

MUSICOTERAPIA: O CANTO COMO BENEFÍCIO PARA UMA VIDA ATIVA COM IDOSOS

Ziuna da Costa Cirne
Associação de Musicoterapia de Pernambuco
associacaomtpe@gmail.com

Resumo: Conhecendo a importância e os benefícios da música desde a pré-história e sabendo que até 2025 o Brasil será o sexto país do mundo com o maior número de pessoas idosas, sentiu-se a necessidade de estudar e ressaltar as contribuições que a musicoterapia pode proporcionar a idosos interessados em manter e desenvolver o seu potencial humano de forma ativa, através de pesquisas teóricas e também nas questões práticas e técnicas de sua aplicação. A musicoterapia atua nas funções cognitivas contribuindo diretamente para um envelhecimento ativo, proporcionando aos idosos um contato com o seu poder criativo, potencialidades, memórias e histórias de vida, fortalecendo sua identidade e autoestima. A pesquisa objetiva compreender de que forma se poderia alcançar a população de idosos a partir dos benefícios que a musicoterapia pode proporcionar através do canto, da música e seus elementos: ritmo, melodia e harmonia. Na experiência musicoterápica em exame, os idosos são encorajados a participar de diferentes momentos na sessão de musicoterapia. Cantando, criando, improvisando, resgatando momentos vividos e compartilhando alegrias. A experiência é desenvolvida por uma musicoterapeuta e uma fonoaudióloga que juntas promovem atividades de linguagem, cognição, socialização e memória, ressaltando técnicas de respiração, aquecimento vocal, canções e ritmo das canções emergidas no grupo e relaxamento. Esse trabalho se dá no Espaço BuscaVida - Cuidados Gerontológicos, localizado em Recife - PE. Conclui-se que a musicoterapia contribui para a abertura de canais de comunicação através de um processo sonoro musical, que entra em contato com a história de vida dos pacientes ajudando a elaborar conteúdos verbais, estruturar e reformular conhecimentos, manter preservadas suas funções cognitivas e atuar na perspectiva de um processo salutogênico, a partir da percepção das potencialidades do paciente.

Palavras chaves:

Musicoterapia; canto; idosos; vida ativa.

Introdução:

Desde a pré-história a música vem sendo utilizada como forma de se comunicar entre os homens. Ainda hoje essa comunicação é muito importante, e enquanto expressão humana surge associada a ritos religiosos, práticas divinas, festas populares, entre outros (cf. Fregtman, 1989, p. 34).

Segundo Leinig (1977, p. 13), consta que Davi tocava harpa para o rei Saul se libertar de sua depressão e dos ataques de raiva, comprovando desde então, uma forma de terapia musical para aliviar as crises existenciais e de ansiedade.

Na segunda metade do século XX, nos EUA, músicos passaram a usar recursos musicais com o intuito de proporcionar uma melhor recuperação dos soldados atingidos pela guerra. Essa

experiência teve uma significativa influência sobre a percepção dos benefícios que a música pode causar. A partir dos resultados observados, ocorreu o avanço de pesquisas relacionadas sobre a influência da música na saúde.

Em 2011, a Federação Mundial de Musicoterapia (WFMT, 2011), definiu musicoterapia como “Uso profissional da música e seus elementos como intervenção em contextos médicos, educativos e pessoais, com indivíduos, grupos, famílias e comunidades que procuram melhorar o seu bem estar físico, social, comunicativo, emocional, intelectual, espiritual e sua qualidade de vida.”

Benenson (1988), afirma que o som, a música e os instrumentos sonoros do nosso corpo, podem ser utilizados para estabelecer uma relação entre o musicoterapeuta e o paciente ou o grupo de pacientes porque permite melhorar a qualidade de vida, recuperar e reabilitar o paciente idoso.

Tourinho (2007), diz que a música é um estímulo potente para a evocação de lembranças, e que essas lembranças podem avivar fatos inconscientes que ampliam o significado de envelhecer. A memória quando reativada pela música, faz o processo do envelhecimento ser encarado como tempo de lembrar, possibilitando que o idoso reconstrua e reviva passagens significativas de sua vida, resgatando sua identidade.

Para Bruscia (2002), a música não é só uma forma de arte tipicamente auditiva, ela mobiliza todos os sentidos do homem e produz estímulos motores, táteis e visuais, e são seus aspectos multissensoriais que a torna ideal para o uso terapêutico.

