

Processos neurofisiológicos da prática meditativa

Guilherme Sussumu Ueno¹, Cássia Regina da Silva Neves Custódio¹

¹Faculdade de Medicina da Universidade de Mogi das Cruzes

E-mails: guilhermegsu@hotmail.com, cassia@umc.br

Introdução: Para a inserção das atividades tradicionais orientais no meio médico acadêmico se faz necessário uma investigação da neurofisiologia da meditação e de seus efeitos sobre a homeostase do corpo humano. As pesquisas assinalam que a meditação pode ativar o CPF, o SNP, além de levar à uma menor ativação do SARA e à alterações dos níveis de cortisol, endorfina, melatonina e serotonina. **Objetivo:** O objetivo do presente trabalho é compreender todos os aspectos neurofisiológicos do estado meditativo e seus efeitos no indivíduo praticante. **Métodos:** Através de uma revisão bibliográfica dos principais sites de bases científicas foram estudados principalmente os trabalhos realizados com testes laboratoriais objetivando a comparação entre alterações fisiológicas de não praticantes versus praticantes. Estes estudos abrangem alterações neuroendócrinas, cardiorrespiratórias e metabólicas provocadas pela prática da meditação. **Resultados:** Os estudos com técnicas de imageamento encefálico tem evidenciado durante o processo meditativo uma atividade concentrada no CPF, LPI, LFI e um menor fluxo no LPPS, além disso também há uma maior ativação de estruturas relacionadas ao controle do SNA e SNP uma vez que durante a meditação há uma diminuição da FC, FR e metabolismo. O aumento da atividade parassimpática levaria a uma menor inibição gabaérgica pelo bulbo, e conseqüentemente ocasionaria uma menor secreção de AVP reestabelecendo a pressão arterial, melhorando a memória e sensações de bem estar geral. Uma maior ativação do CPF e uma maior liberação de glutamato estimula o núcleo arqueado no hipotálamo liberando uma maior quantidade de beta-endorfina. Outra estimulação importante é a do hipotálamo lateral que pode resultar em um aumento da atividade serotoninérgica, a inervação do hipotálamo na glândula pineal também contribui para o aumento dos níveis de 5-HT. **Conclusão:** As pesquisas dos estados meditativos chegam a um mesmo padrão dos efeitos neurofisiológicos que envolvem principalmente a ativação do CPF, do SNA e de outras áreas encefálicas. Além disso diversas pesquisas tem apontado que a meditação tem inúmeros efeitos positivos sobre o praticante, por exemplo melhores índices de concentração, sensação de bem estar e plenitude.

Palavras-chave: Meditação. Neurofisiologia. Neuroanatomia.