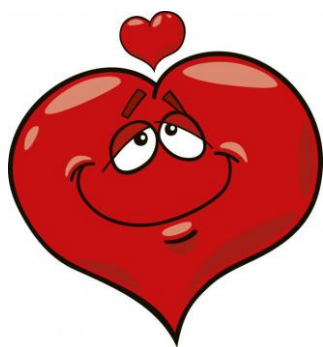


MAIO MÊS DO CORAÇÃO

“Coração Apaixonado”



Dizem que é no coração que se origina o amor, a generosidade, a coragem. Mas é de lá que surge a tristeza, a mágoa, a raiva. É como se os nossos sentimentos passassem por ali e deixassem as suas marcas, tanto as positivas como as negativas.

“Emoções e coração: qual é a sua ligação? Já todos sentimos o coração a bater desenfadadamente quando vemos aquela pessoa especial. A sensação de que parece que ele nos vai sair pela boca quando recebemos uma notícia menos boa também é comum.

Afinal, estarão emoções e coração relacionados ou será apenas uma metáfora herdada do mundo da poesia? Já diz o povo: “Olhos que não veem, coração que não sente”. **Será que o coração sente, afinal, as emoções?”**

- **CORAÇÃO QUE BATE, BATE, BATE...**

Ao longo da vida, é capaz de bater cerca de **3 mil milhões** de vezes. O **coração** é o **motor do corpo humano** e o órgão que nos mantém vivos.

Apesar de ser apenas um, tem duas funções: do lado direito, trata do sangue “usado”, bombeando o sangue rico em dióxido de carbono para os pulmões; do lado esquerdo, trata do sangue rico em oxigénio, enviando-o para o resto do corpo. Contudo, e como qualquer outra máquina, também tem as suas fragilidades e “avarias”.

Por vezes, devido a problemas congénitos (infecção ou patologias). Outras vezes, devido ao estilo e hábitos de vida. E se, por um lado, os escritores o

“utilizaram” para expressar os sentimentos, agora sabemos que, afinal, emoções e coração podem andar de “mãos dadas”. E quem o diz é a ciência.

- **EMOÇÕES E CORAÇÃO**

Afinal, não é só poesia: **emoções e coração** parecem estar realmente relacionados. Num estudo realizado pelo *HeartMathInstitute*, concluiu-se que havia mudanças nos padrões do ritmo cardíaco dos participantes, sempre que estes experimentavam emoções positivas ou negativas. A mesma pesquisa mostrou que as emoções positivas estavam associadas a um padrão de ritmo cardíaco coerente, suave e equilibrado. Já as negativas refletiam um padrão errático e irregular.

Conclusão: emoções e coração andam, de facto, a par - e não é só a literatura que o diz.

- **CUIDE DO SEU CORAÇÃO**

Nem sempre conseguimos controlar as nossas emoções. E para que elas não ponham em causa o bem-estar do nosso coração, existem algumas técnicas que podem ajudar a colocar-nos em contacto com o nosso próprio corpo e a nossa própria mente.

Meditar é uma das soluções. **Sentir gratidão** por algo ou alguém de forma genuína também pode ajudar. **Relembrar** um momento no qual se sentiu gratidão de forma sincera, recriando-o, pode aumentar a coerência do ritmo cardíaco, reduzir o stress emocional e, assim, melhorar a saúde. Desta forma, **emoções e coração coabitam de forma saudável.**

Fontes utilizadas:

<https://www.medis.pt/mais-medis/saude-e-medicina/emocoes-e-coracao-uma-dupla-interligada/>

- **Para a Saúde dos vossos corações acrescentámos:**

- Prática regular de exercício físico.
- Alimentação equilibrada e completa.
- Não fumar.
- Beber bebidas alcoólicas de forma moderada.
- Rodear-se de pessoas positivas.
- Medir, regularmente, a tensão arterial.
- Ouvir música que vos faça despertar **Emoções!**

Nós selecionamos algumas músicas cuja temática retrata: os corações apaixonados, o amor presente e passado, sentimentos vários... enfim as Emoções!

<https://www.youtube.com/watch?v=UeKPmZYtAmU> coração apaixonado (julio Iglesias – português)

<https://www.youtube.com/watch?v=6f0T6UV-Hii> Thesoundofmusic (do filme Musica no coração)

<https://www.youtube.com/watch?v=kTYgDjatoGo> A Gaivota (Amália Hoje – TheGift)

<https://www.youtube.com/watch?v=7xNAwW1Oiqw> Simone de Oliveira - Sol de Inverno (festival da canção 1965)

<https://www.youtube.com/watch?v=aezeOPwkESA> Diogo Piçarra - Coração

<https://www.youtube.com/watch?v=a9n2gHhBBTc> Tornerò

<https://www.youtube.com/watch?v=I0nQRE07GeA> Gigliola Cinquetti - Non ho l' Eta'

<https://www.youtube.com/watch?v=UojBaKX5Vz4> Eros Ramazzotti - La Cosa Mas Bella (Più Bella Cosa)

<https://www.youtube.com/watch?v=ifnZGvQtAJk> Gianni Morandi - Non Son Degno Di Te

<https://www.youtube.com/watch?v=9xHQsMYosao> Dionne Warwick - Heartbreaker

<https://www.youtube.com/watch?v=717tHgBSU1I> BARBRA STREISAND woman in love

<https://www.youtube.com/watch?v=nJ1Pqk3TXqU> As Time Goes By– Casablanca

<https://www.youtube.com/watch?v=o2Nv37IeBA> sEverytime You Go Away - Paul Young

<https://www.youtube.com/watch?v=U42t2fMkJZg> Richard Anthony - Aranjuez, Mon Amour

<https://www.youtube.com/watch?v=6gqF3Tu5Ly4> Charles Aznavour - Hier Encore

<https://www.youtube.com/watch?v=SbgtQM57p-I> Charles Aznavour - La Bohème

https://www.youtube.com/watch?v=f0-_jaH7XC8 Alain Barrière - Ma Vie

- Durante o mês de maio, às 4^aF, iremos fazer o **rastreamento da tensão arterial**.

Local – Átrio B

Horas – Intervalos: 10h.10- 10h.30; 11h.20-11h.30