

Saúde da mente

Biologia e meditação

O conhecimento da Genética Humana, enquanto um dos ramos da Biologia, tem-se alterado profundamente com o estudo dos efeitos da meditação no cérebro do homem. As alterações registadas, após um período de prática regular, são fisiológicas e comportamentais, chegando mesmo a influenciar a longevidade...

A meditação é, por excelência, uma 'ferramenta' de cura ao dispor do homem. Ela afecta a neuroplasticidade cerebral (1) e altera positivamente estados emocionais que determinam comportamentos e relações, além de produzirem modificações genéticas orgânicas e induzirem melhorias substanciais na saúde em geral. As empresas estão, hoje, a

implementá-la entre os seus empregados em contexto laboral pelos benefícios que lhe reconhecem em matéria de criatividade, produtividade e melhoria das relações sócio profissionais. Os clínicos (médicos e psicólogos) e outros profissionais da saúde estão a recomendá-la aos seus pacientes pela comprovada melhoria que ela revela na recuperação e mesmo inversão da doença. Os pedagogos modernos (professores, pais e educadores) estão a fomentá-la nas escolas e práticas educativas. Terapeutas, nas mais diversas áreas, já não desenvolvem a sua conexão com o cliente sem deixar de incluir a meditação na sua preparação e técnicas (como PNL (programação neurolinguística), *coaching* e hipnose clínica). Animadores sociais, geriátricos e outros profissionais encarregues de trabalhar com franjas sensíveis da população incluem-na nas suas práticas em hospitais, lares de idosos e mesmo em prisões.

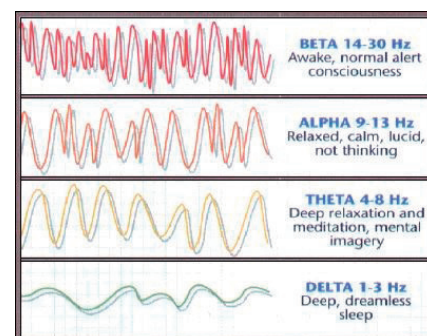
Será que a mente pode mesmo ser disciplinada, desprogramada ou reprogramada para produzir saúde e bem-estar?

Estudos científicos recentes

Na década de '60 fizeram-se os primeiros ensaios sobre os benefícios da meditação na saúde em várias áreas. Por exemplo, os investigadores na Universidade de Harvard constataram que durante a meditação, quando o estado de onda cerebral passa de beta (entre 14 a 30 Hertz/segundo) para teta (entre 4 a 8 Hertz/segundo), o batimento cardíaco por minuto (b.p.m.) descia de cerca de 60 b.p.m. para 3 b.p.m. Este fenómeno

traduz-se quer na redução da proteína C-reactiva (PCR), e consequentemente da pressão arterial e dos ataques cardíacos e derrames cerebrais, quer na produção de óxido nítrico, gás que além de expandir os vasos sanguíneos, fomenta o relaxamento do músculo liso contribuindo para a vaso e a broncodilatação. Também melhora a imunidade ao reduzir a expressão de genes relacionados com processos inflamatórios. (Ver fig. 1)

1) Ondas cerebrais



Na década de '80 aprofundaram-se e multiplicaram-se por todo o mundo (em especial em universidades dos EUA, Canadá e Reino Unido) os estudos na área neuronal, orgânica e comportamental dos benefícios da prática da meditação budista que então emerge, livre da associação a conotações religiosas, com a designação de *mindfulness* ou estado de atenção plena. É a partir desta altura que esta prática conhece a expansão que tem actualmente. Os estudos realizados nos dois últimos anos incidindo sobre as alterações genéticas provocadas pela meditação, e publicadas em inúmeras revistas científicas da especialidade, vieram revelar os efeitos que esta tem, entre outros, no controle da produção de radicais livres influenciando, assim, os processos de oxidação e envelhecimento. Comprovou-se também que a meditação ou *mindfulness* contribui significativamente



2)



