







THE EFFECT OF MUSIC THERAPY ON CONTROLLING MENTAL AND EMOTIONAL ILLNESSES

O EFEITO DA MUSICOTERAPIA NO CONTROLE DAS DOENÇAS MENTAIS E EMOCIONAIS

Maria Nilsa Souza Matos do Espírito Santo (UENF) ¹ , Vilma Dos Santos Mariano (IFF) ² . Lia Josylane Marques (UFF) ³ . Carla Bittencourt Felício (UENF) ⁴ .

Abstract - As society ages, so does the number of mental illness diagnoses, with dementia—a major neurocognitive disorder—being the most prevalent diagnosis among older adults. Research shows that medical consultations and the use of multiple medications are often insufficient to control the disease. Studies on other therapeutic methods have demonstrated favorable results regarding the use of music as therapy. Thus, this paper sought to present some of these promising results of music as a non-pharmacological remedy, describing musical influence as a therapeutic approach in the treatment of elderly patients with mental illness. In this context, this paper aims to demonstrate the benefits of music therapy in the aging process and correlate them with the well-being of older adults in its various aspects: physical, mental, and emotional. First, it contextualizes the emergence of musicality as a therapy from the mid-20th century to its current use. The research method used was a qualitative and quantitative study conducted as fieldwork with a group of seniors from the Dores de Macabu District, Campos dos Goytacazes. This descriptive study was based on bibliographic and documentary research. The theoretical framework presented provides a series of reflections that contribute to a broader understanding of musicality as a therapeutic approach in the context of aging. The results indicated that the use of music therapy contributed to an improvement in the participants' quality of life. Musicality was also identified as a way for these seniors to overcome loneliness, contributing to independence, autonomy, and improved self-esteem.

Keywords: music therapy; mental illness; aging.

Resumo - Quanto mais aumenta o envelhecimento na sociedade, aumenta também o número de diagnósticos de doenças mentais, sendo a demência – transtorno neurocognitivo maior, o diagnóstico mais presente na vida dos idosos. Pesquisas demonstram que consultas médicas e o uso de várias medicações, muitas vezes, não são o suficiente para o tratamento de controle da doença. Estudos sobre outros métodos terapêuticos demonstraram resultados favoráveis em relação ao uso da música como terapia. Dessa forma, o presente trabalho buscou apresentar alguns desses resultados promissores da música como um remédio não fármaco, descrevendo a influência musical como forma terapêutica no tratamento de pacientes idosos com doenças mentais. Nesse viés, o presente escrito objetivou demonstrar os benefícios da musicoterapia no processo do envelhecimento e correlacioná-los ao bem-estar dos idosos em seus diversos âmbitos: físico, mental e emocional. De início, contextualiza-se o surgimento

¹Graduada em Pedagogia pela Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro - UENF

²Graduação em Licenciatura em Música pelo Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia Fluminense - IFF

³Graduada em Serviço Social pela Universidade Federal Fluminense - UFF

⁴Mestra em Cognição e Linguagem pela Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro - UENF

da musicalidade como terapia, em meados do século XX, até o seu uso nos dias atuais. O método de pesquisa foi um estudo qualiquantitativo que se desenvolveu em forma de pesquisa de campo com um grupo da terceira idade do Distrito de Dores de Macabu, em Campos dos Goytacazes. Trata-se ainda de uma pesquisa descritiva de base bibliográfica e documental. O referencial teórico abordado faz uma série de reflexões que colaboram com o amplo entendimento da musicalidade como terapêutica no contexto do envelhecimento. Os resultados apontaram que o uso da musicoterapia contribuiu para a melhoria na qualidade de vida dos participantes. A musicalidade também foi apontada como forma de superação no contexto da solidão desses idosos, como contribuição para independência, autonomia e melhoria da autoestima.

Palavras-chave: musicoterapia; doença mental; envelhecimento.

