

01/04/2011 16:49

Meditação é o remédio

Médicos e praticantes contam como a meditação pode ajudar a prevenir doenças e até curar outras através do treinamento mental – isso porque essa técnica provoca mudanças fisiológicas no organismo

LAURA LOPES



Um dos grupos de idosos de uma UBS em SP: eles aprendem técnicas de relaxamento, concentração e meditação

"Meditar é a mesma coisa que ir a um spa e ficar relaxando". Se você pensa assim, não está distante do senso comum, mas pode estar perdendo a oportunidade de experimentar os benefícios da meditação. Técnica tradicional no Oriente, a meditação é objeto de estudo entre especialistas ocidentais há décadas. Aos poucos, vem ganhando adeptos no Brasil e seus benefícios já são detectados até mesmo em experiências clínicas.

Ricardo Zanardi Ramalho é médico da família e clínico geral em São Paulo. Há seis meses, vem aplicando, em Unidades Básicas de Saúde da cidade, técnicas de meditação para grupos da terceira idade, dependentes químicos e pessoas com transtorno de ansiedade, depressão e estresse. Alongamentos, exercícios leves, e de concentração e respiração completam o tratamento. Os resultados ainda não são rigorosamente científicos, mas Ramalho conta que, ao fim da prática, os pacientes apresentavam melhorias: muitos tinham a pressão arterial reduzida, alguns portadores de distúrbios do sono relataram grande melhora e deixaram de usar medicações controladas. "A meditação exige esforço, empenho, é um processo ativo", diz Ramalho. "Ela envolve desenvolvimento cerebral e provoca mudanças estruturais no cérebro".

Essas mudanças observadas pelo médico vêm sendo detectadas em estudos científicos há várias décadas. Desde meados dos anos 1970, o médico Herbert Benson publica livros e artigos científicos sobre o tema. Hoje, além de professor da Faculdade de Medicina de Harvard, é diretor do Instituto Benson-Henri (BHI), do Hospital Geral de Massachusetts, que investiga a interação mente/corpo por meio de preceitos da medicina, ou o que ele chama de *relaxation response* (resposta de relaxamento). Benson, sua equipe e inúmeros cientistas mundo afora já conseguiram provar que meditar diminui o metabolismo, os batimentos cardíacos e o ritmo da respiração, provoca relaxamento muscular e sensação de bem-estar, reduz a pressão sanguínea e aumenta a temperatura corporal periférica. Este último reflexo, dizem os especialistas, seria a razão de os monges budistas não sentirem frio mesmo em baixas temperaturas.

Você pensa que meditar é fácil?

Na população em geral, principalmente no Ocidente, onde desde cedo as pessoas têm seus cérebros treinados a serem hiperativos e muito mais focados nos aspectos externos do que internos,

A ciência provou até que quem medita por um longo período pode sentir menos dor do que aqueles que não meditam. Um grupo da Universidade de Montreal publicou um trabalho, há quatro meses, mostrando por meio de imagens de ressonância magnética, como o

este treinamento pode gerar um certo desconforto, ansiedade e fazê-la desistir antes mesmo que possa alcançar os benefícios iniciais (que são muitos) e conhecer de fato o processo. É como um macaco que pula de galho em galho e fica extremamente irritado quando necessita fixar-se a um mesmo galho por um longo período de tempo.

O aviso é do médico Ricardo Zanardi Ramalho. No começo, ficar na mesma posição durante muito tempo causa dores. Além disso, a concentração profunda exige muito esforço e dedicação. Alguém já tentou se concentrar em sua própria respiração e no funcionamento do seu organismo, sem pensar em mais nada? Esta repórter tentou várias vezes durante a apuração da reportagem e, das duas, uma: ou relaxava tanto que adormecia ou se pegava pensando em milhões de coisas ao mesmo tempo, sem nem perceber em como os pensamentos tinham ido da concentração aos problemas que perturbam diariamente...

cérebro de quem medita reage a estímulos de dor. Embora o praticante conheça a dor, ela não é processada na parte do cérebro responsável por avaliar, raciocinar e memorizar informações. "Achamos que [quem medita] sente as sensações, mas encurta o processo, impedindo a interpretação dos estímulos dolorosos", diz o principal autor do trabalho, Pierre Rainville. É como se quem medita desligasse certas áreas do cérebro receptivas da dor, mesmo experimentando-a.

