

- Capa
- ABC da Saúde
- Boa forma
- Dicas de Saúde
- Gravidez e Filhos
- Notícias de Saúde
- Qualidade de Vida
- Sexo e Saúde
- Vida Saudável

- Sites relacionados
- Medicinal
- Plástica e Beleza

- Boletim
- Receba novidades de **Vida e Saúde** toda semana em seu e-mail

- Fale conosco
- Envie críticas e sugestões

Aproveite: telefonar
mais barato para o Brasil.

swisscom fixnet

Saúde em Dia

RITMO

Recitar poesia diminui ritmo cardíaco, sugere estudo

Sexta, 06 de setembro de 2002, 10h31

O som rítmico da poesia pode conquistar um coração apaixonado e ainda fazer bem ao coração de quem recita, informou um novo estudo.

"Nossas conclusões sugerem que o efeito de redução do estresse obtido com récitas orientadas de poesia antiga pode provocar um relaxamento profundo", explicaram Dietrich von Bonin, da Universidade de Berna, na Suíça, e Henrik Bettermann, da Universidade de Witten/Herdecke, na Alemanha, à Reuters Health.

"Esse efeito pode ser benéfico não apenas para o controle do estresse, mas também para prevenção de doenças cardíacas e de outras enfermidades relacionadas ao ritmo respiratório irregular", acrescentaram os pesquisadores.

Os cientistas avaliaram os efeitos da poesia sobre a frequência cardíaca em um estudo que envolveu sete pessoas. Primeiro, os pesquisadores mediram os batimentos do coração dos voluntários durante 15 minutos. Em seguida, os participantes recitaram poesia ou conversaram por 30 minutos. A frequência cardíaca foi avaliada novamente durante os 15 minutos seguintes.

Após declamar poesia, os batimentos cardíacos dos voluntários diminuíram junto com a frequência respiratória, em uma "interação harmônica", informaram os autores. Esse efeito persistiu por cerca de 15 minutos após os exercícios de declamação de poesia, informaram os pesquisadores em artigo publicado no International Journal of Cardiology.

A equipe não constatou efeitos semelhantes quando os voluntários participaram de diálogos rotineiros, comentaram os cientistas.

Com base nesses resultados, "recomendamos o estímulo de antigas habilidades como recitar poesia rimada não apenas como terapia, mas também como educação para otimizar a prevenção precoce de doenças cardíacas e de outros problemas relacionados ao estresse", aconselharam von Bonin e Bettermann.

Essas conclusões podem ajudar a explicar o efeito tranquilizador do canto "pois cantar músicas serenas também gera respiração lenta e mais profunda", comentaram os pesquisadores.

Reuters Health



- Conheça a nova linha NEUTROGENA® Visibly Firm.
- Hidrata a pele recuperando sua firmeza e elasticidade.
- Resultados a partir de 2 semanas.

Johnson & Johnson

COMPRAS

Farria em Casa
Pre? imbat?is em
Todos medicamentos

volta

Patrocinado por

Johnson & Johnson

» Condições de uso do canal Vida e Saúde

» Conheça o Terra em outros países

Resolução mínima de 800x600 © Copyright 2002, Terra Networks, S.A

Proibida sua reprodução total ou parcial

Anuncie | Assine | Central do Assinante | Clube Terra | Fale com o Terra | Aviso Legal | Política de Privacidade

7572378980232695" visibility=hide onload="javascript:moveToAbsolute(full.pageX, full.pageY); visibility='show';">