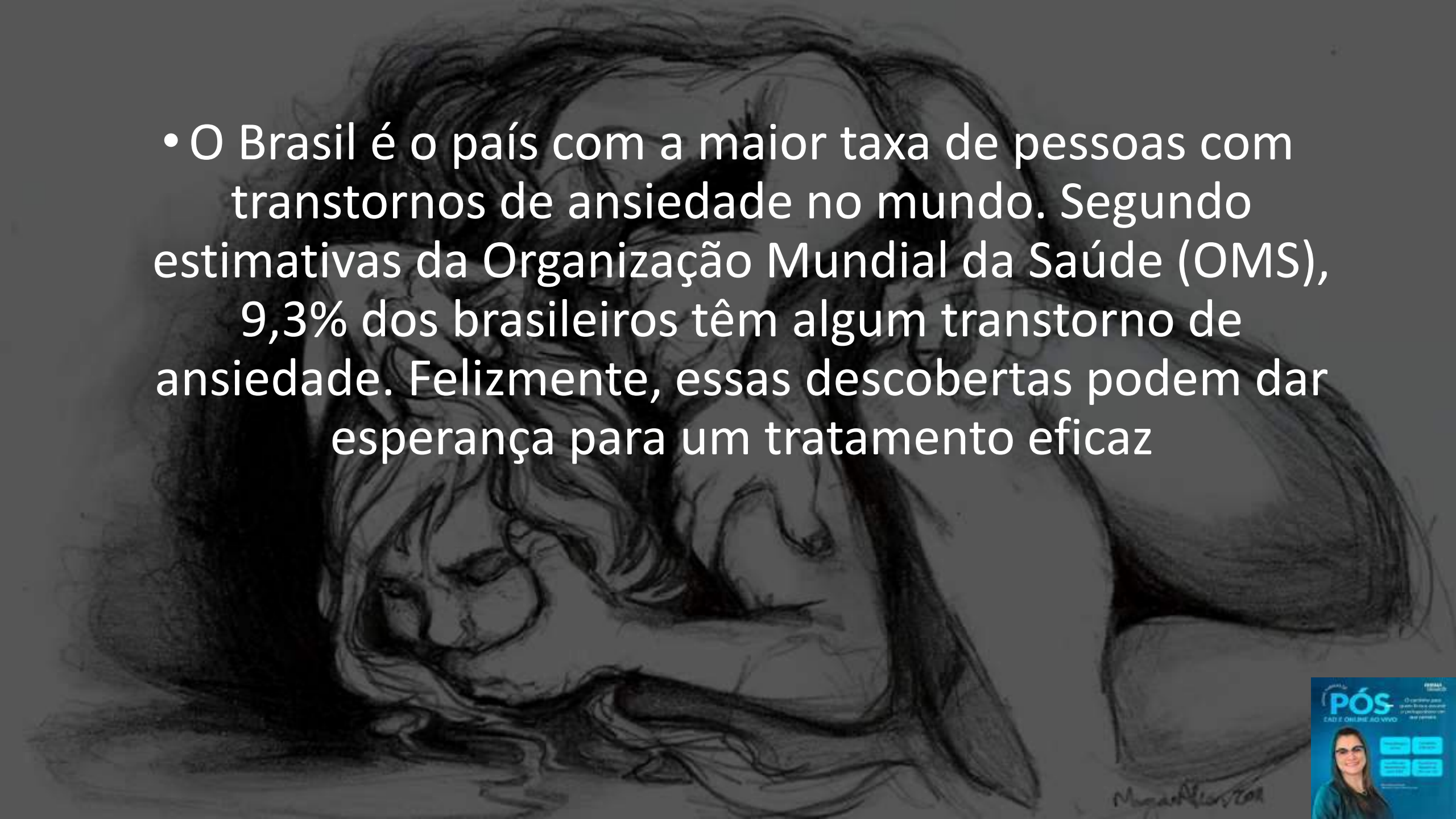


esta imagem é o melhor mapa já feito de  
um cérebro



- 
- Sinais elétricos dentro do cérebro são essenciais para a comunicação entre diferentes regiões, mas também podem desencadear efeitos graves quando se comportam mal.



- 
- O Brasil é o país com a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo. Segundo estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS), 9,3% dos brasileiros têm algum transtorno de ansiedade. Felizmente, essas descobertas podem dar esperança para um tratamento eficaz



