

**REDES NEURAIS: LACUNAS ATUAIS NA NEUROCIÊNCIA  
COMPORTAMENTAL DA *MINDFULNESS***

Wildson Cardoso Assunção, Guilherme Bracarense Filgueiras, Marcia Mestre  
Ferreira, Nágela Cristiane da Costa, José Luciano Tavares da Silva

Área Temática: Saúde

E-mail para contato: wildson.se@outlook.com

*Trabalho vinculado ao Programa de Formação Complementar em  
Neurociências/2024*

**Resumo**

Os avanços tecnológicos em neuroimagem nas últimas décadas proporcionaram uma compreensão mais profunda dos mecanismos neurais associados à *mindfulness* (Atenção Plena). Estudos recentes demonstram que a prática regular dessa meditação pode aumentar a densidade da matéria cinzenta em áreas como o hipocampo, relacionada à aprendizagem e memória, e reduzir a densidade da amígdala, associada ao estresse. Aumentos da conectividade entre redes cerebrais envolvidas na regulação emocional e no autocontrole também foram observados, mas embora existam evidências dessas alterações fisiológicas e cognitivas descritas pela neurociência comportamental, ainda persistem lacunas na compreensão dos mecanismos neurais subjacentes a essas mudanças. Diante desse levantamento, foi realizada uma revisão narrativa da literatura visando analisar criticamente as publicações que abordam lacunas na Neurociência Comportamental da *mindfulness*. A análise dos dados foi realizada por meio de uma Abordagem Temática, destacando a necessidade de esclarecer o funcionamento das diferentes redes neurais durante a prática de *mindfulness*. Em particular, é importante entender como a rede de modo padrão (DMN), a rede de controle executivo (ECN) e a rede de saliência (SN) interagem nesse contexto. Pesquisas futuras devem explorar como essas redes se comunicam e influenciam o comportamento, além de aprofundar a compreensão dos efeitos da *mindfulness* na regulação emocional, especialmente através da ínsula e da amígdala, regiões cruciais para a autoconsciência e a resposta ao estresse.

**Palavras-chave:** Neurociência Comportamental; Mindfulness; Redes Neurais.