Como a psicoterapia age no cérebro?

Maria Alice Fontes

Recentes estudos têm mostrado que as alterações de comportamento provocadas pela psicoterapia são consequências da restauração de rotas neurais, cujo funcionamento estava alterado.

Ao longo das últimas duas décadas e com o desenvolvimento de técnicas de neuroimagem, tornou-se possível a investigação não invasiva das mudanças na neuroplasticidade que ocorrem como consequência do tratamento psicoterapêutico.

Um recente estudo de Barsaglini et al. (2013) apresenta uma revisão sistemática e crítica dos estudos longitudinais que abordam o impacto da psicoterapia no cérebro.

Neste estudo, os resultados da literatura foram separados considerando cada transtorno psiquiátrico: transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno do pânico, transtorno depressivo maior unipolar, transtorno de estresse pós-traumático, fobia específica e esquizofrenia, e discutidos de acordo com as seguintes questões: (1) se as alterações neurobiológicas após psicoterapia ocorreram em regiões que apresentavam alterações neurofuncionais significativas antes do tratamento, (2) se estas mudanças neurobiológicas eram semelhantes ou diferentes às observadas após o tratamento farmacológico, e (3) se as alterações neurobiológicas poderiam ser usadas para monitorar o andamento e o resultado da psicoterapia.

Resumidamente, os resultados apontam que: (1) dependendo do transtorno sob investigação, os resultados da psicoterapia no cérebro indicam: a) normalização de padrões de atividade cerebrais que estavam alteradas, b) o recrutamento de outras áreas que não apresentavam ativação alterada antes do tratamento e c) de uma combinação entre os dois; (2) Os efeitos da psicoterapia sobre a função cerebral são comparáveis aos da medicação para alguns, mas não todos os transtornos; (3) Não há evidências de que alterações neurobiológicas estão associadas com o desenvolvimento e com os resultados da psicoterapia.

Outro estudo de Vasquez et al. (2010) investigou sistematicamente os efeitos cerebrais de terapias psicológicas para adultos com transtornos de ansiedade. Neste manuscrito, dezoito estudos preencheram os critérios de inclusão nesta revisão. A maioria desses trabalhos incluía a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) para fobias específicas, fobia social, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), transtorno de estresse pós-traumático ou transtorno do pânico.

Os resultados do estudo de Vasquez (2010) apontou que as intervenções psicológicas tiveram a capacidade de mudar circuitos neurais envolvidos na fisiopatologia dos transtornos de ansiedade, especialmente na atividade dos circuitos fronto estriatal no TOC e em áreas pré-frontais nas fobias específicas. Apesar da variedade metodológica, esta revisão sugere que intervenções psicológicas podem alterar a função cerebral relacionada com os transtornos de ansiedade nos pacientes que respondem ao tratamento.

Enquanto se aguardam estudos com maior rigor e sofisticação metodológica para fornecer mais esclarecimentos sobre os mecanismos de ação celular ou molecular das psicoterapias, as evidências atuais de forma consistente sugerem a existência de mudanças nos padrões de ativação cerebral após a implementação de tratamentos psicológicos eficazes (Månsson et al, 2013).

Com relação a comparação entre os medicamentos e a psicoterapia, Apostolova et al. (2010) sugerem que alguns medicamentos de ação antidepressiva, quando comparados com a psicoterapia, restauram a capacidade de determinadas áreas do cérebro, pois possibilitam a reativação de rotas neurais cujo funcionamento não estava

normal, mas essa mudança parece que só traz benefícios duradouros se acompanhada de uma mudança do paciente – mudança esta obtida através da psicoterapia.

Desta forma, entende-se que as terapias psicológicas podem modificar os pensamentos, sentimentos e comportamentos dos indivíduos com transtornos mentais, mas os mecanismos cerebrais subjacentes, embora possam ser interpretados como uma normalização da atividade do cérebro, ainda não estão completamente claros e precisam de maiores investigações.

BIBLIOGRAFIA:

Barsaglini A, Sartori G, Benetti S, Pettersson-Yeo W, Mechelli A. The effects of psychotherapy on brain function: A systematic and critical review. Prog Neurobiol. 2013 Nov 1. [Epub ahead of print]

Månsson KN, Carlbring P, Frick A, Engman J, Olsson CJ, Bodlund O, Furmark T, Andersson G. Altered neural correlates of affective processing after internet-delivered cognitive behavior therapy for social anxiety disorder. Psychiatry Res. 2013 Dec 30;214(3):229-37.

Vázquez Rivera S, Gómez Magariños S, González-Blanch C. [Effects on the brain of effective psychological treatments for anxiety disorders: a systematic review]. Actas Esp Psiquiatr. 2010 Jul-Aug;38(4):239-48.

Apostolova I, Block S, Buchert R, Osen B, Conradi M, Tabrizian S, Gensichen S, Schröder-Hartwig K, Fricke S, Rufer M, Weiss A, Hand I, Clausen M, Obrocki J. Effects of behavioral therapy or pharmacotherapy on brain glucose metabolism in subjects with obsessive-compulsive disorder as assessed by brain FDG PET. Psychiatry Res. 2010 Nov 30;184(2):105-16.

Fonte: http://www.plenamente.com.br