



Ponto Unitário Sagrado e o Cérebro Humano

Cílicia Conceição de Maria

Ms Ciência da Informação. Universidade Estadual de Maringá. E-mail para correspondência: ccmaria@uem.br

Resumo

Neste artigo, o ponto unitário unitário sagrado, aqui é denominado “o silêncio”. Ponto unitário é um termo cujo significado resume-se em um espaço invisível e ao mesmo tempo fixo, onde as práticas contemplativas se convergem entre si. Para compreender a neuro-plasticidade do cérebro foi realizada uma revisão de literatura, utilizando bases de dados pubmed, web of science, psychoinfo, embase e cochrane. Os seguintes termos foram elencados: neurociência AND “mental silence”. Na pesquisa dissertações e livros foram descartados, restando apenas artigos científicos revisados por pares (peer review) e artigos publicados nos últimos 5 anos. O objetivo desse estudo foi identificar os estudos dentro da neurociência que visam detetar quais são as áreas do cérebro ativadas na prática da meditação. Nesse sentido, observamos que há uma conectividade no cérebro das pessoas que meditam por longo tempo, e que o estado de silêncio é o ponto unitário que permeia as diversas práticas meditativas.

Palavras-chaves: silêncio mental; estado de silêncio; neuro-plasticidade; conectividade funcional do cérebro; regulação emocional; saúde mental, Meditação; silêncio interior; frutos da meditação.





Abstract

In this study, the unifying element underlying different forms of meditation was examined. The central concept identified in the analysis is silence, understood as a sacred and integrative dimension in all contemplative practices. Mental silence is considered an essential stage common to all types of meditation, which constitutes an ancient and widely practiced discipline. However, to better understand brain neuroplasticity, a literature review was conducted using the PubMed, Web of Science, PsycINFO, Embase, and Cochrane databases. The search strategy included the terms "neuroscience" and "mental silence." Dissertations and books were excluded, and only peer-reviewed scientific articles published in the last five years were considered. years were Included in the analysis. The aim of this study was to examine findings in the field of neuroscience that seek to identify the brain regions activated during meditation practice. The results indicate that long-term meditation practitioners exhibit greater functional connectivity in the brain. Furthermore, the findings suggest that a state of mental stillness constitutes a unifying principle underlying various meditation practices.

Key words: mental silence; state of silence; neuroplasticity; functional brain connectivity; emotional regulation; mental health; Meditation, inner silence, Benefits of meditation .





Introdução

Em uma cultura dual e competitiva, o silêncio é mais que preciosidade, é remédio para saúde mental humana. É uma linguagem não-verbal importante na comunicação humana. O ponto unitário nos conecta com o outro ser humano, abrindo espaço para a escuta, o reconhecimento da condição humana, bem como, as suas nuances e diversidades. O ponto unitário parece não ser um lugar, mas um estado ou tempo infinito, ou ainda um lugar interior e profundo dentro de nós. É um caminho que nos proporciona o autoconhecimento.

A maneira que cada povo experimenta o silêncio, ou o enxerga, é cultural e ao mesmo tempo, permeia a realidade cultural. Os povos orientais veem o silêncio como algo positivo, enquanto povos ocidentais veem como algo negativo. O silêncio invisivelmente está na cultura, religiões e espiritualidade humana. Ele assemelha ao hormônio cortisol, ora benéfico e ora maléfico.

O silêncio pode ser a inexistência de palavras, ou expressões, mas pode ser também profundos sentimentos de bem-estar, como abraço afetuoso sem a presença de uma palavra, um sorriso ao desconhecido, uma expressão serena de compaixão.

Neste mundo veloz, onde o som permeia por todos os lugares, o silêncio parece indicar um caminho, um lugar inexistente, mas também uma porta sem fechadura a ser aberta pelo humano. Enfim, o que o silêncio significa? Onde encontrá-lo? Fora de nós ou dentro de nós? São perguntas simples e ao mesmo tempo complexas em sua completude, como é a meditação.

