

## Cinco anos cantando a vida

COTTA, Mariana Fonseca<sup>1</sup>  
[marianacotta@hotmail.com](mailto:marianacotta@hotmail.com)

É claramente perceptível na sociedade atual o envelhecimento populacional e a transição de um país jovem para um país idoso, confirmando a idéia de Stuart-Hamilton (2002) de que o envelhecimento não é exclusividade dos tempos modernos, mas algo que só tornou-se comum nos últimos cem anos. O fenômeno no Brasil é revelado pelos dados dos Indicadores Sociais do IBGE 2003, que contabiliza a existência de 16 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, o que representa 9,3% do total de brasileiros. Até 2020, estima-se que a população idosa represente 13% da população do país.

Essa crescente parcela ganha, conseqüentemente, mais atenção, seja das políticas públicas, do mercado ou das áreas de saúde. Assim, o crescimento do número de idosos está atrelado ao avanço dos investimentos em produtos, serviços e pesquisas focadas nessa faixa etária. Instituições destinadas a idosos, por exemplo, como os Centros de Convivência, apostam na capacidade do idoso, principalmente atuando em caráter de não-asilamento. Nesse cenário, como objeto de estudo deste trabalho, está o Núcleo de Apoio à Maioridade (NAM), de Belo Horizonte. Em suas duas unidades, atualmente residem 48 idosos com os quais, há cinco anos, são desenvolvidas atividades em benefício da qualidade de vida. Para isso, a Musicoterapia é um recurso fundamental, pois estimula os aspectos cognitivo, sensório-motor e psicoterapêutico, valorizando a subjetividade do idoso, seus desejos, dificuldades e conquistas.

Os bons resultados são possíveis porque a música é um estímulo para a evocação de lembranças. Por meio do “fazer musical” a memória pode ser reativada, resgatando vivências, inclusive as sonoras. Podem ser exploradas modalidades da memória visual, verbal, auditiva, espacial; memória a curto e longo prazo; além da orientação temporal e espacial. Para Tourinho (2002), a senescência encarada como tempo de lembrar promove um momento em que o idoso pode reconstruir e reviver, repensando com as imagens e idéias de hoje as experiências do passado.

No NAM, são desenvolvidos métodos que trabalham as reminiscências, acreditando-se na motivação como um fator fundamental da ativação cerebral. Atividades de expressão e

---

<sup>1</sup> Membro da Associação de Musicoterapia de Minas Gerais (AMT/MG). Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário Newton Paiva – Belo Horizonte/MG.

esquema corporal também são exploradas. A música é vivida no próprio corpo, que torna-se também instrumento. Para isso, a Musicoterapia deve ser explorada em sua diversidade, como defende Bruscia (2000): os objetivos podem ser educacionais, recreativos, de reabilitação, prevenção ou psicoterapêuticos e podem atender a necessidades físicas, emocionais, intelectuais, sociais ou espirituais do cliente.

O objetivo da utilização da Musicoterapia com idosos é promover a prevenção, reabilitação e a ativação do indivíduo; trabalhando, durante a sessão, a integração, socialização, afetividade, motivação e aspectos cognitivos e sensorio motor. Os métodos de tratamento enfatizam a escuta, a improvisação, a execução, composição, movimento e fala e os instrumentos musicais dão vitalidade à combinação dos elementos som, ritmo, melodia e harmonia.

Com a Musicoterapia, a música torna-se um despertar para variadas funções e unifica o grupo para uma ação comum. Para Gaston (1968), uma das mais importantes funções da música é exatamente levar o indivíduo a uma relação de total integração com o grupo, sentindo-se assim adaptado.

“Os ritmos, danças e cantos em grupo, assim como atividades musicais em grupo, estabelecem uma comunicação especial entre os participantes e entre os que estão em público. A música é uma comunicação não verbal. Isto é fundamental para compreender a influência que a música exerce sobre a conduta”. (GASTON, 1968: 41)

Nas sessões musicoterápicas, as manifestações sonoras são valorizadas e pode-se cantar, dançar, tocar, escutar as músicas. Mas dificuldades no trabalho coletivo também são encontradas, como no atendimento às necessidades individuais, nas frustrações e mesmo para realizar avaliações objetivas.

No NAM, a sessão de Musicoterapia é realizada em grupo, em local arejado e amplo, em um período de 1h30. A atividade conduzida por uma musicoterapeuta e psicóloga é auxiliada por estagiários de Psicologia e por Cuidadores de Idosos, e é importante a bagagem musical de cada um. O que é revivido da infância possui grande valor e por isso são exploradas as datas comemorativas – com suas curiosidades diversas e características próprias como: Carnaval com seus sambas e marchinhas, Páscoa, Festa Junina, Natal, Dias dos Pais, das Mães, das Crianças, e dos Idosos além de aniversários, acontecimentos políticos, religiosos e esportivos. O grupo é estimulado a compor músicas próprias nessas datas e são

realizadas, ainda, oficinas de memória e dinâmicas. A música é explorada em suas diversas potencialidades.

Temas folclóricos, cantigas de roda, valsas, canções românticas, religiosas, brincadeiras cantadas e músicas de serestas são associadas a momentos experimentados por cada idoso. As produções musicais mais recentes também são utilizadas por proporcionarem o contato com o novo, possibilitando novas conquistas e motivações. Nesse trabalho, os instrumentos musicais são escolhidos e utilizados de acordo com a vontade e capacidade de manuseio do idoso e cada som proporcionado é um estímulo. Outro recurso adotado é a gravação das sessões. Os idosos se interessam por ser algo diferenciado, quando é importante observar seu estranhamento e surpresa ao ouvirem a própria voz, o barulho que produzem, o som que expressam.

Assim, a Musicoterapia aplicada a grupos de idosos, como ocorre no NAM, apresenta resultados no histórico de cada idoso. Nota-se mais disposição diante da estimulação, alegria e um sentimento de pertencimento e conquista. Observa-se a inserção e, principalmente, a vontade de participação quando a atividade é iniciada. A reabilitação e a ativação reforçam a função terapêutica da Musicoterapia, evocadora de emoções. Os benefícios são perceptíveis em cada um, realçando-se casos de idosos que mesmo fragilizados e em tratamentos clínicos participam das atividades, acompanhando os sons do grupo. Exemplo ainda dos recém chegados, em fase de adaptação e resistência, que são tranquilizados e facilmente aderem-se à proposta. Independente da autonomia e do estado de saúde, a música inevitavelmente suscita reações. São mãos e pés que ganham movimentos, olhares mais ativos, sorrisos e mesmo angústias expressas. Seja de forma mais explícita em alguns ou de maneira discreta em outros, as reações estão presentes em todos quando se começa a cantar a vida.

#### REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

- BRUSCIA, Kenneth. *Definindo a Musicoterapia*. 2ª edição. Rio de Janeiro: Ennelivros, 2000.  
GASTON, Thayer. *Tratado de Musicoterapia*. Buenos Aires: Editora Paidós, 1968.  
STUART-HAMILTON, Ian. *A psicologia do envelhecimento: uma introdução*. 3ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2002.  
TOURINHO, Lúcia Maria Chaves. Corpo Sonoro. Musicoterapia. In: MONTEIRO, Dulcinéia da Mata Ribeiro. *Depressão e Envelhecimento: saídas criativas*. Rio de Janeiro: Revinter, 2002. p.81-97.