

A importância da musicoterapia para o envelhecimento ativo

Daiane Pazzini Marques

Resumo: Este artigo tem como objetivo ressaltar a importância que a musicoterapia tem para o idoso que busca um envelhecimento ativo, entre todos os desafios e necessidades acarretadas nesta etapa da vida. Entre os diversos objetivos do envelhecimento ativo estão a participação e a auto-realização que podem ser alcançados através do trabalho musicoterapêutico. Este trabalho foi elaborado através de uma pesquisa bibliográfica da área do envelhecimento humano e da prática clínica da musicoterapia com idosos e suas teorias, na qual se constatou que os idosos que se comunicam e interagem através do canal sonoro musical, nas sessões de musicoterapia, entram em contato com sua história de vida, exploram seus limites, expressam suas emoções e são estimulados nos níveis físico, mental e social, aumentando a expectativa de uma vida mais saudável, produtiva, promovendo seu bem-estar em geral.

Palavras-chave: Musicoterapia, canal sonoro musical, idosos, envelhecimento ativo.

Intrrodução

Com o crescente aumento mundial do número de pessoas idosas, medidas preventivas capazes de melhorar a saúde e a qualidade de vida destes idosos devem ser adotadas. Este trabalho tem como objetivo mostrar como a musicoterapia pode atuar de forma a prevenir doenças e contribuir para o envelhecimento ativo.



O termo “envelhecimento ativo” é um das metas da Organização Mundial de Saúde (OMS), com objetivo de proporcionar a população idosa um envelhecimento mais digno, com oportunidades, assistência a saúde e segurança, tornando essa etapa da vida uma experiência com mais realizações e bem-estar.

A musicoterapia sendo uma terapia autoexpressiva com forte atuação nas funções cognitivas contribui diretamente para o envelhecimento ativo, pois proporciona aos idosos um contato com seu poder criativo, com suas potencialidades, memórias e histórias de vida, fortalecendo sua identidade e autoestima.

Para a Organização Mundial de Saúde (2005) as doenças associadas ao processo de envelhecimento e o início de doenças crônicas podem ser prevenidos ou adiados. Acredita-se que se a comunidade adquirir um novo olhar para o processo de envelhecimento, como uma etapa da vida que merece atenção especial e que deve ser valorizada e não descartada, o idoso será incentivado a ter uma vida social mais ativa, a dar mais atenção as suas potencialidades, as suas fontes de prazer contribuindo, assim, para sua saúde em geral.

Utilizada em instituições públicas e privadas, a musicoterapia vem atuando em diversas áreas da saúde e na prevenção das doenças do envelhecimento, não só pelo poder terapêutico da música, mas também pelos resultados dos estudos investigativos da neurociência da música. A música é capaz de estimular o físico, emocional e a vida social do idoso.

“Através das canções de uma vida inteira, é possível relembrar momentos que, apesar de individuais, não deixam de ser coletivos; que marcaram uma determinada fase da vida, uma geração, uma época” (Souza, 2002, p.874).

Segundo Landrino, Assumpção e Souza (2006), a função da musicoterapia é criar, manter e fomentar a comunicação, resgatando a espontaneidade perdida pelo homem ao longo de sua existência.

Este artigo foi elaborado por meio de uma análise bibliográfica de autores que abordam questões sobre o aumento da expectativa de vida e dos desafios do envelhecimento, como Schirmacher (2005), e da proposta do envelhecimento ativo segundo a Organização Mundial de Saúde. O tema musicoterapia, e sua atuação na área da geriatria, é apresentada na perspectiva de Landrino, Assumpção e Souza (2006) e outros autores da área. Buscou-se articular esses assuntos a fim de compreender o quanto a musicoterapia pode beneficiar idosos que buscam envelhecer através de uma experiência positiva.

Desenvolvimento

No decorrer dos últimos anos, pudemos observar o crescimento do envelhecimento populacional mundial, com o aumento do número de idosos, e que vem modificando a pirâmide etária brasileira, enfatizando a importância de atendimento diferenciado para essa população. Os grandes avanços tecnológicos e as quedas nos níveis de fecundidade e mortalidade são os fatores que mais contribuem para essa mudança.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2005), até 2025 o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos e a desinformação e os desafios do envelhecimento populacional em nosso contexto social ainda são grandes.

Schirmmacher (2005) ressalta que expectativa de vida não é apenas um número, mas uma realidade na nossa sociedade que, devido a essa longa vida, entra em conflito com o relógio biológico e que vive, por mais tempo, cada vez mais perto da morte.

Para Teixeira e Neri (2008), envelhecer bem envolve múltiplos fatores, incluindo individuais, psicológicos, biológicos e sociais. O bem-estar subjetivo é o componente mais importante para avaliar esse “sucesso”.

A Organização Mundial de Saúde (2005) afirma que se quisermos que o envelhecimento seja uma experiência positiva, uma vida mais longa deve ser acompanhada de oportunidades contínuas de saúde, participação e segurança, e adotou o termo “envelhecimento ativo” para expressar o processo de conquista dessa visão.