INTRODUÇÃO

O objetivo deste trabalho é mostrar a importância da música como agente de grande influência no tratamento de idosos com doenças mentais, porque a sensibilidade, a emoção, a percepção e a memória musical podem permanecer por mais tempo na memória cognitiva do que as outras formas de tratamentos em pacientes com doenças mentais. Entretanto, para uso terapêutico, não apenas ajuda na humanização saudável, mas também contribui de forma inovadora para o alívio da dor, nos distúrbios psicossomáticos, físicos e espirituais, dando uma sensação de tranquilidade, descontração e bem-estar. Backes et al. (2003) determinam a musicoterapia como a inclusão da música na facilitação e promoção da comunicação, do relacionamento, da aprendizagem, da mobilização, da expressão e da organização.

Visando o olhar de Padilha (2008), ao afirmar que a música nos traz um traço positivo que interage com a linguagem de forma universal na convivência do dia a dia, com origens culturais capaz de levantar a autoestima, auxiliando na interação de um grupo social, que buscam um ambiente saudável, e tratando várias doenças como as doenças mentais. A música, sendo aplicada em tratamentos terapêuticos, possibilita que o doente tenha uma assistência diferenciada, que passe a ser visto como um sujeito ativo dentro do seu processo saúde-doença, proporcionando a reconstrução do ser humano, como um ser capaz de interagir integralmente e não um processo biológico composto de diferentes etapas.

Neste sentido, Benenzon (1988) afirma que a musicoterapia é uma técnica que trata da saúde da mente como uma forma voltada à total recuperação do indivíduo. Backes et al. (2003) direcionam a música como um excelente subsídio para tratar as doenças que afetam a mente; em tempos modernos, em que somos prisioneiros de medicamentos fármacos, a musicoterapia é uma alternativa que complementa a integração da pessoa. Assim, esta pesquisa visa demonstrar um novo olhar da musicalidade e seus benefícios, proporcionando aos idosos, direta ou indiretamente, uma opção de recuperação natural e prazerosa de uma vida saudável, prevenindo e tratando doenças e comorbidades que são comuns entre os idosos da atualidade.

Ao ouvir música, afeta-se a liberação de efeitos químicos cerebrais que podem regularizar o humor, reduzir a agressividade, melhorar a depressão e controlar a insônia (Giannotti; Pizzoli, 2004). A musicoterapia na terceira idade tem a função de tratar e restabelecer a autoestima do idoso (Souza, 2002). Ao se declarar a crença em si mesmo, se vendo como um ser social, um sujeito capaz de refletir e buscar respostas positivas, esse idoso restabelece seu crédito diante da sociedade.

Lopes (2007) afirma que todo comportamento emocional e psicológico dos idosos tende a melhorar quando estão vinculados com amigos, vizinhos e familiares. Diante desta visão, a musicalidade contribui para a longevidade do ser humano, garantindo uma vida saudável, felicidade e participação ativa em seu grupo de convívio. A musicoterapia abre novos caminhos, possibilita melhor qualidade de

