

MUSICOTERAPIA NA TERCEIRA IDADE: ENVELHECER COM QUALIDADE

Marina Ramos da Silva Rocha¹; Luci Mendes de Melo Bonini²

Estudante do Curso de Medicina; e-mail: marininharsrocha@hotmail.com¹

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: lucibonini@gmail.com².

Área de conhecimento: Ciências Sociais e Humanas e Ciências da Saúde

Palavras-chave: Musicoterapia, Geriatria, Qualidade de Vida

INTRODUÇÃO

Backes et al. (2003) definem a musicoterapia como a utilização da música para facilitar e promover a comunicação, o relacionamento, a aprendizagem, a mobilização, a expressão e a organização a fim de que ele possa alcançar uma melhor integração intra e interpessoal e, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida. Padilha (2008) corrobora tal ideia ao afirmar que a música representa uma forma de linguagem universal presente em qualquer época e cultura e que é capaz de aumentar a autoestima, auxiliar na interação entre membros de um grupo e na busca de uma vida mais saudável, prevenindo e até tratando doenças. Aplicada como terapia em saúde, a música possibilita uma assistência diferenciada ao paciente, que passa a ser entendido como sujeito ativo dentro do processo saúde-doença. Ademais, a música pode proporcionar a recomposição do ser humano como um ser integral e não apenas um mecanismo biológico composto por diferentes partes. Neste sentido, Benenson (1988) considera a musicoterapia como a técnica em saúde mais voltada à totalidade do indivíduo. Backes et al. (2003) destacam, ainda, que a música pode ser “um excelente subsídio para os tempos modernos em que somos marcados pela busca de alternativas que contemplem a pessoa na sua integralidade”. Assim, este estudo visa demonstrar os benefícios que a musicoterapia proporciona aos idosos, direta ou indiretamente, ou seja, como a musicoterapia pode melhorar a qualidade de vida destes e prevenir ou tratar doenças e comorbidades, comuns nessa faixa etária. Utilizada para fins terapêuticos, a musicoterapia não apenas contribui na humanização dos cuidados em saúde, mas também constitui uma forma inovadora para alívio da dor, tratamento de distúrbios psicossomáticos, físicos e espirituais, evidenciando-se uma sensação de paz, alegria, tranquilidade, descontração e bem-estar, realçam Backes et al. (2003). Isso porque há indícios de que “ouvir música afeta a liberação de substâncias químicas cerebrais poderosas que podem regular o humor, reduzir a agressividade e a depressão e melhorar o sono” (GIANNOTTI; PIZZOLI, 2004). De acordo com Cerqueira de Souza (2006), no tratamento com a terceira idade, a musicoterapia tem como função principal restabelecer a autoestima do idoso. Ao restituir esta capacidade de crença em si mesmo, de sua potência como sujeito, o idoso restabelece o crédito diante do social. Lopes (2007) afirma que o bem-estar emocional e psíquico dos idosos melhoram quando os mesmos mantêm vínculos com amigos, vizinhos e familiares. Dessa forma, a convivência social, por exemplo, no coral de idosos do Centro Trasmontano de São Paulo, o qual será abordado neste estudo, contribui para a longevidade do ser humano com a garantia de uma vida com qualidade, felicidade e ativa participação em seu meio. Buscando, portanto, oferecer melhor qualidade de vida aos idosos, a musicoterapia abre novos caminhos, através dos atendimentos diferenciados, possibilitando resgates de vida

individual e familiar (PETERSEN; RIBEIRO; WROBEL, 2009). Isso porque, segundo Baranow (1999), na musicoterapia utilizamos os efeitos que a música pode produzir nos seres humanos nos níveis físico, mental, emocional e social, atuando como um facilitador da expressão humana, dos movimentos e sentimentos. Sendo assim, este trabalho pretende abrir novas possibilidades entre a musicoterapia e a busca do envelhecimento saudável, sendo mais um recurso para que o idoso se mantenha ativo e integrado à sociedade.

OBJETIVOS

Este projeto de pesquisa buscou descrever e demonstrar os benefícios da musicoterapia no processo do envelhecimento e correlacioná-los com a qualidade de vida, em seus âmbitos físico, mental e emocional, de idosos integrantes de um coral de São Paulo, bem como compreender o conceito de qualidade de vida dos participantes da pesquisa.

