



Meditação, *mindfulness*, impermanência e não-eu: revisão integrativa sobre interfaces entre Psicologia, Neurociência e Budismo

*Cleyson Rocha da Silva*¹

Como Citar:

DA SILVA, Cleyson Rocha. Meditação, *mindfulness*, impermanência e não-eu: revisão integrativa sobre interfaces entre Psicologia, Neurociência e Budismo. Revista Sociedade Científica, vol. 9, n. 1, p. 1863-1873, 2026. <https://doi.org/10.61411/rsc202641519>

DOI: 10.61411/rsc202641519

Área do conhecimento:

Ciências Humanas; Ciências da Saúde

Sub-área:

Psicologia; Medicina

Palavras-chave: *mindfulness*; Meditação;

Psicologia; Neurociência; Budismo.

Publicado: 1º de julho de 2026.

Resumo

Este estudo teve como objetivo analisar criticamente, por meio de revisão integrativa, como a literatura científica tem articulado práticas meditativas de matriz budista, constructos psicológicos e achados neurocientíficos, com ênfase em *mindfulness*, compaixão, impermanência e não-eu. Adotou-se um protocolo reconstruído e explicitado para esta versão do manuscrito, com buscas nas bases PubMed, SciELO, PEPISIC e Google Acadêmico, utilizando descritores em português e inglês relacionados a budismo, *mindfulness*, meditação, psicologia, neurociência, *self* e impermanência. Foram priorizados artigos, capítulos e livros acadêmicos com aderência direta ao problema de pesquisa, em português e inglês, excluindo-se textos opinativos, enciclopédias colaborativas, blogs e materiais jornalísticos. Após triagem temática e metodológica, o corpus analítico concentrou-se em estudos que discutiam evidências empíricas, formulações teóricas e limites interpretativos dessa interface interdisciplinar. Os estudos convergem ao indicar que práticas meditativas estão associadas à regulação atencional, à redução de ruminação, a mudanças em circuitos ligados à autorreferência e a ganhos de compaixão e autorregulação emocional. Entretanto, a literatura também aponta heterogeneidade metodológica, amostras reduzidas, dificuldade de comparação entre técnicas meditativas e risco de reducionismo biológico ao transpor conceitos budistas para a linguagem neurocientífica. Conclui-se que a aproximação entre Psicologia, Neurociência e Budismo é promissora, mas requer maior rigor conceitual e metodológico, especialmente na distinção entre evidência empírica, interpretação filosófica e aplicação clínica.

¹Faculdade Ulbra, Cachoeira do Sul, Brasil. Email: ✉



Meditation, *mindfulness*, impermanence and non-self an integrative review of interfaces among Psychology, Neuroscience and Buddhism

Abstract

This study aimed to critically analyze, through an integrative review, how the scientific literature has articulated Buddhist meditation practices, psychological constructs and neuroscientific findings, with emphasis on mindfulness, compassion, impermanence and non-self. A reconstructed and explicitly described protocol was adopted for this revised manuscript, with searches in PubMed, SciELO, PEPSIC and Google Scholar using descriptors in Portuguese and English related to Buddhism, mindfulness, meditation, psychology, neuroscience, self and impermanence. Peer-reviewed and academic sources directly related to the research problem were prioritized, while opinion texts, collaborative encyclopedias, blogs and journalistic materials were excluded. The literature suggests associations between meditative practice and attentional regulation, reduced rumination, changes in self-referential processing and increased compassion and emotional self-regulation. At the same time, important limitations remain, including methodological heterogeneity, small samples, poor comparability among meditation techniques and the risk of biological reductionism when Buddhist concepts are translated into neuroscientific language. It can be concluded that the dialogue among Psychology, Neuroscience and Buddhism is promising, but it still demands stronger conceptual precision and methodological rigor.

Keywords: Mindfulness; Meditation; Psychology; Neuroscience; Buddhism.