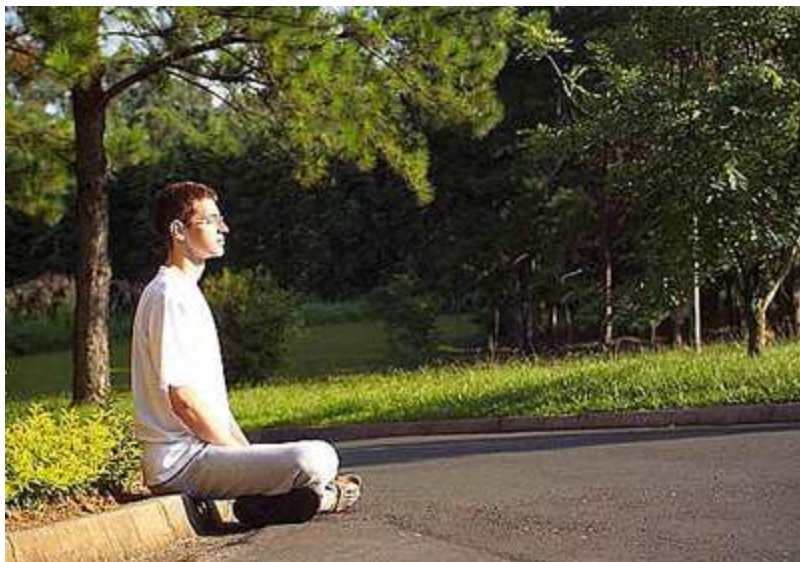


O monge Bhante Yogavacara Rahula em visita ao Brasil

Para os budistas, há uma fórmula subjetiva para essa explicação científica da dor. Em recente visita ao Brasil, na qual palestrou sobre meditação para especialistas e leigos na Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, uma das mais respeitadas do país, o monge Bhante Yogavacara Rahula, do monastério Bhavana Forest, nos Estados Unidos, explicou que *sofrimento = dor x resistência*. A fórmula significa que quanto mais resistência você oferece à dor, mais você se apega a ela, causando mais sofrimento. Em caso de resistência zero, o sofrimento decorrente da dor é nulo. Uma mente bem treinada faz com que você não dê tanto peso às intempéries, e isso o afasta daquilo que é ruim. "O segredo é não lutar contra as realidades da vida, contra a impermanência", afirma Rahula. "Dor é dada, sofrimento é opcional", diz.

Rafael Ortiz, ortopedista do Hospital das Clínicas, explica. "Toda experiência cognitiva surge por um tempo e desaparece. Só que as nossas lembranças fazem com que o Sistema Nervoso Central continue reverberando aquela sensação já experimentada por meio de estímulos nervosos", afirma. Por exemplo: se você estiver de olhos fechados e sentir algo tocando sua bochecha, pode concluir várias coisas. Se acontecer no meio de uma floresta, e sentir medo, pode achar que é uma aranha. Se estiver com o namorado, que se trata da mão dele. "A experiência adquirida muda como você interpreta as sensações", diz. A intenção da meditação é fazer com que as pessoas se desapeguem dessas memórias e, com isso, consigam se livrar da dor rapidamente.

Ortiz começou a meditar há nove anos mais por uma busca existencial do que por problemas de saúde. Hoje diz que os benefícios da meditação Vipassana – a que ele pratica e uma das várias técnicas existentes – são inúmeros. Antes, o médico tinha muita dificuldade para respirar com o nariz por conta de uma má formação do palato e por crises de rinite – agora não mais. Ele também sofria de asma e tomava muitos remédios, abandonados atualmente. Quando criança, era avaliado como se tivesse transtorno de déficit de atenção. "Eu me tornei uma pessoa mais calma nos últimos anos. E, sem dúvida, tem a ver com a meditação", afirma. Segundo Ortiz, as pessoas confundem felicidade com excitação. Depois da meditação, ele descobriu que a felicidade está ligada à paz e à tranquilidade.



