

Por que meditar? Os benefícios da meditação para a saúde integral

Why meditate? The Benefits of Meditation for Integral Health

DOUGLAS ALVES FONTES*

Resumo: O presente trabalho abordará o tema da meditação ou, como é conhecida atualmente, a prática do *Mindfulness*, como um exercício que pode ser praticado por qualquer pessoa, independente de credo. O artigo abordará o tema de uma maneira mais ampliada, desenvolvendo, primeiramente, o que se entende por meditação ou *Mindfulness*. Em seguida, serão desenvolvidos os efeitos elencados, em várias áreas, da prática frequente da meditação. Os vários campos do saber estão valorizando a prática, graças a seus inúmeros benefícios para a vida pessoal e social dos indivíduos. Inclusive, as ciências médicas estão desenvolvendo diversos estudos sobre os benefícios da meditação para a saúde física e psíquica. Por fim, como terceiro bloco, serão apresentadas algumas práticas metodológicas, que podem auxiliar no exercício frequente da meditação, bem como sua relevância para a saúde.

Palavras-chave: Meditação. *Mindfulness*. Saúde.

Abstract: This article aims to annalyze the topic of meditation, or it is currently known, the practice of *Mindfulness*, as an exercise than can be practice by anyone, reglardless of their beliefs. The topic will be approached more broadly, developing, first of all, what is understand by meditation or *Mindfulness*. Then, the listed effects will develop in different areas of meditation practice. Several subject areas are valuing this practice, due to its numerous benefits for individuals' personal and social life. In fact, medical sciences are developing several studies on the benefits of meditation for physical and mental health. Finally, as a third block, it will present

* Pe. Douglas Alves Fontes é licenciado em filosofia e graduado em teologia. É mestre e doutor em teologia pela PUC-Rio. É pós-graduado em Neurociências e Comportamento pela PUCRS. Assessor da Comissão Episcopal para Doutrina da CNBB. O presente artigo foi o trabalho de conclusão da pós-graduação em Neurociências. Contato: douglasafontes@yahoo.com.br

some methodological practices that can assist in the frequent practice of meditation, as well as its relevance to health.

Keywords: Meditation. Mindfulness. Health.

Uma palavra inicial

O presente artigo abordará o tema da meditação como uma prática, sem riscos, que todas as pessoas podem executar, como é o caso do *Mindfulness*, independentemente do credo professado e, inclusive, para quem não se declara religioso (Willians; Penman, 2015).

Nos últimos anos, o tema tem ocupado, com grande relevo, várias áreas de pesquisa. Cada vez mais, surgem pessoas profissionalizando-se na prática de meditação e se tornando orientadores, bem como assessores em empresas para auxiliar o desempenho profissional e, sobretudo, pessoal dos indivíduos. Atualmente, existem centros de formação e tratamento em *Mindfulness* no Brasil e no mundo.

É fato que a meditação não é propriedade de uma religião, nem está restrita ao ambiente religioso. Contudo, o Cristianismo e, particularmente, o Catolicismo vivenciam a prática há muito tempo. A prática é remetida aos chamados Padres do Deserto (Bento XVI, 2023, n. 86).

O objetivo do artigo é apresentar o tema da meditação como um instrumento válido para qualquer pessoa, em qualquer situação da sua vida, independentemente do credo religioso e, inclusive, para quem não pratica qualquer religião (Pires, 2020). O exercício pode ser assumido como algo da rotina diária de qualquer pessoa.

O artigo abordará o tema de uma maneira mais ampliada, desenvolvendo, primeiramente, o que se entende por meditação, com acento para a prática do *Mindfulness*. Além disso, serão desenvolvidos os efeitos elencados, em algumas áreas, da prática frequente da meditação. Por fim, serão apresentadas algumas práticas metodológicas, que podem auxiliar no exercício frequente da meditação.

Um olhar científico sobre o tema

Yuval Harari, na sua importante obra *21 lições para o século XXI* (Harari, 2018), mesmo considerando-se um cético, surpreende seu leitor quando apresenta, como última lição, para o presente século, a meditação (*Apenas*

observe). Partindo da sua própria experiência, o autor destaca a importância da prática na sua vida pessoal, chegando ao ponto de afirmar: “Para mim, pelo menos, a meditação nunca entrou em conflito com a pesquisa científica. Antes, tem sido outro instrumento valioso na caixa de ferramentas científicas, especialmente quando se tenta compreender a mente humana” (Harari, 2018, p. 383).

