

Meditação, Programação Neurolinguística e Física Quântica: uma revisão integrativa da literatura

Júlia Gabriella Casagrande Bonissoni

Graduanda de Psicologia, Universidade do Contestado

✉ bonissonijulia@gmail.com

Ana Caroline Popp

Graduanda de Psicologia, Universidade do Contestado

✉ anacarolinepopp@gmail.com

Mari Aurora Favero Reis

Professora Titular e Pesquisadora, Universidade do Contestado

Doutora em Ensino de Ciências e Matemática pela Universidade Luterana do Brasil (ULBRA)

✉ mariaurorafavero@gmail.com

Recebido em 10 de setembro de 2020

Aceito em 12 de julho de 2022

Resumo:

Programação Neurolinguística é indicada como ferramenta para lidar com medos e desafios pessoais e coletivos. E a prática da meditação pode promover ganhos aos profissionais da saúde, especialmente ao lidar com o estresse profissional. Estas práticas muitas vezes fazem uso da Física Quântica, de forma não científica, para explicar sua importância. Com o objetivo de avaliar o modo como os estudos científicos na saúde relacionam a meditação, Programação Neurolinguística e Física Quântica, iniciou-se buscas por pesquisas realizadas às três temáticas, utilizando sistemas de livre acesso na rede mundial de computadores. Os textos selecionados foram organizados em uma biblioteca eletrônica na plataforma Mendeley e posteriormente submetidos à análise de conteúdo. Quanto aos achados, demonstram a importância das temáticas para o período de pandemia e a relevância do uso das técnicas da Programação Neurolinguística e da prática da Meditação junto ao SUS e no convívio social. E, no que se refere à relação entre os assuntos, as investigações sugerem haver um número reduzido de pesquisas que associam a Física Quântica com a Programação Neurolinguística e/ou com a Meditação. As pesquisas localizadas apontam para estudos sobre Redução Objetiva Orquestrada (Orch_OR), teoria estudada por Hameroff e Penrose. A teoria propõe que a consciência está associada a processos quânticos subatômicos que ocorrem nos microtúbulos de proteínas nos neurônios. Essa pesquisa conclui que a Física Quântica é uma ciência em expansão, com muitas perguntas a se responder e é notável que especulações nessa área poderão ser de grande valia à pesquisa científica na Psicologia.

Palavras-chave: Programação Neurolinguística, Meditação, Física Quântica, Consciência.

Meditation, Neurolinguistic Programming and Quantum Physics: an integrative literature review

Abstract:

Neurolinguistic Programming is indicated as a tool to deal with personal and collective fears and challenges. And the practice of meditation can promote gains for health professionals, especially when dealing with professional stress. These practices often make use of Quantum Physics, in a non-scientific way, to explain its importance. With the objective of evaluating the way in which scientific

studies in health relate meditation, Neurolinguistic Programming, and Quantum Physics, searches were started for research carried out on the three themes, using free access systems on the world wide web. The selected texts were organized in an electronic library on the Mendeley platform and subsequently submitted to content analysis. As for the findings, they demonstrate the importance of the themes for the pandemic period and the relevance of the use of Neurolinguistic Programming techniques and the practice of Meditation with the SUS and in social life. And, about the relationship between the subjects, investigations suggest that there is a small number of researchers who associate Quantum Physics with Neuro-Linguistic Programming and/or Meditation. Localized research points to studies on Orchestrated Objective Reduction (Orch_OR), a theory studied by Hameroff and Penrose. The theory proposes that consciousness is associated with subatomic quantum processes that occur in the microtubules of proteins in neurons. This research concludes that Quantum Physics is an expanding science, with many questions to be answered and it is remarkable that speculations in this area can be of great value to scientific research in Psychology.

Keywords: Neurolinguistic Programming, Meditation, Quantum physics, Consciousness.

Meditación, programación neurolingüística y física cuántica: una revisión integradora de la literatura

Resumen:

La Programación Neurolingüística se indica como una herramienta para hacer frente a los miedos y desafíos personales y colectivos. Y la práctica de la meditación puede promover ganancias para los profesionales de la salud, especialmente cuando se trata de estrés profesional. Estas prácticas a menudo hacen uso de la Física Cuántica, de forma no científica, para explicar su importancia. Con el objetivo de evaluar la forma en que los estudios científicos en salud relacionan la meditación, la Programación Neurolingüística y la Física Cuántica, se iniciaron búsquedas de investigaciones realizadas sobre los tres temas, utilizando sistemas de libre acceso en la red mundial. Los textos seleccionados fueron organizados en una biblioteca electrónica en la plataforma Mendeley y posteriormente sometidos al análisis de contenido. En cuanto a los hallazgos, demuestran la importancia de los temas para el período de pandemia y la relevancia del uso de técnicas de Programación Neurolingüística y la práctica de la Meditación con el SUS y en la vida social. Y, en cuanto a la relación entre los sujetos, las investigaciones sugieren que hay un número reducido de investigadores que asocian la Física Cuántica con la Programación Neurolingüística y/o la Meditación. La investigación localizada apunta a estudios sobre la reducción objetiva orquestada (Orch_OR), una teoría estudiada por Hameroff y Penrose. La teoría propone que la conciencia está asociada con procesos cuánticos sub atómicos que ocurren en los microtúbulos de proteínas en las neuronas. Esta investigación concluye que la Física Cuántica es una ciencia en expansión, con muchas preguntas por responder y es notable que las especulaciones en esta área pueden ser de gran valor para la investigación científica en Psicología.

Palabras clave: Programación Neurolingüística, Meditación, Física Cuántica, Conciencia.

INTRODUÇÃO

Muitas pessoas têm pânico de falar em público, até mesmo aquelas com potencial para esse fim. Já outras têm esse mesmo sentimento para alturas, sangue ou para dirigir um carro, por exemplo. Sob essa ótica, ao considerar cada uma dessas situações, o que se pode observar é que, quando esses indivíduos são submetidos à Programação Neurolinguística (PNL), desenvolvem ferramentas próprias para lidar com esses desafios (ROBBINS, 2007). O

estudo nas áreas da “saúde tem sido dinâmico de completo bem estar físico, mental, espiritual e social, e não simplesmente a ausência de doença ou de enfermidade” (TONIOL, 2015, p. 127). Também, muitos conflitos sociais ou ambientais podem ser amenizados por processos de comunicação eficientes a partir de ferramentas da PNL (GHOZ; PIRES; FEILSTRECKER, 2020).

Neste contexto, a subjetividade humana que procura compreender o indivíduo em sua singularidade, numa visão holística, o estudo é de suma importância uma vez que considera todos os aspectos que compõem a integralidade da pessoa, como no âmbito educacional (SILVA, 2006), biológico (DREGER *et al.*, 2017), histórico, espiritual, cultural, geográfico, quanto no social, profissional e no econômico. Deste modo, para o indivíduo evoluir em cada uma dessas categorias, é importante que esse tenha uma boa experiência subjetiva – a qual pode ser desenvolvida com o auxílio da Programação Neurolinguística (PNL).

