



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE MÚSICA
CURSO DE MÚSICA LICENCIATURA**

ANDRÉ PHELIPE SILVA PEREIRA

**A MUSICOTERAPIA E SUAS CONTRIBUIÇÕES
PARA UM ENVELHECIMENTO ATIVO**

**SÃO LUÍS
Abril de 2022**

ANDRÉ PHELIPE SILVA PEREIRA

**A MUSICOTERAPIA E SUAS CONTRIBUIÇÕES
PARA UM EVELHECIMENTO ATIVO**

Trabalho submetido ao Curso de Música Licenciatura,
do Departamento de Música da Universidade Federal
do Maranhão, como requisito parcial para obtenção de
grau de Licenciado em Música sob orientação da
Prof.^a Dra. Maria Verónica Pascucci.

**São Luís
Abril de 2022**

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Silva Pereira, André Phelipe.

A MUSICOTERAPIA E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA UM
ENVELHECIMENTO ATIVO / André Phelipe Silva Pereira. -
2022.

35 f.

Orientador(a): Prof.^a Dra. Maria Veronica Pascucci.
Curso de Música, Universidade Federal do Maranhão, São
Luis- Maranhão, 2022.

1. Idosos. 2. Música no tempo. 3. Musicoterapia com
Idosos. I. Pascucci, Prof.^a Dra. Maria Veronica. II.
Título.

Autorizo a cópia de minha monografia A MUSICOTERAPIA E SUAS CONTRIBUIÇÕES
PARA UM EVELHECIMENTO ATIVO para fins didáticos (ANDRÉ PHELIPE SILVA
PEREIRA)

ANDRÉ PHELIPE SILVA PEREIRA

**A MUSICOTERAPIA E SUAS CONTRIBUIÇÕES
PARA UM EVELHECIMENTO ATIVO**

Monografia submetida ao Curso de Música Licenciatura da UFMA como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciado em Música, sob orientação da Prof.^a Dr.^a Maria Verónica Pascucci

Aprovado em: 12/05/2022

Prof.^a Dr.^a Maria Verónica Pascucci – Orientadora

Prof.^a Dr.^a Brasilena Gottschall Pinto Trindade – Primeira Examinadora

Prof.^a Dr.^a Risaelma de Jesus Arcanjo Moura Cordeiro – Segunda Examinadora

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus.

Agradeço também a minha família por sempre me dar apoio em tudo o que faço, em especial meus pais Marcio e Marcia, ao meu irmão Arthur e minha companheira Maisa, os quais em muitos momentos me deram força para continuar e permanecer firme para alcançar meus objetivos. Gostaria de agradecer também a cada professor da UFMA que compartilhou seus conhecimentos. Minha profunda gratidão a cada ensinamento que foi passado. Em especial, agradeço imensamente a professora Verônica, que foi minha orientadora e que me acompanhou durante essa longa jornada para desenvolver esse trabalho, com toda paciência e orientação gigantesca. Por fim, mas não menos importante, gostaria de agradecer a todos os meus amigos, sejam eles da UFMA, que tantas vezes me ajudaram, sejam eles amigos mais próximos, até mesmo os amigos virtuais, e amigos de jogos, que diversas vezes me ajudaram a aliviar o estresse e ter força para continuar e enfim concluir todo o trabalho.

RESUMO

Esse trabalho apresenta uma pesquisa qualitativa cujo procedimento é uma revisão bibliográfica que busca reunir conhecimentos sobre a temática da Musicoterapia e suas relações com a terceira idade. Investiga os benefícios da Musicoterapia para um envelhecimento ativo e disserta sobre como ela pode colaborar para uma melhora na qualidade de vida dos idosos. Descreve a utilização da música de forma terapêutica ao longo da história, mesmo que naquelas épocas ela não era denominada de Musicoterapia. Posteriormente analisa aspectos gerais das pessoas pertencentes à terceira idade e a utilização da Musicoterapia em algumas doenças tais como Alzheimer, Parkinson e Ansiedade e Depressão. Foram consultados autores tais como Cavini, Cunha, Marquez, Gomez, dentre outros.

Palavras-chave: Música no tempo. Idosos. Musicoterapia com idosos.

ABSTRACT

This work presents qualitative research whose procedure is a bibliographic review that seeks to gather knowledge on the subject of the Music Therapy and its relationship with third age people. It contains investigation about the benefits of Music Therapy for active aging and discuss how it can contribute to an improvement in the quality of life for the elderly population. It describes the use of music in a therapeutic way throughout history, even though at that time it was not called Music Therapy. Then, we analysed general aspects of elderly people and the use of Music Therapy in some diseases such as Alzheimer's, Parkinson's, Anxiety and Depression. Authors such as Cavini, Cunha, Marquez, Gomez, among others were consulted.

Keywords: Music over time. Elderly people. Music therapy in the third age.

Lista de Figuras

Figura 1. Sessão de Musicoterapia com Idosa	25
Figura 2. Sessão Prática de Musicoterapia.....	26
Figura 3. As consequências do Alzheimer.....	27
Figura 4. As Dificuldades Provocadas Pelo Parkinson	28
Figura 5. Sessão Coletiva de Musicoterapia	30
Figura 6. Práticas Com Instrumentos de Percussão	31

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Pirâmide Etária Absoluta	19
Tabela 2. Nascimentos e Óbitos no Brasil	20
Tabela 3. Taxa de Fecundidade Brasil	21

Sumário

Introdução.....	10
1. Nas Linhas do Tempo	11
2.1 Musicoterapia na Pré-história	12
2.2 Musicoterapia com Povos Antigos	12
2.3 Musicoterapia na Cultura Greco-romana	14
2.4 Musicoterapia na Idade Média	16
2.5 Musicoterapia no Renascimento	17
2.1 Musicoterapia na Contemporaneidade	17
2. A Terceira Idade: Generalidades	18
3. Possibilidades da Musicoterapia no Trabalho com Idosos.....	24
4.1 Doenças Comuns com a Pessoa Idosa.....	27
4. Considerações finais	32
REFERÊNCIAS	33

Introdução

Há uma grande necessidade de falar sobre a Musicoterapia na vida dos idosos por diversos fatores. Um deles é que ainda existem poucos trabalhos que abordam o assunto e que relatam o quanto a Musicoterapia auxilia nas suas vidas. Nos últimos anos, o número de produções científicas nesse contexto vem aumentando, porém ainda é pequeno se comparado a pesquisas em outras áreas que envolvem música. Muito disso se dá pelo fato de a Musicoterapia ser uma ciência relativamente nova. Apesar de existirem relatos de civilizações muito antigas que já utilizavam a música como terapia, a mesma só foi oficialmente considerada uma ciência em 1944 e nos últimos anos vem ganhando bastante força. Com isso, se faz necessário cada vez mais pesquisas e estudos clínicos sobre os benefícios que a Musicoterapia traz para a vida do ser humano.

Um dos fatores que justifica a necessidade de pesquisas na área da Musicoterapia é a atual situação do idoso no cenário mundial. Essa população cresce a cada dia por diversos fatores tais como o aumento da expectativa de vida, a queda da taxa de natalidade, o tratamento e cura das doenças frequentes com os idosos. Portanto, é notável que cada vez mais é preciso investigar e procurar ferramentas que auxiliem os idosos a terem um envelhecimento mais saudável ou, como a Organização das Nações Unidas (ONU) define, “um envelhecimento ativo”, que promove o desenvolvimento da mente e do corpo na sua totalidade colaborando assim para aumentar a qualidade de vida do idoso que, dentre outras coisas, lhe permita executar tarefas pelas quais são julgados como incapazes de fazer, o que os torna mais independentes. Dentre outras várias especialidades terapêuticas a Musicoterapia pode influenciar positivamente nesse aspecto, fazendo com que a pessoa idosa trabalhe tanto a mente, como o corpo, gerando estímulos que possam ajudar a se ter uma melhor qualidade de vida.

Como a Musicoterapia é uma ciência “nova”, ela precisa aos poucos conquistar seus novos espaços. Apesar de seu crescimento em todo mundo nos últimos anos, deve ser cada vez mais explorada, pesquisada e divulgada. Trabalhos dessa natureza poderiam ajudar nas mais diversas áreas de conhecimento, instigando as pessoas que não convivem com a música a buscar compreender essa nova forma terapêutica e como ela traz benefícios, fugindo assim do senso comum de que nas sessões de Musicoterapia “apenas se escuta música com o paciente”.

Diante do exposto, esse estudo tem como objetivo principal, destacar os benéficos da Musicoterapia para um envelhecimento ativo e dissertar sobre como ela pode colaborar para uma melhora na qualidade de vida dos idosos. São seus objetivos específicos **1)** delinear a utilização da música de forma terapêutica ao longo da história. **2)** analisar aspectos gerais das pessoas pertencentes à faixa etária dos idosos e considerar as condições de saúde que se apresentam nelas

descrevendo alguns problemas tais como limitações físicas, abandono e distúrbios mentais. 3) registrar as possibilidades da utilização da Musicoterapia com idosos na atualidade.