Talvez, em uma leitura rápida e superficial, alguém poderia pensar que a meditação seja algo alienante, mas não o é. Tolentino, falando da mística do instante, faz-nos refletir que a prática da meditação pode ser entendida de uma outra maneira: “Não se trata de reentrar na esfera íntima e esquecer todo o resto. O desafio é estar em si e experimentar com todos os sentidos a realidade daquilo e daquele que vem” (Mendonça, 2018, p. 13).

No campo clínico, também, é possível encontrarmos pesquisas que realçam o benefício da prática da meditação. A *Revista de Medicina de Família e Saúde Mental* apresenta uma pesquisa que aponta para o tema:

Como promulgado por diversas tradições e religiões, o treino mental baseado na meditação leva a aprimoramentos na conscientização, cognição e na regulação emocional, proporciona também o alcance de estados mentais menos negativos, reduzindo sentimentos de estresse, ansiedade e raiva e aumentando estados positivos trazendo sentimentos relacionados com calma, aceitação, alegria, amor e compaixão (Varginha; Moreira, 2020, p. 1).

Em um tempo como o nosso, tão marcado pela correria, pela agitação e pelo imediatismo, somos testemunhas de que a ansiedade parece ter se tornado uma companheira de viagem. Inclusive, parece até “normal” estar ansioso. Já estamos nos acostumando a viver “pré-ocupados”. Com isso, a meditação já está se tornando um antídoto contra o ritmo frenético da vida no século XXI. Um recente estudo orienta acerca desse quadro descrito acima:

A meditação, uma prática integrativa entre mente e corpo, auxilia o indivíduo a regular seu fluxo mental e, por isso, configura-se como uma ferramenta importante para melhorar os sintomas da ansiedade e de outras patologias, conferindo melhoria da qualidade de vida para os praticantes (Freitas; Jesus; Oliveira, 2022, p. 11).

As pesquisas estão aprofundando a temática de uma maneira muito robusta. “Em 2011, um estudo publicado na *Psychiatry Research: Neuroimaging* relatou que a prática constante da meditação pode ocasionar mudanças no

cérebro” (Summit, 2021). Os benefícios, para aqueles que adotaram a prática, foram: redução na pressão sanguínea, diminuição da insônia, melhora nos sintomas de depressão e maior facilidade para lidar com a ansiedade.

A prática da meditação, como é o caso do *Mindfulness*, contribui para a vida pessoal de cada indivíduo e, por consequência, para as relações consigo e com os outros. O professor Tonino Cantelmi, no prefácio da obra *Mindfulness: atenção plena, alcançar a consciência de si* (Lambiasi; Marino, 2018), enfatiza que a prática é um possível antídoto para o incessante desvio do progresso cultural e tecnológico (Lambiasi; Marino, 2018, p. 8).

Goleman, juntamente com Rinponche e Kane, destacam que o *Mindfulness*, como uma das ferramentas de meditação, já está presente em diversos ambientes como empresas, escolas e centros médicos. Os autores propõem um caminho de auxílio para o leitor contemporâneo enfrentar os desafios da vida ocidental (Goleman; Rinpoche; Kane, 2023, p. 15).

O famoso prêmio *Templeton*, conhecido como o Nobel da Espiritualidade, é uma prova de como a ciência tem defendido, cada vez mais, a contribuição da espiritualidade para a vida humana, reconhecendo que a dimensão espiritual dos indivíduos não pode ser desconsiderada ou relegada apenas ao âmbito religioso, mas também é parte integrante da vida do sujeito.

Cientificamente, o olhar para a prática da meditação também tem alcançado um significativo relevo. As pesquisas são tão significativas que apontam para inúmeros benefícios: “bem-estar físico e mental, reduz o estresse, diminui a ansiedade e a depressão e auxilia no tratamento de problemas crônicos de saúde, como câncer e no distúrbio do sono” (Cabsin, 2021).

Mesmo que a busca por espiritualidade, o vínculo com o sagrado ou a experiência com o transcendente sejam marcas distintivas das várias religiões, atualmente percebemos que as pessoas estão buscando tais experiências, muitas vezes, independentemente de um caminho religioso institucionalizado. É um caminho de espiritualidade, mas nem sempre vinculado a alguma religião específica. É o caso dos chamados “desigrejados” ou daqueles que afirmam ter fé, mas sem religião.

