

Ouvir música faz bem, inclusive para a saúde.

Independentemente do som que você curta, todo mundo precisa de alguma coisa para



escutar. Um mundo sem canções seria algo sem graça, pois, as melodias e harmonias fazem parte de nossas vidas. Em uma vida contemporânea cada vez mais barulhenta, elas se tornam cada vez mais necessárias. Vai dizer que você nunca ouviu alguma música que lhe tranqüilizou? Ou, alguma que fez com que respirasse fundo, pois retratava algum momento especial da sua vida? Pois é, muitas canções, através de suas palavras e notas musicais nos remetem a uma sensação de paz e felicidade e nos transportando para um estado até mesmo de graça.

Não é de hoje que o homem sabe que a música faz bem para a sua saúde. Desde a Grécia antiga já havia estudos sobre isso. O filósofo Aristóteles, por exemplo, no século V a.C, reparou que as canções causavam uma influência positiva sobre o corpo humano e passou a utilizá-las para ajudar pessoas que sofriam com problemas psicológicos.

Em 1500 a.C, Papiros de Kahun, percebeu que a música trazia benefícios a mulheres grávidas e passou a usufruir dela, para ajudar durante a gestação. Mas, foi somente após a primeira guerra mundial, que as melodias passaram a serem utilizadas em hospitais como terapia para veteranos de batalhas. A partir de então, essa ciência não parou de evoluir.

É bom que as crianças ouçam músicas.

Nos dias atuais existem até cursos que formam profissionais que tratam pacientes com problemas físicos, mentais e sociais através do uso da música e sons. Através da utilização de instrumentos musicais, vocais ou ruídos é possível tratar diversos problemas. Portadores de distúrbios da fala, além de pessoas com deficiências auditivas, mentais, estudantes com



dificuldades de aprendizado ou até mesmo pacientes com câncer ou aids, podem ser tratados por musicoterapeutas, que são os profissionais que estudam essa área.

Pelo forte impacto causado pela música no cérebro humano, recomenda-se que ela seja introduzida na vida das crianças desde cedo. Ela ajuda na prevenção de mal de Alzheimer e reduz a ansiedade e a solidão podendo assim evitar a depressão. Por diminuir o estresse, ela permite que o corpo fique mais relaxado, deixando o sistema imunológico livre para trabalhar no seu potencial máximo, ajudando assim a combater doenças cotidianas: como gripes e resfriados.

São inúmeros os benefícios que a música traz para nossa saúde e mente. Ela nos torna mais humanos, nos ajudando a entender o sentimento do próximo, melhorando o relacionamento com as pessoas. Através da música é possível protestar, impor uma opinião, mover multidões, podendo assim mudar toda uma geração. A música não faz bem somente a uma pessoa e sim ao mundo todo. Respeitando o gosto de cada um e não abusando da altura do som, a música só tende a lhe fazer o bem. Por isso cante, ouça, sinta todo o poder que um som pode trazer.

Gabriel Ribeiro da Silva

Equipe de Redação Portais da Moda Departamento de Arte, Cultura e Lazer