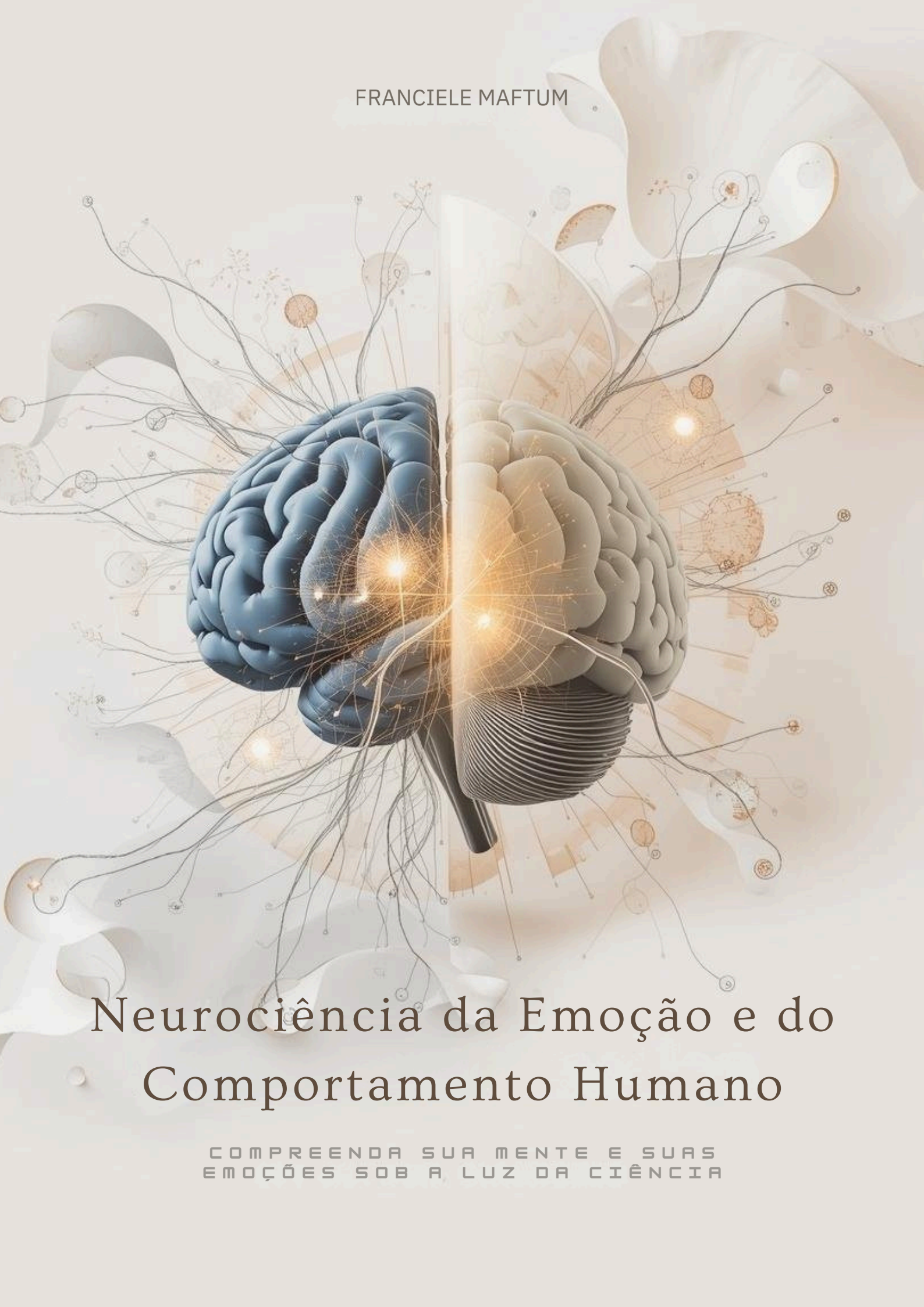


FRANCIELE MAFTUM



Neurociência da Emoção e do Comportamento Humano

COMPREENDA SUA MENTE E SUAS
EMOÇÕES SOB A LUZ DA CIÊNCIA

Introdução: A Saúde Mental como Fenômeno Multifatorial

Nos últimos anos, a expressão saúde mental se tornou parte do nosso cotidiano. Ela aparece em conversas, campanhas e redes sociais — mas, ainda assim, é frequentemente tratada de maneira simplista, como se bastasse "pensar positivo", "respirar fundo" ou "diminuir o estresse" para manter a mente saudável.

A verdade é que a saúde mental é multifatorial. Ela é resultado da interação constante entre neurobiologia, emoções, corpo, vínculos, ambiente e propósito de vida. Nenhum desses elementos atua isoladamente. Cada pensamento, emoção ou comportamento é reflexo de um delicado equilíbrio entre circuitos cerebrais, hormônios, memórias, experiências e relações humanas.

Cuidar da mente, portanto, não é apenas um ato psicológico — é um ato biológico, social e espiritual. É compreender que a ansiedade, o estresse, o esgotamento e as dificuldades emocionais não são falhas pessoais, mas sinais de um sistema nervoso em busca de equilíbrio.

A Perspectiva Neurocientífica do Bem-Estar

"A saúde mental não é ausência de dor, é a capacidade de se reorganizar depois dela." — Franciele Maftum

A neurociência moderna nos ensina que o bem-estar mental exige atenção plena e conhecimento profundo. Entender como o cérebro reage ao estresse, como as emoções influenciam o corpo e como os vínculos moldam a mente é fundamental para construir uma vida mais consciente e saudável.

Este livro nasce dessa proposta: traduzir a ciência da mente em linguagem humana, aproximando o conhecimento técnico da prática cotidiana. Cada capítulo é uma ponte entre o rigor científico e a experiência real, um convite para compreender o cérebro não como uma máquina isolada, mas como um sistema vivo, sensível e em constante transformação.

O Compromisso com o Equilíbrio

Cuidar da saúde mental é estudar-se, observar-se e comprometer-se com o próprio equilíbrio. E, acima de tudo, é lembrar que a mente se cura quando o corpo acredita que está seguro.

Neurobiologia

Circuitos cerebrais e neurotransmissores que regulam emoções e comportamentos

Vínculos

Relações humanas que moldam a estrutura emocional e a capacidade de regulação

Ambiente

Contexto social e físico que influencia o funcionamento do sistema nervoso

Propósito

Significado e direção que orientam a saúde mental e emocional

Sobre a Autora



Franciele Maftum é psicóloga e pesquisadora em neurociência aplicada à saúde mental. Especialista em comportamento humano, dedica sua trajetória a traduzir os conceitos mais complexos da neurociência em uma linguagem acessível, prática e emocionalmente significativa.