A pesquisa sobre a PNL teve início na disciplina Programação Neurolinguística, ministrada no curso de Pós-Graduação em Terapias Integrativas e Complementares, ministrada em maio de 2020, com a participação de profissionais da saúde que realizavam o curso. Os conhecimentos propagados na PNL (teoria e prática), em muitas situações, são propagados de forma errônea para conceitos da ciência, principalmente quando relacionados à Física Quântica e este foi um dos motivadores para inclusão do tema na disciplina. Cabe destacar que tem ocorrido crescente potencial científico e tecnológico sobre esta Ciência, em inúmeras aplicações no contexto da saúde. Na disciplina de PNL, foram aplicados conceitos e técnicas, utilizando como material de apoio o *Best Seller* - “Poder sem limites” (ROBBINS, 2007) e artigos publicados em periódicos nacionais e internacionais.

Nesta mesma época, uma pesquisa bibliográfica contemplava a meditação para amenizar os efeitos do estresse social por decorrência da pandemia da COVID-19 (POPP; BONISSONI; REIS, 2020). Meditar promove o relaxamento físico e mental, assim como o equilíbrio psicológico e a estabilidade emocional (RUBIA, 2009). E, como na PNL (TAVARES, 2003), é perceptível a integração entre corpo, mente e espírito, bem como a relevância desta portaria, dado que foi a partir dela que pesquisas têm apontado a importância de suas técnicas nas Práticas Integrativas Complementares (PIC).

A prática da meditação passou a ser integrada ao sistema de saúde a partir da portaria 971, de 03 de maio de 2006, (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006). Tal documento, no Brasil, aprova a meditação a ser integrada não somente na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), como também no Sistema Único de Saúde (SUS). A justificativa é que essa prática mental possibilita a conexão com o momento presente (aqui e agora), ao passo que visa alcançar um estado de clareza mental e emocional.

Portanto, o grupo de estudo foi constituído por acadêmicas de Psicologia, a partir de contribuições de pesquisas utilizadas por pós-graduandas, que possibilitou estabelecer relação entre estas três temáticas: Meditação, Programação Neurolinguística e Física Quântica. A seleção e a análise de publicações tiveram como objetivo avaliar como as pesquisas científicas em saúde relacionam esses temas, com foco na saúde e na ciência. O motivo que proporcionou essa investigação foi a forma como a Física Quântica tem sido popularmente relacionada com essas práticas neste contexto.

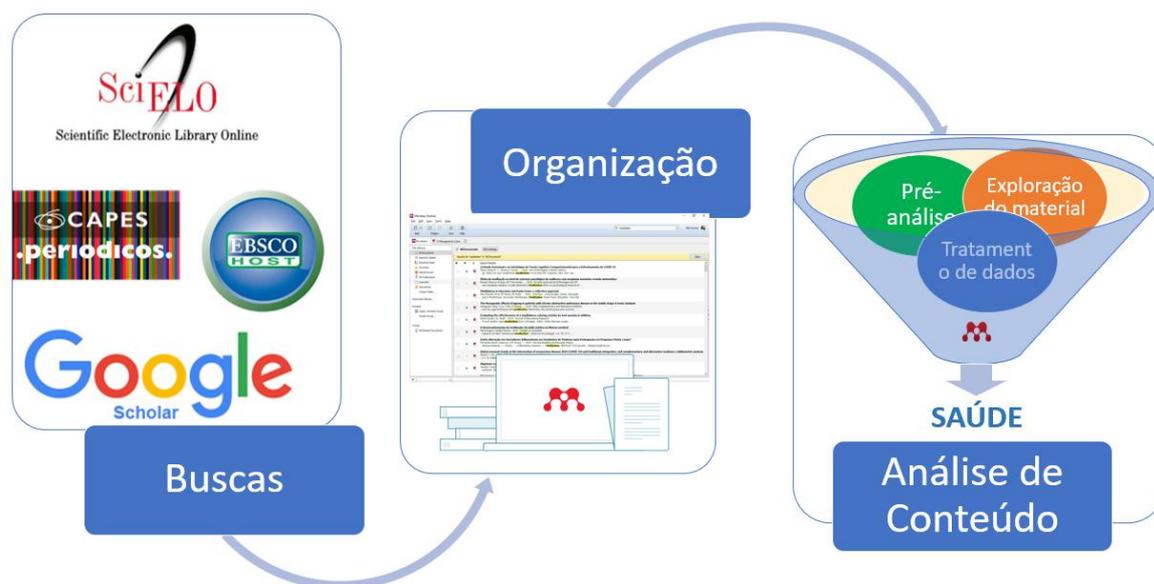
MATERIAL E MÉTODOS

Conforme relatado no início, este artigo de revisão da literatura foi desenvolvido a partir de textos acessados a partir da disciplina de Programação Neurolinguística, na Pós-Graduação em Terapias Integrativas e Complementares. Durante a disciplina nas abordagens teóricas e práticas sobre as técnicas da Programação Neurolinguística, emergiram reflexões sobre Física Quântica e Espiritualidade. Por conta disso, por meio dos acessos de busca SCIELO (*Scientific Electronic Library Online*), Google Scholar, EBSCOhost e Periódico Capes, procurou-se por artigos que tratassem dessas temáticas.

Os assuntos relacionados foram classificados em três grupos: Programação Neurolinguística, Meditação e Física Quântica. O método usado na classificação foi análise de conteúdo com uso da ferramenta Mendeley (REIS *et al.*, 2022), conforme o fluxograma abaixo (Figura 1). A análise de conteúdos à moda de Bardin (BARDIN, 1977): (a) Pré-análise, onde foi realizada a seleção inicial dos documentos e organizados na biblioteca Mendeley, aplicando os critérios de inclusão e exclusão; (b) Exploração do material, organizando uma tabela; (c)

Na etapa de tratamento textual para os achados na exploração dos documentos. Como critério de exclusão e inclusão na seleção dos artigos, foi utilizado a relação das pesquisas com a área da saúde e/ou Psicologia. O período de publicação dos trabalhos analisados foi dos últimos vinte anos.

Figura 1. Fluxograma do desenho metodológico utilizado na pesquisa.



Legenda: Método de busca; Organização da biblioteca com a ferramenta Mendeley; Metodologia na análise de conteúdo dos documentos bibliográficos selecionados.

Fonte: Autoras, 2020.

RESULTADOS DA PESQUISA

Os resultados da pesquisa são apresentados a partir das três temáticas: A meditação como prática integrativa e, também, associada ao estresse social por decorrência da pandemia por COVID-19; a Programação Neurolinguística como ferramenta para lidar com os medos; e, na perspectiva da ciência, como a Física Quântica se relaciona com essas práticas. Conforme justificado no início desse artigo, em meio às divergências científicas, sobre a Física Quântica, essa revisão destina-se a um olhar da ciência sobre como se relacionam esses temas. A busca resultou em 40 documentos (Tabela 1), 15 artigos de periódicos nacionais, 16 artigos de periódicos internacionais, 2 livros e 7 para outros documentos.

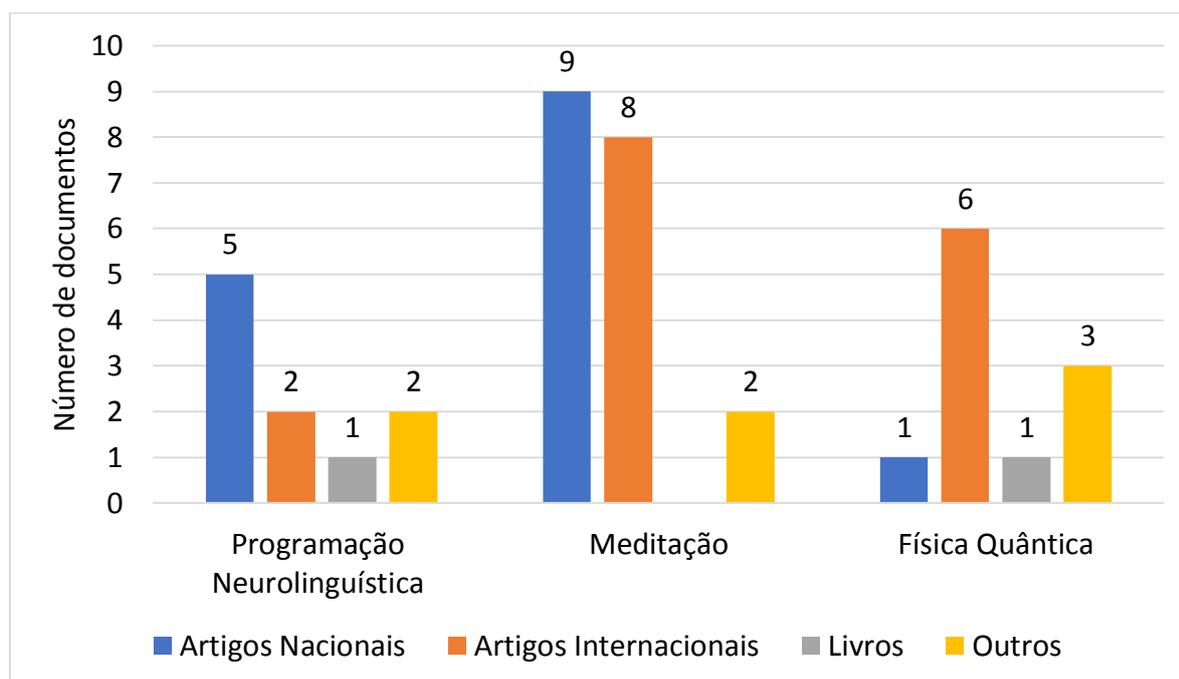
Tabela 1 - Classificação dos documentos analisados

CATEGORIA	ANO	ESTILO DE ESTUDO	CITAÇÃO
PNL	2017	Congresso	(DREGER <i>et al.</i> , 2017)
PNL	2007	livro	(ROBBINS, 2007).
PNL	2015	Periódico Internacional	(TONIOL, 2015)
PNL	2018	Periódico Internacional	(MONTENEGRO CARRASCO, 2018)
PNL	2008	Periódico Nacional	(DIAS; PASSOS, 2008)
PNL	2009	Periódico Nacional	(BENEILLI, 2009)
PNL	2009	Periódico Nacional	(MUÑOZ; VERA, 2009)
PNL	2020	Periódico Nacional	(GHOZ; PIRES; FEILSTRECKER, 2020)
PNL	2020	Periódico Nacional	(GHOZ; PIRES; FEILSTRECKER, 2020)
PNL	2006	Tese ou dissertação	(SILVA, 2006)
Meditação	2006	Artigo da Web	(MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006)
Meditação	2020	Congresso	(POPP; BONISSONI; REIS, 2020)
Meditação	2009	Periódico Internacional	(RUBIA, 2009)
Meditação	2010	Periódico Internacional	(NEWBERG <i>et al.</i> , 2010).
Meditação	2011	Periódico Internacional	(BREWER <i>et al.</i> , 2011)
Meditação	2013	Periódico Internacional	(SARMIENTO-BOLAÑOS GÓMEZ-ACOSTA, 2013)
Meditação	2016	Periódico Internacional	(ARCH; LANDY; BROWN, 2016)
Meditação	2017	Periódico Internacional	(YANG; WU; WANG, 2017)
Meditação	2017	Periódico Internacional	(KHOURY <i>et al.</i> , 2017)
Meditação	2017	Periódico Internacional	(KHOURY <i>et al.</i> , 2017),
Meditação	2003	Periódico Nacional	(TAVARES, 2003)
Meditação	2012	Periódico Nacional	(MENEZES; FIORENTIN; BIZARRO, 2012)
Meditação	2012	Periódico Nacional	(MENEZES; FIORENTIN; BIZARRO, 2012)
Meditação	2012	Periódico Nacional	(MENEZES; DELL'AGLIO; BIZARRO, 2012)
Meditação	2013	Periódico Nacional	(ASSIS, 2013)
Meditação	2017	Periódico Nacional	(MENEZES, 2017)
Meditação	2019	Periódico Nacional	(ARAUJO, R. V. <i>et al.</i> , 2019)
Meditação	2019	Periódico Nacional	(ARAUJO, R. V. <i>et al.</i> , 2019)
Meditação	2020	Periódico Nacional	(ARAUJO, A. C. De <i>et al.</i> , 2020)
Física Quântica	2020	artigo da web	(AMOS, 2020)
Física Quântica	2020	artigo da web	Acelerador de partículas.
Física Quântica	1993	Livro	(PENROSE (1993)
Física Quântica	1905	Periódico Internacional	(EINSTEIN, 1905)
Física Quântica	1998	Periódico Internacional	(HAMEROFF, B. S., 1998)
Física Quântica	2007	Periódico Internacional	(HAMEROFF, S. R., 2007)
Física Quântica	2010	Periódico Internacional	(NEWBERG <i>et al.</i> , 2010)
Física Quântica	2014	Periódico Internacional	(HAMEROFF, S.; PENROSE, 2014)
Física Quântica	2015	Periódico Internacional	(PEREIRA, 2015)
Física Quântica	2017	Periódico Nacional	(REIS; SERRANO, 2017).
Física Quântica	2019	Tese	(REIS, 2019)

Fonte: Autoras, 2020.

Estes foram organizados e analisados em três categorias: Programação Neurolinguística (10), Meditação (19) e Física Quântica (11), conforme as respectivas subcategorias (artigos nacionais, internacionais, livros ou outros). Na busca para a categoria PNL predominou artigos publicados em periódicos nacionais, na busca para a categoria Meditação e Física Quântica predominou artigos publicados em periódicos internacionais (Figura 2).

Figura 2. Resultado da classificação dos documentos localizados na busca.



Fonte: A pesquisa.

Programação Neurolinguística (PNL)

A Programação Neurolinguística (PNL) consiste em técnicas para atingir resultados, sucessos, que estão relacionados às ações de cada indivíduo. Os passos do sucesso podem ser definidos como (ROBBINS, 2007): (i) Definir precisamente o que você deseja como resultado; (ii) Tomar medidas para obter esses resultados; (iii) Desenvolver acuidades sensoriais (observações) para reconhecer a espécie de respostas e resultados sempre que necessário ajustar as medidas; (iv) Desenvolver flexibilidade para mudar o comportamento até atingir seu propósito ou resultado esperado.

Além disso, os cinco sentidos oportunizam à pessoa ter inúmeras experiências ao longo da sua vida. Nessa ideia, pode-se dizer que, por meio da visão, da audição, do olfato, do paladar e do tato, o indivíduo elabora uma representação de mundo - a qual, quando especulada pelo psicólogo -, é passível de reflexões e de inúmeras possibilidades de interpretação (DIAS; PASSOS, 2008). Dessa forma, nota-se que as técnicas utilizadas pelo profissional auxiliam o paciente a entender, de uma melhor forma, o funcionamento dos seus processos psíquicos, sendo que a PNL facilita o acesso do terapeuta às representações mais profundas do paciente (DREGER, I. R. *et al.*, 2017).

No que concerne à Educação, a PNL tem sido explorada nessa área. Um dos motivos para isso ocorrer é que cada um desses campos se relaciona às teorias de Paulo Freire, ao considerar o diálogo como recurso indispensável no processo de educação (SILVA, 2006). Destaca-se a pedagogia do amor, com foco na pedagogia afetiva e felicidade, ferramentas da PNL foram utilizadas como estratégias na educação integral e afeto motivacional, integrando psicologia e ciência da mente humana (MONTENEGRO CARRASCO, 2018). Também, outra explicação se dá por ser um novo e sofisticado instrumento para ensinar as pessoas a usarem o seu cérebro para atingir resultados específicos em diferentes áreas e contextos (DIAS; PASSOS, 2008). Portanto, a PNL pode ensinar a pensar sobre soluções e resultados ou, até mesmo, a produzi-los.

Nessa lógica, infere-se que a PNL é um modelo de desenvolvimento comportamental ou poder pessoal. Um exemplo disso são os processos de comunicação, nos quais há três transmissões da mensagem (do comunicador até o ouvinte): o que - as palavras que se deseja comunicar na mensagem; como - o tom de voz; e, por fim, a orientação - refere-se à comunicação corporal e equivale à significativa da mensagem transmitida (ROBBINS, 2007). Logo, ao responder o que são crenças, pode-se dizer que são abordagens para as percepções pré-formadas e pré-organizadas que filtram comunicações de maneira consciente. “Ela é baseada na ideia de que a mente, o corpo e a linguagem interagem para criar a percepção que cada indivíduo tem do mundo, e que essa percepção pode ser alterada pela aplicação de uma variedade de técnicas”. (BENELLI, 2009, p. 531).

Neste contexto, na atuação profissional o psicólogo pode fazer uso das técnicas da PNL para melhor compreender o paciente. Nessa perspectiva, aduz-se que tal entendimento

pode ser facilitado, no setting terapêutico, com a utilização do metamodelo linguístico - que abrange as diferentes formas de se estruturar e realizar uma pergunta, e auxiliar o paciente a identificar o que, de fato, conduziu-o a ter determinado pensamento, ideal ou comportamento. Dessa forma, percebe-se que as variáveis formas de se abordar a mesma situação pode contribuir para uma profícua percepção acerca da estrutura profunda do indivíduo, bem como do seu autoconhecimento (DREGER, I. R. *et al.*, 2017).

Ademais, expõe-se sobre as crenças. Nesse raciocínio, na visão de Robbins (2007), as crenças podem ser nomeadas como qualquer princípio orientador, máximas, fé ou paixão que possa proporcionar significado ou direção na vida; e, também, como filtros pré-arranjados e organizados para percepção do mundo, como comandos do cérebro. Desse modo, quando se acredita, com convicção, que alguma coisa é verdade, é como se fosse enviado um comando para o cérebro de como representar o que está ocorrendo. Nessa lógica, as crenças são os compassos e os mapas que guiam as pessoas rumo às metas que elas possuem e, a partir disso, contribuem para a evolução do ser humano. Dito isso, nota-se que, com tais máximas orientadas, o indivíduo tem o poder de concretizar medidas, criar e ressignificar o mundo em que vive.

Ainda, merece atenção o fato de que a Programação Neurolinguística, por meio das diferentes formas de estruturar perguntas e com o uso da escuta ativa, coloca em xeque a estrutura profunda do paciente. Sob essa ótica, infere-se que, quando se relaciona tal estrutura à de referência, pode-se auxiliar o cliente a melhor compreender a sua experiência de mundo. Assim, em concordância com Dreger *et al.*, (2017, p. 5), “a compreensão acerca dos processos universais de modelagem humana permite desafiar a própria estrutura profunda do paciente, ajudando-o a religá-la com sua estrutura de referência”.

E, como chave da felicidade Robbins (2007) sugere: (i) Você deve aprender como controlar a frustração; (ii) Você deve aprender a controlar a rejeição; (iii) Você deve aprender a controlar a pressão financeira; (iv) Você deve aprender a controlar a acomodação. Essas chaves da felicidade podem ser monitoradas e trabalhadas com o uso de ferramentas como a meditação; e, por conta disso, na última seção, será abordado sobre essa temática. Assim, o que se visualiza é que essa técnica poderá conduzir a energia do

indivíduo de forma a aprender que, em sua vida, não há limites para encontrar o que quer, ao passo que “Mentes limitadas criam vidas limitadas”.

Diante do exposto, é possível exemplificar o uso da Programação Neurolinguística em uma intervenção psicológica com jogadores (MUÑOZ; VERA, 2009). E, também, como ferramenta para auxílio na resolução de conflitos ambientais e melhoria da comunicação entre as partes envolvidas (GHOZ; PIRES; FEILSTRECKER, 2020). Nessa concepção, por meio do uso de técnicas de modalidades de pensamento, pode-se ter acesso à estrutura de referência do participante, ou seja, às vivências que ele já teve - e, assim, melhorar a noção e o conhecimento sobre ele mesmo.

Física Quântica

Por muito tempo, a física clássica dominou o mundo da Ciência e da Tecnologia. Por ela, era possível explicar a natureza e o mundo que cerca cada indivíduo, como as lentes, câmeras fotográficas, eletrocardiograma, efeitos das forças na circulação sanguínea, movimentos e muitas outras aplicações no contexto da medicina e da saúde. Também, vale citar que essa Ciência prevaleceu por mais de 400 anos e ainda faz parte do cotidiano, com seus créditos na explicação de fenômenos do mundo macroscópico.

No início do século 20, Max Planck propôs que a radiação eletromagnética, como a luz ou o raio X, poderia ser representada por uma quantidade de energia contínua, de acordo com sua frequência de radiação. Cinco anos depois, Albert Einstein (1905) publicou um artigo (revolucionário para a época) que tratava da quantização da energia. Einstein argumentou que a luz consiste em “quanta” definida como energia e nomeada como fóton (REIS, 2019). A energia é representada por valores finitos, porque se ultrapassa essa quantidade, isto é, a partícula é ejetada para níveis mais elevados, os quais chamamos de salto quântico.

Consequentemente, nos textos de Física Moderna e Contemporânea o efeito fotoelétrico passa a explicar o “quantum de luz”, que se refere a uma quantidade de energia (precisa) responsável por impulsionar partículas no interior dos átomos (REIS; SERRANO, 2017). Essa é a origem do termo quântico e, portanto, refere-se à física associada ao estudo

das partículas. Nesse contexto, conforme a teoria inicialmente proposta por Planck e Einstein, a energia de um fóton de luz pode ser definida por meio da equação $E = h \times f$ (em que h é a constante de Planck e f é a frequência da radiação).

Essa teoria da Física Quântica contribuiu para o desenvolvimento tecnológico e o entendimento de muitos fenômenos importantes na natureza. Além disso, vale dizer que existem muitas aplicações no contexto da saúde uma vez que essa Ciência propiciou uma evolução tecnológica incomparável nessa área. Entre os muitos exemplos, pode-se destacar aplicações com faixas de frequências luminosas como exames de imagem, ressonância magnética e muitas outras que possibilitam diagnosticar células ou tecidos com alterações, tal como tratamentos clínicos com laser ou com luz, para casos específicos.

Ademais, nesse período de pandemia em curso com COVID-19, o Laboratório Nacional de Luz Síncrotron busca estar na linha de frente da pesquisa contra a covid-19 (“Acelerador de partículas brasileiro busca melhor compreensão do novo coronavírus”, 2020). Sirius está instalado no Centro Nacional de Pesquisa em Energias e Materiais (CNPEM) em Campinas, São Paulo.

Sendo assim, ao relacionar meditação com Física Quântica, há muitas equivocadas teorias divulgadas na sociedade, frequentemente associadas com situações do “senso comum” e “pseudociência”, apresentadas por teorias e/ou conceitos errôneos do ponto de vista da ciência. Nesse sentido, na perspectiva da ciência, observou-se que pesquisas têm feito referência a processos biofísicos nas células dos seres vivos conhecidos como Redução Objetiva (OR) do estado quântico ou Redução Objetiva Orquestrada (Orch OR), relacionada a momentos de percepção consciente e/ou escolha. A teoria proposta pelo anestesiologista Stuart Hameroff e o físico e matemático Roger Penrose (HAMEROFF, S.; PENROSE, R. 2014) correlaciona fundamentos da mecânica quântica e da geometria espaço-temporal (teoria da relatividade).

Ao desenvolver os estudos sobre a Orch OR os autores fazem uso das teorias do físico Roger Penrose (1993), que associa a consciência com as leis físicas. Penrose é professor e pesquisador *University of Oxford, Oxford*, Reino Unido, um dos agraciados com o prêmio Nobel em Física 2020 pela descoberta de que a formação de buracos negros é uma previsão robusta da teoria geral da relatividade (AMOS, 2020), também publicada por Einstein em 1905.

A pesquisas sobre a Orch OR, os autores relacionam processos quânticos da computação a biologia quântica, neurociência, física e cosmologia. O modelo de Penrose-Hameroff (Orch OR) é análogo ao que acontece na computação quântica, efeito que ocorre em microtúbulos - redes de proteínas cilíndricas - nos neurônios do cérebro, regulando as funções sinápticas (HAMEROFF, B. S., 1998). Portanto, Orch OR é baseado no processamento quântico em microtúbulos, no interior de dendritos, no córtex e outras regiões do cérebro, atuando como camadas de entrada conectadas lateralmente da arquitetura neurocomputacional do cérebro (HAMEROFF, S. R., 2007).

Quanto aos efeitos da meditação, associada a essa teoria, estudo aponta que se produz mudanças permanentes no estado do cérebro em relação à consciência, de modo que níveis mais altos de atividade dos córtices frontais foram observados em meditadores regulares (PEREIRA, 2015). É um processo cognitivo que induz ao relaxamento, regula a atenção e desenvolve uma atitude de distanciamento dos próprios pensamentos (NEWBERG *et al.*, 2010).

Dessa forma, “as vibrações do ambiente externo podem melhorar os processos quânticos dentro da rede citoesquelética da célula, que gera energia e é utilizada por essa para realizar processos bioquímicos” (PEREIRA, 2015, p. 479 tradução nossa). Logo, as ressonâncias por frequências vibracionais no ambiente externo estão diretamente atreladas à produção hormonal, de modo a promover alterações psicológicas e neurofisiológicas. Assim, segundo o autor, os sistemas biológicos estão sintonizados na frequência de fundo constante do planeta (7,83 Hz), conhecida por meio da Ressonância Schumann, que poderia ser a fonte de vibrações ressonantes que desencadeiam a progressão da consciência gerada por quantum.

Meditação

A prática meditativa na cultura europeia e norte-americana da meditação surgiu a partir do modelo Ocidental e é utilizada desde a pré-história (com o fogo), pois os povos orientais e ocidentais acreditavam que ela era o principal meio para transformar qualidades e ideais em traços estáveis, uma vez que foi difundida no meio científico (ASSIS, 2013). Os

homens primitivos, ao abrirem-se na caverna em volta do fogo, sentiam-se atraídos pelas chamas que bailavam diante de seus olhos.

No dicionário, o termo meditar se refere a “estudar o pensamento, o conteúdo; pensar sobre; ponderar”. Estudos publicados em diferentes regiões do Planeta apontam para a importância da meditação no tratamento de doenças físicas, mentais e psicológicas. A portaria 971, de 03 de maio de 2006 (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006), aprova as práticas mentais (meditação) a serem integradas nas Políticas Nacionais de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) e a serem incorporadas no Sistema Único de Saúde (SUS).

Considerando-se tal evidência, ainda que tenha havido diversas oportunidades de expansão, afere-se que esse processo legal resultou em mudanças no SUS e nas pesquisas. Exposto isso, nesse texto, relata-se alguns resultados sobre os efeitos da meditação na saúde, os quais são apresentados por pesquisas publicadas no Brasil e no Mundo. Entre elas, para a saúde física, é possível exemplificar: redução no nível de estresse psicológico em mulheres com neoplasia mamária (ARAUJO, R. V. *et al.*, 2019); controle da Pressão Sanguínea Sistólica (PSS) e da Pressão Sanguínea Diastólica (PSD) em hipertensos (YANG; WU; WANG, 2017). Já para a saúde mental, a meditação pode reduzir o estado de ansiedade de maneira significativa (ARCH; LANDY; BROWN, 2016), independente do rito (KHOURY *et al.*, 2017).

Assim sendo, vê-se que a meditação é relacionada ao treino da atenção plena à consciência do momento presente; e tem sido associada ao bem-estar mental, emocional e físico (MENEZES; DELL’AGLIO; BIZARRO, 2012). Sob esse ângulo, ao investigar o efeito da meditação passiva (sentados em silêncio) para um grupo experimental de 105 participantes na cidade de Porto Alegre, os autores perceberam o impacto no cotidiano. Entre os ganhos, a pesquisa identificou a predominância de benefícios cognitivos e emocionais, de modo a demonstrar que essa prática pode ser uma ferramenta para o desenvolvimento psicológico saudável.

Nesse contexto, salienta-se que estresse, depressão e sintomas ansiosos, hoje, podem ser observados em uma significativa fração da população global. Nessa perspectiva, ao considerar esse período pandêmico, nota-se que o medo e a angústia têm acelerado o

surgimento desses males, adoecendo ainda mais quem está na linha de frente, nos cuidados com a população. Ao analisar isso, o estudo aponta para evidências da eficácia da meditação nas alterações na fisiologia do corpo e do cérebro e a eficácia clínica em distúrbios da psiquiatria (RUBIA, 2009).

Assim, a pesquisa objetivou avaliar tal prática para reduzir ou eliminar processos de pensamento irrelevantes. Além disso, por meio do treinamento de atenção internalizada, foram pensadas formas de propiciar o relaxamento físico e mental, com o fito de contribuir para a redução do estresse, da estabilidade psicoemocional e, ainda, possibilitar maior concentração. Não somente isso, os estudos clínicos analisados nas pesquisas mostram evidências da eficácia da meditação em distúrbios de afeto, ansiedade e atenção. Destarte, vê-se que especulações indicam os benefícios da meditação de auto compaixão no controle do estresse social, ansiedade, ruminação, e resiliência (ARCH; LANDY; BROWN, 2016).

Adicionalmente, estudos revelam, como condição para a felicidade, as tradições filosóficas e contemplativas que ensinam a “viver no momento” ou viver o presente (BREWER *et al.*, 2011). À vista disso, a meditação, por diferentes métodos (concentração, bondade amorosa, consciência sem escolha), pode ser relacionada a mecanismos neurais. E, inclusive, como exercícios para o controle da pressão sanguínea sistólica (PSS) e da pressão sanguínea diastólica (PSD), com diferenças significativas nas técnicas Chi Kung (YANG; WU; WANG, 2017).

Em sequência, quanto ao estresse social, atenta-se que um dos grandes problemas disso é a falta de perdão - estado perceptível quando um indivíduo está constantemente em sintonia com a ruminação. É válido mencionar, também, que, independente do rito ou método, a prática meditativa pode ser benéfica, como demonstra um estudo (KHOURY *et al.*, 2017), o qual afirma não haver diferença em relação ao estilo de meditação. Nessa ideia, verifica-se que há efeitos significativos na sensibilidade, aceitação e mudanças nos níveis de atenção, com eficácia na redução dos níveis de depressão, ansiedade, estresse e, em consequência disso, melhora na qualidade de vida.

Nesse processo, a meditação tem contribuído para uso como PIC - Prática Integrativa e Complementar - em tratamentos na saúde física, de maneira a auxiliar o paciente a lidar

com estresse psicológico, ao atuar na produção de cortisol - hormônio relacionado ao estresse nos tratamentos para neoplasia mamária (ARAUJO, R. V. *et al.*, 2019). Ademais, investigações sugerem que, por intermédio das técnicas meditativas, é possível treinar a mente e desenvolver um estado de relaxamento. E, além disso, cita-se que as habilidades metacognitivas e as regulatórias podem propiciar experiências emocionais positivas e adaptativas (MENEZES; FIORENTIN; BIZARRO, 2012). Em concordância com a pesquisa, é evidente que tanto os benefícios emocionais quanto a associação de tempo e de prática, a longo prazo, podem obter respostas de maior vantagem como: efeitos cognitivos, emocionais, melhor saúde física, bem-estar e convívio social.

Especialmente na Psicologia, as mais variadas técnicas de meditação são constantemente submetidas ao meio científico, já que estão cada vez mais presentes no campo dessa Ciência. Assim sendo, pesquisas evidenciam os efeitos psicológicos da meditação tanto a nível de atenção, motivação, redução de estresse, ansiedade; quanto a nível biológico, uma vez que essa prática pode ser utilizada nos mais diversos âmbitos da ciência, desde a prática clínica ou não clínica, até mesmo em grupo ou individual (MENEZES, 2017). Dessa forma, tal Prática Integrativa Complementar auxilia significativamente no fazer psicológico nas mais diversas atuações do profissional.

Nesse sentido, percebe-se a meditação e a Psicologia compatíveis, em que uma pode auxiliar a outra frequentemente. Menezes (2017) explana sobre o uso de instrumentos psicométricos para, então, poder analisar as contribuições da meditação; além de poder inserir técnicas nas abordagens da própria Psicologia. Diante disso, como resultado, pode-se auxiliar as pessoas de forma integral, de modo a gerar resultados psicológicos muito relevantes.

Em síntese, percebe-se o crescimento constante da meditação como ciência e saúde. E, conforme afirmam Sarmiento-Bolaños e Gómez-Acosta (2013), a adesão dessa atividade como uma técnica que contribui para com os mais diversos âmbitos da saúde, está sendo possível devido ao reconhecimento do impacto da meditação no cérebro humano. Um exemplo disso é o uso de variadas redes neuronais e as mudanças em estruturas cerebrais; bem como relatos subjetivos de pessoas que a praticam. Dito isso, tendo em vista todos esses

resultados positivos, constatou-se que a inclusão de técnicas meditativas no tratamento psicológico é fundamental.

Porém, no caso do Brasil, apesar de toda a dispersão dessa prática pelo mundo, a divulgação de estudos está em iniciação (MENEZES, 2017). Assim, percebe-se a importância de pessoas interessadas na área da meditação como saúde, para que haja um número cada vez mais crescente de pessoas qualificadas e especializadas em diversas técnicas. Ademais, vale salientar que tais técnicas podem abranger tanto a meditação, a Psicologia, quanto outra área da saúde, como a medicina ou a enfermagem. A partir disso, será possível auxiliar o ser humano a viver bem em todos os aspectos de sua vida, ao considerá-lo como um indivíduo que não pode ser compartimentado para ser compreendido em sua plenitude.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados coletados nos estudos evidenciaram que a meditação é relevante tanto para o profissional da saúde quanto para o paciente; e mostraram que tal exercício - como prática integrativa complementar (PIC) - pode colaborar com tratamentos de doenças físicas (como câncer) e psicológicas. Dito isso, observa-se que essa técnica pode ser integrativa ao SUS e, em tratamentos psicológicos, contribui para o controle da ansiedade e da depressão, juntamente com o tratamento convencional.

Nessa revisão de literatura, foi possível observar a quantidade significativa de estudos sobre o uso da meditação em universidades por todo o Brasil, sendo que nessas pesquisas o objetivo maior era a promoção da saúde mental de universitários devido aos desafios do dia a dia de um estudante. Por exemplo, em um curso focado na meditação de atenção plena, uma pesquisa (ARAUJO, A. C. De *et al.*, 2020) teve como resultado quantitativo o afeto negativo mais baixo do que antes do início da atividade com o grupo de universitários. E, além disso, obtiveram-se resultados qualitativos, os quais foram baseados nos relatos dos participantes que salientaram sobre o desenvolvimento de habilidades adquiridas, principalmente no que tange às relações, sejam entre eles mesmos ou com outros indivíduos.

