

A INFLUÊNCIA DA MEDITAÇÃO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E NO EQUILÍBRIO PSICOFISIOLÓGICO

**THE INFLUENCE OF MEDITATION ON THE PROMOTION OF MENTAL
HEALTH AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL BALANCE**

Ciências Biológicas, Ciências Sociais Aplicadas, Ciências da Saúde •

30/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/793212607](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/793212607)

Enzo Santos Cunha¹

Marco Loyola Machado Leão²

Maria Eduarda Ribeiro Garcia³

Lara Peres Leão⁴

Jaidan Rezende Dos Santos Lopes⁵

João Pedro de Godoy Pitaluga⁶

Matheus Chafic Freitas de Oliveira⁷

Juliana Evangelista Bezerril⁸

RESUMO

A meditação, especialmente nas intervenções baseadas em mindfulness, tem sido investigada como recurso complementar para a promoção da saúde mental e o manejo do sofrimento psíquico. Este estudo teve como objetivo analisar sua influência sobre sintomas de ansiedade, depressão e estresse e sobre aspectos cognitivos e psicofisiológicos. Realizou-se uma revisão integrativa da literatura, com buscas iniciais em fevereiro e março de 2026 e busca complementar em outubro de 2026, considerando publicações de 2020 a março de 2026, nos idiomas português e inglês. Foram incluídas 16 publicações, analisadas por síntese descritiva e temática. Os achados apontaram redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, principalmente em comparação com controles inativos, sem superioridade consistente sobre intervenções ativas. Foram identificados benefícios cognitivos de pequena magnitude, enquanto os resultados sobre cortisol e alterações estruturais cerebrais foram heterogêneos. Conclui-se que a meditação apresenta potencial como estratégia complementar de cuidado em saúde mental, mas seus efeitos dependem da população, do protocolo e do comparador utilizado. A diversidade metodológica e as limitações dos estudos restringem a generalização dos resultados e a determinação dos mecanismos envolvidos.

Palavras-chave: meditação; mindfulness; saúde mental; ansiedade; neuroplasticidade.

ABSTRACT

Meditation, particularly mindfulness-based interventions, has been investigated as a complementary approach to promoting mental health and managing psychological distress. This study aimed to analyze its effects on symptoms of anxiety, depression, and stress, as well as on cognitive and psychophysiological outcomes. An

integrative literature review was conducted, with initial searches in February and March 2026 and a supplementary search in October 2026, considering publications from 2020 through March 2026 in Portuguese and English. Sixteen publications were included and analyzed using descriptive and thematic synthesis. The findings indicated reductions in symptoms of anxiety, depression, and stress, primarily compared with inactive controls, without consistent superiority over active interventions. Small cognitive benefits were identified, whereas findings regarding cortisol and structural brain changes were heterogeneous. Meditation shows potential as a complementary approach to mental health care, but its effects depend on the population, intervention protocol, and comparator used. Methodological diversity and study limitations restrict the generalizability of the findings and the determination of the underlying mechanisms.

Keywords: meditation; mindfulness; mental health; anxiety; neuroplasticity.

1. INTRODUÇÃO

A meditação compreende práticas historicamente associadas a diferentes tradições contemplativas, entre elas o yoga e o budismo (Varginha, 2020). O mindfulness contemporâneo reúne práticas de atenção plena adaptadas a contextos seculares e clínicos, embora tenha raízes em tradições contemplativas budistas. Assim, suas aplicações atuais em saúde devem ser diferenciadas do conjunto mais amplo de ensinamentos e práticas dessas tradições. Nesse contexto, a meditação tem sido investigada por suas possíveis contribuições à redução da ansiedade e à promoção do bem-estar (Freitas, 2022).

Nas últimas décadas, diversos estudos nas áreas comportamental e neurocientífica têm evidenciado a relevância de investigar os estados e traços associados à prática meditativa, a fim de compreender de forma mais aprofundada sua influência nos mecanismos de neuroplasticidade, capacidade essa, que em portadores de condições mentais pode ser comprometida ou mitigada (Varginha, 2020). Segundo a Organização Mundial da Saúde, o número de indivíduos com transtornos de ansiedade e depressão aumentou em mais de 25% em todo o mundo, tornando-se um dos maiores desafios para a saúde pública no século XXI (OMS, 2022).

Nesse contexto, torna-se necessário o desenvolvimento de estudos que correlacionem transtornos mentais e medidas terapêuticas alternativas, mais especificamente a meditação que será abordada de forma mais aprofundada, assim como seus benefícios no prisma de saúde psíquica.

Em relação à meditação, foi feito um estudo que entrevistou um público estudantil no período da pandemia no qual 84% dos participantes já haviam experimentado a prática anteriormente. Além disso, após a intervenção, esse grupo atribuiu efeito promissor à saúde mental (Pereira, 2025). Sobre isso, os participantes alegaram uma diminuição da ansiedade, tratando a atividade como um ambiente acolhedor e benéfico, além de melhorias no humor e na qualidade do sono (Pereira, 2025).

