

PERFIL DAS ONDAS CEREBRAIS DE MEDITADORES (APOIO UNIP)

Aluna: Sandra Regina Borges Martins Herscu

Orientadora: Profa. Dra. Marcia Gabriel da Silva Rego

Curso: Psicologia

Campus: Paraíso

A escolha deste tema está relacionada às investigações científicas de Richard J. Davidson, PhD. em psicologia pela Universidade de Harvard, que descreve a meditação como opção terapêutica com “efeitos demonstráveis sobre o cérebro” (2003, p.569). O objetivo desta pesquisa foi identificar se as funções elétricas cerebrais de um meditador caracterizam um perfil particular e o objetivo específico foi caracterizar o perfil das ondas cerebrais, pela análise quantitativa do sinal do EEG, realizada por meio da tecnologia do Neurofeedback. Nesta pesquisa foi utilizado como método clínico o estudo de caso de um praticante de meditação há mais de um ano. Como método de avaliação foi utilizado o EEG de 4 canais para caracterização das ondas cerebrais. Os resultados bibliográficos apontaram uma alteração comportamental, descrevendo a meditação como uma opção terapêutica capaz de alterar traços de personalidade, reduzir o estresse, melhorar a qualidade de vida, proporcionando mudanças na empatia, na resiliência, na compaixão e na imunidade. A investigação demonstrou que, em relação aos efeitos da meditação no cérebro de um praticante, há uma diferença considerável entre os resultados da avaliação do Neurofeedback e o relato clínico. O resultado do primeiro caracteriza um cérebro com alterações relevantes nos padrões de frequência, simetria, sincronia e na perda da massa cinzenta, enquanto o relato clínico caracteriza uma coerência com as pesquisas bibliográficas. A meditação parece não ter produzido alterações na atividade neural da participante, mas há hipótese de ter propiciado uma adaptação às limitações apresentadas na avaliação, promovendo uma “familiarização” com as dificuldades e desenvolvendo mecanismos de ajustamento a ponto de não apresentar

sintomas ou impactos na qualidade de vida, funcionando como um controle sintomatológico que aparece apaziguando os possíveis conflitos.