O silêncio está implícito em todos os lugares e com sua linguagem cultural, alcança o ponto interior mais profundo do ser, uma dimensão interior, servindo como uma ferramenta essencial para despertar a consciência humana para uma experiência de sentido de viver. O silêncio muito mais que ausência de palavras, é uma realidade interna e cronológica na história da humanidade.

Quando observamos a cronologia da história da humanidade, o silêncio foi a primeira linguagem sem voz e sem fala. Como definiu Le Breton¹:

[...] Se a presença do homem é, antes de tudo, a sua palavra, também é





inelutavelmente a presença de seu silêncio. A relação com o mundo não é tecida apenas na continuidade da linguagem, mas também nos momentos de suspensão, de contemplação, de solidão, isto é, nos inúmeros momentos em que o homem se cala.

Em concordância Le Breton¹, pode-se afirmar que o silêncio é uma comunicação não-verbal e está interligado com a linguagem humana, enriquecendo as relações humanas. Dentro da meditação, o silêncio é o caminho para quietude.

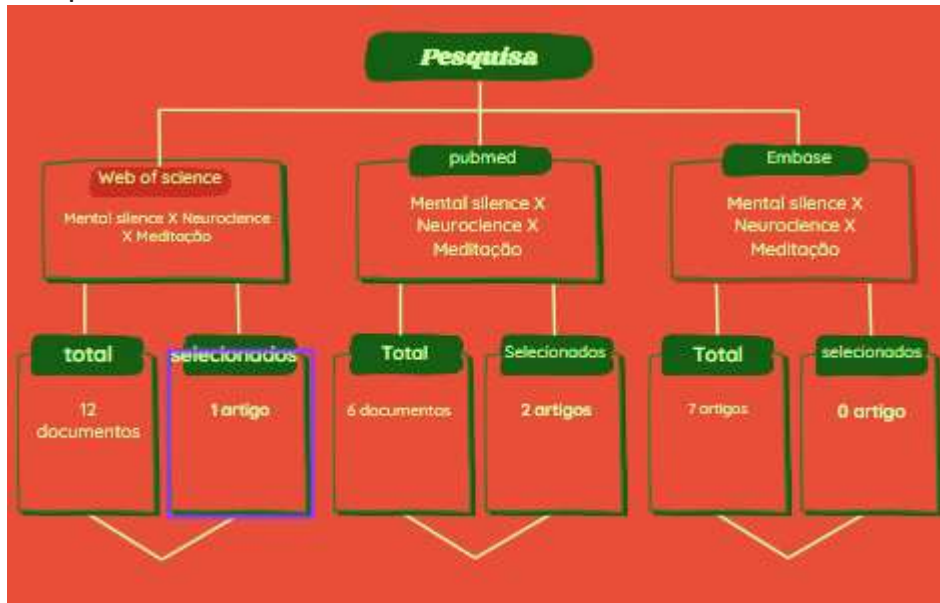
Metodologia

A neurociência, por meio do EEG e de exames de neuroimagem, permite identificar quais áreas cerebrais são ativadas durante o estágio de silêncio mental. Para essa identificação, as bases de dados: web of science, psycinfo, embase e cochrane, scielo foram acessadas. Porém, nenhum artigo sobre o silêncio foi identificado na base de dados cochrane.

Nas bases PsycINFO, SciELO e Embase, os resultados coincidiram com aqueles localizados na Web of Science e na PubMed. Inicialmente, foram identificados 12 documentos na Web of Science, 6 na PubMed e 7 na Embase. Posteriormente, a busca de dados foi restrita aos artigos científicos publicados nos últimos cinco anos. O fluxograma de seleção dos artigos científicos estão apresentados na Figura 1.



Figura 1: Fluxograma de busca e seleção dos artigos científicos publicados durante o período de 2020-2025.



Fonte: autora.