No contexto de pesquisas em jovens, foi relatado que ocorreu um desenvolvimento da consciência pessoal, com evidência de relatos de maior autoconhecimento, clareza mental e percepção corporal aprimorada. Além disso, os participantes destacaram que se viam

mais equilibrados emocionalmente, caracterizando sensações de relaxamento, desaceleração e tranquilidade como paralelas ao processo, bem como uma capacidade mais eficaz de lidar com frustrações e fatores de estresse. (Pereira, 2025). Por conseguinte, com estudos que evidenciam a boa relação de práticas “mindfulness” com o campo psíquico, cabe aos pesquisadores aprofundarem em tal arcabouço teórico com o intuito de contribuir ao manejo do tratamento de portadores de condições mentais e na manutenção da psicofisiologia.

Quando são citadas condições que tem interação com a adoção da prática “mindfulness”, podem ser exemplificadas: Depressão, ansiedade, transtorno bipolar, distúrbios do sono, burnout dentre outras (Jamil, 2023). Assim, um aprofundamento que saliente os mecanismos e meios os quais fazem parte da boa relação entre a condição (psicopatológicas primordialmente) e a terapêutica citada acima, é de suma importância.

Por conseguinte, a prática de “Body Scan Meditation” (escaneamento corporal) consiste em direcionar a atenção, de forma sequencial e gentil, às diferentes partes do corpo, percebendo sensações físicas que frequentemente passam despercebidas no cotidiano. Essa atenção às sensações corporais e à respiração pode favorecer respostas menos reativas aos estímulos estressantes, auxiliando no manejo do sofrimento associado (Schnaider, 2024). Embora não garanta cura nem resultados uniformes entre os indivíduos, a prática pode integrar o conjunto de recursos complementares utilizados no cuidado clínico.

Ao analisar as práticas meditativas baseadas em mindfulness, observam-se benefícios potenciais para a saúde mental,

especialmente em relação aos sintomas de ansiedade, depressão e estresse, além de possíveis repercussões cognitivas e fisiológicas (Jamil, 2023). Nesse contexto, o presente estudo aborda a relação dessas práticas com a promoção da saúde mental e o equilíbrio psicofisiológico, tendo como foco os sintomas mencionados e considerando os desfechos cognitivos e fisiológicos de forma complementar.

Diante da diversidade de intervenções e dos resultados descritos na literatura, torna-se relevante sintetizar criticamente as evidências sobre a meditação baseada em mindfulness, considerando tanto os desfechos clínicos quanto os cognitivos e psicofisiológicos. Assim, este estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, os efeitos dessas intervenções sobre sintomas de ansiedade, depressão e estresse, bem como sobre indicadores cognitivos e fisiológicos, destacando as convergências, divergências e limitações das evidências disponíveis.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. Meditação e Mindfulness

A meditação compreende diferentes práticas de treinamento mental que envolvem a orientação da atenção e a observação de experiências internas. Entre essas práticas, o mindfulness, frequentemente traduzido como atenção plena, caracteriza-se pela atenção à experiência presente, incluindo pensamentos, emoções e sensações corporais. Essa abordagem busca modificar a maneira como o indivíduo percebe e responde às experiências, em vez de pressupor a eliminação de pensamentos ou sentimentos desagradáveis (Varginha; Moreira, 2020; Schnaider et al., 2024).

As práticas baseadas em mindfulness podem envolver atenção à respiração, percepção das sensações corporais e observação dos pensamentos. O escaneamento corporal, por exemplo, direciona a atenção a diferentes regiões do corpo, favorecendo a percepção consciente das sensações. Essas práticas são empregadas em intervenções que investigam sua relação com o sofrimento emocional e com condições físicas, como a dor crônica (Schneider et al., 2024).

No campo clínico, destacam-se a redução do estresse baseada em mindfulness, conhecida como MBSR, e a terapia cognitiva baseada em mindfulness, denominada MBCT. Esses programas apresentam objetivos e componentes próprios, devendo ser diferenciados de práticas meditativas ocasionais e de outras modalidades de meditação. Essa distinção é relevante porque os resultados obtidos com uma intervenção não podem ser automaticamente atribuídos a todas as práticas meditativas (Hoge et al., 2021; Hoge et al., 2023).

2.2. Saúde Mental e Aspectos Psicofisiológicos

A investigação da relação entre meditação e saúde mental abrange sintomas de ansiedade, depressão e estresse, além de medidas de bem-estar e sofrimento psicológico. Esses desfechos representam dimensões distintas e podem ser avaliados tanto em pessoas com transtornos diagnosticados quanto em populações não clínicas. Consequentemente, a identificação de sintomas em instrumentos de avaliação não deve ser confundida com a confirmação de um diagnóstico psiquiátrico (Galante et al., 2021; Hoge et al., 2023).

Os aspectos psicofisiológicos correspondem, neste trabalho, às relações entre experiências psicológicas e indicadores do

funcionamento corporal investigados nas publicações. Entre eles, encontram-se medidas de cortisol e alterações relacionadas à resposta ao estresse. Também são considerados os aspectos cognitivos e neurobiológicos associados à prática meditativa, como desempenho em tarefas cognitivas e medidas de estrutura cerebral (Vargas-Uricoechea et al., 2024; Whitfield et al., 2022; Kral et al., 2022).

O cortisol é um dos indicadores utilizados nas pesquisas sobre a resposta fisiológica ao estresse. Entretanto, os resultados sobre sua relação com intervenções baseadas em mindfulness são heterogêneos, e limitações metodológicas dificultam estabelecer relações causais. Assim, o equilíbrio psicofisiológico não deve ser tratado como um desfecho único, mas examinado a partir dos indicadores efetivamente avaliados em cada estudo (Vargas-Uricoechea et al., 2024).

