

# A Musicoterapia no seu dia a dia

Por Julio Carlos Vilella

Sabemos que a música faz parte da civilização humana desde seus primórdios, seja através do canto para os ritos religiosos, através dos instrumentos percussivos e metálicos como incentivo para a guerra, ou até mesmo como um instrumento de divertimento e distração durante reuniões, encontros e festas.

O que poucos sabem é que a prática da música no uso terapêutico também remonta os primórdios de nossa existência, muitas vezes através de "mantras" bastante utilizados na cultura oriental, ou usando-se a melodia e o ritmo na cura de pacientes com problemas físicos ou mentais, atualmente bastante disseminada na cultura ocidental.

A Musicoterapia é uma ferramenta nobre na tarefa de levar qualidade de vida, alegria e saúde a pessoas que vivem em condições especiais.

O cérebro humano é capaz de direcionar a atenção e concentrar-se em determinado ponto, deixando todos os outros em segundo plano; com a musicoterapia o paciente concentra-se no som e tira o foco da dor, desencadeando respostas químicas do organismo e interferindo no estado geral do indivíduo. Esse desligamento só é possível porque a música e a dor, para serem processadas, mobilizam as mesmas regiões do cérebro. Em estudos na Universidade de Michigan (EUA), médicos pesquisadores descobriram que o som do violino é o ideal para eliminar dores de cabeça e diminuir enxaquecas. Isso ocorre porque o relaxamento através da música provoca a liberação de substâncias, como a endorfina, um analgésico natural do corpo.

O efeito oposto pode ocorrer quando a pessoa é submetida a sons estridentes e desarmonicos, que provocam uma hiperestimulação das células nervosas.



Seja através do ritmo forte dos instrumentos percussivos ou metais, ou de melodias suaves com instrumentos de cordas, a música ou ritmo utilizados podem causar aumento ou redução da frequência respiratória e cardíaca, da pressão arterial sistêmica e das arritmias, fazendo bem ou mal ao indivíduo.

Músicas de ritmo mais lento que o batimento cardíaco estimulam a desaceleração, e o resultado, muitas vezes, é nos sentirmos mais calmos.

No início dos anos 90 os doutores Francis Rauscher e Gordon L. Shaw, da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, tornaram mundialmente famosa a pesquisa conhecida como "Efeito Mozart", na qual um grupo de 84 estudantes desta mesma Universidade escutou diariamente, por 10 minutos, durante um determinado período, a Sonata para dois pianos em ré maior (KV448), de Amadeus Mozart. Constatou-se que, já na hora seguinte a cada experimento, a percepção tempo-espaço e a capacidade de raciocinar haviam melhorado. Este mesmo experimento ocorreu em uma pré-escola, dividindo-se as crianças em quatro grupos distintos: dois tiveram aulas de piano, um aulas de computação e o quarto não recebeu nenhum curso extracurricular. A pesquisa mostrou uma melhora de 34% nas notas das crianças submetidas às aulas de piano contra zero (0) das outras crianças.

Recentemente o Dr. Shaw realizou mapeamento de áreas do cérebro ativadas pela música de Mozart, percebendo que além do córtex auditivo, também eram ativadas áreas associadas à emoção, ascendendo-se o córtex inteiro. Experimentos idênticos foram realizados utilizando-se obras de outros compositores e foi constatado que somente as obras de Mozart ativam áreas do cérebro envolvidas com a coordenação motora, visão e outros processos mais sofisticados do pensamento humano. Deve-se saber que música que é agradável para você pode não ser tão agradável assim para mim, e vice-versa. Ainda não há regras e padrões específicos para o tratamento musicoterápico, e em alguns consultórios os musicoterapeutas preparam o repertório de acordo com as necessidades do paciente.

Sabemos, com certeza, que só faz bem e é muito agradável ouvir boa música. Então ligue seu aparelho, ouça Mozart e fique mais relaxado e inteligente.

**Julio Carlos Vilella**, Bacharel em Direito pela FDSM – Faculdade de Direito do Sul de Minas. Bacharel em Canto Erudito pelo CBM – Conservatório Brasileiro de Música – Rio de Janeiro. Pós-Graduado em Regência pela UNINCOR – Universidade do Vale do Rio Verde. Professor de Canto Coral no CEMPA – Conservatório Estadual de Música de Pouso Alegre-MG.