No mundo atual dois elementos são essenciais para o bem-estar: atenção e o silêncio². Concluiu que o excesso de ruído e o ritmo acelerado da vida conduzem à desorientação, à fadiga e à diminuição da capacidade de reflexão e da atenção plena das pessoas. O ruído transcende a dimensão do som, perpetua-se para os níveis emocional e existencial do ser humano. Diante disso, diversas iniciativas que corroboram para que os seres humanos tenham o autoconhecimento e a capacidade intrínseca para enfrentar as vicissitudes da existência humana. Dentre essas práticas temos a meditação. Prática simples e milenar encontrada em diferentes tradições, tanto laicas quanto religiosas.

O silêncio é o ponto de ligação para todas as práticas de contemplação. Culturas mediterrânicas mostram menor tolerância ao silêncio do que as culturas do norte da Europa. Aparentemente o povo finlandês preza pela paz e pelo silêncio. Os povos orientais, assim como povos com tradições cristãs e laicas, em sua maioria, inserem o silêncio em suas práticas contemplativas. Ao ampliar o olhar para o universo como um todo, percebe-se a presença de um silêncio profundo na dimensão da natureza humana, de onde emerge um espaço de interioridade que favorece a busca de sentido e o autoconhecimento³.

Barrós-Loscertales *et al.*⁴ destacaram que a meditação envolve diversas



práticas contemplativas distintas, nas quais os praticantes da meditação podem atingir o estado de silêncio mental ou de consciência sem pensamento, os quais são suprimidos ou substancialmente reduzidos. Neste estudo os autores também analisaram os padrões de conectividade funcional em estado de repouso entre praticantes experientes e iniciantes de meditação Sahaja Yoga. Além disso, investigaram as diferenças no volume de substância cinzenta entre esses grupos. Os resultados indicaram que os meditadores experientes apresentaram maior conectividade no córtex pré-frontal dorso lateral direito, bem como redução da conectividade entre a ínsula esquerda e o cíngulo medial bilateral, além de alterações no giro angular direito e nos córtices cuneais bilaterais. Constataram ainda, que a prática prolongada favorece uma melhor integração funcional entre as regiões ventrais e dorsais do córtex frontal (Figura 2).

Perez-Diaz et al.⁵ utilizaram uma variedade de técnicas, para atingir o estado de consciência sem pensamentos ou silêncio mental. Estudaram a atividade neural associada às práticas de oração na meditação Sahja Yoga. Observaram a desativação do tálamo bilateral durante as orações e ativação no córtex pré-frontal medial. Primeiro, a percepção do ambiente mediada pelo tálamo pode ser diminuída durante as práticas meditativas, provavelmente devido ao estabelecimento da concentração interna e, segundo, os efeitos de desativação frontal podem estar relacionados à redução do julgamento social e da "mentalização", particularmente no córtex pré-frontal medial. Essas descobertas sugerem que a oração por praticantes da Meditação Sahaja Yoga é neuro-fenomenologicamente diferente da tentativa cognitiva social de orar dentro das práticas de orações cristãs que não exigem estados de quietude.

Perez-Diaz *et al.*⁶ em um estudo com vinte praticantes experientes da meditação, analisaram as amígdalas esquerda e direita e a ínsula anterior esquerda e direita; e o cíngulo anterior esquerdo com a ínsula interior direita, a amígdala direita e a amígdala esquerda. Os autores verificaram que os meditadores apresentam maior integridade dos tratos em vias que conectam a ínsula anterior esquerda à amígdala esquerda, bem como a ínsula anterior esquerda ao cíngulo anterior esquerdo. O estudo mostrou que a prática prolongada da meditação Sahja Yoga está associada ao aumento de grandes tratos de substância branca. Esse achado sugere um fortalecimento da conectividade inter-hemisférica, especialmente

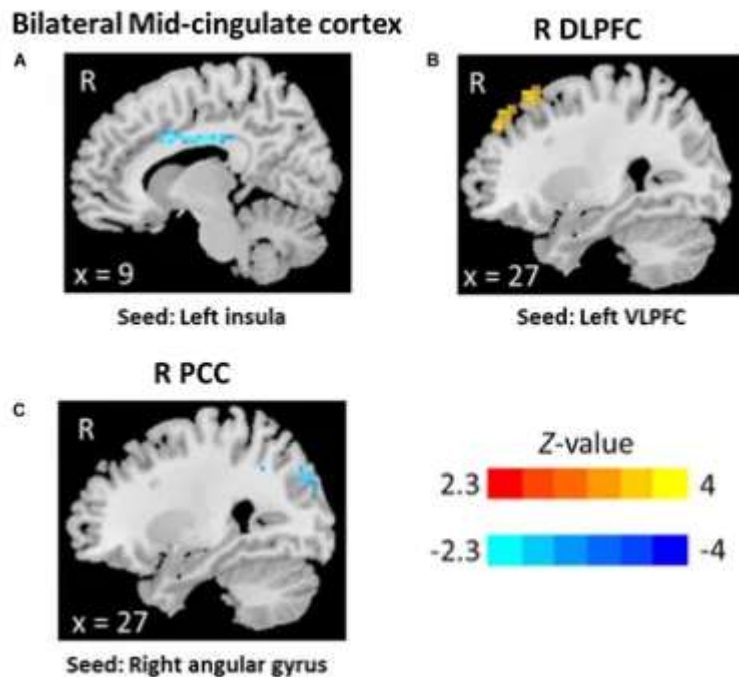




entre estruturas do sistema límbico, bem como entre regiões como o córtex cingulado, a amígdala e as áreas cíngulo-insulares, que estão diretamente envolvidas no processamento emocional e nos mecanismos de atenção.



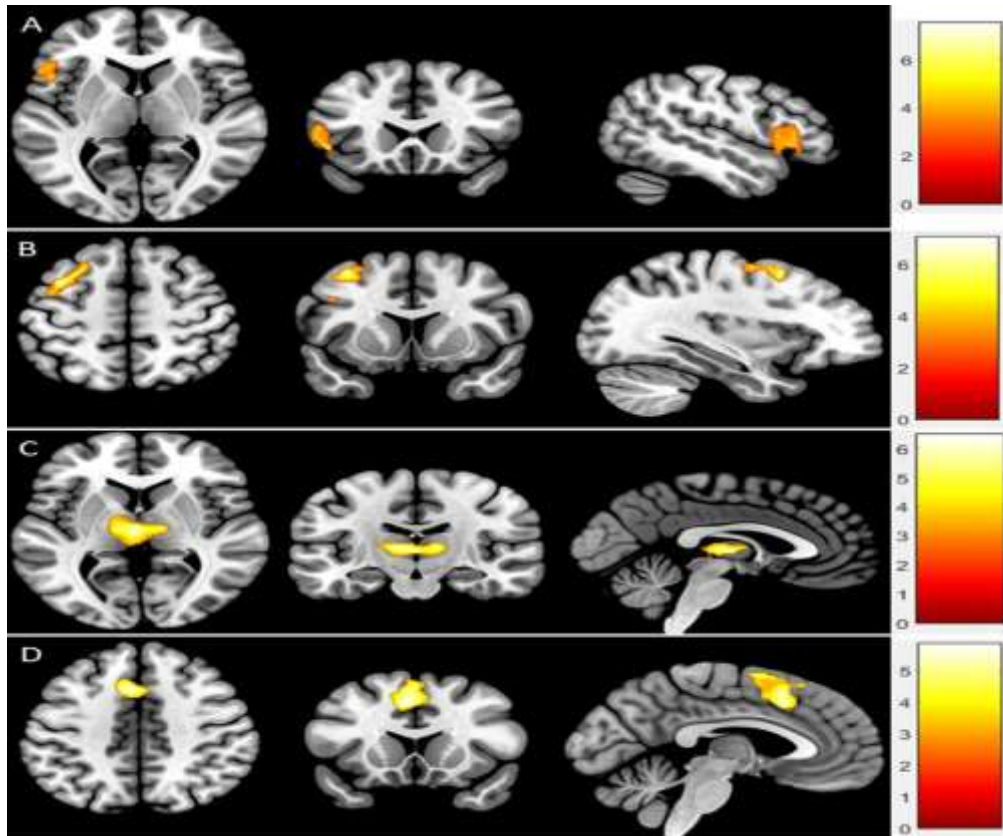
Figura 2- conectividade no córtex pré-frontal dorso lateral direito de indivíduos meditadores



Fonte: Barrós-Loscertales et al., (2021).