Adicionalmente, vale destacar que, especialmente nesse período de pandemia, práticas que integrem corpo, mente e espírito são fundamentais na busca do bem-estar físico e emocional. Nessa ideia, percebe-se que o grupo atuante de profissionais da saúde pode possibilitar às pessoas o acesso a essas práticas, por meio dos serviços públicos de atendimento. Logo, ao realizar tal atuação, os profissionais ajudarão na obtenção de bons resultados no cuidado da saúde das pessoas.

Quanto à Programação Neurolinguística, pode-se dizer que essa possui alguns quesitos importantes como, por exemplo, a forma como se processam e se captam as informações; o modo como essa programação é manifesta; bem como o uso de palavras e de padrões de linguagem utilizados para atribuir significados. Assim, denota-se que, ao acessar as experiências já existentes de um indivíduo, é possível reconhecer suas inseguranças, fraquezas, dificuldades e medos; e, a partir disso, ressignificá-los, de modo a coadjuvar com o processo de evolução.

Nessa acepção e como sugerem as pesquisas analisadas e citadas ao longo desse texto, entende-se que a meditação, assim como as demais práticas integrativas e complementares, necessita ser divulgada e mais bem pesquisada no Brasil. Também, poucos profissionais da saúde estão capacitados para o uso dessas práticas. Além disso, deve-se frisar que a meditação, utilizada de modo desvinculado de credos religiosos, pode contribuir para pessoas de diferentes perfis sociais ou culturais. Na formação acadêmica, especialmente na Pós-Graduação em Práticas Integrativas e Complementares, o grupo se engajou para levar até as pessoas esses conhecimentos, de modo a possibilitar melhor qualidade de vida a quem aplica essas técnicas.

Quanto às práticas e técnicas estarem relacionadas à Física Quântica, o grupo concluiu que essa explica os efeitos de ressonâncias do ambiente na produção de energia no interior dos microtúbulos nas células do cérebro, ao passo que promove mudanças psicológicas e neurofisiológicas. Assim, nota-se que a Física Quântica ainda é uma Ciência em expansão, com muitas perguntas a serem respondidas. O estudo com partículas tem proporcionado respostas antes não consideradas, como o entrelaçamento quântico. Nesse sentido, analisa-se que essa Ciência está presente em muitos processos tecnológicos e, especialmente na saúde, proporcionou aplicações indispensáveis à saúde moderna. Diante

disso, observa-se que as pesquisas que relacionam a Física Quântica à meditação estão associadas à teoria da Redução Objetiva Orquestrada (Orch OR) em processos associados à consciência. Portanto, é notável que especulações nessa área poderão ser de grande valia à pesquisa científica na Psicologia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acelerador de partículas brasileiro busca melhor compreensão do novo coronavírus. **COMPUTERWORLD**, 2020. Disponível em: <<https://computerworld.com.br/2020/05/18/acelerador-de-particulas-brasileiro-busca-melhor-compreensao-do-novo-coronavirus/>>. Acesso em: 20 maio 2020.

AMOS, J. Sir Roger Penrose: O homem que provou que os buracos negros não eram “impossíveis”. **BBC News**, 2020. Disponível em: <<https://www.bbc.com/news/science-environment-54439150>>. Acesso em: 7 out. 2020.

ARAUJO, A. C. DE; SANTANA, C. L. A. DE; KOZASA, E. H.; LACERDA, S. S.; TANAKA, L. H.. Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil. **Acta Paulista de Enfermagem**, 1 jun. 2020. v. 33, n. 12, p. 128-139. Disponível em: <<https://acta-ape.org/article/efeitos-de-um-curso-de-meditacao-de-atencao-plena-em-estudantes-da-saude-no-brasil/>>. Acesso em: 20 maio 2020.

ARAUJO, R. V.; FERNANDES, A. F. C.; NERY, I. S.; ANDRADE E.M.L.R., NOGUEIRA L.T.; AZEVEDO F.H.C. Efeito da meditação no nível de estresse psicológico de mulheres com neoplasia mamária: revisão sistemática. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, 2019. v. 53, p. 1-10. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342019000100805&tlng=pt>. Acesso em: 21 maio 2020.

ARCH, J. J.; LANDY, L. N.; BROWN, K. W. Predictors and moderators of biopsychological social stress responses following brief self-compassion meditation training. **Psychoneuroendocrinology**, jul. 2016. v. 69, p. 35-40. Disponível em: <<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0306453016300701>>. Acesso em: 7 out. 2020.

ASSIS, D. De. Os benefícios da meditação: melhora na qualidade de vida, no controle do stress e no alcance de metas. **Interespe. Interdisciplinaridade e Espiritualidade na Educação.**, 2013. v. 1, n. 3, p. 73-83. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/interespe/article/view/17445/12968>>. Acesso em: 10 maio 2020.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 70. ed. Lisboa/Portugal: LISBOA, 1977.

BENELLI, S. J. A cultura psicológica no mercado de bens de saúde mental contemporâneo TT - The psychological culture in the contemporary mental health marketplace. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, 2009. v. 26, n. 4, p. 515-536. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2009000400012&lang=pt%0Ahttp://www.scielo.br/pdf/estpsi/v26n4/12.pdf>. Acesso em: 20 maio 2020.

BREWER, J. A.; WORHUNSKY, P. D.; GRAY, J. R.; YI-YUAN T., JOCHEN W., AND HEDY K.. Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. **Proceedings of the National Academy of Sciences**, 13 dez. 2011. v. 108, n. 50, p. 20254-20259. Disponível em: <<http://www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1112029108>>. Acesso em: 20 maio 2020.

DIAS, R. G.; PASSOS, J. S. Dos. Contribuições da programação neurolinguística no contexto educacional. **Revista Intersaberes**, 2008. v. 3, n. 5, p. 38-46. Disponível em: <<https://doi.org/10.22169/revint.v3i5.125>>. Acesso em: 22 maio 2020.

