

---

# ARTIGOS

---

## *Musicoterapia para crianças e famílias saudáveis*

---

Jamie BLUMENTHAL

---

Meloteca 2008

---



### O QUE É A MUSICOTERAPIA?

Nos últimos 20 anos, perguntaram-me frequentemente "O que é a musicoterapia?"

As pessoas sabem o que é a música e o que é terapia mas a combinação das duas palavras "musico" - "terapia", parece desafiar, confundir, fascinar e motivá-las a colocar essa questão.

Já alguma vez se sentiu mais relaxado ao ouvir música? Já alguma vez ouviu música que instantaneamente lhe despertou sentimentos fortes ou o transportou para algum momento especial do passado? Já alguma vez sentiu como que uma força interior ou espiritualidade ao ouvir música? Alguma vez cantou uma canção de embalar para tranquilizar um bebé que chorava ou cantou a canção do alfabeto a uma criança que o estava a aprender?

Se respondeu "Sim" a alguma destas questões, então já experimentou o poder da música. A música pode evocar emoções, recordações, e conexões espirituais ou sociais, bem como fornecer um meio para exprimir sentimentos e uma sensação de segurança e conforto para crianças pequenas. A música proporciona às crianças um método de aprendizagem divertido. É o meio que ultrapassa os limites da idade, cultura, deficiência ou doença.

Tradicionalmente, os terapeutas musicais trabalharam em instituições tais como hospitais, casas de repouso, prisões e escolas para crianças com necessidades especiais. Mas à medida que o público se tornou mais interessado em cuidados de saúde "alternativos", os benefícios da música para o relaxamento e redução do "stress" passaram a ser reconhecidos e fomentados.

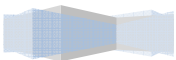
À medida que a investigação vai demonstrando os benefícios da música no desenvolvimento do cérebro, os terapeutas musicais estão agora a divulgar o seu trabalho e os seus conhecimentos.

Há infindáveis maneiras de introduzir a música na vida do seu filho (e na sua) para aumentar o bem-estar e a qualidade de vida. Começemos pela gravidez.

### MUSICOTERAPIA PARA A GRAVIDEZ

2

Os musicoterapeutas são especialmente preparados para ensinar às grávidas como usar a música para relaxar e para trazer à lembrança imagens visuais. A música pode ser um meio de mudar a percepção que uma mulher tem da dor durante o trabalho de parto e o próprio parto, eliminando assim ou reduzindo



a quantidade de anestesia usada durante o processo. O terapeuta musical pode frequentemente acompanhar a grávida durante o trabalho de parto e durante o parto.

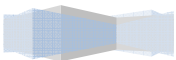
Durante a gravidez, a música pode também ser usada para o bebé. Antes do nascimento, os bebés podem responder/reagir à música dentro do ventre. Na minha experiência pessoal, verifiquei que o meu filho pontapeava sempre o local exacto do meu abdómen onde eu encostava a minha guitarra. Pontapeava a cada acorde que eu tocava. Parecia tornar-se mais activo quando ouvia e sentia a música. A minha filha tinha uma reacção diferente. Tornava-se mais sossegada, menos activa quando ouvia e sentia a música. Ambos continuaram com as mesmas reacções após o nascimento. Assim, o meu filho precisava de silêncio para adormecer e a minha filha de música calma.

### CANÇÕES DE EMBALAR

Não há dúvida que as canções de embalar de todo o mundo têm um andamento semelhante. O andamento de uma canção de embalar corresponde ao andamento do batimento cardíaco humano. As canções de embalar podem ser usadas para confortar bebés que choram e ajudá-los a sentirem-se seguros quando vão dormir. Quando cantámos canções de embalar aos nossos filhos, estamos a educá-los e a comunicar-lhes o nosso amor. Ao incluirmos canções de embalar no ritual da hora de deitar podemos ajudar as crianças a fazer a difícil transição para o sono. Essas canções podem ainda ser usadas se a criança acorda a meio da noite, se tem um pesadelo ou está a dormir longe de casa. Com uma canção de embalar como música de fundo, os bebés e as crianças podem sentir-se ainda emocionalmente mais seguros se forem aconchegadas contra o nosso corpo, enquanto dançamos suavemente pelo quarto ou a embalamos docemente numa cadeira de baloiço.