Para Wladimir Porreca, pesquisador da Universidade de Brasília, alguns elementos podem contribuir para despertar e iniciar reflexões e possíveis diálogos acerca da prática da religião e da espiritualidade

como recurso no Cuidado em Saúde (saúde integral), principalmente entre os profissionais da saúde. A Religiosidade e a Espiritualidade (R/E), um

dos aspectos mais significativos da subjetividade humana, são recursos estratégicos para transcender o adoecimento, as perdas e os sofrimentos (Vatican News, 2024).

Segundo Freeman, falar de *Mindfulness* e/ou meditação é falar do cuidado de si, de autoconhecimento e, particularmente, falar de qualidade de vida, trazendo benefícios para si e para os outros em várias áreas (Freeman, 2020, p. 49).

Da mesma maneira, vivenciando a prática da meditação, Harari atesta que havia aprendido mais sobre si e sobre os seres humanos observando suas sensações. A partir deste aprendizado, o autor testemunha que a meditação se tornou parte integrante do seu dia (Harari, 2018, p. 382).

As diversas práticas possíveis da meditação estão de acordo com a situação de cada pessoa, possibilitando uma prática condizente com cada realidade individual (Zinn, 2023). Mesmo que existam muitas práticas, cada pessoa optará pela que mais se adequa ao seu estilo. Os religiosos assumem uma prática condizente com sua opção de vida, mas qualquer pessoa pode adotar a experiência como um exercício diário que enriquecerá sua rotina e oferecerá muitas luzes para sua vida.

Resultados e considerações finais

Harari defende que, como carecemos de métodos atuais para a observação da mente, seria eficaz utilizar ferramentas pré-modernas. Os diversos métodos ficaram reunidos sob o nome genérico de ‘meditação’, os quais podem ser considerados como um “método para observação direta da própria mente” (Harari, 2018, p. 385).

De acordo com Lambiase e Marino, *Mindfulness* deriva das práticas meditativas do budismo e é uma forma de meditação, “a meditação vipassana, que transformou de maneira profunda a cultura da meditação oriental” (Lambiase; Marino, 2018, p. 24). A meditação vipassana, proveniente da cultura indiana, pode ser entendida como: “ver as coisas como realmente são”.

O *mindfulness* é uma técnica de meditação desenvolvida a partir de preceitos budistas, mas que não tem nenhum caráter religioso. Ela foi desenvolvida nos anos 1970, nos Estados Unidos, como parte de um programa de redução de estresse implementado na Universidade de Massachusetts. Aos poucos, a prática se disseminou por outros locais do mundo (Hospital Israelita Albert Einstein, 2023).

Estudos científicos já apontam para inúmeros benefícios da meditação. Alguns pesquisadores defendem, inclusive, a mudança de padrões de atividade cerebral. Alguns efeitos elencados, atualmente, são: 1. Redução de estresse, ansiedade e sintomas de depressão; 2. Melhoria do foco; 3. Redução da insônia; 4. Flexibilidade cognitiva; 5. Benefícios para o corpo (Hospital Israelita Albert Einstein, 2023).

Para os autores da obra “Por que meditamos”, o objetivo final da prática da meditação é alcançar um “corpo fundamentado, um coração aberto e uma mente clara”. No epílogo da obra, os autores propõem alguns conselhos finais para a prática da meditação, que sintetizam o caminho proposto por eles: ato de soltar, respiração abdominal, saudação, amor essencial, amor e compaixão, assentar a mente e prática do insight. Cada um desses pontos serve como uma ferramenta para lidar com os desafios da vida atual (Goleman; Rinpoche; Kane, 2023, p. 193-195).

A prática do *Mindfulness* é simples e fácil de ser assumida por qualquer pessoa. No fundo, é um exercício corporal e mental, com base na respiração. Um possível itinerário é o seguinte:

Escolha um local confortável; comece a prestar atenção ao seu corpo e ao que você está pensando; controle o ritmo da respiração e use-a como guia na condução do pensamento; deixe as distrações passarem, sem julgá-las. Se você perder o foco, ignore e volte ao estado de atenção; retenha a atenção por pelo menos cinco minutos. Ao fim, tente voltar aos poucos ao estado de atenção natural, observando as sensações do corpo (Hospital Israelita Albert Einstein, 2023).