Assim, este trabalho apresenta uma abordagem qualitativa através de uma revisão bibliográfica, com pesquisas de artigos e livros no Google Acadêmico, que reúne conhecimentos sobre a temática da Musicoterapia e suas relações com a terceira idade.

Na primeira parte do trabalho fazemos um percurso histórico relacionado à música e sua utilização de forma terapêutica nas culturas da Pré-história, nos povos antigos Sumérios, Babilônicos, Assírios, Mesopotâmicos, Hebraicos e Fenícios. Posteriormente mergulhamos na cultura Greco-romana, na Idade Média, no Renascimento finalizando na contemporaneidade. Embora na época o termo Musicoterapia não existia como tal, a música era utilizada com fins terapêuticos e com uma intencionalidade de produzir efeitos de cura de algumas doenças.

Na segunda parte abordam-se generalidades sobre a atual situação da pessoa idosos no Brasil e no mundo. Essa população cresce a cada dia devido a diversos fatores, dentre os quais, uma melhora na qualidade de vida. Discursamos sobre as possibilidades terapêuticas a serem utilizadas com essa população e os problemas de saúde que a afetam.

Finalmente, discursamos sobre o surgimento da Musicoterapia como ciência e apresentamos alguns aspectos do trabalho com idosos. O principal foco se dá em torno dos benefícios que a Musicoterapia traz para a vida do idoso. Explicitamos sobre algumas das principais doenças que costumam surgir nessa idade, e como a Musicoterapia pode auxiliar e ajudar como tratamento auxiliar de tais doenças.

Esperamos com este trabalho mergulhar na história a fim de descobrir a utilização da música com efeitos terapêuticos ao longo do tempo e apresentar a situação dos idosos na atualidade e as possibilidades terapêuticas que a música oferece para o tratamento de determinadas doenças da terceira idade.

1 – Nas linhas do tempo....

Tendo em vista que a música está presente desde os primórdios da humanidade na vida dos homens faz-se necessário perceber em quais momentos essa prática, o fazer musical, foi utilizada como instrumento terapêutico. Achamos importante lançar um olhar nas linhas evolutivas e nas diferentes culturas antigas para pontuar como a música era vista nos diferentes períodos históricos.

1.1 Musicoterapia na Pré-história

Quando se fala sobre Musicoterapia, entendemos que ela está presente no nosso meio desde muito tempo. Em tempos antigos, podiam-se observar efeitos músico-terapêuticos mesmo sem existir a Musicoterapia propriamente dita como uma ciência. Segundo Oliveira e Gomes *apud* Fregtman (2014, p.754) a música na pré-história, era utilizada como uma forma de comunicação e hoje se sabe que uma das funções clínicas da Musicoterapia era e é a comunicação. Pode-se ver como a música ganha diversas funções dependendo da época. Outrora, a música era também utilizada em rituais religiosos, elucidando também o seu lado de comunicação com seres superiores.

Além disso, e segundo Oliveira e Gomes *apud* Leinig (2014,p.754), desde os tempos antigos o homem tem um receio relacionado a morte, sendo assim os antigos encontravam na música um efeito terapêutico para expressar seus sentimentos e assim espantar a angústia e ansiedade que sentiam perante a morte e outras enfermidades da vida. A música acabou sendo utilizada como uma forma de expressão muito forte, muitas vezes essa expressão ajudava a aliviar tensões, ansiedades e angústias. Observa-se que a música foi assumindo diversas funções no decorrer da história e o homem, por sua vez, descobrindo cada vez mais a relevância da música.

1.2 Musicoterapia com Povos Antigos

Os Mesopotâmios já possuíam um certo conhecimento sobre música. Segundo Cavini (2017, p.38) toda a arte do povo mesopotâmico era relacionada à magia, possuindo assim um misticismo por trás de todos os benefícios que a música trazia para aquele povo. Além disso, Cavini afirma que por sua localização privilegiada e central, muitos dos conhecimentos musicais desse povo se espalharam para outras civilizações, principalmente seus instrumentos. Pode-se considerar que eles já possuíam um bom conhecimento musical “(...) os Mesopotâmios já faziam distinção entre instrumentos de sopro, corda e percussão” (Cavini, 2017, p.38).

Já os Sumérios possuíam uma música atribuída a religião, ela estava presente em quase todos os rituais religiosos ou reuniões familiares naquela região. Cavini (2017, p.39), afirma que os Sumérios possuíam instrumentos de sopro (flauta), cordas (alude de braço comprido e harpa), e percussão (címbalos). O autor afirma também que “apesar de não haver uma notação musical, é atribuída aos Sumérios a estreita relação existente entre a teoria dos números e a teoria musical” (Cavini,2017, p.39).

Com os Babilônios, já conseguimos observar algumas funções mais definidas para a música. Segundo Cavini (2017, p.39), eles faziam música para as batalhas, para ajudar a animar

suas tropas nas batalhas. Também faziam música para acompanhar alguns banquetes e festejar. Os Babilônios já possuíam também um conhecimento sobre teoria musical e uma escala de sons definidos, como aponta a citação a seguir:

Foram encontradas três tábuas babilônicas datadas do século XVIII a XV a.C. e que atestam uma teoria musical muito elaborada. Estas tábuas cuneiformes revelaram um método de afinação da lira-cítara de nove cordas, permitindo estabelecer-se uma teoria da escala babilônica que seria uma escala diatônica de 7 sons, uma novidade para a época, já que o usual entre os povos da Antiguidade eram as escalas pentatônicas (5 sons). (Cavini,2017,p.39)

Já para os Assírios a música possuía um valor muito grande, os músicos eram considerados superiores aos sábios, estando abaixo apenas dos deuses e do rei, sendo por isso, muito reverenciados. A música era para este povo um símbolo de poder, respeito e vitória. Um exemplo de como essa linguagem artística era importante é que, segundo Cavini (2017, p.40), quando o povo Assírio derrotava e conquistavam outro povo, os músicos eram poupados das chacinas que os Assírios cometiam com ele.

A música Hebraica sofreu influência de diversos povos, principalmente do povo Árabe. Apesar disso e segundo Cavini (2017,p.41), a música Hebraica também desenvolveu características próprias preservando suas identidades sociais, religiosas, festivas, educacionais e etc. Além disso, os Hebreus também possuíram um rei que também era músico, e durante o seu governo houve muitos hebreus que tinham como profissão a música. Então, nessa época a música era bem incentivada. “Sem dúvida, nenhum dos povos da Antiguidade se dedicou mais à música do que os hebreus” (Cavini, 2017, p.42).

Em relação aos Fenícios, pouco se sabe sobre sua música. Apesar disso em algumas gravuras era possível deduzir que eles possuíam algum conhecimento musical. Essas gravuras “mostram cenas de fenícios cultuando a música com uma combinação instrumental típica da época: flauta dupla, lira e tambor” (Cavini, 2017, p.44)

No Egito as coisas aconteciam um pouco diferente. Ao contrário dos povos mesopotâmicos e chineses, segundo Cavini (2017, p.45), os músicos eram poucas vezes mencionados nos textos egípcios e quando representados, eram desenhados na maioria das vezes ajoelhados e venerando seus reis. Além disso, a música vinha acompanhada da dança ou representando luto ou júbilo. A música egípcia era praticada de forma coletiva, então temos em destaque também a participações de mulheres durante as apresentações. No Egito Antigo o conhecimento da teoria musical era de propriedade exclusiva dos sacerdotes, somente eles conheciam seus segredos e as relações profundas entre a mitologia, a música e a matemática.

Em relação a cultura musical Persa, pode-se dizer que esse povo absorveu toda a música e instrumentos musicais do povo egípcio e mesopotâmicos.

(...) a única notícia de que se tem da cultura musical medo-persa antiga, foi que esse povo abrangeu toda a música e instrumentos musicais dos Egípcios e Mesopotâmicos – em especial, Assírios e Babilônios –, como mostram as esculturas e pinturas existentes nos monumentos e templos persas, representando, acima de tudo, a extraordinária riqueza de instrumentos musicais (CAVINI, 2017, p. 47).

Então, pode-se observar que o povo Persa, por consequência de ter abrangido outras culturas, acabou tendo sua música com algumas características em comum com esses povos.

A cultura chinesa é uma das mais antigas, junto com as culturas da Índia e da Babilônica. Quando se fala de música chinesa, desde a antiguidade se tem registro de que a música chinesa possuía um sistema musical bem estruturado.