### CHORAR É MUSICAL

Como pais, sintonizamo-nos com o choro do nosso bebé. Sabemos quando é ele que chora e se está a chorar porque tem fome, a fralda molhada, porque está cansado ou tem dores. O choro de um bebé é o início do discurso e da linguagem. Por mais espantoso que possa parecer, o choro é bastante musical e é o início do canto e da descoberta da nossa voz. Cada choro tem um registo musical específico e uma determinada duração (tal como cantar).

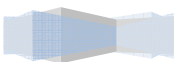


Eventualmente, os choros dão lugar aos sons vocais, ao gritar e ao falar. Os pais descobrem que, ao imitarem exactamente os sons vocais emitidos pelo seu bebé, este irá começar a emitir ainda mais sons. Sem darmos por isso, estamos a manter uma conversa com o nosso bebé através de sons "sem nexos". Mesmo os bebés muito pequenos percebem que estamos a comunicar com eles. E adoram a atenção. Este é o começo da aprendizagem de como falar e manter uma conversa. Eventualmente, os sons tornam-se familiares - da, ba, ma etc. Estes sons podem ser incorporados em canções conhecidas. Em vez de cantarmos a letra de uma canção, podemos cantar "ba ba ba", ou "da da da" ou "ma ma ma", ou o sempre muito útil "la, la, la". Podemos ficar surpreendidos ao apercebermo-nos de que o nosso bebé está a cantar connosco porque a "letra" lhe é familiar. Dentro de pouco tempo os bebés combinarão estas sílabas formando palavras que serão usadas para comunicar pensamentos e sentimentos.

### TOCAR TAMBOR PARA AS CRIANÇAS

Na minha experiência de trabalho com crianças de 6 meses, encontrei algumas que não eram capazes de tocar um instrumento ao ritmo de uma canção, mesmo que fossem apenas 2-4 batimentos. O batimento do tambor é o modo de imitarmos o batimento do coração. Lembremo-nos que o batimento do coração é o que o bebé ouviu e sentiu durante os nove meses em que esteve no ventre materno. Nunca perdemos a nossa resposta a este som tão confortável. Mesmo os doentes de Alzheimer responderão ao batimento de um tambor ainda que mais nada chegue até eles.

As crianças adoram movimentar-se ao som do batimento de um tambor. Podemos usar diferentes ritmos para indicar como se movimentam. Tocamos rápido, e as crianças podem correr. Tocamos batimentos muito lentos e firmes para passos grandes, docemente para andar em bicos de pés, usamos o silêncio para parar, ou inventamos o nosso próprio ritmo. Ao fazermos este tipo de actividade com as crianças, ajudámo-las a desenvolver capacidades auditivas, diferenciação de sons, consciência de quando começar e acabar (o que pode tornar-se parte de uma consciência de segurança), bem como a desenvolver capacidades motoras. Podemos ser nós a tocar e a criança a fazer os movimentos ou, melhor ainda, ao contrário. As crianças não têm muitas oportunidades de assumir o comando. Deixe o seu filho pegar no tambor e faça você o movimento. Elas rapidamente se apercebem do seu "poder" de uma forma muito positiva. Ao fazê-lo, também aprendem muito acerca do ritmo. Esta é uma ótima actividade para dias de chuva.



### MÚSICA PARA RELAXAR

Uma música calma, tranquila, pode ser usada para reduzir o "stress" e obter relaxamento. O estado de relaxamento induzido pela música reflecte-se nas alterações dos padrões das ondas do cérebro. O simples facto de haver música de fundo repousante pode mudar o modo como nos sentimos. Podemos pôr a tocar música calma de manhã para reduzir o "stress" da rotina matinal. Às vezes gosto de pôr música à hora do jantar quando estou cansada, com fome ou tensa. Acho que ajuda a acalmar, quer as crianças quer a mim. A música relaxante pode ser usada para reduzir a ansiedade que antecede uma cirurgia ou numa situação médica em que nos sentimos ansiosos. Estudos revelaram que a pressão sanguínea é mais estável quando este tipo de música é usado antes, durante e após uma cirurgia. Este tipo de música pode ainda ser usado se tivermos dificuldade em adormecer ou permanecer a dormir. Existem várias gravações para relaxamento e orientação da imagética, para crianças que se sentem tensas ou têm dificuldade em dormir.

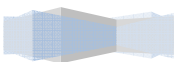
### MÚSICA PARA A EDUCAÇÃO

A música pode ser usada para ensinar e melhorar o discurso e a linguagem. Ela incorpora ritmo, tom e palavras, todos parte do discurso e da linguagem. Ambos os lados do cérebro são usados com música, logo a informação pode ser aprendida através da música e eventualmente transferida para o discurso e para a linguagem.