2.3. Meditação, Estresse e Sofrimento Psíquico

A relação entre meditação e sofrimento psíquico tem sido investigada em contextos clínicos, comunitários e universitários. As intervenções procuram desenvolver formas de atenção e de resposta às experiências que possam contribuir para o manejo de sintomas emocionais. No ambiente universitário, essa investigação se relaciona especialmente ao estresse percebido e aos sintomas de ansiedade e depressão (Souto et al., 2023; Komariah et al., 2023).

A regulação emocional e o funcionamento cognitivo são discutidos como possíveis componentes dessa relação. Contudo, a observação de melhora dos sintomas não demonstra, por si só, qual mecanismo produziu o benefício. É necessário distinguir hipóteses explicativas de processos diretamente avaliados, considerando que algumas

medidas de regulação emocional ainda apresentam dados insuficientes e que os efeitos cognitivos não são uniformes entre os estudos (Hoge et al., 2021; Whitfield et al., 2022).

Da mesma forma, possíveis alterações cerebrais associadas à meditação não devem ser apresentadas como consequências inevitáveis da prática. Resultados divergentes sobre estrutura cerebral e cortisol indicam que os mecanismos neurobiológicos e fisiológicos permanecem parcialmente esclarecidos. A fundamentação do uso da meditação em saúde mental exige, portanto, considerar as características das intervenções, das populações e dos comparadores, além das limitações das evidências disponíveis (Kral et al., 2022; Vargas-Uricoechea et al., 2024; Galante et al., 2021).

3. METODOLOGIA

O presente trabalho consiste em uma revisão integrativa da literatura, com síntese descritiva e temática, cujo objetivo foi analisar a influência da meditação, especialmente das intervenções baseadas em mindfulness, na promoção da saúde mental e em aspectos psicofisiológicos. A investigação foi orientada pela seguinte pergunta norteadora: “Quais efeitos da meditação baseada em mindfulness sobre a saúde mental e os aspectos psicofisiológicos são descritos na literatura científica?”.

As buscas bibliográficas iniciais foram realizadas durante os meses de fevereiro e março de 2026 nas fontes de informação PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico, nos idiomas português e inglês.

Nas buscas iniciais, foram utilizados descritores e termos relacionados a “meditação”, “mindfulness”, “saúde mental”, “neuroplasticidade” e “ansiedade”, selecionados com apoio dos vocabulários Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH). Os termos foram combinados pelos operadores booleanos AND e OR, conforme as particularidades das fontes consultadas. A busca complementar empregou termos em inglês relacionados a mindfulness, ansiedade, saúde mental, função cognitiva, cortisol e estrutura cerebral, associados a expressões referentes a ensaios clínicos e revisões sistemáticas. Os registros identificados nessa etapa foram conferidos em páginas do PubMed e dos respectivos periódicos.

Foram considerados elegíveis os estudos publicados no período e nos idiomas estabelecidos que abordassem a temática delimitada e apresentassem informações pertinentes à pergunta norteadora, sendo incluídos revisão sistemática, ensaio clínico e demais publicações relevantes ao tema.

Foram considerados motivos de exclusão a ausência de relação com a pergunta norteadora, a publicação fora do período ou dos idiomas definidos e a insuficiência de informações para compreender os métodos e os resultados, artigos de opinião e estudos duplicados.

A amostra final foi composta por 16 publicações relacionadas à pergunta norteadora, caracterizadas no Quadro 1. O documento institucional da Organização Mundial da Saúde, utilizado na contextualização, e a referência metodológica do PRISMA não integraram a amostra de estudos analisados.

O percurso de seleção foi organizado em fluxograma adaptado do modelo PRISMA, contemplando etapas de contagens documentadas de identificação, remoção de duplicatas, triagem, avaliação dos textos completos e inclusão de artigos. A utilização desse modelo teve como finalidade conferir transparência à apresentação da seleção. As três fontes retiradas da amostra por tipo de documento serão diferenciadas das demais exclusões registradas no processo de busca.

Os dados extraídos foram organizados em tabela contendo autoria, ano de publicação, objetivo, delineamento, características da população, modalidade e duração da intervenção, comparador quando aplicável, instrumentos de avaliação, principais resultados e limitações. Para as revisões, também foram consideradas as características dos estudos abrangidos e os procedimentos utilizados na síntese dos achados.

A análise foi descritiva e temática, agrupando os resultados relacionados à ansiedade, ao estresse, aos sintomas depressivos, à regulação emocional e aos aspectos cognitivos, fisiológicos e neurobiológicos efetivamente investigados. Estudos primários e revisões foram identificados separadamente, considerando possíveis sobreposições entre as pesquisas sintetizadas nas revisões e os estudos analisados diretamente. A interpretação contemplou as convergências e divergências dos achados e suas limitações metodológicas, distinguindo resultados observados de hipóteses explicativas.

Foi utilizada a ferramenta de inteligência artificial ChatGPT, da OpenAI, como apoio à síntese, organização textual e à correção ortográfica do manuscrito. A ferramenta também auxiliou na

identificação dos componentes estruturais necessários para construção do estudo.

