

10 DE NOVEMBRO DE 2023

## NEUROCIÊNCIAS E ANÁLISE DO COMPORTAMENTO: FERRAMENTAS PARA SAÚDE MENTAL

José Luciano Tavares da Silva, Ednéia Aparecida Peres, Gustavo Andre  
Sgarioni Vanzo, Josiane Cecília Luzia

Área Temática: Saúde

Instituição de Ensino: Universidade Estadual de Londrina (UEL)

E-mail para contato: jcl.josiane@uel.br

*Trabalho vinculado ao Programa de Formação Complementar “Temas em  
Neurociências” cadastradas na PROGRAD sob nº 464*

### Resumo

O conhecimento acumulado no âmbito das neurociências nos permite identificar o que podemos considerar os “pilares básicos” para a construção e manutenção da saúde mental: alimentação equilibrada, prática de atividade física, sono de qualidade e manejo adequado do estresse. Além disso, a Análise do Comportamento, que é a aplicação da filosofia do Behaviorismo Radical, proposto por Skinner, destaca-se na utilização de ferramentas valiosas para construir e manter hábitos saudáveis. O processo de autoconhecimento e técnicas de meditação praticando as habilidades de observação, descrição, não julgamento, experimento de sensações, sentimentos de maneira integral e pragmatismo, ou seja, agir sem perder seus valores, nos auxiliam nessa jornada. O objetivo dessa pesquisa foi o de realizar um levantamento bibliográfico sobre saúde mental, juntamente com a contribuição das neurociências e da análise do comportamento neste quesito. A pesquisa foi realizada nas bases de dados SciELO, CAPES/MEC e PubMed/MEDLINE, bem como em livros e capítulos de livros especializados. Para a busca foram considerados os descritores “Neurociências e Saúde Mental”, “Análise do Comportamento e Saúde Mental”, “Neurosciences and Mental Health” e “Behavior Analysis and Mental Health”. Os dados mostraram que há várias ferramentas tanto dentro da área das neurociências quanto da análise do comportamento passíveis de investimento para o gerenciamento de estresse. Cabe, contudo, ressaltar que, além da prática de atividade física, alimentação balanceada e sono, que são básicos para a qualidade cognitiva e emocional, há necessidade da implementação de políticas públicas que visem a saúde mental da coletividade e não apenas do indivíduo.

**Palavras-chave:** Saúde mental; Neurociências; Análise do Comportamento.