

Como a dança pode ajudar a combater a depressão

Casos da doença no Brasil aumentaram 90% durante a quarentena; estimular a produção do hormônio que dá sensação de bem-estar

26/06/2020 10:54:54

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 322 milhões de pessoas sofrem de depressão e 5,8% são brasileiros, colocando o Brasil em primeiro lugar no ranking comparado a outros países da América Latina. Porém, esses números aumentaram consideravelmente nos últimos meses. Um estudo realizado pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), releva que o número de casos da doença teve um aumento de 90%, entre os meses de março e abril. Este crescimento coincide com o decreto de isolamento social, a fim de combater a pandemia do novo coronavírus.

Sentimentos de ansiedade, medo e pânico têm afetado muitas pessoas, especialmente pela nova condição mundial frente a uma doença sem precedentes e que ainda não se tem a certeza de uma vacina ou tratamento comprovado. "Tais aspectos são a principal causa de muitas doenças físicas e psicológicas, principalmente a depressão, que acomete pessoas de todos os perfis, idade e sexo", explica a psicóloga Lilian Nobre.

Encontrar alternativas para minimizar as sensações e, sobretudo, tornar a mente e o corpo saudáveis é uma das recomendações amenizar esses sintomas. "É essencial procurar um profissional da saúde, para obter o diagnóstico correto e a melhor conduta de tratamento. Porém, o que não deve ser eliminado é a necessidade de incluir na rotina uma atividade física, como a dança por exemplo".

Durante a prática de um exercício físico, hormônios responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar são ativados. "Costumo dizer que dançando espantamos todos os males. Porque o aluno se sente em uma festa, esquece dos problemas - pelo durante os 60 minutos de aula -, tem uma injeção antidepressiva natural correndo pelo corpo todo: serotonina, dopamina e endorfina enquanto se faz uma aula de dança", explica Karla Mead, especialista em educação de Zumba®.

A sensação de felicidade e de bem-estar provocada pelas aulas de dança, fez com que a administradora de empresas de 36 anos, Priscilla Berrio Azevedo, recorresse a aulas virtuais durante a quarentena. "Sou uma pessoa muito ansiosa e, inclusive, já sofri episódios de crise de ansiedade e

depressão. Me vi aflita quando as academias fecharam, mas recorri à minha instrutora de Zumba® e comecei a fazer aulas online todos os dias da semana e, confesso, estou me sentindo muito tranquila diante de todos os novos acontecimentos."

Praticar aulas virtualmente tem sido a alternativa para muitas pessoas, inclusive as que precisam manter a forma. Karla Mead ressalta, que mesmo online, o instrutor orienta os alunos a fazer a coreografia de forma correta e sempre está atento para evitar possíveis lesões. "O bom da modalidade, é que ela abraça todas as faixas etárias e diferentes condições físicas. A Zumba® é uma aula de baixo impacto e pode ser praticada desde à criança ao idoso, ou seja, a família inteira pode se beneficiar e espantar todo desânimo que muitos têm vivido nos últimos meses."

As aulas de Zumba® são realizadas por profissionais especializados, virtualmente. Para ter acesso a um instrutor, acesse o site: <http://www.zumba.dance> ou encontre um na sua região pelo site: www.zumba.com e solicite a agenda de aulas virtuais.