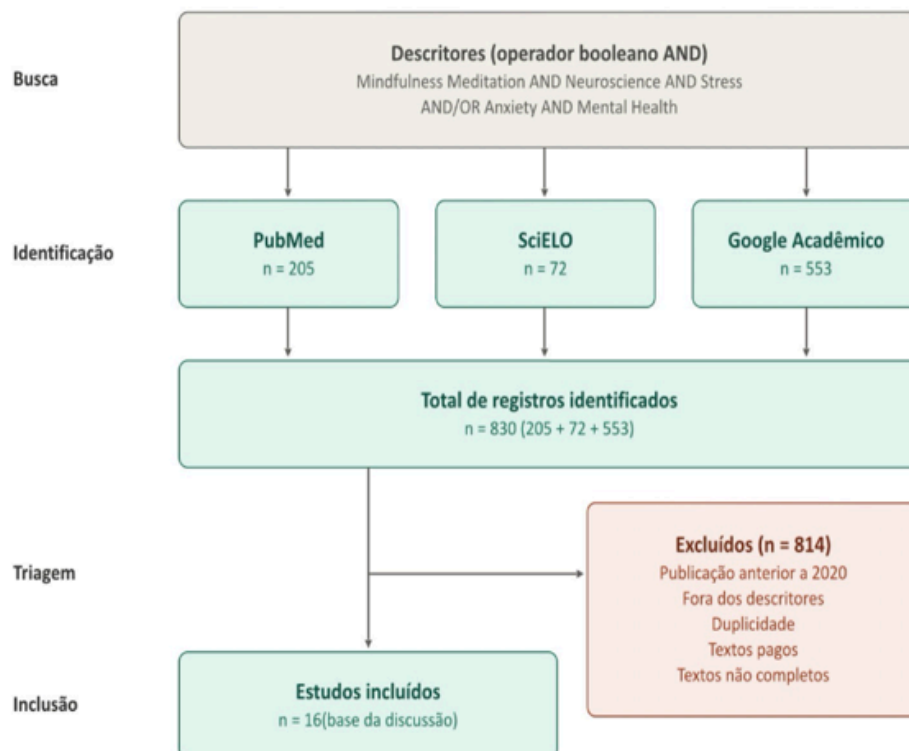
4. RESULTADOS

O processo de seleção está apresentado na Figura 1. Foram identificados 830 registros, distribuídos entre PubMed (n = 205), SciELO (n = 72) e Google Acadêmico (n = 553). Após a aplicação dos critérios de elegibilidade e a remoção de duplicatas, foram incluídas 16 publicações. Os achados foram organizados em efeitos sobre a saúde mental, funcionamento cognitivo e emocional e aspectos neurobiológicos e psicofisiológicos.

Em relação à saúde mental, Galante et al. (2021) e Hoge et al. (2021) identificaram redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse principalmente em comparação com controles inativos, sem superioridade consistente sobre comparadores ativos. Hoge et al. (2023) demonstraram não inferioridade de um programa estruturado de redução do estresse baseado em mindfulness em relação ao escitalopram para a gravidade dos sintomas de ansiedade após oito semanas. Em universitários, Komariah et al. (2023) relataram diminuição dos escores de depressão, ansiedade e estresse, enquanto Souto et al. (2023) reuniram resultados favoráveis sobre estresse percebido

Quanto ao funcionamento cognitivo, Whitfield et al. (2022) encontraram efeitos de pequena magnitude, particularmente em função executiva e memória de trabalho, sem superioridade sobre controles ativos. Hoge et al. (2021) identificaram benefícios em medidas emocionais, mas insuficiência de dados para sintetizar algumas medidas específicas de regulação emocional.

Os resultados neurobiológicos e fisiológicos foram heterogêneos. Kral et al. (2022) não detectaram diferenças estruturais cerebrais entre os grupos após oito semanas de MBSR, enquanto Vargas-Uricoechea et al. (2024) identificaram estudos com alterações do cortisol e outros sem mudanças. Schnaider et al. (2024) descreveram benefícios relacionados à percepção e à aceitação da dor crônica, à qualidade de vida e às manifestações emocionais associadas.



Quadro 1 - Caracterização das publicações selecionadas sobre meditação, saúde mental e aspectos psicofisiológicos