Este termo baseia-se no reconhecimento dos direitos humanos das pessoas mais velhas, e nos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e auto-realização estabelecidos pela Organização das Nações Unidas (OMS, 2005).

“O objetivo do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo, inclusive as que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados” (OMS, 2005, p. 13).

Segundo Schirmmacher (2005), devemos reconhecer que as teorias sobre o envelhecimento têm pouco a nos dizer, exatamente porque elas interpretam o envelhecimento sob a perspectiva de sociedades recentes, nas quais envelhecer era uma anomalia e uma experiência só de poucos.

Para Goldfarb (1998), antes mesmo da perda de objetos significativos e o aumento das dificuldades da vida cotidiana, especialmente aquelas referidas às limitações físicas funcionais, os idosos apresentam um aumento da necessidade de bem-estar. E, segundo Lopes (2007), o bem-estar emocional e psíquico dos idosos melhoram quando os mesmos mantêm vínculos com amigos, vizinhos e familiares.

O envelhecimento da população levanta questões fundamentais para os órgãos governamentais e para os profissionais da área da saúde, entre as quais: - Como podemos ajudar as pessoas idosas a se manterem ativas, autônomas e independentes e, principalmente, mantendo a qualidade de vida dessas pessoas?

Para Lopes (2007), o papel do velho nos âmbitos familiar e social vem sofrendo modificações através do tempo, e para que o envelhecimento seja continuação e consequência de um modo de vida anterior, programas voltados para o resgate permanente da capacidade criadora que há no ser humano devem ocorrer independente da sua faixa etária.

“Não devem aceitar apenas a longevidade do ser humano como a principal conquista da humanidade contemporânea, mas que esse ser humano tenha garantida uma vida com qualidade, felicidade e ativa participação em seu meio” (Penna, 2010, p. 36).

Para a autora, uma das missões das pessoas que buscam a atenção básica resolutive, integral e humanizada é defender como fundamental a presença da pessoa idosa na família e na sociedade, de forma alegre, participativa e construtiva.

O cuidado com os idosos exige uma abordagem global, interdisciplinar e multiprofissional a fim de favorecer a interação dos fatores físicos, psicológicos e sociais. O ambiente em que a pessoa idosa está inserida também tem grande influência na sua saúde em geral.

Com os avanços das pesquisas científicas, surgem novas formas de tratamento, que atuam como coadjuvantes ao tratamento médico voltado para o idoso. Uma dessas formas de tratamento é a Musicoterapia, segundo a definição da Federação Mundial de Musicoterapia:

“Musicoterapia é a utilização da música e/ou seus elementos (som, ritmo, melodia e harmonia) por um musicoterapeuta qualificado, com um cliente ou grupo, num processo para facilitar e promover a comunicação, relação, aprendizagem, mobilização, expressão, organização e outros objetivos terapêuticos relevantes, no sentido de alcançar necessidades físicas, emocionais, mentais, sociais e cognitivas”.



A Musicoterapia objetiva desenvolver potenciais e/ou restabelecer funções do indivíduo para que ele/ela “possa alcançar uma melhor integração intra e/ou interpessoal e, em consequência, uma melhor qualidade de vida, pela prevenção, reabilitação ou tratamento” (1999:5).

Segundo Baranow (1999), na musicoterapia utilizamos os efeitos que a música pode produzir nos seres humanos nos níveis físico, mental, emocional e social, atuando como um facilitador da expressão humana, dos movimentos e sentimentos.

Para Bruscia (2000), 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 uso terapêutico. O autor ainda ressalta que os musicoterapeutas utilizam um amplo espectro de experiências musicais em seu trabalho com os clientes, concebendo as fronteiras da música de uma forma muito abrangente, com arte, vibrações e energia como parte do processo terapêutico.

“Cada vez mais, o tratamento musicoterápico com pessoas na terceira idade estimula, 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” (SOUZA, 2002, p. 872).

A autora ressalta que a musicoterapia auxilia diretamente no resgate da identidade sonora, tendo por consequência a elevação da autoestima e autoconfiança do cliente que pode ser estimulado em instâncias psíquicas onde muitas vezes a palavra não poderá alcançar.

Segundo Landrino, Assumpção e Souza (2006), a musicoterapia utiliza-se da música enquanto linguagem e meio de expressão de natureza não-verbal, como um dos canais de comunicação entre o indivíduo e o meio que o cerca. O “fazer musical” favorece a exteriorização de potencialidades, a expressão de emoções, o desenvolvimento da criatividade, ampliando as perspectivas de vida através do fortalecimento das interconexões cerebrais.

Afirmam ainda as autoras que dentro de um contexto grupal, o objetivo é que o idoso seja fortalecido como pessoa ativa, por meio dos vários canais expressivos existentes valorizando suas vivências e produções musicais, o que possibilita a manutenção das relações interpessoais.

Para Tourinho (2005), música é um estímulo potente para a evocação de lembranças, e é lembrando que podemos avivar fatos inconscientes que ampliam o significado do “ser velho”, e a memória quando reativada pela música, faz a senescência ser encarada como tempo de lembrar, possibilitando que o idoso reconstrua e reviva passagens significativas de sua vida, resgatando sua identidade.

