



Pílulas
de
Saúde



Mútua

MEDITAÇÃO E SAÚDE

Geralmente, a meditação envolve práticas que exigem o foco, a atenção plena, a conexão entre a respiração e o corpo e promove consciência sobre os pensamentos, comportamentos e emoções.

Vale destacar que, embora muitas tradições espirituais incluam a meditação como parte de seus ensinamentos, a técnica não pertence a nenhuma religião em particular.

Entre os objetivos, destaca-se a busca pela paz e harmonia interior. Portanto, **qualquer pessoa pode meditar sem restrições.**

Benefícios da meditação para a saúde:

- Reduz o estresse
- Controla a ansiedade
- Ajuda na memória
- Melhora a qualidade do sono
- Reduz a dor
- Diminui a pressão arterial.

Há diversas técnicas disponíveis de meditação. No entanto, de acordo com a ciência, independentemente do tipo escolhido, **ela proporciona muitos benefícios físicos e emocionais.**

Vamos experimentar a meditação como adjuvante de saúde?

Fonte: Marcelo Demarzo, pesquisador e médico especialista em Mindfulness, professor da Unifesp

Dra. Christina Bahia
Médica Radiologista