

A MÚSICA COMO TERAPIA

Suelen da Silveira dos Santos¹
Manuely Cezar Pinno²
Nicolas Andriel Rodrigues de Paula³
Nicoli Vanessa Fruhling Rodrigues⁴
Rosana Souza de Vargas⁵

Instituição: Escola Técnica Estadual 25 de Julho

Modalidade: Relato de pesquisa

Eixo Temático: Ciências Humanas e suas Tecnologias

Introdução

Nosso trabalho será sobre a história da música, segundo Vanda Lima Freire no seu artigo: Revista Música, podemos ter uma noção que desde de os primórdios o homem já produzia diversas formas de sonoridade, quando pararam para analisar que tudo em volta fazia sons, as ondas do mar, batidas de palmas, atrito entre pedras e etc.

Esse tipo de arte que trabalha com a harmonia entre os sons, o ritmo, a melodia, a voz pode ajudar em diversas situações. Pode ajudar por exemplo na musicoterapia, que ajuda pessoas com depressão e ansiedade, pode auxiliar também na autoestima, podendo tirar essa tristeza do ser humano; “tamando esse vazio que há entre nós”. A escolha desse tema foi justamente para ajudar de alguma forma a sociedade (Toda Matéria).

Nosso objetivo com esse trabalho é mostrar o quão importante a música é para a vida do ser humano, para o nosso cotidiano, queremos que todos compreendam que sem dúvidas a música nos transforma, mexe com nossos sentimentos, pensamentos, nos deixa alegres ou melancólicos. Também aborda a musicoterapia, o que ela é, como funciona, seus benefícios. E apresentar ao final da pesquisa playlists musicais de acordo com humores existentes. Enfim, a música transforma vidas, por isso ela é tão importante para o nosso bem-estar mental.

O motivo pelo qual decidimos abordar esse tema foi porque ele é muito importante em diversas razões, com a música muitos artistas e a sociedade humana conseguiram se expressar ao longo da história. A música nos faz valorizar mais a diversidade cultural que existe no nosso mundo, por conta dela conhecemos artistas e músicas que marcaram épocas que contribuíram para a construção da identidade musical de um determinado lugar.

Caminho metodológico

¹ Estudante do 2º ano da Escola Técnica Estadual 25 de Julho, suelen-dsdsantos3@educar.rs.gov.br

² Estudante do 2º ano da Escola Técnica Estadual 25 de Julho, manuely-pinno@educar.rs.gov.br

³ Estudante do 2º ano da Escola Técnica Estadual 25 de Julho, nicolas-paula@educar.rs.gov.br

⁴ Estudante do 2º ano da Escola Técnica Estadual 25 de Julho, nicoli-rodriques1@educar.rs.gpv.br

⁵ Professora de Iniciação Científica da Escola Técnica Estadual 25 de Julho, rosana-vargas@educar.rs.gov.br

O nosso texto é qualitativo, classifica-se em natureza básica, e o nosso tema se refere a um procedimento técnico chamado pesquisa experimental (Prodanov; Freitas, 2013). Além disso, foi empregado um questionário e uma pesquisa bibliográfica.

Para podermos concluir esta pesquisa, vamos criar uma playlist no Spotify com diversos ritmos e que agregue a todos, a ser apresentada na Mostra. Divulgaremos em um Instagram próprio e delimitado apenas para esse projeto. Vamos divulgar e tentaremos incluir o nosso projeto em áreas da psicologia, também para as pessoas com doenças psicológicas.

Resultados e discussão

A HISTÓRIA DA MÚSICA

Segundo o site Toda matéria (2013), a história da música “começa” nos primórdios da humanidade. É uma área muito antiga, visto que desde os primórdios os homens produziam música. O aparelho musical mais antigo é uma tábua de argila suméria, com cerca de 4.000 anos. Ninguém sabe quem inventou a música.

Não há nenhuma evidência histórica que nos diga exatamente quem cantou a primeira música, tocou a primeira melodia ou fez os primeiros sons semelhantes à música como conhecemos hoje. Acredita-se que a música tenha surgido há 50 mil anos, primeiro no continente africano e se espalhou pelo mundo, à medida que os humanos foram conhecendo a música ela foi se instalando entre nós e permanece até hoje. Os humanos começaram a perceber a música em observações como algum movimento de algum objeto ou fenômenos naturais (Toda Matéria, 2023).

O som das ondas batendo na praia, o som dos trovões, o som do coração batendo, tudo isso influencia as pessoas a explorarem também os sons produzidos pelo seu próprio corpo. Por exemplo, bater palmas, bater os pés no chão, a sua própria voz. A música é uma ferramenta muito importante para a sociedade, ela foi surgindo aos poucos e tudo indica que surgiu na pré-história, como citado antes, com as observações da natureza a música foi tomando forma.