Entre as atividades realizadas nas sessões de musicoterapia com idosos como a expressão corporal, a dança, atividades rítmicas com instrumentos musicais, audição musical entre outras, o canto é bastante explorado e a expressão vocal é utilizada como recurso para comunicação, satisfação e interação social.

“O ato de cantar contribui para a estimulação do ser humano, colabora na construção cultural e desenvolve habilidades aprendidas. Para cantar, a saúde e o equilíbrio psicológico são fundamentais” (ZANINI, 2003, p. 4).

Para Peterson, Ribeiro e Bloch (2009), a musicoterapia oferece a transformação dos eventos em memória construída no tempo atual. A música, por sua função coletiva, envolve as pessoas de forma ativa, contagia, cria e suscita relacionamentos, além de favorecer a transcendência.

A musicoterapia atua como uma forma de prevenção de doenças, pois promove no idoso o fortalecimento do seu potencial criativo, a socialização, resgata sua memória emocional, sua história de vida valorizando-o frente sua família e sociedade.

Conclusão

Podemos concluir com este artigo, que a prática da musicoterapia com idosos é um campo fértil de trabalho, que vem demonstrando boas experiências e resultados, principalmente para aqueles que buscam ter um envelhecimento de forma ativa e participativa.

“Buscando oferecer melhor qualidade de vida aos idosos, a musicoterapia abre novos caminhos, através dos atendimentos diferenciados, possibilitando resgates de vida individual e familiar” (PETERSEN, RIBEIRO, BLOCH, 2009, p.1).

A Musicoterapia contribui, assim, para a abertura de canais de comunicação, facilitando a resolução dos problemas emocionais acompanhados no processo de envelhecimento, e é uma profissão que esta em processo de crescimento devido às constantes pesquisas investigativas, científicas e clínicas.

Este trabalho pretende abrir novas possibilidades entre a musicoterapia e a busca do envelhecimento saudável, sendo mais um recurso para que o idoso se mantenha ativo e integrado a sociedade.

Referências

- BARANOW, Ana Léa Von. *Musicoterapia uma visão geral*. Rio de Janeiro: Enelivros, 1999.
- BRUSCIA, K. E. *Definindo Musicoterapia*. Tradução por Mariza V. F. Conde. 2.ed. Rio de Janeiro: Enelivros, 2000.
- GOLDFARB, Delia Catullo. *Corpo, tempo e envelhecimento*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1998.
- LANDRINO, Norma. ASSUMPÇÃO, Martha Tannus Vianna. SOUZA, Márcia Godinho Cerqueira. “Musicoterapia Clínica e sua atuação na casa gerontológica de Aeronáutica Brigadeiro Eduardo Gomes”. In: *O desafio multidisciplinar: um modelo de instituição de longa permanência para idosos*. São Caetano do Sul: Editora Yendis, 2006.
- LOPES, Ruth Gelehrter da Costa. “Imagem e auto-imagem: da homogeneidade da velhice para a heterogeneidade das vivências”. In: Neri, A.L. (org.). *Idosos no Brasil: vivências, desafios e expectativas na terceira idade*. São Paulo: Editora Fundação Perseu Abramo, Edições Sesc, 2007.
- ORGANIZATION, World Health. “*Envelhecimento Ativo: uma política de saúde*”. Tradução Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan – Americana de saúde, 2005. Título original: Active ageing a policy framework.
- PENNA, Adriana Marina. “*Práticas de gestão em saúde da pessoa idosa*”. Guia de estudo 03. Minas Gerais. Editora Prominas, 2010.

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.

SCHIRRMACHER, Frank. *A revolução dos idosos: o que muda no mundo com a população mais velha*. Tradução Maria do Carmo Ventura Wollny. Rio de Janeiro: Elsevier Editora, 2005.

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

TEIXEIRA, Ilka Nicéia D'Aquino Oliveira; NERI, Anita Liberalesso. “Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida”. *Psicol. USP* [online]. 2008, vol.19, n.1, pp. 81-94. ISSN 0103-6564. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-65642008000100010>. Acesso em: 03 nov. 2010.

TOURINHO, Lúcia Maria Chaves Tourinho. “*Musicoterapia e a terceira idade*”. Disponível em: <http://www.musicaeadoracao.com.br/efeitos/musicoterapia.htm>. Acesso em: 28/04/05.

ZANINI, C. R. O. – “Envelhecimento saudável - o cantar e a gerontologia social”. Goiás. *Revista da UFG*, 2003.

Daiane Pazzini Marques - Musicoterapeuta. Graduada pelas Faculdades Metropolitanas Unidas - UniFMU. Extensão Universitária em Psicogerontologia PUC-SP e Gerontologia USP-SP. Pós-graduada em Gestão de Saúde da Pessoa Idosa – FINOM. Atua em consultório e na UlaBiná - Espaço para Corpo e Alma. E-mail daianepazzini@gmail.com.

As imagens são do documentário “Música em hospitais e instituições de idosos: uma experiência europeia”, de Luiz Fernando Santoro e Victor Flusser. Gravado na França, Espanha e Portugal entre 2002 e 2010: <http://youtu.be/RcA6hg8ZIBQ>