



8° Sim Saúde- Simpósio em Saúde 2017

Faculdade de Odontologia de Araçatuba, UNESP

16 de setembro de 2017 – Araçatuba, Brasil

DOI:<http://dx.doi.org/10.21270/archi.v6i0.2286>

Meditação, modificações cognitivas e comportamentais

Júlia Moro Destro, Elerson Gaetti-Jardim Júnior, Christiane Marie Schweitzer

Estudos evidenciam que a realização de atividades meditativas pode ter boas influências entre a saúde mental e corpórea. Com isso, o objetivo do trabalho é apresentar dados que descrevam o conhecimento sobre os benefícios da meditação e suas variantes sobre a saúde mental e corporal. Foram consultadas as bases SciELO, BIREME, MEDLINE e PubMed, selecionando-se 22 artigos publicados entre 1988 e 2017. Estudos longitudinais com diferentes abordagens de meditação, como a meditação consciente e a “meditação de sabedoria e amor” revelaram que as mesmas possuem efeitos profundos sobre o sistema nervoso central, com elevação na liberação de dopamina, redução nos níveis de liberação de epinefrina e norepinefrina, além de redução dos quadros de depressão e ansiedade. O efeito continuado da meditação parece ter efeitos acumulativos, exacerbando a capacidade de concentração da atenção, melhora do humor, redução da fadiga e ansiedade e aprimoramento na capacidade de processamento espacial-localização e de memorização, além de aprimorar a capacidade do indivíduo de fazer frente a emoções e traumas exteriores. Embora as consequências do fato ainda não possam ser compreendidas, a meditação centrada no coração aumenta em 5000 vezes a emissão de fótons por esse órgão e melhora o desempenho do sistema cardiovascular. A capacidade de processar os estímulos ambientais e emoções parece ser passível de aprimoramento consciente e a meditação pode ser bom instrumento para atingir a busca do equilíbrio entre o estado mais relaxado e a condição de vigilância da mente.

Descritores: Meditação; Consciência; Sistema Imunológico; Terapias Complementares.