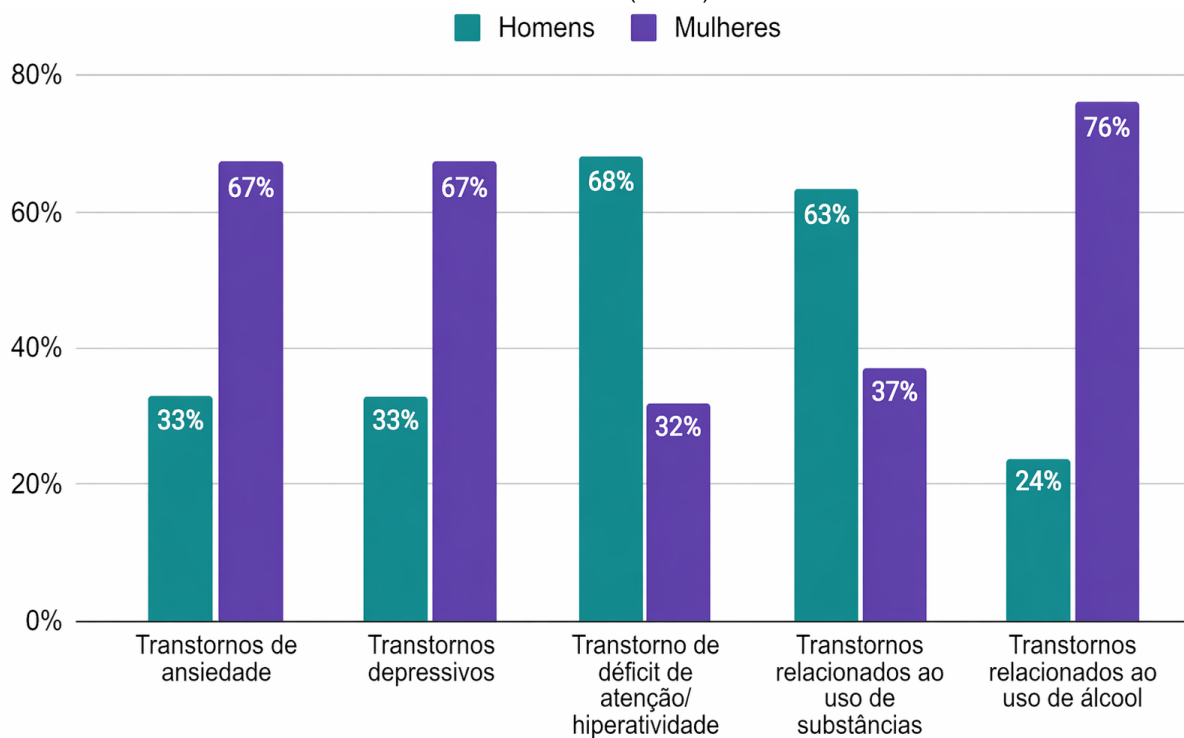
vida, atendimentos diferenciados, buscando resgatar sua individualidade e seu seio familiar (Petersen; Ribeiro; Wrobel, 2009).

Segundo Baranow (1999), a musicoterapia aplica efeitos que a música pode produzir transformações nos níveis físico, mental, emocional e social do ser humano, facilitando a forma de se expressar os movimentos e sentimentos. Sendo assim, este artigo pretende expandir uma nova visão entre o uso da musicoterapia e a busca de envelhecimento saudável, sendo um dos recursos naturais para que o idoso se mantenha ativo e incluso à sociedade.

1 Alguns dados importantes

A Organização Mundial da Saúde (OMS) demonstra preocupação, pelo alarmante crescimento populacional afetado por transtornos mentais. Esse fenômeno teve um grande avanço após a pandemia entre os meses de maio e junho do ano de 2023, atingindo 700 milhões de pessoas mundialmente falando. Entre esses transtornos mentais estão em maior índice a ansiedade e depressão. Uma estatística sinalizou que a depressão afeta 4,4% da população global, sendo em maior porcentagem entre as mulheres do que nos homens (5,1% e 3,6% respectivamente); tendo a ansiedade com um âmbito de 3,6% da população mundial. Em pesquisa, o Instituto Ipsos publicou em um gráfico que, pós-pandemia, mais da metade dos brasileiros passam por tratamentos psicológicos, neurológicos e psiquiátricos para tratar da depressão e ansiedade.

Gráfico 1: Prevalência de transtornos por sexo a partir de dados do Instituto for Jhealth Metrics and Evaluation (IHME)



Fonte: Think Olga (2019)

Segundo as pesquisas feitas pelo Instituto Ipsos, 53% sofrem de ansiedade onde entre estes 64% são mulheres e 36% são homens. Ao avaliar o índice de idade, 45% têm entre 18 e 34 anos e o restante entre 35 a 54 anos. Outra doença mental que teve grande surto foi a depressão, em 21% dos brasileiros; 67% das mulheres são diagnosticadas com essa enfermidade. Geralmente os primeiros

sintomas são a insônia, sendo retratada por 35% dos brasileiros. Esses resultados levantados pelo Instituto Ipsos foram abordados com pacientes que visitavam a rede pública e privada de saúde, em um breve questionário on-line entre março e abril do ano de 2023.

