

EP 03 - O Impacto das Emoções na Saúde Mental

Influência das emoções na saúde mental, com base em estudos de neurociência. Analisamos o desenvolvimento emocional, sua função adaptativa e como a desregulação emocional contribui para doenças mentais. Discutimos a relação entre emoções, cérebro e tratamentos eficazes, destacando a importância da regulação emocional.

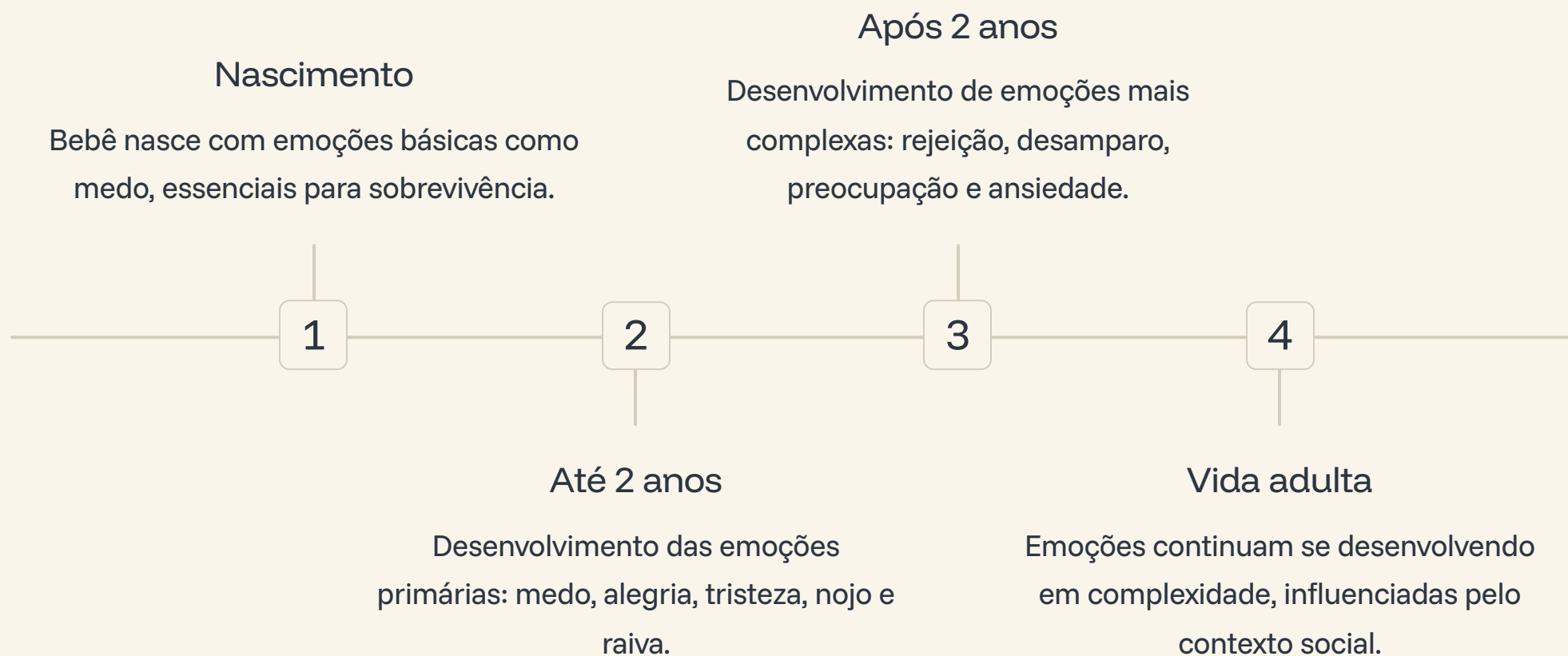
Acesse a live: <https://youtu.be/J8r3goqKiY>



O Desenvolvimento das Emoções no Sistema Nervoso

As emoções nascem conosco desde o primeiro dia de vida. O bebê, mesmo com um cérebro ainda em desenvolvimento, já nasce programado para sentir medo e necessidade de pertencimento. Estas emoções são fundamentais para a sobrevivência - o medo do escuro, de ficar sozinho ou de não ser alimentado gera comportamentos como o choro, que sinaliza que algo está errado.

