

MÚSICA PARA VIVER MAIS E MELHOR

escrito por Universo e Cultura



Além de despertar as mais variadas sensações, a combinação correta de sons, ritmos e melodias pode fazer maravilhas por sua saúde física e emocional. Saiba como isso funciona!

Texto • Renata Guerra

☒ Corpo, voz e instrumentos musicais. O que vem à cabeça quando esses três elementos são mencionados? Pode-se pensar em uma apresentação musical ou em uma peça de teatro. Mas não se trata disso. Tais recursos, trabalhados em conjunto, também podem ter caráter terapêutico. É a partir dessa ideia que se desenvolve a chamada musicoterapia, ciência que aposta na música como uma potente ferramenta para a promoção de saúde e bem-estar.

Elogios ao caráter curativo da música são comuns na história da humanidade. Platão, pensador do século 5 a.C., afirmava que “a música é o remédio da alma”. Papiros antigos revelam que, há cerca de 4.500 anos, os egípcios já aplicavam um sistema de sons e músicas, tanto instrumentais como vocais, no tratamento de doenças e problemas emocionais.

Mas foi só no começo do século 20 que a ciência moderna começou a suspeitar que música e medicina realmente tinham tudo para formar uma promissora parceria. Durante a Primeira Guerra Mundial, hospitais do exército americano contratavam

músicos profissionais e amadores para tocar aos soldados que sofreram danos irreversíveis quando estavam no campo de batalha. Depois de um tempo, foi constatada a melhora significativa dos veteranos, fato que chamou a atenção da classe médica e fez com que a terapia musical passasse a ser levada a sério pela comunidade científica.

Acordes que aliviam

Reconhecida como curso de nível universitário desde 1950, a musicoterapia pode ser definida como a ciência que utiliza a música na solução de problemas físicos e emocionais. Segundo seus preceitos, som, ritmo e melodia despertam efeitos bem concretos no organismo, que vão desde o alívio contra a dor até o combate à depressão. Mas somente um profissional gabaritado é capaz de realizar a proeza de fazer da música um remédio.

O musicoterapeuta, como o próprio nome indica, é o responsável por investigar a identidade musical do paciente e, a partir dessa análise, criar métodos terapêuticos baseados específicos para seu problema. No setting terapêutico, uma sala especial com acústica adequada para a terapia, ele conduz o paciente em sessões de escuta musical, canto, movimentação corporal e manipulação de instrumentos. Mas a terapia não se limita a expressar o conteúdo musical apontado pelo terapeuta: em muitos momentos, cabe ao paciente organizar e elaborar estes conteúdos.

Para Maristela Smith, coordenadora do curso de Musicoterapia das Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU), em São Paulo, isso faz com que o paciente exteriorize os próprios sentimentos, além de trabalhar a expressão individual como um todo. Os benefícios são inúmeros: melhora da coordenação motora, redução da ansiedade, do sentimento de solidão e da depressão e reforço no sistema imunológico. Além disso, o tratamento pode ser totalmente vinculado a emoções e sentimentos, facilitando a comunicação e o convívio social. “A música

atinge em cheio o sistema límbico, região do nosso cérebro responsável pelas emoções, pela motivação e pela afetividade”, explica Maristela.

Terapia clássica

Natural e sem contra-indicações, a musicoterapia pode atender a qualquer pessoa. Porém, as que não possuem conhecimentos musicais podem responder com mais facilidade ao tratamento, pois se inserem no contexto não-verbal com mais facilidade. Aqueles que têm conhecimento prévio de teoria musical podem demonstrar alguma resistência durante o tratamento, têm dificuldade em lidar com melodias e canções sem se apegar a pretensões artísticas.

Antes de iniciar a terapia, o paciente passa por um diagnóstico detalhado, que é a primeira etapa do tratamento. Nele, são levantadas informações relacionadas à história pessoal, clínica e sonoro-musical do paciente. A partir desse perfil, é elaborado o plano de ação da terapia musical. Durante a sessão, o terapeuta avalia a reação do paciente diante de cada som, documenta todas as suas impressões e, a cada encontro, compara os resultados com o estado inicial.

Os resultados já podem ser detectados por meio de exames modernos que utilizam técnicas de escaneamento cerebral. Ao mapearem as alterações decorrentes da atuação da música sobre o paciente, os cientistas conseguem desenvolver tratamentos ainda mais específicos para cada doença física e mental. Hoje, a comunidade médica e científica pode afirmar sem medo o que nossos ancestrais já imaginavam: a música é muito mais que uma prazerosa fonte de entretenimento – como se isso já não bastasse!

No ritmo da natureza

Para quem pretende ouvir música e relaxar em casa, a musicoterapeuta Maristela Smith recomenda, no mínimo, dez

minutos diários de audição. Durante esse período, o importante é voltar sua atenção completamente às canções, sem realizar nenhuma atividade paralela. As canções inspiradas em sons da natureza, como o canto dos pássaros, o barulho das chuvas, dos ventos ou do mato, por exemplo, são excelentes pedidas se a intenção é despertar estados de serenidade e bem-estar. A seguir, confira alguns efeitos dessas relaxantes melodias.

- Desaceleração dos ritmos respiratório e cardíaco
- Redução do cansaço mental e a fadiga muscular
- Alívio das tensões e preocupações do dia-a-dia
- Ativação dos centros de prazer bem-estar no cérebro
- Indução a um sono profundo e restaurador