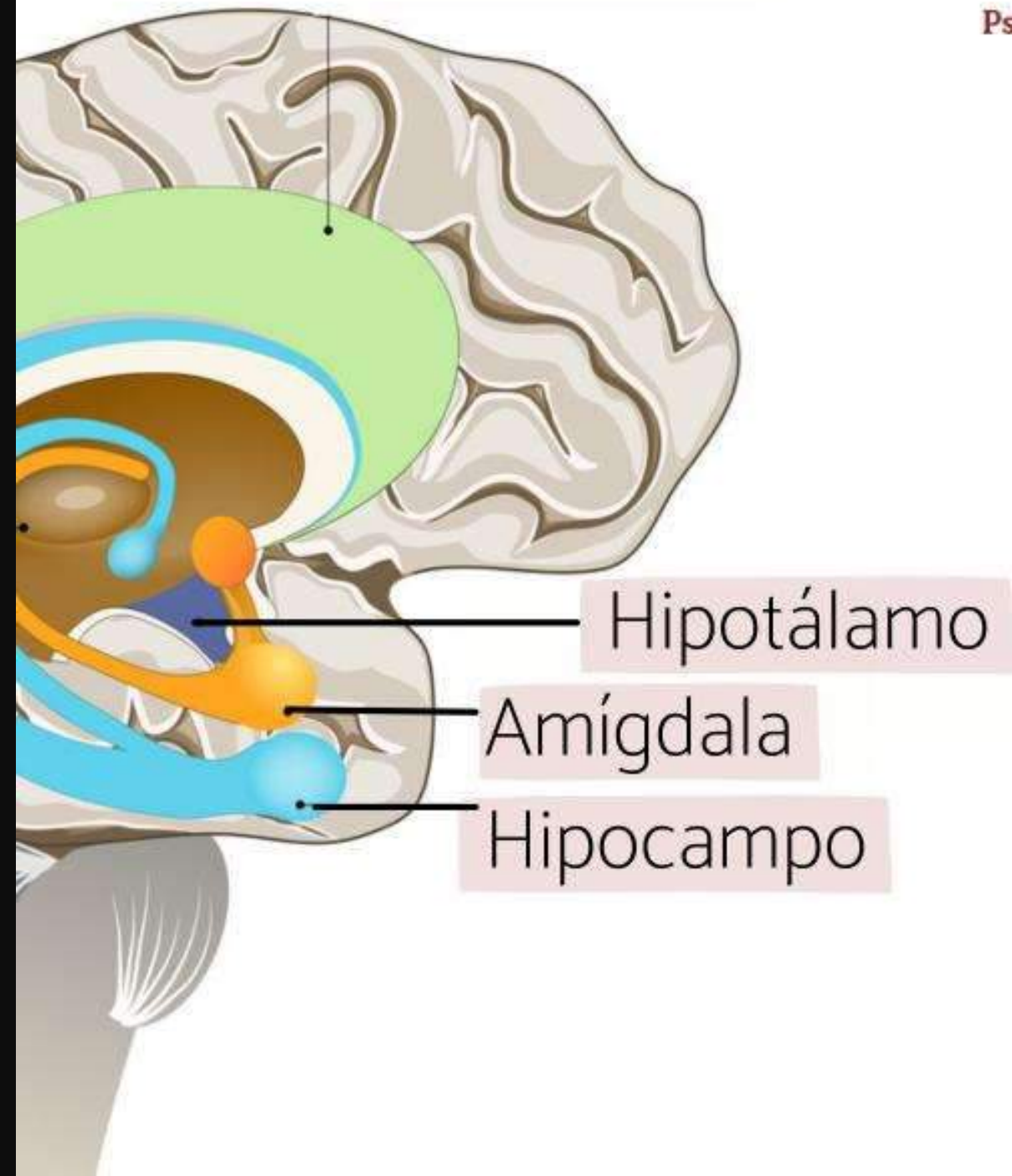


- 
- *A ansiedade se manifesta em duas áreas importantes do cérebro (Foto: Pixabay)*

- amígdala cerebelosa (grupo de neurônios pertencentes ao sistema límbico, que controla as emoções) e o hipocampo (estrutura localizada nos lóbulos temporais do cérebro e responsável pelo armazenamento da memória) em frequências entre 13 e 30 Hertz.



- 
- Ambas as regiões são conhecidas por terem papéis importantes, mas mal compreendidos, no processamento da emoção e do humor.
- 



# MEDO E ANSIEDADE

---

- O medo é uma resposta adaptativa a situações de perigo, sendo expresso pela resposta de luta-ou-fuga mediada pela divisão simpática do sistema nervoso autônomo. A expressão inapropriada de medo caracteriza os transtornos de ansiedade.
- 





# ANSIEDADE PATOLÓGICA

- Ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho.
- Quando medo e ansiedade são mais constantes e persistentes do que seria razoável nessas circunstâncias, e impedem a vida normal, aí sim existe um distúrbio de ansiedade.