Quando um bebê chora e não é atendido, ocorre uma superativação da amígdala cerebral, estrutura localizada no sistema límbico responsável pela ativação do medo e emoções negativas. Esta pequena glândula, do tamanho de uma amêndoa, é fundamental para nosso sistema nervoso e é "bombeada" quando experimentamos emoções negativas.



Acredita-se que até os 2 anos de idade desenvolvemos as emoções primárias (medo, alegria, tristeza, nojo e raiva), todas com papel adaptativo para nossa sobrevivência. A partir dessa idade, com o desenvolvimento cerebral e a criação de novas sinapses, surgem emoções mais complexas relacionadas ao contexto social, como rejeição, desamparo, preocupação e ansiedade.

A Origem e Função das Emoções

As emoções têm origem em diversos estímulos: o que vemos através da retina, nossos próprios pensamentos, sensações corporais, ou até mesmo o que cheiramos. Esses estímulos podem vir da nossa memória ou de algo que estamos experimentando no momento.

As emoções primárias (nojo, alegria, tristeza, medo e raiva) são fundamentais para nossa sobrevivência. Por exemplo, o nojo nos protege de alimentos estragados, o medo nos alerta para perigos, e a raiva nos prepara para lutar ou fugir. Sem essas emoções e a capacidade de reconhecê-las, estaríamos em constante risco.



O cérebro processa estímulos emocionais através de circuitos neurais específicos, com a amígdala desempenhando papel central na resposta emocional.

O problema surge quando as emoções ultrapassam sua função adaptativa, algo comum no mundo moderno. Antigamente, o medo estava relacionado a ameaças físicas imediatas, como predadores ou condições climáticas extremas. Hoje, as ameaças são frequentemente sociais ou psicológicas, tornando nossas emoções mais complexas.

As emoções se tornam perigosas quando são desreguladas com frequência, ou seja, quando sua intensidade vai além do que a realidade exige. Quando o medo nos paralisa em vez de nos motivar a agir, quando a ansiedade nos impede de funcionar normalmente, estamos diante de um processo de desregulação emocional que pode levar a problemas de saúde mental.

Regulação Emocional e Anestesias Emocionais

A linha entre emoção na saúde e na doença pode ser sutil. Todos sentimos emoções diariamente e, ocasionalmente, todos experimentamos desregulação emocional. O problema é que a maioria das pessoas não aprendeu a regular suas emoções ou mesmo a reconhecer que pode senti-las.



Trabalho Excessivo

Mergulhar no trabalho como forma de evitar sentir emoções desconfortáveis, criando uma distração constante.



Compulsões Alimentares

Usar a comida, especialmente doces, como forma de obter picos de dopamina que temporariamente aliviam emoções negativas.



Redes Sociais

Consumo excessivo de conteúdo digital como forma de distrair a mente e evitar o contato com emoções difíceis.



Álcool

Consumo de bebidas alcoólicas como forma de "anestesiar" temporariamente as emoções negativas.

Como resultado, muitas pessoas recorrem a estratégias mal adaptativas para lidar com suas emoções. Estas "anestesias emocionais" incluem trabalho excessivo, compulsões alimentares, consumo de álcool, uso excessivo de redes sociais e outras atividades que geram picos de dopamina, proporcionando alívio temporário das emoções negativas.

O problema é que estas estratégias não resolvem nem regulam as emoções - apenas as mascaram temporariamente. Quando o pico de dopamina passa, as emoções não processadas continuam presentes, e a amígdala cerebral volta a ser ativada. Este ciclo pode levar a uma dependência crescente dessas anestésias, sem resolver o problema emocional subjacente.

Alexitimia e Saúde Mental

Uma característica importante relacionada às emoções é a alexitimia - a dificuldade de reconhecer e identificar as próprias emoções. Esta não é uma doença mental em si, mas está presente em diversos quadros psicopatológicos, como depressão e ansiedade.

A alexitimia representa um cérebro que não consegue identificar a presença de uma emoção, muito menos saber como lidar com ela. Existem questionários baseados em estudos de neurociência que ajudam a medir esse fenômeno, auxiliando no diagnóstico e tratamento.

