

## **Mindfulness pode modular nossa imunidade?**

**Evelin Capellari Cárnio<sup>1</sup>**

 <https://orcid.org/0000-0002-8735-4252>



*Mindfulness*, a atividade que se realiza através da prática da conscientização e aceitação sem julgamento da experiência vivida momento a momento, é considerada um antídoto potencialmente eficaz contra formas comuns de sofrimento psíquico, ansiedade, preocupação, medo, raiva, etc.

Recentemente, a ideia de que tais estados mentais podem participar também da regulação homeostática de nosso corpo vem sendo muito discutida. De acordo com estudos de pesquisadores do *Massachusetts General Hospital*, em Boston, e da *University of Massachusetts Medical School*, em Worcester, que avaliaram imagens cerebrais de pessoas que realizam o *mindfulness* rotineiramente, essas apresentam diferenças estruturais quando comparadas com a de indivíduos que não o realizam. Os efeitos neuroestruturais do *mindfulness* foram detectados no cérebro, observando-se alterações estruturais tanto na substância cinzenta como na branca, particularmente em áreas relacionadas à atenção, memória, interocepção e processamento sensorial ou de auto-regulação (incluindo controle do estresse e emoções)<sup>(1)</sup>. Alterações neurofuncionais também foram citadas, como a diminuição da atividade do cortisol e da noradrenalina, neurotransmissores ligados à situação de estresse, e também elevando a atividade da dopamina, melatonina e serotonina, substâncias que estão relacionadas com a indução do sono e a sensação de bem estar e felicidade.

Em estudo realizado em nosso grupo, demonstramos, em modelo animal submetido à situação de inflamação sistêmica, que a administração central de serotonina foi capaz de atenuar a ativação do reflexo inflamatório, diminuindo a resposta de inflamação<sup>(2)</sup>. Nesse sentido, nos questionamos se poderíamos extrapolar que a prática do *mindfulness*, que de alguma forma estimula a produção de serotonina em áreas do sistema nervoso central, poderia favorecer a nossa resposta do sistema imunológico.

<sup>1</sup> Universidade de São Paulo, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Centro Colaborador da OPAS/OMS para o Desenvolvimento da Pesquisa em Enfermagem, Ribeirão Preto, SP, Brasil.

### **Como citar este artigo**

Cárnio EC. Can Mindfulness modulate our immunity? SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. 2020;16(3):1-2. doi: <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.000091>.

Acredito no crescimento dessa área de conhecimento e que novos estudos em breve trarão grandes avanços, respondendo questões onde as funções cerebrais e de outras áreas fisiológicas e fisiopatológicas poderiam ser integradas.

## Referências

1. Hölzel BK, Carmody J, Evans KC, Hoge EA, Roger K, Dusek JA, et al. Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. *Soc Cogn Affect Neurosci*. 2010 Mar; 5(1): 11–7. doi: <https://doi.org/10.1093/scan/nsp034>
2. Mota CMD, Borges GS, Amorim MR, Carolino ROG, Batalhão ME, Anselmo-Franci JA, et al. Central serotonin prevents hypotension and hypothermia and reduces plasma and spleen cytokine levels during systemic inflammation. *Brain Behav Immun*. 2019 Aug;80:255-65. doi: 10.1016/j.bbi.2019.03.017

Autor correspondente:  
Evelin Capellari Cárnio  
E-mail: [carnioec@eerp.usp.br](mailto:carnioec@eerp.usp.br)  
 <https://orcid.org/0000-0002-8735-4252>

**Copyright © 2020 SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.**  
Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença Creative Commons CC BY.

Esta licença permite que outros distribuam, remixem, adaptem e criem a partir do seu trabalho, mesmo para fins comerciais, desde que lhe atribuam o devido crédito pela criação original. É a licença mais flexível de todas as licenças disponíveis. É recomendada para maximizar a disseminação e uso dos materiais licenciados.