



# **A MÚSICA COMO INSTRUMENTO TERAPÊUTICO: UMA INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA ATRAVÉS DA MUSICOTERAPIA APLICADA EM IDOSOS ATENDIDOS NO ÂMBITO DO SISTEMA ÚNICO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL – SUAS NO MUNICÍPIO DE MULUNGU (PB)**

Daniela Caroline Medeiros Ferreira <sup>1</sup>

Elijane Oliveira Morais <sup>2</sup>

## **RESUMO**

Este artigo trata de um relato de experiência desenvolvido através da proposta intervenção psicológica realizada por intermédio da musicoterapia aplicada à população idosa do município de Mulungu (PB) assistida no escopo da Sistema Único de Assistência Social – SUAS e com o fito de promover uma melhor resolução de eventos psicológicos progressos experimentados pelos participantes do projeto e estimular nestes indivíduos a compreensão adequada do advento da terceira idade por meio da ressignificação da jornada pessoal de cada indivíduo através da estímulo à revisitação de memórias afetivas por meio da reprodução de músicas que remetem – pela contemporaneidade - aos fatos mais marcantes e importantes da vida de cada indivíduo, tendo por objetivo promover o cultivo de novos valores e novas percepções para as vivências individuais por intermédio da observação dos fenômenos sociais psicológicos experimentados ao longo da vida por outro prisma e à luz de orientação psicológica adequada e da utilização de instrumentos psicoterápicos pertinentes, tendo como resultados alcançados com o público-alvo: a adequada compreensão da jornada de vida dos indivíduos, o resgate e avaliação apropriada de experiências traumáticas e de lembranças prazerosas recuperadas através da estimulação musical e a promoção de um quadro psicológico estável que favorece a promoção da saúde mental e a manutenção do equilíbrio emocional.

Palavras-chave: envelhecimento, intervenção psicológica, assistência social, saúde mental, equilíbrio emocional.



1 Bacharel em Psicologia pela Faculdade Maurício de Nassau – PB (UNINASSAU), licenciada em Pedagogia pela Universidade Vale do Acaraú – PB (UVA), especialista em Supervisão e Coordenação Escolar pela Universidade Cristo Rei – PB, especialista em Avaliação Psicológica pelo Centro Universitário de João Pessoa – PB (UNIPÊ) e especialista em Educação Inclusiva pela Universidade Norte do Paraná – PR (UNOPAR), [contato@daniepamedeirospsi.com.br](mailto:contato@daniepamedeirospsi.com.br).

<sup>2</sup> Bacharel em Fonoaudiologia e especialista em Motricidade Orofacial e Hospitalar pelo Centro Universitário de João Pessoa – PB (UNIPÊ), especialista em Disfagia Hospitalar pela Faculdade Dom Bosco e especialista em Saúde Coletiva pela Unileya.





## INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como objetivo compartilhar um relato de experiência, através do uso da musicoterapia em idosos participantes do centro de convivência da ação social do CRAS do município de Mulungu (PB).

De acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde), até 2025 seremos o sexto país em número de envelhecimento populacional, seguindo assim um contexto de desafios sociais ainda considerados grandes.

Para os profissionais da área da saúde e os órgãos governamentais, o envelhecimento levanta questionamentos tais como: Como vamos ajudar a manter a qualidade de vida das pessoas idosas?

Vale ressaltar que envolve múltiplos fatores envelhecer bem, sendo alguns desses como primordial: Os fatores sociais, biológicos e psicológicos. Ressaltando que quando falamos em “Qualidade de vida”, não é apenas números. É sim de vida longa com experiências e expectativas positivas de um envelhecimento ativo.

Acredita-se que o processo de envelhecimento merece uma atenção valorizada e especial em cada etapa de vida. Seja incentivando a ter uma vida social mais ativa, ou seja, contribuindo para a saúde geral, auxiliando a enfrentar suas potencialidades e particularidades de vida.

Partindo de uma ampla concepção, nesse sentido a promoção da saúde do idoso, usa a estratégia de enfrentar um amplo processo de mobilização de recursos, articulação de saberes técnicos, comunitários, privados e públicos para assim, fazer a junção de da Promoção de saúde com a valorização da saúde do idoso.

Essa combinação de estratégias do sistema de saúde enriquecem os cuidados, tornando uma ideia de múltipla responsabilidade.

Na atualidade a busca por condições e melhorias para manter uma qualidade de vida, tornou questões fundamentais para o envelhecimento humano de qualidade. Pensando nisso, este presente artigo vem com o objetivo de apresentar a musicoterapia como intervenção na saúde do idoso, como instrumento de comunicação benéfica na qualidade de vida dos idosos, participantes do centro de convivência do idoso do CRAS. Trazendo por meio de músicas, reflexões de posição e mudanças de vida, ajudando a proporcionar crescimento pessoal,



estimular a memória cognitiva e afetivas, como também levou os participantes a refazer uma releitura de sua própria vida, através das músicas de sua época.

