

Técnicas de Meditação

Colaborador: Bruno Rosas – 04/06/2014



A meditação é uma arte quase tão antiga quanto o homem. Para explicar melhor essa técnica de concentração e discorrer sobre seus benefícios na promoção da saúde e prevenção de doenças, o programa Saúde em Questão, exibido no dia 29 de maio de 2014, convidou a Dr^a Cynthia Aurea Locatelli de Almeida, médica clínica na Unidade Básica de Saúde (UBS) Real Parque, no Morumbi, e fundadora da Organização Não Governamental (Ong) Instituto Ser Humano.

De acordo com a entrevistada, existem milhares de técnicas voltadas à prática de meditação, mas todas visam o autoconhecimento. Exercício que, desde início, pode fazer muito bem. Para chegar a esse entendimento, Cynthia apoiou-se em diversas pesquisas científicas. Em uma delas, “80% dos pacientes hipertensos obtiveram melhoras em suas condições, sendo que 16% desse total puderam suspender a medicação”, justificou.

Durante o programa, a médica falou sobre o primeiro grupo montado, composto pelos profissionais da UBS. Segundo ela, as respostas têm sido muito satisfatórias. Tanto que os comentários que mais recebe são da sensação de o corpo estar mais relaxado.

“Quando você fornece esse pequeno tempo para o funcionário pensar e se concentrar, ele tende a agarrar à oportunidade com muito desejo”, complementa.

Para conhecer algumas técnicas de meditação e saber mais como a atividade tende a melhorar a qualidade de vida, clique no link abaixo e assista ao programa na íntegra.