A meditação se torna um auxílio para si mesmo, através do qual será possível auxiliar o outro. Contudo, ela precisa se tornar uma prática habitual, com a qual nos familiarizamos. Para isso, faz-se necessário dedicar algum tempo todos os dias. Não há necessidade de que seja um tempo longo: dez a vinte minutos diários podem auxiliar profundamente. Com as diversas práticas de meditação, é possível recarregar as energias, combater a sensação de baixa energia, evitando o burnout e a fadiga da compaixão (Goleman; Rinpoche; Kane, 2023, p. 196-197).

No campo religioso, mais especificamente o católico, a prática da meditação sempre foi algo habitual para os fiéis. Contudo, nos últimos anos, a prática tem se tornado mais popular e alcançado um público mais diverso e amplo. Do parágrafo 2705 ao 2708, o Catecismo da Igreja Católica se detém no tema da meditação, descrevendo-a como uma busca.

O espírito procura compreender o porquê e o como da vida cristã, para aderir e corresponder ao que o Senhor lhe pede. Exige uma atenção difícil de disciplinar. Habitualmente, recorre-se à ajuda dum livro e os cristãos não têm falta deles: a Sagrada Escritura, em especial o Evangelho, os santos ícones (as imagens), os textos litúrgicos do dia ou do tempo, os escritos dos Padres espirituais, as obras de espiritualidade, o grande livro da criação e o da história, a página do “hoje” de Deus (Catecismo da Igreja Católica, 2023, p. 694).

Em 2008, a Igreja Católica realizou um Sínodo sobre a Palavra de Deus. Como fruto deste evento eclesial, em 2010, o Papa Bento XVI publicou um documento chamado *Verbum Domini*. Na segunda parte do texto, intitulada *Verbum in Ecclesia*, o pontífice desenvolve o tema da *Lectio Divina* como uma das formas de praticar a meditação. A prática, consagrada na vida eclesial católica, propõe quatro passos, utilizando a Sagrada Escritura ou, também, outro texto, ou até uma imagem. Contudo, o mais habitual é realizá-la com a Bíblia. É dessa forma que o Papa indica, como vemos abaixo:

começa com a leitura (*lectio*) do texto, que suscita a interrogação sobre um autêntico conhecimento do seu conteúdo: o que diz o texto bíblico em si?... Segue-se depois a meditação (*meditatio*), durante a qual nos perguntamos: que nos diz o texto bíblico? Aqui cada um, pessoalmente, mas também como realidade comunitária, deve deixar-se sensibilizar e pôr em questão, porque não se trata de considerar palavras pronunciadas no passado, mas no presente. Sucessivamente chega-se ao momento da oração (*oratio*), que supõe a pergunta: que dizemos ao Senhor, em resposta à sua Palavra?... Finalmente, a *lectio divina* conclui-se com a contemplação (*contemplatio*), durante a qual assumimos como dom de Deus o seu próprio olhar, ao julgar a realidade, e interrogamo-nos: qual é a conversão da mente, do coração e da vida que o Senhor nos pede? De fato, a contemplação tende a criar em nós uma visão sapiencial da realidade segundo Deus... Aqui a Palavra de Deus aparece como critério de discernimento... Há que recordar ainda que a *lectio divina* não está concluída, na sua dinâmica, enquanto não chegar à ação (*actio*), que impele a existência do fiel a doar-se aos outros na caridade (Bento XVI, 2023, n. 87).

Em linhas gerais, podemos afirmar que a meditação precisa envolver corpo, mente e espírito. Obviamente, que o ambiente no qual se realizará o método também tem sua relevância. A meditação não é apenas um exercício corporal e/ou mental. Ela precisa envolver o indivíduo como um todo unitário.

Ao mesmo tempo, ela sempre será uma ferramenta para o crescimento pessoal e para a melhoria da qualidade de vida.

Assim, cada pessoa pode criar o seu método, bem como ter o seu espaço e seu tempo específicos. O importante é ter a coragem de parar e se desligar um pouco de tudo, para conectar-se consigo e alcançar uma intimidade profunda com seu eu. Sendo crente, será um meio para sua relação com o Sagrado, no fundo, com o próprio Deus. O exercício terá sempre um direcionamento para a vida.

Relevância e impacto social

A prática da meditação, ou, mais especificamente, o *Mindfulness*, tem ocupado o cenário atual há alguns anos (Goleman; Rinpoche; Kane, 2023, p. 15). Mesmo que, em um primeiro momento, possa parecer uma prática religiosa, ela tem sido assumida como um instrumento importantíssimo de autoconhecimento, de superação de problemas de saúde e, principalmente, como um eficaz instrumento de melhoria da qualidade de vida para diversas pessoas, nas mais variadas circunstâncias da vida pessoal e/ou profissional.

