

Pesquisadores confirmam que o cérebro associa a música à vida, ao prazer e ao bem-estar. Em pacientes com dor, tira o foco do incômodo. Cantada ou tocada, leva alívio imediato para a ansiedade e ajuda a criar senso de liberdade

# Sons que curam

» ISABELLA ALMEIDA

A musicoterapia ajuda a promover o bem-estar físico e mental, e tem se revelado cada vez mais útil em diversos cenários. Pesquisas recentes mostram que a abordagem funciona desde a infância, ajudando a criar o senso de espaço pessoal e liberdade, até no tratamento de diversos problemas de saúde, sendo grande aliada também de idosos e pacientes com declínio cognitivo.

Pesquisadores da Universidade McGill, no Canadá, conduziram um estudo pioneiro sobre como o ritmo da música pode influenciar a percepção da dor. O artigo, publicado na revista *Pain*, revela como essa arte, quando tocada em um ritmo correspondente ao “batimento” natural de uma pessoa, pode diminuir significativamente o incômodo.

O trabalho, liderado pelos professores Mathieu Roy e Caroline Palmer, avaliou a relação entre o ritmo da música e a dor. A hipótese era de que a música no ritmo natural de uma pessoa, aquele com o qual ela se sente mais sintonizada, pode ter um efeito analgésico, ao influenciar a atividade neural.

“É possível que as oscilações neurais responsáveis por conduzir nosso ritmo preferido sejam mais facilmente sincronizadas com a música que se alinha com esse ritmo interno, afastando as frequências neurais associadas à dor”, detalhou Roy.

Para comprovar essa teoria, a equipe recrutou 60 participantes, entre eles, musicistas, para ouvirem músicas que se alinhassem com seu ritmo preferido, ou mais rápidos, ou mais lentos. Os voluntários passaram por um experimento em que foram expostos à dor leve, enquanto escutavam canções com ritmos diferentes. Os resultados foram surpreendentes: quando os sons estavam em harmonia com o ritmo interno do participante, os níveis de desconforto relatados diminuíram significativamente.

Para Nydia Cabral Monteiro, musicoterapeuta e membro da Academia de Musicoterapia Neurológica, do Canadá, de forma geral, a música está associada ao cérebro à vida, ao prazer e ao bem-estar. “O cérebro é enganado. Tira-se o foco da dor e coloca-se no prazer que a música traz. Mas nem toda música é ideal, daí vemos a importância do conhecimento do musicoterapeuta, pois utiliza o repertório correto para aquela pessoa. Dosando volume, velocidade e estímulos.”

Minervino Jânior/CB/D.A.Press



**Gosto de estar nessas atividades porque acho a vida linda"**

**Lisete Resende de Almeida, aposentada**

Outro trabalho, conduzido pela Universidade Anglia Ruskin (ARU), na Inglaterra, revelou os benefícios da musicoterapia para pessoas com declínio cognitivo. Publicado na revista *Nature Mental Health*, o estudo mostrou como a música pode reduzir o sofrimento e a agitação típicos em pacientes com demência.

A pesquisa liderada por Naomi Thompson, revelou que a música, cantada, tocada e ouvida, proporciona um alívio imediato para a ansiedade e a agitação. “Com o envelhecimento da população e o número crescente de pessoas diagnosticadas com demência, a música é uma maneira relativamente simples e econômica de melhorar a qualidade de vida das pessoas afetadas”, sublinhou Thompson.

Além disso, o estudo destaca que a musicoterapia ajuda a

Minervino Jânior/CB/D.A.Press



**Lisete Resende de Almeida se diverte com Rafael Miranda, cofundador do Musicoterapia nas Quadras**

estimular a cognição e os sentidos dos idosos. A prática ainda ativa redes cerebrais e pode ajudar a melhorar o humor e a orientação espacial das pessoas. Segundo o trabalho, músicas familiares, sobretudo aquelas ligadas à juventude do paciente, entre 10 e 30 anos, podem ser mais eficazes. “Memórias evocadas por música são lembradas mais rapidamente e são mais

positivas, ajudando a pessoa a se sentir mais segura e conectada com seu passado”, frisou Thompson.

Rita Surrage, musicoterapeuta e cofundadora do projeto Musicoterapia nas Quadras, que funciona na oficina Flamenca, na entrequadra 704/705 da Asa Norte, reforça que as músicas que agradam os idosos são aquelas que, de alguma forma, fizeram

parte da vida deles.