Podem usar-se canções populares para ensinar às crianças diferentes capacidades. (...)

Aprender a tocar um instrumento pode fornecer-nos um sentido de auto-estima e ajudar a desenvolver capacidades importantes. Ler música ajuda a desenvolver capacidades matemáticas, de leitura e de coordenação "olhos-mãos". Tocar um instrumento desenvolve a coordenação motora, e se o instrumento for de sopro, podem também tornar-se mais desenvolvidas as capacidades motoras orais. Um estudo recente de crianças em idade pré-escolar mostrou que as aulas de piano desenvolviam o seu raciocínio espácio-temporal.

Ouvir música ajuda a desenvolver o cérebro. Uma pesquisa levada a cabo por um grupo de neurocientistas descobriu que ouvir Mozart aumenta o raciocínio espácio-temporal em alunos universitários.



Um artigo recente do "New York Times" revelou uma proposta do governador da Geórgia para utilizar \$100,000 de dinheiro do Estado para facultar a cada recém-nascido um CD de música clássica, devido aos efeitos positivos no desenvolvimento do cérebro e nas capacidades espaciais e matemáticas.

### **MÚSICA PARA DESENVOLVER RELAÇÕES**

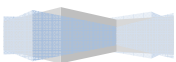
Cantar ou tocar música em família ou com amigos pode ser uma maneira divertida de termos prazer em estarmos juntos. Há muitas canções para crianças que implicam movimentos com as mãos. Podemos fazê-los com a nossa mão junto à delas. As crianças adoram o contacto físico, o jogo, o contacto visual e sobretudo o amor que advém do facto de estarem com os pais. Em família podemos assistir a concertos ou outros espectáculos ou fazer a nossa própria música em casa.

### **MÚSICA PARA EXPRESSAR EMOÇÕES**

À medida que crescem e ouvem mais música, as crianças começam a ter preferências por determinados tipos de música. A música pode tornar-se parte da identidade de uma pessoa durante a adolescência. Todos nós temos canções favoritas com as quais nos identificamos. Estas canções podem exprimir uma emoção que sentimos ou falar de uma experiência com que estamos a lidar. A música é uma expressão de emoção e as palavras uma expressão do pensamento. Mantenha-se em contacto com a música que o seu filho ouve. Junte-se a ele de vez em quando e ouça a sua música favorita. Pergunte-lhe porque é que determinada canção é importante, quais as partes da letra de que ele mais gosta. Esta é uma forma de comunicar com o seu filho e aperceber-se de coisas que de outro modo não saberia acerca dele.

### **MÚSICA PARA NECESSIDADES ESPECIAIS**

Conforme referi, os terapeutas musicais estão agora a facultar serviços para o público em geral. As crianças com necessidades educativas especiais usam uma grande parte desses serviços. A musicoterapia usa a música como um veículo para atingir fins não musicais. Quando uma criança tem necessidades especiais, a música pode ser um dos meios mais poderosos para chegar até ela e ajudá-la a desempenhar as suas funções no seu máximo potencial.



Jamie Blumenthal faculta serviços de terapia musical para escolas, agências e pessoas comuns, bem como a pais, organizações ou profissionais de cuidados de saúde. Para esclarecer qualquer questão sobre terapia musical ou para dar mais informações, pode ser contactada para

Family Music Connection:

North Bay Music Therapy Services,

PO Box 869, Windsor, CA 95492 (707) 836-8358

ou para

[Gblumen401@aol.com](mailto:Gblumen401@aol.com).

## BIBLIOGRAFIA

F. H. Rauscher et al., "Music and spatial task performance" *Nature* 365 (1993): 611.

F. H. Rauscher et al., "Listening to Mozart enhances spatial-temporal reasoning: towards a neurophysiological basis", *Neuroscience Letters* 185 (1995): 44-47.

F. H. Rauscher et al., "Music training causes long-term enhancement of preschool children' spatial-temporal reasoning", *Neurological Research* 19 (1997): 2-8.

K. Sack, "Georgia'governor seeks music for babies", *New York Times*, January 15, 1998.

Use a informação fornecida como uma fonte educacional para determinar as suas opções e fazer as suas próprias escolhas. Não se pretende que ela seja vista como conselhos médicos, nem para diagnosticar, prescrever ou tratar qualquer doença em particular. Se por acaso o seu filho está seriamente doente, leve-o a um especialista para lhe ser feita uma avaliação cuidada.

[www.healthychild.com](http://www.healthychild.com)

