

Música e Saúde

Colaboradora Daniela Dadona – 30/10/2013



O programa desta sexta-feira, 25 de outubro de 2013, recebeu a socióloga, assessora da área técnica de saúde do trabalhador da Secretaria Municipal da Saúde e cantora, Cecília Martins, e os músicos, Paulo Daruiche e Odair Salgado, para falar sobre Música e Saúde.

Ouvir música pode trazer muitos benefícios para a saúde, corpo e mente, como alívio de dores, melhora da memória e até mesmo um estímulo para a prática de atividade física. Ela libera dopamina e causa uma sensação de bem-estar e, por isso, tem sido usada por médicos, terapeutas e preparados físicos como tratamento de diversos problemas.

“A tendência do nosso coração é bater de acordo com o ritmo do exterior, do que está sendo tocado. Se for calmo e tranquilo, nosso coração vai seguir esse ritmo. Agora, se o ritmo for acelerando, vai acelerando nosso coração. Por exemplo, na academia tocam músicas eletrônicas pra você entrar, acelerar o seu coração e poder fazer a queima de calorias, queima de energia no ritmo daquela música”, explicou.

A música é um estímulo importante para quem se exercita porque disfarça a sensação de fadiga, dor e cansaço e, no lugar, traz um sentimento bom e de motivação, deixando a pessoa mais confortável.