Diferenças significativas na ínsula esquerda, e no giro angular esquerdo, bem como um aumento no córtex pré-frontal dorso lateral direito (Figura 3). Esses resultados sugerem que os meditadores apresentaram maior controle cognitivo, melhor capacidade de resolução de conflitos, caracterizando-se por um comportamento menor de reatividade (Perez-Diaz et al., 2023) ⁵. Adicionalmente, a desativação do tálamo pode estar associada ao direcionamento da atenção para o interior durante a oração, favorecendo a indução de um estado meditativo e contribuindo para a redução da influência de estímulos externos distratores.

Figura 3 - ínsula esquerda, e no giro angular esquerdo, bem como um aumento no córtex pré-frontal dorso lateral direito de meditadores.



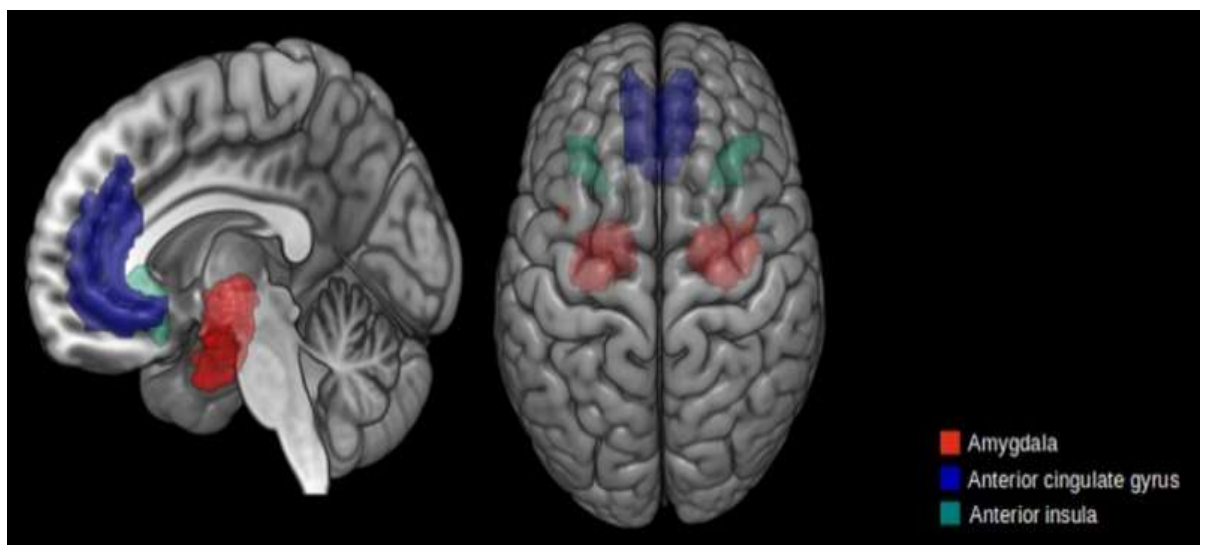
Fonte: Pérez-dias et al.,⁵.

Atividades reduzidas no tálamo também foram observadas em estudos anteriores após utilização diferentes técnicas de meditação (yoga, meditação transcendental e meditação de atenção plena), as quais foram por sua vez associadas à desativação talâmica, à redução da percepção da dor e a um efeito de filtragem, que alteram as informações sensoriais, em desativação do tálamo, pareceu ser o único cluster que separou as condições de fala religiosa e secular.

Finalmente, a desativação do tálamo bilateral e das áreas frontais durante ambas as orações, em comparação com condições seculares, poderia ser a principal caracterização das orações no SYM*, ou também poderia ser explicado pelo papel do tálamo para a percepção consciente do entorno, que não é necessário durante a oração e portanto, desativado e a atitude de rendição em relação a Deus, refletida na desativação das regiões pré-frontais.