Essa preocupação se tornou presente quando Cássio Damacena, diretor de saúde do Ipsos, notou um grande avanço dos problemas mentais da população brasileira pós-pandemia. Durante esse período, houve uma conscientização maior sobre o autoconhecimento desse diagnóstico. A revista “Loncet”, em 2021, destacou um salto de cerca de 25% em relação a 2019, onde mostrava que o Brasil já era líder dentro do contexto da depressão e da ansiedade segundo a OMS.

Desde a pré-história, a música já tinha estudos que se relacionavam, com estudos comparativos dos achados dos primórdios em seus mitos, músicas, instrumentos e matérias usados pelos indígenas. Mas faltavam a estabilidade desses instrumentos e seus registros do som representados da música da época (Pahlen, 1947/1965). Com o passar do tempo, o homem se moderniza dando significados que são atribuídos aos sons desses instrumentos. A música e os sons começam dar ao ser humano que, por sua vez, cria diferentes sentidos e significados que o relaciona com o mundo ao seu redor (Amui, 2006). A música surge como forma de expressão e comunicação. O som é uma forma criada da natureza, mas a música é o homem que faz, quando se relaciona e transforma o mundo ao seu redor. Através da música, o mundo o ser humano se completa, se organiza, interage, manipula e torna-se manipulador do mundo.

2 O surgimento da musicoterapia

A musicalidade como terapia começou no início nos meados do século XX. Tyson (1981) relata o uso da música no período da Segunda Guerra Mundial, como tratamento no condicionamento físico educacional e terapia ocupacional. Esse foi o primeiro momento da música nas doenças emocionais e mentais dos militares após a Primeira Guerra Mundial. Nos Estados Unidos, a musicoterapia começou a ser usada como terapia de reabilitação e recuperação dos traumas mentais dos soldados egressos da Segunda Guerra Mundial (Bruscia, 2000). Durante esse período nos hospitais de recuperação, escutava música e aprendia tocar instrumentos musicais como forma de ajudar na recuperação das doenças mentais dos soldados. Assim foi criada a The National Association for Music Therapy (NAMT), em Nova York. Já na Argentina, usaram a musicoterapia em casos de depressão pós- poliomielite (Costa, 1989); onde os pacientes que sobreviveram a poliomielite apresentavam sequelas graves, como a depressão profunda, em muitos casos até morrem. Entre muitas tentativas de recuperação, a mais favorável foi a “musicoterapia de guerra”, a mesma usada nos hospitais. Com esses resultados, foi criada na Argentina, na América Latina, na Universidad Del Salvador, a formação de musicoterapeutas que se aprofundaram na música, usando o corpo como referencial.

3 Objetivos

O presente trabalho buscou descrever e relatar através de pesquisas os benefícios da musicoterapia no processo do envelhecimento e correlacioná-los ao bem-estar dos idosos em seus diversos âmbitos: físico, mental e emocional, de idosos que obtiveram uma qualidade de vida através do uso da música em sua terapia ocupacional.

4 Metodologia

Trata-se de um estudo quali-quantitativo e transversal, que se desenvolveu em forma de pesquisa de campo com o grupo da terceira idade do Distrito de Dores de Macabu, em Campos dos Goytacazes/RJ, em 20 de fevereiro de 2024. Esta pesquisa torna-se descritiva, de base bibliográfica e documental, sendo feita uma avaliação pessoal acerca da qualidade de vida desses idosos. Fizeram parte deste estudo 36 idosos que fazem parte da terceira idade de ambos os gêneros, com faixa etária de 60 a 80 anos, os quais responderam um questionário, entrelaçando sua saúde física, mental e emocional, com terapia relativa à música, da qual eles fazem uso constantemente em bailes e outros eventos.

