

## RESUMO

A criança é um ser totalmente expressivo. Se algo está lhe incomodando ou lhe entristecendo, ela sinalizará através de suas atitudes. Pensando nisso foi desenvolvido um trabalho de Musicoterapia em sala de aula, do ensino regular, utilizando a Psicologia Corporal como meio facilitador para o trabalho terapêutico, buscando alcançar a expressão e mobilizar as emoções, contribuindo dessa forma com o processo de aprendizagem.

Palavras Chaves: Musicoterapia; Psicologia Corporal; Criança; Expressão

## ABSTRACT:

Child is a being fully expressive. If something is bothering him/her or causing sadness, there will be signs in his/her attitudes. Thinking like this, had been developed a work of Music Therapy in the classroom, of regular education, with Body Psychology as a mean for facilitating the therapeutic work, seeking to achieve expression and mobilize emotions, thereby contributing to the learning process.

Keywords: Music Therapy; Body Psychology; Child; Expression

*"O essencial é invisível aos olhos..."*

## 1 INTRODUÇÃO

A proposta estava feita, o comando estava dado: realizar o trabalho de Musicoterapia em sala de aula. Então vamos lá!

Em uma escola do ensino regular, com alunos a partir de 2 anos de idade até 11 anos, foi iniciado o trabalho, com os objetivos terapêuticos estabelecidos, procurando mobilizar sentimentos e emoções, bem como trabalhar a integração e a interação entre os alunos. Além disso, também tínhamos como proposta possibilitar o autoconhecimento, fortalecer a auto-estima e abrir canais de comunicação. A intenção era realizar um trabalho bastante afetivo buscando alcançar a expressão das crianças e proporcionar um ambiente de confiança contribuindo com o processo de aprendizagem.

A criança, naturalmente, é um ser expressivo, cheio de energia e normalmente, seus atos são espontâneos. Porém, no decorrer de seu crescimento, algumas situações vão bloqueando essa liberdade de expressão e vão sendo refletidas em suas atitudes, inclusive em sala de aula, no convívio social.

Na procura de tornar o ambiente escolar, um lugar acolhedor, o trabalho se deu com o foco na criança, procurando proporcionar o bem estar a ela, melhorar sua qualidade de vida e contribuir para a aprendizagem.

<sup>1</sup> Musicoterapeuta pela Faculdade de Artes do Paraná. Especialista em Psicologia Corporal e cursando residência em Análise Reichiana no Centro Reichiano, Curitiba/PR. Membro da diretoria dos Encontros e Congressos Brasileiros de Psicoterapias Corporais, promovidos pelo Centro Reichiano. E-mail: gislaine@centroreichiano.com.br

O trabalho em sala de aula acontecia quinzenalmente. A cada encontro um objetivo era estabelecido. Muitas vezes, eram preparadas dinâmicas de grupo, apresentações de dança com coreografias, desenhos projetivos com base em determinadas músicas, atividades que trabalhassem o autoconhecimento, fortalecimento da auto-estima, conversas em grupo, utilizando músicas temáticas, abrindo espaço para apresentações musicais dos alunos. Trabalhou-se também com o tema diversidade, para uma melhor aceitação das diferenças entre alunos em sala de aula, o que houve bons resultados. Mais especificamente com o corpo, foram realizadas atividades como vocalização, o canto, a massagem individual como também coletiva, atividades de relaxamento e respiração.

Dentre todas as atividades realizadas em sala de aula, os alunos sempre pediam para repetir o relaxamento acompanhado da massagem ao fundo musical, como também as vocalizações e o canto, ou seja, atividades que envolviam diretamente o corpo e contato.

Era um pedido geral, de todas as turmas. Uma preferência. Muitas vezes as crianças estavam agitadas, mas ao saber que era o momento acolhedor, com música suave e massagem, eles já se organizavam em seus lugares, prontos para receber o toque suave das mãos e do som.

