

A meditação contribui com a saúde mental e é recomendada pela OMS como forma de prevenir doenças, além de trazer benefícios comprovados no controle dos sintomas da ansiedade e depressão.

Já faz tempo que as práticas integrativas e complementares são reconhecidas e recomendadas pela Organização Mundial da Saúde - OMS como abordagem de cuidado integral. O Brasil é referência mundial nessa área.

Entre os diversos recursos terapêuticos existentes, a meditação é um dos mais simples e que podem facilmente ser incorporados à nossa rotina.

A prática torna a pessoa mais atenta, estimula o bem-estar, o relaxamento, a redução do estresse, da hiperatividade e dos sintomas depressivos e é uma excelente aliada em tempos de crise, como a pandemia que estamos atravessando.

OUTROS BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO

- Reforço para a imunidade – meditar regularmente melhora a forma com que a pessoa lida com o estresse e a ansiedade, ampliando as defesas do organismo.
- Memória afiada – praticar meditação é como fazer um treinamento para o cérebro, o resultado é uma melhora do raciocínio e flexibilidade cognitiva.
- Equilíbrio emocional – a concentração e o controle da respiração ajudam a moderar os impulsos, promovem alterações favoráveis no humor e podem até auxiliar no processo de emagrecimento ou na gestão da vida financeira.

MEDITAÇÃO ON-LINE NO METRUS

Para oferecer um cuidado ainda maior com a família metroviária e diminuir os efeitos do isolamento social, o Metrus convida seus beneficiários a participar da prática meditativa em casa.

TODA QUARTA-FEIRA ÀS 17H

[Facebook do Metrus: /MetrusOficial](#)

A aula de meditação guiada será transmitida ao vivo, pela página do Metrus no Facebook, e poderá ser acompanhada por adultos e crianças. Aproveite!

Fonte: Metrus, em 28.07.2020