

USO DA MUSICOTERAPIA COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Pérsida Gomes de Souza Rocha; Bianca Nunes Guedes do Amaral Rocha; Verbena Santos Araújo; Rosane da Silva Cruz; Orientadora: Bianca Nunes Guedes do Amaral Rocha

Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN | E-mail: persida.gsouza@gmail.com

Introdução

O conceito de saúde já definido pela Organização Mundial de Saúde – OMS como sendo um estado completo de bem-estar físico, social e mental está se amplificando progressivamente e se tornado cada vez mais abrangente, pois cada vez mais as pessoas vêm adotando um estilo de vida que busca continuamente um melhor bem-estar físico e emocional, onde leva-se em consideração não só a ausência das doenças, mas também a manutenção da qualidade de vida.

Através da busca constante pelas perspectivas de uma saúde expansiva a valores como qualidade, participação, responsabilidade, humanização, cidadania e ética é que a promoção da saúde se relaciona continuamente. De acordo com Assis (2004) A promoção da saúde enquanto campo conceitual e de prática vem se desenvolvendo como uma reação à medicalização da saúde, na sociedade e no interior do sistema de saúde e tem, no atual contexto, um marco de referência mais amplo do que no enfoque usado no esquema da História Natural das Doenças, centrado no indivíduo, família ou grupos.

A promoção da saúde se refere às ações sobre os condicionantes e determinantes sociais da saúde, dirigidas a impactar favoravelmente a qualidade de vida. Por isso, caracterizam-se fundamentalmente por uma composição intersetorial e, intra-setorialmente, pelas ações de ampliação da consciência sanitária – direitos e deveres da cidadania, educação para a saúde, estilos de vida e aspectos comportamentais. (Assis, 2004)

Keller e Fleury (2001) apontam como intervenções relevantes na área da promoção da saúde no processo de envelhecimento a redução do tabagismo, o incremento da atividade física, a prevenção de quedas, avaliação nutricional e do risco cardiovascular (incluindo controle de patologias e condições associadas), além de abordagens psicossociais, como controle do estresse, tratamento da depressão e fortalecimento do suporte social.

Na Política Nacional de Saúde do Idoso (Gordilho et al., 2000), a prevenção é referida especialmente nas diretrizes de promoção do envelhecimento saudável e de manutenção da

capacidade funcional. Relaciona-se à promoção de hábitos e práticas saudáveis (alimentação adequada e balanceada, prática regular de exercícios físicos, convivência social estimulante, atividade ocupacional prazerosa e mecanismos de atenuação do estresse).

A partir deste contexto, atualmente tem surgido uma sucessão de pesquisas e inovações relacionados a terapias e práticas que possibilitem uma ampla promoção da saúde, favorecendo uma melhor qualidade de vida à seus praticantes. Através das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, é possível inserir diversas atividades e práticas que visam a promoção da saúde e uma melhor qualidade de vida na população. Por meio de terapias complementares como a musicoterapia, pode-se trabalhar ativamente na promoção da saúde, na prevenção de doenças e suas comorbidades e tratamento.

A terapia através da música, denominada musicoterapia, é considerada uma terapia não verbal, que possibilita o aumento da autoestima de um indivíduo, além de propiciar interações em grupo, auxiliar no tratamento de doenças e assim proporcionando melhor qualidade de vida. Estes benefícios ocorrem através da influência da música, dos sons, movimentos, manuseio de instrumentos musicais, entre outros. (Padilha, 2008).

Atividades envolvendo práticas de musicoterapia em idosos estão cada vez mais sendo estudadas, pesquisadas e inseridas em suas rotinas de tratamento de ansiedade, depressão e até comprometimento cognitivo. Para Gellis (2014), há uma necessidade na eficácia de tratamentos baseados em evidências em idosos, pois esta população sofre altos níveis de sintomas de ansiedade e depressão.

De acordo com a Declaração de Brasília sobre Envelhecimento (1996). “O envelhecimento é um processo normal, dinâmico, e não uma doença. Enquanto o envelhecimento é um processo inevitável e irreversível, as condições crônicas e incapacitantes que frequentemente acompanham o envelhecimento podem ser prevenidas ou retardadas, não só por intervenções médicas, mas também por intervenções sociais, econômicas e ambientais”. As práticas com musicoterapia podem oferecer benefícios extremamente importantes e incomparáveis a outras modalidades terapêuticas tradicionais, especialmente nos idosos (Luz, 2014).

A Musicoterapia é uma área da saúde onde o profissional responsável, o musicoterapeuta, se utiliza dos parâmetros sonoros/musicais para que o idoso possa assumir um papel definido na vida e que volte a empregar todas as suas capacidades, de forma que possa melhorar sua qualidade de vida (WFMT, 2013). A prática terapêutica pode ser ativa, quando o paciente ou grupo faz uso de algum instrumento ou passiva, quando quem conduz a terapia é o terapeuta utilizando um instrumento.

