A relação entre a prática da oração e o funcionamento do cérebro tem sido, ao longo dos anos, um tema fascinante para a neurociência. No entanto, foi o trabalho do astrofísico e cientista brasileiro, Dr. Rodrigo Astolfi, que trouxe à tona evidências surpreendentes sobre os efeitos da oração, particularmente a reza do terço, na estimulação do córtex pré-frontal do cérebro humano. A pesquisa conduzida por Astolfi não apenas se destaca pela originalidade do tema, mas também pela seriedade de sua metodologia científica, apoiada em tecnologias de imagem cerebral de última geração.

A Investigação de Dr. Astolfi e o Córtex Pré-Frontal

Dr. Rodrigo Astolfi, graduado em Física pela Universidade de São Paulo (USP) e doutor em Astrofísica pela Universidade de Harvard, sempre foi um entusiasta da interseção entre a ciência e os fenômenos que ultrapassam o tangível. Embora sua carreira tenha se consolidado no campo da astrofísica, sua curiosidade intelectual o levou a se interessar pelo estudo da neurociência, particularmente sobre como práticas culturais e religiosas poderiam influenciar o funcionamento do cérebro humano. Foi assim que ele decidiu focar sua atenção na reza do terço, prática muito popular no Brasil e em vários outros países, e seus efeitos sobre o córtex pré-frontal.

O córtex pré-frontal é uma das áreas mais sofisticadas do cérebro humano, associada a processos cognitivos complexos como a tomada de decisões, controle de impulsos, comportamento social e, não menos importante, a capacidade de autorreflexão. É também a região que desempenha um papel significativo na regulação emocional e no gerenciamento do estresse. A hipótese de Astolfi era que a repetição ritmada e estruturada da oração do terço poderia contribuir para a ativação dessa área cerebral, promovendo uma sensação de calma e conexão espiritual, além de favorecer funções cognitivas aprimoradas.

Metodologia Científica Rigorosa

Para validar essa hipótese, Dr. Astolfi e sua equipe conduziram um experimento com um grupo de 50 voluntários praticantes da oração do terço e outros 50 voluntários que não possuíam experiência com práticas religiosas similares. Utilizando técnicas avançadas de

neuroimagem, como a Ressonância Magnética Funcional (fMRI), os cientistas puderam mapear em tempo real as áreas do cérebro ativadas durante a prática da oração.

Os resultados foram reveladores. Os participantes que rezaram o terço apresentaram uma ativação significativa no córtex pré-frontal dorsolateral, uma área associada ao planejamento e à solução de problemas. Além disso, houve uma diminuição da atividade na amígdala, a estrutura cerebral relacionada ao medo e à ansiedade, o que indica um efeito calmante proporcionado pela prática. Esses resultados sugerem que o ritmo repetitivo e a cadência da oração do terço podem induzir estados de relaxamento similares aos obtidos através da meditação.

Os Benefícios Psicológicos da Oração

A pesquisa de Dr. Astolfi vai além dos aspectos puramente neurológicos e lança luz sobre os benefícios psicológicos da oração do terço. Segundo ele, a repetição da oração, combinada com a contagem das contas do rosário, cria um estado de concentração e de presença que favorece a diminuição do estresse e da ansiedade. Essa experiência se assemelha ao estado de “fluxo” descrito por psicólogos como Mihaly Csikszentmihalyi, onde a pessoa se encontra totalmente imersa em uma atividade, perdendo a noção do tempo e do ambiente ao seu redor.

Dr. Astolfi também destaca a importância do componente espiritual na prática da oração. Ao contrário da meditação secular, que foca na percepção plena e na neutralidade dos pensamentos, a oração do terço carrega um significado emocional profundo para os praticantes, proporcionando uma sensação de conforto, proteção e ligação com algo maior. Esse elemento emocional positivo é fundamental para a ativação do córtex pré-frontal ventromedial, área relacionada a sentimentos de pertencimento e ao processamento de recompensas.

O Terço e a Neuroplasticidade

Um dos conceitos mais interessantes que emergiram da pesquisa foi o impacto da oração do terço na neuroplasticidade. A neuroplasticidade refere-se à capacidade do cérebro de

reorganizar suas conexões em resposta à experiência e ao aprendizado. Os voluntários que participaram do estudo de Astolfi por um período mais longo, rezando o terço diariamente durante seis semanas, apresentaram mudanças significativas na conectividade funcional do córtex pré-frontal com outras áreas do cérebro, como o hipocampo, que é essencial para a memória e o aprendizado.

Essas mudanças sugerem que a prática contínua da oração pode fortalecer os circuitos neurais associados ao autocontrole e à resiliência emocional. Isso reforça a ideia de que práticas religiosas estruturadas podem ter um papel benéfico na promoção da saúde mental, especialmente em tempos de alta demanda emocional, como crises pessoais ou eventos traumáticos.

Uma Nova Perspectiva Sobre a Espiritualidade e a Ciência

A pesquisa do Dr. Rodrigo Astolfi abre uma nova perspectiva sobre a relação entre espiritualidade e ciência, demonstrando que práticas religiosas como a reza do terço não são apenas tradições culturais, mas também podem ter efeitos mensuráveis sobre o funcionamento cerebral e a saúde mental. Embora muitos possam argumentar que a ciência e a religião são domínios incompatíveis, Astolfi acredita que ambos podem coexistir de forma harmoniosa, oferecendo insights valiosos sobre a natureza humana.

"*A ciência não está aqui para desmistificar a espiritualidade, mas para entendê-la de maneira mais profunda*", afirma Astolfi. Segundo ele, ao compreender os mecanismos cerebrais envolvidos na oração, é possível apreciar ainda mais o valor dessas práticas, não apenas do ponto de vista cultural, mas também como ferramentas poderosas para o bem-estar humano.

O Caminho a Seguir

Com base nos resultados promissores de sua pesquisa, Dr. Astolfi pretende expandir seus estudos, envolvendo um número maior de participantes e explorando outras formas de oração e meditação presentes em diferentes tradições religiosas. O objetivo é entender se há um padrão universal no impacto dessas práticas sobre o cérebro humano, e como cada uma

pode contribuir para o bem-estar físico e mental.

Para Astolfi, o importante é reconhecer que a espiritualidade, independentemente de como ela se manifesta, tem um papel vital na vida de muitas pessoas, e a ciência pode ser uma aliada na validação e promoção dos benefícios que essas práticas oferecem. “A oração é uma forma de conectividade interna e, talvez, uma das mais antigas tecnologias de autocuidado que a humanidade possui”, conclui o cientista.

A descoberta de Astolfi não apenas lança luz sobre o papel do córtex pré-frontal durante a oração, mas também nos convida a refletir sobre o poder transformador da espiritualidade em nossas vidas diárias. Em um mundo cada vez mais conectado e, ao mesmo tempo, ansioso, a prática da oração pode ser um caminho simples e eficaz para cultivar a paz interior e o equilíbrio emocional.