

Quer saúde e bem estar? Então, dance!

Durante o Outubro Rosa, psicóloga explica benefícios da dança

Por Gabriela Gallo

Enquanto o mês de outubro não termina, seguem as campanhas de conscientização e prevenção ao câncer de mama, decorrentes do Outubro Rosa. Mas, além das consultas médicas e exames de prevenção, a campanha também serve para debater outros assuntos sobre o câncer de mama, como o resgate da autoestima em mulheres que estão em tratamento ou já tiveram a doença.

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (Inca), em 2021 o câncer de mama foi o que mais matou mulheres no Brasil, chegando a 16,1% do total de óbitos por esse tipo de doença. O Inca ainda aponta que, até o fim deste ano, a taxa de incidência chegue a 73.610 novos casos. Até 2025, a estimativa é que o Brasil registre 220,8 mil novos casos de câncer de mama.

Saúde mental

E quando se é diagnosticado com uma doença séria como um câncer, é importante cuidar da saúde mental. A paciente precisa lidar com o impacto do diagnóstico na família, as mudanças na rotina, o medo e a incerteza do

tratamento da doença e, além disso, quando termina a jornada, começa a busca pela recuperação da autoestima.

E, de acordo com a psicóloga Alessandra Araújo, o autocuidado está diretamente ligado à autoestima. “O autocuidado é o primeiro passo para se obter a autoestima. Sabemos que não é apenas o autocuidado, mas já percebeu como sempre nos colocamos em segundo ou terceiro lugar? Que deixamos nossas vontades para depois? É assim que nos apagamos e esquecemos do que verdadeiramente gostamos. A baixa autoestima é justamente nos apagar e iluminarmos o outro”, explicou ela ao Correio da Manhã.

Dentre as diversas formas para recuperar esse autocuidado e autoestima, além de uma alimentação saudável e atividade física, uma alternativa para mulheres que estão nesse tratamento são as modalidades de dança. A dança ajuda no autoconhecimento do corpo e na melhora da autoestima e da disposição, reduzindo a depressão. Nela, a pessoa desenvolve maior controle e entendimento do próprio corpo.

E uma sugestão de dança para mulheres é a dança do ventre. Ao Correio da manhã, a professora de dança do ventre, Amura Zahra, trouxe alguns benefícios. “A dança do ventre traz muito empoderamento



A dança do ventre ajuda no autoconhecimento e na autoestima, explica a psicóloga

para a mulher. É ligada ao autoconhecimento mesmo. Fazemos um resgate da autoestima através desse autoconhecimento, autocontrole do corpo também” disse.

Amura também destacou que a dança do ventre é uma boa atividade, por ser uma dança completa. “Ela é minuciosa, ela trabalha parte por parte. Você move partes do corpo que já conhece mais, mas também começa a mover pequenas partes também, que, então, passa a perceber”, explicou.

Prazer

“Quando se dança, movimentamos o corpo e ativamos dopamina, o hormônio do prazer, que nos faz ter uma sensação de bem estar e a au-

toestima é no fundo uma sensação de estar bem. Quando falamos de dança e de câncer de mama, o que vemos é que eu volto o meu olhar para todo o meu corpo, não focando apenas no “problema”, no caso a doença”, enfatizou a psicóloga Alessandra Araújo.

Nesse sentido, segundo a terapeuta, a dança pode ser mais vantajosa para a sensação de bem-estar em comparação a outras atividades físicas. “Com a liberação de endorfina, dopamina e serotonina quando se dança, a adrenalina e cortisol são baixados. Sendo assim, o coração e os músculos desaceleram e isso produz essa sensação de bem-estar. Já em outras atividades, a adrenalina e cortisol ainda continuam a ser liberados em menor

quantidade, porque o coração ainda continua bombando mais aceleradamente”, ela explicou.

Serviço

E para incentivar mulheres que estejam em tratamento de câncer de mama, a academia Zahra Studio de Dança do Ventre está promovendo 15 aulas gratuitas para aquelas que queiram conhecer mais do estilo de dança. Localizado na quadra 504 da Asa Sul, a proposta é trazer um espaço de lazer, acolhimento e retomada da autoestima para essas mulheres. A promoção vale até o final do mês de outubro. É possível se inscrever e agendar as aulas através do site www.zahrastudio.com.br ou pelo telefone (61) 99966-6682.

AGENCIA UM

MAIS DE 1.400 CIRURGIAS REALIZADAS NO NOVO HOSPITAL

Para a prefeitura, cuidar do bem-estar dos saquaremenses é uma prioridade. Por isso, a cidade tem agora o novo Hospital Municipal Nossa Senhora de Nazareth, o maior investimento em saúde da história.

É a maré da saúde tomando conta de Saquarema.

MAIS DE 42.000 exames realizados 4.000 atendimentos

- Hospital Municipal Nossa Senhora de Nazareth

PREFEITURA SAQUAREMA
TRABALHO E RESPEITO

@PREFEITURASAQUAREMA