

# CONVERGÊNCIA ENTRE TERAPIAS COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS DE TERCEIRA ONDA E AS NEUROCIÊNCIAS: EVIDÊNCIAS E PERSPECTIVAS

DANIELA RIBEIRO DE OLIVEIRA<sup>1</sup>; LILIAN CHRISTINA CORNI<sup>2</sup>; ROSEANE RIBEIRO MENDONÇA<sup>3</sup>

1 Acadêmica do Curso de Psicologia – Centro Universitário UNIVERSO Juiz de Fora

2 Psicóloga, graduada pelo Centro Universitário UNIVERSO Juiz de Fora

3 Doutora em Psicologia pela Universidade Federal de Juiz de Fora e docente do Centro Universitário UNIVERSO Juiz de Fora

E-mail: [roseane.mendonca@jf.universo.edu.br](mailto:roseane.mendonca@jf.universo.edu.br)

**Introdução:** A psicologia tem como uma de suas questões epistemológicas básicas a complexa discussão da relação mente e cérebro. O presente artigo busca estabelecer relações entre as psicoterapias de base cognitivo comportamental e as neurociências por meio de uma revisão da literatura acerca do tema, que subsidiaram os trabalhos realizados no projeto de extensão em neuropsicologia do departamento de Psicologia do centro universitário UNIVERSO, campus Juiz de Fora. Os modelos em psicoterapia cognitivos comportamental têm como base a noção de que a origem das questões emocionais e comportamentos problemáticos são as interpretações que os pacientes fazem das situações que vivenciam ou pensam. Tais abordagens estabelecem relações entre emoções e comportamentos com os pensamentos e crenças das pessoas, em interações recíprocas. Estes modelos são comprometidos em realizar pesquisas que fundamentam a efetividade de suas intervenções e devem ser abordados de forma crítica, pelo prisma da análise de evidências de eficácia. De forma explícita ou mesmo indireta, algumas abordagens psicológicas buscam dar maior sustentação de evidências a seus desfechos incorporando dados neurocientíficos nos impactos da psicoterapia no sistema nervoso. Contudo, ainda se observa que tais iniciativas se mostram iniciais e incipientes, em especial no que se refere à produção científica nacional, em língua portuguesa do Brasil. **Objetivos:** relacionar achados da literatura científica sobre terapias cognitivas comportamentais contemporâneas – as chamadas terapias de terceira onda, com as neurociências. Mais especificamente, visa analisar evidências de impactos e desfechos de diferentes intervenções psicoterápicas em estruturas cerebrais e do sistema nervoso. **Metodologia:** Revisão narrativa por pesquisa bibliográfica de artigos encontrados no *Scielo* (Scientific Electronic Library Online), *Pepsic* (Periódicos Eletrônicos em Psicologia), *PubMed* e *Lilacs* (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da

Saúde). Foram considerados artigos revisados por pares, dos últimos cinco anos, em língua inglesa ou portuguesa. Os descritores utilizados foram terapias cognitivo comportamentais e neurociências. Assim, analisou-se os trabalhos que articulavam os impactos neurocientíficos das abordagens psicoterápicas em questão. **Resultados/Discussão:** Foram encontradas 1022 referências na literatura. A maioria das publicações encontradas são em inglês. Apenas duas publicações em português foram encontradas nos últimos cinco anos. Na busca por entender os processos biológicos que sustentam o pensamento, a memória, a emoção e a aprendizagem, as Neurociências têm mapeado áreas do cérebro responsáveis por diversas funções e, dessa forma, tem observado como estados mentais e emocionais são capazes de afetar sua estrutura. As abordagens de terceira onda têm se destacado devido às evidências de sua eficácia em contextos clínicos. Dentre essas abordagens, destacam-se a Terapia de Aceitação e Compromisso, a Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness e a Terapia Comportamental Dialética, todas elas interagindo de forma significativa com os domínios da Neurociência e proporcionando uma compreensão mais profunda dos mecanismos subjacentes a essas abordagens terapêuticas. Isso ocorre devido à capacidade dessas terapias de influenciar a plasticidade neural, promovendo mudanças adaptativas nos padrões de atividade cerebral, melhorando o funcionamento psicológico e emocional. A prática de Mindfulness, sendo uma técnica que busca fixar a atenção no momento presente e sem julgamentos, tem sido usada para melhorar a concentração, reduzir o estresse e promover bem-estar. Pesquisas em Neurociências concluem que sua prática regular tem potencial de levar a alterações estruturais e funcionais no cérebro, redução significativa nos níveis de estresse, fortalecimento e criação de novas conexões neurais e aumento da autoconsciência e da percepção das emoções. **Conclusão:** A literatura revisada aponta que as terapias cognitivo comportamentais possuem o potencial de induzir modificações nos circuitos neurais disfuncionais associados aos transtornos psicológicos, resultando em alterações neurobiológicas relevantes para a Neurociência. Em vista disso, a convergência entre as Terapias Cognitivo-Comportamentais de terceira onda e as Neurociências contribuem substancialmente para uma apreensão mais precisa dos processos terapêuticos e dos efeitos neurobiológicos associados, ressaltando a importância dessas abordagens na compreensão e tratamento dos transtornos psicológicos.