

Tratamento musical

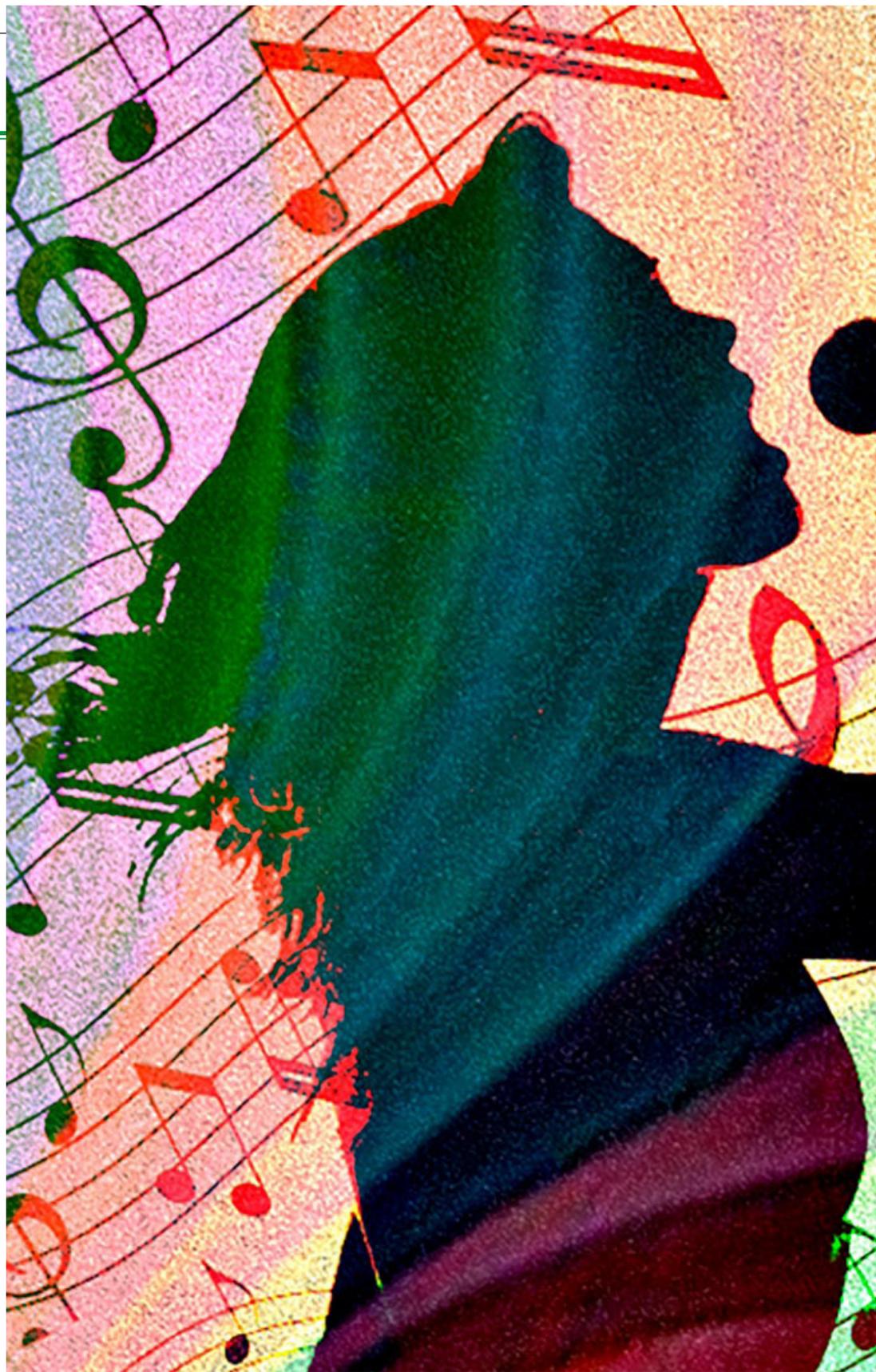
Os benefícios da música na saúde são comprovados cientificamente. Saiba como usá-los a seu favor

AILIM CABRAL

São inúmeras as evidências científicas que relacionam o bem-estar e a saúde emocional à saúde física. Dentro desse conceito, a música e todas as formas em que ela influencia positivamente ajudam a manter o bem-estar e a saúde do indivíduo. Mas os sons e as notas como tratamento vão muito além das sensações prazerosas que canções que nos agradam podem trazer. A musicoterapia, como o nome sugere, é uma maneira de tratar pacientes por meio da música.

Segundo a World Federation of Music Therapy (WFMT) — ou Federação Mundial de Musicoterapia, em livre tradução —, a modalidade consiste na utilização da música e seus elementos, como ritmo, som, melodia e harmonia, com objetivos terapêuticos, para suprir necessidades físicas, emocionais, mentais, sociais e cognitivas.

Mas como funciona? O nome e o fácil acesso à música podem transmitir a ideia equivocada de que a terapia consiste apenas em ouvir uma faixa ou cantá-la. A musicoterapeuta, violoncelista, educadora musical e presidente da Associação de Musicoterapia do DF, Ângela Fajardo, explica que a música usada como terapia é diferente da composição como performance artística. “São finalidades diferentes. Por mais que você se sinta bem em um concerto ou um show e seja beneficiado por aquela sonoridade, não é algo direcionado ou trabalhado diretamente por você, como é na terapia”, explica.



Em uma sessão de musicoterapia, os elementos sonoros são usados de acordo com o objetivo terapêutico destinado a um paciente ou grupo, e ela pode ser ativa ou passiva, a depender das necessidades e capacidades individuais. A musicoterapeuta Sarah Costa explica que é feita uma avaliação inicial, na qual é identificada a demanda do paciente, sendo ela de rea-

bilitação ou de desenvolvimento. A partir daí, é criado um plano musicoterapêutico.

Na musicoterapia ativa, o paciente é convidado a cantar, vocalizar sons e manusear instrumentos musicais de forma livre ou de acordo com a orientação do terapeuta, de acordo com o problema ou dificuldade a serem tratados.

Existem diversas formas de abordagem. Quando o paciente precisa trabalhar habilidades de comunicação, por exemplo, ele pode ser