É perceptível, nas diversas áreas do saber, que a prática não está mais restrita a um grupo de pessoas, nem a uma única circunstância da vida. Ao contrário, sua relevância tem sido constatada de tal maneira que a prática ocupa inúmeros espaços da vida social do século XXI, bem como muitas pesquisas e publicações estão se detendo no tema (Silva; Salles, 2016).

Segundo a *American Heart Association*, que estimula a prática da meditação regular, “Meditar traz efeitos benéficos para saúde e assim favorece um bem-estar geral”. Atualmente, “dados apontam que a meditação é benéfica para a redução do risco cardiovascular, ajuda no controle da pressão arterial, as taxas do colesterol, na prevenção e controle da diabetes e assim, contribui na saúde como um todo” (CASST, 2024).

Além disso, diante de um quadro desafiador, que estamos enfrentando no que diz respeito à ansiedade, as pesquisas mostram que

a meditação é uma ferramenta alternativa, integrativa e complementar que engloba corpo e mente, auxilia na atenção plena no agora, evitando a apreensão por medo do que está por vir, consolidando-se como um instrumento que pode auxiliar no combate à ansiedade (Freitas; Jesus; Oliveira, 2022, p. 1).

Com isso, o presente artigo visa alcançar um público mais abrangente, o qual possa entender a prática da meditação como um instrumento eficaz para cada indivíduo e que possa ser assumido como um exercício diário, que tende a contribuir para a melhoria da qualidade de vida pessoal e social (Assis, 2013).

Mesmo que a abordagem possa contemplar, com mais atenção, um público religioso, o trabalho pretende alcançar inúmeras pessoas que estejam abertas à prática da meditação, ou especificamente do *Mindfulness*, levando em consideração que o exercício da espiritualidade vai além da religiosidade e não se restringe, nem depende de uma religião (CASST, 2024).

Inseridos em uma sociedade estressante e ruidosa, como a nossa, a meditação já desponta, há alguns anos, como uma alternativa de tratamento não convencional, como aponta um estudo publicado pela RECAPE (Silva; Salles, 2016, p. 241).

Os benefícios da meditação são inúmeros: não só melhora a qualidade de vida, o controle do estresse, como também o alcance de metas. As pesquisas apontam para uma realidade ampliada. “O avanço nas pesquisas na área de neurociência vem demonstrando que a meditação pode ser benéfica à saúde física e mental, contribuindo significativamente para a melhora na qualidade de vida” (Assis, 2013, p. 70).

A relevância da prática da meditação, na vida pessoal, está sendo, cada vez mais, incontestável. Podemos afirmar que “essas práticas, e os insights que delas resultam, podem nos ajudar a lidar com a vida e sua bagunça com graciosidade e eficiência” (Goleman; Rinpoche; Kane, 2023, p. 195).

Da mesma maneira, podemos constatar que o benefício do exercício da meditação se expande do âmbito privado/pessoal e alcança o âmbito comunitário. São inúmeras as experiências empresariais que oferecem este instrumento para seus colaboradores, de modo a permitirem-no praticá-lo individualmente ou em grupo. Além disso, são notórios os resultados elencados pelos indivíduos, os grupos e as empresas que adotam a prática. Inclusive, em um tempo marcado pela famosa síndrome do esgotamento (Burnout), a meditação tem-se tornado um novo antídoto para as pessoas que compõem os mais variados quadros corporativos (Beecorp, 2021).

Dentro do ambiente religioso católico, o exercício da meditação, apesar de ser uma prática antiquíssima, ainda está sendo redescoberto por muitos, sobretudo pelos leigos. Os ministros ordenados (bispos, padres e diáconos), bem como os religiosos (freis e freiras) já possuem a prática em sua rotina diária, semanal ou mensal, especialmente em momentos de retiro. Durante

o tempo de formação, os religiosos são inseridos neste universo. Com isso, a vida espiritual é nutrida e os benefícios não são apenas no âmbito privado, mas comunitário, alcançando os ambientes em que eles exercem seu papel.

Nos últimos anos, a prática tem-se tornado, também, algo mais comum na rotina dos leigos e dos grupos eclesiais, de modo a favorecer a vida espiritual de cada indivíduo, seus núcleos familiares e seus grupos de atuação pastoral nas diversas comunidades eclesiais.

