Uma Revisão Sistemática da Influência Combinada do Neurofeedback e da Meditação no Tratamento de Diversas Condições Humanas

Introdução: A meditação, prática ancestral relacionada à regulação fisiológica e cognitiva, tem sido investigada por seus efeitos neurofisiológicos. Técnicas como o Neurofeedback baseado em qEEG também buscam otimizar estados mentais. A combinação dessas abordagens oferece uma nova perspetiva sobre os processos neurobiológicos da meditação, embora ainda haja escassez de evidências científicas em ambientes controlados.

Objetivo: Realizar uma revisão sistemática sobre o efeito combinado de Neurofeedback e meditação no tratamento de diferentes condições humanas, identificando lacunas e propondo direções para futuras pesquisas.

Método: Foram incluídos estudos experimentais e quase-experimentais que utilizaram ambas as técnicas. Revisões, estudos não experimentais ou com outras intervenções foram excluídos. A busca em diversas bases resultou em 599 artigos; 83 foram selecionados, e 45 analisados até abril de 2025.

Resultados: As condições mais estudadas foram ansiedade, depressão, déficit de atenção e transtornos obsessivo-compulsivos. Os efeitos das intervenções foram avaliados por variáveis fisiológicas, emocionais e comportamentais. Os achados indicam que o Neurofeedback pode potencializar os efeitos da meditação, reduzindo estresse e ansiedade, melhorando a atenção plena, o humor e o bem-estar, além de aumentar a atividade alfa e teta cerebral. As limitações incluem protocolos heterogêneos, amostras pequenas e ausência de padronização nas intervenções.

Conclusão: A combinação de Neurofeedback e meditação mostra-se promissora como intervenção para diversas condições humanas, oferecendo subsídios relevantes para pesquisas futuras e aplicações clínicas em saúde mental.