



ASPECTOS CRONO-NEUROPSICOLÓGICOS DA SAÚDE

JOSE ALCY DE PINHO MARTINS

RESUMO

Este artigo pretende analisar os aspectos crono-neuropsicológicos da saúde. faz-se uma introdução acerca das neurociências relatando sua importância para o mundo das descobertas cerebrais, relata-se sobre a Cronobiologia como o despertar de uma saída para melhor entender o ser humano em seu aspecto biológico e psíquico. E descreve os aspectos crono-neuropsicológicos no estudo da Psicologia na esfera da Saúde. Notifica-se que a Neurociência aborda o Sistema Nervoso Central (SNC), por meio de bases científicas, conversando também com outras áreas do conhecimento. Quando se estuda esse sistema percebe-se que sua significância é o cérebro por ter o ato do processo de codificar memórias e construir saber em cognição. O desenvolvimento de maneiras modernas que descrever a atividade cerebral no ato da realização de exercícios cognitivos que é possível investigarem de maneira mais coesa pelos circuitos neuronais e analisar como estes funcionam, vendo como funciona a criatividade, a linguagem e o raciocínio. A metodologia foi uma busca de dados em modelo de revisão que coloca as ideias de pesquisadores sobre os eixos em questão de modo a discutir uma condição de abordagem em que a método seja quantitativo. Na investigação em referências bibliográficas tentar-se verificar os aspectos de uma visão neuropsicológica e suas interações com as neurociências e a Cronobiologia. Analisou-se que a Cronobiologia de fato mostrar-se como ciência biológica responsável pelo estudo que se expressam a parte comportamental e fisiológica. Estudando o cronotipo e seu processo de sono e averiguando a influência que ele tem na parte psicológica. Sendo assim, conclui-se que a crono-neuropsicologia que ajuda a Saúde em seu papel de feitura de propostas efetivas na promoção da Saúde Coletiva.

Palavras-chave: Neurociências; Saúde Coletiva; Sono; Cronotipo; Fatores

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho acadêmico pretende fazer uma descrição sobre as abordagens epistemológicas entre Neurociências e Cronobiologia estruturando uma relação entre os aspectos neuropsicológicos. A introdução por ser uma parte importante do estudo proporciona aos leitores as informações de base sobre a pesquisa relatada. E neste trabalho pretende-se estudar os aspectos de forma qualitativa.

A Neurociência começa a ganhar espaço quando na década de 1990 nos Estados Unidos, o cérebro passa a ser objeto de estudo com mais ênfase pela ciência, dessa forma o sistema nervoso é o foco de inúmeras pesquisas relacionadas a compreensão das emoções, psicopatias, aprendizagens e as condições que levam um ser humano a produzir memórias e esquecê-las. A mente humana é estudada com o objetivo de entender seus aspectos mais profundo como afirma Konrad Lorenz (1948), fundador da etologia.

A metodologia é uma busca de dados em modelo de revisão que coloca as ideias de

pesquisadores sobre os eixos em questão de modo a discutir uma condição de abordagem em que a método seja quantitativo. Na investigação em referências bibliográficas tentar-se verificar os aspectos de uma visão neuropsicológica e suas interações com a neurociência e a Cronobiologia, na parte do estudo em si do referencial teórico.

Este trabalho apresenta o objetivo de analisar a parte epistemológica das Ciências da Saúde, também verificar a vertente das Neurociências para o desempenho do bem-estar e pesquisar sobre a Cronobiologia em seus aspectos crono-neuropsicológicos registrando ao longo da pesquisa os aspectos neuropsicológicos. É de fundamental importância que essa relação seja exposta de modo prioritariamente para a parte de Neuropsicologia. De acordo com Looke, Spirduso e Silvermann (2013) a descrição de um dado objetivo indica por que fazer o estudo e o que pretende atingir.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A metodologia foi uma busca de dados em modelo de revisão que coloca as ideias de pesquisadores sobre os eixos em questão de modo a discutir uma condição de abordagem em que a método seja quantitativo. Na investigação em referências bibliográficas tentar-se verificar os aspectos de uma visão neuropsicológica e suas interações com as Neurociências e a Cronobiologia.

No que diz respeito às pesquisas busca-se em livros, periódicos, artigos (*Scielo*) e outras plataforma acadêmicas, revistas científicas, e demais. De modo a se ter uma melhor apreciação das informações pesquisadas, todos os mais se busca referências atualizadas para ajustar as informações acadêmicas.