Com mais de uma década de experiência clínica e educacional, Franciele construiu uma abordagem que une ciência, empatia e autoconhecimento. Seu trabalho alcança profissionais da saúde, educadores, líderes e pessoas em busca de compreender o funcionamento da mente de maneira profunda e humanizada.

Missão e Filosofia

A autora acredita que a verdadeira transformação emocional nasce do entendimento sobre como o cérebro sente, reage e aprende. Por isso, sua missão é democratizar o conhecimento científico, mostrando que a neurociência não pertence apenas aos laboratórios — ela está presente em cada emoção, pensamento e decisão cotidiana.

"A neurociência não é sobre o cérebro em si. É sobre o ser humano que sente, se conecta e se transforma." — Franciele Maftum

Como este Livro foi Construído

Este livro nasceu de um projeto vivo, pulsante e profundamente humano. Cada capítulo é fruto das conversas e reflexões compartilhadas por Franciele Maftum em suas transmissões semanais — lives dedicadas a aproximar a ciência da experiência emocional real.

A construção desta obra respeitou integralmente o estilo autêntico e a voz da autora: uma fala que acolhe, ensina e traduz o conhecimento técnico em prática cotidiana. Os textos foram organizados e ampliados com base em transcrições reais dessas conversas, mantendo o tom natural da comunicação de Franciele e complementando-o com atualizações científicas recentes nas áreas de neurociência, psicologia e saúde mental.

Metodologia e Rigor Científico

Cada capítulo foi revisado com o cuidado de unir a clareza da fala à profundidade da pesquisa, resultando em um conteúdo denso, fiel e acessível.

01	02
Transcrição	Organização
Conversas ao vivo transformadas em texto preservando autenticidade	Estruturação temática respeitando a narrativa original
03	04
Complementação	Revisão
Adição de evidências científicas atualizadas	Validação técnica mantendo acessibilidade

Assim, o livro se tornou mais do que uma coletânea de ideias: é uma jornada de aprendizado contínuo — entre a emoção e a razão, entre a mente e o corpo, entre a ciência e o humano.

Para Quem Este Livro foi Escrito

Este livro foi escrito para quem deseja compreender o que sente, e para quem sente que compreender é o primeiro passo para se curar.

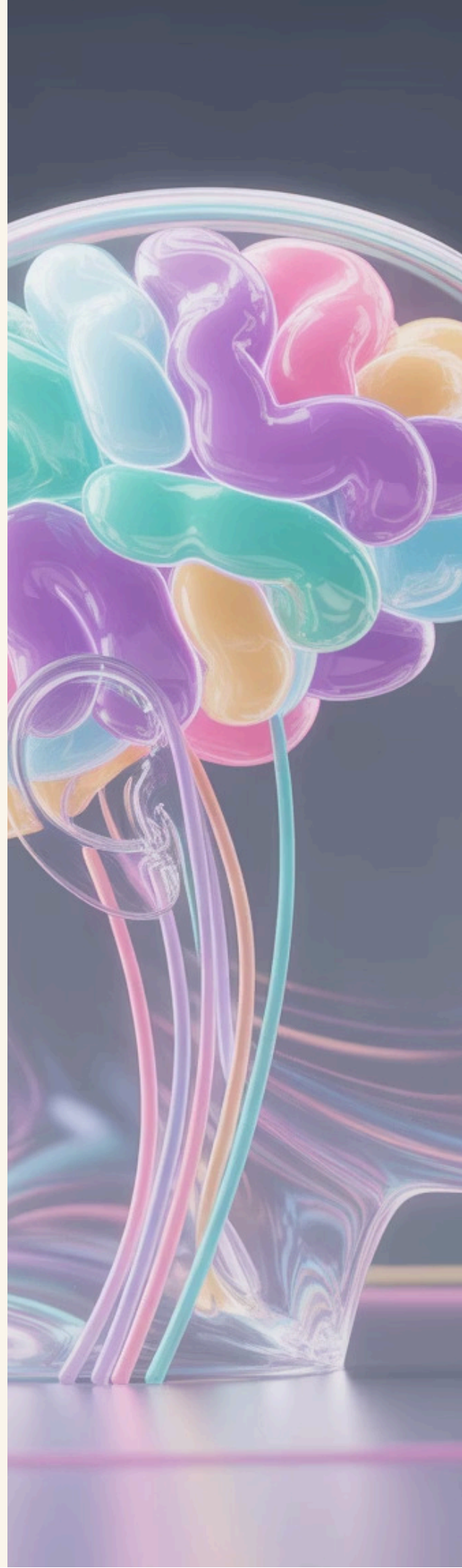
Destina-se especialmente a **profissionais da saúde** que buscam aprofundar sua compreensão sobre os mecanismos neurobiológicos da saúde mental, oferecendo ferramentas práticas baseadas em evidências para aplicação clínica e educacional.



Entenda a Ansiedade como NUNCA te Explicaram

"Ansiedade é excesso de futuro." Quem nunca ouviu essa frase? Ela parece simples — e até faz sentido —, mas também é limitada.

A ansiedade não é apenas uma questão de pensar demais, ou de querer controlar o que ainda não aconteceu. Ela é, na verdade, um modo de funcionamento do cérebro, um padrão neurobiológico que tenta garantir segurança a qualquer custo.



Entendendo o Básico: O que É e o que Não É Ansiedade

A ansiedade é uma resposta natural do nosso cérebro a situações de incerteza ou perigo. Ela serve para nos proteger. Sem ela, a gente atravessaria a rua sem olhar, falaria sem pensar e se jogaria no desconhecido sem nenhuma cautela.

Mas há uma linha tênue entre a ansiedade que mobiliza e a ansiedade que paralisa.

Ansiedade Funcional

É aquela que te prepara, te deixa atento, focado, com energia para agir.

Ansiedade Disfuncional

É quando o corpo e a mente não conseguem mais desligar. Mesmo sem perigo real, o cérebro continua reagindo como se você estivesse em risco.

Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

É aí que entramos no campo da ansiedade patológica, ou do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) — definido pelo DSM-5 como preocupação excessiva e incontrolável por mais de seis meses, acompanhada de sintomas físicos e cognitivos.

Sintomas Físicos

- Taquicardia
- Tensão muscular
- Insônia
- Sudorese

Sintomas Cognitivos

- Ruminação mental
- Dificuldade de concentração
- Medo constante
- Preocupação excessiva

Mas o que o DSM não mostra é como o cérebro chega a esse estado — e é aqui que a neurociência entra em cena.

A Neurociência da Ansiedade

O cérebro humano é uma máquina de prever riscos. Ele trabalha o tempo todo tentando garantir a nossa segurança física, emocional e social.