O médico Rafael Ortiz curou seus problemas respiratórios, e sente-se mais calmo e preparado para lidar com dificuldades

A hoje empresária chocolatier Cintia Sanches Lima era executiva de marketing de uma multinacional antes de descobrir o que diz serem os benefícios da meditação. Por estresse e desconforto físico, teve duas infecções respiratórias fortes, que a obrigavam a dormir apenas três horas por noite. Resolveu pedir demissão. "A meditação foi uma surpresa pra mim", diz, sobre seu primeiro contato com esta técnica milenar: uma reportagem de TV. Ela viajou para o Nepal e passou 45 dias em um monastério para aprender técnicas de meditação. Hoje pratica todos os dias e há mais de um ano não tem mais crises respiratórias. "Minha saúde melhorou muito. Se começa um resfriado, eu sinto bem no começo, muito antes de se manifestar, e passo a me cuidar melhor", afirma. Além da saúde, Cintia percebeu uma mudança em seu comportamento. "Eu comecei a pensar melhor, a mente fica clara e aberta. Também ajuda na criatividade", afirma. Segundo ela, foi assim que conseguiu empreender, com sucesso, seu próprio negócio. Mas ela avisa: a meditação não é um remédio que começa a fazer efeito rapidamente. "Você continua com os problemas, mas sabe lidar melhor com eles. São ferramentas que ajudam no seu controle mental", diz.

No budismo, a sensação de paz interior tem a ver com a clareza mental que a técnica permite aos praticantes. Segundo os ensinamentos de Buda, o sofrimento humano é decorrência de um tripé: cobiça (desejar além do necessário para satisfazer prazeres e vícios), raiva (o apego estimula a raiva, a vingança e a violência) e ignorância (não conhecer a interação corpo/mente). Desapegado desses sentimentos, prossegue a teoria, o homem consegue manter um afastamento sadio das situações para tomar atitudes mais bem pensadas, justas. A meditação, por meio de transformações fisiológicas, teria a função de fazer com que o praticante alcance uma capacidade cognitiva acima da média e experimente a vida com menos agressividade, com menor resposta ao estresse.

A meditação pode ser usada no combate a:

- hipertensão;
- doenças ligadas ao estresse;
- depressão, ansiedade e raiva excessiva;
- insônia;
- infertilidade;
- artrite;
- irregularidades nos batimentos cardíacos;
- no tratamento da dor em doenças crônicas,
- e para melhorar o sistema imunológico.

Em casos em que não a doença não pode ser curada, a meditação pode ser usada como recurso terapêutico a quem não responde bem a tratamentos convencionais, ou em conjunto com eles.

A calma produzida pela meditação foi explicada cientificamente em 2009, por pesquisadores ligados ao Hospital Geral de Massachusetts. Eles analisaram a densidade da massa cinzenta em uma área do cérebro chamada amígdala (que nada tem a ver com a amígdala da garganta), reguladora da resposta ao estresse, como liberação de hormônios, aumento da pressão sanguínea e expressão facial de medo. Os participantes relataram altos níveis de estresse no mês anterior ao experimento. Depois de oito semanas de práticas como meditação, yoga e vivências em grupo, todos os participantes relataram uma significativa redução do estresse. E, quanto maior a diminuição do estresse experimentada, maior a diminuição da densidade da amígdala direita. Isso significa, também, que essa parte do cérebro modela o comportamento inicial de percepção automática do estresse (como xingar o motorista do carro da frente que te deu uma fechada). Se a densidade da amígdala diminui, esse tipo de resposta ao estresse será menos frequente.

Foi por isso que Natália Parizotto, pesquisadora e estudante de Serviço Social, começou a meditar há três anos. "Para parar de chorar e brigar, melhorar o relacionamento com as outras pessoas. Eu reagia de uma forma que não era devida", diz. Hoje ela consegue ter controle sobre suas reações, pensa melhor antes de agir – ou seja, não tem mais um comportamento automático frente aos estímulos de estresse. "Eu consigo fazer atividades mais chatas e dou menos peso (a elas). Eu diferencio o que é a coisa em si do meu estado de espírito", diz. Mas essa tranquilidade em tomar

decisões diminui quando ela fica muito tempo sem meditar –Natália relata que perde a paciência mais facilmente e volta a ter um pouco do comportamento explosivo anterior.