Quando uma pessoa diz "Eu não sinto" ou "Aprendi a segurar minhas emoções", isso pode indicar que ela está desenvolvendo um quadro de doença mental, já possui um sem saber, ou está em um caminho disfuncional. Mesmo sem um diagnóstico formal, essa pessoa provavelmente não possui saúde mental plena, pois utiliza artifícios para evitar lidar com suas emoções.

A capacidade de sentir e reconhecer emoções é fundamental para a saúde mental. Quando essa capacidade está comprometida, a pessoa pode estar utilizando mecanismos de fuga que, embora proporcionem alívio temporário, impedem o processamento saudável das emoções e podem levar ao desenvolvimento de quadros psicopatológicos mais graves.



"Eu tenho que sentir para viver bem. Se eu não me permito sentir, eu não me permito viver."

Psicopatologia e Neurociência das Emoções

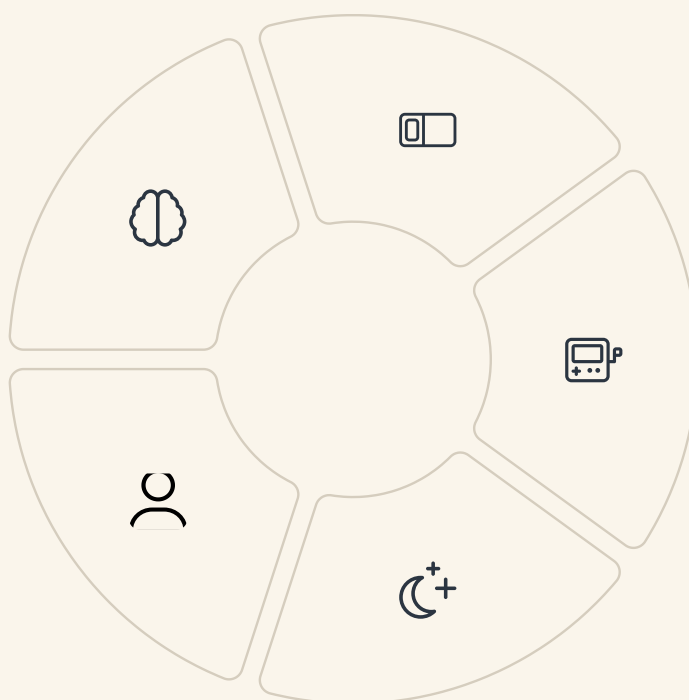
Um ponto crucial para compreender a relação entre emoções e saúde mental é reconhecer que não existe psicopatologia sem uma desregulação emocional importante. A grande maioria dos transtornos mentais apresenta problemas sérios de regulação emocional, e mesmo aqueles em que a desregulação não é o quadro principal ainda apresentam algum nível de disfunção emocional.

Depressão

Dificuldade em regular emoções de solidão e desesperança, com ruminação constante de pensamentos negativos.

Transtorno de Personalidade Borderline

Extrema dificuldade na regulação emocional, com respostas intensas e instabilidade constante.



Ansiedade

Problemas para regular emoções de medo e controle, com preocupação excessiva sobre ameaças futuras.

Transtorno de Pânico

Intensa ativação da amígdala cerebral, gerando respostas de medo extremas e desproporcionais.

Transtorno Bipolar

Oscilações na regulação emocional, alternando entre estados de euforia e depressão.

A influência das emoções na doença mental é, portanto, total. Um psicólogo que não sabe avaliar como as emoções funcionam em seu paciente, como deveriam estar funcionando e como o paciente as está regulando, perderá aspectos fundamentais do quadro clínico.

