



9ª EDIÇÃO

Maio de 2024 | Número 9 | Ano IV
infosaudefonline.webnode.pt | ISSN 2795-4536
Coordenador Editorial: Hélder Carreira



SAÚDE



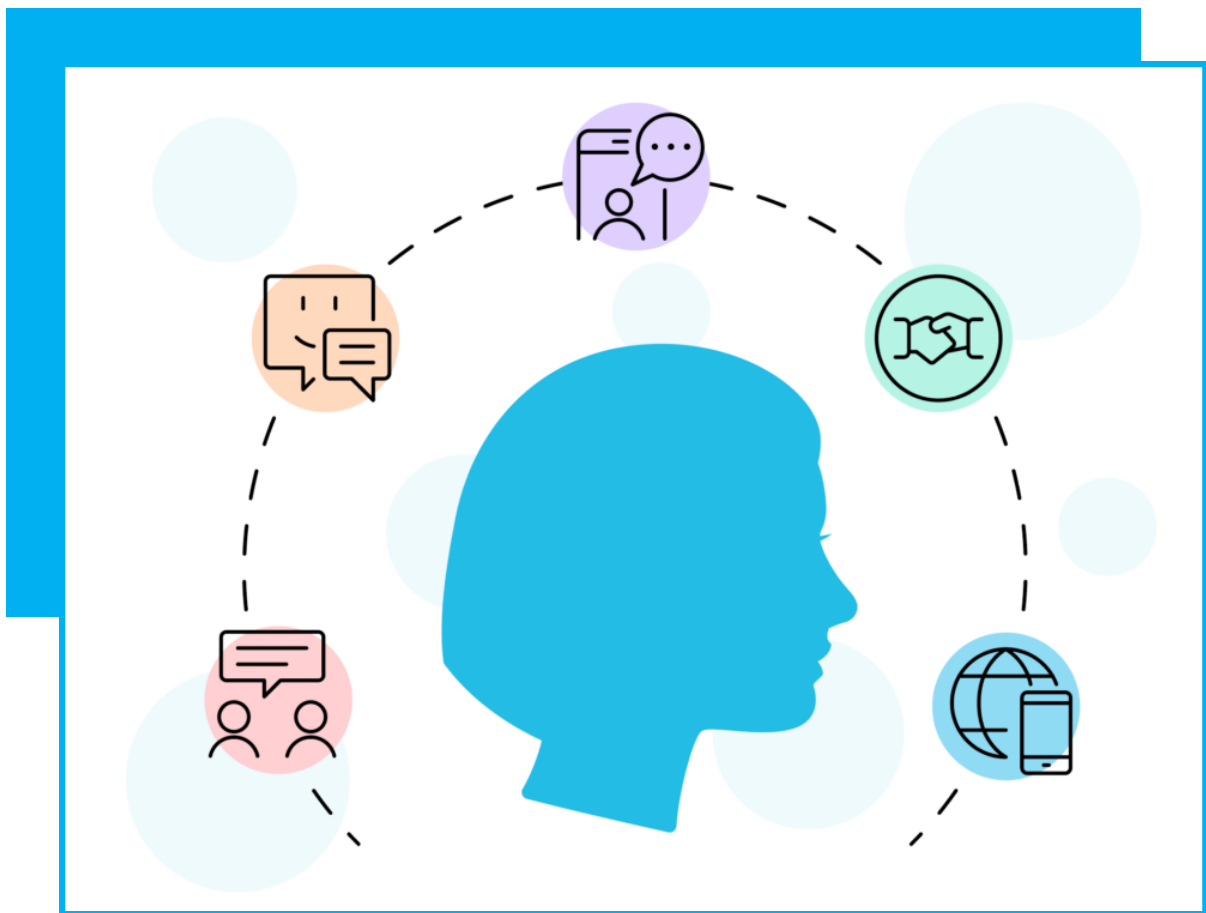
SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
REGIÃO DE LEIRIA

INFO saúde

O PODER DA COMUNICAÇÃO EM SAÚDE



**EUGÉNIA BRANDULO***Diretora da Associação Decilo Bailando & TangoTerapia Portugal*

Dança e Tango Terapia: O poder da Arte como Terapia Complementar e Ferramenta de Integração Social

A arte desempenha um papel fundamental na transformação e no desenvolvimento da sociedade.

