

SONS que curam

Utilizada como recurso no tratamento de doenças como depressão, Alzheimer e AVC, a musicoterapia estimula o cérebro, refletindo na saúde física, mental e emocional em diferentes faixas etárias

Por Mariana Vieira

Cantar espanta os males, já dizia a sabedoria popular. De fato, a música é capaz de mexer com as nossas emoções: nos deixar mais alegres, introspectivos ou até trazer memórias ou saudade de alguém.

Todo este poder tem ajudado muita gente por meio da musicoterapia, que consiste na utilização de elementos musicais (ritmo, melodia e harmonia) de maneira terapêutica.

“O objetivo é promover a melhora de fatores como comunicação, expressão, relacionamento, aprendizado, organização e o desenvolvimento de potenciais ou reestabelecimento de funções prejudicadas”, detalha a musicoterapeuta Carolina Ferreira (SP). Tais benefícios se tornam possíveis graças ao acionamento de diversas áreas cerebrais, estimuladas por meio da prática musicoterapêutica.

Suporte musical

O psiquiatra Sérgio Lima, da Clínica Spatium (SP), explica que esta terapia é capaz de aliviar o sofrimento emocional que as doenças físicas e psíquicas trazem. “Desta forma, ela proporciona uma maior aderência ao tratamento e tem mostrado grande eficácia, sendo vista como ferramenta muito produtiva para quebrar possíveis resistências do paciente”, aponta.

A musicoterapia é recomendada da gestação a terceira idade, podendo ser utilizada como recurso de prevenção, reabilitação e tratamento. “É indicada em casos tais como síndromes de Down, autismo, paralisia cerebral, Alzheimer, lesões medulares, acidente vascular cerebral (AVC), esclerose, coma, entre outros”, pontua Carolina.

Passo a passo

Segundo ela, no campo da saúde mental, é possível tratar problemas como esquizofrenia, transtorno obsessivo compulsivo, bipolaridade e depressão, por exemplo. “Obesidade e transtornos alimentares, doenças cardiovasculares e respiratórias, entre outras patologias físicas e emocionais também podem ser tratadas com auxílio deste método.”

 **QUALQUER INSTRUMENTO** pode ser usado para aplicar a técnica, mas alguns dos **MAIS COMUNS** incluem o **VIOLÃO E O PIANO**

Acessível e efetiva

As sessões acontecem de maneira individual ou em grupo. Quanto ao local, podem ser realizadas em domicílios, clínicas, escolas, hospitais, ONGs, empresas, etc., o que torna a musicoterapia bastante abrangente.

A técnica já faz parte dos tratamentos oferecidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS), dentro da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). A iniciativa do Ministério da Saúde tem o objetivo de oferecer à população conhecimentos e métodos tradicionais que também podem ser aliados da saúde, como ioga, meditação e quiropraxia. É possível encontrar também musicoterapeutas em clínicas de reabilitação e de combate ao vício de drogas e álcool. ▶

VOCÊ SABIA?
Não há um ritmo certo para relaxar um paciente, podendo variar do *new age* ao *rock pesado* em cada caso



cura natural

“Pensando na cura como restabelecimento da saúde e não como algo instantâneo, a função do musicoterapeuta é dar suporte para que a pessoa possa lidar com medos e limitações trazidos pela doença por meio da música”, esclarece Carolina. A abordagem começa com uma entrevista, a partir da qual é feita uma avaliação para estabelecer os objetivos do tratamento.

Durante as sessões, utilizam-se canções, composições e improvisações. “A partir das técnicas da musicoterapia, o terapeuta produz música com seu paciente, que não necessariamente precisa possuir conhecimento musical”, aponta a profissional.

De volta à vida

Em processos de reabilitação de pessoas que precisam se reintegrar de alguma maneira à sociedade, o método também é empregado. “Em nossa clínica, essa prática é bastante utilizada para tratamentos de dependência química ou quadros psiquiátricos graves”, afirma Sérgio Lima.

Ele explica que por meio da musicoterapia, é possível acessar aspectos emocionais de pacientes que, muitas vezes, se sentem agredidos de alguma forma pelo mundo que os rodeia. “Eles resgatam a alegria e o sentimento de comunhão com as outras pessoas, o que auxilia ainda mais na reinserção.”

Carolina acrescenta que nesses casos, dependendo das necessidades de cada caso, são utilizadas técnicas específicas envolvendo improvisação, recriação, composição e escuta musical. “Dessa maneira, é possível conseguir trabalhar algumas questões relacionadas à ressignificação e suporte emocional, entre outros objetivos para cada paciente”, pondera a musicoterapeuta.



VOCÊ SABIA?
Recriar letras de músicas é uma das vertentes possíveis de se aplicar na musicoterapia

CURA INTEGRAL

Sérgio Lima pontua que o método melhora significativamente a vida do paciente quando se trata de doenças psicossomáticas, que se manifestam fisicamente, mas estão sempre ligadas a um componente emocional que precisa ser descoberto e tratado.