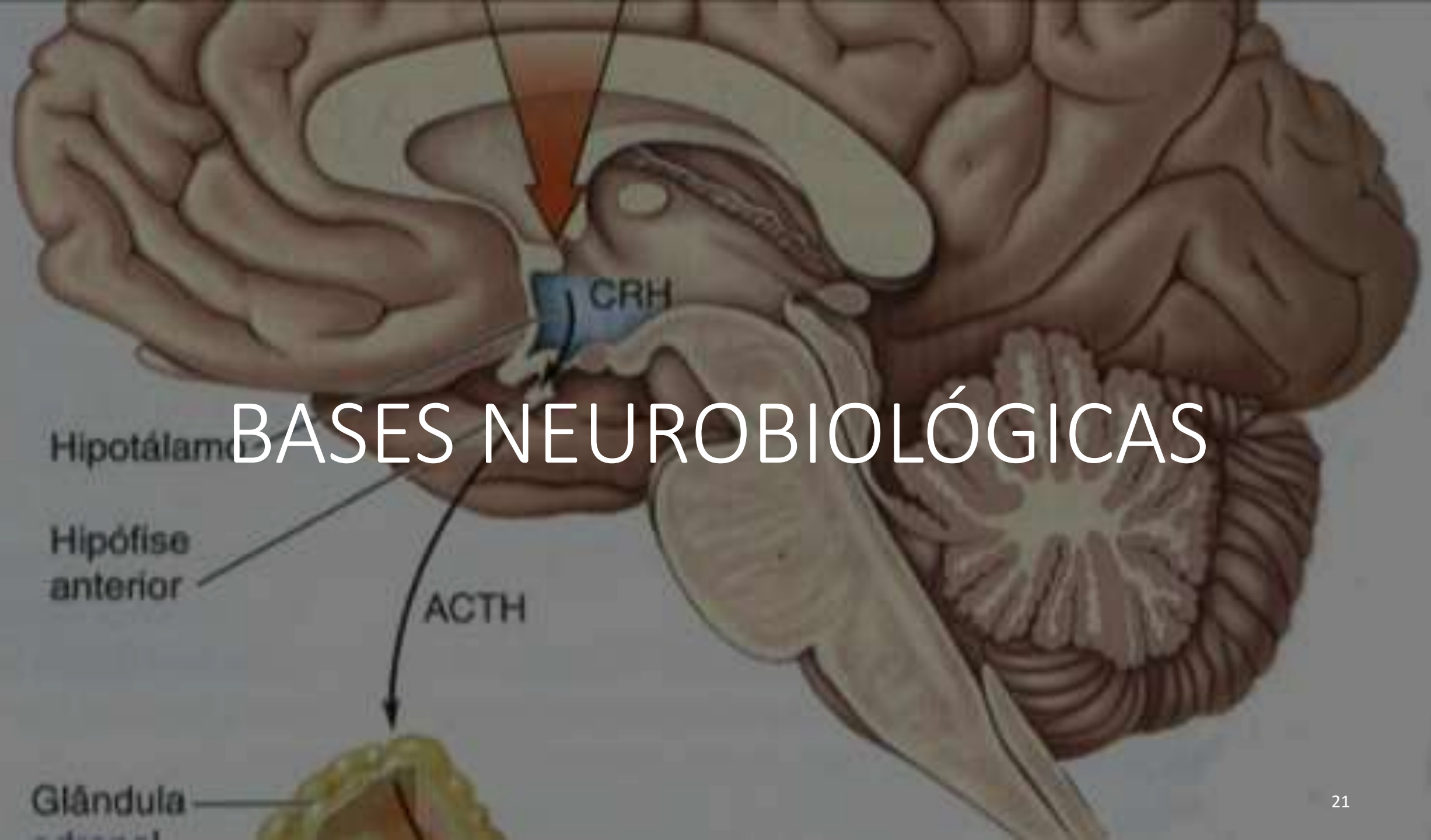
# TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