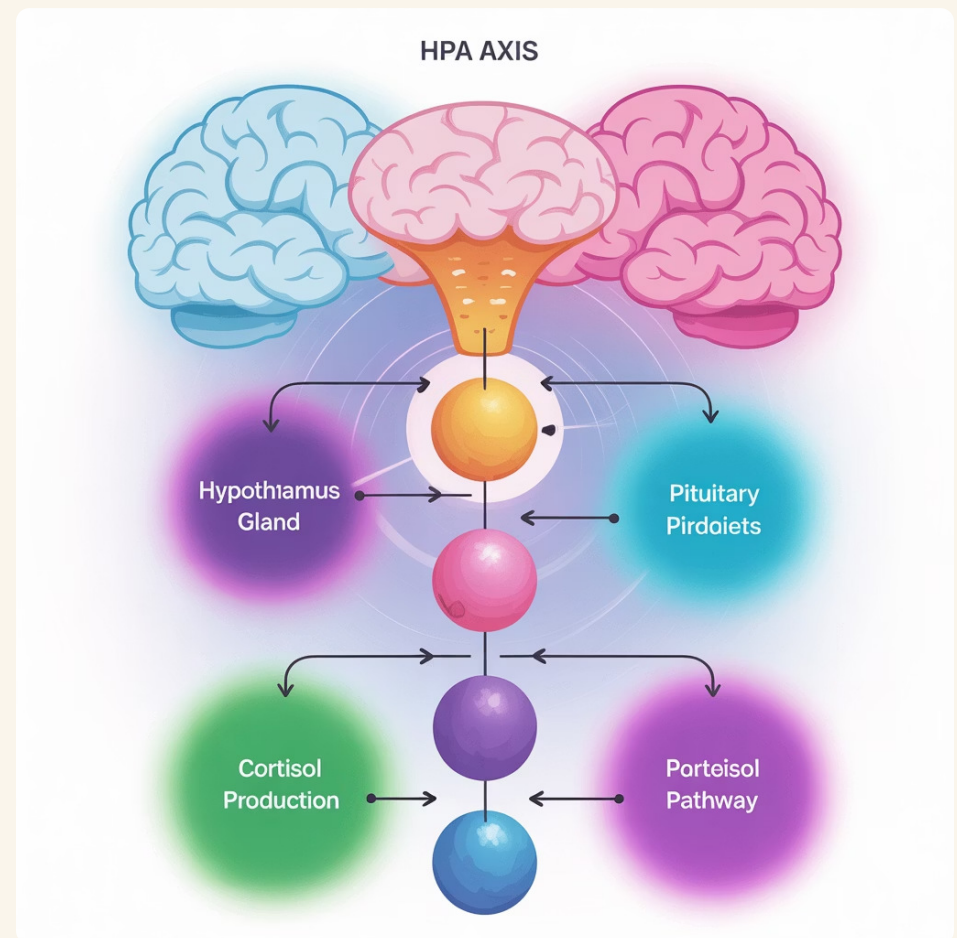
Infelizmente, o ensino sobre emoções nas faculdades de psicologia ainda é superficial, especialmente quando se trata da neurociência das emoções. Mesmo em cursos de psicopatologia, frequentemente não se considera adequadamente o quadro neural das emoções, fundamental para compreender os transtornos mentais em sua totalidade.

O Cérebro Emocional e o Estresse

Para entender como as emoções afetam a saúde mental, é necessário compreender o que acontece no cérebro durante processos emocionais. Quando experimentamos emoções, especialmente as negativas, o cérebro tenta regulá-las. Dependendo da emoção, ela pode gerar uma carga de estresse via eixo HPA (hipotálamo-pituitária-adrenal).

Emoções como raiva, medo e ansiedade geralmente liberam cortisol, o hormônio do estresse, porque exigem uma ação do corpo em resposta a uma ameaça percebida. Esta descarga de cortisol prepara o organismo para reagir, mas quando ocorre com frequência excessiva, pode causar danos.

Quando as emoções estão desreguladas, a amígdala cerebral permanece ativada por longos períodos, enviando sinais constantes para o córtex pré-frontal e para o corpo através do nervo vago, indicando que "algo está errado". Nosso corpo não foi projetado para suportar este estado de alerta emocional constante, e começa a sofrer danos.



O eixo HPA (hipotálamo-pituitária-adrenal) é ativado durante respostas emocionais intensas, liberando cortisol no organismo.

Neste estado, o cérebro se torna "egoísta" - em vez de distribuir energia para funções como aprendizagem, memória e relações sociais, concentra seus recursos em lidar com as emoções negativas. Com o tempo, áreas responsáveis pela atenção, aprendizagem e regulação emocional ficam comprometidas, mantendo a pessoa em constante estado de alerta ou tristeza.

Em muitos transtornos mentais, observa-se uma hiperativação do córtex cingulado anterior (ACC), área responsável pela ruminação de pensamentos, junto com a amígdala superativada. É como se o cérebro ficasse preso em um ciclo de emoções negativas, incapaz de se concentrar em qualquer outra coisa.

O Cérebro Egoísta e as Psicopatologias

O conceito de "cérebro egoísta" é fundamental para entender como a desregulação emocional leva a transtornos mentais. Quando o cérebro está constantemente lidando com emoções negativas intensas, ele prioriza esses processos em detrimento de outras funções cognitivas e sociais.



Emoções Desreguladas

Amígdala cerebral constantemente ativada, gerando emoções negativas intensas e persistentes.



Consumo de Energia

O cérebro direciona recursos energéticos (glicose) para processar essas emoções intensas.



Desativação de Áreas

Áreas responsáveis por atenção, aprendizagem e regulação emocional são "desligadas".



Ciclo Vicioso

O cérebro fica preso em um ciclo de ruminação e emoções negativas, incapaz de se recuperar.

Este padrão de funcionamento cerebral é semelhante em diversos transtornos que envolvem humores negativos, como depressão, ansiedade generalizada, transtorno de pânico, ansiedade social, transtorno bipolar e transtorno de personalidade borderline. Embora existam diferenças específicas entre esses transtornos, o mecanismo neural subjacente de desregulação emocional é similar.

Com o tempo, o cérebro "aprende" a funcionar neste estado desregulado através da repetição. É por isso que muitas vezes se diz que a depressão é uma "doença química" - na verdade, é uma doença cerebral onde o próprio cérebro causa alterações na química neural. O cérebro perde a capacidade de regular emoções negativas, e o corpo e o cérebro entram em descompasso.

A Conexão Intestino-Cérebro nas Emoções

Uma descoberta importante da neurociência moderna é que muitas doenças mentais estão relacionadas a inflamações corporais e neurais que têm origem em problemas intestinais. O intestino, frequentemente chamado de "segundo cérebro", é responsável pela produção de neurotransmissores essenciais para a regulação emocional.

Quando há inflamação intestinal, disbiose (desequilíbrio da microbiota) ou outras condições que afetam o sistema digestivo, o intestino não consegue produzir adequadamente neurotransmissores como serotonina e GABA, fundamentais para acalmar as emoções negativas e regular a atividade da amígdala cerebral.



O eixo intestino-cérebro é uma via bidirecional de comunicação que influencia diretamente nossa saúde mental e capacidade de regulação emocional.

Normalmente, quando utilizamos estratégias saudáveis para regular emoções (como respiração, mudança de pensamento, atividade física ou interação social), liberamos neurotransmissores como GABA, que acalma a amígdala cerebral. Isso permite que o córtex pré-frontal volte a funcionar adequadamente, retomando a capacidade de tomar decisões e regular o comportamento.

No entanto, quando há problemas intestinais, essa produção de neurotransmissores fica comprometida. Da mesma forma, quando usamos estratégias inadequadas como comer compulsivamente ou beber álcool, geramos apenas picos temporários de dopamina, que não resolvem o problema emocional subjacente. Por isso, qualquer tratamento eficaz de transtornos mentais deve considerar tanto a regulação emocional quanto a saúde intestinal e corporal.

Tratamento Integrado das Emoções

Um tratamento eficaz para transtornos mentais deve necessariamente abordar o processo emocional em três níveis: permitir sentir as emoções, aprender a regulá-las e diminuir sua intensidade. Tratamentos que não ensinam a pessoa a regular suas emoções e que não investigam possíveis causas físicas (como disbiose intestinal, deficiências nutricionais ou falta de atividade física) têm grande probabilidade de falhar.

Reconhecimento Emocional

Aprender a identificar e nomear as emoções quando surgem, combatendo a alexitimia.