Autor e ano	Tipo de estudo	População ou foco	Principais achados e limites
Calderone et al. (2024)	Revisão sistemática	Alterações neurobiológicas associadas ao mindfulness e à meditação	Descreve associações entre práticas meditativas, estrutura e função cerebral e regulação emocional. Diferenças entre delineamentos, populações e métodos, além de amostras pequenas em parte dos estudos, limitam a generalização dos achados.
Freitas, Jesus e Oliveira (2022)	Revisão integrativa exploratória	Meditação para redução e controle da ansiedade	Descreve a aplicação da meditação para o manejo da ansiedade e de outras condições de saúde em diferentes populações, incluindo universitários, adultos e idosos. Os achados correspondem à síntese dos estudos revisados, sem teste clínico próprio.
Galante et al. (2021)	Revisão sistemática com metanálise	Adultos em contextos não clínicos	Identificou benefícios sobre ansiedade, depressão, sofrimento psicológico e bem-estar em comparação com ausência de intervenção. A superioridade sobre controles ativos específicos não foi demonstrada; houve heterogeneidade e limitações na certeza das evidências.
Hoge et al. (2021)	Revisão sistemática com metanálise	Adultos submetidos a MBSR, MBCT ou adaptações desses programas	Identificou melhora de medidas relacionadas à depressão, ansiedade e estresse em comparação com controles inativos. Não demonstrou superioridade sobre controles ativos.
Hoge et al. (2023)	Ensaio clínico randomizado de não inferioridade	Adultos com transtornos de ansiedade	O MBSR apresentou não inferioridade em relação ao escitalopram na melhora da gravidade clínica após oito semanas. O resultado se refere ao protocolo, à população e ao desfecho avaliados.
Jamil et al. (2023)	Revisão narrativa	Efeitos mentais e físicos da meditação	Discute benefícios potenciais sobre saúde mental, funcionamento cerebral e aspectos fisiológicos. A abordagem ampla não permite estabelecer uma magnitude única de efeito ou eficácia equivalente para todas as condições discutidas.
Komariah et al. (2023)	Ensaio clínico randomizado	Universitários submetidos à meditação respiratória baseada em mindfulness	Após quatro semanas, houve diferenças significativas entre os grupos nos escores de ansiedade e estresse. Os escores de depressão diminuíram no grupo intervenção, mas a diferença entre os grupos não foi significativa para esse desfecho.
Kral et al. (2022)	Análise conjunta de dois ensaios clínicos randomizados	Participantes sem experiência prévia em meditação	Não identificou diferenças entre MBSR e grupos controle nas alterações de volume e densidade da substância cinzenta ou espessura cortical após oito semanas.
Lopes, Paula e Mesquita (2024)	Pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa	Meditação e transtorno de ansiedade generalizada	Discute a meditação como possível recurso complementar no manejo da ansiedade e sua relação com mecanismos cerebrais. Não apresenta um ensaio clínico próprio para testar eficácia terapêutica.
Pereira, Gherardi-Donato e Fiorati (2025)	Estudo misto exploratório com intervenção	Universitários com sofrimento psíquico	Descreveu redução de sintomas entre os participantes que concluíram 24 sessões de meditação Suseonjae. Apenas 12 dos 34 participantes concluíram o protocolo, restringindo a generalização. A modalidade deve ser diferenciada dos programas de mindfulness.
Schneider et al. (2024)	Revisão sistemática	Pacientes com dor crônica não oncológica	Descreve benefícios relacionados à percepção da dor, qualidade de vida e sofrimento emocional associado. Destaca limitações quanto às populações estudadas e à padronização das avaliações.
Souto et al. (2023)	Revisão integrativa	Práticas de mindfulness e meditação em universitários	Reuniu resultados favoráveis à redução do estresse percebido. A revisão incluiu 11 artigos e discutiu a aplicação dessas práticas no contexto universitário.
Vargas-Uricoechea et al. (2024)	Revisão sistemática	Intervenções baseadas em mindfulness e eixo hipotálamo-hipófise-adrenal	Examina alterações do cortisol como indicador da resposta ao estresse. Os resultados precisam ser interpretados considerando diferenças entre intervenções, populações e métodos de mensuração, sem pressupor normalização uniforme do cortisol.
Varginha e Moreira (2020)	Revisão bibliográfica	Meditação e promoção da saúde	Discute possíveis benefícios emocionais, cognitivos e fisiológicos da meditação e seu uso complementar no cuidado em saúde. Apresenta uma síntese ampla, sem estimativa quantitativa conjunta dos efeitos.
Weder (2022)	Revisão sistemática	Neuroimagem em pessoas com diferentes níveis de experiência em mindfulness	Relaciona processos de atenção e regulação emocional a padrões de atividade e conectividade cerebral, incluindo a rede de modo padrão. Os padrões observados variam conforme a tarefa investigada e a experiência meditativa, exigindo interpretação contextualizada.
Whitfield et al. (2022)	Revisão sistemática com metanálise	Função cognitiva em adultos	Identificou benefícios de pequena magnitude, especialmente em função executiva e memória de trabalho. Os programas superaram comparadores inativos, mas não comparadores ativos.

Fonte: Elaborado pelos autores a partir das publicações selecionadas.
Notas: MBSR: redução do estresse baseada em mindfulness; MBCT: terapia cognitiva baseada em mindfulness.

5. DISCUSSÕES

5.1. Modulação Neuroquímica e Endocrinológica

A relação entre meditação e funcionamento neuroendócrino deve ser compreendida considerando a variabilidade das respostas ao estresse. Essas respostas envolvem o eixo hipotálamo–hipófise–adrenal e podem variar conforme o contexto, a duração da exposição e as características individuais. Embora Calderone et al. (2024) discutam mecanismos neurobiológicos potencialmente associados aos benefícios do mindfulness, essas relações não devem ser interpretadas como uma sequência causal única, na qual o estresse necessariamente produz alterações em estruturas límbicas ou no ciclo circadiano de todas as pessoas com ansiedade, insônia ou depressão. PMC

Nesse contexto, a revisão de Vargas-Uricoechea et al. (2024) identificou resultados heterogêneos sobre os efeitos das intervenções baseadas em mindfulness nos níveis de cortisol. As limitações metodológicas dos estudos dificultam estabelecer uma associação causal robusta e impedem concluir que a prática promova uma resposta hormonal uniforme. Esses aspectos reforçam a importância de ensaios clínicos randomizados com protocolos bem descritos, comparadores adequados e acompanhamento prolongado, que permitam avaliar a duração dos efeitos e as condições em que essas intervenções podem contribuir para o manejo do estresse.