5 Resultados e Discussões

A qualidade de vida segundo o idoso: não existe idade para buscar uma vida saudável. Para Dalla Vecchia et al. (2005), todo contexto de vida, autoestima e o bem-estar pessoal estão relacionados ao temperamento emocional, interação social, ambiente familiar e o processo que envolve a saúde. Os componentes da terceira idade, de que foi pesquisada, falaram o que representava o melhor conceito para a qualidade de vida, sendo destacadas primordiais as palavras-chave: família, saúde, amigos, amor, situação econômica, sociedade, segurança, lazer, viajar, liberdade, atividades físicas, ler bons livros, ir à igreja e se sentir útil.

Logo, dando continuidade a conversa, os idosos destacaram em seus questionamentos outras palavras que trazem uma vida saudável: sinceridade, leitura, lazer, autonomia, boa alimentação, viajar, liberdade, amigos, tranquilidade, autoconfiança, espiritualidade, se útil para trabalhar, poder realizar seus sonhos, amor ao próximo, paciência e poder do senso político. Eles também fizeram questão de relatar o que prejudica seu bem-estar: falta de disposição, mau humor, problemas de imobilização, poluição, barulho, dificuldade de se relacionar, não ter liberdade, dores, insônia, corrupção, preocupação, violência, se distanciar dos filhos e netos, autoritarismo e desonestidade. Muitos desses conceitos foram repetitivos, talvez por ser o que foi mais marcante em suas vidas. Entre todas as situações relatadas, deram algumas sugestões, para se ter um bem-estar: aposentadoria, mais energia, melhor assistência médica, mais segurança, poder de ir e vir com plena autonomia, justiça, paz, harmonia e união entre os familiares.

6 O benefício da música como terapia

Dos entrevistados, 10 idosos relataram que participam de outras atividades relacionadas à música, tais como coral de igreja, danças em clubes, bares ao vivo, bailes da terceira idade, muitas vezes cantar músicas durante a caminhada. Outros se alegram ao tocar instrumentos musicais (sanfona, pandeiro e violão) em bailes e igrejas tais como: órgão, violino e trompete. Além da música, 5 idosos descreveram que fazem outras terapias: atividades de hidroginástica, cinema, teatro, passear e até participar dos bois pintadinhos em épocas de carnaval. Entre esses idosos, 2 relataram a importância de cantar no coral, pois foi uma terapia positiva para o tratamento da depressão, destacando que trouxe alegria e vontade de viver, trazendo benefícios terapêuticos tanto na música quanto no relacionamento pessoal e interpessoal.

6.1 A fuga da solidão

Esse foi o perfil delineado dos idosos: viúvos, que na maioria são do sexo masculino, separados, divorciados e casados. Conjugando a música como forma de superação no contexto da solidão, esses idosos questionam as diversidades de ritmos musicais que se praticam nos corais, beneficiando a qualidade de vida; pode-se detectar que esses sujeitos dos estudos buscam muitas variedades de terapia através da música em suas formas de socialização, a fim de evitar o sombrio da solidão, o qual traz grandes impactos em suas atividades diárias e na qualidade de vida. Esses sujeitos foram unânimes, ao destacar a importância do coral, para melhorar o relacionamento e o convívio em grupo, que são formas de fugir da solidão, a qual, de acordo com Pedrozo e Portella (2003), relatam que ao entrar na fase do envelhecimento, aparecem muitos fatores psicológicos e sociais, tais como a depressão, o leito, o isolamento social e o abandono.

6.2 A busca pela independência e autonomia

Muitos desses participantes encontraram na música sua independência de ir e vir para o coral de música da terceira idade: 8 vão de transportes públicos; 4 vão de bicicleta; e 9 vão a pé, pois moram próximo a terceira idade e se sentem mais livres; isso ocorre devido à sua autonomia e liberdade de ir e vir, tópicos relatados por esses idosos ao se questionarem em como ter uma qualidade de vida. Assim, eles se relacionam com a música em corais, dando sentido a uma melhor qualidade de vida, mais autonomia e melhor autoestima.

