

# Pratique meditação para manter o equilíbrio físico e emocional

**A**o mesmo tempo em que reduz o estresse e a ansiedade, proporcionando sensação de bem-estar, a meditação traz, ainda, outros benefícios, como o aumento da capacidade de concentração, da memória e da criatividade. No período de isolamento social, é uma ferramenta útil para manter o equilíbrio físico e emocional no dia a dia.

A série de meditação guiada *Cinco minutos que mudam o seu dia*, disponibilizada no Portal do Servidor, incentiva a prática, utilizando o método de atenção plena ou *mindfulness*. Trata-se de estimular um estado de consciência focado no momento presente, que pode ajudar, até mesmo, na revisão de atitudes, sentimentos e padrões de comportamento.

Para começar, escolha um horário tranquilo na sua rotina, em que não haja muitas distrações ou interrupções. Procure um lugar silencioso e sente-se, com a coluna reta



e as pernas cruzadas, onde se sentir confortável: numa cadeira, num sofá, à beira da cama ou até mesmo no chão.

Durante a meditação, inspire pelo nariz e expire pela boca, lenta e profundamente. Repare nos pontos de tensão do corpo e procure relaxá-los. Caso a mente se distraia, traga de volta a atenção para o momento presente - uma dica é observar a própria respiração. Com o tempo, a prática se torna um hábito saudável.

**+ MAIS NA INTRANET:** Acesse a área do Informe INCA na Intranet para links com meditações guiadas ou digite em seu navegador [www.gov.br/servidor/pt-br/assuntos/contecomigo](http://www.gov.br/servidor/pt-br/assuntos/contecomigo) e clique em Bem-estar e Saúde

Fonte: Portal do Servidor do Governo Federal

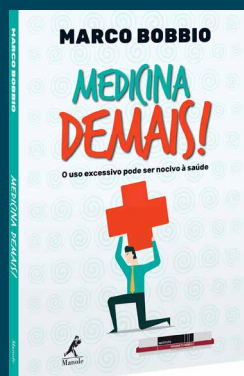


## DICA DE BEM-ESTAR

A cada edição selecionamos dicas para nossos leitores passarem bem por esse momento. Quer contribuir? Envie sua dica para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Participe!

Livro: *Medicina demais! O uso excessivo pode ser nocivo à saúde*. Enviado por Mônica Torres, analista em Ciência e Tecnologia da Coordenação de Pesquisa.

O autor Marco Bobbio é cardiologista e um dos fundadores do movimento *Slow Medicine* (medicina sem pressa, em tradução livre), que resgata o tempo como parte essencial da abordagem médica e tem como premissa utilizar as evidências científicas com foco no paciente e em seus valores. Na obra, ele analisa práticas que considera nocivas na medicina contemporânea.



O livro convida para a reflexão sobre o uso abusivo da tecnologia e as consequências do excesso de medicalização para o indivíduo e para a saúde pública. O autor discute os riscos da falta de limites na medicina e a interferência da indústria de medicamentos e de equipamentos médicos na prática em saúde, seja ela individual ou coletiva. “A publicação colabora com a disseminação de uma medicina humana, equilibrada, respeitosa e justa”, afirma Mônica.



## HERÓIS DO INCA

Envie uma foto sua, sozinho ou com colegas (mantendo procedimentos de segurança), para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Ela pode ser escolhida para a próxima edição.



A fisioterapeuta Cristiane Monteiro Carvalho, a técnica de enfermagem Laize Amorim e a enfermeira Emanuelle Gualandi, do HC III