Aceitação Emocional

Permitir-se sentir as emoções sem julgamento, entendendo que todas as emoções têm função.

Estratégias de Regulação

Aprender técnicas específicas para regular diferentes tipos de emoções (respiração, técnicas de nervo vago, etc.).

Saúde Física Integrada

Cuidar da saúde intestinal, nutrição, sono e atividade física como base para a saúde emocional.

Da mesma forma, ao realizar diagnósticos, é fundamental avaliar os processos emocionais. Os estudos mais recentes sobre depressão, ansiedade generalizada, transtorno de pânico e ansiedade social mostram que esses transtornos compartilham áreas cerebrais desreguladas. Isso significa que uma pessoa com depressão provavelmente também apresentará sintomas de ansiedade ou pânico.

Isso não significa que a pessoa tenha múltiplos diagnósticos (comorbidades), mas sim que seu cérebro está funcionando de maneira desregulada, manifestando diversos sintomas. O tratamento, portanto, deve focar na regulação cerebral como um todo, não apenas nos sintomas específicos de um transtorno.



Conteúdo Emocional e Tratamento Específico

Um aspecto importante descoberto pela neurociência é que o conteúdo específico das emoções importa no tratamento dos transtornos mentais. Embora os mecanismos neurais de desregulação sejam semelhantes em diferentes transtornos, o conteúdo emocional que cada pessoa tem mais dificuldade de regular varia.

Depressão

- Maior dificuldade em regular emoções de solidão e desesperança
- Tendência à ruminação de pensamentos negativos
- Sensação de vazio e falta de propósito
- Dificuldade em experimentar prazer (anedonia)

Ansiedade

- Maior dificuldade em regular emoções de medo e controle
- Preocupação excessiva com o futuro
- Sensação constante de ameaça
- Hipervigilância e tensão corporal

O tratamento eficaz, portanto, deve abordar não apenas a regulação emocional em geral, mas também a regulação do conteúdo específico das emoções que desafiam cada pessoa. Com a repetição de exercícios adequados, o cérebro pode aprender a funcionar melhor, revertendo o padrão de desregulação.

Quando combinamos este trabalho emocional com cuidados físicos (alimentação adequada, tratamento intestinal, atividade física regular, sono de qualidade), o corpo e o cérebro começam a produzir os neurotransmissores necessários para que o tratamento seja efetivo. É importante notar que estes princípios se aplicam mesmo sem o uso de medicação, embora esta possa ser necessária em muitos casos.

A medicação atua no sistema nervoso, geralmente interrompendo algumas sinapses ou modulando áreas cerebrais para evitar que a pessoa fique em estado emocional negativo extremo. No entanto, se a medicação é interrompida sem que a pessoa tenha aprendido a lidar com o conteúdo das emoções que a desregulou, os problemas podem retornar.



Avanços na Ciência das Emoções

Os avanços recentes na ciência das emoções têm transformado nossa compreensão sobre saúde mental. Em março de 2025, um congresso de ciências das emoções destacou que não é mais possível abordar a prevenção de saúde mental na adolescência e na vida adulta, nem tratar psicopatologias, sem considerar o processo de regulação das emoções.

"Não tem mais como a gente olhar pra prevenção de saúde mental na adolescência e pra prevenção na vida adulta e pra psicopatologia, sem a gente olhar pro processo de regulação das emoções e de tratamento disso. Não tem como um tratamento ser efetivo suficiente sem a gente ensinar a pessoa a lidar com esse processo emocional."

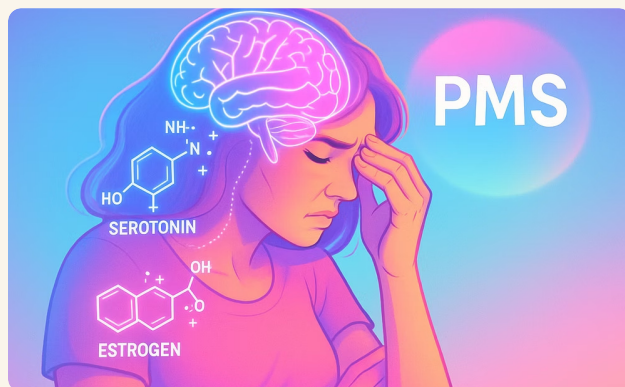
A neurociência aplicada à psicologia vai além, enfatizando a necessidade de considerar também o processo corporal e intestinal, a saúde geral e os hábitos de vida, pois estes fatores constroem a base para que as emoções possam ser adequadamente processadas e reguladas.

