

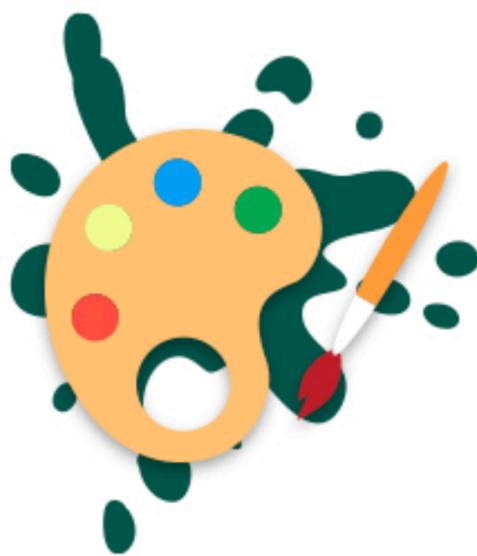


Saúde e bem-estar

Você já ouviu falar em arteterapia?

Pintura, escultura, modelagem, fotografia, colagem ou desenho – não importa a forma na qual apareça, a arte pode servir como terapia quando tem a finalidade de contribuir para a qualidade de vida sem buscar pelo belo ou rentável. A arteterapia é uma prática cada vez mais comum para a compreensão de dificuldades

- *Melhora autoestima e confiança*
- *Promove o autoconhecimento por meio da reflexão e um olhar para si*
- *Aumenta a capacidade de comunicação e estimula a expressão de sentimentos difíceis de verbalizar*
- *Contribui para a atenção, concentração e memória*
- *Diminui estresse e ansiedade*
- *Ajuda na resolução de problemas*
- *Explora imaginação e criatividade*

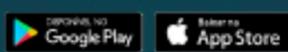


Você sabia?

O interesse por práticas complementares para melhorar a qualidade de vida é tanto que a Organização Mundial de Saúde (OMS) criou o Programa de Medicina Tradicional e Complementares para estimular o uso de terapias não convencionais nos sistemas de saúde. Continue de olho no Saúde em Casa para ver as novidades sobre qualidade de vida, bem-estar e entretenimento.

*Médico responsável:
DR. José Mário
CRM 44582 PR.*

Baixe agora App



www.clinipam.com.br

Redes sociais:

