

NOVO TEMPO REQUER NOVAS ATITUDES

Meditação e benefícios para saúde

Fisioterapia e saúde integral



“Meditar traz efeitos benéficos para saúde e assim favorece a um bem estar geral”.

Essa é uma declaração científica da American Heart Association¹ que estimula a prática da meditação regular. Dados apontam ser benéfica para a redução do risco cardiovascular, ajuda no controle da pressão arterial, as taxas do colesterol, na prevenção e controle da diabetes e assim, contribui na saúde como um todo.^{1 2 3}

Confirmando tal informação, pesquisadores da Baylor College of Medicine e da Icahn School of Medicine no Monte Sinai¹ analisaram dados de saúde de mais de 61.000 indivíduos. Destes, quase 6.000 (10%) disseram que participavam de alguma forma de meditação.

A partir dessa amostra¹, a pesquisa concluiu que as pessoas que meditam apresentam poucas alterações: de colesterol, da pressão arterial, diabetes, ocorrências Acidente Vascular Cerebral- AVC e de doença arteriais, em comparação com aquelas que não meditavam.

Meditação princípios básicos

Existem muitas modalidades de meditação. Uma modalidade simples é o Freeze-frame² na qual se reconhece o sentimento estressado, congela tudo para buscar uma forma de solução do problema que gerou o sentimento.

Para tanto, se deve adotar uma nova perspectiva sobre o problema gerador de estresse.

Grande parte das modalidades de meditação é focada na atenção e consciência^{1 2}. Foi demonstrado que a meditação aumenta o relaxamento físico e mental^{1 2 3}.

Meditação e benefícios



- ✓ Praticar meditação tem sido vinculada à diminuição do estresse, melhora da concentração e da saúde psicológica e física;
- ✓ Pode até proporcionar alterações funcionais e anatômicas positivas de longo prazo no sistema nervoso (cérebro);
- ✓ Meditação é simples, econômica e de baixo risco;
- ✓ Meditar também é uma recomendação da Organização Mundial de Saúde, principalmente dentro da atual vivência da pandemia;
- ✓ Inicie meditação guiada, atualmente há vários aplicativos que podem ajudar na prática regular da meditação.

Assim, os principais benefícios da meditação são:



- Melhora da saúde geral;
- Diminuição do estresse;
- Melhora da qualidade do sono;
- Melhora da capacidade de concentração e memória e
- Clareza para resolução de conflitos ou problemas do cotidiano.

Referência:

- 1 Chayakrit Krittanawong, Anirudh Kumar, Zhen Wang, Bharat Narasimhan, Hani Jneid, Salim S. Virani, Glenn N Levine. Meditação e Saúde Cardiovascular nos EUA . The American Journal of Cardiology , 2020; DOI: 10.1016 /j.amjcard.2020.06.043
- 2 Salgado, A.S.I. Saúde Integral Fisioterapia Corpo e Mente. São Paulo: Andreoli, 2020.
- 3 Salgado, S.I.A. Fisioterapia Integrativa: como ter saúde em um mundo doente.São Paulo: Midiograf Editora, 2019.

Estamos em trabalho remoto e disponíveis em nossos meios eletrônicos aos trabalhadores da UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo email: casst-progep@ufrrj.br