Um princípio fundamental é que, se não estamos mudando o cérebro, não estamos mudando a doença. No entanto, as estratégias para mudar o cérebro precisam ser personalizadas - cada pessoa requer uma abordagem diferente. Esta é uma das razões pelas quais muitas doenças mentais têm uma efetividade de tratamento de apenas 50% - a falta de uma abordagem personalizada e integrada que considere todos estes fatores.



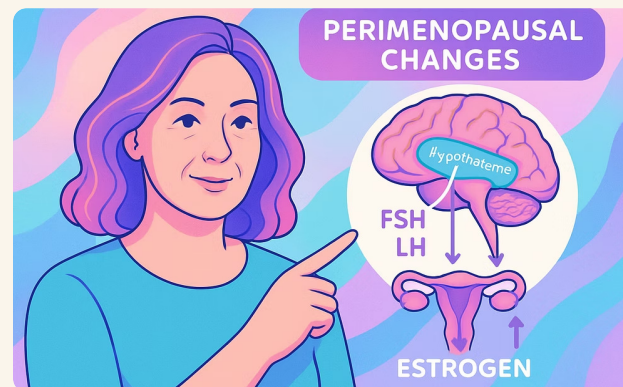
A Influência Hormonal na Regulação Emocional

Um aspecto frequentemente negligenciado na compreensão da regulação emocional é a influência dos hormônios, especialmente nas mulheres. Os hormônios desempenham um papel crucial na capacidade do cérebro de regular emoções, e suas flutuações podem afetar significativamente a saúde mental.



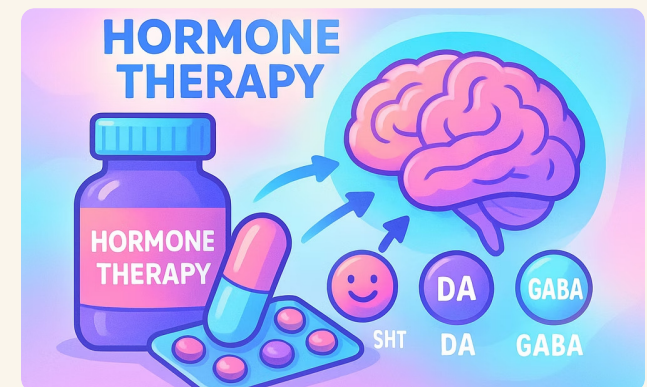
Fase Lútea

Durante a fase pré-menstrual e menstrual, as mulheres têm menor capacidade de regular emoções devido à redução dos níveis de estrogênio no cérebro.



Perimenopausa

Na perimenopausa, as flutuações hormonais constantes podem causar desregulação emocional crônica, afetando significativamente a saúde mental.



Terapias Hormonais

Tratamentos hormonais podem auxiliar na regulação emocional ao estabilizar os níveis hormonais que influenciam a produção de neurotransmissores.

Durante o ciclo menstrual, especialmente na fase lútea (pré-menstrual e menstrual), as mulheres têm menor capacidade de regular emoções porque o cérebro recebe menos estrogênio. Este hormônio influencia diretamente a produção de neurotransmissores como serotonina e GABA, essenciais para a regulação emocional.

Na perimenopausa, estas flutuações hormonais se tornam mais intensas e frequentes, podendo causar desregulação emocional constante. Isso explica por que muitas mulheres experimentam mudanças significativas em sua saúde mental durante esta fase da vida.

Compreender esta relação entre hormônios e regulação emocional é fundamental para um diagnóstico preciso e um tratamento eficaz, especialmente para mulheres em diferentes fases da vida.

Emoções e Doenças Autoimunes

Existe uma relação bidirecional importante entre emoções e doenças autoimunes que tem sido cada vez mais documentada pela ciência. Esta relação opera em duas direções principais: como as emoções influenciam o desenvolvimento de doenças autoimunes e como estas doenças afetam a capacidade de regulação emocional.