1. Introdução

A aproximação entre Psicologia, Neurociência e Budismo ganhou visibilidade nas últimas décadas, sobretudo a partir da expansão das pesquisas sobre *mindfulness*,



meditação e treino contemplativo. Embora esse campo seja frequentemente apresentado como naturalmente convergente, a literatura indica que tal diálogo é complexo e exige cuidado conceitual. O Budismo não pode ser reduzido a um conjunto de técnicas de relaxamento, assim como a Psicologia e a Neurociência não operam apenas como instrumentos de validação de proposições filosófico-religiosas [1-4].

No plano científico, práticas meditativas vêm sendo investigadas por seus efeitos sobre atenção, regulação emocional, ruminação, compaixão e processamento autorreferencial [2-9]. Ao mesmo tempo, conceitos budistas como impermanência e não-eu, passaram a ser mobilizados em debates sobre *self*, sofrimento e flexibilidade psicológica [10,11]. Essa interlocução favorece leituras interdisciplinares, mas também suscita problemas: a heterogeneidade das intervenções, a diversidade de tradições meditativas, a fragilidade de alguns desenhos de pesquisa e o risco de transposição indevida entre categorias filosóficas e biomarcadores [3,8-10].

Desse modo, a relevância do tema decorre não apenas do interesse crescente por intervenções baseadas em *mindfulness*, mas também da necessidade de qualificar academicamente o debate sobre o que, de fato, é compartilhável entre essas áreas. Em vez de afirmar equivalências apressadas, importa examinar quais evidências empíricas sustentam as aproximações propostas, quais conceitos permanecem incomensuráveis e quais limites metodológicos atravessam esse campo.

Diante dessa lacuna, o problema de pesquisa deste artigo pode ser assim formulado: de que maneira a literatura científica tem articulado práticas e conceitos budistas com achados da Psicologia e da Neurociência, e quais são as potencialidades e os limites dessa articulação? O objetivo geral foi analisar criticamente essa interface por meio de revisão integrativa. Como objetivos específicos, buscou-se: a) identificar os principais eixos temáticos da produção selecionada; b) sintetizar convergências empíricas acerca de *mindfulness*, compaixão, impermanência e não-eu; e c) discutir limites epistemológicos e metodológicos presentes nesse diálogo interdisciplinar.



2. Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, em versão metodologicamente reestruturada a partir das exigências de transparência e reprodutibilidade apontadas no parecer editorial. Considerando que o manuscrito inicial não preservava uma trilha completa de auditoria da busca original, optou-se, nesta revisão, pela explicitação de um protocolo reconstruído, com redefinição do corpus analítico e exclusão de fontes não científicas.

As buscas foram orientadas nas bases PubMed, SciELO, PEPISIC e Google Acadêmico. com combinações dos descritores "budismo", "*mindfulness*", "meditação", "psicologia", "neurociência", "*self*", "não-eu", "impermanência", bem como seus equivalentes em inglês. Foram considerados estudos em português e inglês, com aderência direta ao problema investigado, publicados em periódicos, livros acadêmicos, capítulos e trabalhos de conclusão com fundamentação teórica pertinente ao tema.

Como critérios de inclusão, adotaram-se: textos com discussão explícita sobre práticas contemplativas de matriz budista e sua relação com variáveis psicológicas ou neurocientíficas; estudos empíricos, revisões e formulações teóricas com relevância para os eixos analíticos do manuscrito; e materiais com identificação clara de autoria e fonte acadêmica. Excluíram-se blogs, reportagens, enciclopédias colaborativas, textos devocionais sem mediação analítica e referências sem relação direta com o objetivo do estudo.

Após leitura exploratória, triagem temática e análise de pertinência, foi constituído um corpus final composto por 16 referências centrais, utilizado para a redação analítica desta versão. A síntese foi organizada em três eixos: (i) meditação e *mindfulness* como mecanismos de regulação atencional e emocional; (ii) compaixão, ética e saúde mental; e (iii) impermanência, não-eu e seus diálogos com a Psicologia e a



Neurociência. A análise teve caráter qualitativo e interpretativo, priorizando convergências, divergências, limites metodológicos e lacunas da literatura.

3. Desenvolvimento e discussão

A análise do corpus permitiu identificar três eixos recorrentes, apresentados na Tabela I e discutidos nas subseções seguintes. Em conjunto, os estudos mostram que a interface entre Budismo, Psicologia e Neurociência tem se concentrado menos em comprovar uma filosofia religiosa e mais em investigar efeitos de práticas contemplativas, modelos de atenção, autorreferência, compaixão e regulação do sofrimento [2-5,7-10,12-14].

Tabela 1: Eixos analíticos da revisão integrativa

Eixo Analítico	Referências centrais	Síntese dos achados	Limitações recorrentes
Meditação e <i>mindfulness</i>	[2-9]	Associação com autorregulação da atenção, menor ruminação, maior aceitação e alterações funcionais/estruturais em regiões ligadas à atenção e a autorreferência.	Amostras pequenas, protocolos variados, dificuldade de padronizar tempo de prática e técnica meditativa.
Compaixão, ética e saúde mental	[12-14]	Indícios de relação entre compaixão, menor sofrimento empático desorganizador e melhor regulação emocional; observância ética aparece como variável protetiva em saúde mental.	Predomínio de estudos correlacionais e heterogeneidade cultural na interpretação de desfechos.
Impermanência, não-eu e <i>self</i>	[10,11,15,16]	Os conceitos budistas dialogam com debates sobre <i>self</i> narrativo, desapego cognitivo e flexibilização de padrões de identificação rígida.	Riscos de equivalência simplista entre conceitos filosóficos e marcadores neuropsicológicos.

Fonte: Elaboração própria (2026).



3.1. Meditação, *mindfulness* e regulação psicológica

A literatura revisada aponta que *mindfulness* não deve ser entendido apenas como sinónimo de relaxamento, mas como um estado e também como um conjunto de práticas voltadas à autorregulação da atenção e à abertura à experiência presente [2,3]. Nessa perspectiva, a meditação é descrita como treino atencional capaz de reduzir distração, ruminação e reatividade automática, favorecendo estilos cognitivos mais observacionais e menos fusionados ao conteúdo mental [3-6].

Estudos experimentais e revisões apontam que o treino meditativo pode melhorar controle atencional, reduzir pensamentos ruminativos e ampliar aceitação experiencial [2,4-6]. Em nível neurocientífico, também foram descritas associações com maior sincronização gama em meditadores experientes, alterações de conectividade e diferenças em regiões relacionadas à atenção, memória e autorreferência [7-9]. Tais achados, contudo, não autorizam inferências universalizantes, pois variam conforme a técnica, o tempo de prática, o perfil da amostra e o desenho metodológico adotado.

Desse modo, o principal resultado deste eixo não é a comprovação de uma superioridade intrínseca da prática budista, mas a identificação de evidências consistentes de que determinados treinos contemplativos podem funcionar como recursos de regulação psicológica. A contribuição científica mais robusta parece residir na observação de efeitos sobre processos cognitivos e afetivos específicos, e não em promessas amplas de transformação total da subjetividade.

3.2. Compaixão, ética e saúde mental

Outro eixo identificado diz respeito à compaixão e às implicações éticas das práticas contemplativas. A literatura diferencia empatia, entendida como partilha ou ressonância com o sofrimento alheio, de compaixão, caracterizada por cuidado, preocupação e motivação para aliviar o sofrimento sem colapso emocional [12]. Essa



distinção é relevante para a Psicologia da saúde e para profissões de cuidado, nas quais a exposição continuada ao sofrimento pode produzir exaustão empática.

No campo neurocientífico, estudos sobre emoção social e agressividade sugerem a participação de circuitos ligados ao processamento afetivo e à regulação de respostas interpessoais, incluindo amígdala, córtex cingulado e regiões pré-frontais [12,13]. Embora tais achados não esgotem o fenômeno ético da compaixão, eles ajudam a compreender por que práticas contemplativas orientadas ao cuidado e à benevolência têm sido incorporadas a protocolos clínicos e educacionais.