E para se manter seguro, ele precisa estar em alerta ao que pode dar errado. Esse é o ponto central da ansiedade: o sistema de previsão de erro e medo.

Quando o Cérebro se Confunde

Nas pessoas com ansiedade generalizada, esse sistema fica superativado. O cérebro começa a enxergar erro e perigo em situações neutras — como uma conversa, um e-mail, uma mudança mínima na rotina.

Estruturas Cerebrais Envolvidas na Ansiedade

Essa hiperativação envolve principalmente:



Sistema Límbico

Especialmente a amígdala cerebral, responsável pelas respostas emocionais e detecção de ameaças



Eixo HPA

Hipotálamo–pituitária–adrenal, que regula o estresse e o cortisol no organismo

Quando esses sistemas estão desregulados, o corpo entra e permanece em alerta, mesmo sem razão objetiva. E o cérebro aprende que o mundo é um lugar perigoso — mesmo quando não é.

A Química do Medo: GABA, Cortisol e a Dificuldade de "Desligar"

Estudos recentes em neurociência têm mostrado que pessoas com ansiedade apresentam baixa produção ou regulação do neurotransmissor GABA — o principal inibidor do sistema nervoso.

O GABA é o que dá o "freio" nas emoções. Ele ajuda o cérebro a encerrar um ciclo de excitação, permitindo que o corpo relaxe.

Quando o GABA está em falta, o cérebro não consegue finalizar o processo emocional. A pessoa até entende racionalmente que não há motivo para ansiedade, mas o corpo continua reagindo como se houvesse.

Além disso, o cortisol, o hormônio do estresse, permanece alto mesmo durante a noite — prejudicando o sono, a digestão e o equilíbrio hormonal. Esse é o motivo pelo qual pessoas ansiosas costumam acordar cansadas, tensas e com sensação de "não desligar nunca".

A Ansiedade como Disfunção Sistêmica

A ansiedade não acontece apenas "na mente". Ela é um processo sistêmico que afeta todo o corpo.

Conexões Corpo-Mente:



Intestino e Cérebro

A disbiose intestinal está frequentemente ligada à ansiedade



Sono e Regulação

Noites mal dormidas aumentam o cortisol e reduzem a capacidade de autorregulação



Alimentação

Dietas pobres em nutrientes prejudicam neurotransmissores e amplificam sintomas



Telas e Estímulos

O excesso de telas ativa o sistema de comparação social e de ameaça



O Ciclo de Autoalimentação da Ansiedade

Tudo isso mantém o cérebro num modo de sobrevivência que se autoalimenta: quanto mais ele acredita que está em perigo, mais sinais ele envia ao corpo — e o corpo devolve esses sinais ao cérebro.

- ❏ **Importante para profissionais:** Compreender esse ciclo de retroalimentação é essencial para intervenções terapêuticas eficazes. A quebra do ciclo requer abordagens que integrem corpo e mente.

Quando o Cérebro Ansioso Imita Outros Transtornos

O cérebro em constante alerta pode parecer distraído, impulsivo ou hiperativo. Por isso, é comum que pessoas ansiosas recebam diagnósticos de TDAH, depressão ou burnout.

A diferença é que, nesses casos, a "falta de foco" não vem da desatenção, mas do excesso de atenção a tudo. O cérebro está hipervigilante — captando sons, sensações, olhares, ruídos — e se esgota tentando processar tudo ao mesmo tempo.

Esse é um dos grandes desafios clínicos: olhar para o funcionamento, e não apenas para os sintomas.

Caminhos para a Regulação: Ensinando o Cérebro a se Sentir Seguro

O tratamento da ansiedade deve focar em reensinar o cérebro a reconhecer a segurança. Isso acontece através da neuroplasticidade — a capacidade que o cérebro tem de se reorganizar e aprender novas respostas.

Mas aqui vem um ponto importante: nem sempre basta "pensar diferente". Muitas vezes, o córtex pré-frontal — a parte racional — não está conectado às áreas emocionais.

Por isso, o tratamento precisa incluir o corpo, e não apenas a mente.

Técnicas Corporais e Sensoriais que Funcionam



Respiração Diafragmática

Ativa o sistema parassimpático e reduz a ativação da amígdala



Técnicas de Aterramento

Sensações do aqui e agora que trazem consciência ao presente



Alongamentos Conscientes

Movimento físico leve que libera tensão muscular



Estímulo do Nervo Vago

Respiração lenta, voz, canto, meditação



Mindfulness

Práticas de presença corporal e atenção plena

Essas estratégias enviam mensagens biológicas de "está tudo bem" — permitindo que o cérebro volte ao modo de repouso e, aos poucos, se regule.

E Quando É Hora de Considerar Medicação?

Nem sempre o cérebro consegue se reorganizar sozinho. Em casos de desregulação intensa — quando o medo não diminui mesmo com terapia e técnicas corporais —, a medicação pode ser indicada como apoio temporário.

O objetivo não é "calar" o sintoma, mas dar ao cérebro uma base estável para que a psicoterapia funcione melhor.



Nota clínica: A decisão sobre medicação deve ser individualizada, considerando a gravidade dos sintomas, o impacto funcional e a resposta às intervenções não farmacológicas.

Reaprendendo a Viver sem Medo

Entender a ansiedade como um processo neurobiológico é libertador. Não se trata de "falta de controle", mas de um cérebro que aprendeu a viver em alerta.

A boa notícia é que ele pode aprender de novo — a desacelerar, a confiar, a sentir-se seguro.

A ansiedade deixa de ser um inimigo e passa a ser um sinal: o corpo pedindo para reorganizar a vida, os hábitos e o ritmo.

"Não é sobre eliminar o medo. É sobre ensinar o cérebro que ele pode relaxar, porque agora o perigo já passou." — Franciele Maftum

Entenda o CÉREBRO ADOLESCENTE com a Neurociência

A adolescência é uma das fases mais desafiadoras — não apenas para os pais, professores e profissionais da saúde mental, mas principalmente para quem está passando por ela.

E se eu te disser que a maior parte das dificuldades da adolescência não são comportamentais, mas biológicas e cerebrais?



O Cérebro Adolescente Está em Construção

O cérebro humano não nasce pronto. Ele passa por um longo processo de desenvolvimento que vai desde o útero até, em média, os 25 anos de idade.

Entre os 12 e 18 anos, vivemos uma das etapas mais intensas desse processo: a adolescência, uma fase que representa o "meio do caminho" do desenvolvimento cerebral.