Segundo Giannotti (2001) "a ação de tocar e ser tocado é muito importante, porque, além de aumentar a percepção corporal da criança, relaxa a musculatura, favorece o desenvolvimento físico, motor, neurológico e intelectual" (p.19).

Esse momento especial, não chegava a ser uma massagem, mas simplesmente pelo fato da criança ser tocada, trazia uma sensação de segurança, como também proporcionava um momento de autopercepção e autoconhecimento.

O momento era importante a todos, mas principalmente, aqueles que, em casa não recebiam nenhuma demonstração de afeto, e esse afeto não se dá apenas através do toque, mas esse contato físico pode ser dar através do "sorriso, choro, olhar, brincadeiras infantis que envolvem toque (pega-pega, luta, passa-anel, etc) além de cafuné, catar piolho, passar creme, cabeleireiro, cumprimento, namoro" (GIANNOTTI, 2001, p.20).

Através da interação entre os alunos, essa troca também acontecia. Algumas vezes foram eles que realizaram a massagem nos colegas. No trabalho, o toque foi um importante recurso terapêutico, contribuindo de forma afetiva no desenvolvimento individual e em grupo.

O uso da voz, através de vocalizações e do canto, também foi utilizado, pois esta é um importante canal de comunicação e de expressão. Lowen já dizia "não tenha dúvidas quanto ao fato de uma voz rica ser uma maneira rica de auto-expressão, denotativa de uma rica vida interior" (1982, p. 235-237).

Quando cantamos mexemos com vários músculos do corpo além de entrar em contato com nossas emoções. Trabalhamos também a respiração, o diafragma, abdômen e mais, se utilizarmos a dança estaremos mobilizando muitos outros músculos corporais. Através da atividade musical é possível trabalhar a integração e interação grupal, por meio da atividade lúdica, possibilitando dessa forma que a criança utilize suas capacidades e seus potenciais, além de mobilizar o fluxo de energia no corpo, que se dá

também através da respiração.

Biologicamente é a respiração que fornece energia ao corpo, Fregtman confirma isto dizendo que "através da respiração tomamos o oxigênio para manter o metabolismo em ação e este nos fornece a energia que precisamos. Mais oxigênio = metabolismo mais alto = mais energia" (1989, p. 143) e com a atividade cerebral, principalmente quando esta é intelectual, a respiração se torna uma importante aliada, pois esta influencia no pulso cerebral (LEINIG, 1977).

Após trabalharmos a respiração, no grupo de sala de aula, as crianças demonstravam mais facilidade em se expressar, muitas vezes trazendo verbalmente seus pensamentos e sentimentos.

Segundos relatos de professores, as crianças, após os encontros, se apresentavam mais calmas e tranquilas, com um melhor nível de atenção. Os alunos demonstravam gostar das atividades, pois sempre pediam pra que fossem semanal, pois quinzenal era muito tempo, diziam eles.

Com a experiência vivida, foi possível observar o quanto à busca da expressão está na simplicidade das atitudes, na demonstração de amor, na troca de afeto, na busca pelo prazer, na liberdade, com limites, mas com direitos de escolhas. Muitas vezes eram preparadas atividades elaboradas que não mobilizavam tanto como trabalhar o toque, o canto e a respiração. Atitudes humanas e humanizadoras, que são canais para a expressão e para mobilização de um corpo vibrante, que pulsa, que vive, pois "a criança só conseguirá utilizar suas potencialidades na medida em que acreditar em sua própria existência" (DUCORNEAU, 1984, p. 29).

Nessa trajetória, desafios como profissional, foram encontrados, desde o fortalecimento pela identidade do musicoterapeuta em sala de aula (confundido com professor), as buscas pelos resultados, demonstrados pelos benefícios que a música pode oferecer.

Os desafios e conquistas obtidas durante o ano foram muitos, não sendo fácil realizar um trabalho terapêutico em um grande grupo, mas a aprendizagem, amadurecimento profissional e pelos ótimos resultados obtidos, valeu muito a pena.