Candé (1994) descreve que Ling-luen, que era um grande sábio Chines antigo, percebeu através dos sons da natureza os harmônicos correspondentes ao comprimento e vibração de canas, fixando assim a base intervalar de quintas e oitavas. Após toda essa descoberta e com ajuda de alguns cálculos matemáticos, ele conseguiu organizar uma série com 5 sons, que futuramente evoluiu para 12 sons derivados da quinta de uma fundamental. Os 12 sons também correspondiam às 12 luas, 12 horas do dia e 12 meses do ano na tradição antiga chinesa (CAVINI *apud* CANDÉ, 2017, p48).

Pode-se observar como os chineses possuíam um sistema muito bem estruturado com uma escala de 5 sons e posteriormente, expandida para 12 sons, geralmente ligados à natureza. Mais adiante, a música foi considerada um meio para preparar a mente para o desenvolvimento humano, pelo filósofo Confúcio (551 - 479 a.C), tendo a música uma função de educação cívica e moral.

1.3 Musicoterapia na Cultura Greco-romana

Na Mitologia Grega foram observadas várias relações entre a música e os mitos, segundo Carderaro (2021), uma das relações já está no nome Mousiké, que é uma palavra derivada do termo Mousai, traduzindo para Musas e entendido como a arte das Musas. Muitas das coincidências também ocorrem na época da cultura grega antiga. Podemos observar que a Música era associada ao deus Apollo, também deus da Medicina, cruzando assim o caminho da música e da medicina, fazendo com que a música seja considerada uma prática curativa na época. “Fizeram bem unindo a Medicina e a música em Apolo; porque o ofício da medicina nada mais é que afinar a curiosidade,

harpa do corpo humano, e levar harmonia” (Bacon,2002,p.65). Apolo era representado frequentemente segurando uma citara.

Segundo Wickert (2018, p.4), Apolo é um deus muito difícil de definir, mas afirma que ele é um deus solar, um símbolo de desenvolvimento da sabedoria e da consciência, então atribuir a música a esse deus, ajuda a mostrar o quanto a música era importante para aquela época.

Conta a lenda que,

(...) Hermes rouba-lhe algumas cabeças de gado, pois tinha muita fome. Apolo vai atrás do irmão caçula, investido de sua autoridade inflexível, querendo fazer valer a lei. Hermes, por sua vez, investido de sua movimentação natural, distrai a atenção do seu irmão com suas diversificadas artimanhas. Primeiramente, toca a lira, por ele mesmo inventada, e canta as qualidades de Apolo, numa condição de reverência que agradaria a qualquer deus. Em seguida espirra no colo do irmão, de modo que os dois caem no chão. Com esta manobra, Hermes coloca Apolo na mesma altura que ele, fator imprescindível para a realização de trocas. O luminoso Apolo ri, diante de tanta astúcia. Agora desprovido de sua soberba, troca o gado pela lira e o caduceu pela flauta, num clima de descontração. Hermes, dessa forma, acorda Apolo para essa dotação (LOPES, 2010, p. 242).

Pode-se observar como Apolo então desperta para a música, que através de seu irmão Hermes ele recebe a lira (inventada pelo próprio Hermes) e a flauta. Sendo um Deus tão importante e após conseguir a lira de Hermes, Apolo vai ao encontro das Musas que “antes de adquirirem cada uma a sua atribuição, eram todas deusas da música” (Wickert, 2018, p.5). Então é dado as Musas a missão de ensinar Apolo a importância do prazer, do sentimento e da alegria.

Alguns filósofos da época compreendiam o quanto a música era promissora para o tratamento de diferentes enfermidades. Segundo Lening (1977, p.755), é atribuído a Platão e Aristóteles os títulos de serem os percussores da Musicoterapia, tendo assim Platão recomendando a música para doenças do corpo e da alma, enquanto Aristóteles descrevia os benefícios da música nas emoções.

Segundo Rocha (2007, p.32) Platão considerava a música sendo um dom divino. Afirmava que o que fazia um poeta cantar não era técnica ou algo científico, na verdade um poeta só poderia cantar se tivesse inspiração nas Musas. Platão faz uma comparação com abelhas que captam o néctar (que seria a melodia) do jardim das Musas para apresentar para todos. Sendo assim, a origem de suas músicas não era humana, mas sim divina, intérprete dos deuses. Por esse motivo, Platão acreditava que o poeta era intermediário do sagrado, ele trazia aos homens a voz dos deuses. Ele acreditava que a música, havia sido dada aos humanos como forma de entrarem em contato com a harmonia, e o ritmo por sua vez veio como forma de organizar essa harmonia.

Aristóteles creditava que a música podia ser utilizada para fins recreativos e sentimentais, aspectos de grande importância e valor na formação dos homens. Aristóteles falava muito sobre a música como uma forma de ensino, e para ele a música “existe para orquestrar o ócio, para ocupar nobremente o lazer.” (Dias,2014,p.93). Então, Aristóteles acreditava que a música era sim utilizada como forma de entretenimento, e que ela se fazia necessária, pois o processo do aprender, embora necessário, nem sempre era prazeroso. “Ele não considera necessário que a juventude aprenda alguma coisa por divertimento. Entende que a aquisição de conhecimento não é prazerosa, mas, sim, permeada de sofrimentos” (Dias,2014, p.93).

Ao se referir a filosofia aristotélica, sobretudo ao livro VIII da Política, a citada autora aponta,

A música é educação, jogo ou divertimento. O jogo visa ao descanso, e o descanso tem que ser agradável, é cura para a sensação de desagrado provocada pelo trabalho, acrescenta ele. Já o divertimento, como é reconhecido por todos, deve conter não só beleza, mas também prazer e, desse modo, o que se tem presente é que a música descansa, diverte e produz prazer. Isso não está em desacordo com o que Aristóteles disse antes — ele não duvida desse efeito da música, mas recusa ver nisso seu objetivo principal (DIAZ, 2014, p.94).

Percebe-se na filosofia de Aristóteles que ele acreditava que o jogo musical era a cura para a sensação de desagrado provocado pelo trabalho, dando ênfase a um possível sentido terapêutico utilizando a música. Também acreditava que era possível chegar a um estado de libertação catártica através da música produzida por instrumentos de sopro.

Sabe-se também, que na época era comum fazer as refeições ao som de uma cítara, pois acreditava-se que sua música ajudava o processo de digestão.

Embora não queiramos nos aprofundar aqui sobre o tema dos modos gregos e suas relações e influências na psique humana, podemos mencionar o modo Eólico que tinha funções terapêuticas, semelhantes a hipnose dos dias atuais. Esse modo corresponde à escala Menor Natural como a conhecemos hoje.

1.4 Musicoterapia na Idade Média

Mesmo tendo o império romano herdado boa parte da cultura grega antiga, os efeitos terapêuticos da música acabaram se perdendo com o passar dos anos e, após a queda do império romano, muitos dos efeitos de cura foram associados a questões divinas e não a música em si. Durante a época da Idade Média, com a ascensão da Igreja Católica e com o cristianismo se

espalhando por toda a Europa, toda música que era feita nessa época pertencia ao Clero, era exclusivamente erudita e cantada, e tinha como objetivo louvar a Deus.

Pode-se observar que naquele momento, o aspecto terapêutico da música acabou sendo deixado de lado, sendo atribuído todo efeito de cura ao divino. Mesmo assim, Gomes *apud* Leining (1977 p.756), aponta que o badalar dos sinos das igrejas ajudavam a espantar do templo “espíritos do inferno”. Então, pode-se observar que apesar de muitos efeitos não terem sido associados à música e sim ao divino, a Musicoterapia estava de certa forma presente durante a Idade Média, porém não tendo o seu devido valor associado a ela.

1.5 Musicoterapia no Renascimento

No período do Renascimento, com a valorização da ciência e cultura, a Musicoterapia também volta a ter espaço. Como no Renascimento se teve uma retomada da valorização do antigo, a música acaba voltando como uma forma de terapia. Gomes *apud* Rudd (1990, p.757), registra algumas teorias de que determinados intervalos musicais eram capazes de influenciar diretamente na saúde mental. Assim, a música tornava-se presente na área da saúde até por volta do século XIX, quando com o surgimento da biomedicina, volta a perder espaço.

1.6 Musicoterapia na Contemporaneidade

No século XX, houve uma redescoberta da Musicoterapia, ela surge em cursos de formação nos Estados Unidos da América (EUA), por volta de 1944 abrangendo a área da medicina, das terapias coadjuvantes e da música propriamente dita. Sabe-se que durante a Segunda Guerra Mundial, a música era utilizada como terapia para os soldados vitimados por ela.