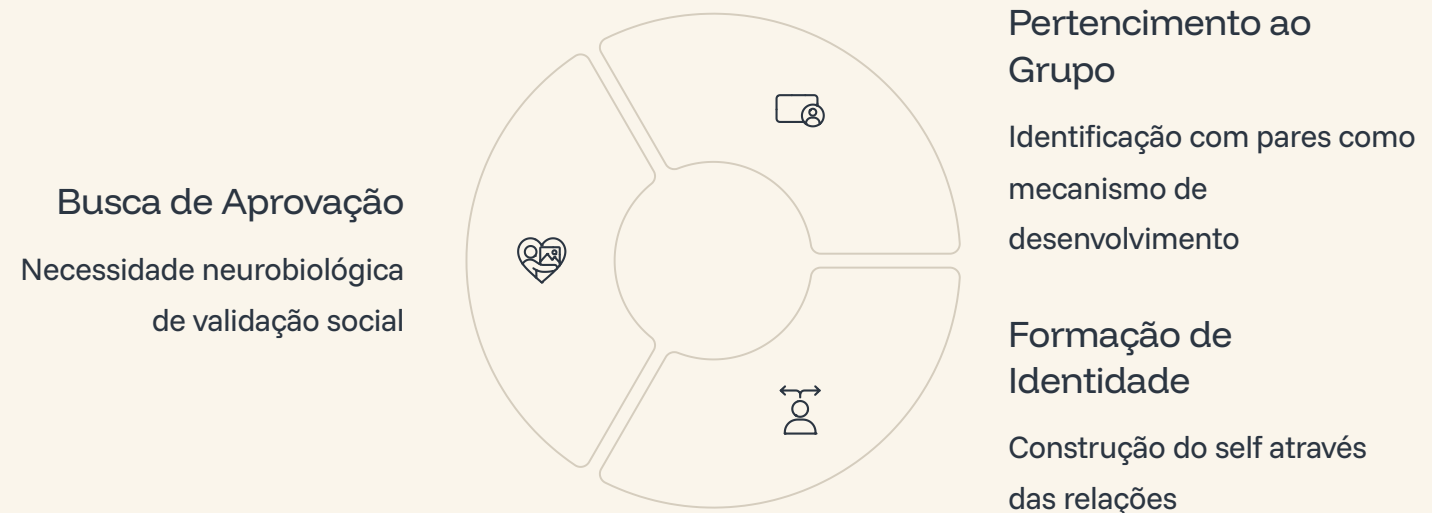
O adolescente não é um miniadulto. Ele é uma criança grande — com um cérebro ainda imaturo.

Nessa fase, as conexões cerebrais estão sendo refinadas, e tudo o que o adolescente vivencia — suas relações, experiências emocionais e o ambiente em que vive — molda as estruturas que ele levará para a vida adulta.

Primeira Chave: O Cérebro Social

O cérebro adolescente é altamente social. Ele apresenta uma ativação intensa da Rede de Modo Padrão (Default Mode Network) — um conjunto de áreas cerebrais responsáveis pelo pensamento sobre si mesmo e sobre os outros.

Mesmo em repouso, o cérebro do adolescente está pensando em relações, aprovação e pertencimento. É biológico — não é escolha.



O Impacto da Desconexão Social

Por isso, comportamentos como seguir o grupo, buscar aprovação ou se importar exageradamente com o que os outros pensam não são sinais de fraqueza — são expressões diretas da biologia.

Durante a pandemia, quando adolescentes foram afastados do convívio social, observou-se um aumento drástico nos índices de ansiedade, depressão e automutilação — reflexo do impacto de uma desconexão forçada em cérebros que dependem do vínculo para se regular.

 **Implicação clínica:** Intervenções com adolescentes devem considerar a dimensão social como componente terapêutico essencial, não apenas como contexto.

O Papel da Família e a Importância da Conexão

A conexão social mais importante para o adolescente deve continuar sendo a familiar. Mesmo que ele busque o grupo, o cérebro dele precisa sentir segurança dentro de casa.

Estudos recentes (pós-2020) mostram que adolescentes com maior proximidade, afeto e monitoramento positivo dos pais apresentam mais resiliência emocional e menor risco de ansiedade e depressão.

Monitoramento Positivo

Estar presente, saber com quem o filho anda, o que ele faz, o que sente — e oferecer vínculo, não vigilância.

Risco da Ausência

Quando o adolescente não encontra esse vínculo afetivo dentro de casa, ele busca fora — e pode acabar encontrando pertencimento em grupos ou comportamentos prejudiciais.

Monitorar não é controlar. É estar presente.

Segunda Chave: O Impacto dos Hormônios

A puberdade é o gatilho biológico que inaugura a adolescência. Ela ativa uma cascata hormonal que reconfigura o cérebro — e isso acontece de maneira diferente entre meninos e meninas.

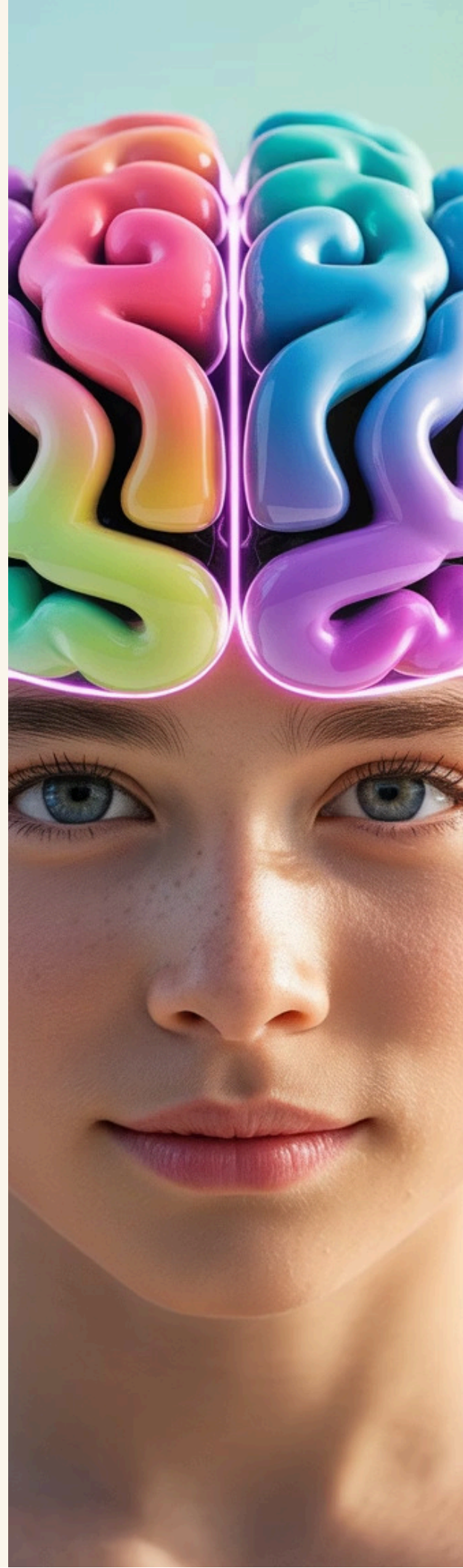
Meninos

A testosterona se liga à amígdala cerebral, intensificando impulsos, agressividade e respostas emocionais fortes.