Andreza deixou a carreira administrativa e hoje estuda terapias holísticas depois de se livrar da síndrome do pânico com a ajuda da meditação

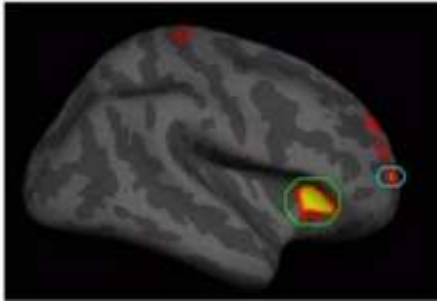
Esse processo também é explicado pela ciência. Em janeiro deste ano, pesquisadores da Universidade de Wisconsin-Madison publicaram um artigo dizendo que a resposta automática ao estresse até então conhecida – aquela que aumenta os níveis de adrenalina, faz você correr ou gritar em situações de perigo, o chamado “instinto de sobrevivência” – confunde o cérebro. Essa resposta pode romper com a habilidade de pensar claramente e tomar decisões complexas. Já o praticante de meditação fica menos alerta diante de um estímulo de estresse, mas com maior capacidade de tomar decisões estratégicas.

Obviamente essas mudanças nas tomadas de decisões surtem efeitos sobre o estado psicológico do indivíduo. Segundo um trabalho do Centro de Dependência e Saúde Mental (CAMH), no Canadá, publicado no *Archives of General Psychiatry* em dezembro de 2010, a meditação oferece a mesma proteção que antidepressivos contra recaídas. Durante 18 meses após uma crise e posterior melhora, pacientes que foram tratados com remédios tiveram o mesmo índice de recaída que aqueles tratados apenas com meditação. Há, nessa descoberta, duas boas notícias: 1) os pacientes costumam parar de tomar remédios por conta dos efeitos colaterais, mas ninguém para de meditar, e, 2) meditar não gera despesa financeira.

Foi com meditação que a terapeuta Andreza Gonçalves de Oliveira conseguiu sair de um quadro de depressão que envolvia síndrome do pânico. Ela trabalhava em uma multinacional e adoeceu, tamanha era a pressão cotidiana. Largou a área administrativa há um ano e meio, e, em 2010, passou a se dedicar à meditação e ao estudo de terapias holísticas. Foi nessa época que desistiu de buscar ajuda médica e psicológica para os sintomas do pânico. “Você simplesmente não aceita sua condição quando entra em depressão. Com a meditação, a sua mente vai se aquietando e passa a observar melhor a realidade”, afirma. Foi então que ela percebeu que estava doente e que tinha que se cuidar. Os 10 dias em um retiro “me libertaram dos sentimentos que eu tinha de apego pelas coisas, de medo, de raiva, sentimentos guardados durante muitos e muitos anos”, afirma. Foi o fim do problema psiquiátrico e das visitas assíduas a médicos, e um novo recomeço.

Algumas descobertas científicas sobre a meditação

- 2002: um grupo de cientistas ligado à Faculdade de Medicina de Harvard provaram que a resposta de relaxamento (RR) **melhora a memória de idosos saudáveis**, de forma mais efetiva quando eles realizam tarefas simples de atenção. Já os estados de ansiedade diminuem de forma marginal.
- 2003: pela primeira vez, cientistas relataram **aumento do número de anticorpos** em pessoas que meditaram durante oito semanas após serem vacinados contra a gripe, em relação ao grupo controle. A descoberta foi feita por um grupo liderado por Richard Davidson, da Universidade de Wisconsin.