METODOLOGIA

Trata-se de estudo quali-quantitativo e transversal, que se desenvolveu junto a um coral de idosos em março de 2016. Este estudo se caracteriza, ainda, como descritivo, de base bibliográfica e documental, tendo sido realizada uma revisão de literatura acerca da qualidade de vida do idoso. Foram sujeitos desse estudo 33 idosos que participam de um coral de São Paulo, de ambos os gêneros, na faixa etária de 55 a 90 anos, os quais responderam a um questionário, visando correlacionar o seu estado de saúde físico, mental e emocional com as atividades do coral e quaisquer outras relativas à música, das quais eles eventualmente participem.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

A qualidade de vida segundo o idoso: Em qualquer idade, as pessoas estão buscando mais qualidade de vida. O conceito de qualidade de vida, segundo Dalla Vecchia et al. (2005), está relacionado à autoestima e ao bem-estar pessoal e abrange estado emocional, interações sociais, suporte familiar e estado de saúde. Os coralistas foram indagados sobre a definição de qualidade de vida e suas respostas foram agrupadas segundo a expressão que primeiro delimitava aquela ideia. Assim, as seguintes palavras-chave foram escolhidas: família, saúde, amigos, amor, estabilidade financeira, vida social, segurança, lazer, viajar, liberdade, atividade física, leitura e se sentir útil. A seguir, os idosos foram questionados sobre os pontos importantes para estabelecer qualidade de vida e as seguintes respostas foram obtidas: sinceridade, leitura, aprendizado, lazer, boa alimentação, atividade física, amigos, tranquilidade, autoconfiança, autonomia, espiritualidade, realização de sonhos, saúde, trabalho, segurança financeira, amor ao próximo, paciência, viagens, interação social e estabilidade política. Eles também apontaram o que prejudica o seu bem-estar: falta de disposição, mau humor, problemas de mobilidade, poluição, muito barulho, não ter momentos a sós, dificuldade em interagir com outras pessoas, problemas de saúde, dores, dormir mal, corrupção, preocupação, ansiedade, violência, problemas familiares e de relacionamento, a distância física dos filhos e netos, autoritarismo, desonestidade e problemas políticos. Nada apareceu 4 vezes. Por último, os idosos responderam sobre o que melhoraria a qualidade de vida. Tais tópicos foram abordados: resolução de problemas de saúde, mais energia, melhor aposentadoria, mais dinheiro, resolução de problemas políticos, melhor assistência médica, mais segurança, menos trabalho, poder ir e vir com tranquilidade, menos stress, mais viagens, justiça, paz, harmonia e mais amizades. Seis sujeitos alegaram estar satisfeitos com a vida que levam. ***O benefício da música como terapia:*** Dos entrevistados, 13 idosos afirmaram participar de outras