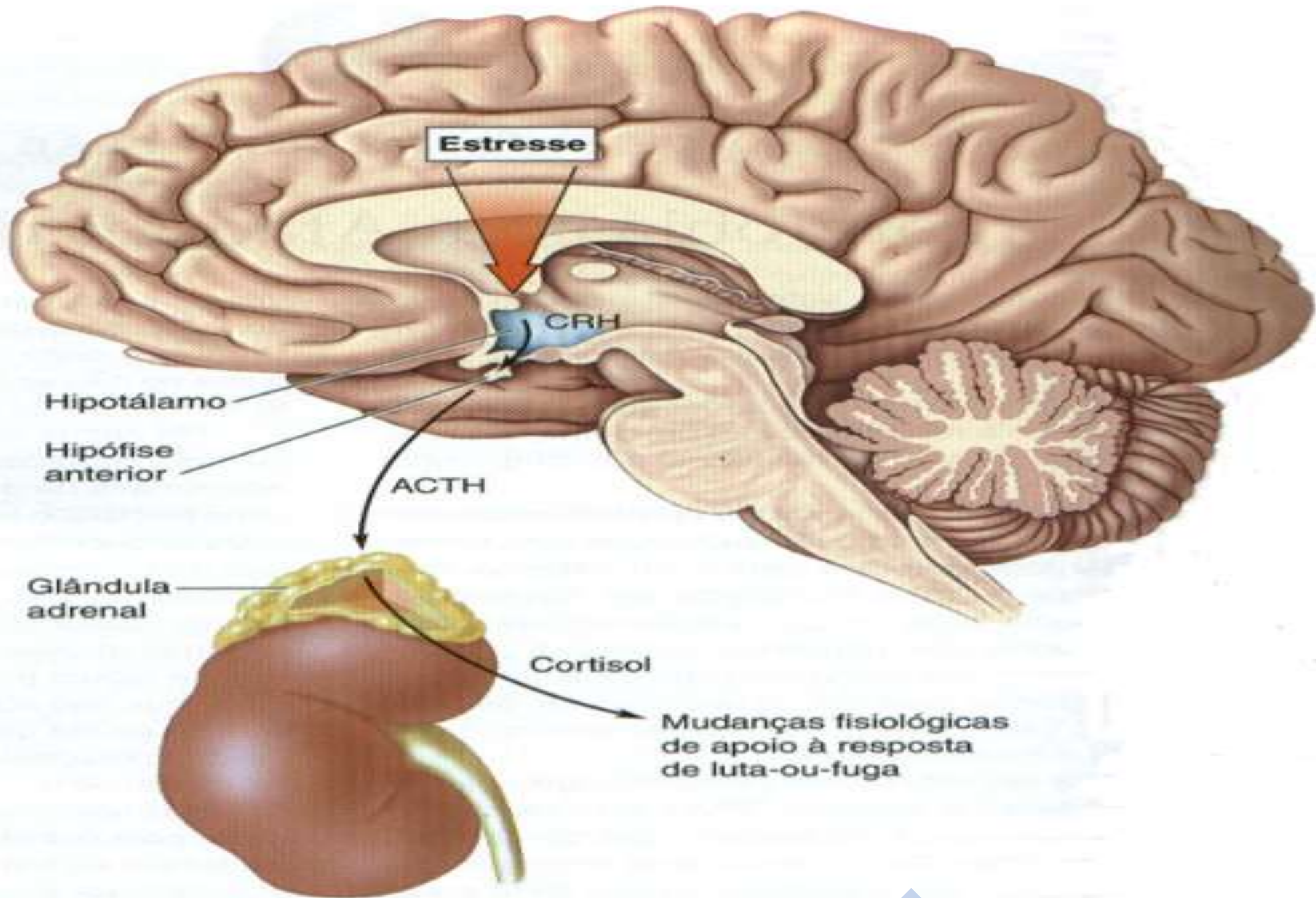
---





# BASES NEUROBIOLÓGICAS





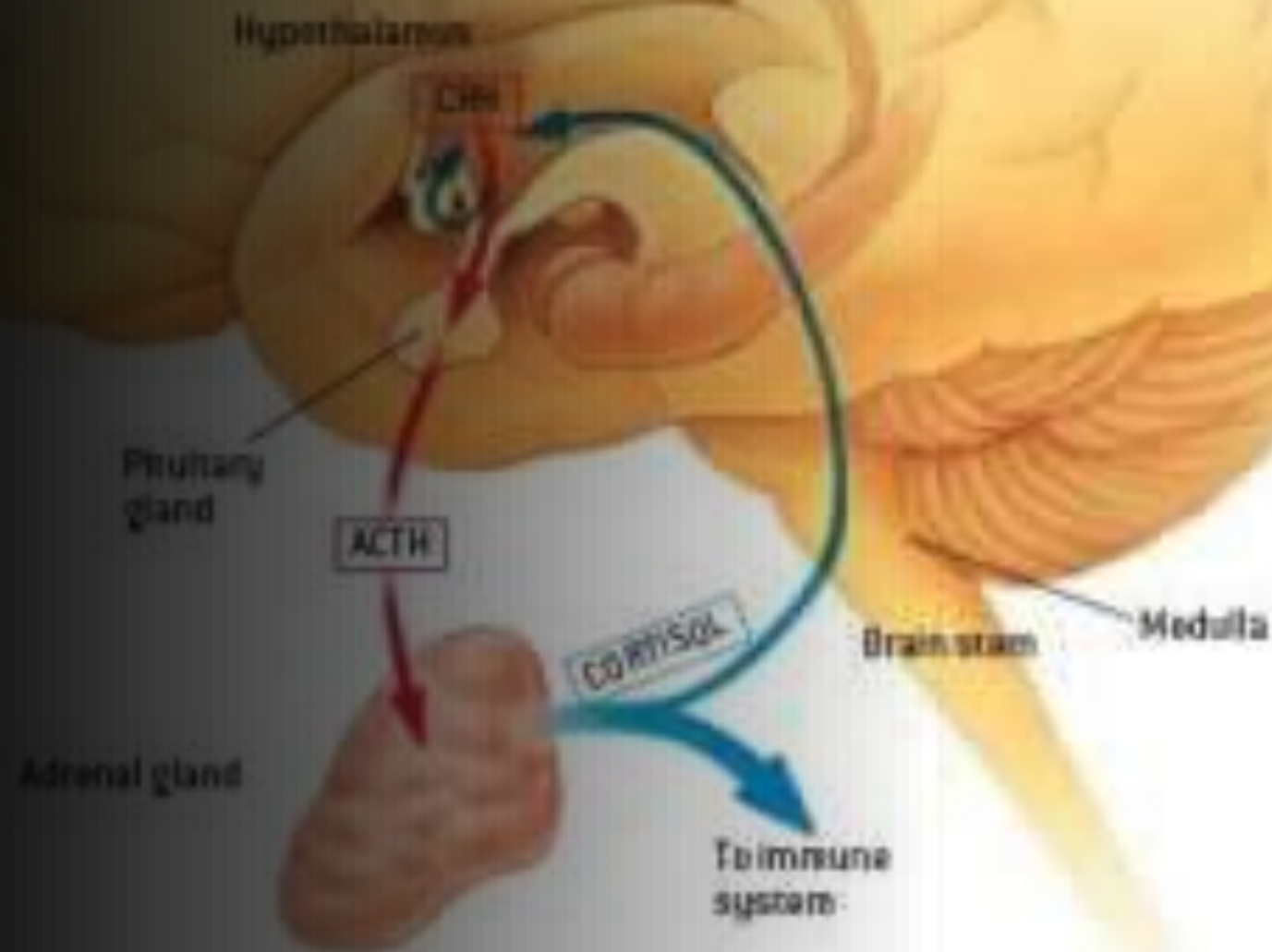


- Uma predisposição genética já foi estabelecida para muitos dos transtornos de ansiedade, apesar de os genes específicos ainda não terem sido identificados. Outros transtornos de ansiedade parecem ter suas raízes em eventos estressantes da vida.
- O medo é geralmente evocado por um estímulo aversivo, também chamado de estressor, sendo manifestado na resposta de estresse. A relação estímulo-resposta pode ser reforçada pela experiência, mas também pode ser enfraquecida. A característica dos transtornos de ansiedade é a resposta inadequada ao estresse, regulada pelo sistema nervoso.