A arte em geral e a dança em particular, demonstram uma capacidade extraordinária de intervenção para a melhoria na qualidade de vida da população, através da ativação fisiológica, cognitiva e emocional.

Dançar não promove apenas a saúde física, mas também a saúde mental e o equilíbrio emocional. A dança é uma expressão genuína do indivíduo, que surge de forma intrínseca ao ser humano. É também um método de intervenção e transformação social que contribui para a conexão social e a integração. A prática desta arte auxilia contra a ansiedade, o estresse e o sedentarismo, promovendo empatia, sociabilidade, autoestima e, por conseguinte, bem-estar emocional.

O impacto das emoções sobre o corpo é um campo cada vez mais investigado e compreendido pela ciência. Uma vida social ativa e o envolvimento em atividades prazerosas, são alguns dos fatores que incentivam a produção das conhecidas "hormonas da felicidade". Uma mente saudável e feliz gera uma sinergia que promove a saúde, favorece os processos de reabilitação e tratamento das doenças contribuindo para o bem-estar individual e a prosperidade da sociedade em geral.

Embora todos os estilos de dança ofereçam vantagens distintas, o tango argentino possui certas características que fazem com que os seus benefícios como terapia complementar sejam reconhecidos à escala mundial e inseridos dentro das instituições de saúde. Na Argentina por exemplo, a terra do tango, a "tango terapia" é implementada em hospitais para auxiliar especialmente na reabilitação de pacientes com doença de Parkinson.

Expressar-se através da dança e particularmente através do Tango, traz benefícios à autoestima, quer a nível biomecânico, quer intelectual e relacional. Aprende-se assim a controlar a verticalidade e melhorar a agilidade, resultando



em uma maior capacidade aeróbica e coordenação. A prática regular da dança contribui para fortalecer os músculos e criar consciência corporal, o que ajuda a manter uma postura saudável que promove a autonomia e confronta também padrões de movimentos compensatórios. A nível emocional, é uma ferramenta integradora que melhora a ligação com o outro. Encoraja também a motivação, reforçando a personalidade e a autoestima, favorecendo o autoconhecimento e levando a novas descobertas que estimulam a superação pessoal.

Além da coordenação motora, a estabilidade postural e a consciência corporal que o tango requer, esta dança tem a particularidade de ser um fenómeno social, inclusivo e intergeracional que nos conecta. A sua música e poesia convidam-nos ao encontro com as nossas emoções num diálogo de perfeita simbiose com o corpo.

(continua na página seguinte)

Dança e Tango Terapia:

O poder da Arte como Terapia Complementar e Ferramenta de Integração Social

A utilização da dança como terapia complementar implica uma abordagem diferenciada para enfrentar doenças ou situações específicas. As suas características inerentes promovem uma disposição emocional favorável, otimizando exercícios sob a forma de "passos de dança". As dinâmicas propostas nas sessões são baseadas em métodos específicos que incluem atividades para habilitação e reabilitação em saúde, utilizando os benefícios que esta prática proporciona e que auxiliam na função motora, mental e emocional, de bem-estar e inclusão social. Por exemplo, nas sessões que realizamos semanalmente com pessoas com demência ou Alzheimer, ajustamos posturas para abrir o corpo, estimulando uma postura mais aberta à interação. Uma postura diferente irá influenciar significativamente a forma como nos sentimos, resultando em respostas mais satisfatórias diante das atividades propostas.

Existem igualmente certas ações que uma pessoa não consegue fazer no exercício diário. Quando deixamos de nos focar nas limitações e desafiamos o corpo a se movimentar de maneira diferente, enviando uma ordem ao cérebro para dançar, aumentamos a probabilidade de chegar a esse movimento.

Em outras palavras, para o nosso cérebro, quando dançamos, seja em pé ou sentados, não estamos a levantar uma perna, não estamos a corrigir uma postura ou a fazer um exercício de concentração e estimulação cognitiva, para

o nosso cérebro estamos simplesmente a dançar, a expressar e divertir.

Entendemos que saúde física, mental e emocional são igualmente importantes e encontram-se intimamente relacionadas. Portanto, é fundamental reconhecer a necessidade de cuidar da nossa saúde em todos os aspetos e iniciar uma conexão mais harmoniosa, integral e integrada com o nosso corpo; e a dança, nesse sentido, é reconhecida como uma das formas mais genuínas para alcançar esse propósito.

