

Gabarito da Prova de Inglês - Seleção Mestrado PPGNC UFPA 2026.1

1. Qual é o principal argumento do texto? (1,0 ponto)

Resposta esperada: Que a meditação *mindfulness* pode induzir mudanças cerebrais (funcionais e estruturais) relevantes para regulação emocional, atenção e autoconsciência.

2. De acordo com o texto, cite três áreas cerebrais envolvidas na meditação *mindfulness* e explique as mudanças que ocorrem nestas áreas após a prática de meditação. (3,0 pontos, sendo 0,5 ponto por área e 0,5 ponto por mudança)

Resposta esperada: Descrição de quaisquer três resultados da Tabela 2.

3. O que os estudos longitudinais indicam sobre essas mudanças? (1,0 ponto)

Resposta esperada: Que essas mudanças podem ser duradouras a nível de estrutura ou funcionamento neural (mudanças neuroplásticas).

4. Leia o trecho abaixo, retirado do texto, e responda:

“Neuroimaging studies of ameliorated pain processing through mindfulness meditation have also pointed to expertise-related differences in the extent of cognitive control over sensory experience. Meditation beginners showed increased activity in areas involved in the cognitive regulation of nociceptive processing (the ACC and anterior insula) and areas involved in reframing the evaluation of stimuli (the orbitofrontal cortex), along with reduced activation in the primary somatosensory cortex in a 4-day longitudinal study with no control group, whereas meditation experts were characterized by decreased activation in dorsolateral and ventrolateral PFC regions and enhancements in primary pain processing regions (the insula, somatosensory cortex and thalamus) compared with controls in two cross-sectional studies.” (p. 218)

a) Qual foi a principal conclusão dos autores do texto retirada dos estudos descritos? (1,0 ponto)

Resposta esperada: Que há diferença no controle cognitivo da experiência sensorial em praticantes de *mindfulness* iniciantes e com experiência.

b) O que os dados de fMRI indicaram sobre os participantes do grupo de iniciantes em meditação? (1,0 ponto)

Resposta esperada: que eles apresentaram atividade aumentada em áreas envolvidas na regulação do processamento nociceptivo (ínsula anterior e ACC) e em áreas envolvidas na reavaliação do estímulo (córtex orbitofrontal), e atividade reduzida no córtex primário somatossensorial.

c) Compare os resultados entre o grupo experimental e o grupo controle nos estudos com praticantes experientes de meditação. (1,0 ponto)

Resposta esperada: Em relação ao grupo controle, o grupo de praticantes em meditação apresentou atividade reduzida nas regiões dorsolateral e ventrolateral do CPF e nas regiões primárias de processamento da dor (tálamo, ínsula e córtex somatossensorial).

5. O que os autores do texto querem dizer com a seguinte afirmação: “People respond to mindfulness meditation differently”? (1,0 ponto)

Resposta esperada: Diferenças de temperamento, personalidade e genéticas, eventos e estilos de vida, e a dinâmica entre treinador e aprendiz de meditação são alguns dos fatores individuais que podem afetar o sucesso da prática de *mindfulness*.

- 6. O texto afirma que os mecanismos da meditação já são totalmente compreendidos? Justifique sua resposta. (1,0 ponto: 0,5 para resposta e 0,5 para justificativa)**

Resposta esperada: Não. O texto diz que os mecanismos ainda estão sob investigação. Logo, há lacunas teóricas e empíricas quanto ao modo exato como a meditação age no cérebro.