# NEUROTRANSMISSORES

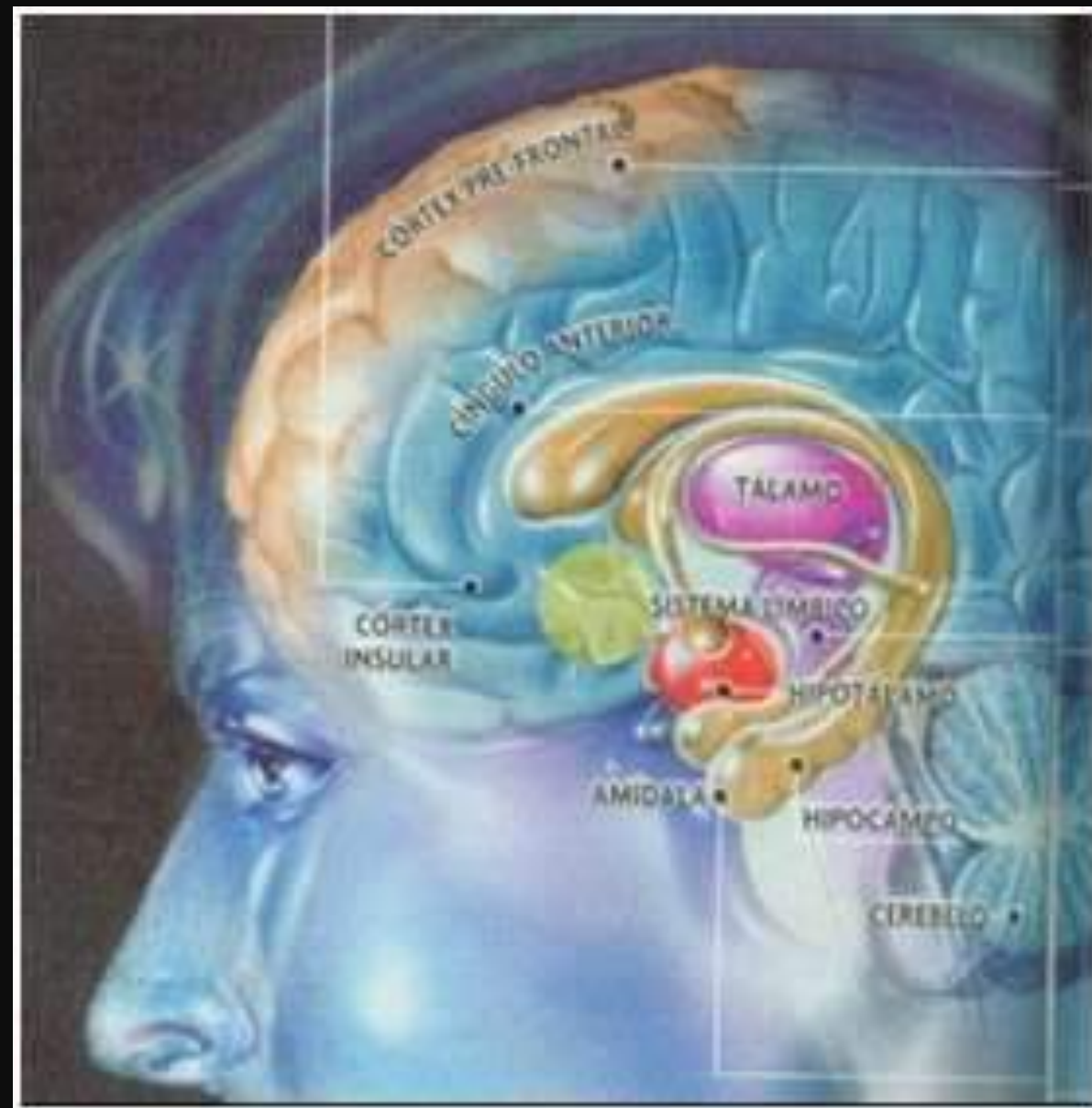
---



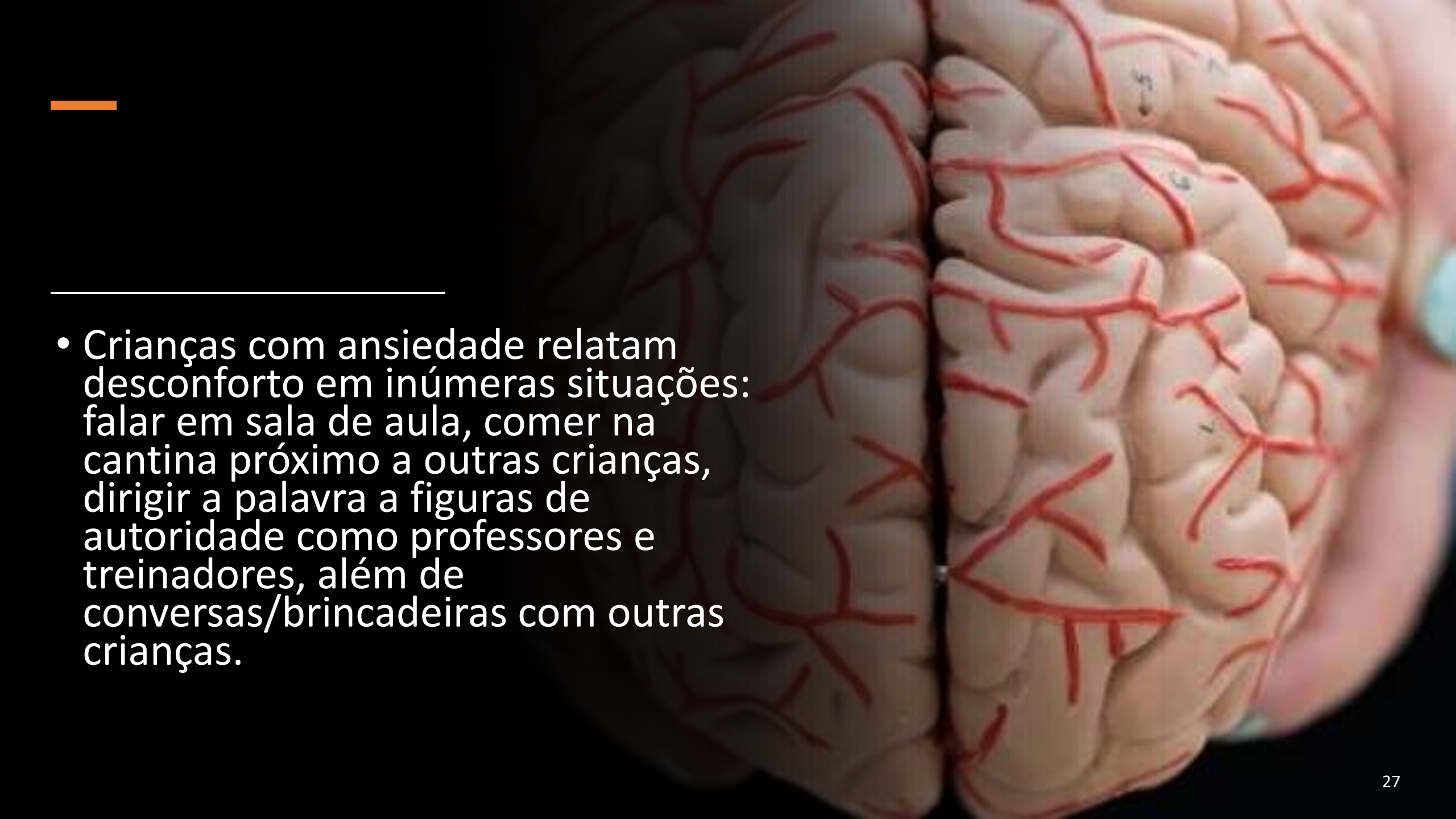





- 
- Em jovens, a ansiedade pode ser expressa por choro, “acessos de raiva” ou afastamento de situações sociais nas quais haja pessoas não familiares.
- 





- 
- 
- 
- Crianças com ansiedade relatam desconforto em inúmeras situações: falar em sala de aula, comer na cantina próximo a outras crianças, dirigir a palavra a figuras de autoridade como professores e treinadores, além de conversas/brincadeiras com outras crianças.



## TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS- TRAUMÁTICO

---

- Experiências traumáticas podem ter um impacto grave e duradouro sobre as pessoas. Um indivíduo que é exposto a um evento traumático como vivenciar, testemunhar ou se defrontar com a morte efetiva ou uma ameaça de morte, uma lesão grave ou ameaça à integridade física da própria pessoa ou de outras pessoas; pode desenvolver uma resposta de intenso medo, impotência ou pavor; e esse evento passa a ser revivido periodicamente como recordações angustiantes recorrentes e invasivas, incluindo imagens e pensamentos; sonhos recorrentes com o evento, sentimento de que esteja ocorrendo novamente ou ter alucinações e flashbacks, intensa angústia psicológica e reatividade fisiológica por ocasião de exposição à condições que se assemelham ao evento.





# Ansiedade infantil: o que é?

- A ansiedade infantil atinge cerca de 10% das crianças, sendo a segunda patologia psiquiátrica mais comum nessa fase da vida. Os índices de ansiedade infantil só perdem para os de Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, o TDAH. Estima-se que cerca da metade dessas crianças com ansiedade vão desenvolver quadros depressivos ocasionados pela síndrome.
- Durante a infância e adolescência, eles podem desenvolver o transtorno de ansiedade de separação, fobias (medo exacerbado de animais, avião, elevador, etc), transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de pânico e até mesmo fobia social. A criança também pode ser diagnosticada com comorbidade, quando apresenta mais de um desses transtornos.
- Além de atrapalhar o desenvolvimento da criança, ele é muito prejudicial por atrapalhar o dia a dia. Faltas escolares, dificuldade de socialização, insônia, perda de apetite ou compulsão alimentar são alguns desses comportamentos prejudiciais.

