



IMPACTO DO MINDFULNESS NA COGNIÇÃO

UMA REVISÃO NARRATIVA

FERNANDA WEIGERT; GABRIELLI IZOTON; NANCY HUANG



INTRODUÇÃO

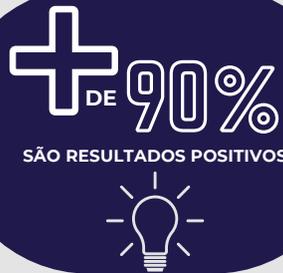
Há consenso, na literatura, dos benefícios do mindfulness em aspectos cognitivos e emocionais para quem o pratica.

Benefícios encontrados na revisão narrativa:

- **Atenção,**
- **Memória,**
- **Aprendizado,**
- **Função motora,**
- **Regulação emocional.**

MINDFULNESS + COGNIÇÃO

Visa analisar a influência do mindfulness na cognição.



SÃO RESULTADOS POSITIVOS

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi feita uma pesquisa bibliográfica dos últimos 3 anos no Google Acadêmico.

5
Revisões
literárias

3
Estudos
experimentais

2
Meta-análises

Foram excluídos os artigos que não abordaram diretamente o impacto do mindfulness nos processos cognitivos.

ANÁLISE DE RESULTADOS

1) Contribuiu para o aprimoramento da cognição, ao diminuir a ansiedade, preocupação e emocionalidade, visto que o estado emocional do indivíduo reflete no processo de aprendizagem (COSTA, 2023) (LOPES et al, 2023).

2) Demonstra avanços na atenção e na memória, metacognição e flexibilidade cognitiva, influenciando, logo, no desempenho acadêmico (LIMA; SILVA, 2023; WEARE, 2019).

3) O estudo de Mendonça em 2023, mostrou benefícios na motricidade, raciocínio superior, funções executivas e capacidade de concentração.

4) Segundo Pinheiro e Rodrigues, o mindfulness beneficia igualmente a população idosa ao retardar a diminuição das habilidades de atenção em idades avançadas.

EXPLORANDO DADOS

ASSOCIAÇÃO COM ESTRUTURAS ANATÔMICAS CEREBRAIS

- A introdução de programas de mindfulness em contexto escolar tem demonstrado efeitos benéficos para o funcionamento de várias estruturas cerebrais, de modo que pareça existir uma relação com a diminuição da estimulação do córtex pré-frontal, responsável pela interpretação da atividade viscerossomática (CARVALHO, P.; CAÇADOR ANASTÁCIO, Z.; 2023).
- Estruturas cerebrais beneficiadas no processo de consciência do momento presente:
 1. **Ínsula,**
 2. **Córtex frontal,**
 3. **Córtex temporal,**
 4. **Córtex orbifrontal,**
 5. **Córtex cingulado,**
 6. **Hipocampo,**
 7. **Amígdala.**

CONSIDERAÇÕES FINAIS

1) Mesmo em estudos que não obtiveram resultados positivos para a cognição houve melhora na memória de trabalho e redução de estresse com práticas de mindfulness (NOGUES; FRANÇA; DORNELES, 2023).

2) De acordo com Cosenza, o aperfeiçoamento da memória operacional através de práticas de atenção plena promove melhorias no desempenho escolar com a consequente diminuição de comportamentos agressivos em espaços discentes.

3) Há necessidade de análise sistemática sobre os impactos do mindfulness na cognição, pois:

- a maioria dos resultados encontrados neste estudo eram revisões literárias com reduzido número de artigos.
- estudos experimentais com população alvo pouco abrangente e metodologias heterogêneas.