Segundo Souza (2002, p. 872), a musicoterapia com pessoas idosas estimula auxiliando no resgate da identidade sonora, tendo como consequência a elevação da autoestima e autoconfiança podendo ser estimulado em instâncias psíquicas onde muitas vezes a palavra não pode alcançar a partir do prazer de cantar, tocar, improvisar, criar e recriar musicalmente, o redescobrir das canções que fizeram e fazem parte da sua vida sonoro-musical.

O canto possibilita o desenvolvimento de muitas habilidades no ser humano, dentre ela a motivação para se viver feliz, com satisfação, prazer e autorrealização.

Segundo Zanini (2003, p.4), cantar é uma forma de comunicação própria de cada pessoa e contribui para a estruturação do ser humano, colabora na construção cultural e desenvolve habilidades aprendidas.

Cantar envolve atividade corporal e vivência musical, promove uma profunda percepção do corpo e coloca o indivíduo em contato com suas emoções. Sabe-se que a música demanda bastante empenho mental por estimular os dois hemisférios cerebrais, e que sua prática promove a melhora do raciocínio e da concentração, ativa a memória, além de aproximar o indivíduo do seu universo subjetivo (Sacks, 2007).

A prática da voz cantada e exercícios de técnicas vocais direcionados a pessoas idosas demonstram que cantar também é uma alternativa para estimular o funcionamento do corpo e da mente. Estimula a memória, e quando acionada dentro de um contexto de significados, responde melhor. Ela necessita de um motivo ou um chamado que a desperte no presente para que as lembranças do passado sejam evocadas e surjam sempre de forma atualizada (Bois, 1994).

Sabemos que a qualidade de vida é um termo amplamente abordado, tanto nos meios científicos quanto no dia a dia. De acordo com Organização Mundial de Saúde (OMS, 2005) qualidade de vida

é definida como; a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida dentro do contexto de sua cultura e do sistema de valores de onde vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.

O processo de envelhecimento é um fenômeno biológico, e está intimamente ligado às questões sociais, emocionais e psicológicas.

Estudos feitos pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), diz que até 2025 o Brasil será o sexto país do mundo com maior número de pessoas idosas. Esse aumento da população idosa em nosso país se deve a dois fatores: a diminuição da mortalidade é o declínio acentuado da fecundidade. Decorre também do aumento na expectativa de vida, pois com grandes avanços nas áreas da saúde, o ser humano passa a ter cada vez mais possibilidades de estender sua longevidade. Nesse contexto, é essencial que as políticas sociais ofereçam condições para que os idosos possam desfrutar de uma vida com dignidade.

Papalia, Olds e Feldman (2006), dizem que existem vários modelos de envelhecimento ideal. Um deles é ilustrado pela Teoria da Atividade e postula que quanto mais ativas as pessoas se mantêm ativa ao longo de sua vida, melhor elas envelhecem. Isso porque a cultura ocidental valoriza excessivamente a atividade como forma de produtividade e geração de bens.

O que impulsionou a realização deste trabalho foi o desejo de ressaltar a importância que a musicoterapia tem para os idosos interessados em manter e desenvolver o seu potencial humano de forma ativa através de pesquisas na parte teórica e seus fundamentos, e também nas questões práticas e técnicas da sua aplicação.

De acordo com Sarkano, Tercaneimi, Laitinen et al. (2008), estudos mostraram que pacientes com doença de Alzheimer obteve melhora cognitiva através da audição de músicas relacionadas à memória remota e que em pacientes que sofreram episódios recentes de acidente vascular cerebral, a música ajudou na recuperação de funções cognitivas e na prevenção do transtorno do humor.

O objetivo deste trabalho é oferecer possibilidades sonoro-musicais através do canto com grupo de idosos interessados em manter e desenvolver o seu potencial humano para uma vida ativa, resgatando a memória, e promovendo a socialização, criatividade, improvisação, recriação, cognição e auto estima.

Metodologia:

Trata-se de um relato de prática clínica por meio de uma análise bibliográfica de autores que abordam questões sobre o aumento da expectativa de vida e os desafios do envelhecimento ativo, e como a atuação da musicoterapia através do canto e da expressão sonora musical na área de gerontologia é apresentada na perspectiva desses autores. Procurou-se articular esse assunto a fim de compreender e comprovar os benefícios da musicoterapia para pessoas idosas interessadas em manter e desenvolver seu potencial humano de forma ativa através de processos musicoterápicos. Os encontros com o grupo de idosos acontecem uma vez por semana, com duração de uma hora e trinta minutos, no BuscaVida – Cuidados Gerontológicos, na cidade de Recife, PE, uma casa especializada na atenção à pessoa idosa e seus familiares/cuidadores. O grupo é composto por sete idosas, todas do sexo feminino. Uma musicoterapeuta e uma fonoaudióloga atuam juntas, cada uma

com suas particularidades, oferecendo ao grupo uma maior riqueza de oportunidades para efetivar seus discursos, seja falando com o apoio da música, seja cantando as letras que evocam seu contexto de vida. Nesses encontros são proporcionados quatro momentos: acolhimento através de canções de boas vindas; técnicas respiratórias e vocais, ressonância, articulação, aquecimento e desaquecimento vocal; atividades de canto e de ritmo com instrumentos percussivos de fácil manejo através de canções que emergem no grupo e finalizando com relaxamento e canção de despedida. Todas essas atividades são apresentadas, evocando sempre o resgate da memória, socialização, improvisação, recriação e auto estima.

Resultados:

A ação da musicoterapia no contexto com pessoas idosas, contribui para o resgate da identidade sonora, eleva a auto estima e autoconfiança, a partir do prazer de cantar, tocar, improvisar, criar e recriar musicalmente através das canções que fizeram e fazem parte da sua vida sonoro-musical. O canto possibilita o desenvolvimento de muitas habilidades no ser humano, dentre elas a motivação para se viver feliz. Com esse trabalho pretende-se abrir novas possibilidades entre a musicoterapia e a busca de um envelhecimento ativo e saudável, trabalhando sempre na perspectiva de um processo salutogênico a partir da percepção das potencialidades do paciente.

Conclusão:

A musicoterapia e a gerontologia são especialidades novas. Estudos e pesquisas realizadas em musicoterapia tem provado sua eficácia no tratamento e reabilitação de diversas patologias. Desta forma pode-se concluir que a musicoterapia com idosos contribui para a transformação de eventos em memória construída no tempo atual. Para Peterson Ribeiro e Bloch (2009), a música por ter uma função coletiva envolve as pessoas de forma ativa, contagia, cria e suscita relacionamentos. Por ser a música uma linguagem estrutural, pode ser usada não só para auxiliar no processo de vida saudável, mas também quando este processo se desestrutura por problemas internos e externos (Tourinho, 2000). Este trabalho tem como finalidade abrir novas possibilidades de estudo nas áreas de musicoterapia e gerontologia por considerar que a musicoterapia com o idoso irá promover novas oportunidades para uma vida saudável e ativa.

Referências:

BENZON, R. *Teoria da Musicoterapia*. São Paulo: Simmus editorial, 1988.

BOIS, J. P. *Histoire de la vieillesse*. Paris: PUF, 1994.

BRUSCIA, K. E. *Definindo Musicoterapia*. Tradução por Mariza V. F. Conde. 2. Ed. Rio de Janeiro: Enelivros, 2000.

FREGTMAN, C. *Corpo, Música e Terapia*. São Paulo, Cultrix, 1989.

IBGE Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – 2015. www.ibge.gov.br/25072002pidoso

LEINIG, C. *Tratado de Musicoterapia*. São Paulo, Sobral, 1977.

PAPALIA, D. E., OLDS, S. W. & FELDMAN, R. D. (2006). *Desenvolvimento Humano* (8.ed). Porto Alegre, RS: Artmed.

PETERSEN, Elisabeth Martins. RIBEIRO, Encida Soares. WROBEL, Vera Bloch. *Desafios da musicoterapia domiciliar na velhice*. Anais do XVIII Simpósio Brasileiro de musicoterapia. Paraná: AMT-PR, 2009.

SACKS, O. *Alucinações musicais: relato sobre a música e o cérebro*. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

SARKAMO, T., TERVANIEMI, H., LAITINEN, S. et al. *Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke*. Brain, v. 131, 2008.

SOUZA, Márcia Godinho Cerqueira. *Musicoterapia e a clínica do envelhecimento*. In Papeleo, M.N. *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2002.

TOURINHO, L. M. C. *O Idoso e a Musicoterapia: promoção de saúde*, 2000. Monografia (Especialização em Envelhecimento e Saúde do Idoso). Rio de Janeiro: Ensp/Fiocruz, 2000.

WORD FEDERATION OF MUSIC THERAPY, (2011) - www.wfmt.info

ZANINI, C. R. O. – *Envelhecimento saudável – o cantar e a gerontologia social*. Goiás. Revista da UFG, Vol. 5, N. 2, dez 2003. (www.proec.ufg.br)