

# A INTERSECÇÃO MENTE E CORPO: MECANISMOS NEUROBIOLÓGICOS DE PRÁTICAS CONTEMPLATIVAS NA RESPOSTA AO ESTRESSE E SAÚDE MENTAL

Letícia Carvalho Corrêa<sup>1</sup>, João Pedro Frizzeira Lopes<sup>2</sup>, Áurea Barcelos Sperandio<sup>2</sup>, Isa de Oliveira Rocha<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Universidade Federal do Espírito Santo – UFES

<sup>2</sup> Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória – EMESCAM

Contato: leticia.correa@edu.ufes.br

## INTRODUÇÃO

O estresse crônico é um desafio à saúde pública ligado a doenças crônicas. Na Medicina do Estilo de Vida (MEV), práticas mente-corpo como mindfulness, yoga e meditação são ferramentas terapêuticas valiosas. Possuem mecanismos neurobiológicos demonstráveis que modulam a resposta ao estresse, promovendo a saúde mental.

## OBJETIVO

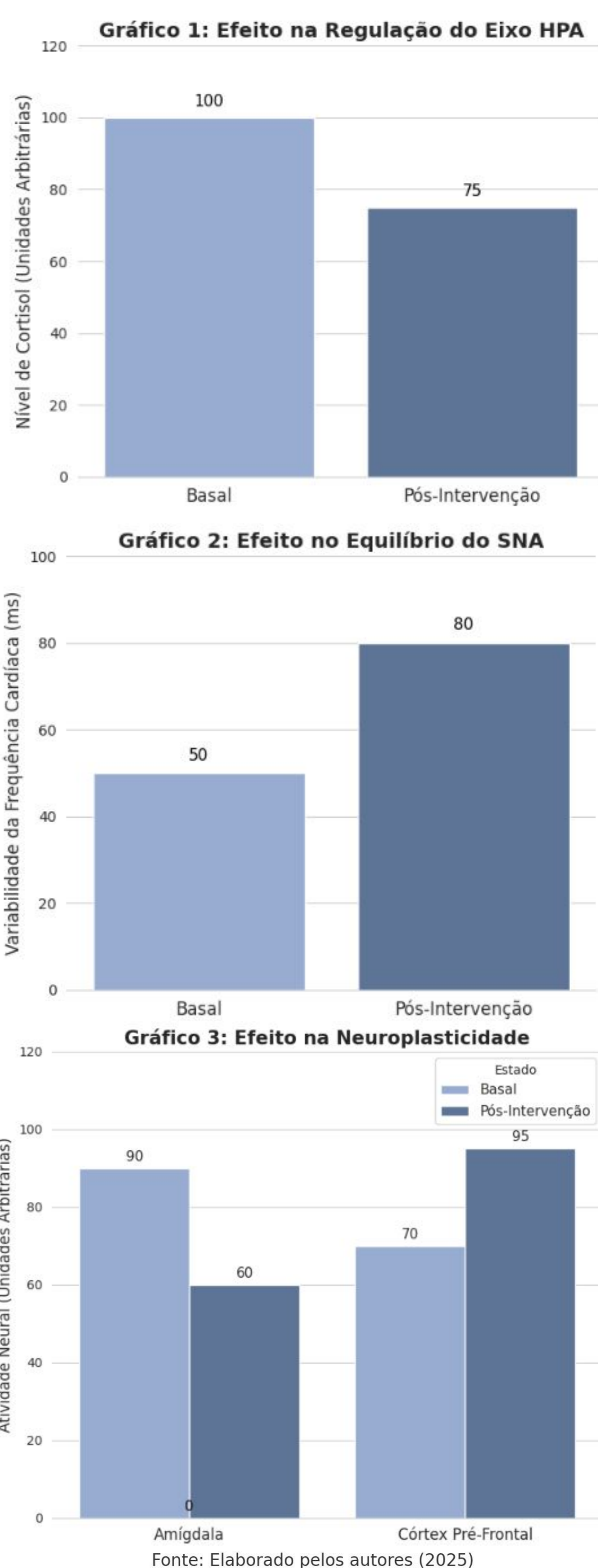
Sintetizar as evidências sobre a eficácia das práticas mente-corpo na redução do estresse e ansiedade, focando nos seus mecanismos neurobiológicos: modulação do eixo HPA, do sistema nervoso autônomo (SNA) e da neuroplasticidade.

## MÉTODO

Revisão narrativa com busca sistemática no PubMed/MEDLINE. Estratégia de busca: (((("Mindfulness"[Mesh]) OR ("Yoga"[Mesh]) OR "mindfulness"[tiab] OR "yoga"[tiab] OR "meditation"[tiab]) AND (("cortisol"[tiab] OR "HPA axis"[tiab] OR "heart rate variability"[tiab] OR "neuroimaging"[tiab] OR "fMRI"[tiab] OR "amygdala"[tiab] OR "prefrontal cortex"[tiab]))) AND (("Stress, Psychological"[Mesh]) OR ("Anxiety"[Mesh]) OR "stress"[tiab] OR "anxiety"[tiab])). Inclusão: revisões sistemáticas ou metanálises dos últimos 5 anos. Exclusão: estudos primários e editoriais, artigos publicados antes de 2020. Análise final de 20 artigos.

## RESULTADOS

A análise das 20 revisões sistemáticas e metanálises selecionadas confirma de forma robusta a eficácia das práticas mente-corpo na modulação da resposta ao estresse. Os achados são consistentes em diversas populações, incluindo indivíduos saudáveis e pacientes com condições crônicas. Os principais mecanismos de ação neurobiológicos identificados e seus efeitos são detalhados a seguir:



## DISCUSSÃO

As evidências reforçam a validade das práticas mente-corpo na MEV. A compreensão dos mecanismos neurobiológicos guia uma aplicação clínica mais direcionada e individualizada (ex: yoga para o SNA, mindfulness para redes atencionais). A definição de protocolos de dose-resposta é um desafio central. Além disso, a integração sinérgica dessas práticas com outros pilares da MEV, como nutrição anti-inflamatória e higiene do sono, tem o potencial de amplificar os benefícios terapêuticos.

## PALAVRAS-CHAVE E REFERÊNCIAS

Terapias Mente-Corpo. Atenção Plena. Yoga. Estresse Psicológico.

