



EFEITOS DA MEDITAÇÃO NA NEUROPLASTICIDADE CEREBRAL

LOUREIRO, L.G.; CAMARGO, B. N.; COSTA, C.M.; OLIVEIRA, J. G.; REZENDE, R.; FREITAS, R. C. C.; GUIDORENI, C.G.; GUIDORENI, A. S.

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
lauralorig@gmail.com

RESUMO

A meditação é uma técnica espiritual conhecida há séculos no oriente e recentemente investigada pela ciência ocidental. Análise de imagens de ressonância magnética funcional (RMF) apontou para um espessamento do córtex pré-frontal e do córtex da insula em praticantes diários de meditação, além de alterações em áreas importantes do sistema límbico como amígdala (HOIZEL et al., 2011). Esses efeitos podem estar ligados a alterações plásticas na conectividade neural (DAVISON; LUTZ, 2011) induzida pela meditação que, por sua vez podem incluir diminuição do estresse e da ansiedade e/ou um aumento da atenção (BAIME, 2008). Em conjunto, esses estudos sugerem que a prática de meditação pode promover mudanças no cérebro e trazer benefícios para saúde mental humana. Um dos métodos mais difundidos no meio acadêmico é a meditação da plena atenção (Mindfulness). Consiste na focalização da atenção em algum objeto específico, sendo que esse objeto pode ser externo, como um ponto na parede ou uma pedra; ou interno, como o as partes do próprio corpo ou a respiração e a permanência em estado de observação sem julgamento. Acredita-se que dessa forma o cérebro atingirá o relaxamento necessário para o início de uma auto-investigação (DAVIDSON; LUTZ, 2007). Existem evidências de sua eficácia para tratamento complementar das chamadas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) que têm alta prevalência nos dias atuais, estando no grupo das principais preocupações da saúde no mundo. Dentre elas está a hipertensão arterial, obesidade, diabetes, depressão, câncer e transtornos alimentares e de atenção. A meditação atua no sistema nervoso autônomo promovendo redução do consumo de oxigênio, da eliminação do gás carbônico e da taxa respiratória, o que indica uma diminuição da taxa do metabolismo (WALLACE; BENSON, 1972; MENEZES, 2009; STUBING, 2012).

Palavras-chave: neuroplasticidade, meditação, conectividade neural, relaxamento