Equipe saudável

No ambiente empresarial, a música também pode ser um recurso importante, para promover a melhora da qualidade de vida dos funcionários, sendo utilizada até mesmo em processos de recrutamento e seleção. “O musicoterapeuta reconhece o perfil dos colaboradores e, a partir daí, promove ações como palestras, práticas e vivências”, aponta Carolina. O médico Sérgio Lima acredita no método como um veículo de mudança e estímulo à socialização no ambiente de trabalho. “A ideia de organizar um sarau entre funcionários, por exemplo, possibilita essa interação, estimula a criatividade e permite até mesmo a descoberta de talentos escondidos.”

Arte que renova

O instituto Arte Despertar leva música e narração de histórias para pacientes das mais diversas faixas etárias. Seus arte-educadores já realizaram mais de 361 mil atendimentos em hospitais públicos e filantrópicos de São Paulo. “A música faz com que a pessoa se reconecte com a sua vida fora do hospital. Nesse momento, ela modifica seu estado de espírito, minimizando seus medos, angústias e sofrimentos”, afirma Regina Vidigal, diretora-presidente da associação. Ela conta que observa também entre os pacientes e seus acompanhantes a intensificação dos laços familiares e afetivos. Quanto aos profissionais da saúde, são estimulados a interagir entre si e com aqueles de quem cuidam. “O resultado é um atendimento mais humanizado e a ressignificação do ambiente hospitalar como um todo”, aponta a diretora. “A Arte Despertar traz muita alegria. É emocionante ver, porque estou em um hospital e me esqueço disso por um minuto só de ver o sorriso do meu filho em cantar, em estar num ambiente diferente”, conta Joana Leão, mãe de João Pedro Leão, em tratamento no Grupo de Apoio ao Adolescente e à Criança com Câncer (GRAACC). A técnica de enfermagem Carolina de Souza, do Hospital das Clínicas da USP, relata que o trabalho musical modifica o ambiente. “Deixa os pacientes muito animados, os retira desse universo hospitalar e os transporta para outro lugar. Até mesmo nós, funcionários, nos sentimos mais relaxados e tranquilos.” Giovana Botelo, internada na mesma unidade, espera sempre a vinda dos voluntários com ansiedade. “Dá um tom de leveza, nos leva a resgatar o sonho da nossa juventude. A música sempre aquece o coração.”

UM POUCO DE HISTÓRIA

Já na Grécia antiga, os primeiros filósofos como Platão e Aristóteles já reconheciam a importância da música para a saúde do corpo e da mente. No surgimento de religiões como o catolicismo, ela estava presente como elemento fundamental para alcançar um estado de paz e alívio das dores físicas e espirituais. Através dos séculos, a estética musical foi se aprimorando e a medicina, avançando, ambas aparecendo ligadas em diversos momentos da história.

Já na idade contemporânea, o primeiro movimento em relação à oficialização da musicoterapia como área de conhecimento aconteceu na década de 1940. Profissionais se reuniram em Michigan (EUA) para estudar o tema e propuseram o 1º Plano de Estudos sobre os Efeitos Terapêuticos da Música. Uma das motivações foi o uso de canções e melodias durante o tratamento de soldados durante a 2ª Guerra Mundial, que gerou resultados positivos, melhorando sua recuperação. ▶



ALZHEIMER: SONS E MEMÓRIA

A partir de pesquisas sobre os efeitos da música em portadores da doença de Alzheimer, a musicoterapia passou a ser recomendada por profissionais da saúde, que tem obtido resultados cada vez mais positivos no tratamento. O professor Petr Janata, neurocientista da Universidade da Califórnia (EUA), é um dos principais pesquisadores do assunto. Ele descobriu que a região do cérebro ligada à memória musical, o córtex pré-frontal, é uma das últimas áreas a atrofiar à medida que a doença progride. Isso explica porque o paciente consegue se lembrar de antigas canções que costumava ouvir, mas não identifica os dias da semana ou o nome da rua em que vive. Segundo ele, a combinação entre contato musical e diálogo pode estimular e melhorar as habilidades cognitivas de quem tem a doença. Isso porque a música envolve uma grande variedade de funções, como audição, linguagem e movimento.



VOCÊ SABIA?
Não há nenhum tipo de restrição para praticar os tratamentos feitos pela musicoterapia

Uma das maiores DEMANDAS dos profissionais das vertentes da MUSICOTERAPIA é para o tratamento do AUTISMO, já que a técnica AJUDA A AMENIZAR PROBLEMAS DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE nesses pacientes

Profissionais habilitados

Carolina ressalta que para desenvolver a prática, é necessário cursar graduação ou especialização em musicoterapia, já que o uso equivocado da música pode ser prejudicial. “Cada pessoa tem um histórico sonoro/musical único, a partir do qual o processo se desenvolve. São necessários conhecimentos que apenas um profissional habilitado pode utilizar”, enfatiza. Estima-se que em todo o país, existam mais de 10 instituições em diversos estados que lecionam cursos de bacharelado e especialização em musicoterapia, com o foco voltado a entender cada paciente e como o diálogo com auxílio da música pode ser eficaz no desenvolvimento da cura.

Quem recomenda

Em sua clínica localizada na cidade de Guarulhos (SP), a musicoterapeuta Carolina Ferreira recebe diferentes pacientes com indicação de diversos profissionais da saúde, que variam desde neurologistas, geneticistas, fonoaudiólogos, psicólogos até terapeutas ocupacionais, entre outras modalidades. ●