Fonte: <http://www.ort.com.br>

para o reforço e melhoria de determinados genes que interferem positivamente no aumento da produção de insulina (melhorando o controle de açúcar no sangue) e na inflamação crônica que leva a doenças como a **hipertensão arterial, problemas cardíacos, doença inflamatória intestinal e alguns tipos de cancro**. (Revista New Scientist, edição de 2 de Maio de 2013 na secção Saúde). (Ver fig. 2)

A meditação interfere igualmente com o sistema endócrino e os níveis de produção hormonal. A maior amplitude das ondas cerebrais e o abaixamento dos batimentos cardíaco-respiratórios induz uma alteração e equilíbrio dos níveis de cortisol (interferindo no medo, stress e ansiedade); de dopamina e serotonina (reduzindo a depressão); das hormonas sexuais (melhorando comportamentos); de endorfinas (relacionadas com o con-

trole da dor).

Em matéria de funções cerebrais, e segundo resultados publicados em *Frontiers in Human Neuroscience*, também o cérebro se torna capaz de processar informações mais rapidamente (melhoria dos processos cognitivos e de aprendizagem), de se reforçarem os processos de formação das memórias (controle da doença de *Alzheimer*) e de melhoria na capacidade de tomar decisões (elevação da *performance*).

⁽¹⁾ Neuroplasticidade, ou plasticidade cerebral, é a capacidade de reorganização e 'remapeamento' das ligações das nossas células nervosas (neurónais) entre si, face a novos estímulos externos. Este processo, que representa a forma de o cérebro se reajustar agindo e reagindo às mudanças exteriores, é o que nos permite aprender, memorizar e adaptar, através da nossa experiência, a novas situações.

Qual o esforço necessário?

A duração dos efeitos também foi estudada. Não obstante se ter concluído que a maior ou menor sustentabilidade dos benefícios genéticos e comportamentais se relacionar com o tempo de prática (em número de meses ou anos de meditação), os resultados que serviram de base à observação científica foram colhidos ao fim de 8 semanas de exercício diário com uma duração de 15-20min por dia. Os estudos recentes (conduzidos por Herbert Benson e os seus colegas do Hospital Geral de Massachusetts, EUA) incidiram sobre uma população que nunca havia praticado *mindfulness* e incluíram exercícios de relaxamento, exercícios de respiração e interrupção do fluxo automático de pensamentos. Este foi o tempo para permitir que se alterassem as condições do perfil genético dos voluntários. Se o treino for regular, os resultados surgem em muito pouco tempo (2-3 meses) e são irreversíveis. De início poderá ajudar consideravelmente fazer-se o processo numa base sistematizada e sob orientação / supervisão conduzida por *coach*-instrutor. Então, o 'esforço' inicial transita para prazer e deleite e mais tarde para uma necessidade diária de higiene mental que se traduz em bem-estar físico, psíquico e relacional.

A teoria S-Art e mindfulness

Os investigadores identificaram as funções cognitivas que ocorrem mais acentuadamente durante a prática da meditação designada mente alerta, atenção plena ou *mindfulness*. Essas funções, em número de 3, ajudam o praticante a desenvolver a **autoconsciência, o autocontrole e a autotranscendência**, considerados fatores-chave no quadro de uma mudança de consciência e de comportamento. Os cientistas baptizaram sua teoria de S-ART, pelas iniciais em inglês das três funções cognitivas envolvidas - *Self-Awareness, self-Regulation e self-Transcendence*.

A S-ART explica os mecanismos neurobiológicos subjacentes pelos quais *mindfulness* pode facilitar a autoconsciência; reduzir os preconceitos e os pensamentos negativos; melhorar a capacidade de controlar o próprio comportamento; e aumentar as relações positivas e pró-sociais consigo mesmo e com os outros - criando uma mente saudável numa base sustentável.

(Revista científica *Frontiers in Human Neuroscience*, Brigham and Women's Hospital, EUA).

É esta capacidade que, induzida pela meditação e os novos estados cognitivos que ela proporciona, conduz a alterações profundas no homem. Z

Isabel Gonçalves

M.Sc.Hum.
Formadora e Coordenadora dos Programas Terapêuticos de base *Mindfulness*
www.harmonizando.com