5.2. Dinâmica Temporal

Pré-prática (linha de base): O sistema nervoso central quando atuante em estado basal, culmina para o surgimento de pensamentos independentes de estímulo, ruminação e dispersão atencional. Em pessoas estressadas ou em distúrbio desse equilíbrio de funções nervosas, há ainda maior reatividade da amígdala e

tônus elevado do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA). (Calderone et al., 2024)

Durante a prática (atenção focada e monitoramento aberto): Já quando estamos ativamente realizando as formas de meditação, o córtex pré-frontal medial e o córtex cingulado posterior (PCC) se desativam, enquanto o córtex pré-frontal dorsolateral (dlPFC), o córtex cingulado anterior (ACC) e áreas pré-frontais dorsais são mais ativadas com o intuito de sustentar o foco e detectar dispersões. Ademais, a ínsula anterior está muito relacionada com o processamento dos estímulos somatossensoriais e a função respiratória (Weder, 2022)

Pós-prática (efeitos de traço): programas de Redução do Estresse Baseada em “Mindfulness” com duração aproximada de 8 semanas, evidenciaram um aumento do espessamento cortical no córtex pré-frontal (PFC) e na ínsula, além do volume do hipocampo (Calderone et al., 2024). Praticantes experientes mantêm menor reatividade da amígdala fora da meditação, menos dispersões quando o SNC está em atividade basal, assim como, níveis otimizados de cortisol, serotonina e atividade do GABA. (Weder, 2022).

5.3. Meditação e Saúde Mental: Efeitos Clínicos e Limites das Evidências

Os estudos analisados apontam que a meditação, especialmente nas intervenções baseadas em mindfulness, pode contribuir para a redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Entretanto, a magnitude desses benefícios varia conforme a população, a modalidade da intervenção e o grupo utilizado como comparador. A maior consistência dos resultados diante de

controles inativos, observada por Galante et al. (2021) e Hoge et al. (2021), sustenta seu potencial para o cuidado em saúde mental, mas limita conclusões sobre vantagens específicas em relação a outras intervenções. Nesse sentido, a ausência de superioridade consistente sobre comparadores ativos não significa ausência de benefício, mas indica que outras alternativas de cuidado também podem produzir resultados favoráveis.

Em relação à ansiedade, Lopes, Paula e Mesquita (2024) discutem a meditação como possível recurso terapêutico para o transtorno de ansiedade generalizada. Essa interpretação encontra apoio clínico no ensaio de Hoge et al. (2023), que comparou um programa de redução do estresse baseado em mindfulness, conhecido como MBSR, ao escitalopram em adultos com transtornos de ansiedade. Após oito semanas, o programa demonstrou não inferioridade em relação ao medicamento para o desfecho principal de gravidade dos sintomas. Esse resultado oferece evidência sobre uma intervenção estruturada, com acompanhamento e prática regular, e não deve ser generalizado para qualquer modalidade ou frequência de meditação.

Quanto à depressão, encontrou-se redução de sintomas depressivos em comparação com controles inativos. Os autores observaram efeitos maiores para a terapia cognitiva baseada em mindfulness, ou MBCT, do que para o MBSR, mas advertiram que essa diferença se apoiava em um número limitado de estudos. Também foi identificado benefícios sobre sintomas depressivos em contextos não clínicos, com resultados menos consistentes diante de comparadores ativos. Esses achados sugerem utilidade para o manejo do sofrimento emocional, mas a redução de escores de

sintomas não deve ser automaticamente interpretada como remissão de um transtorno depressivo diagnosticado.

No contexto universitário, Komariah et al. (2023) relataram diminuição dos escores de depressão, ansiedade e estresse após uma intervenção de meditação com atenção à respiração. Souto et al. (2023), por sua vez, reuniram estudos com resultados promissores sobre a redução do estresse percebido em graduandos. A concordância entre essas publicações indica que o ambiente acadêmico constitui um contexto relevante para investigar práticas meditativas. Entretanto, estudantes com sofrimento psíquico representam uma população distinta de pacientes com transtornos psiquiátricos estabelecidos, o que limita a transferência direta dos resultados para outras condições clínicas.

Pereira, Gherardi-Donato e Fiorati (2025) acrescentam uma perspectiva sobre os determinantes sociais da saúde mental. No estudo, os participantes que concluíram a intervenção apresentaram redução de sintomas de sofrimento psíquico, e os relatos associaram o benefício à regularidade do cuidado e à organização proporcionada pelas sessões. Contudo, apenas 12 dos 34 participantes concluíram o protocolo, o que restringe a generalização dos resultados. A intervenção também utilizou o método Suseonjae, devendo ser diferenciada dos programas de mindfulness. Em conjunto, esses aspectos sugerem que modalidade da prática, adesão e contexto de cuidado precisam ser considerados ao comparar os estudos.

Os mecanismos emocionais e cognitivos constituem outra dimensão da discussão. Embora o desenvolvimento da atenção e da autorregulação seja frequentemente apresentado como explicação

para os benefícios do mindfulness, os estudos identificaram dados insuficientes para sintetizar algumas medidas específicas de regulação emocional. Whitfield et al. (2022) encontraram um efeito global pequeno sobre o desempenho cognitivo, com benefícios em função executiva e memória de trabalho, mas sem superioridade sobre comparadores ativos. Assim, os achados oferecem apoio parcial à relação entre prática meditativa e funcionamento cognitivo, sem demonstrar que toda melhora emocional seja necessariamente mediada por esses processos.