- DREGER, I. R. *et al.* Psicologia Corporal e PNL: Mudança de história pessoal. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. p. 1–9. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: 31 ago. 2020.
- EINSTEIN, A. Über einen die Erzeugung und Verwandlung des Lichtes betreffenden heuristischen Gesichtspunkt. **Annalen der Physik**, 1905. v. 322, n. 6, p. 132–148. Disponível em: <http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/2784/Åceber_einem_die_Erzeugung_und_Verwandlung_des_Lichtes_betreffenden_heuristischen_Gesichtspunkt.pdf?sequence=1>. Acesso em: 26 jan. 2021.
- GHOZ, N. C. C. El; PIRES, P. D. T. De L.; FEILSTRECKER, M. Ferramenta de programação neurolinguística para intermediação de conflitos ambientais. **Revista Ibero-Americana de Ciências Ambientais**, 2020. v. 11, n. 4, p. 316–330. Disponível em: <<https://doi.org/10.6008/CBPC2179-6858.2020.004.0026>>. Acesso em: 26 jan. 2021.
- HAMEROFF, B. S. Quantum computation in brain microtubules? The Penrose–Hameroff ‘Orch OR’ model of consciousness. **Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series A: Mathematical, Physical and Engineering Sciences**, 15 ago. 1998. v. 356, n. 1743, p. 1869–1896. Disponível em: <<https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rsta.1998.0254>>. Acesso em: 20 jan. 2021.
- HAMEROFF, S.; PENROSE, R. Consciousness in the universe: A review of the “Orch OR” theory. **Physics of Life Reviews**, 2014. v. 11, n. 1, p. 39–78. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1016/j.plrev.2013.08.002>>. Acesso em: 20 maio 2020.
- HAMEROFF, S. R. The Brain Is Both Neurocomputer and Quantum Computer. **Cognitive Science**, 12 nov. 2007. v. 31, n. 6, p. 1035–1045. Disponível em: <<http://doi.wiley.com/10.1080/03640210701704004>>. Acesso em: 25 maio 2020.
- KHOURY, B. *et al.* Effectiveness of traditional meditation retreats: A systematic review and meta-analysis. **Journal of Psychosomatic Research**, jan. 2017. v. 92, p. 16–25. Disponível em: <<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0022399916305049>>. Acesso em: 26 jan. 2021.
- MENEZES, C. B. Evento científico sobre meditação e mindfulness no Brasil: relato de experiência. **Temas em Psicologia**, 2017. v. 25, n. 1, p. 143–152. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.9788/TP2017.1-09>>. Acesso em: 26 jan. 2021.
- MENEZES, C. B.; DELL’AGLIO, D. D.; BIZARRO, L. Meditação, bem-estar e a ciência psicológica: revisão de estudos empíricos. **Interação em Psicologia**, 5 jun. 2012. v. 15, n. 2, p. 239–248. Disponível em: <<http://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/20249>>. Acesso em: 25 maio 2020.
- MENEZES, C. B.; FIORENTIN, B.; BIZARRO, L. Meditação na universidade: A motivação dos alunos da UFRGS para aprender meditação. **Psicologia Escolar e Educacional**, 2012. v. 16, n. 2, p. 307–315. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-85572012000200014>>. Acesso em: 26 jan. 2021.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Portaria No 971, de 03 de maio de 2006**. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html>. Acesso em: 20 maio 2020.
- MONTENEGRO CARRASCO, W. Pedagogía del amor y PNL para la educación integral. El desarrollo humano integral de la persona. **Cultura**, 30 dez. 2018. v. 32, p. 279–322. Disponível em: <<http://www.revistacultura.com.pe/wp-content/uploads/2018/11/pedagogia-del-amor-y-pnl-para-la-educacion-integral-el-desarrollo-humano-integral-de-la-persona.pdf>>. Acesso em: 28 maio 2020.
- MUÑOZ, A. P.; VERA, P. J. Manipulación de submodalidades de la representación mental en el trabajo psicológico con taekwondistas: una intervención en el marco de la P. N. L. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, 2009. v. 9, n. 1, p. 39–51. Disponível em: <<https://revistas.um.es/cpd/article/view/75371/80331>>. Acesso em: 30 ago. 2020.
- NEWBERG, A. B.; WINTERING, N.; WALDMAN, M. R.; AMEN, D.; KHALSA, D. S.; ABASS A. Cerebral blood flow differences between long-term meditators and non-meditators. **Consciousness and Cognition**, 2010. v. 19, n. 4, p. 899–905. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.05.003>>. Acesso em: 30 ago. 2020.

- PENROSE, R. **A mente nova do rei. Computadores, mentes e as leis da física**. Rio de Janeiro: Campus, 1993.
- PEREIRA, C. Quantum Resonance & Consciousness. **Journal of Consciousness Exploration & Research**, 2015. v. 6, n. 7, p. 473–482. Disponível em: <<http://www.jcer.com/index.php/jcj/article/view/475>>. Acesso em: 10 ago. 2020.
- POPP, A. C.; BONISSONI, J. G. C.; REIS, M. A. F. PESQUISA SOBRE MEDITAÇÃO EM TEMPOS DE PANDEMIA. Concórdia SC: UnC/EMBRAPA, 2020. p. 93–94. Disponível em: <<http://www.cnpsa.embrapa.br/14jinc/docs/anais14jinc.pdf>>. Acesso em: 14 dez. 2020.
- REIS, M. A. F. **Efeito fotoelétrico na produção e transformação da luz: investigação do uso de uma proposta didática para o ensino de física em cursos de Engenharia**. Canoas: Universidade Luterana do Brasil, 2019. Disponível em: <<http://www.ppgcim.ulbra.br/teses/index.php/ppgcim/article/view/336>>. Acesso em: 20 out. 2019.
- REIS, M. A. F.; FAVRETTO, J.; FAVRETTO, N. M.; FAVRETTO, L. M. H.; DOS SANTOS, R. P. Knowledge management in the classroom using Mendeley technology. **The Journal of Academic Librarianship**, p. 102486, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.acalib.2021.102486>>. Acesso em: 20 fev. 2022.
- REIS, M. A. F.; SERRANO, A. Pesquisa bibliográfica em historicidade, conceitos e contextos na produção e transformação da luz com a teoria quântica. **Acta Scientiae**, 2017. v. 19, n. 3, p. 493–516. Disponível em: <<http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/acta/article/view/3033/2419>>. Acesso em: 10 out. 2019.
- ROBBINS, A. **Poder sem limites**. 7. ed. Rio de Janeiro: Bestseller, 2007.
- RUBIA, K. The neurobiology of Meditation and its clinical effectiveness in psychiatric disorders. **Biological Psychology**, set. 2009. v. 82, n. 1, p. 1–11. Disponível em: <<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0301051109000775>>. Acesso em: 10 out. 2019.
- SARMIENTO-BOLAÑOS, M. J.; GÓMEZ-ACOSTA, A. Mindfulness. Una propuesta de aplicación en rehabilitación neuropsicológica. **Avances en Psicología Latinoamericana**, 2013. v. 31, n. 1, p. 140–155. Disponível em: <<https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/2368/pdf>>. Acesso em: 10 out. 2020.
- SILVA, W. B. Da. **A pedagogia dialógica de Paulo Freire e as contribuições da Programação Neurolinguística: uma reflexão sobre o papel da comunicação na Educação Popular**. JOÃO PESSOA: Universidade Federal da Paraíba, 2006. Disponível em: <http://www.acervo.paulofreire.org:8080/jspui/bitstream/7891/4302/1/FPF_PTPF_01_0950.pdf>. Acesso em: 21 jul. 2020.
- TAVARES, F. R. G. Legitimidade terapêutica no Brasil contemporâneo: as terapias alternativas no âmbito do saber psicológico. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, 2003. v. 13, n. 2, p. 321–342. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-73312003000200006>>. Acesso em: 10 out. 2020.
- TONIOL, R. Espiritualidade que faz bem. Pesquisas, políticas públicas e práticas clínicas pela promoção da espiritualidade como saúde. **Sociedad y religión**, 2015. v. 25, n. 43, p. 110–143. Disponível em: <http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853-70812015000100005>. Acesso em: 21 jul. 2020.
- YANG, H.; WU, X.; WANG, M. The Effect of Three Different Meditation Exercises on Hypertension: A Network Meta-Analysis. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, 2017. v. 2017, p. 1–13. Disponível em: <<https://www.hindawi.com/journals/ecam/2017/9784271/>>. Acesso em: 11 out. 2020.



Este trabalho está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).