“A música está presente em todos os momentos de nossas vidas, ela atravessa e marca a nossa história, pode nos trazer bons ou maus momentos. As emoções despertadas podem ser trabalhadas verbalmente. Para aqueles com declínio cognitivo nos estágios iniciais, é possível ver reações sobre as músicas que fizeram história em sua

**Palavra do especialista**



**Hormônios da felicidade**

“Um dos benefícios mais conhecidos da musicoterapia é a capacidade de reduzir o estresse e a ansiedade. A música tem o poder de acalmar a mente, diminuir os níveis de cortisol — conhecido como hormônio do estresse — e promover uma sensação geral de relaxamento. A prática pode elevar o humor das pessoas. Ouvir ou criar música libera os hormônios da felicidade, que podem aliviar sintomas de depressão e melhorar o estado de espírito. A música oferece uma linguagem não verbal que pode ajudar essas crianças a se expressarem de maneira mais eficaz. Para pessoas que enfrentam desafios de mobilidade, essa prática pode ser usada para melhorar o desenvolvimento motor. Tocar instrumentos ou praticar movimentos rítmicos pode fortalecer os músculos e melhorar a coordenação.”

**Jonas Ramos Camelo, musicoterapeuta, membro da Associação de Musicoterapia do Distrito Federal**

vida. Em fases já avançadas, muitas vezes, não esboçam nenhuma reação, mas isso não significa que não sejam reconhecidas e processadas pelo cérebro.”

Para Lisete Resende de Almeida, 85 anos, as aulas do projeto, às quintas-feiras, são imperdíveis. “O nome já diz tudo: musicoterapia, a terapia da alma, do coração, da vida, da cabeça. É isso que sinto com esse curso. É uma terapia para tudo. Gosto muito, muito mesmo.” Dona Lisete, que participa do Musicoterapia nas Quadras há cerca de três anos, gosta de se manter ativa. “Fico muito ansiosa, esperando a quinta-feira. Sempre fui uma mulher de cursos. Faço fisioterapia, canto, faço tudo que você imaginar.”

## Cantar para liberdade

Os efeitos positivos da música no corpo, na mente e no comportamento também se estendem às crianças. Pesquisa realizada na Universidade de Artes de Helsinque, na Islândia, mostra como o canto serve como uma ferramenta essencial para ajudar os pequenos a lidarem com os desafios cotidianos, além de auxiliar na criação de espaços pessoais de confiança e liberdade.

A líder do ensaio, Analfá Capponi-Savolainen, trabalhou com 44 crianças e entrevistou 22 sobre como o canto fazia parte de suas vidas. “As crianças usam o canto para criar seus próprios espaços de confiança e liberdade para seus propósitos pessoais: para lidar com as lutas cotidianas, para criar novas maneiras de agir e para exercer sua voz política”. Segundo ela, o canto é uma forma de resistência e autonomia, permitindo às crianças escolherem quando, o quê e como cantar.

A pesquisa também revelou a importância dos laços formados pelo música. Ao cantar com os amigos, a criança tende a utilizar seu potencial vocal ao máximo, mas, quando sozinha, prefere cantar de maneira mais suave. Segundo Capponi-Savolainen, o “canto para si mesma” surge como um momento íntimo e essencial. Os pequenos buscam espaços privados onde possam manifestar sua arte. Ela destacou que cantar em atividades dirigidas por adultos na escola difere da experiência pessoal. Enquanto algumas crianças querem muito compartilhar músicas importantes para elas, outras preferem não levar suas canções para a escola. Para ela, esse posicionamento mostra a diferença entre a liberdade no espaço particular e as limitações que podem surgir no ambiente educacional.

O trabalho critica a pesquisa tradicional sobre o canto infantil,

que deixa de lado como as crianças percebem e vivenciam o canto, especialmente em contextos educacionais diversos. “O canto acontece em locais e espaços onde significados são criados. Mais atenção deve ser dada ao canto como uma atividade poderosa e uma possibilidade de conectar as experiências do lar e da escola”, sublinhou a autora.

**Benefícios**

Conforme Angélica Maria Aranha Portela, musicoterapeuta, o canto traz inúmeros benefícios à saúde. “Como ferramenta terapêutica, proporciona ao indivíduo o bem-estar e qualidade de vida. Cantando trabalhamos a expressão, habilidades, melhoramos a autoestima e autoconfiança. Nossa voz é nosso instrumento. Expressamos emoções onde a fala às vezes não consegue. Cada canção,

Freepik



**A música ajuda a criança a ter mais autonomia e resistência, além de reduzir o estresse, mostra estudo**

cada melodia, cada letra, muitas vezes vai traduzir e passar o que estamos sentindo. O canto, a voz são a sua identidade, seu canto tem poder, basta sentir.”

Portela destaca que, durante as aulas, é possível construir confiança. “Na musicoterapia se vivencia a música e seus elementos, como

melodia, ritmo, harmonia sempre com objetivos terapêuticos, e assim, desenvolvemos habilidades diversas, motoras e vocais como tocar instrumentos, cantar, entre outras expressões artísticas como a dança, o movimento.”

Capponi-Savolainen propõe que o canto não deve ser uma

habilidade medida, mas uma forma de expressão e conexão das crianças. “Somos constantemente solicitados a encontrar novas maneiras de ouvir nossas crianças, mas a questão é como ouvir e como respeitar o que é ouvido”, reforçou a especialista. (IA)