



## MINDFULNESS E NEUROCIÊNCIA: COMO A PRÁTICA INFLUENCIA A PERCEPÇÃO DE FELICIDADE

II Congresso Brasileiro Online de Psicologia, 1ª edição, de 08/04/2024 a 10/04/2024

ISBN dos Anais: 978-65-5465-085-4

DOI: 10.54265/WLPD2819

**OLIVEIRA; Juliane Araujo de <sup>1</sup>, XAVIER; Luiza Beatriz de Sá e Benevides <sup>2</sup>, GUIMARÃES; Maria Tereza Ribeiro Coutinho <sup>3</sup>, DANTAS; Soraya Braga de Sousa <sup>4</sup>, ABRANTES; Gabriela Cesar de Barros Abrantes <sup>5</sup>, LOPES; Milena Saavedra <sup>6</sup>**

### RESUMO

**Introdução:** O mindfulness refere-se a um estado mental de atenção plena com a finalidade de viver o momento presente, aprimorando a capacidade de observar sensações corporais, pensamentos, sentimentos e o ambiente ao seu redor. Sua busca é milenar, possuindo influência do budismo e taoísmo. Ao praticar, ocorre uma diminuição na atividade da rede central, acompanhada de redução da ação das amígdalas cerebrais, resultando em uma diminuição dos níveis de medo e ansiedade. Observa-se, também, um menor nível de cortisol, que promove um sono mais reparador. Esses efeitos contribuem para um melhor bem estar físico e mental uma vez elucidados pela neurociência. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi avaliar a relação entre a prática de mindfulness e a neurociência, especificamente, como a prática afeta a percepção de felicidade. **Métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura feita através das bases de dados SciELO, Google Acadêmico e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), fazendo uso dos descritores “mindfulness”; “felicidade”; “neurociência” por meio do conector booleano AND e sendo selecionados artigos publicados em português e inglês nos últimos 5 anos. **Resultados/discussão:** Conforme a literatura revisada, evidencia-se que o mindfulness emerge como uma estratégia significativa para potencializar a sensação e percepção de felicidade, visto que promove habilidade de aceitação das adversidades e desenvolvimento de resiliência, facilitando uma adaptação positiva em contextos desafiadores. Trata-se de uma prática que aprimora a capacidade de se manter em um estado mental de atenção plena sem julgamentos, direcionando a atenção para a experiência presente, promovendo maior consciência do próprio pensamento, emoção e sensação física. Observou-se que o mindfulness, assim como atividades físicas, requer práticas constantes para alcançar os resultados desejados, introduzindo-o gradativamente mais nas atividades diárias. A partir da prática contínua, foi analisado nos estudos da neurociência não só o aumento do hipocampo, estrutura cerebral responsável pela formação de novas memórias, orientação espacial, aprendizado e emoções, mas também o aumento da junção temporoparietal, responsável pela empatia e compaixão. Os resultados

<sup>1</sup> Faculdade de Medicina Nova Esperança, juliane.araujod@gmail.com

<sup>2</sup> Faculdade de Medicina Nova Esperança, luizasbx@gmail.com

<sup>3</sup> Faculdade de Medicina Nova Esperança, mtguimaraes2006@gmail.com

<sup>4</sup> Faculdade de Medicina Nova Esperança, drasorayabsdantas@yahoo.com

<sup>5</sup> Faculdade de Medicina Nova Esperança, gabrielacesarba@gmail.com

<sup>6</sup> Faculdade de Medicina Nova Esperança, msaavedralopes@yahoo.com.br

também demonstraram a diminuição das amígdalas cerebrais, diminuindo, assim, a resposta de luta ou fuga e a reação às ameaças. Dessa forma, os resultados ressaltam que as técnicas de Mindfulness se vinculam com a neurociência desde a ativação do córtex pré-frontal, associado às funções executivas, atenção e tomada de decisões, tornando-se uma abordagem holística essencial para um estado mais duradouro de felicidade, oferecendo estratégias para atender os desafios da vida cotidiana e experimentar verdadeiramente as experiências do presente. **Conclusão:** A literatura analisada comprova cientificamente que o mindfulness contribui diretamente na melhoria da saúde e bem estar, bem como da compressão do ser enquanto sujeito biopsicossocial. As práticas contínuas de mindfulness, não apenas fortalecem regiões cerebrais associadas ao bem-estar emocional, como o hipocampo e a junção temporoparietal, mas também reduzem a atividade das amígdalas, responsáveis pela resposta ao estresse. Assim, o mindfulness emerge como uma abordagem essencial para uma felicidade duradoura, proporcionando estratégias para o manejo do estresse e promoção do bem estar emocional. Neste sentido, a percepção da felicidade e o trabalho com a mesma torna-se indispensável.

**PALAVRAS-CHAVE:** Mindfulness, Neurociência da felicidade, Felicidade, Bem-estar emocional, Atenção plena

<sup>1</sup> Faculdade de Medicina Nova Esperança, juliane.araujod@gmail.com  
<sup>2</sup> Faculdade de Medicina Nova Esperança, luizasbx@gmail.com  
<sup>3</sup> Faculdade de Medicina Nova Esperança, mtguimaraes2006@gmail.com  
<sup>4</sup> Faculdade de Medicina Nova Esperança, drasorayabsdantas@yahoo.com  
<sup>5</sup> Faculdade de Medicina Nova Esperança, gabrielacesarba@gmail.com  
<sup>6</sup> Faculdade de Medicina Nova Esperança, msaavedralopes@yahoo.com.br