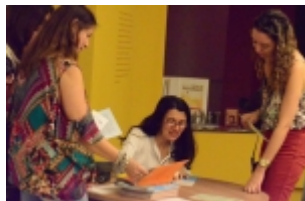


Médica chama atenção para os cuidados com a saúde em palestra da FLIC



Alimentação saudável e qualidade de vida foram os principais temas da palestra ministrada pela Dra. Meira Souza, no Museu de Congonhas. O bate-papo com a médica atraiu dezenas de pessoas para o evento, que faz parte da programação da 3ª Festa Literária de Congonhas, FLIC.

A Clínica Dra. Meira Souza é especializada no tratamento da dor e na construção da saúde, por meio do cuidado com os cinco pilares: respiração, alimentação, postura, pensamento e sono. A partir da premissa de que a “saúde é nosso maior legado”, a médica focou nas práticas do cotidiano que promovem a saúde dos órgãos e daquelas que fazem as pessoas adoecerem progressivamente.

“Muitos pacientes me procuram afirmando serem muito ocupados e por isso não ter tempo para se alimentarem melhor ou fazer exercícios físicos. O que eu sempre digo é que o nosso corpo é como uma empresa, que pode falir a qualquer momento por deficiências nos departamento, que são os órgãos. Então precisamos colocar a saúde no centro de nossas prioridades. A gente pode mudar de casa, de rua, de cidade, de país, e daqui um tempo, até de planeta (risos), mas de corpo nunca. Então é melhor cuidar do nosso. Casa ruim é difícil de habitar”, explicou Meira.



A palestrante ainda falou sobre a importância da postura e respiração corretas, dos benefícios de uma boa noite de sono e sobre como fatores emocionais influenciam na saúde e qualidade de vida das pessoas. Meira apresentou os livros que já publicou “Viva bem com a coluna que tem” e “Reino Encantado dos Alimentos” e prometeu vir lançar em Congonhas seu próximo livro, “Obesidade: vire essa página da sua vida com qualidade de vida”.