

## Bem-vindas, bem-vindos e bem-vindes ao primeiro Boletim SBNeC!

É com grande alegria que preparamos o primeiro do que esperamos ser muitos boletins. Essa foi uma promessa da atual Diretoria da sociedade e contamos com nossos associados para nos auxiliar nesse projeto.

O nosso desejo é usar esse boletim para aproximar a SBNeC da população brasileira, informando sobre como o comportamento expressa o funcionamento típico e patológico do cérebro.

Também desejamos que este seja um espaço para participação das associadas e associados. Se você tem resultados interessantes, arte gráfica, poemas, textos, composições, mande para que possamos divulgar para os colegas da sociedade e para a população.

## Abril é o mês de conscientização sobre Estresse

Por Deborah Suchecki – Prof<sup>a</sup>. Associada, Livre-Docente  
Departamento do Psicobiologia - UNIFESP

Estresse é uma palavra que está na boca de todo mundo. Todos já sentiram, todos já viveram, todos têm uma noção do que seja. Mas estresse é muito mais do que aquele cansaço, daquela pressão no trabalho, daquela dor de cabeça... Estresse pode ser um evento, os processos fisiológicos e comportamentais induzidos por esse evento e também suas consequências. Ou seja, é muito mais complexo do que a maioria das pessoas pensa.

É comum relacionar o Estresse com algo negativo, que sempre vai gerar alguma doença. No caso do estresse agudo, nada poderia estar mais longe da verdade. As alterações fisiológicas e comportamentais que acontecem em resposta ao um estressor agudo são super importantes para que o indivíduo possa enfrentar o estímulo com sucesso. Além disso, os sistemas ativados pelo estresse são autorreguláveis e, portanto, voltam à sua função normal quando a situação é resolvida.

Porém, nos casos de estresse crônico ou muito intenso, as respostas fisiológicas podem ser inadequadas e desreguladas desencadeando várias doenças, como as cardiovasculares, metabólicas, neurológicas e os transtornos psiquiátricos. Mas essas consequências negativas ocorrem em pessoas que são vulneráveis. A maioria das pessoas é RESILIENTE, ou seja, depois que o estresse termina, elas voltam ao normal e não ficam doentes. Assim como Estresse, a Resiliência também é um processo, que depende da genética, das relações familiares e sociais (redes de apoio) e do arsenal psicológico (otimismo, sensação de controle, estratégias de enfrentamento) que cada um tem para enfrentar as adversidades.

Existem muitas estratégias positivas que nos ajudam a enfrentar o estresse de maneira adaptativa. Algumas pessoas precisam fazer atividade física, outras, conversar com alguém em quem confiam, outras gostam de fazer algum hobby, como pintar, desenhar, etc. As possibilidades são inúmeras. O importante é fazer alguma coisa que traga prazer e ajude a enxergar o problema com maior clareza para traçar planos de ação.

Penso que atualmente, é mais importante falarmos sobre Resiliência do que sobre Estresse. Se encararmos o **Estresse** como uma situação desafiadora, nossa forma de enfrentamento pode ser mais **Resiliente**: ao invés de desânimo e desespero, podemos nos sentir motivados a vencer o desafio. E as consequências dessa mudança podem nos fortalecer e ensinar o prazer de superarmos as barreiras.

**Você tem um texto, trabalho, arte ou sugestões de matérias para os próximos boletins?**



Entre em contato pelo e-mail [boletim.sbnec@gmail.com](mailto:boletim.sbnec@gmail.com) e envie suas ideias e contribuições para os boletins mensais da SBNeC!