Em 1950 foi criada a *Association for Music Therapy – NAMT*, nos EUA e anos depois, em 1958, a Musicoterapeuta Juliette Alvin funda a *Society of Music Therapy and Remedial Music*, depois denominada *British Society for Music Therapy* em Londres. Foi na *Guildhall School of Music and Drama*, que ela ministra os primeiros cursos de formação em Musicoterapia. Juliette Alvin foi a primeira Musicoterapeuta a pesquisar e utilizar a música no tratamento de crianças autistas. Ela exerceu influência significativa na formação de cursos no Japão e esteve algumas vezes em Buenos Aires, Argentina, participando dos primeiros congressos internacionais de Musicoterapia e das primeiras Jornadas Latino-americanas de Musicoterapia, nos anos de 1968 e 1976.

Desde então a Musicoterapia vem crescendo até os dias de hoje, chegando nesse momento, em que se tem, além de sua história, muitos estudos comprovando sua eficácia, cada vez se desenvolvendo mais e tornando-se gradativamente essencial na sociedade. Assim sendo e antes de apontar as possibilidades da Musicoterapia a ser desenvolvida na pessoa idosa, faz-se necessário estabelecer alguns pontos importantes referidos à mesma. É o que pretendemos com o item a seguir.

2. A Terceira Idade: Generalidades

No primeiro item contextualizamos as funções terapêuticas da música nos diferentes períodos da história. Neste item queremos analisar aspectos gerais das pessoas pertencentes à faixa etária idosa e considerar as condições de saúde que se apresentam.

O envelhecimento é uma fase da vida que, em alguns casos, traz consigo doenças, perdas, modificações das funções físicas e psíquicas, alterações emocionais e comportamentais, transformações na percepção, nos sentimentos, enfim, a totalidade do ser humano passa a fazer parte desse processo de grandes mudanças.

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), a terceira idade começa por volta dos 60 anos nos países desenvolvidos e aos 65, nos países em desenvolvimento. No Brasil, segundo o Estatuto do Idoso, Art. 1º, é considerado idoso “[...] às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos” (BRASIL, 2003).

A pergunta que acompanha este trabalho é, dentre outras, como podemos envelhecer de uma maneira melhor? Como podemos evitar certos “problemas” conforme vamos envelhecendo?

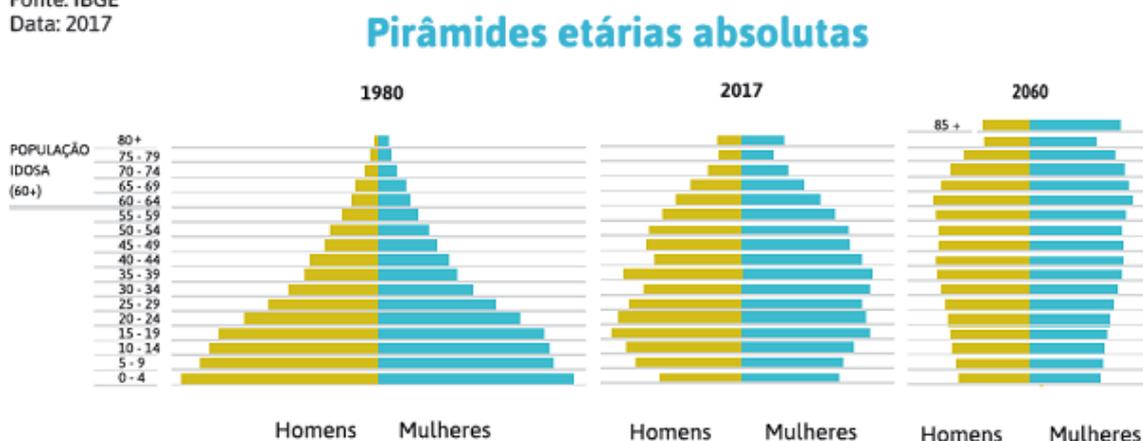
Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU) (2017), a população mundial corresponde a um total de aproximadamente 6 bilhões de habitantes, sendo que 962 milhões possuem idade igual ou acima de 60 anos. Esse número corresponde a aproximadamente 32% da população idosa mundial. Quando pegamos esse número e comparamos com números do ano 2012, que segundo Fundo de População das Nações Unidas UNFPA (2012, p.4) é de 810 milhões. Assim, podemos observar que houve um aumento considerável da população idosa no mundo em nível mundial. Mais especificamente a população idosa aumentou 18%, isso se dá por diversos fatores como especificaremos a seguir.

O Brasil tem dados expressivos em relação a sua população. De acordo com a Secretaria Especial do Desenvolvimento Social (2017), a população brasileira, no ano de 2017, corresponde a 207,1 milhões de habitantes, ocupando assim a 6ª posição no ranking de países mais populosos do mundo. Desses 207,1 milhões de habitantes 30,3 milhões possuem mais de 60 anos correspondendo

assim a 14,6% da população brasileira. Se compararmos esses dados com os de 2010, quando o Brasil possuía uma população idosa de 20,6 milhões, pode-se observar um crescimento de 3,8% da população idosa.

Tabela 1

Fonte: Fonte: IBGE
Data: 2017

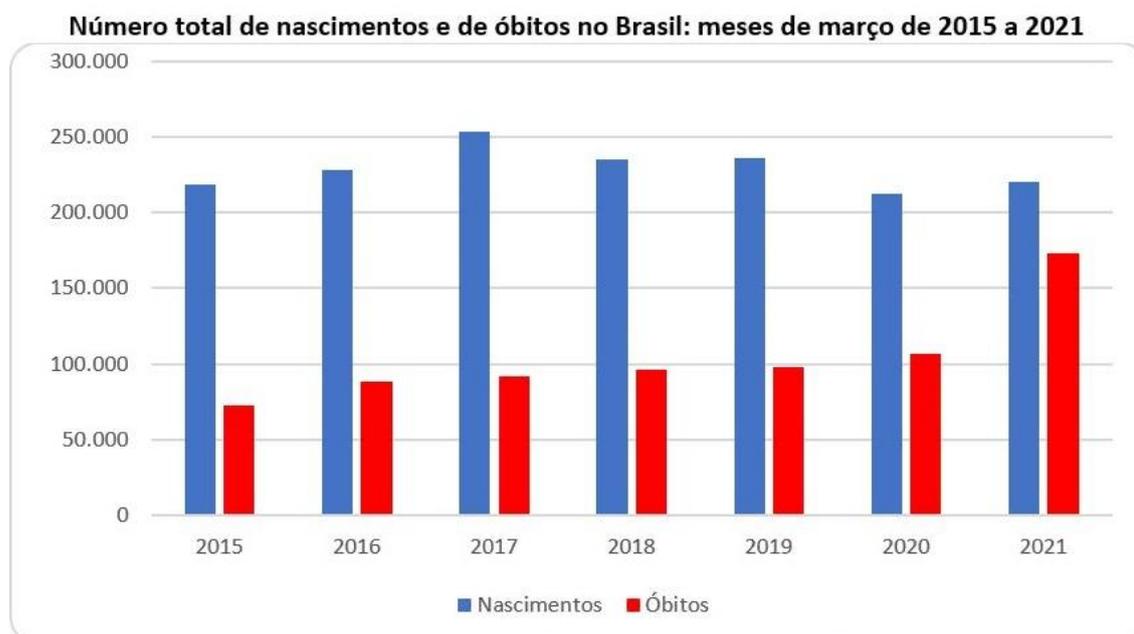


Secretaria Especial do Desenvolvimento Social
Site: <http://mds.gov.br/assuntos/brasil-amigo-da-pessoa-idosa/estrategia-1>

Observando o gráfico acima fica claro que a realidade populacional brasileira se modificou tanto e tão rapidamente que a pirâmide etária perdeu aos poucos sua forma piramidal e tende, segundo as análises prospectivas, a se inverter drasticamente. Assim, o número de pessoas idosas cresce a cada dia, o que traz consigo enormes desafios, sociais, econômicos e pessoais. Os esforços para que a vida do idoso seja saudável e o processo de envelhecimento, um momento de experiências significativas, fazem parte desse universo de novos desafios.

Existem vários motivos que colaboraram para esse aumento da população idosa. Um deles é o aumento da expectativa de vida no mundo todo. De acordo com Correia (2017,pg.2) a expectativa de vida é calculada e nivelada conforme a taxa de mortalidade, então subentende-se que a partir das variações causais e a porcentagem de mortalidade pode ser determinada a taxa de expectativa de vida. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) “Com base em médias globais, uma menina que nasceu em 2012 pode esperar viver até aos cerca de 73 anos e um menino, até os 68 anos”. Se comparada com a média global de vida calculada em 1990, houve um aumento de seis anos na expectativa de vida mundial.