Diante dessas considerações, este artigo apresenta um relato de experiência onde foi feito uma prática de musicoterapia em um grupo de idosos de uma comunidade de Natal/RN, objetivando avaliar o efeito da intervenção terapêutica de musicoterapia antes e após a sessão, mostrando os benefícios que esta terapia complementar proporciona no processo de envelhecimento, na qualidade de vida dos idosos e na prevenção e tratamento de doenças e suas comorbidades comuns a eles, servindo assim, como uma importante ferramenta para a promoção da saúde. Dessa forma, espera-se contribuir para o campo da pesquisa e da prática interdisciplinar em saúde, disseminando informações sobre a aplicação, princípios e atuação desta prática terapêutica.

Metodologia;

A prática terapêutica de Musicoterapia foi feita em um grupo de 15 idosos de uma comunidade de Natal/RN que se reúne e participa quinzenalmente do projeto de pesquisa “Oficina de Autocuidado: Atenção Humanizada para a Promoção da Saúde no Processo de Envelhecimento”. A cada encontro é trabalhado uma oficina diferente de prática integrativa complementar visando a melhora da qualidade de vida e promoção da saúde destes idosos. No dia 10/05/2017, foi realizada a prática de musicoterapia, na qual foi utilizada a performance e execução de músicas tocadas no instrumento violino por mim.

Primeiramente foi feito um estudo sobre o tema, onde se buscou na literatura, o conhecimento de diversas pesquisas e evidências dessa prática e suas contribuições para o objetivo proposto inicialmente que era proporcionar, através da música, interações e sensações que trabalhassem o bem-estar emocional de cada idoso e conseqüentemente a melhora de sua qualidade de vida e sintomas como ansiedade e depressão que porventura algum poderia ter.

Foi feito um planejamento do repertório a ser escolhido, onde as escolhas foram ecléticas, porém cautelosas para que fossem músicas conhecidas dos idosos e de suas épocas. O repertório escolhido foi: *Carinhoso* (Pixinguinha); *Eu sei que vou te amar* (Vinícius de Moraes); *Azul da Cor do Mar* (Tim Maia); *Rosa* (Pixinguinha) e *Asa Branca* (Luiz Gonzaga e Humberto Teixeira).

O grupo de idosos de acomodou sentados em forma de roda e no começo da terapia foi explicado ao grupo sobre esta prática e como seria conduzida, depois fui apresentada, onde explanei um pouco sobre do violino. Ao final de cada execução de cada música era indagado ao grupo quais foram as sensações e sentimentos que aquela música tinha proporcionado, dando a oportunidade de todos falarem e interagirem. Era também observado as expressões verbais e não verbais dos participantes do grupo. Em um segundo momento, depois de todo o repertório escolhido ser executado e feito os questionamentos, foi trabalhado a musicoterapia de forma ativa, onde todo o

grupo participou e contribuiu com a execução da música. Entregamos cópias da letra da música *Rosa* para que todos cantassem juntamente ao som do violino, fazendo um canto grupal e também durante a execução da música *Asa Branca*, fizeram a marcação da percussão com palmas e batidas de pés.

A terapia foi encerrada com uma grande interação do grupo, através de abraços e gestos carinhos por parte de todos os integrantes. Na quinzena seguinte foram feitas entrevistas com os idosos que participaram da terapia de musicoterapia para poder ter um feedback mais exato da prática. Foram feitas as seguintes perguntas: Qual o sentimento que você apresentou durante a sessão de musicoterapia? Qual a lembrança mais importante que você teve ao participar da sessão de musicoterapia? Na sua vida, qual o significado da música? O que de fato ela lhe lembra? Como a senhora se sentiu após a oficina de musicoterapia?

Resultados e Discussão

Inicialmente foi observado, pelas expressões verbais e não verbais dos idosos, que na prática de musicoterapia eles se sentiram presenteados e valorizados por tal terapia e pela oportunidade de presenciar uma audição de um instrumento como o violino, por se tratar de um instrumento singular. A partir da primeira música executada, os idosos transmitiram uma sensação de bem-estar e uma comunicabilidade na interação com o grupo.

Após cada execução musical, através dos questionamentos verbais do que aquela música tinha proporcionado, foram relatadas recordações experiências vividas por cada um, enriquecendo a integração de todo o grupo. Observou-se uma curiosidade a cada término de execução para saber qual seria a próxima música, alguns fechavam os olhos e se emocionavam. A musicoterapia favoreceu a lembrança de experiências de vida e a associação com situações passadas, como eventos sociais, religiosos e culturais.