CONCLUSÃO

Observando todo o contexto da pesquisa, podemos afirmar que contribui de forma positiva no processo saudável de se envelhecer, com ênfase em uma boa qualidade de vida, uma vez que abrange várias formas de transformação e interação do idoso, tais como tratamentos de doenças que causam doenças mentais, promovendo a autonomia e a saúde mental do idoso. Ao longo de todo processo estudado, evidenciamos que a música auxilia na socialização, fatos que se tornam fundamentais na formação dos grupos. Sendo assim, o incremento da longevidade, um dos fatores do crescimento demográfico atual, deve impulsionar o planejamento de ações que integram em boa saúde mental, com destaque à música de forma positiva, a fim de levar uma melhor qualidade de vida para a população idosa.

Como podemos observar neste artigo, a presença da musicoterapia vem sendo usada como terapia das doenças mentais desde a pré-história, sendo consolidada como disciplina na vida do ser humano, no tratamento dos distúrbios mentais. Durante o período da pré-história, a música era uma forma de encontro do homem com mundo, sendo considerada um dom de Deus e os sons relacionavam o homem e sua identidade. Segundo Tyson (1981), houve no século XVII-XIX um grande desenvolvimento da música como terapia nos hospitais psiquiátricos com os objetivos de atrair a atenção, expandir seu comportamento e absolver os pensamentos saudáveis, modificando o humor do ser humano. Para muitos especialistas, a música expandiu a forma de vida e pensar desses seres humanos.

Assim como o indivíduo, que mantém em tratamento longe da família, a musicoterapia deve estar ligada ao contexto social ou familiar. A música até hoje vem sendo uma terapia ocupacional nos tratamentos das doenças mentais. No transtorno do autismo, a musicoterapia e uso de instrumentos podem servir como ferramentas de grande incentivo à comunicação e autoexpressão, levando os pacientes a buscar sua autonomia. O histórico dos usos terapêuticos das músicas nos faz compreender que desde a Antiguidade, a musicalidade em diferentes formas terapêuticas surge como resultado da importância

de compreender o papel que a música influencia de forma positiva nos cuidados da saúde humana em um amplo contexto cultural e diversificado.

REFERÊNCIAS

- AMUI, J. M. Imagem musical: reflexões sobre a musicalidade da Alma. *In: ANAIS do IV Congresso Latino Americano de Psicologia Jungulana*. Punta Del Este, Uruguay: [s. n.], 2006. p. 30–35.
- BACKES, D. S.; DIVES, S. C.; OLIVEIRA, C. L.; BACKES, M. T. S. Musicoterapia complementar no processo de humanização de uma CTI. **Revista Nursing**, São Paulo, v. 6, n. 66, p. 37–42, 2003.
- BARANOW, A. L. V. **Musicoterapia: uma visão geral**. Rio de Janeiro: Emelivros, 1999.
- BENZON, R. **Teoria da musicoterapia**. Espanha: Simmuns, 1988.
- BRUSCIA, K. E. **Definindo musicoterapia**. Rio de Janeiro: Emelivros, 2000.
- COSTA, C. M. **O despertar para o outro: musicoterapia**. São Paulo: Summus, 1989.
- DALLA VECHIA, R. et al. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 8, n. 3, p. 246–252, 2005.
- GIANNOTTI, L. A.; PIZZOLI, L. M. L. Musicoterapia na dor: diferença entre os estilos jazz e new age. **Revista Nursing**, São Paulo, v. 7, n. 71, p. 35–41, 2004.
- LOPES, R. **Imagem e autoimagem: 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 de espectro do autismo**. 2008. Diss. (Mestrado) – Universidade da Beira Interior, Faculdade de Ciências da Saúde, Covilhã. 113 f. Dissertação (Mestrado em Medicina).
- 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: AMI-PR, 2009.
- SOUZA, M. G. C. **Musicoterapia e a clínica do envelhecimento**. Rio de Janeiro: Guanabara Kaogan, 2002.
- TYSON, F. **Psychiatric Music Therapy: Origins And development**. New York: Wiedner Son, 1981.