Tabela 2



Fonte:ecodebate:<https://www.ecodebate.com.br/2021/04/05/obitos-podem-superar-os-nascimentos-no-brasil-pandemico/>

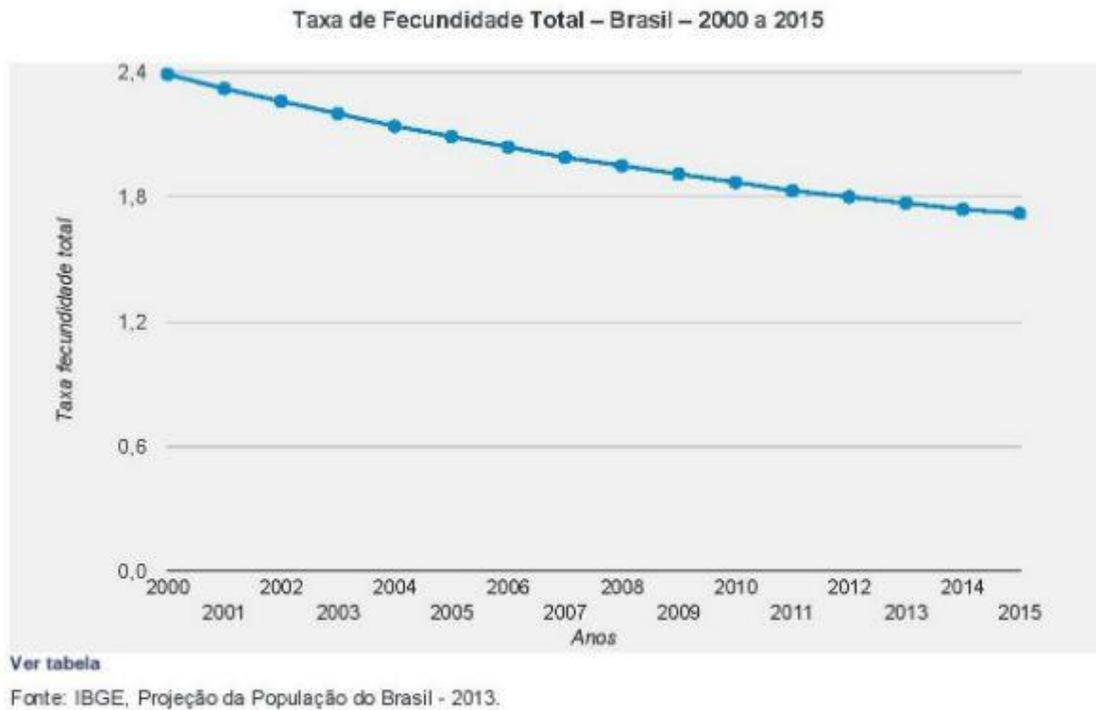
Diversos fatores colaboram para a variação da taxa de mortalidade, dentre eles os avanços da ciência, em especial da medicina e da indústria farmacêutica, que aumentam consideravelmente as probabilidades de cura de inúmeras doenças.

Muitos dos fatores que colaboraram para a evolução da medicina, tem a ver com a transição epidemiológica, que segundo Schramm (2004), são as mudanças nos padrões de morbidades, invalidez ou morte. Dentre essas mudanças, o autor destaca três principais:

O processo engloba três mudanças básicas: substituição das doenças transmissíveis por doenças não-transmissíveis e causas externas; deslocamento da carga de morbi-mortalidade dos grupos mais jovens aos grupos mais idosos; e transformação de uma situação em que predomina a mortalidade para outra na qual a morbidade é dominante (SCHRAM,2004, p.2).

Segundo a *World Health Organization* (2005) “uma redução nas taxas de fertilidade e um aumento da longevidade irão assegurar o contínuo ‘agrisalhamento’ da população mundial”. O documento destaca que um dos fatores do aumento da população idosa é a caída paulatina e constante das taxas de fertilidade no mundo. No Brasil, essa taxa também diminui consideravelmente, haja vista que na atualidade as famílias preferem ter um ou dois filhos e não mais 4 ou 5 como acontecia há algumas décadas.

Tabela 3



Site: <https://www.significados.com.br/taxa-de-fecundidade/>

Paralelamente à diminuição da taxa de natalidade há um aumento da população idosa que procura desenvolver hábitos saudáveis e adquirir maior qualidade de vida em todos os aspectos. Assim, embora os idosos sejam caracterizados pelo surgimento de alguns problemas, novas doenças, algumas limitações etc., isso não significa que as pessoas idosas são seres extremamente frágeis que não conseguem ter uma vida ativa. As pessoas acabam subestimando um pouco os idosos e acreditam que eles não são capazes de executar algumas tarefas, praticar um exercício físico, dentre outras coisas, quando a realidade é diferente disso, pois pode-se observar vários idosos que conseguem manter um corpo e a mente saudável, apesar de algumas limitações

Como mencionado no início deste item, em 1º de outubro de 2003, foi promulgada a Lei Nº 10.741, que dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Em seu Art. 2º, esse documento estabelece que:

O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade (LEI No 10.741).

Ou seja, ele, independente da situação em que se encontre, a pessoa idosa pode usufruir todos os direitos que lhe são garantidos, embora a realidade nem sempre é condizente com o que estabelece a Lei. Mesmo assim, muitos idosos são capazes de realizar grandes atividades, apesar de suas limitações, como por exemplo exercer atividades físicas, como natação, hidroginástica etc., várias vezes por semana. Porém, infelizmente muitas vezes são subestimados, por apresentarem algum problema ou doença por conta da idade, gerando assim um grande preconceito e generalização de que todo idoso é incapacitado, quando sabemos que não é bem assim. Um outro problema que muitos idosos tem passado, se dá ao fato do abandono por parte de certos familiares. Essa situação familiar vai na contramão da Lei nº 10.741 que afirma, no seu Art.3, que

Art. 3º É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária. (Brasil,2003)

Podemos observar que de acordo com a lei, o idoso tem direito a lazer, saúde, educação, esportes e outras atividades que contribuem para que se possa aproveitar da melhor forma a essa etapa da vida e assim vive-la mais saudavelmente e com aumento das perspectivas de vida. Porém, algumas vezes as famílias abandonam o idoso em asilos, hospitais ou outros lugares justamente por sentirem esse preconceito relacionado a essa invalidez, assim deixando a pessoa idosa abandonada. De acordo com Viegas (2016, p.182) muitas vezes ocorre a falta de cuidado, isto é, o responsável está presente, porém não lhe proporciona os recursos que correspondem à suas necessidades físicas, emocionais e materiais.

Muitas vezes o abandono físico causa uma falta emocional muito grande, pois o conviver, o diálogo e o sentimento afetivo são essenciais para o idoso. Viegas apud Silva (2000,p.183), afirma “O conviver que é basicamente afetivo, enriquecido com uma convivência mútua, alimenta o corpo, mas também cuida da alma, da moral, do psíquico. Essas são as prerrogativas do poder familiar.” Assim sendo, o abandono acaba prejudicando o psicológico que é um dos elementos fundamentais para um envelhecer bem.

A sociedade e as autoridades públicas também são responsáveis pelo bem-estar da pessoa idosa. No seu Art. 9º, a Lei 10.741 afirma que “É obrigação do Estado, garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde, mediante efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade”. Entendemos que o Estado deve sempre procurar meios para tornar a vida do idoso mais saudável, com programas e políticas públicas que incentivem hábitos e atividades que possam favorecer o alcance desse objetivo. Além disso deve

proporcionar condições dignas para que se possa estar nessa fase não só com um bem-estar físico, mas também mental e emocional.

Então, o ideal seria ter um bom envelhecimento no qual se possam aproveitar ao máximo todas as potencialidades inerentes à terceira idade. Mas o que seria envelhecer bem? Segundo Texeira e Neri (2008, p20), envelhecer bem inclui vários fatores, incluindo individual, psicológico, biológico e social. Para que se tenha um bom envelhecimento, é necessários estar bem com todas essas áreas, tendo assim um corpo e uma mente ativa (dentro de suas limitações).

Em resposta à complexidade do envelhecer saudável a OMS adotou em 1990 o termo “envelhecimento ativo”

O termo “envelhecimento ativo” foi adotado pela Organização Mundial da Saúde no final dos anos 90. Procura transmitir uma mensagem mais abrangente do que “envelhecimento saudável”, abrangente do que “envelhecimento saudável”, e reconhecer, além dos cuidados com a saúde, outros fatores que afetam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem (WORLD HEALTH ORGANIZATION,p.14 2005).

O envelhecimento ativo, vai muito além de uma vida saudável, não é apenas cuidar do físico, abrange várias áreas na vida como a mente e socialização dessas pessoas. Isso inclui pessoas que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados. Segundo Marques (2011, p.21), “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 isso observa-se que diversos fatores colaboram para o bem-estar do idoso, dentre eles até mesmo o espaço em que está inserido, se é seguro, confortável e se ali ele consegue desenvolver tudo o que precisa para ter um envelhecimento saudável.