A relação com a neuroplasticidade apresenta divergências importantes. Jamil et al. (2023) discutem possíveis alterações cerebrais relacionadas à meditação e seus benefícios mentais e físicos. Entretanto, Kral et al. (2022), ao analisar dados de dois ensaios randomizados, não encontraram diferenças entre os grupos em medidas de estrutura cerebral após oito semanas de MBSR. Essa divergência limita afirmações de que a prática produz alterações anatômicas de maneira previsível. A ausência de mudanças estruturais detectáveis nesse período não exclui outros mecanismos, mas evidencia que benefícios clínicos e alterações cerebrais mensuráveis são desfechos distintos.

Na dimensão fisiológica, Vargas-Uricoechea et al. (2024) investigaram a relação entre intervenções baseadas em mindfulness e cortisol. A revisão identificou estudos com alterações desse marcador e outros sem mudanças, além de limitações relacionadas a tamanho amostral, randomização, cegamento e possíveis fatores de confusão. Embora os resultados sustentem a plausibilidade de uma relação com a resposta ao estresse, não permitem afirmar uma redução uniforme do cortisol ou estabelecer uma associação causal robusta. Consequentemente, a expressão “equilíbrio psicofisiológico”

deve ser vinculada aos indicadores efetivamente avaliados, evitando tratá-la como um desfecho único e comprovado.

Os resultados sobre ansiedade e sintomas depressivos também não devem ser extrapolados para todas as psicopatologias. Portanto, seus resultados não sustentam conclusões sobre a eficácia da mesma intervenção nessas populações. A discussão sobre diferentes condições psiquiátricas exige distinguir evidência clínica direta, fundamentação teórica e hipóteses ainda não suficientemente testadas.

Por fim, a diversidade dos delineamentos e das intervenções dificulta a formulação de conclusões abrangentes. A inclusão simultânea de estudos primários e revisões nesta pesquisa também exige atenção à possível sobreposição das evidências: a concordância entre publicações pode refletir a análise das mesmas pesquisas, e não confirmações independentes. Assim, o potencial das práticas meditativas para o cuidado em saúde mental deve ser compreendido em conjunto com a qualidade metodológica dos estudos, os comparadores utilizados e as condições de aplicação das intervenções.

6. CONCLUSÃO

A análise das 16 publicações selecionadas permitiu identificar que a meditação, especialmente as intervenções estruturadas baseadas em mindfulness, pode contribuir para a redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Entretanto, os benefícios variam conforme a população, o protocolo e o comparador utilizado, e a redução de sintomas não implica necessariamente a remissão de transtornos psiquiátricos. Dessa forma, a prática apresenta potencial

como estratégia complementar de cuidado em saúde mental, considerando as necessidades individuais e o contexto clínico.

Quanto aos aspectos cognitivos e psicofisiológicos, foram identificados benefícios de pequena magnitude em algumas funções cognitivas e resultados heterogêneos sobre alterações cerebrais e da resposta fisiológica ao estresse. Assim, a melhora dos sintomas não permite concluir que ocorram mudanças estruturais cerebrais ou normalização uniforme dos indicadores fisiológicos. Também foram descritos benefícios relacionados à percepção e à aceitação da dor crônica e à qualidade de vida, ampliando as possibilidades de aplicação complementar da prática.

O trabalho alcançou o objetivo de analisar a relação entre meditação, saúde mental e aspectos psicofisiológicos, reunindo benefícios potenciais e incertezas sobre os mecanismos envolvidos. A heterogeneidade dos delineamentos, protocolos e instrumentos, assim como a possível sobreposição entre estudos primários e revisões, limita a generalização dos achados. Pesquisas com comparadores adequados, protocolos bem descritos e acompanhamento prolongado são necessárias para esclarecer a duração dos benefícios e as condições em que essas intervenções apresentam maior utilidade clínica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CALDERONE, Andrea et al. Neurobiological changes induced by mindfulness and meditation: a systematic review. **Biomedicines**, v. 12, n. 11, art. 2613, 2024. DOI: 10.3390/biomedicines12112613. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2227-9059/12/11/2613>. Acesso em: 23 mar. 2026.

FREITAS, F. G.; JESUS, G. T.; OLIVEIRA, L. R. M. C. Os efeitos da prática da meditação para redução e controle da ansiedade. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 17, p. e266111739117, 2022. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i17.39117>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/39117/32291>. Acesso em: 23 mar. 2026.

GALANTE, Julieta et al. Mindfulness-based programmes for mental health promotion in adults in nonclinical settings: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. **PLOS Medicine**, v. 18, n. 1, e1003481, 2021. DOI: 10.1371/journal.pmed.1003481. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1003481>. Acesso em: 23 mar. 2026.

HOGUE, Elizabeth A. et al. Emotion-related constructs engaged by mindfulness-based interventions: a systematic review and meta-analysis. **Mindfulness**, v. 12, n. 5, p. 1041–1062, 2021. DOI: 10.1007/s12671-020-01561-w. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-020-01561-w>. Acesso em: 23 mar. 2026.

HOGUE, Elizabeth A. et al. Mindfulness-based stress reduction vs escitalopram for the treatment of adults with anxiety disorders: a randomized clinical trial. **JAMA Psychiatry**, v. 80, n. 1, p. 13–21, 2023. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2022.3679. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2798510>. Acesso em: 23 mar. 2026.