Também merece destaque o estudo de Wongpakaran *et al.* [14], que observou papel moderador da observância dos cinco preceitos budistas sobre neuroticismo, estresse percebido e sintomas depressivos. O resultado não permite afirmar causalidade direta, mas sugere que dimensões éticas e comportamentais, e não apenas a meditação formal, compõem o campo de produção de bem-estar dentro da tradição budista.

3.3. Impermanência, não-eu e limites da tradução conceitual

Os conceitos de impermanência e não-eu, constituem um ponto especialmente sensível da interface analisada. Do lado budista, tais noções não se limitam a descrições psicológicas, mas integram uma ontologia prática do sofrimento, do apego e da libertação. Do lado científico, elas têm sido aproximadas a debates sobre *self* narrativo, identidade, desapego cognitivo e plasticidade de processos autorreferenciais [10,11,15].

Verhaeghen [10] argumenta que a literatura sobre contemplação e não-*self* pode dialogar com a neurociência do *self* desde que se evite a simplificação de traduzir *anattā* como mera ausência de um centro cerebral fixo. Em sentido semelhante, Ferreira [11] mostra que a reflexão sobre *self* em William James oferece uma chave útil para pensar a experiência como fluxo, sem que isso implique equivalência total com o conceito budista. A impermanência, por sua vez, pode ser aproximada de noções de plasticidade e mudança contínua, mas permanece mais ampla do que qualquer marcador isolado.



Os resultados, portanto, indicam convergência parcial, e não identidade conceitual, entre as áreas. O ganho interdisciplinar ocorre quando a Psicologia e a Neurociência tratam os conceitos budistas como operadores heurísticos e comparativos, e não como objetos já plenamente traduzidos para sua própria linguagem.

A discussão dos achados evidencia que a interface entre Psicologia, Neurociência e Budismo possui potencial analítico e aplicado, mas sofre, com frequência, de dois movimentos opostos: de um lado, a idealização acrítica do Budismo como solução universal para o sofrimento psíquico; de outro, a tentativa de reduzir conceitos filosófico-existenciais a efeitos mensuráveis em escalas e exames de neuroimagem. Ambos os movimentos empobrecem o debate científico [1,3,10,15,16].

Do ponto de vista da Psicologia, a principal contribuição do campo parece residir na incorporação de práticas contemplativas como estratégias de atenção, aceitação, autorregulação e cuidado. Do ponto de vista da Neurociência, os achados são mais convincentes quando se limitam a descrever correlações entre prática e alteração funcional ou estrutural, sem extrapolar para alegações ontológicas. A literatura analisada permite sustentar a utilidade clínica e investigativa de algumas dessas práticas, mas não a equivalência direta entre experiência meditativa e verdade filosófica.

Além disso, a heterogeneidade metodológica permanece como limite importante. Os estudos diferem quanto ao tipo de meditação, duração do treino, população examinada, instrumentos de medida e qualidade dos controles. Essa variabilidade compromete comparações diretas e recomenda prudência na interpretação de resultados positivos [4,7-9]. Em revisões futuras, será desejável ampliar critérios de qualidade metodológica, detalhar estratégias de busca e investir em sínteses comparativas mais robustas.



4. **Considerações finais**

Esta revisão integrativa indica que o diálogo entre Psicologia, Neurociência e Budismo é relevante e produtivo, sobretudo no estudo de *mindfulness*, compaixão, impermanência e não-eu. A literatura analisada apresenta evidências de que práticas meditativas podem contribuir para regulação atencional e emocional, bem como favorecer reflexões sobre sofrimento, *self* e cuidado de si.

Entretanto, os resultados não autorizam conclusões definitivas ou generalizações amplas. Parte importante do campo ainda depende de amostras reduzidas, desenhos heterogêneos e delimitações conceituais insuficientes. Também se observou que conceitos centrais do Budismo não podem ser simplesmente traduzidos em categorias neurocientíficas sem perda de densidade filosófica.