Através das audições e canto grupal, estimulou-se as habilidades na memória, incentivando conhecimentos adquiridos e a lembrança como as letras das músicas. No Segundo momento, onde o grupo pôde participar ativamente através do canto grupal, da batida de palmas e pés, fazendo a percussão da música (*Asa Branca*) e movimentos corporais, foi evidenciado um alívio de estresse, ativação do sistema musculoesquelético corporal e momento rico em interação, descontração e felicidade, aliviando assim sintomas depressivos e de ansiedade.

Através das entrevistas, pudemos obter um feedback mais conciso do impacto que a musicoterapia teve no grupo de idosos. Indagamos as perguntas: A) Qual o sentimento que você apresentou durante a sessão de musicoterapia? B) Qual a lembrança mais importante que você teve

ao participar da sessão de musicoterapia? C) Na sua vida, qual o significado da música? O que de fato ela lhe lembra? D) como o senhor (a) se sentiu após a oficina de musicoterapia?

Abaixo algumas respostas.

<p>A) <i>Me sentí muito bem, e fazia muito tempo assim, a gente nunca tinha tido uma oportunidade daquela!</i></p> <p>B) <i>Me sentí muito bem e me lembrei do tempo que eu era criança!</i></p> <p>C) <i>Felicidade, amor e paz!</i></p> <p>D) <i>Me sentí muito bem e fiquei bem relaxada!</i></p> <p>M. C. – 65 ANOS</p>	<p>A) <i>Achei muito bonito e bom</i></p> <p>B) <i>Eu não me lembro que me lembrei</i></p> <p>C) <i>Pra relaxar, adoro música e assistir televisão</i></p> <p>D) <i>Ótima</i></p> <p>M. J. N. – 83 ANOS</p>
<p>A) <i>Me sentí bem e aquelas lembranças todas vieram a tona e preencheu o meu ego.</i></p> <p>B) <i>Pra mim a música é uma coisa primordial, ela representa tudo, representa tudo, tudo de bom!</i></p> <p>C) <i>Me lembrei, era as músicas da minha adolescência, aí me lembrei da adolescência.</i></p> <p>D) <i>O sentimento que fui no passado e voltei, revivi!</i></p> <p>G. – Idade não informada</p>	<p>A) <i>Eu gostei muito, senti uma alegria muito grande, aquele momento que ela tocava, eu senti muito, eu gostei muito!</i></p> <p>B) <i>Lembrei quando eu era mais jovem, por que eu escutava essas coisas todas, essas músicas bonitas, aí eu lembrei de quando eu era mais jovem!</i></p> <p>C) <i>Por que quando eu era mais jovem, era bom, a gente escutava essas músicas bonitas, eu gostava e ainda gosto!</i></p> <p>D) <i>Depois eu sentí muito aliviada, muito aliviada mesmo!</i></p> <p>M. L. – 64 ANOS</p>
<p>A) <i>Ave maria, foi uma sessão maravilhosa!</i></p> <p>B) <i>Tive muito importante do meu tempo de mocidade, que eu fazia aqueles encontros pra ouvir aquelas músicas.</i></p> <p>C) <i>A música lembra tudo na minha vida, porque desde o ventre de mamãe que eu já gostava de música, acho que eu já cantava lá dentro, com certeza, por que toda vida eu gostei muito de música, agora que minha garganta tá “meia” ruim, mas eu cantava muito!</i></p> <p>D) <i>Ave maria, eu me sentí a pessoa mais feliz, minha vida aumentou muito mais! (risadas)</i></p> <p>M. H. C. – 74 ANOS</p>	<p>A) <i>Olhe, eu me sentí assim, como que eu tava voando, aquela felicidade, aquela paz, aquela tranquilidade, muito bom!</i></p> <p>B) <i>A música é uma coisa muito boa, eu gosto demais de música, ah, hoje em dia a gente nem da nem vontade mais de escutar as músicas, por que é... mas eu gosto demais de música, eu adoro!</i></p> <p>C) <i>Olhe, da minha mãe, que minha mãe gostava demais de vê essas coisas, então com aquilo, quando eu escutei, só lembrei dela.</i></p> <p>D) <i>Olhe, o que eu sentí foi muita saudade, muita saudade mesmo, e eu gostei muito, foi muito bom, a parte muito boa, aprovado!</i></p> <p>L. N. – 74 ANOS</p>
<p>A) <i>Eu sentí muita coisa boa, alívio, fiquei mais maneira, fiquei mais atenta, me sentí boa, o corpo todo bom, eu fiquei boa toda! Inté hoje ainda tou, graças a Deus!</i></p> <p>B) <i>A minha juventude, ah mas eu adorei, aquele povo quando fazia farra na rua que passava, ficava na porta de meu pai farreando, ele já morreu o homem, era bom demais, acordando o povo com aquelas “voz” bonita, é bom demais, e ver a lembrança deles, eles já morreu todo mundo!</i></p> <p>C) <i>Eu adoro música! Eu adoro! Gosto muito, eu canto muito, me divirto, é uma lembrança boa, eu gosto muito dessas coisas, adoro! É por que é um divertimento “pas” pessoas né? Eu “tou” na minha almofada e “tou” cantando, me lembrando dos tempos passados, o que era antes e agora o que é agora, que ninguém pode nem sair na rua, é muito bom aquele tempo, se ainda voltasse de novo, ainda era a mesma coisa!</i></p> <p>D) <i>Eu tava com dor nas pernas mas, eu sentí boa, sentí menina, me sentí com 13 anos, é muito bom né? É bom demais! Graças a Deus tou bem!</i></p> <p>J. C. – 73 ANOS</p>	