Faz-se então essencial que o idoso continue com suas atividades, mesmo depois dos 60 anos, priorizando assim sua saúde física e mental em pró de qualidade maior da sua vida. Esse envelhecimento saudável ajudaria também a prevenir doenças crônicas muito comuns na vida adulta. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2005), muitas dessas doenças crônicas associadas ao envelhecimento podem ser prevenidas ou adiadas.

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” (Marques, 2011, p.19).

A música é um forte recurso para ajudar a se ter esse envelhecimento ativo, provocando um desenvolvimento social, interativo e psicológico. Assim sendo, trataremos a seguir, das possibilidades que a música oferece para colaborar no envelhecimento saudável e no bem-estar da pessoa idosa.

3. Possibilidades da Musicoterapia no Trabalho com Idosos.

Tendo em vista que o primeiro item deste trabalho tratou dos aspectos terapêuticos da música ao longo do tempo e o segundo, das condições dos idosos na atualidade, queremos agora reunir esses tópicos para nos dedicarmos à Musicoterapia com idosos na atualidade. Conforme já citado, o número de idosos no mundo e a expectativa de vida crescem a cada dia o que ocasiona, por parte das autoridades, a necessidade de elaborar políticas públicas que contribuam para uma vida saudável e ativa dessa faixa da população.

Conforme apontado no capítulo anterior, a procura de alternativas para que os idosos tenham um envelhecimento mais saudável vêm se aprimorando ao longo dos últimos anos. Gomes (2018, p.105) fala que apesar de algumas existirem como ciência, terapias complementares e de cuidado à saúde não são consideradas partes da medicina tradicional. Tais práticas acabam sendo mais aceitas e ganhando mais forças popularmente, mediante aos resultados que as mesmas trazem.

Com isso, do século XX para os anos atuais, uma área vem ganhando muita força: a Musicoterapia. Embora se tenha relatos da música sendo utilizado como terapia desde os povos antigos, segundo Nemes (2017,p50), a Musicoterapia como ciência, surge durante a segunda guerra mundial com o objetivo de ajudar na recuperação de antigos veteranos de guerra.

No item 1.6 apontamos o surgimento da *Association for Music Therapy – NAMT*, nos EUA, em 1950 e anos depois, em 1958, da *Society of Music Therapy and Remedial Music*, depois denominada *British Society for Music Therapy* em Londres, fundada pela musicoterapeuta Juliette Alvin. Também mencionamos os primeiros eventos internacionais de Musicoterapia e as primeiras Jornadas Latino-americanas de Musicoterapia, nos anos de 1968 e 1976. Nessas Jornadas Latino-americanas estiveram presentes Cecília Fernandez Conde, Doris Hoyer e Gabrielle Souza e Silva, musicistas e educadoras musicais interessadas pela perspectiva pedagógica oferecida por D. Liddy. Esta última havia aberto um curso no Conservatório Brasileiro de Música, em Rio de Janeiro, para professores que aceitassem em suas aulas crianças sem restrição de qualquer tipo. As três profissionais mencionadas estabelecem as bases para a criação da Associação e do curso de Musicoterapia no Rio de Janeiro. Foram elas quem convidaram Juliette Alvin para ministrar cursos e palestras no Brasil.

Não podemos deixar de mencionar aqui um profissional de enorme destaque no estabelecimento da Musicoterapia na América-latina e incentivador de todos os encontros de Musicoterapia em Sud américa: trata-se do professor e psiquiatra, Dr. Rolando Benenzon, argentino, pesquisador e pioneiro da fundação das Associações e cursos de Musicoterapia no continente. Também ele veio ao Brasil e incentivou a criação do primeiro curso de Musicoterapia no Brasil, no Rio de Janeiro.

De lá até os dias atuais, essa ciência ganhou muita força nos diversos estados do Brasil e com aplicação em diversas áreas, com crianças, adultos, pessoas com deficiência e com idosos. A Musicoterapia traz diversos benefícios para a pessoa idosa, seja para socialização, estímulo, ou até mesmo como tratamento auxiliar de algumas doenças que afetam principalmente pessoas com essa idade. Na figura a seguir vemos o trabalho feito com música em uma casa de idosos.

Figura 1: Sessão de Musicoterapia com Idosa



Fonte: <http://mcreabilitacao.com.br/musicoterapia-para-idosos/>

Mas o que é Musicoterapia? A Musicoterapia é a área do conhecimento responsável por utilizar a música e estímulos sonoros para se alcançar algum objetivo terapêutico tentando alcançar uma melhora, recuperação ou manutenção da saúde física ou mental de um paciente (CUNHA, 2014,p.17). De acordo com Nemes (2017,p.51) trata-se da aplicação do som, da música e do movimento através de um método científico e se utiliza da escuta, do treinamento e da execução. Além disso, tem como seu objetivo principal desenvolver a consciência, fortalecer o processo criativo e contribuir para a integração de aspectos cognitivos. Ou seja, se utiliza de conceitos, práticas, dentre outros recursos musicais, como forma de terapia, adaptando assim a cada necessidade e cada quadro do paciente. A autora ainda defende o quanto a Musicoterapia pode ajudar o idoso, a envelhecer melhor, e ter um envelhecimento mais ativo.

Outro aspecto a ser destacado no que diz respeito à utilização da música de forma terapêutica é a força de expressão que ela tem. A isso se dá o nome de terapia auto expressiva, na qual segundo Gomes (2012, p.113) “as funções cognitivas podem ser estimuladas pelo canal sonoro musical, alcançando lugares em pacientes na qual as palavras não chegam, tornando assim o som uma vital importância como um método para alcançar alguns pacientes em casos específicos. Muitas vezes essa limitação verbal se dá por doenças e deficiências.”

Figura 2: Sessão Prática de Musicoterapia



Fonte:https://www.sympla.com.br/musicoterapia-com-idosos-a-experiencia-musical-na-prevencao-e-reabilitacao__230682

Na figura 7, pode-se observar como seria uma parte de uma sessão de Musicoterapia, na qual a paciente está executando em um instrumento de percussão acompanhada pelo Musicoterapeuta em um violão. Além de benefícios contra doenças, a Musicoterapia pode impactar muito com reestímulo de movimentos, a criatividade, dentre outras coisas. Se bem trabalhada, a improvisação pode ser uma ferramenta interessante para despertar a criatividade.

De acordo com Gomes (2012), ao se montar uma sessão de Musicoterapia é de extrema importância, levar em conta o que o paciente já traz consigo. Além de suas histórias de vida, o mais essencial seria o repertório que o paciente vivenciou por toda uma vida. Cada momento da vida pode-se ter uma música atrelado a ele, um primeiro beijo, uma promoção de um emprego, uma conquista, dentre outras coisas. E quando essas músicas são trabalhadas da forma correta durante as sessões, elas provocam no paciente, lembranças, despertar, e aquilo acaba impactando muitas vezes significativamente na vida do paciente, além de todos os benefícios traçados pelo musicoterapeuta.

No item a seguir trataremos de algumas doenças comuns às pessoas idosas, Alzheimer, Parkinson e Ansiedade e Depressão, e como elas podem ser tratadas com a Musicoterapia.

3.1 Doenças Comuns com a Pessoa Idosa

De acordo com Marquez (2011, p. 18), *apud* OMS (2005), algumas doenças crônicas ou associadas ao envelhecimento, podem ser adiadas ou até mesmo prevenidas. Dentre elas, o Alzheimer, a doença de Parkinson, doenças cardiovasculares, osteoporose e diabetes, para nomear só algumas. Os idosos também são acometidos de depressão e crises de ansiedade. Por outro lado, há em muitos deles, a perda paulatina de alguns sentidos como a visão e a audição, que provocam um isolamento lento e paulatino em relação aos contatos com familiares e amigos ou relações mais superficiais, mas necessárias, com a sociedade do entorno.

O Alzheimer, segundo o Ministério da saúde, é um transtorno neurodegenerativo progressivo, caracterizado pela perda cognitiva e de memória, também podem aparecer uma variedade de sintomas neuropsiquiátricos e alterações comportamentais que comprometem significativamente a vida diária. Dentre elas, podemos mencionar a depressão, ansiedade, alterações de humor, agressão, apatia, irritabilidade, alterações motoras e vagância (DELFINO;CACHIONI,2012, p.35).

Figura 3: As consequências do Alzheimer



Fonte: <https://nutritotal.com.br>

Quando se trata da doença de Alzheimer os efeitos da música são significativos, segundo Ferreira et al (2020, p.37) que conseguiu juntar através de suas pesquisas alguns casos na qual a Musicoterapia foi benéfica. Um dos exemplos citados pela autora, foi com um grupo de idosos com Alzheimer. As sessões tinham 60 minutos de duração e ao final os pacientes eram submetidos a uma avaliação e nela se percebia a redução do nível de cortisol nos pacientes. O autor correlaciona essa redução como uma melhora nos níveis de depressão e ansiedade desses idosos.