"O musicoterapeuta deve ser, antes de mais nada, um profissional capaz de sentir um genuíno desejo de ajudar o seu semelhante e que através da música procurará influir em mudanças..." (LEINIG, 2008, p. 479)

## REFERÊNCIAS

- DUCORNEAU, G. Introdução à Musicoterapia. São Paulo: Editora Manole, 1984.  
LEINIG, C. E. A Música e a Ciência se encontram. Curitiba: Juruá, 2008.  
LOWEN, A. Bioenergética. São Paulo: Summus, 1982.  
GIANNOTTI, M. A. A. O Toque da Borboleta: Massagem para bebês e crianças. 4ª edição atualizada e ampliada, 2001.

**117- Estudo randomizado, aberto, comparando musicoterapia e orientação verbal no tratamento das mastalgias cíclicas. Tereza Raquel de Melo Alcântara-Silva<sup>1</sup>, Ruffo de Freitas Junior, Luiz Fernando de Pádua Oliveira, Leomara Craveiro de Sá<sup>2</sup>, Delson José da Silva, Andriara Pacheco Santana Bueno de Bastos, Márcia de Faria Veloso, Marília Rodovalho Guimarães, Ana Paula Teixeira e Silva Torres.**

Estudo randomizado, aberto comparando musicoterapia e orientação verbal no tratamento das mastalgias moderadas e intensas

A mastalgia cíclica (MC) é a dor de origem mamária, de etiologia pouco esclarecida. Pode ser classificada como em leve, moderada e intensa. Para a maioria das mulheres é um processo fisiológico de intensidade leve com duração máxima de cinco dias. Se ocorrer entre seis e 15 dias e a dor for mais intensa pode interferir na qualidade de vida da mulher. É comum estar associada a ansiedade, angústia, estresse e depressão. O tratamento pode ser através da orientação verbal (OV) que esclarece a não relação entre a dor e o câncer de mama. O medicamentoso, é de uso restrito e provoca vários efeitos colaterais. O objetivo deste estudo é investigar a resposta clínica das pacientes com MC moderada e intensa, verificando a taxa de redução da dor entre os grupos atendidos na musicoterapia (MT) e orientação verbal, onde são incluídas as pacientes que apresentarem queixa inequívoca de mastalgia cíclica. A pesquisa é quali-quantitativa, randomizada e utiliza escalas para verificar a intensidade da dor, níveis de ansiedade e estresse: Escala Visual Analógica (EVA), Escala de Gregory modificada, Inventário de Depressão de Beck, Inventário de Ansiedade de Beck, Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp, Calendário de Marcação Diária – Gráfico de Dor e o Cardiff Breast Score (CBS). A amostra é constituída de 60 pacientes (30 alocadas no grupo de MT e 30 no grupo de OV). Os métodos utilizados nos atendimentos MT são re-criação, audição, composição e improvisação musicais, semanais, prazo máximo quatro meses (no mínimo, 11 sessões de MT). Ao final do estudo serão reaplicadas todas as escalas referidas, realizado exame físico e solicitado exames de imagem, se necessário. A pesquisa encontra-se em andamento. Descritores: mama, mastalgia, tratamento, musicoterapia, ensaio randomizado.

<sup>1</sup>Professora do curso de Musicoterapia da Escola de Música e Artes Cênicas – Universidade Federal de Goiás (EMAC/UFG); Mestre em Música - EMAC/UFG; Doutoranda do Programa de Pós Graduação em Ciências da Saúde – UFG; Licenciada em Música – EMAC/UFG; Graduada em Piano – EMAC/UFG; Email: tereza@iineuro.com.br

Currículo lattes: <http://lattes.cnpq.br/5899812854673658>

<sup>2</sup> Doutora em Comunicação e Semiótica/PUC-SP; Professora-pesquisadora vinculada ao Programa de Pós-Graduação em Música; Conselheira no Conselho Estadual de Educação do Estado de Goiás; Musicoterapeuta Clínica. E-mail: leomara.craveiro@gmail.com

<http://buscatextual.cnpq.br/buscatextual/visualizacv.jsp?id=K4708886E6>