Influência das Emoções nas Doenças Autoimunes

Estudos recentes têm investigado como traumas emocionais na primeira infância podem contribuir para o desenvolvimento de doenças autoimunes, especialmente em mulheres. Experiências traumáticas precoces podem alterar permanentemente a resposta do sistema imunológico, tornando-o mais propenso a atacar o próprio corpo.

O estresse crônico e a desregulação emocional prolongada também podem desencadear ou agravar condições autoimunes através da ativação constante do eixo HPA e da liberação de cortisol, que eventualmente leva à inflamação crônica.

Esta conexão entre emoções e doenças autoimunes reforça a importância de uma abordagem integrada à saúde, que considere tanto os aspectos físicos quanto emocionais. Para pessoas com doenças autoimunes, o tratamento eficaz deve incluir não apenas o controle da inflamação física, mas também estratégias específicas para regulação emocional, adaptadas às suas necessidades particulares.

Impacto das Doenças Autoimunes na Regulação Emocional

Pessoas com doenças autoimunes, especialmente aquelas que afetam o intestino (como doença de Crohn), têm maior dificuldade na regulação emocional. Isso ocorre porque o intestino inflamado não consegue produzir serotonina suficiente via plasma para o cérebro, afetando a sensação de satisfação e bem-estar.

Além disso, a inflamação intestinal compromete a produção de GABA, neurotransmissor essencial para acalmar a amígdala cerebral e regular emoções negativas, criando um ciclo vicioso de desregulação emocional.



Estratégias Práticas para Regulação Emocional

Para quem está enfrentando desregulação emocional, seja um psicólogo atendendo pacientes ou alguém lidando com suas próprias emoções, é fundamental começar a aplicar estratégias de regulação emocional. Estas técnicas, baseadas em evidências da neurociência, podem ajudar a acalmar o sistema nervoso e substituir comportamentos de "anestesia emocional" como consumo excessivo de doces, álcool ou uso compulsivo de redes sociais.



Técnicas de Respiração

A respiração diafragmática lenta (4-7-8 ou outras variações) ativa o nervo vago, reduzindo a atividade da amígdala cerebral e acalmando o sistema nervoso simpático. Praticar por 5-10 minutos diários pode criar mudanças significativas na capacidade de regulação emocional.



Estimulação do Nervo Vago

Técnicas como imersão facial em água fria, canto, gargarejo ou massagem em pontos específicos do pescoço podem estimular o nervo vago, principal responsável pela ativação do sistema parassimpático ("descanso e digestão").



Reconhecimento e Nomeação de Emoções

O simples ato de identificar e nomear uma emoção ("Estou sentindo ansiedade agora") ativa o córtex pré-frontal e reduz a atividade da amígdala, diminuindo a intensidade emocional.



Práticas de Atenção Plena (Mindfulness)

Observar as emoções sem julgamento, notando suas manifestações físicas e mentais sem tentar mudá-las imediatamente, cria espaço entre o estímulo e a resposta, permitindo escolhas mais conscientes.

É importante ressaltar que, para pessoas com transtornos mentais diagnosticados, estas técnicas devem ser praticadas com o acompanhamento de um profissional. Se ao tentar qualquer técnica de regulação emocional a pessoa sentir piora dos sintomas, deve interromper imediatamente e buscar ajuda profissional para realizar estas práticas em um contexto terapêutico seguro.

Para casos específicos como Transtorno do Espectro Autista (TEA), TDAH ou altas habilidades/superdotação, a desregulação emocional pode ser mais acentuada e por motivos diferentes. No TEA, por exemplo, a alexitimia (dificuldade em perceber emoções) é comum, e quando as emoções são percebidas, frequentemente já estão em um processo explosivo. Nesses casos, as estratégias de regulação precisam ser adaptadas às necessidades específicas de cada condição.

Não se esqueça!

Live no Youtube e Instagram sobre saúde mental com
Neurociência,

toda **Quinta-Feira ao 12:00**

Te vejo lá!