Em outro exemplo citado pelo autor, ainda com pacientes com Alzheimer em estado médio, depois de oito sessões de Musicoterapia de 45 minutos cada, 6 pacientes conseguiram reviver memórias pessoais, após serem expostos a músicas familiares a eles. Pode-se observar que com os pacientes com Alzheimer, apresentam resultados incríveis após sessões de Musicoterapia. De acordo com Valencia (2020), não sabemos ainda muito bem o porquê, mas a música é uma das poucas armas que os terapeutas têm para lidar com o avanço do mal de Alzheimer, a forma mais comum de demência em idosos”.

Já o Parkinson, de acordo como Ministério da Saúde, é uma doença neurológica que afeta diretamente a motricidade dos pacientes. Ela pode causar tremores, desequilíbrio, lentidão dos movimentos e rigidez muscular, afetando atividades como a escrita e a fala. Embora as duas doenças citadas sejam neurológicas, o Alzheimer apresenta em sua maioria sintomas psicológicos enquanto a doença de Parkinson afeta muito a questão física, dificultando cada vez mais funções do dia a dia do paciente, tornando uma atividade relativamente simples como comer, uma tarefa muito difícil (como mostra na figura 4). Não existem ainda tratamentos para a cura definitiva dessas duas doenças, apenas tratamentos que retardam o aparecimento dos sintomas.

Figura 4: As Dificuldades Provocadas Pelo Parkinson



<https://drogariasantoremedio.com.br/mal-de-parkinson-sinais-da-doenca/>

Côrte e Neto (2009 p. 2300), afirmam que a Musicoterapia auxilia no tratamento de Parkinson de diversas formas. Dentre elas, auxilia a se recompor e relaxar ajudando de maneira significativa pacientes os quais possuem um quadro onde o Parkinson afetou não apenas funções motoras, mas também trouxe inseguranças e ansiedades. Caso a doença tenha afetado as funções motoras das mãos ou até mesmo comprometido a fala ou dicção do paciente, a música possibilita uma melhor maneira de o indivíduo se expressar. Também auxilia no fortalecimento das funções física ou mentais afetadas, isto é, ajuda na obtenção de mais autonomia, reestabelecendo movimentos etc. Também auxilia o paciente a se reconhecer e entender como lidar com seu sofrimento, integrando corpo, mente e espírito.

Os autores acima citados apresentam em seu trabalho uma série de casos envolvendo a Musicoterapia e a doença de Parkinson. No primeiro exemplo citado, se trata de um músico, um excelente pianista e organista. O paciente em questão possuía paralisia em um lado do corpo. Porém, quando o paciente começava a tocar o instrumento, ambos os lados do corpo começavam a trabalhar em perfeita união, o lado esquerdo não demonstrava a paralisia e o lado direito deixava de apresentar tiques. Assim que ele parava de tocar, o estado clínico voltava à situação de início.

Outro caso bem parecido no mesmo estudo, trata de um paciente que também tinha paralisia e passava boa parte do tempo do dia sem se mexer. Esse paciente também era um pianista e passava horas tocando o piano, e durante esses momentos os sintomas da doença simplesmente desapareciam. Em ambos os casos, se observa que, enquanto o corpo deles está ali envolvido com a música e executando movimentos praticados muitas vezes, o quadro apresenta uma melhora gigantesca, e logo após terminar de tocar o instrumento o corpo volta a apresentar o estado clínico original.

Cortez e Beltrina afirmam que:

Quando qualquer parte do cérebro é danificada, os ritmos naturais deste e do corpo são perturbados e os neurônios podem ser estimulados no momento errado ou simplesmente não reagir. Com frequência, música, movimentos ou imagens externas ajudam a trazer de volta ao tom a música “neurológica”. A música atinge, misteriosamente, as profundezas de nosso cérebro e nosso corpo, despertando muitos sistemas inconscientes (Cortez e Beltrina *apud* Don Campbell p.2300).

Na figura a seguir podemos observar uma sessão de Musicoterapia onde terapeutas e pacientes interagem com atividades musicais que permitem a participação ativa das pessoas com algum grau de comprometimento.

Figura 5: Sessão Coletiva de Musicoterapia



Fonte: <https://g1.globo.com/pi/piaui/noticia/com-ritmo-e-sons-musicoterapia-ajuda-pacientes-do-piaui-no-tratamento-do-mal-de-parkinson.ghtml>

Segundo Cavaliere e Noemi (2010 p. 7) a Musicoterapia também tem o papel de resgatar a autoestima perdida pelos pacientes assim que descobrem a doença de Parkinson. Isso se dá através da música em sessões coletivas de canto coral por exemplo etc. Além de resgatar essa autoestima, o autor ainda diz que a Musicoterapia é capaz de propor intervenções que objetifiquem? o trabalho motor do paciente, através de exercícios para diferentes partes do corpo.

Conforme o Ministério da Saúde (2005), a depressão é uma doença que acompanha a humanidade há muito tempo, e se trata de um distúrbio afetivo. Pode apresentar sintomas frequentes como tristeza, baixa autoestima, pessimismo, podendo aparecer de forma isolada ou combinados. Já a ansiedade, de acordo com o Sistema Único de Saúde (2015), “é caracterizada por uma preocupação excessiva e crônica sobre diferentes temas, associada a tensão aumentada.” Ambas as doenças mechem muito com o psicológico, e diversas situações que o idoso é exposto pode despertar uma doença dessa, como situações de abandono, esquecimento, solidão etc. Além claro de que o idoso já pode vir trazendo isso de épocas anteriores. Ambas possuem tratamento psicológico.

Com o de tratamento com Musicoterapia e segundo Nemes (2017, p.57), depois de algumas sessões observam-se melhoras em alguns pacientes com ansiedade e depressão. Além de resgatar a memória e tratar psicologicamente essas doenças, a Musicoterapia é uma incrível ferramenta de socialização, seja em sessões individuais ou em conjunto. Nas sessões individuais, querendo ou não se cria um vínculo entre o paciente e o musicoterapeuta, na qual se tem toda uma interação com a vida do paciente, claro tudo isso mantendo o profissionalismo e de maneira alguma deixando esse novo vínculo intervir no tratamento do paciente.

Nas sessões coletivas, os benefícios para a socialização são evidentes. Se está em um grupo de pessoas, na qual o todo já tem uma vasta experiencia, vão se conhecer melhor, interagir, contar histórias e claro, cantar e dividir canções junto dessas histórias. Tendo em vista esse “poder” que a

Musicoterapia possui de ressocialização, tudo isso influencia de maneira relevante no psicológico da pessoa idosa, trazendo resultados fantásticos e além dos esperados durante o tratamento.

Rocha et al (p.3-5) relata um estudo clínico, na qual foram executadas sessões de Musicoterapia com um grupo de idosos. Foi selecionado um repertório bem eclético, ainda que tendo cuidado ao selecionar músicas que eram conhecidas daquele público e que pertenciam a suas épocas.

Figura 6: Práticas Com Instrumentos de Percussão



<https://www.eccosalva.com.br/musica-para-sua-saude/>

Durante as sessões era executada no violino uma das músicas selecionadas e no final eram feitas algumas perguntas acerca das sensações e sentimentos que aquela música transmitia a eles, assim dando a oportunidade de todos participarem. Além do que era relatado, foram observadas reações verbais e não verbais. Depois dessa parte de apreciação, os terapeutas partiram para uma parte mais prática na qual os pacientes com a letra da música “Rosa”, cantaram e fizeram percussão corporal ao som da música “Rosa” (Pixinguinha, 1917).

Foram feitas entrevistas após 15 dias para ouvir os relatos dos idosos sobre essas sessões. Os autores, através de observações, notaram que já na parte da apreciação das músicas, através do som do violino, todos transmitiam uma sensação de bem-estar e quando foram questionados sobre o que essa música remetia a eles, foram relatadas diversas experiências de vida. “A Musicoterapia favoreceu a lembrança de experiências de vida e a associação com situações passadas, como eventos sociais, religiosos e culturais.” (Rocha et al,p.4). Quando partiram para a parte prática, durante a execução da percussão, foi evidenciado um alívio de estresse proporcionado por um momento de grande interação, descontração e felicidade, conseqüentemente, aliviando os sintomas de ansiedade e depressão.

Com esse relato pode-se observar que essas pessoas, principalmente apresentando alguns sintomas de depressão e ansiedade, anseiam por atenção, carinho e interação com outras pessoas, sendo que qualquer situação que provoque interação, criatividade, lembranças e expressão já é de

grande ajuda para essas pessoas. A música, através da Musicoterapia, consegue fazer isso de forma primordial, sendo em sessões coletivas ou individuais, aliviando os sintomas de ansiedade e depressão de cada paciente.