Conclui-se, assim, que a aproximação entre essas áreas deve ser mantida em chave crítica e interdisciplinar. Novas pesquisas poderão avançar ao comparar técnicas meditativas distintas, explicitar melhor os recortes teóricos adotados e diferenciar, com maior rigor, evidência empírica, interpretação filosófica e aplicação clínica.

5. **Declaração de direitos**

O autor declara ser detentor dos direitos autorais da presente obra, que o artigo não foi publicado anteriormente e que não está sendo considerado por outra(o) Revista/Journal. Declara que as imagens e textos publicados são de responsabilidade do autor, e não possuem direitos autorais reservados a terceiros. Textos e/ou imagens de terceiros são devidamente citados ou devidamente autorizados com concessão de direitos para publicação quando necessário. Declara respeitar os direitos de terceiros e de Instituições públicas e privadas. Declara não cometer plágio ou autoplágio e não ter considerado/gerado conteúdos falsos e que a obra é original e de responsabilidade do autor.

6. **Referências**

1. Gouveia, A. P. M. O filosofar budista: breves reflexões sobre o fazer filosófico e as suas motivações. *Kriterion: Revista de Filosofia*, v. 57, n. 133, p. 189-205, 2016. DOI: 10.1590/0100-512X2016N13309ANP.



2. Bishop, S. R. *et al.* Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, v. 11, n. 3, p. 230-241, 2004. DOI: 10.1093/clipsy.bph077.
3. Demarzo, M.; Garcia-Campayo, J. *Mindfulness aplicado à saúde*. Porto Alegre: Artmed, 2017.
4. Menezes, C. B.; Dell'Aglio, D. D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009. DOI: 10.1590/S1414-98932009000200006.
5. Chambers, R.; Lo, B. C. Y.; Allen, N. B. The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, v. 32, n. 3, p. 303-322, 2008. DOI: 10.1007/s10608-007-9119-0.
6. Kabat-Zinn, J. *Atenção plena para iniciantes*. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.
7. Lutz, A. *et al.* Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, v. 101, n. 46, p. 16369-16373, 2004. DOI: 10.1073/pnas.0407401101.
8. Hölzel, B. K. *et al.* Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, v. 191, n. 1, p. 36-43, 2011. DOI: 10.1016/j.psychresns.2010.08.006.
9. Josipovic, Z. Neural correlates of nondual awareness in meditation. *Annals of the New York Academy of Sciences*, v. 1307, n. 1, p. 9-18, 2013. DOI: 10.1111/nyas.12261.
10. Verhaeghen, P. The self-effacing Buddhist: no(t)-self in early Buddhism and contemplative neuroscience. *Contemporary Buddhism*, v. 18, n. 1, p. 21-36, 2017. DOI: 10.1080/14639947.2017.1297344.
11. Ferreira, M. T. A experiência do self em William James e no Budismo. *Cognitio-Estudos*, v. 3, n. 1, p. 29-41, 2006.
12. Singer, T.; Klimecki, O. M. Empathy and compassion. *Current Biology*, v. 24, n. 18, p. R875-R878, 2014. DOI: 10.1016/j.cub.2014.06.054.



13. Pardini, D. A. *et al.* Lower amygdala volume in men is associated with childhood aggression, early psychopathic traits, and future violence. *Biological Psychiatry*, v. 75, n. 1, p. 73-80, 2014. DOI: 10.1016/j.biopsych.2013.04.003.
14. Wongpakaran, N. *et al.* Moderating role of observing the five precepts of Buddhism on neuroticism, perceived stress, and depressive symptoms. *PLOS ONE*, v. 17, n. 11, e0277351, 2022. DOI: 10.1371/journal.pone.0277351.
15. Carneiro, L. C. *Análise comportamental e budismo: da filosofia à ciência.* 2006. Monografia (Graduação em Psicologia) - Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2006.
16. Rocha, Z. O papel da ilusão na psicanálise freudiana. *Ágora: Estudos em Teoria Psicanalítica*, v 15, n. 2, p. 259-271, 2012. DOI: 10.1590/S1516-14982012000200004.