## O que acontece por aí



- **3a. Reunião da FALAN** – Inscrições abertas! Visitem a página do congresso e confirmem a programação em

<https://falan2020.com.br/home/>

- **Society for Neuroscience** – Submissão de resumos será de 1 a 15 de junho. Mais informações em

<https://www.sfn.org/meetings/neuroscience-2022/general-information/dates-and-deadlines>

- Faça parte da organização **World Women in Neuroscience**, um espaço para mentoria, desenvolvimento de carreira e políticas de igualdade e diversidade. Visitem a página da organização em

<https://worldwomenneuro.org/>

- Você é pesquisadora, pesquisador ou estudante e trabalha com animais de laboratório? Participe da nossa pesquisa sobre “Variação da interpretação de dados de comportamento animal”! Caso tenha interesse, acesse o link. Em caso de dúvidas, entre em contato pelo e-mail [marcela.becegato@unifesp.br](mailto:marcela.becegato@unifesp.br). Para participar:

<https://redcap.epm.br/surveys/?s=DRDFTFHKARKWA9DW>

**Profa. Dra. Regina H. Silva e Doutoranda Marcela Becegato**

## Semana Nacional do Cérebro



**O tema deste ano foi “O cérebro social”. Todos os meses apresentaremos algumas atividades que aconteceram pelo Brasil**

- **Instituto Federal do Mato Grosso (IFMT)** realizou palestras, rodas de conversa e *live* em redes sociais.

- **Universidade Estadual de Maringá (UEM)** junto ao Museu Dinâmico Interdisciplinar (Mudi) e em parceria com a Liga Acadêmica, promoveu palestras sobre o tema e os desafios da atualidade

- **Universidade Federal do Pará (UFPA)** também se juntou ao Museu da própria universidade (MUPFA) para promover o evento online, que além de palestras com convidados nacionais e internacionais, contou com rodas de conversa e brindes virtuais!

- **Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)** realizou atividades *online* para estudantes do ensino médio, com tópicos como linguagem em animais, criatividade, drogas e emoções.

- **Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP)**, organizada por Professores e pós-graduandos. Contou com uma *live* sobre Cognição Social e mesas redondas para debater os temas de pesquisa de estudantes de pós-graduação, a ciência e como ingressar na pós-graduação. Pílulas de conhecimento pelo Instagram



Logo da XI Semana Nacional do Cérebro, criado por Prof. Dr. Norberto Garcia Cairasco – FMUSP-RP



“BOOM!” (2015), óleo em tela e madeira, Rafael Silveira. Rafael utiliza referências do circo e do corpo humano para suas obras, em criações de surrealismo pop



## Abril “Azul”?

Por Letícia Pichinin de Souza



Mestranda do Departamento de Psicobiologia - UNIFESP

Em 2007, a Organização das Nações Unidas (ONU) criou a campanha do “Abril Azul”, um mês voltado para a conscientização sobre o Transtorno de Espectro Autista (TEA).

A descoberta do Transtorno é normalmente creditada aos médicos Leo Kanner e Hans Asperger, que na década de 1930, em uma clínica em Viena, estudavam diversos casos dentro do espectro. Desde então, o conhecimento sobre a TEA cresceu, mas sem antes passar por algumas fases sombrias como a institucionalização de autistas, o termo “psicopatia autista”, e por teorias infundadas e trabalhos falsos, como por exemplo a ideia formulada pelo próprio Kanner junto com Bruno Bettelheim sobre “mães geladeira” que induziriam seus filhos ao autismo, e em 1998 o infame trabalho de Wakefield que relacionou a vacinação com autismo.

Sabemos hoje que o autismo é uma condição de saúde complexa e multifatorial, já que parte das alterações genéticas são heterogêneas, sendo difícil apontar causas únicas. Ainda assim, com o refinamento da prática médica e de pesquisa, o TEA está sendo melhor estudado e descrito, permitindo que mais pessoas conheçam o diagnóstico, assim como as estratégias terapêuticas, de suporte e acolhimento.

Outra prática bem-vinda, e facilitada pela internet, é a de dar voz às comunidades de autistas. Os termos “neurodiversidade” e “neurodivergente” têm sido utilizados por pessoas com TEA e outros transtornos como o transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), para trazer a ideia de que cérebros com funcionamentos e características diferentes do que é considerado “típico” são apenas isso: diferentes. Não piores ou “doentes”. Indivíduos no espectro autista apresentam diferentes graus de dificuldade de comunicação verbal e não-verbal, alterações comportamentais e possíveis déficits cognitivos, e geralmente o transtorno pode estar acompanhado de alterações gastrointestinais, por exemplo.