Meninas

A oscilação entre estrogênio e progesterona afeta o humor e aumenta a vulnerabilidade a sintomas depressivos e ansiosos.

O cérebro também é um órgão hormonal. Ele tem receptores de estrogênio, testosterona e progesterona em diversas áreas.



Diferenças de Gênero na Expressão Emocional

Essas oscilações fazem com que meninas tenham maior risco de ansiedade e depressão na adolescência, enquanto meninos tendem a expressar o desconforto por meio de comportamentos impulsivos ou agressivos.

 **Consideração clínica:** A compreensão dessas diferenças hormonais é fundamental para abordagens terapêuticas sensíveis ao gênero, evitando patologização de respostas biológicas normais.

Terceira Chave: Cognição e o Córtex Pré-Frontal em Ebulição

Durante a adolescência, o córtex pré-frontal — região responsável por planejamento, tomada de decisão e controle de impulsos — está em plena maturação.

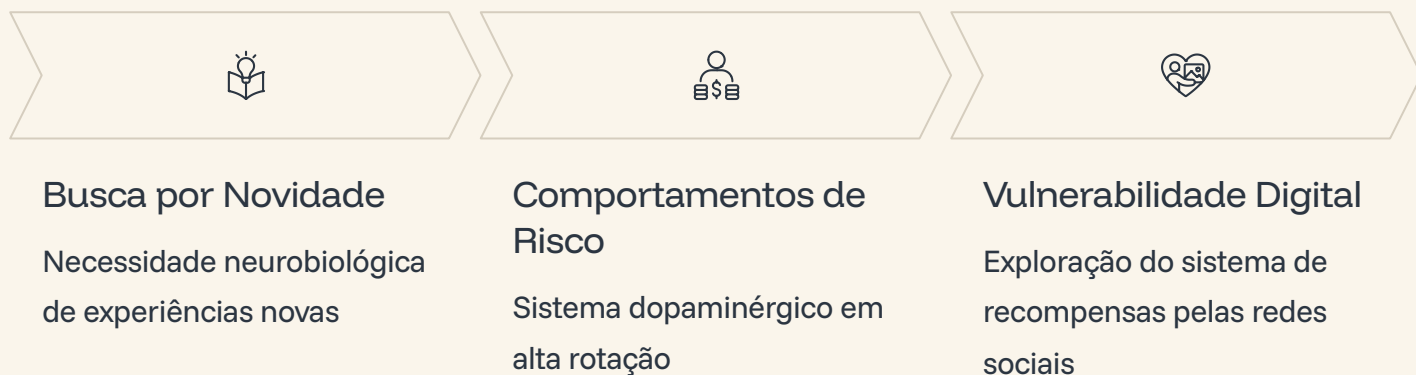
Ele ainda não está pronto. Por isso, o adolescente entende o que é certo e errado, mas nem sempre consegue agir de acordo com isso.

Além disso, a energia cognitiva do adolescente está voltada para o mundo social. Ele usa sua nova capacidade racional para entender regras, relações, injustiças e incoerências do mundo — e sofre por não conseguir lidar emocionalmente com tudo o que descobre.

Essa é uma das razões pelas quais muitos adolescentes desenvolvem sofrimento existencial, oscilação de humor, impulsividade e busca intensa por sentido.

Quarta Chave: Sistema de Recompensas e Dopamina

O sistema de recompensas — regulado principalmente pela dopamina — também passa por mudanças intensas nessa fase. O adolescente precisa de mais prazer, mais novidade e mais intensidade para se sentir motivado.



Por isso, ele busca experiências novas, desafios e, às vezes, comportamentos de risco. Não é apenas curiosidade: é o sistema dopaminérgico funcionando em alta rotação.

O Impacto das Redes Sociais no Cérebro Adolescente

As redes sociais exploram exatamente esse mecanismo, oferecendo recompensas imediatas — curtidas, notificações, comparações. E o cérebro adolescente, ainda sem maturidade pré-frontal para regular impulsos, fica vulnerável à dependência emocional e digital.



Alerta para profissionais: A exposição excessiva a redes sociais durante a adolescência pode alterar permanentemente os circuitos de recompensa, aumentando o risco de transtornos de ansiedade e depressão na vida adulta.

O Sono e o Corpo que Não Dorme

O adolescente tem um relógio biológico diferente. Ele naturalmente adormece mais tarde e deveria acordar mais tarde — mas a rotina escolar e o uso excessivo de telas antes de dormir prejudicam a regulação do sono, essencial para memória, aprendizado e regulação emocional.

A exposição à luz azul das telas reduz a produção de melatonina e impede o cérebro de realizar a limpeza noturna de resíduos metabólicos. Isso interfere no humor, na concentração e aumenta o risco de ansiedade.

Recomendação Neurocientífica

Evitar telas pelo menos duas horas antes de dormir

Importância do Sono

Na adolescência, o sono é um dos pilares da saúde mental

Corpo, Emoção e o Sistema Inteiro

A neurociência já comprovou que emoções não moram só no cérebro. O corpo inteiro participa dos processos emocionais.

Na adolescência, alimentação desregulada, intestino inflamado e excesso de cafeína agravam a desregulação emocional e a ansiedade. O intestino produz cerca de 90% da serotonina do corpo — e a má nutrição interfere diretamente na regulação do humor.

Por isso, cuidar do adolescente envolve alimentação, sono, corpo em movimento e vínculos saudáveis. É uma construção sistêmica, não um trabalho isolado.

A Escola e o Desafio da Era Digital

A escola tradicional, centrada em repetição e memorização, não conversa mais com o cérebro adolescente atual. Esse cérebro precisa de conexão, movimento, experimentação e significado.

"O adolescente está tentando entender o mundo. E se nós, adultos, não explicamos, ele vai entender com o que tiver — e hoje, o que ele tem é o celular." — Franciele Maftum

A educação que ignora o funcionamento cerebral não apenas falha em ensinar, mas adoece. As escolas precisam se reinventar para incluir práticas de socialização, aprendizado emocional e ambientes sensoriais mais saudáveis.

O Papel dos Adultos: Segurança Emocional e Presença

O adolescente precisa de adultos que não desistam dele. Pais, professores e profissionais da saúde são referências que o cérebro adolescente usa para construir a ideia de segurança e pertencimento.

Monitorar, estar junto, ouvir sem julgar, criar momentos de convivência real — isso reorganiza biologicamente o cérebro em formação.