Flautas de osso aparecem na Mesopotâmia por volta de 60.000 a.C., harpas também aparecem em 3.000 a.C. O primeiro gênero musical foi a canção de ninar que nasceu na Babilônia. O compositor Xisto de Paula Bahia, nascido em Salvador (BA), compôs a primeira canção brasileira, lundu "Isto é Bom", em 1902. O cantor conseguiu fazer muito sucesso e deu aquela ajudinha a outros cantores, na minha opinião a música brasileira é muito boa pois tem ritmo, uma boa melodia e as letras são muito bem pensadas.

A IMPORTÂNCIA DA MÚSICA NO COTIDIANO DAS PESSOAS

É difícil encontrar alguém que não ouça músicas diariamente, pois ela está presente nos rádios, concertos, shows, pela televisão.... Nenhuma outra espécie possui o domínio da música com a linguagem organizada como os seres humanos, a música é tão antiga que é anterior à linguagem e a agricultura (MITHEN, 2006).

Apesar de muitas pesquisas com relação a neurociência da música, ainda há muitas questões sem respostas, muitas dúvidas. A utilização da música no tratamento de distúrbios neurológicos mesmo apresentando resultados positivos, ainda necessita de maior exploração para assim se chegar a tratamentos concretos, deve ser dado destaque às interações auditivo-motoras que podem contribuir para o tratamento de distúrbios, como também para o ensino de música. Se tratando da linguagem, ainda há muitas controvérsias com relação a música, e mesmo que haja uma extensa tradição estético-filosófica acerca de emoções que são geradas por música, os estudos apenas usam como referência as emoções básicas como alegria, tristeza, medo e raiva, porém a música pode evocar diversas emoções nos ouvintes, porém apesar dos grandes avanços científicos ainda há muitas dúvidas se tratando da relação entre o ser humano e a música (EKMAN; FRIESEN; O'SULLIVAN, 1987).

MUSICOTERAPIA

Segundo a pesquisa “Revisão sistemática sobre intervenções com idosos na área da musicoterapia” (2017), a musicoterapia vem mostrando ótimos resultados. Principalmente para pessoas com depressão, ansiedade e o Alzheimer (DA), que de acordo com Google acadêmico, a música altera os diferentes componentes da doença por meio de impactos sensoriais, cognitivos, emocionais, comportamentais e sociais.

As técnicas que são utilizadas para conseguir promover uma satisfação no paciente são: a improvisação, audição, composição e recriação (reprodução) musical. Frequentemente a musicoterapia tem uma ampla utilização, desde o atendimento aos estudantes com dificuldade de aprendizagem, idosos, a pacientes com doenças crônicas ou dependentes químicos. “Josélia de Lima” (Educadores usam a musicoterapia para melhorar aprendizagem dos alunos da Sala de Recursos Multifuncionais 2016).

Da mesma forma que a musicoterapia ajuda pessoas com distúrbios mentais, ela também tem uma eficácia em casos de violência doméstica. Que em quase todos os casos as vítimas estão destruídas emocionalmente, principalmente com depressão, crises de ansiedade, baixa autoestima, com medo e na maioria dos casos com desespero. Para ajudar essas mulheres está sendo implementado a música em diversas sessões com grupos de mulheres violentadas.

Os resultados dessas sessões segundo Daniéli Busanello Krob e Laura Franch Schmidt da Silva “Comigo não, violão!”: musicoterapia com mulheres em situação de violência doméstica” (2012), foram positivos nesta pesquisa, constatamos que a musicoterapia pode ser um método seguro e eficaz para tratar os danos emocionais que mulheres em situação de violência doméstica apresentam. Bem como a música serve como uma porta para as mulheres que não tem coragem de desabafar ou não tem segurança para revelar os acontecimentos.

Outro fator é os profissionais da saúde que experimentam diariamente inúmeras situações geradoras de crises de nervosismo, estresse, ansiedade. Para comprovar e fazer o teste, 49 profissionais foram testados incluindo (médicos, enfermeiros, auxiliares e técnicos de enfermagem, auxiliares administrativos, de farmácia e de limpeza) do Pronto

Socorro Adulto de um hospital privado de médio porte da cidade de São Paulo. Foram observados que na presença da música no ambiente o Estado de ansiedade dos profissionais diminuía, à medida que a demanda de Foram observados que na presença da música no ambiente o Estado de ansiedade dos profissionais diminuía, à medida que a demanda de pacientes aumentava 61% dos indivíduos gostaram da seleção musical, 76% perceberam alterar no ambiente e 41% acreditaram que a música alterou seu desempenho pessoal, sendo que nenhum desses aspectos interferiu na variação do escore de estado de ansiedade (Gatti, Maria Fernanda Zorzi (Catálogo USP 2020).