Na produção do artigo científico pesquisou-se acerca da abordagem da Epistemologia das Ciências da Saúde, em seguida, fez-se uma introdução acerca das Neurociências relatando sua importância para o mundo das descobertas cerebrais, e relata-se sobre a Cronobiologia como um despertar de uma saída para melhor entender o ser humano em seus aspectos biológico e psíquico. E por fim, registra-se os aspectos crono-neuropsicológicos no estudo da Psicologia da Saúde humana.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Psicologia da Saúde tem sua origem no ano de 1970, certamente em 1973, com o surgimento da *Task Force on Health Research* pela *American Psychological Association* (APA, 1976), com o objetivo de desenvolver pesquisas básicas e outras também mais profundas acerca do papel do comportamento em várias doenças físicas.

A Organização Mundial da Saúde – OMS define que saúde vai além de apenas ser física, pois para a entidade um indivíduo ter saúde requer que o mesmo esteja pleno em bem-estar na sua parte física, mental e social. De modo que a ausência de doença diagnosticada não exclui totalmente sua checagem senão nos três aspectos.

Conforme afirma Sebastiani e Maia (2005, p. 54), “na Psicologia da Saúde observa-se que no campo de trabalho da Psicologia que surge com a ideia de dar respostas e acompanha uma demanda sócio-sanitária vinculada ao modelo biopsicossocial e também do próprio ambiente sob uma ordem multi-interdisciplinar”. A Psicologia da Saúde trata em legalizar a relação de interdisciplinaridade, e isso se mostra com a Cronobiologia pelo saber que esta proporciona um entendimento de como um ser humano deva se comportar saudavelmente.

Na saúde existem os comportamentos da pessoa que podem causar um efeito em qualquer doença ou em sintoma. As posturas ou até mesmo comportamento podem danificar mais ainda com a doença ou então, os sintomas, o que resulta em hospitalização e/ou visita ao pronto-socorro. Por exemplo, estresse grave temporariamente pode enfraquecer a estrutura

cardíaca, ou estresse crônico relacionado a carga horária que pode aumentar o risco de hipertensão arterial. O que pode levar o aumento no risco de sofrimento, morte ou incapacidade neste caso sobre a doença.

Os fatores psicológicos que passam a afetar outros problemas da saúde são diagnosticados quando houver de fato um fator psicológico que modifique o modo pelo qual a doença avança. Fatores que pioraram um problema de saúde são:

- a. Negar a importância ou a gravidade dos sintomas
- b. Negar a necessidade de fazer tratamento
- c. Não seguir o plano de tratamento receitado
- d. Não realizar os exames recomendados

Na Cronobiologia existe a função que uma vez prejudicada causa as dessincronizações que são resultados da diferença entre os ritmos biológicos e os anseios sociais, acontece também às modificações biopsicossociais. Que coloca o indivíduo diante dos saberes cronobiológicos refazendo uma nova perspectiva de entender o funcionamento do organismo.

O profissional da Psicologia na Saúde expressa alguns objetivos que se torna uma virtude quando se trata de bem-estar, auxiliando em uma compreensão de um processo que promova uma conformidade não somente com o psicólogo mais de uma maneira mais organizada com a sociedade de um modo geral frente às mudanças de ambiente que passa a ter maior influência na sociedade moderna.

É de forma holística, ou seja, de forma geral, que a Psicologia da Saúde cuida do indivíduo no processo saúde/doença, e o entendimento destas desorganizações e por causar certas consequências ajudando no identificar prévio das pessoas que estão em uma dada situação com risco e na profilaxia do comportamento mais saudáveis que proporcione melhor condição de vida.

No caso da Cronobiologia que ajuda a Psicologia da Saúde em seu papel de feitura de propostas efetivas na promoção de práticas saudáveis e de pesquisas que abordam as intervenções na área comunitária e na Saúde Coletiva. É importante ter sempre uma higiene do sono que são mediadas ou propostas que adeque melhor e até mesmo auxilie na produção de um sono reparador agindo dessa forma uma reorganização da liberação de substâncias que torne uma pessoa mais saudável.