No dia 06 de maio de 2020, o Papa Francisco iniciou uma nova série de Catequeses sobre a Oração, que se estendeu até 17 de março de 2021. Em 28 de abril de 2021, o Pontífice se deteve no tema da meditação como uma forma de oração, especialmente utilizando a Bíblia. Segundo ele, “meditar’ é procurar uma síntese: significa colocar-se diante da grande página da Revelação para procurar fazer com que se torne nossa, assumindo-a completamente” (Francisco, 2021).

Francisco recorda que, nos últimos anos, a meditação ocupou a atenção de muitos, nos mais diversos ambientes e nas diversas tradições religiosas. Por isso, foram muitos os métodos praticados ao longo da história, “uns mais sóbrios, outros mais articulados; alguns enfatizam a dimensão intelectual da pessoa, outros a afetiva e emocional” (Francisco, 2021).

Meditar é uma dimensão humana necessária, mas meditar no contexto cristão vai além: trata-se de uma dimensão que não deve ser cancelada... Quando o cristão reza, não aspira à plena transparência de si, não procura o núcleo mais profundo do seu ego. Isto é lícito, mas o cristão procura outra coisa. A oração do cristão é, antes de mais nada, um encontro com o Outro, com o Outro mas com o O maiúsculo: o encontro transcendente com Deus. Se uma experiência de oração nos dá paz interior, ou autodomínio, ou lucidez no caminho a empreender, estes resultados são, por assim dizer, efeitos colaterais da graça da oração cristã que é o encontro com Jesus, isto é, meditar significa ir ao encontro com Jesus, guiados por uma frase ou por uma palavra da Sagrada Escritura. (Francisco, 2021).

Por fim, reconhecendo que somos parte da atual “sociedade do cansaço”, nas palavras de Byung-Chul Han, e, por consequência, da “igreja do cansaço” (Neto, 2024), podemos afirmar que a prática da meditação nos ensina algo tão básico e necessário que temos esquecido: a necessidade de parar e descansar. Percebendo as influências dos novos tempos sobre a Igreja, podemos sempre reconhecer “o que a fé cristã tem a oferecer para fazer a diferença na nossa sociedade” (Neto, 2024, p. 107).

Talvez, mais do que nunca, tenha chegado o tempo de assumirmos as palavras poéticas cantadas por Fagner, Renato Teixeira e Almir Sater: “Ando devagar porque já tive pressa”.

Referências

ASSIS, Denise. OS BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO: melhora na qualidade de vida, no controle do stress e no alcance de metas. *Revista Interesp*, n. 3, p. 70-80, 2013. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/interespe/article/view/17445/12968>. Acesso em: 02 jan. 2025.

BEECORP. *Meditação nas empresas*: veja os benefícios da implantação. Belo Horizonte, 27 abril 2021. Disponível em: <https://beecorp.com.br/meditacao/>. Acesso em: 02 jan. 2025.

BENTO XVI. *Verbum Domini*. São Paulo: Paulinas, 2023.

BURCH, Vidyamala. *Viva bem com a dor e a doença*: o Método da Atenção Plena. São Paulo: Summus, 2011.

CABSIN. *Meditação e bem-estar sob olhar científico*. São Paulo, 23 fev. 2021. Disponível em: <https://cabsin.org.br/meditacao/>. Acesso em: 02 jan. 2025.

CASST. *Benefícios da Meditação*. Seropédica, 15 abr. 2021. Disponível em: <https://institucional.ufrj.br/casst/beneficios-da-meditacao/>. Acesso em: 17 dez. 2024.

CASST. *Cuidar da MENTE é cuidar bem da VIDA*: Janeiro Branco. Seropédica, 09 jan. 2024. Disponível em: <https://institucional.ufrj.br/casst/cuidar-da-mente-e-cuidar-bem-da-vida-janeiro-branco/>. Acesso em: 17 dez. 2024.

CATECISMO DA IGREJA CATÓLICA. Brasília, Edições CNBB, 2023.

FRANCISCO. *Catequese – 31*: A meditação. Roma, 28 abril 2021. Disponível em: https://www.vatican.va/content/francesco/pt/audiences/2021/documents/papa-francesco_20210428_udienza-generale.html. Acesso em: 02 jan. 2025.

FREEMAN, Laurence. *A luz que vem de dentro*: O caminho interior da meditação. São Paulo: Paulus, 2020.

FREITAS, Flávia.; JESUS, Gabriela T.; OLIVEIRA, Lucas R. M. C. Os efeitos da prática da meditação para redução e controle da ansiedade. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 17, 27 de dez., 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i17.39117>

GOLEMAN, Daniel.; RINPOCHE, Tsoknyi.; KANE, Adam. *Por que meditamos*: a ciência e a prática da clareza e da compaixão. Rio de Janeiro: Objetiva, 2023.

HARARI, Yuval. *21 lições para o século 21*. São Paulo: Companhia das Letras, 2018.

HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN. *5 vantagens do mindfulness e um passo a passo para praticá-lo*. São Paulo, 17 abril 2023. Disponível em: <https://vidasaudavel.einstein.br/5-vantagens-do-mindfulness-e-um-passo-a-passo-para-pratica-lo/>. Acesso em: 02 jan. 2025.

KABAT-ZINN, Jon. *Aonde quer que você vá, é você que está lá*: um guia prático para cultivar a atenção plena na vida diária. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.

LAMBIASE, Emiliano.; MARINO, Andrea. *Mindfulness. Atenção plena*: Alcançar a consciência de si. 1. ed. São Paulo: Paulinas, 2018.

MENDONÇA, José Tolentino. *A mística do instante*: o tempo e a promessa 1. ed. São Paulo: Paulinas, 2018.

NETO, Willibaldo Ruppenthal. *Igreja do Cansaço*: desafios do cristianismo no mundo atual. Curitiba: Editora Esperança, 2024.

PIRES, Jocianne Giacomuzzi. *Os benefícios da meditação para a saúde física e mental*. IFRS, Caxias do Sul, 04 de junho de 2020. Disponível em: <https://ifrs.edu.br/caxias/os-beneficios-da-meditacao-para-a-saude-fisica-e-mental/>. Acesso em: 17 dez. 2024.

SILVA, Leandra C.; SALLES, Taciana L.; O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento. *Revista de Carreira e Pessoas*, São Paulo, v. VI, n. 02, p. 234-247, mai./jun./jul./ago. 2016. DOI: <https://doi.org/10.20503/recape.v6i2.29361>. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/recape/article/view/29361>. Acesso em: 17 dez. 2024.

SUMMIT. *Quais são os benefícios da meditação para o cérebro?* São Paulo, 14 out. 2021. Disponível em: <https://summitsaude.estadao.com.br/saude-humanizada/quais-sao-os-beneficios-da-meditacao-para-o-cerebro/>. Acesso em: 17 dez. 2024.

UFMS. *Benefícios da meditação no controle da pressão arterial são analisados em pesquisa*. Campo Grande, 07 fev. 2023. Disponível em: <https://www.ufms.br/beneficios-da-meditacao-no-controle-da-pressao-arterial-sao-analisados-em-pesquisa/>. Acesso em: 17 dez. 2024.

VANDENBERGHE, L.; SOUSA, A. Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. *Rev. bras. ter. cogn.*, Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 35-44, jun. 2006

VARGINHA, Eduardo S.; MOREIRA, Andreia S. S.; Meditação e seus benefícios na promoção da saúde. *Revista de medicina de família e saúde mental*, Teresópolis, v. 2, n. 1, 2020, p. 13-21.

VATICAN NEWS. Rezar faz bem à saúde! Roma, 05 ago. 2024. Disponível em: https://www.vaticannews.va/pt/igreja/news/2024-08/rezar-faz-bem-saude.html?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=NewsletterVN-PT. Acesso em: 04 jan. 2025.

WILLIAMS, Mark.; PENMAN, Danny. *Atenção Plena – Mindfulness: como encontrar a paz em um mundo frenético*. Rio de Janeiro: Sextante. 2015.

ZINN, Jon Kabat. *Atenção plena para iniciantes: Usando a prática de mindfulness para acalmar a mente e desenvolver o foco no momento presente*. Rio de Janeiro: Sextante, 2023.

Artigo recebido em 14/01/2025 e aprovado para publicação em 11/02/2025

Como citar:

FONTES, Douglas Alves. Por que meditar? Os benefícios da meditação para a saúde integral. *Coletânea*. Revista de Filosofia e Teologia da Faculdade de São Bento do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, v. 24, n. 47, p. 107-119, jan./jun. 2025. DOI: <http://dx.doi.org/10.31607/coletanea-v24i47-2025-6>