Levando em consideração tudo que foi citado acima podemos concluir que é de grande importância a implementação da musicoterapia, nos mais variados lugares de saúde, tanto como em postos de saúde, com consultas (sessões) gratuitas e que possam ser acessíveis a todos que precisarem. Mas também incluí-la em hospitais, consultórios específicos, ou com o foco maior nessa questão da musicoterapia.

RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO

Os resultados das entrevistas revelam que a maioria dos participantes tem entre 15 e 30 anos de idade e ouve música diariamente, com a maioria dedicando mais de uma hora por dia a isso. A música é considerada emocionalmente impactante por 90,3% dos entrevistados. Cerca de 75% sabem que a música é usada na terapia, e 91,7% acreditam que é fundamental para a saúde mental. A pesquisa também revelou diversas preferências musicais dos participantes. Em geral, 98,6% consideram a música essencial em suas vidas e acreditam que ela afeta o humor e as emoções. Para 93,1%, o mundo seria pior sem música.

Esses resultados enriquecem nossa compreensão sobre o papel da música na vida das pessoas. No questionamento sobre o conhecimento das pessoas em questão da música como terapia, um total de 75% de pessoas tinham o conhecimento de que a música é um método utilizado na terapia para auxiliar as pessoas, pois a música também serve como uma solução de problema e um “calmante”, já 25% não sabiam dessa informação.

O nosso objetivo a partir do formulário é extrair várias informações das pessoas para que a gente possa fazer uma pesquisa mais completa, analisar os dados e ver o que as outras pessoas acham e pensam sobre esse assunto, pois cada um tem um jeito diferente de pensar diferente.

Conclusão

Concluimos que com esse trabalho, a música é muito importante para a nossa vida em diversos sentidos e essencial para ser usada em terapias, mas também para o nosso próprio bem-estar mental.

Referências

PRODANOV, Cleber; FREITAS, Ernani. METODOLOGIA DO TRABALHO CIENTÍFICO: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico. Disponível em: <https://www.feevale.br/Comum/midias/0163c988-1f5d-496f-b118-a6e009a7a2f9/E-book%20Metodologia%20do%20Trabalho%20Cientifico.pdf>. Acessado em: 01 de maio de 2023.

27 de outubro de 2023 - Unijuí - Campus Ijuí



FREIRE, Vanda. Artigo: Revista Música, disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistamusica/article/view/55079>. Acessado em: 04 de setembro de 2023.

Site: Toda Matéria. Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/historia-da-musica/>. Acessado em 04 de setembro de 2023.

MITHEN, S, 2006. A MÚSICA POR UMA ÓPTICA NEUROCIENTÍFICA. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pm/a/4MYkTmWFfsG4P9jfRMdmh4G/2006>. Acessado em: 01 de setembro de 2023.

EKMAN, P.; FRIESEN, W.; O'SULLIVAN, M., 1987. A MÚSICA POR UMA ÓPTICA NEUROCIENTÍFICA. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pm/a/4MYkTmWFfsG4P9jfRMdmh4G/2006>. Acessado em: 01 de setembro de 2023.

NEMES, Cristina ; M.C.N.; ARRUDA, Lacerda , M. ; GOMES, Ricardo, F. e VAGETTI, Cristina, G. 2017. REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE INTERVENÇÕES COM IDOSOS NA ÁREA DA MUSICOTERAPIA. (2017)Disponível em: <https://musicoterapia.revistademusicoterapia.mus.br/index.php/rbmt/article/view/57>. Acessado em: 01 de setembro de 2023.

LIMA, Josélia . Educadores usam a musicoterapia para melhorar aprendizagem dos alunos da Sala de Recursos Multifuncionais 2016. Disponível em: <https://www.to.gov.br/seduc/noticias/educadores-usam-a-musicoterapia-para-melhorar-aprendizagem-dos-alunos-da-sala-de-recursos-multifuncionais/2zv4up1jofb6>. Acessado em: 01 de setembro de 2023.

KROB, Daniéli e SILVA, Laura. “Comigo não, violão!”: musicoterapia com mulheres em situação de violência doméstica” (2012). Disponível em: <https://musicoterapia.revistademusicoterapia.mus.br/index.php/rbmt/article/view/259>. Acessado em: 01 setembro de 2023.

ZORZI, Maria. (Catálogo USP 2020). Disponível em: https://www.teses.usp.br/index.php?option=com_jumi&fileid=17&Itemid=160&id=67A575B810F6&lang=pt-br . Acessado em: 01 de setembro de 2023.