Perez-Dias *et al.*⁶ continuaram avaliando as conexões cerebrais e o mesmo tipo de meditação, mas, com uma nova abordagem, observaram caminhos da massa branca no cérebro humano e uma conectividade (Figura 4), nos hemisférios dos meditadores mais experientes, constatando que o tempo de meditação persistente contribui significativamente para neuroplasticidades cerebrais importantes.

Figura 4- Conectividade bilateral nos hemisférios cerebrais de meditadores mais experientes.



Fonte: Barrós-Loscertales *et al*⁴

Conclusão

A prática da meditação tem sido progressivamente incorporada em diferentes contextos da vida contemporânea, em função de evidências científicas que apontam seus efeitos sobre o funcionamento cerebral e o bem-estar psicológico. Nesse sentido, sua difusão em múltiplos ambientes sociais pode ser considerada pertinente, desde que conduzida com rigor metodológico e por profissionais devidamente qualificados. Entretanto, permanece uma questão relevante: o silêncio, por si só, seria capaz de promover alterações no cérebro? Considerando que a meditação frequentemente envolve a experiência do silêncio interior, é plausível supor que a redução de estímulos externos e a introspecção desempenhem papel significativo nesses processos. Observa-se que parcela da sociedade contemporânea

apresenta dificuldades tanto em lidar com a ausência de ruído quanto em sustentar a escuta de si mesma. À luz da tradição monástica, o silêncio não elimina as emoções, mas favorece sua reavaliação e elaboração. Estudos indicam que práticas meditativas estão associadas em modificações estruturais cerebrais e uma menor reatividade diante de situações adversas ou constrangedoras. Nesse contexto, levanta-se a hipótese de que, a longo prazo, tais práticas possam contribuir para a promoção de uma cultura orientada à paz e ao desenvolvimento de virtudes sociais. No ambiente hospitalar, a valorização do silêncio e a incorporação de práticas meditativas adquirem relevância ainda maior. Trata-se de um contexto frequentemente marcado por sobrecarga sensorial, ansiedade e sofrimento, tanto para pacientes quanto para profissionais de saúde. A introdução de espaços e momentos de silêncio qualificado, aliados a práticas meditativas orientadas, podem favorecer a regulação emocional, a redução do estresse e a melhoria da qualidade da atenção e do cuidado. Além disso, o silêncio, nesse cenário, não deve ser compreendido apenas como ausência de ruído, mas como condição que possibilita escuta sensível, presença terapêutica e humanização das relações no cuidado em saúde. Por fim, o conceito de “ponto unitário” é aqui utilizado como metáfora para designar o núcleo profundo da pessoa humana, acessado por meio do silêncio e das práticas contemplativas, como a meditação. Esse núcleo pode ser compreendido como uma dimensão intrínseca do indivíduo, independentemente de crenças específicas, caracterizada como um espaço potencial de integração, sabedoria e geração de insights, que subsidiam tanto o autocuidado quanto o cuidado com o outro.

Referência

- 1 Le Breton, D. El silencio: el aproximaciones. Espanha: Sequitur; 1999.
2. Marek, L. Silence as a support for adolescent mental health. Quarterly Journal fides et ratio. 2025; .63(3).
- 3 SAJAVAARA, K. Language processes in contrast: contrastive analysis revisited. In. Jankowsky, K. R, ed. Scientific and humanistic Dimensions of language. [S.I.] : John Benjamins; 1985.
4. Barrós-Loscertales et al. Resting state functional connectivity associated with sahaja yoga meditation. Frontiers in human neuroscience. Mar 2021. 15



5. Perez-Diaz, O. et al. Monitoring the neural activity associated with praying in Sahaja Yoga meditation. BMC Neuroscience. 2023. 24.

6. Perez-Dias, O. et al., Enhanced Amygdala-anterior cingulate white matter structural connectivity in sahaja yoga meditators. Plos one. 2024. 19.

Artigo recebido em: 17 mar 2026

Aprovado em: 30 abril de 2026

