



CIÊNCIAS DA SAÚDE
FEMIC MAIS

ANDRÉ LUIZ PETRY

DRA. SHEILLA ALESSANDRA FERREIRA

**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFAEI
SARANDI, RIO GRANDE DO SUL, BRASIL**



andreluizpetry2012@hotmail.com

Cérebros Ansiosos Também se Reprogramam: O Poder da Neuroplasticidade

Apresentação



Os transtornos de ansiedade representam uma das condições de saúde mental mais prevalentes no mundo, afetando milhões de pessoas e comprometendo o bem-estar, o desempenho profissional e as relações sociais. Embora o tratamento farmacológico, especialmente com antidepressivos e ansiolíticos, seja amplamente utilizado, ele apresenta limitações, como efeitos adversos, risco de dependência e resposta terapêutica variável entre os pacientes.

Diante disso, o presente projeto propõe investigar como a neuroplasticidade — a capacidade do cérebro de se adaptar e formar novas conexões — pode ser estimulada como estratégia complementar no tratamento da ansiedade. A pesquisa justifica-se pela necessidade de abordagens mais integrativas e seguras, que unam terapias farmacológicas e não farmacológicas, promovendo o uso racional de psicotrópicos e contribuindo para o enfrentamento da medicalização da vida.

Objetivos



Objetivo geral

- Compreender a neuroplasticidade no tratamento dos transtornos de ansiedade, por meio da análise de práticas que estimulem a adaptação e a reestruturação funcional do cérebro.

Objetivos específicos

- Apresentar o que é neuroplasticidade e o seu funcionamento.
- Entender como a ansiedade afeta a estrutura e o funcionamento do sistema nervoso.
- Identificar quais medicamentos, terapias e hábitos de vida ajudam a estimular a neuroplasticidade.
- Reunir dados que possam servir de base para novas estratégias e abordagens no cuidado de pacientes diagnosticados com transtornos de ansiedade.

Metodologia



- A escolha deste tema surgiu da vivência cotidiana dos autores em contextos de saúde pública e atendimento farmacêutico, onde é comum observar indivíduos com sintomas intensos de ansiedade sendo tratados exclusivamente com medicamentos, muitas vezes sem acompanhamento psicoterapêutico ou intervenções complementares.
- A proposta do presente estudo justifica-se, portanto, pela necessidade de reunir evidências que sustentem a importância de estratégias terapêuticas combinadas, com base científica sólida e com aplicabilidade na rotina de cuidado com pacientes ansiosos.

Metodologia



- A partir da definição do tema, foi realizado uma revisão integrativa da literatura científica, com busca de artigos publicados entre 2008 e 2025 nas bases de dados PubMed, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Utilizaram-se palavras-chave como *neuroplasticidade*, *ansiedade*, *tratamento farmacológico* e *intervenção não farmacológica*.
- Essa análise possibilitou compreender como diferentes abordagens — como o uso racional de psicotrópicos, exercícios físicos, atenção plena, alimentação equilibrada e musicoterapia — podem favorecer adaptações cerebrais positivas e auxiliar no controle da ansiedade, estando associados ou não a terapia farmacológica.

Resultados alcançados



- O projeto identificou que estratégias farmacológicas (como ISRS e benzodiazepínicos) e não farmacológicas (como exercício físico, atenção plena, sono adequado, alimentação equilibrada, musicoterapia e TCC) podem promover neuroplasticidade e reduzir sintomas de ansiedade.
- Intervenções integradas mostram maior eficácia, pois atuam em múltiplas vias do funcionamento neural. Terapias não farmacológicas apresentam baixo risco de efeitos adversos e podem complementar tratamentos convencionais, atenuando efeitos colaterais.

Resultados alcançados



-
- Lógica: Ao apresentar alternativas complementares e seguras, a pesquisa favorece a redução dos riscos de uso inadequado e abuso desses fármacos e ainda, contribui para o enfrentamento da medicalização da vida.

Aplicabilidade dos resultados no cotidiano da sociedade



- O estudo contribui para a elaboração de estratégias de cuidado em saúde mental mais amplas, integrando abordagens farmacológicas e não farmacológicas, oferecendo alternativas acessíveis, eficazes e com menor risco de efeitos adversos.
- Apoia profissionais de saúde na promoção de intervenções que estimulam a neuroplasticidade, beneficiando diretamente pacientes com transtornos de ansiedade.

Motivação do Trabalho:

- O projeto surgiu das vivências dos autores durante atendimentos farmacêuticos e de saúde pública, observando o aumento de casos de ansiedade e as limitações dos tratamentos convencionais.
- A partir dessas experiências, surgiu a necessidade de investigar alternativas que ampliassem o repertório terapêutico e melhorassem a qualidade de vida dos pacientes.

Criatividade e inovação



- **Integração de abordagens:** combina intervenções farmacológicas e não farmacológicas, considerando múltiplas vias de neuroplasticidade.
- **Uso de estratégias contemporâneas:** aplicação de musicoterapia, prática de mindfulness como ferramentas terapêuticas para ansiedade.
- **Foco na personalização:** propõe protocolos adaptáveis às necessidades individuais dos pacientes.
- **Baixo risco e acessibilidade:** promove alternativas seguras e de fácil implementação na comunidade e na prática clínica.

Considerações finais



- O projeto evidenciou que, além dos medicamentos tradicionais, diversas intervenções não farmacológicas possuem potencial para promover adaptações cerebrais positivas e reduzir sintomas de ansiedade, reforçando a necessidade de protocolos terapêuticos integrados, que combinem múltiplas estratégias ao invés de depender exclusivamente da farmacoterapia.
- Ainda existem lacunas na literatura, como a avaliação de marcadores objetivos de neuroplasticidade e a aplicação prática em contextos terapêuticos reais, além da investigação de seu papel como estratégias de primeira linha e na prevenção de recaídas. Dessa forma, o estudo contribui para a formulação de protocolos mais amplos, individualizados e acessíveis, que integrem terapias farmacológicas e não farmacológicas, oferecendo caminhos para futuras pesquisas e práticas clínicas mais eficazes, sustentáveis e centradas no paciente.

Agradeço especialmente à Dra. Sheila, que abraçou este projeto e contribuiu com seu conhecimento e sua prática diária em saúde mental, tornando possível o desenvolvimento e a consolidação deste trabalho.



9ª Feira Mineira de Iniciação Científica



De 08 a 28 de novembro de 2025

Realização



Associação Mineira de
Pesquisa e Iniciação Científica

UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE MINAS GERAIS



MINISTÉRIO DA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E INOVAÇÃO



Apoiadores e parceiros