tro autista e o trabalho com idosos, especialmente na manutenção de funções cognitivas, motoras e de comunicação.

Na terceira idade, os objetivos podem envolver a preservação da fala, a expressão das emoções, a autoestima e a interação social. Rafael ressalta que os resultados variam de acordo com cada pessoa e que a prática não representa uma cura para doenças degenerativas, como o Alzheimer. Em alguns casos, a proposta é contribuir para a manutenção de habilidades e retardar a perda de determinadas funções.

"Às vezes, a pessoa estava com dificuldade de falar. Cantando, consegue manter a fala e se comunicar bem. Se tem problema de locomoção, utilizamos o ritmo para melhorar a marcha. Aquilo, somado a outras atividades que o idoso faça, pode trazer um benefício", exemplifica.

O trabalho em grupo também tem papel importante. Além dos exercícios com a voz e os instrumentos, os participantes leem letras de músicas, treinam ritmos, conversam e estabelecem vínculos. Para Rafael, esses encontros ajudam a preencher a rotina e criam um espaço de acolhimento. "É um momento alegre. Pode ter também momentos de reflexão, carinho, afeto. Abraça e volta para casa. Isso vai trazer uma manutenção da qualidade de vida", afirma.

O som como experiência

Outra abordagem que utiliza os sons como ferramenta de cuidado é o sound healing. Na LOFY Wellness & Health, no Lago Sul, as sessões são conduzidas com instrumentos como tigelas de cristal de quartzo, tigelas tibetanas, gongo, sinos koshi e tambor. A pessoa permanece deitada, acomodada em mantas, enquanto os sons são produzidos ao redor dela.

Fundadora e CEO do espaço, Maria Luísa Matos explica que a proposta é proporcionar uma experiência de relaxamento sem exigir que o participante tenha experiência com meditação ou técnicas de concentração. "Imagine deitar, fechar os olhos e não ter absolutamente nada para fazer. Não é preciso saber meditar nem se concentrar. O som faz o trabalho por você", descreve.

Segundo Maria Luísa, as vibrações dos instrumentos também fazem parte da experiência corporal. É comum, conta, que participantes relatem a sensação de perceber o som em diferentes partes do corpo, como se recebessem uma massagem interna. A experiência busca oferecer uma pausa em meio à rotina de compromissos, telas e estímulos constantes.

O público que procura a prática é variado. Há pessoas interessadas apenas em relaxar, mas também aquelas que relatam dificuldades para dormir, tensão muscular e uma rotina marcada pelo estresse. Atletas também têm procurado as sessões como parte dos momentos de recuperação após atividades físicas intensas.

Maria Luísa explica que os sons prolongados e suaves podem favorecer um estado de relaxamento, com desaceleração da respiração e redução da tensão muscular. "As pessoas saem da sala mais lentas, mais leves, às vezes um pouco emocionadas. Uma das frases que mais ouvimos é: 'Dormi como não dormia há tempos'", conta.

Com a frequência, segundo ela, alguns participantes relatam que passaram a identificar mais facilmente os momentos de tensão e a encontrar maneiras de relaxar fora das sessões. A empresária ressalta, contudo, que o sound healing é uma prática complementar e não substitui acompanhamento médico ou terapêutico.