Diante das evidências observadas, analisadas e relatadas, pode-se afirmar que a musicoterapia contribuiu potencialmente para uma série de benefícios na melhora da qualidade de vida dos idosos, estabelecendo melhorias nas condições emocionais, mentais, sociais, interacionais, físicos, de memória, cognitivos, melhorando o relacionamento interpessoal. Através da música, dos sons, movimentos e interações, foi proporcionado estes benefícios, criando um ambiente de reações em um nível subconsciente e não verbal.

Conclusões

Através dessa experiência, podemos afirmar que a musicoterapia é de grande eficácia na promoção da saúde no processo de envelhecimento, assim como também na prevenção, reabilitação e cura de doenças e suas comorbidades comuns nessa faixa etária. A prática da sessão de musicoterapia proporcionou, direta e indiretamente, diversos benefícios para os idosos, pois promoveu a amplificação de suas relações interpessoais, aquisição de uma maior interação e socialização no grupo, maior qualidade de vida e tratamento de sintomas como ansiedade e depressão, apresentando assim, um papel importante como terapêutica multidisciplinar na promoção da saúde.

É bem verdade que as terapias com Musicoterapia precisam ser trabalhadas a longo prazo para atingir benefícios terapêuticos mais solidificados, entretanto, em uma única sessão já foram demonstrados resultados potencialmente positivos para essa prática.

Por outro lado, ainda é uma prática terapêutica necessitada de pesquisas sobre sua aplicação, princípios, atuação e disseminação de experiências e informações, mesmo embora seja uma prática comprovadamente eficaz. Por isso se faz necessário sua propagação no campo da pesquisa e da prática interdisciplinar em saúde.

Referências Bibliográficas

- ASSIS M. Promoção da Saúde e Envelhecimento: avaliação de uma experiência no ambulatório do Núcleo de Atenção ao Idoso da UnATI/UERJ [Tese]. Rio de Janeiro: Ensp/Fiocruz; 2004.
- BRASIL. Declaração de Brasília sobre Envelhecimento. Seminário Internacional, 1 a 3 de julho de 1996. Disponível em internet: <http://www.cies.org.br> (acesso em 30/03/2002).
- _____. Diário Oficial, 04/07/96: regulamentação da Lei da Política Nacional do Idoso.
- GASTON, T. Tratado de musicoterapia. Buenos Aires: Editora Paidós, 1968.
- GELLIS, Z. D.; KIM, E. G.; MCCRACKEN, S. G. Chapter 2: anxiety disorders in older adults literature review. Master's advanced curriculum (mac) project mental health and aging resource review 2014 revision, 2014.
- GORDILHO, A. et al., 2000. Desafios a serem enfrentados no terceiro milênio pelo setor saúde na atenção integral ao idoso. Rio de Janeiro, UnATI/UERJ.
- KELLER, C. e FLEURY, J., 2000. Health Promotion for the Elderly. Thousand Oaks: Sage.
- LUZ, L. T. D. Musicoterapia com idosos asilares institucionalizados na melhoria de habilidades de comunicação. In: SOFIA CRISTINA DREHER, G. C. T. M. (Ed.). A Clínica na Musicoterapia: avanços e perspectivas. São Leopoldo: Faculdades EST, 2014. p.21-33.
- PADILHA, M. C. P. A Musicoterapia no Tratamento de crianças com perturbação do espectro do autismo. 2008. Dissertação de Mestrado Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade da Beira Interior, Covilhã.
- ZANINI C.R.O. O Efeito da Musicoterapia na Qualidade de Vida e na Pressão Arterial do Paciente Hipertenso. Universidade Federal de Goiás – Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde. (Goiânia), 2009.
- WFMT. World Federation of Music Therapy. 2013. Disponível em: <www.musictherapyworld.net>. Acesso em: 23 agosto 2017.