JAMIL, A. et al. Meditation and its mental and physical health benefits in 2023. **Cureus**, v. 15, n. 6, e40650, 2023. DOI: 10.7759/cureus.40650. Disponível em:

https://assets.cureus.com/uploads/review_article/pdf/156473/20240724-319105-6zhq57.pdf. Acesso em: 23 mar. 2026.

KOMARIAH, M. et al. Effect of mindfulness breathing meditation on depression, anxiety, and stress: a randomized controlled trial among university students. **Healthcare**, v. 11, n. 1, art. 26, 2023. DOI: 10.3390/healthcare11010026. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9819153/>. Acesso em: 23 mar. 2026.

KRAL, Tammi R. A. et al. Absence of structural brain changes from mindfulness-based stress reduction: two combined randomized controlled trials. **Science Advances**, v. 8, n. 20, eabk3316, 2022. DOI: 10.1126/sciadv.abk3316. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35594344/>. Acesso em: 23 mar. 2026.

LOPES, R. M. G. PAULA, T. V. MESQUITA, V. S. M. A meditação como recurso de tratamento do transtorno de ansiedade generalizada e suas interfaces com a neurociência. Mosaico: **Revista Multidisciplinar de Humanidades, Vassouras**, v. 15, n. 2, p. 206-214, 2024. DOI: <https://doi.org/10.21727/rm.v15i2.4063>. Disponível em: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RM/article/view/4063/2445>. Acesso em: 23 mar. 2026.

PAGE, Matthew J. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**, v. 372, n71, 2021. DOI: 10.1136/bmj.n71. Disponível em: <https://www.bmj.com/content/372/bmj.n71>. Acesso em: 23 mar. 2026

PEREIRA, A. P.; GHERARDI-DONATO, E. C. S.; FIORATI, R. C. Meditação e os impactos nos determinantes sociais de saúde

mental de universitários. **Saúde Coletiva (Barueri)**, São Paulo, v. 16, n. 101, p. 17344–17359, 2025. DOI: <https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2025v16i101p17344-17359>.

Disponível em: <https://www.revistasaudecoletiva.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/3613>. Acesso em: 28 fev. 2026.

SCHNAIDER, J. M. et al. Como a prática de mindfulness influencia no tratamento de pacientes com dor crônica não oncológica associado ou não a outras terapias: revisão sistemática. **Brazilian Journal of Pain**, v. 7, p. e20240019, 2024. DOI: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20240019-pt>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/brjp/a/JR3Z7DzKTHjQwkRLDPsPmWR/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 23 mar. 2026.

SOUTO, B. R.; ANDRADE, P. C. da S. T.; FERREIRA, J. M. G. F.; VIEIRA, R. F. C. Mindfulness e meditação para alívio do estresse: revisão integrativa. **Revista Recien: Revista Científica de Enfermagem**, [S. l.], v. 13, n. 41, p. 768–779, 2023. DOI: <https://doi.org/10.24276/rrecien2023.13.41.768-779>. Disponível em: <https://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/793>. Acesso em: 22 mar. 2026.

VARGAS-URICOECHEA, Hernando et al. Mindfulness-based interventions and the hypothalamic–pituitary–adrenal axis: a systematic review. **Neurology International**, v. 16, n. 6, p. 1552–1584, 2024. DOI: 10.3390/neurolint16060115. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39585074/>. Acesso em: 23 mar. 2026.

VARGINHA, E. S.; MOREIRA, A. S. S. Meditação e seus benefícios na promoção da saúde. **Revista de Medicina de Família e Saúde Mental**, [S. l.], v. 2, n. 1, p. 13–21, 2020. Disponível em: <https://revista.unifeso.edu.br/index.php/medicinafamiliasaudemental/article/view/2236>. Acesso em: 23 mar. 2026.

WEDER, Bruno J. Mindfulness in the focus of the neurosciences – the contribution of neuroimaging to the understanding of mindfulness. **Frontiers in Behavioral Neuroscience**, v. 16, art. 928522, 2022. DOI: 10.3389/fnbeh.2022.928522. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/behavioral-neuroscience/articles/10.3389/fnbeh.2022.928522/full>. Acesso em: 23 mar. 2026.

WHITFIELD, Tim et al. The effect of mindfulness-based programs on cognitive function in adults: a systematic review and meta-analysis. **Neuropsychology Review**, v. 32, n. 3, p. 677–702, 2022. DOI: 10.1007/s11065-021-09519-y. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11065-021-09519-y>. Acesso em: 7 out. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. **Geneva: World Health Organization**, 2 mar. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>. Acesso em: 23 mar. 2026.

¹ Doutora em patologia e Médica Veterinária e Docente do Curso de Medicina. Centro Universitário de Mineiros - Campus Trindade. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Acadêmico de Medicina. Centro Universitário de Mineiros - Campus Trindade. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

³ Acadêmico de Medicina. Centro Universitário de Mineiros - Campus Trindade. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁴ Acadêmico de Medicina. Centro Universitário de Mineiros - Campus Trindade. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁵ Acadêmico de Medicina. Centro Universitário de Mineiros - Campus Trindade. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁶ Acadêmico de Medicina. Centro Universitário de Mineiros - Campus Trindade. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁷ Acadêmico de Medicina. Centro Universitário de Mineiros - Campus Trindade. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁸ Acadêmico de Medicina. Centro Universitário de Mineiros - Campus Trindade. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)