A questão é sobre lutar contra a exclusão e o capacitismo, promovendo a acessibilidade e suporte. Inclusive, muitos influencers autistas repudiam o típico símbolo do quebra cabeça ou laço com quebra-cabeça, pois a imagem passa a mensagem de que eles teriam “algo faltando”, sendo que o que falta é a nossa compreensão a respeito da condição. Uma alternativa proposta, têm sido o uso do símbolo do infinito em cores do arco-íris, buscando assim abraçar a ideia da diversidade.

Confira alguns influencers com autismo para acompanhar nas redes:

@vidadeautista @umamaepretaautistafalando @chimurawill

Referências do texto:

<https://www.nature.com/articles/524288a>

<https://blogs.scientificamerican.com/observations/the-concept-of-neurodiversity-is-dividing-the-autism-community/>

### Diretoria da SBNeC

- Deborah Suchecki – Presidente
- Anderson Herculano Manoel da Silva - Vice-Presidente
- Azair Liane do Canto Souza – Secretária
- Grace Schenatto Pereira de Moares – Tesoureira
- Clarissa Penha Farias e Yuri Richard – Representantes Discentes

### Participaram da redação deste boletim

- Deborah Suchecki
- Letícia Pichinin de Souza
- Nadyme Assad de Holanda forneceu material da Semana Nacional do Cérebro

## Destaques



### Universidade de Salamanca nomeará Doutores “Honoris Causa”



Entre os agraciados, temos a alegria de anunciar Prof. Dr. Norberto Garcia Cairasco, Docente da Universidade de São Paulo – Ribeirão Preto.

Prof. Norberto é membro da SBNeC desde sua fundação e grande colaborador de nossa sociedade, sendo o criador do Prêmio Nise da Silveira para o melhor trabalho da Semana Nacional do Cérebro. Usando a arte gráfica, Prof. Norberto retrata a inter-relação da Neurociência com a sociedade e a diversidade humana.

Esta conquista tão merecida é motivo de orgulho para a SBNeC. Congratulamos o Prof. Norberto por este merecido reconhecimento à sua contribuição para a ciência!

Para saber mais visite a página

<https://www.tribunasalamanca.com/noticias/la-usal-nombrara-doctores-honoris-causa-a-rita-segato-caetano-veloso-norberto-garcia-cairasco-y-angeles-duran/1640180077.amp>



### Helena Bonciani Nader é a 1a. Presidente da ABC

Professora Titular do Departamento de Bioquímica da UNIFESP, pesquisadora nível 1A do CNPq, Profª. Drª. Helena Nader é a primeira mulher eleita para presidir a ABC. Profª. Helena tem uma trajetória repleta de conquistas, tendo sido Pró-Reitora de Graduação e de Pós-Graduação da UNIFESP, Presidente da Sociedade Brasileira para o Progresso da Ciência (SBPC), Vice-Presidente da ABC, 1ª. agraciada com o Prêmio Carolina Bori para Mulheres na Ciência, entre tantos outros cargos e prêmios que recheiam seu impressionante currículo.

A aula magna proferida na cerimônia do Prêmio Carolina Bori em 2020 mostrou sua trajetória acadêmica. Uma inspiração para todos e todas cientistas brasileiros e brasileiras, mas em especial para as jovens (e nem tão jovens) mulheres cientistas. Na maioria dos países, a desigualdade entre os sexos em todos os campos profissionais ainda é uma triste realidade e, lentamente estamos quebrando as barreiras de sucesso acadêmico para as mulheres. Com seu pioneirismo típico, Profª. Helena Nader, certamente, pavimentará e tornará este caminho mais suave para as cientistas que estão iniciando sua jornada nesta profissão maravilhosa.

Parabéns Profª. Helena e a SBNeC lhe deseja muito sucesso em sua gestão!

### Relembrando!



Se você tem um texto, trabalho, arte e sugestões para matérias compartilhe com a gente

Entre em contato pelo e-mail [boletim.sbnec@gmail.com](mailto:boletim.sbnec@gmail.com) e envie suas ideias e contribuições para os boletins mensais da SBNeC!