A espessura da ínsula (*verde*) e o córtex pré-frontal cerebral em quem medita é mais grossa

- 2005: em dezembro, Sara Lazar, do Hospital Geral de Massachusetts, conseguiu mostrar, através de imagens de ressonância magnética, que a meditação **aumenta a espessura do córtex pré-frontal cerebral** – região associada ao planejamento de comportamentos cognitivos complexos. A espessura da ínsula direita – ligada às sensações corporais e às emoções – também se mostrou mais grossa em praticantes de RR em relação ao grupo de controle. Foi a primeira evidência de que a meditação está associada a as alterações na estrutura do cérebro.
- 2008: estudo publicado em julho pelo BHI mostrou, pela primeira vez, que a RR produz uma mudança no padrão de ativação dos genes – e maior ela é quanto mais tempo a meditação é praticada. O mesmo trabalho mostrou que os praticantes tiveram **menos danos fisiológicos celulares ligados ao estresse** do que o grupo de controle.
- 2009: a amígdala direita é responsável pela resposta automática ao estresse: produz hormônios, aumenta os batimentos cardíacos... cientistas ligados ao Hospital Geral de Massachusetts descobriram que, depois de oito semanas de prática de meditação, houve **redução da densidade da massa cinzenta da amígdala** dos participantes. Quanto menos relatavam estresse, maior a redução.
- 2009: pesquisadores do Centro Médico de Pesquisa Avançada em Yoga e Neurofisiologia, na Índia, descobriram que praticar meditação cíclica duas vezes ao dia **melhora a qualidade objetiva e subjetiva do sono** na noite seguinte. Meditação cíclica é uma técnica que combina posturas de yoga intercaladas com repouso.
- 2010: em junho, um grupo da Universidade do Estado da Flórida publicou estudo mostrando que o treinamento mental reduz significativamente o estresse e a supressão do pensamento e aumenta a recuperação fisiológica de alterações relacionadas ao alcoolismo. Dessa maneira, a meditação **atinge os principais mecanismos ligados à dependência alcoólica** e pode ser um tratamento alternativo para prevenir recaídas entre os mais vulneráveis.
- 2010: um grupo ligado ao BHI, liderado por Marlene Samuelson, provou que mulheres brancas submetidas a um programa de 2,5 horas semanais de práticas mente/corpo durante 12 semanas tiveram uma **significativa redução na frequência de 12 queixas cotidianas** , como dor de cabeça, confusão visual, tontura, náusea, prisão de ventre, diarreia, dor abdominal, dor nas costas, dor no peito, papitações, insônia e fadiga.
- 2010: em dezembro, um grupo da Universidade de Montreal descobriu por que quem medita sente menos dor. Essas pessoas têm a capacidade de desligar algumas áreas cerebrais responsáveis pela sensação da dor, mesmo experimentando-a. Dois grupos, um de controle outro de pessoas que meditavam, fora submetidos a estímulos de dor. Os que meditavam **tiveram respostas menores para a dor** , bem como um funcionamento menor das áreas do cérebro responsáveis pela cognição, emoção e memória. Eles sentiam dor, mas cortavam o processo rapidamente, restando a interpretação que o cérebro tinha desse estímulo.
- 2010: em dezembro, um grupo do Centro de Dependência e Saúde Mental (CAMH), no Canadá, publicou um estudo provando que a meditação tem o **mesmo efeito protetor que os remédios** contra recaídas em pessoas com depressão.
- 2010: estudo da Universidade da Pennsylvania mostrou melhora na função neuropsicológica e **aumentos significativos no fluxo sanguíneo cerebral** em indivíduos com perda de memória submetidos a um programa de meditação de oito semanas.
- 2011: ao passo que a meditação faz diminuir a densidade de massa cinzenta da amígdala, ela **aumenta a densidade de uma região do cérebro chamada hipocampo** , responsável pelo aprendizado e memória, e associada ao bem-estar, compaixão e introspecção. Foi o que descobriu um grupo do Hospital Geral de Massachusetts, que publicou o estudo em janeiro na *Psychiatry Research: Neuroimaging*.

• 2011: pesquisadores da Universidade da Cidade de Nova York publicaram em fevereiro um trabalho que mostra a meditação pode ser útil na **redução da ansiedade**. Os participantes relataram que se sentiram mais calmos, relaxados, equilibrados e centrados após um mês de prática.

Fechar