Dessa forma a aplicação da musicoterapia nas ações voltadas à saúde mental do idoso inserido aos grupos de idosos já pertencentes do centro de convivência localizado no município de Mulungu- PB, teve como intuito de facilitar mudanças psicológicas, prevenção de insuficiência cardíaca ou outros eventos cardiovasculares.

Os objetivos das músicas associadas ao processo psicoterápico relacionados aos processos de envelhecimento trazem diversos benefícios para a saúde mental e física no idoso. Tais como:

Diminuição dos sintomas de depressão

Aumento da criatividade

Restabelecimento do ritmo de marcha

Estimulação da fala

Aumento da força e consciência corporal

Redução os níveis de estresse

Liberar endorfinas

Aumentar a socialização

Diminuir a dor

Proteger o cérebro

Estimular habilidades cognitivas de memória.

A música além de oferecer inúmeros benefícios para a saúde do idoso, a musica é capaz de promover o equilíbrio emocional.

Será possível observar na evolução do trabalho que ao utilizar a música com os idosos possibilitou a compreensão mais afetiva, oferecendo a escuta musical como forma terapêutica, permitindo assim que o idoso reconheça suas limitações e seu poder de transformação e cura através da reabilitação física e mental.

## **METODOLOGIA**



O Projeto Música é Vida foi realizado no grupo de idosos pertencentes do centro de convivência da secretaria de ação social localizada no município de Mulungu, Paraíba, no ano de 2020. No período de realização do projeto aproximadamente 38 idosos participaram. Vale ressaltar que ainda não nos encontrávamos em período pandêmico.

Incluir a musicoterapia no âmbito da assistência social com foco na assistência de saúde do idoso, traz a inclusão da música em ambientes de educação, educação social ou institucional e saúde, realizando a aplicação de intervenções em um campo de conhecimento de utilização de experiências musicais, das pessoas assistidas. Musicoterapia em prática, teve como objetivo favorecer possibilidades de agir e existir, nos âmbitos de prevenção e promoção da saúde, como também de transformação e reabilitação do contexto no qual o idoso estiver inserido.

Sabendo se que tem crescido significativamente o número de idosos no nosso país, o município de Mulungu também tem um número abrangente de idosos. Fato que se faz necessário promover ações educacionais voltadas as políticas públicas realizando às necessidades específicas e promovendo, melhor qualidade de vida.

Diante da realidade apresentada, o presente projeto Música é vida se propôs aplicar uma metodologia diferenciada com construção de musical a partir de vivências compartilhadas em histórias de vidas dos participantes. Construção essa que se deu no primeiro encontro com roda de conversas e partilhas de histórias, dores, alegrias, lutos e recomeços de suas vidas. Foi um momento que trabalhamos estimulação de memórias afetivas, comunicação e fala como também estimulamos a socialização através de escutas entre os mesmos, para assim acolhermos a dor e processo de cura do outro ser amenizando assim processos de depressão.

No nosso segundo encontro foi realizado atividades elaborais com os demais membros da equipe multidisciplinar. Onde contamos excepcionalmente com a fonoaudióloga da equipe que por sua vez realizou exercícios funcionais e vocais.

Dando seguimento as atividades elaborais de cunho psicológico, utilizamos a psicomotricidade. Foi avaliado funções como reestabelecimento de ritmo de marcha e motricidade de coordenações motores e estímulos através das músicas para ativar a memória.

Atividades essas que por meio da psicomotricidade foi avaliado funções como reestabelecimento de ritmo de marcha e motricidade de coordenações motores e estímulos através das músicas para ativar a memória.

Em dinâmicas em grupo, os idosos construíram técnicas de comunicação a partir de danças, indicando diversas habilidades expressadas através de expressões corporais.

No nosso terceiro encontro foram efetivadas atividades manuais com figuras de imagens de músicas preferidas e significativas de cada integrante dos grupos. Atividade essa que foi observado que as memórias de curto prazo e longo prazo de alguns idosos estavam preservadas. Tendo em vista que teve uma minoria do grupo de idosos que encontraram dificuldades na cronologia do tempo em que acontecimentos importantes lhes tinham acontecido, sendo possível juntos fazermos uma linha do tempo com marcos históricos e músicas de cada época vivida e marcante. Após essa atividade, eles utilizaram tintas coloridas para expor seus desenhos cheios de significados, com histórias reais e vividas como também vivas dentro de si.

Esse terceiro encontro foi marcado por momentos de muita sensibilidade e acolhimento em grupo. Onde foi realizado partilhas referentes perdas e pessoas que se foram, vivenciando um processo de luto coletivo onde todos recordaram alguém ou algo. Nesse momento através da música Trem Bala (Kell Smith), refletimos a importância de cada fase da vida e como é importante ressignificar após cada perda e processo de luto.

Foi um momento marcante no projeto musica é vida, porque foi algo que não tínhamos programado para trabalhar esse sentimento, que era o luto. Porém toda a equipe multidisciplinar envolvida no projeto se empenhou nas partilhas, acolhendo de maneira assertiva todas as dores individuais de maneira coletiva de cada indivíduo pertencente do grupo.

Dando seguimento nesse encontro findamos um tema musical para nosso quarto e último encontro. Tema esse que foi escolhido através de votação por todos presentes no momento, para realização de um festejo em prol da finalização da primeira etapa do projeto.

Foram dados temas musicais como: rock, sertanejo, axé, gospel/religioso, forró e músicas aleatórias dos anos 60, todas opções sugeridas por eles mesmos, tendo com maior votação o tema dos anos 60, pois eles relataram que vivenciariam e reviveriam momentos nos quais tem as melhores recordações.

Nesse momento as equipes das Secretarias de Ação Social e Saúde se uniram para promover ações de saúde pública e coletiva no âmbito da ação social que teriam como objetivo inserir a cultura de lazer, envelhecimento ativo, socialização e saúde mental e física em idosos.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**



De acordo com a lei 13.466/17 de 1º de outubro de 2017, que estabelece que os direitos das pessoas idosas vão além do que pensamos. A gestão do município leva como princípios assegurar e firmar o respeito a dignidade com absoluta prioridade, a efetivação do direito a vida, a saúde, a alimentação, a cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho a cidadania, a liberdade, a dignidade e ao respeito em convivência familiar. Com essa visão de rede de proteção a seguindo princípios do estatuto do idoso, onde se ressalta na Página 5 da cartilha do idoso que traz no contexto de numeração V- Educação, cultura, esportes e lazer como direitos da pessoa idosa. A gestão do município com o intuito de firmar compromisso com políticas de saúde pública, promovendo ações de prevenção e promoção de saúde mental da pessoa idosa com foco em intervenções com junções de equipes multidisciplinares, juntamente com a Secretaria de Ação Social, colaboraram com o projeto música é vida incentivando e mobilizando toda a população.

Dando continuidade no projeto música é vida e seguindo a sequência do cronograma, que foi elaborado pelas equipes:

Cronograma do projeto: Música é vida!

Início: 03/01/2020

Reunião de equipes participantes

Objetivo: alinhar os objetivos e sequencias que seriam desenvolvidas e trabalhadas no projeto.

Confeccionar materiais: slides, cartazes, folders, vídeos, entre outros.

Primeiro encontro com o grupo de idosos: 08/01/2020

Tema: Era uma Vez...

Objetivo: contar a própria história de sua vida

Segundo encontro com o grupo de idosos: 15/01/2020



Tema: Quem Dança Seus Males espanta!

Objetivo: trabalhar motricidade, coordenação motora e memórias musicais.

Terceiro encontro com o grupo de idosos: 22/01/2020

Tema: Qual é a Música?

Objetivo: identificar, através de sequência de imagens, qual é a música.

Finalização da primeira etapa do projeto: 29/01/2020

Realização de festa temática de escolha livre pelo grupo de idosos.

No dia 29 do mês de janeiro do ano de 2020, foi realizado nosso último encontro da primeira etapa do projeto. Encontro esse marcado pela realização de um grande evento temático, com fins de promover saúde e bem-estar para as pessoas idosas presentes.

Nesse encontro foram realizadas dinâmicas, reflexões, agradecimentos, culminância e dança, muita dança.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Finalizamos a primeira etapa do projeto música é vida, onde se tem como objetivo dar continuidade nos meses seguintes do decorrente ano. A proposta é de continuar com atendimentos em grupos e atividades de envolvimento com toda equipe multidisciplinar, a fim de prosseguir com a evolução que obtivemos na primeira etapa do processo.

Mesmo diante do contexto do ano de 2020, onde fomos surpreendidos pelo coronavírus um momento onde vimos a necessidade alarmante de cuidar da saúde mental das pessoas idosas, na qual entraram para o grupo de risco, de um vírus desde então desafiador para profissionais de saúde que fizeram o enfrentamento da covid na saúde pública no Brasil.





O projeto em si teve continuidade de forma online. Utilizamos meios de comunicação como atendimentos online, rádios locais e grupos de WhatsApp. O importante naquele momento era a forma de se conectar, do cuidar do próximo, de dizer: estamos juntos.