- Preocupação excessiva com os pais ou eles próprios;
- Não aceitar ficar longe dos pais;
- Não aceita dormir longe dos pais ou fora de casa;
- Se recusar a comer ou iniciar uma compulsão alimentar;
- Relatar sintomas físicos quando separar dos pais - falta de ar, tontura, ânsia de vômito;
- TOC (transtorno obsessivo compulsivo): lavar as mãos em excesso, checar a presença dos pais muitas vezes em pouco tempo;
- Perfeccionismo;



# Algumas atitudes podem ajudar a evitar

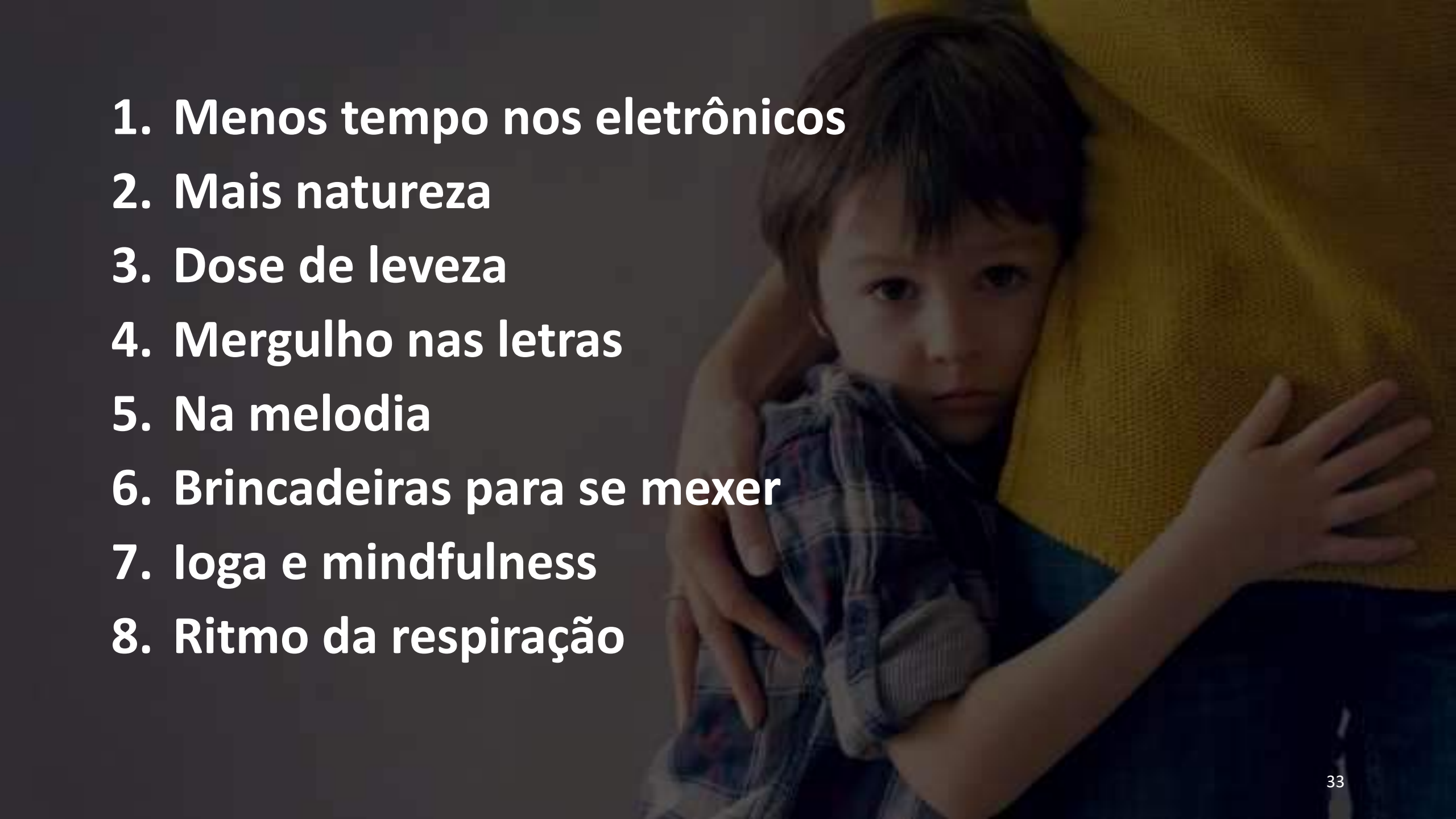
- Observe os sentimentos da criança: ensine ele a nomear o que está sentindo - tristeza, medo - e converse com ele sobre isso, mostre que você sabe, entende o que ele sente e que vai ajudá-lo a superar;
- Elogie e reconheça pequenas vitórias: montar um quebra-cabeças, se vestir sozinho, um desenho, etc;
- Tenha uma rotina flexível: é importante ter um horário certo para as atividades escolares, almoçar, brincar etc, mas, em dias que não é possível seguir à risca, é importante entender que está tudo bem e não ficar frustrado. As crianças são muito sensíveis e percebem que a atmosfera está diferente;



- É consenso entre pais, médicos e psicólogos que meninos e meninas de hoje nascem muito mais acelerados e com bem menos paciência. Diferentemente de gerações anteriores, elas já chegam ao mundo hiperconectadas, imersas em ambientes onde a tecnologia dita o ritmo do trabalho e das relações.