atividades relacionadas à música, tais quais outros corais, concertos musicais, dança, sarau, shows, bares com música ao vivo, faculdade da terceira idade, banda da igreja ou mesmo ouvir música e cantar em reuniões e “até caminhando”. Ainda, 5 afirmaram tocar instrumentos musicais. Além de atividades relacionadas à música, alguns idosos descreveram sua participação em atividades como hidroginástica, cinema, teatro, passear e viajar. Todos os entrevistados concordaram que a participação no coral é importante na promoção de qualidade de vida, uma vez que, além de promover conhecimento e percepção musical, consiste em uma forma de distração, ajuda na autonomia e na concentração e dá mais fôlego. Ademais, o convívio em grupo e as amizades foram destacados 15 vezes e respostas como “eu estaria com depressão se não fosse o coral”, “cantar me faz esquecer os problemas e enche meu coração de alegria”, “acalma todo o organismo”, “causa prazer e alívio de tensão” e “me traz alegria” apareceram 14 vezes, o que corrobora os benefícios terapêuticos tanto da música quanto da manutenção das relações interpessoais, ambos promovidos pelo coral. **A fuga da solidão:** Assim se delineou o perfil destes participantes: 5 eram solteiros, 4 separados, 1 divorciado, 16 viúvos e apenas 7 casados. Conjugando este dado com algumas das respostas obtidas quando questionamos em que medida os idosos achavam que as atividades do coral beneficiam a sua qualidade de vida, pode-se afirmar que os sujeitos do estudo buscam formas de continuar se socializando a fim de evitar a solidão, a qual afeta as atividades diárias e a qualidade de vida. As respostas positivas sobre a participação no coral foram unânimes, sendo que 15 delas destacam a importância das relações interpessoais e do convívio em grupo. Logo, a participação dos idosos no coral e a possibilidade do convívio social em grupo são formas de luta contra a solidão, a qual, de acordo com Pedrozo & Portella (2003), tende a ser mais frequente com o envelhecimento e cujo surgimento parece estar relacionado a fatores psicológicos e sociais como a depressão, o luto, o isolamento social e o abandono. **A busca pela independência e pela autonomia:** Buscou-se conhecer o nível de independência dos participantes, de modo a compreender duas coisas importantes a respeito do perfil de cada um: onde moravam e como se deslocavam para os ensaios do coral. Assim foram os resultados: 6 vão de automóvel, 6 conjugam o automóvel com o transporte público, 13 usam ônibus e metrô, 4 utilizam apenas metrô, 2 usam apenas ônibus e 1 vai a pé. Alguns deles residem em bairros próximos ao local de ensaio, entretanto, a maioria dos coralistas (25) mora mais longe e demora de 40 minutos até 2 horas para chegar ao coral. Isso corrobora a autonomia e a liberdade de ir e vir, tópicos abordados pelos idosos ao questioná-los sobre como eles definiriam qualidade de vida. Assim, as atividades do coral consistem em um modo de envelhecer de forma ativa, permitindo que os idosos tenham autonomia e independência por mais tempo e melhor autoestima.

CONCLUSÕES

Diante disso, pode-se afirmar que a musicoterapia contribui no processo de um envelhecimento saudável, com ênfase na qualidade de vida, uma vez que proporciona autonomia, integração e saúde mental ao idoso. Ao longo deste estudo, evidenciou-se que a música atua no bem-estar e que a participação dos idosos nas atividades do coral pode reduzir o risco de depressão, além de criar uma oportunidade de socialização entre pares, fator imprescindível neste processo. Sendo assim, o incremento da longevidade, grande fator do crescimento demográfico atual, deve impulsionar o planejamento de ações integrais em saúde, com destaques muito positivos na área da música, que possam levar à melhora na qualidade de vida da população idosa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BACKES, D. S.; DDINE, S. C.; OLIVEIRA, C. L.; BACKES, M. T. S. Música: terapia complementar no processo de humanização de uma CTI. São Paulo: **Revista Nursing**, 2003, 6(66): 37-42.

BARANOW, A. L. V. **Musicoterapia uma visão geral**. Rio de Janeiro: Enelivros, 1999.

BENENZON, R. **Teoria da musicoterapia**. Espanha: Summus, 1988.

DALLA VECHIA, R. et al. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 8, n. 3, p. 246-52, 2005.

GIANNOTTI, L. A.; PIZZOLI, L. M. L. Musicoterapia na dor: diferença entre os estilos jazz e new age. São Paulo: *Revista Nursing*, 2004, 7(71): 35-41.

LOPES, R. **Imagem e auto-imagem: da homogeneidade da velhice para a heterogeneidade das vivências**. São Paulo: Fundação Perseu Abramo, 2007.

PADILHA, M. C. P. **A musicoterapia no tratamento de crianças com perturbação do espectro do autismo**. Portugal: Dissertação de Mestrado em Medicina da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior, 2008.

PEDROZO, S. K.; PORTELLA, M. R. Solidão na velhice: Algumas reflexões a partir da compreensão de um grupo de idosos. **Boletim da Saúde**, Porto Alegre, v. 17, n. 2, p. 171-183, 2003.

PETERSEN, E. M.; RIBEIRO, E. S.; WROBEL, V. B. **Desafios da musicoterapia domiciliar na velhice**. Paraná: AMT-PR, 2009.

SOUZA, M. G. C. **Musicoterapia e a clínica do envelhecimento**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.