Quando se adota medidas que venham de encontro em promover uma saúde mental de qualidade se faz necessário que os profissionais da Saúde de uma forma geral como, por exemplo, médicos e enfermeiros para que os mesmos tenham saúde psíquica com qualidade senão, isso causará uma deficiência no trabalho em resposta a uma demanda da sociedade que está doente.

Outro exemplo é com relação à Educação, onde alunos dormem sistematicamente em salas de aula devido a uma noite de sono não de qualidade que não os permitem estar despertos nas aulas causando problemas de cognição. O ritmo biológico de acordo com Moreno, Marqueze e Galindo (2022, p. 437) é essencial entender que o indivíduo precisa respeitar o natural efeito do sono para compreender que os ritmos biológicos são classificados de acordo com sua frequência. Utilizando-se conceitos do campo da física, o período de um ritmo biológico é o inverso de sua frequência. Assim, um evento fisiológico que ocorra uma vez a cada 24 horas tem, portanto, uma frequência de 1/24 horas e um período de 24 horas. Um ritmo com período entre 20 e 28 horas que se expressa quando o organismo está em uma situação de claro-escuro constante é denominado circadiano (MORENO, MARQUEZE e

GALINDO, 2022, p. 437).

Percebe-se que quando o indivíduo está dentro de um parâmetro de sono adequado tudo em seu sistema fisiológico funciona bem inclusive a aprendizagem melhor, pois a percepção ganha espaço na absorção das informações e criar estratégias que possam ser usadas não significa que irá ser adequadas, porém se faz necessário que não ocorra danos à saúde física, mental e social. Os ritmos biológicos se fossem vistos com mais afinco pela sociedade resolveríamos uma série de problemas nos três aspectos de definição de saúde.

4 CONCLUSÃO

Percebeu-se que a universalidade das pesquisas como algo que seja superior ao pensamento anterior, mostrando uma maior capacidade de percepção racional e metodológica, pois a investigação segue uma interatividade antes planejada pelo pesquisador por isso a Epistemologia é um nicho de conhecimentos acerca de um dado saber monitorando sua evolução ou transformação que possa surgir.

Analisou-se que a Cronobiologia de fato se mostra como ciência biológica responsável pelo estudo que se expressam a parte comportamental e fisiológica. A descoberta da Cronobiologia sendo recente nas pesquisas, e que podem fazer com que o ser humano tenha uma vida melhor quando assim estiver sabendo do seu cronotipo facilitando seu processo de sono e averiguando a influência que ele tem na parte psicológica e até mesmo social.

Sendo assim, conclui-se que os aspectos crono-neuropsicológicos ajuda a Saúde em seu papel de feitura de propostas efetivas na promoção de práticas saudáveis e de pesquisas que abordam as intervenções na área comunitária e na Saúde Coletiva. É importante ter sempre uma higiene do sono que são mediadas ou propostas que adeque melhor e até mesmo auxilie na produção de um sono reparador agindo dessa forma uma reorganização da liberação de substâncias que torne uma pessoa mais saudável, em seus aspectos neuropsicológicos, sociais e físicos.

REFERÊNCIAS

APA – Task Force on Health Research. **Contributions of psychology to health research: Patterns, problems and potentials.** *American Psychologist*, 31, 263-274. 1976.

LORENZ, K. ***The natural science of the human species***: An introduction to comparative behavioral research. (The “Russian manuscript”). 1996 Edition. Cambridge, Massachusetts: MIT Press, 1948.

LOOKE, Lawrence F., SPIRDUSO, Wannen W. e SILVERMANN, Stepher J. **Propostas que funcionam oferece conselhos claros com excelentes exemplos.**(Tradução), Sage Publications Inc, Texas, 2013.

MORENO, Claudia Roberta de Castro e MARQUEZE, Elaine Cristina e GALINDO, Claudia Martins. **O relógio biológico e o tempo interno.** Medicina oral no sono. Tradução . São Paulo: Santos Publicações, 2022. p. 437.

PEREIRA, Adriana S. **Metodologia da pesquisa científica** [recurso eletrônico] / Adriana Soares Pereira ... [et al.]. – 1. ed. – Santa Maria, RS : UFSM, NTE, 2018.

SEBASTIANI, R. W., & MAIA, E. M. C. **Contribuições da psicologia da saúde hospitalar na atenção ao paciente cirúrgico.** *Acta Cirurgica Brasileira*, 20(Supl. 1), 50-55. doi:

<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-86502005000700010>. 2005. Acessado em 19 nov. 2022.