

# MÚSICA melhora a vida dos BEBÊS

Estudo com crianças que escutam canções e cantigas mostra que elas têm um sono mais tranquilo, bom humor e interagem com os adultos sem dificuldades. As reações independem do estilo e do ritmo escolhido

» RENATA GIRALDI

Um grupo de pesquisadores intensificou os estudos para verificar como os bebês reagem quando ouvem música e escutam os pais e as mães cantando para eles. Os resultados, segundo os cientistas, são extraordinários na melhora da qualidade de saúde e de vida dos nenéns. Eles apresentam melhores níveis de saturação de oxigênio, sono mais tranquilo, menos estresse e fácil interação com os adultos e bom humor. A exposição à música fortalece o corpo caloso, que conecta os dois hemisférios do cérebro, ajudando na regulação emocional e no comportamento. No Brasil, os resultados foram elogiados por profissionais de saúde que já aplicam a música e o canto nas terapias.

Pesquisadora do tema, a neologista pediatra Marta Rocha, do Hospital Santa Lúcia e do Hospital Materno Infantil de Brasília (HMIB), e Diretora da Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde (FEPECS), ressaltou que a música influencia os humanos desde a gestação. “A exposição à música, mesmo antes do nascimento, exerce uma influência significativa e diversificada no cérebro do bebê. Longe de ser apenas um entretenimento passivo. Atua como um poderoso estímulo para o cérebro em formação”, disse. “(A música) ativa o hemisfério direito do cérebro, associado às emoções, ajudando o bebê a desenvolver a sensibilidade e a expressar sentimentos mesmo antes de falar.”

Para o estudo, foram selecionados aleatoriamente 110 adultos e o mesmo número de bebês com média de quatro meses de idade. A maioria dos Estados Unidos e da Nova Zelândia, predominantemente brancos e, no caso dos pais, mães e cuidadores instruídos e socioeconomicamente favorecidos. A pesquisa foi conduzida por Samuel A. Mehr, da Universidade de Auckland em parceria com Eun Cho, da Universidade de Yale, e Lidya Yurdum, da Universidade de Amsterdã, que publicaram os resultados na *Child Development* com os demais cientistas. Inicialmente, os participantes tanto adultos quanto bebês foram acompanhados por quatro semanas quando os nenéns ouviram música por três vezes ao dia. Em seguida, houve um período de mais seis semanas de pós-teste. Os resultados mostram que intervenções simples e praticamente sem custos surtem efeitos extraordinários na melhora da qualidade de vida das crianças.

Para o médico pediatra Osni Amar Junior, do Hospital Anchieta Ceilândia, com vasta experiência clínica, incentivar a musicalidade, desde muito cedo na vida dos bebês, só traz benefícios para a vida futura. “O fato de crescer em um ambiente de harmonia e com musicalidade ajuda no

Freepik



No estudo, os bebês apresentaram menos estresse e mais disposição, além de um ótimo estado geral

## Palavra do especialista

### Semear novos vínculos

*Como pediatra e músico, estímulo desde cedo, a introdução da música no cotidiano familiar. Muitos pais têm “vergonha” de conversar com os filhos durante a gestação. Música para dormir, música para acordar, tomar banho... Não se sintam constrangidos! Não precisamos ser extremamente afinados para semear esses novos vínculos. Geralmente estímulo a família a replicar*

*os hábitos da sua cultura no cotidiano. Por mais que existam estudos que relacionem música clássica com estímulos cerebrais relacionados a áreas das ciências exatas, não faz sentido eu orientar esse tipo de música para uma família que não costuma escutar. Eu adoro recomendar que procure uma “playlist” que seja a cara da família, além disso estimular um tempo de qualidade pra todos os integrantes, vai trazer inúmeras memórias afetivas desse momento.*

**Carlos Araújo**, pediatra do Hospital Santa Lúcia, de Brasília

desenvolvimento da criança a enfrentar com mais serenidade os percalços do seu futuro. Quanto ao estilo musical o importante é sempre a harmonia e a ênfase em trazer ao bebê um ambiente que o ajude a desenvolver em harmonia... não se apegando necessariamente a um seletor estilo musical”, disse.

A pediatra Martha Rocha acrescentou ainda que não existe um estilo que

agrada mais os bebês, mas há uma harmonia que é melhor captada. Não existe um único estilo musical universalmente “melhor” ou “mais adequado”: “Eles respondem mais diretamente às qualidades do som — ritmo, melodia, harmonia, timbre — e ao contexto emocional em que a música é apresentada. Portanto, a música que os pais gostam e de que compartilham com alegria

pode ser muito benéfica. A voz humana cantada é particularmente apreciada. Eu gosto de sugerir: canções infantis, incluindo cantigas de roda e músicas criadas especificamente para crianças por artistas”. “O efeito do forró do Fala Mansa tem um ritmo musical reverbera a batida do coração e acalma os bebês que tendem a parar o choro quando escutam, é como um milagre.”

## Três Perguntas para

**ANA FERREIRA**, FISIOTERAPEUTA DA UTI NEONATAL E PEDIÁTRICA DO HOSPITAL ANCHIETA TAGUATINGA

Arquivo pessoal



### Como o “comportamento musical” interfere na vida do bebê?

Um dos primeiros sons que o bebê escuta no ambiente intrauterino é o som do coração da mãe, a voz da mãe e do pai. São sons que trazem acalento e calma para este bebê. Mesmo após o nascimento, estes sons trazem todos os benefícios citados e fortalece o vínculo do bebê com os pais.

### Qual sua orientação para os pais, as mães e os cuidadores?

Criar momentos musicais únicos, seja com a voz, com auxílio de instrumentos musicais ou por meio de streaming de música. A música tem o poder de ser armazenado na memória de longo prazo, estudos científicos na área de musicoterapia relatam que o bebê pode reconhecer músicas que foram escutadas ainda no útero.

### Há um estilo musical mais adequado?

Para bebês, o estilo musical mais indicado é aquele que promove calma, relaxamento e estimula o desenvolvimento cognitivo e emocional de forma suave. Os estilos e características ideais são música clássica, amplamente recomendada por seus benefícios no desenvolvimento cerebral. Composições de Mozart, Bach e Vivaldi são frequentemente citadas; canções de ninar e relaxantes com melodias lentas e repetitivas são ótimas para acalmar o bebê, reduzir o estresse e auxiliar no sono. As músicas infantis suaves, como cantigas de roda com letras simples e repetitivas, cantadas de forma suave, podem estimular a linguagem e a interação. E Música Popular Brasileira (MPB) suave.

## RAIOS UV

# Casos de melanoma aumentam em 80%

O melanoma, que pode ser prevenido, aumentou em 80% dos casos à exposição aos raios ultravioleta (UV), de acordo com uma nova estimativa de pesquisadores da Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (Iarc, na sigla em inglês). Dos 332 mil registros desse tipo de câncer de pele agressivo no mundo em 2022, cerca de 267 mil são atribuídos raios UV. A análise está na revista *International Journal of Cancer* (IJC). Só este ano, foram 58,7 mil mortes.

A proporção de casos relacionados aos raios UV foi maior entre homens (86%) do que em mulheres (79%). As regiões com as taxas mais altas deste câncer atribuível aos raios UV (mais de 95%) foram a Austrália/Nova Zelândia, o norte da Europa e a América do Norte. A estimativa é de mais de 510 mil novos casos e em 96 mil mortes até 2040, o que representa um aumento de

50% e 68%, respectivamente, segundo a agência da OMS.

O tratamento de combate ao melanoma varia conforme o tipo de estágio do câncer. Mas pode envolver cirurgia, radioterapia, imunoterapia, terapia-alvo e quimioterapia, dependendo da gravidade e localização do tumor.

## Aparência

O melanoma parece uma pinta, mas geralmente apresenta as seguintes características: assimetria, bordas irregulares, múltiplas cores, aumento ou mudança de aspecto. Pesquisa, divulgada esta semana pelo Cancer Research UK, do Reino Unido, revelou que as áreas do corpo mais suscetíveis variam entre homens e mulheres. Neles, são mais frequentes no tronco, que inclui as costas, o peito e o estômago. Já entre elas, nos quadris e tornozelos.

Para os pesquisadores, essas diferenças estão relacionadas ao comportamento e ao tipo de vestuário utilizado por homens e mulheres em dias quentes. Os homens tendem a deixar o tronco mais exposto ao sol, ao ficarem sem camisa, por exemplo. Já as mulheres costumam usar roupas que expõem mais as pernas, como saias e vestidos, o que explicaria a maior incidência nessa região.

Especialistas recomendam a importância da prevenção. O uso diário de protetor solar, a atenção a regiões frequentemente esquecidas e a realização de autoexames regulares da pele são atitudes essenciais para reduzir o risco da doença e possibilitar diagnósticos precoces. Levantamento da Sociedade Brasileira de Cirurgia Oncológica (SBCO), com base Cancer Tomorrow, da OMS, aponta que as mortes no Brasil por melanoma podem chegar a 4 mil em 2040.

Tomaz Silva/Agência Brasil



A exposição ao sol afetou mais homens do que mulheres com esse tipo de câncer