- 
- 1. Menos tempo nos eletrônicos**
  - 2. Mais natureza**
  - 3. Dose de leveza**
  - 4. Mergulho nas letras**
  - 5. Na melodia**
  - 6. Brincadeiras para se mexer**
  - 7. Ioga e mindfulness**
  - 8. Ritmo da respiração**

# Sopro mágico

---

- Você sabia que a ansiedade diminui de tamanho sempre que ela enfrenta um sopro especial?
- Quer aprender esse sopro mágico?
- É bem simples: primeiro, você respira bem fundo, puxando bastante ar pelo nariz.
- Depois você solta todo esse ar pela boca, como se estivesse enchendo um balão ou soprando uma vela de aniversário.
- **O sopro mágico é um poder infinito!**
- Então você pode usá-lo várias vezes, porque cada sopro deixará a ansiedade menor e menor.



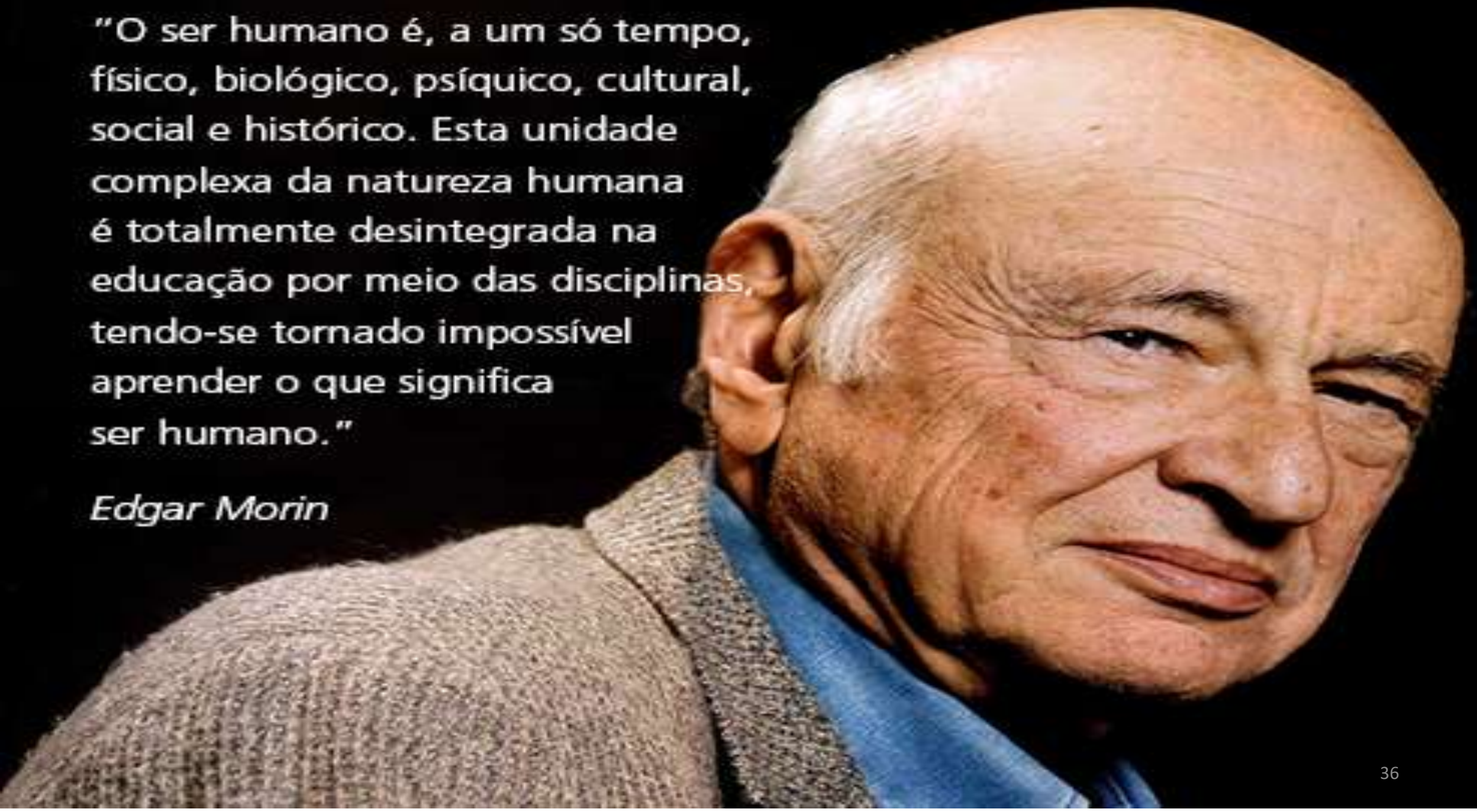
# Escudo do pensamento

- Outra coisa que diminui a ansiedade são os pensamentos felizes.
- Sabe por quê?
- Porque o medo fica covarde quando pensamos em coisas boas!
- Então, na hora que a ansiedade chegar, lembre do escudo do pensamento.
- Basta pensar nas coisas que você gosta de fazer, nos carinhos que você recebe, nas vezes que você já foi corajoso e se sentiu muito bem.




“O ser humano é, a um só tempo, físico, biológico, psíquico, cultural, social e histórico. Esta unidade complexa da natureza humana é totalmente desintegrada na educação por meio das disciplinas, tendo-se tornado impossível aprender o que significa ser humano.”

*Edgar Morin*





- 
- Sempre há uma razão para um comportamento.





Siga nossas Redes Sociais



[www.rhemaeducacao.com.br](http://www.rhemaeducacao.com.br)