"O adolescente precisa de presença, não de perfeição."	
	
Escuta Ativa	Presença Real
Ouvir sem julgar ou interromper	Momentos de convivência genuína
	
Suporte Emocional	Consistência
Validação de sentimentos e experiências	Previsibilidade e confiabilidade nas relações

Conclusão: Um Cérebro em Obras

O cérebro adolescente é um sistema em constante construção — emocional, social e biológica. Ele não é "difícil", ele é complexo. E, quando olhamos para ele com o olhar da neurociência, a culpa dá lugar à compreensão, e a rigidez se transforma em cuidado.

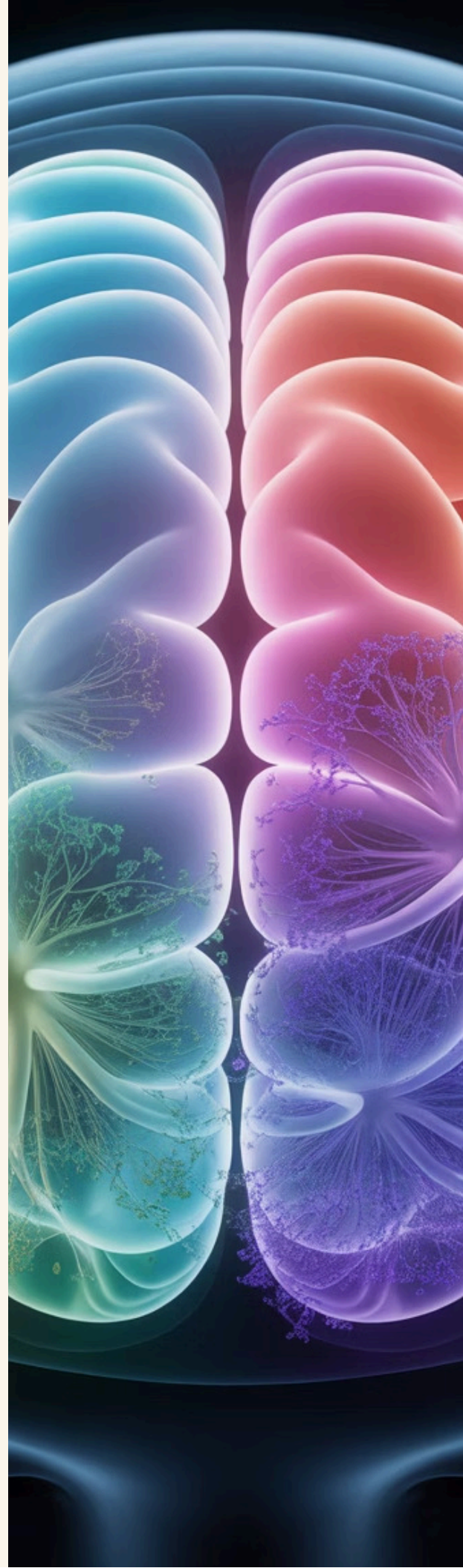
"Compreender o cérebro adolescente é o primeiro passo para construir adultos emocionalmente saudáveis." — Franciele Maftum

 **Leituras recomendadas:** Blakemore, S.-J. (2018). *Inventing Ourselves: The Secret Life of the Teenage Brain*; Casey, B. J., et al. (2019). The adolescent brain: A work in progress. *Nature Reviews Neuroscience*; Dahl, R. E., & Suleiman, A. B. (2017). Adolescent brain development and the social context.

O Impacto das EMOÇÕES na Saúde Mental

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

Essa frase resume a essência do que Franciele Maftum propõe neste capítulo. Durante anos, a psicologia abordou as emoções como reações mentais. Mas a neurociência mostrou que elas são muito mais do que isso.



O que É uma Emoção no Sistema Nervoso

As emoções são programadas biologicamente. Desde o nascimento, o cérebro já possui estruturas emocionais prontas para garantir a sobrevivência.

Um bebê sente medo e necessidade de vínculo. O choro é o primeiro comportamento emocional: um pedido de proteção. Essa emoção nasce da amígdala cerebral — estrutura responsável por processar medo e ameaça.

Conforme o cérebro se desenvolve, ele forma conexões entre a amígdala e o córtex pré-frontal, permitindo emoções mais complexas: alegria, raiva, tristeza, nojo, surpresa. Todas têm função adaptativa: medo protege, raiva mobiliza, tristeza processa perdas, nojo evita intoxicações e alegria conecta.

Sem emoções, não há sobrevivência. Elas são o mapa biológico da vida.

As Emoções e os Sentidos: O Corpo como Portal

As emoções nascem de estímulos — externos (sons, cheiros, imagens), internos (memórias) ou simbólicos (pensamentos). O cérebro reage ao que imagina como se fosse real.

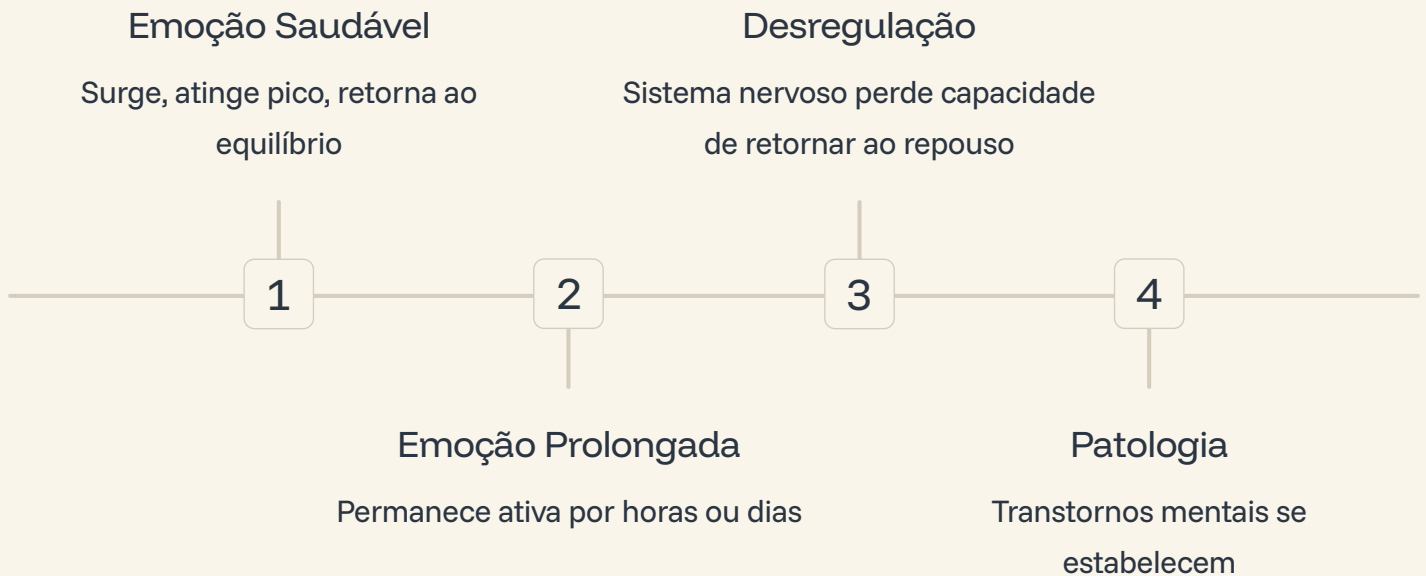
Uma lembrança dolorosa pode causar taquicardia, pois o cérebro emocional não diferencia o real do imaginado. Essa reação é chamada resposta psicofisiológica: **emoção é corpo**.

