

OS SEGREDOS DA FLOR DE LÓTUS: OS EFEITOS NEUROPSICOLÓGICOS DA PRÁTICA DA MEDITAÇÃO

Congresso Online Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, 2ª edição, de 19/04/2021 a 22/04/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-96-9

SILVA; Gabriela Iglesias¹, DIAS; Murilo Barberini²

RESUMO

A meditação, representa uma prática tradicional muito antiga proveniente das tradições orientais, atualmente vem sendo vastamente estudada em diversos contextos relativos à saúde, além de ser utilizada com uma ferramenta coadjuvante nas práticas integrativas e em intervenções clínicas. A prática meditativa tem repercutido positivamente trazendo inúmeros benefícios, bem como físico e mental. A Neuropsicologia considerada uma interface entre a neurologia e a psicologia, investiga a relação entre o cérebro e o comportamento humano, isto posto, o presente trabalho tem como objetivo, a partir de pesquisa bibliográfica, unificar ambos temas, e analisar os efeitos da prática da meditação no funcionamento neuropsicológico. Portanto, foram selecionados artigos publicados entre os anos 1960 e 2018 nas bases BVS-Psi, Google Acadêmico e SciELO utilizando os termos: neuropsicologia, avaliação neuropsicológica, meditação, mindfulness, cognição, atenção, memória, pensamento, inteligência, personalidade, funções cognitivas. A partir de diversas pesquisas, corroborou-se que a prática da meditação produz mudanças positivas nas funções cognitivas em geral, gerando benefícios tanto psicológicos, quanto médicos e sociais. Evidenciou que os praticantes de meditação possuem maior regulação e estabilidade emocional, do estresse, psicológica e do estado de vigília, desencadeando mudanças no processamento de informações. Outros benefícios comprovados foram a melhora da regulação atencional e desenvolvimento de uma personalidade mais saudável entre os praticantes. Percebe-se que a prática além dos benefícios neuropsicológicos, produz melhorias na qualidade de vida dos meditadores, sendo utilizada como aliada em diversos tratamentos, como de ansiedade, estresse, TDAH, em ambientes escolares, organizacionais e comunitários. A técnica pode ser aplicada para diversos públicos, desde crianças até idosos, sendo a mindfulness a mais conhecida e aplicada atualmente no Brasil. Concluímos que o uso da meditação deve ser ampliado para novos setores, além de contextos religiosos ou para satisfação pessoal. Considerase tal prática de utilidade em nível biopsicossocial e também de maneira psicoeducativa. MENEZES, C. B; BIZARRO, L. Effects of a brief meditation training on negative affect, trait anxiety and concentrated attention. Paidéia (Ribeirão Preto), Ribeirão Preto, v. 25, n. 62, p. 393-401, dez. 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-43272562201513>. Acesso em: 06 jun. 2019. MENEZES, C. B; PEREIRA, M. G; MOCAIBER, I; BIZARRO, L. Brief meditation and the interaction between emotional interference and anxiety. Psic.: Teor. e Pesq., Brasília , v. 32,n. 2, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0102-3772e322216>. Acesso em: 06 jun.2019. TANG, Y. et al. Short-term meditation training improves attention and self-regulation. Proc.Nati. Acad. Sci. USA, v. 104, n. 43, p. 17152-17156, 2007. Disponível em: <<https://doi.org/10.1073/pnas.0707678104>>. Acesso em: 09 nov. 2018.

PALAVRAS-CHAVE: Meditação, Neuropsicologia, Psicologia

¹ Universidade Metodista de São Paulo, gaabiglesias@gmail.com

² Universidade Metodista de São Paulo, murilo_barberini@hotmail.com