No último item tratamos da utilização da Musicoterapia em algumas das doenças que afetam a vida dos idosos. Sabemos que há muitos outros distúrbios da terceira idade que podem ser melhorados com a ajuda da Musicoterapia, sobre os quais não dissertamos por não pertencerem ao contexto deste trabalho.

Considerações finais

Nos propusemos com este trabalho investigar os benéficos da Musicoterapia para um envelhecimento ativo e dissertar sobre como ela pode colaborar para uma melhora na qualidade de vida dos idosos. Descrevemos a utilização da música de forma terapêutica ao longo da história, mesmo que naquelas épocas ela não fosse denominada de Musicoterapia. Posteriormente analisar aspectos gerais das pessoas pertencentes à terceira idade e considerar as condições de saúde que se apresentam nelas descrevendo alguns problemas tais como limitações físicas, abandono e distúrbios mentais e finalmente registramos as possibilidades da utilização da Musicoterapia com idosos na atualidade.

Após todos os dados apresentados, foi possível considerar a importância de tratar mais sobre a Musicoterapia e sobre os idosos. Melhorar a qualidade de vida da população idosa é uma questão de grande importância, o que traz mais independência a essas pessoas e desmistifica o estereótipo de “idoso incapaz” que muitas vezes se observa nas mais variadas situações em sociedade. Com isso, é relevante refletir sobre a necessidade de falar sobre a Musicoterapia, não só a parte de idosos como é abordada nesse trabalho, mas também da Musicoterapia de modo geral. O quanto essa ciência é capaz de desenvolver, melhorar e impactar na vida de uma pessoa, seja ela criança, adolescente, adulto, idoso, atípica ou com algum tipo de doença específica.

Além de tudo isso, chega-se à conclusão de como os idosos estão no nosso país, muitos em situações de abandono familiar, muitos em situações de dependências, com inúmeros problemas de saúde e com alguns problemas mentais. Mais uma vez se destaca aqui como a Musicoterapia se torna essencial para a reativação de um corpo ou da mente desse idoso. Sem falar dos inúmeros relatos que se pode verificar no modo como ela auxilia na melhoria de qualidade de vida de pessoas com diversas doenças até então sem cura. Necessário destacar também que a Musicoterapia não é a cura para essas doenças, de maneira alguma, ela acaba agindo apenas como um tratamento auxiliar e muitas vezes para prevenir o paciente de uma intervenção farmacológica mais severa e pesada.

Com isso esperamos ter dado mais luz sobre a importância da Musicoterapia como ciência para que ela seja cada vez mais divulgada e procurada pelas pessoas. A divulgação é fundamental para que a população possa, cada vez mais, buscar cuidados e se importar com aqueles que cuidaram dos adultos quando estes eram crianças, obtendo assim cada vez mais, em um futuro, uma melhor condição e bem-estar para estas pessoas que tanto auxiliaram no crescimento e desenvolvimento de outras mais.

Desejamos, num futuro próximo dar continuidade a este trabalho nos inserindo nas práticas musicoterapêuticas e ampliar os nossos conhecimentos sobre o tema num curso de especialização.

REFERÊNCIAS:

Alves, José Eustáquio Diniz. Óbitos podem superar os nascimentos no Brasil pandêmico. **EcoDebates**, 2021. Disponível em: <https://www.ecodebate.com.br/2021/04/05/obitos-podem-superar-os-nascimentos-no-brasil-pandemico/>. Acessado em: 29/10/2021

Alzheimer. **Gov.br**, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/alzheimer>. Acessado em: 06/12/2021

Brasil. Lei nº10.741 de 1 de outubro de 2003. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm. Acessado em: 06/09/2021

CARDERARO, Lidiane. A arte das musas! Uma introdução às relações entre música e mito na Grécia Antiga. **Classica-Revista Brasileira de Estudos Clássicos**, v. 34, n. 1, p. 173-185, 2021.

CAVINI, Maristella Pinheiro. História da Música Ocidental: uma breve trajetória desde a Pré-História até o século XVII. **Coleção UAB-UFSCAR**, v.1, p. 9-172, 2017.

Chargas, Marly. Breve história da musicoterapia no Brasil. **UBAM** 2022. Disponível em: <https://ubammusicoterapia.com.br/institucional/musicoterapia/historia-no-brasil/>. Acessado em: 12/01/22

CORRÊA, Érika Ribeiro Pereira; MIRANDA-RIBEIRO, Adriana de. Ganhos em expectativa de vida ao nascer no Brasil nos anos 2000: impacto das variações da mortalidade por idade e causas de morte. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, p. 1005-1015, 2017.

CÔRTE, Beltrina; LODOVICI NETO, Pedro. A musicoterapia na doença de Parkinson. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 14, n. 6, p. 2295-2304, 2009.

CUNHA, Lucas Vinícius Martins; DE OLIVEIRA, Agostinha Mafalda Barra. Musicoterapia organizacional: a música como instrumento de diminuição do stress no trabalho. **Caderno Profissional de Administração da UNIMEP**, v. 4, n. 2, p. 15-28, 2014.

Depressão. **Biblioteca Virtual de Saúde, Ministério da Saúde**, 2021. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/depressao-4/>. Acessado em: 06/12/2021

DIAS, Rosa. A música no pensamento de Aristóteles. **Ensaio filosóficos**, v.10, p.4-179 2014.

Envelhecimento. **Centro Regional de Informação para a Europa Ocidental**. Disponível em: <https://unric.org/pt/envelhecimento/>. Acessado em: 03/09/202.

Estratégia Brasil Amigo da Pessoa Idosa. **Ministério da Cidadania, Secretaria Especial do Desenvolvimento social**, 2018. Disponível em: <http://mds.gov.br/assuntos/brasil-amigo-da-pessoa-idosa/estrategia-1>. Acessado em: 03/09/2021

FERREIRA, Maria Fonseca Soares et al. MUSICOTERAPIA EM PACIENTES COM DOENÇA DE ALZHEIMER—UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. **Brazilian Journal of Music Therapy**, v. XXII, n.28 p.48-74, 2020.

GOMES, Lorena; DO AMARAL, Juliana Bezerra. Os efeitos da utilização da música para os idosos: revisão sistemática. **Revista Enfermagem Contemporânea**, v. 1, n. 1, p.103-117, 2012.

MARQUES, Daiane Pazzini. A importância da musicoterapia para o envelhecimento ativo. **Revista Longevidade**, n. 15, p. 18-24, 2011

NEMES, Maria Cristina Nemes Cristina et al. REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE INTERVENÇÕES COM IDOSOS NA ÁREA DA MUSICOTERAPIA. **Brazilian Journal of Music Therapy**, v. XIX , n.22, p.48-67,2017.

OLIVEIRA, Clara Costa; GOMES, Ana. Breve história da musicoterapia, suas conceptualizações e práticas. In II Congresso da SPCE, 2014. Braga Portugal. p. 754-764

Rocha, Persida Gomes de Souza; Rocha, Bianca Nunes Guedes de Amaral; Araujo, Verbena Santos; Cruz, Rosane da Silva. **PICS, USO DA MUSICOTERAPIA COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: RELATO DE EXPERIENCIA. p.1-6**

SCHRAMM, Joyce Mendes de Andrade et al. Transição epidemiológica e o estudo de carga de doença no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 9, p. 897-908, 2004.

Valencia, Alejandro Millán. Como a ciência explica que nunca esquecemos de algumas músicas. **BBCNEWS Brasil**, 2020. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-55038885>. Acessado em: 07/12/2021

Varella, Drauzio. Doença e Parkinson. **Biblioteca Virtual de Saúde, Ministério da Saúde**, 2021. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/doenca-de-parkinson/>. Acessado em: 06/12/2021

Viegas, Cláudia Mara de Almeida Rabelo, and Marília Ferreira de Barros. "Abandono afetivo inverso: o abandono do idoso e a violação do dever de cuidado por parte da prole." **Cadernos do Programa de Pós-Graduação em Direito–PPGDir./UFRGS 11.3**. v.11, n.3, p.168-201. 2016

Wickert, Gustavo. "Fazer música/fazer alma.". In **Candidato a analista junguiano pela IJRS 2018**. p. da Rocha Júnior, Roosevelt Araújo. "Música e filosofia em Platão e Aristóteles." *Discurso* 37 (2007): 29-54. WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. 2005. DELFINO Lais Lopes e CACHIONI Meire: Sintomas Neuropsiquiátricos De Idosos Com Doença De Alzheimer E Características Comportamentais Dos Cuidadores. **Geriatr Gerontol Aging**, Vol. 9, Nº 1, p.34-40.