Durante uma emoção, todo o corpo reage: coração, intestino, respiração, músculos. Essa sincronia é mediada pelo eixo HPA (hipotálamo–pituitária–adrenal), responsável pela liberação de cortisol. Quando esse sistema não desliga, o corpo e a mente adoecem.

Da Emoção Saudável à Desregulada

As emoções são saudáveis quando retornam ao equilíbrio. Elas se tornam patológicas quando perdem essa capacidade.

O cérebro moderno vive superexposto a estímulos — redes sociais, excesso de informação, insegurança — e permanece em alerta. Emoções que deveriam durar minutos duram dias.



A desregulação emocional é o núcleo da maioria dos transtornos mentais: depressão, ansiedade, pânico, TOC e burnout compartilham a mesma fisiologia — amígdala hiperativa e córtex pré-frontal hipoativo.

O Cérebro Egoísta: Quando a Emoção Consome Energia

O cérebro consome 20% da energia do corpo. Quando sobrecarregado por emoções, ele desliga funções não essenciais — foco, memória, raciocínio.

Durante o medo ou raiva, o cérebro prioriza sobreviver, não pensar. O problema é que viver em alerta constante provoca inflamação, altera o sono e o intestino, reduz GABA e serotonina. As emoções se tornam então químicas, incontroláveis.

 **Implicação clínica:** Intervenções que focam apenas na cognição podem ser insuficientes quando o sistema nervoso está em estado de desregulação crônica. A regulação corporal deve preceder o trabalho cognitivo.

A Alexitimia e o Analfabetismo Emocional

A alexitimia é a incapacidade de identificar emoções. Pessoas dizem "não sinto nada" ou "não sei o que sinto". Essa desconexão é um fator de risco para adoecimento.

Emoções não reconhecidas não desaparecem — tornam-se sintomas físicos ou comportamentais. O cérebro que não regula, anestesia; e o corpo paga o preço.

Formas de Anestesia Emocional Moderna

- Trabalho excessivo
- Compulsões alimentares
- Uso de álcool
- Dependência de redes sociais
- Busca por dopamina imediata

Emoção e Psicopatologia

Pesquisas mostram que toda doença mental envolve disfunções nas mesmas regiões cerebrais, apenas com conteúdos diferentes: tristeza na depressão, medo na ansiedade, culpa no TOC, rejeição no borderline.

Essas emoções ativam o circuito amígdala–cíngulo–pré-frontal–HPA. Quanto mais repetidas, mais fortes se tornam — o cérebro reforça padrões de sofrimento pela neuroplasticidade.

Toda doença mental é, em essência, desregulação emocional.



Emoção, Corpo e Inflamação

Emoção e corpo são inseparáveis. Inflamações intestinais e doenças autoimunes aumentam risco de depressão e ansiedade.

O intestino produz 90% da serotonina. Quando inflamado, o cérebro perde suporte químico para regular emoções. A inflamação crônica aumenta o cortisol e reduz o GABA.

Cuidar do corpo é cuidar da mente — sono, alimentação e movimento são intervenções neurológicas reais.



Sono Reparador

Essencial para consolidação emocional e limpeza cerebral



Alimentação Anti-inflamatória

Suporte nutricional para neurotransmissores



Movimento Físico

Regulação natural do sistema nervoso

Caminhos de Regulação Emocional

A regulação é uma habilidade aprendida. O cérebro pode reaprender a se acalmar pela neuroplasticidade.

Tripé de Regulação:

01	02	03
Sentir	Nomear	Regular
Aceitar a emoção sem julgamento	Reconhecer e identificar o que sente	Aplicar estratégias que reduzem a intensidade

Ferramentas Eficazes de Regulação



Respiração Diafragmática

Lenta e profunda



Movimento Físico

Leve e regular



Exposição Solar

Matinal, para regulação circadiana



Alimentação

Anti-inflamatória



Sono

Reparador e consistente



Conexão Social

Segura e genuína

Esses hábitos reprogramam o cérebro para sair do modo ameaça.

Emoção, Hormônios e Gênero

Hormônios modulam emoções. Estrogênio regula serotonina; sua queda aumenta vulnerabilidade emocional. A TPM é biológica, não "drama".

Homens, sob ação da testosterona, tendem a expressar emoção via impulsividade e raiva. Compreender essas diferenças é essencial para cuidado individualizado.

Mulheres

Oscilações hormonais cíclicas afetam regulação emocional. Maior vulnerabilidade a ansiedade e depressão em fases de queda estrogênica.

Homens

Testosterona influencia expressão emocional através de comportamentos externalizantes. Menor busca por ajuda profissional.

Conclusão: O Sentir como Cura

As emoções são o fio da humanidade. Negá-las é negar a vida.

Toda psicoterapia precisa incluir o corpo emocional. Regular emoções é reconectar-se com o próprio cérebro. Não é controlar, é harmonizar.

"Não é sobre controlar as emoções, é sobre aprender a viver com elas." — Franciele Maftum



Leituras recomendadas: LeDoux, J. (2015). *Anxious: Using the Brain to Understand and Treat Fear and Anxiety*; Barrett, L. F. (2017). *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*; Damasio, A. (2018). *The Strange Order of Things: Life, Feeling, and the Making of Cultures*.

Como Realmente MUDAR UM HÁBITO

"Você não muda um hábito em 21 dias."

