Sons e **emoções**

Musicoterapia e sound healing utilizam sons em experiências que buscam promover o bem-estar. Práticas têm propostas diferentes, mas encontram na música uma possibilidade de cuidado com o corpo e a mente

POR GIOVANNA KUNZ

Fotos: Arquivo pessoal



Francisca Marluce, chamada de Malu, participa da musicoterapia há dois anos



Por incentivo da filha, Mary passou a frequentar a musicoterapia há um ano

Uma música conhecida pode despertar lembranças, provocar emoções e até mudar o humor de quem a escuta. Para algumas pessoas, porém, a relação com os sons vai além do entretenimento e passa a fazer parte de uma rotina de cuidado. Seja por meio de canções, instrumentos musicais, seja por vibrações, diferentes práticas utilizam os estímulos sonoros para promover bem-estar e qualidade de vida.

Na musicoterapia, a música é utilizada com objetivos terapêuticos e sob a condução de um profissional especializado. Já o sound healing, também conhecido como terapia sonora, aposta na experiência com frequências e vibrações de instrumentos para proporcionar relaxamento. Embora tenham propostas distintas, as duas abordagens encontram no som uma possibilidade de conexão com o corpo e as emoções.

Aos 84 anos, Francisca Marluce Portela Oliveira encontrou na musicoterapia uma maneira de movimentar a rotina e ampliar o convívio social. Há dois anos, ela participa de encontros duas vezes por semana, às segundas e quintas-feiras. A decisão de começar veio de uma sensação de inatividade. "Eu estava me sentindo sem fazer muita coisa, me sentindo parada. Tem sido, para mim, um remédio muito bom, maravilhoso", conta.

Durante as sessões, cantar e dançar estão entre as atividades de que mais gosta. O ambiente também contribuiu para que se sentisse acolhida. "São pessoas mais idosas, mas todo mundo é bem divertido. A gente se sente à vontade", relata. Antes de conhecer a prática, Francisca frequentava bailes e outros espaços de convivência, mas, atualmente, concentra parte desses momentos na musicoterapia.

A experiência também tem sido positiva para Maria Auxiliadora Santos Pereira, 70, conhecida como Mary. Há cerca de dois meses, ela começou a frequentar as sessões por incentivo da filha, que acreditava que a mãe passava muito tempo sozinha. "Meus filhos vêm me visitar, mas eu moro sozinha. Minha filha acha que eu fico muito sozinha, aí ela fica inventando coisas para eu fazer. Ela fez essa matrícula na musicoterapia. É bom demais, eu gosto demais", conta.

Nas atividades, os participantes cantam, dançam, conversam e utilizam instrumentos musicais. Mary destaca a diversidade do grupo, que reúne pessoas com diferentes condições de mobilidade e comunicação. Segundo ela, há participantes que utilizam cadeiras de rodas e outros que apresentam dificuldades para conversar, mas todos encontram maneiras de participar.

"Eu acho uma terapia muito boa para mim, porque a gente faz amizade. São pessoas maravilhosas. E a gente canta, dança, conversa", relata. A relação com a música, aliás, vem da infância. Criada na roça, Mary lembra que costumava cantar enquanto acompanhava a mãe nas tarefas do dia a dia. Admiradora de Roberto Carlos, diz que sempre gostou de cantar e que costuma fazer as atividades cotidianas acompanhada de música.

Além de ouvir, participar

Para Rafael Miranda, responsável pelas sessões de musicoterapia voltadas à terceira idade no projeto Musicoterapia BSB, experiências como essas mostram a importância da prática para além da atividade musical. O profissional explica que a musicoterapia utiliza música e sons com finalidade terapêutica, buscando contribuir para a saúde e o bem-estar.

A diferença em relação a simplesmente ouvir uma canção está na condução do processo. "Na musicoterapia, pelo fato de ter um profissional que vai conduzir, ele vai poder escolher melhor qual a música adequada. No meu caso, que utilizo violão e a minha própria voz, modulo a forma da produção musical para aquela pessoa, a forma como vai atingir melhor o meu objetivo com ela", explica.

Nas sessões, Rafael utiliza gravações, violão e voz, além de instrumentos de percussão, como chocalhos, maracas, meias-luas e tambores. A escolha dos recursos depende da história e das necessidades de cada participante. Não existe uma música ou um ritmo que provoque a mesma reação em todas as pessoas. "Não existe uma fórmula de que aquele ritmo, aquela melodia ou determinado instrumento vai ter o mesmo efeito em todas as pessoas. Cada pessoa vai ser tocada de uma forma diferente por diversos recursos musicais. Então, o interessante é conhecer a pessoa", afirma.

O profissional explica que a história de vida do paciente ajuda a definir o repertório e a condução das atividades. Uma melodia mais tranquila pode ser utilizada, inicialmente, com alguém que esteja introspectivo ou triste. Conforme a resposta do participante, o ritmo pode ser acelerado e as músicas podem ganhar características mais alegres.

A musicoterapia também pode ser aplicada em diferentes fases da vida e contextos, desde o desenvolvimento infantil até o atendimento hospitalar e empresarial. Entre as possibilidades estão o acompanhamento de crianças com transtorno do espec-