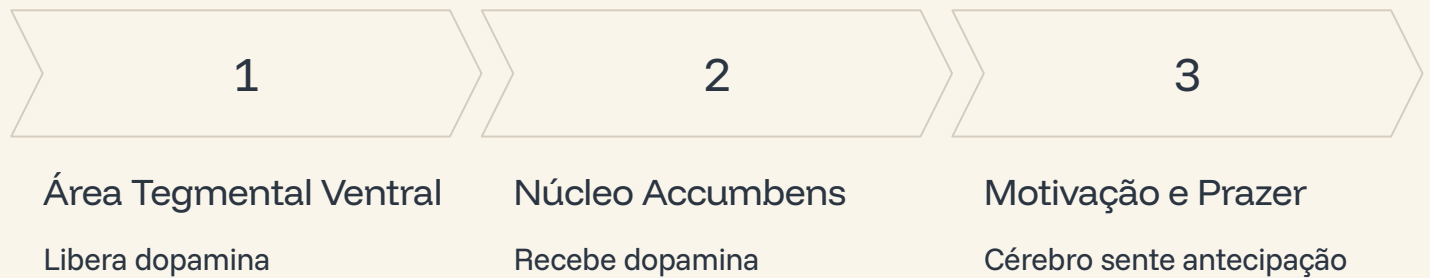
Franciele Maftum começa essa aula com uma frase que desmonta um dos maiores mitos da psicologia popular. Durante décadas, acreditou-se que mudar um comportamento era apenas questão de força de vontade. Mas a neurociência mostrou que mudar um hábito é uma reorganização do sistema nervoso — um processo que exige tempo, repetição e significado.



O Hábito como Processo de Aprendizagem Cerebral

Todo hábito é uma forma de aprendizagem neural. O cérebro aprende por experiências repetidas que geram significado. Ele registra padrões que garantem segurança e economia de energia. Por isso, os hábitos — bons ou ruins — são automatizações biológicas.

O Circuito de Recompensa Dopaminérgico:



Quando o comportamento gera dopamina positiva, o cérebro o repete.

A Dopamina e o Ciclo da Expectativa

A dopamina é o neurotransmissor da motivação e da antecipação. Ela cria o desejo de agir. Quando há expectativa, há dopamina.

"O cérebro não diferencia prazer saudável do prazer disfuncional."

Tanto o hábito de comer frutas quanto fumar ativam o mesmo sistema de recompensa — o que muda é o significado.

Com o tempo, a dopamina de expectativa (D1) precisa ser completada pela dopamina de retorno (D2). Quando esse ciclo se repete, o hábito se consolida.

Por que o Mito dos 21 Dias Não Faz Sentido

A formação de um novo circuito neural leva de 8 a 12 semanas, em média. O cérebro precisa de tempo, repetição e emoção significativa.

Os "21 dias" são uma simplificação. Para hábitos emocionais, o processo pode levar meses, pois envolve crenças e experiências profundas.

"Se não modificou o circuito neural, não mudou o cérebro — e, portanto, não mudou o hábito."



Variáveis Individuais: Cada Cérebro Muda em um Ritmo

A mudança depende de múltiplas variáveis:

Histórico de Traumas

Mantém o cérebro em alerta, dificultando mudanças

Desamparo Aprendido

Desativa o sistema motivacional

Alimentação e Metabolismo

Afetam dopamina e energia disponível

Autopercepção Corporal

Melhora regulação emocional

Genética

Influencia, mas não determina

"A genética influencia menos que a consciência."

Cada cérebro precisa de um plano individualizado de mudança.

A Emoção como Motor do Hábito

Todo hábito tem uma emoção por trás. Não existe comportamento repetido sem emoção associada.

O hábito de beber após o trabalho, por exemplo, é uma tentativa de regular uma emoção dolorosa. O álcool desliga o córtex pré-frontal e alivia momentaneamente o desconforto, criando reforço dopaminérgico.

Habituar-se a comportamentos saudáveis também depende de emoção: prazer após o exercício, orgulho após a disciplina, bem-estar com o autocuidado.

O segredo é vincular o novo hábito a uma emoção positiva.

O Papel da Repetição Consciente

A repetição é a base da neuroplasticidade. Mas repetir sem consciência não muda o cérebro. Ele precisa sentir e perceber o novo comportamento.

"Mudar um hábito é ensinar o cérebro a pegar uma nova estrada. No começo é difícil, mas com o tempo, torna-se automático."

A repetição precisa de persistência, emoção e propósito. A emoção positiva acelera a gravação neural.

A Importância da Regulação Emocional

Sem regulação emocional, a mudança não é sustentável. O cérebro precisa de equilíbrio para tolerar frustração e desconforto.

Ferramentas Neurocientíficas para Regulação:



Respiração Diafragmática

Lenta e profunda



Movimento Físico

Leve e regular



Sono Reparador

Ritmo circadiano



Redução de Estimulantes

Cafeína e álcool



Meditação

Mindfulness



Terapia

Corporal e emocional

Essas práticas mantêm o sistema nervoso no modo segurança, essencial para sustentar novas conexões neurais.

Ressignificar: O Segredo da Mudança Duradoura

Ressignificar é dar novo significado emocional à experiência. Não basta pensar diferente — o corpo precisa sentir diferente.

"Uma coisa é resignificar cognitivamente, outra é as células do seu corpo obedecerem."

A mudança é consolidada quando o corpo entende que o novo comportamento é seguro e recompensador. Isso acontece por meio de práticas repetidas e correção — o processo de aprender junto com outro ser humano.



Aplicação clínica: A resignificação efetiva requer trabalho somático, não apenas cognitivo. O terapeuta deve facilitar experiências corporais que validem a nova narrativa.

Aplicações Clínicas e Educacionais

Compreender a neurociência dos hábitos permite intervenções mais eficazes.

O Terapeuta Deve:

01	02	03
Mapear	Identificar	Trabalhar Regulação
Hábitos e emoções associadas	Gatilhos e recompensas	Emocional antes da mudança
04	05	
Criar Metas	Substituir	
Graduais e possíveis	Hábito ruim por recompensa saudável	

"Nada não é uma opção. Se você tira um hábito, precisa colocar algo no lugar."

Na educação e nas empresas, o mesmo se aplica: mudanças coletivas só funcionam quando há propósito e vínculo emocional.

A Neurociência do Novo Caminho

Após 8 semanas de prática consciente, o córtex cingulado anterior (ACC) se torna mais espesso e ativo. Isso indica consolidação de novos padrões cerebrais.

Mudar um hábito é fortalecer um músculo cerebral. Exige treino, constância e resiliência.

"Vai sempre ser difícil, mas vai ficando possível."

Cada novo hábito saudável torna o cérebro mais eficiente para o próximo. Isso é autonomia emocional.

Conclusão: Mudar hábitos é reeducar o cérebro a buscar prazer e segurança em novos caminhos. É compreender que cada tentativa faz parte da neuroplasticidade.

"Não é sobre mudar rápido. É sobre mudar de verdade." — Franciele Maftum



Leituras recomendadas: Hebb, D. O. (1949). The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory; Duhigg, C. (2012). O Poder do Hábito; Doidge, N. (2015). The Brain's Way of Healing.