

**INTERVENÇÃO MUSICOTERAPÊUTICA COM PESSOAS IDOSAS
APOSENTADAS DO ESTADO DO PARANÁ: UM PROJETO DE EXTENSÃO**

Mariana Lacerda Arruda
Isabella Bonfante
Marcella Ventola Bravin
Thabata Moraes
Gislaine Cristina Vagetti

Segundo dados do IBGE (2012) o número de idosos no Brasil dobrou nos últimos 20 anos, e segundo projeções das Nações Unidas, uma a cada nove pessoas no mundo, tem mais de 60 anos, e a estimativa é que por volta do ano de 2050, o número de idosos seja de um a cada cinco. O que levaria a um número maior de idosos do que pessoas menores de 15 anos. Contudo, pode-se observar que apesar das melhorias terem contribuído para o prolongamento da vida, os serviços de saúde, no âmbito da estrutura e do funcionamento, não acompanharam esse avanço, no Brasil. (KANSO, 2013).

Conforme relatório publicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre Envelhecimento e Saúde, em 2015, pode-se constatar que além da maior expectativa de vida atual dos indivíduos, em todo o mundo, sabe-se hoje que não há perfil tipicamente de idoso. Encontram-se pessoas com 80 anos mais ativas e com melhores condições físicas e cognitivas do que pessoas com 50 anos, por exemplo. Segundo a OMS, o que deve ser feito é estruturar a política de forma que um maior número de pessoas consiga envelhecer saudavelmente. O relatório apresenta ainda, a necessidade de derrubar as barreiras que impedem a participação social contínua do idoso, e a importância de uma política mais ampla onde a diversidade da fase idosa seja atendida.

Medeiros e Zanini (2013) afirmam que no processo de envelhecimento as pessoas sofrem diversas transformações físicas, mentais e psicológicas, além de mudanças sociais, portanto faz-se necessário um investimento na manutenção ou melhoria na qualidade de vida desses. E a musicoterapia pode atuar como uma modalidade nesse processo, de forma que se vise a reabilitação ou preservação

das funções cognitivas.

Segundo Zanini (2009) a musicoterapia pode estabelecer melhores condições de comunicação, mobilização, expressão e organização, com o objetivo de melhorar o relacionamento interpessoal e intrapessoal. A contribuição individual enriquece a produção de todo grupo, de forma que estimula a cognição e proporciona melhor qualidade de vida. A música e o musicoterapeuta proporcionam descoberta de novas possibilidades para o indivíduo, proporcionando situações que muitas vezes foram deixadas de lado, no decorrer da vida.

Diante do exposto foi elaborado um projeto de extensão com o objetivo de proporcionar uma melhor qualidade de vida para essa população. Está sendo realizado com pessoas aposentadas e pensionistas do Estado do Paraná, com idade igual ou superior a 60 anos, participantes do Programa Viver a Vida, presente no Paraná Previdência. Realiza-se dois encontros semanais com uma hora de duração cada, e tem 25 participantes, sendo 21 mulheres e 4 homens.

As intervenções musicoterapêuticas tem enfoque na estimulação cognitiva, onde são trabalhados os seguintes aspectos: atenção, concentração, percepção, linguagem e memória. Nesse processo são realizadas atividades que envolvem dados pessoais, biografia sonoro-musical, canções trazidas pelos participantes, novas canções levadas pela musicoterapeuta, exploração de instrumentos musicais, dos sons do corpo, da percepção auditiva, sempre respeitando as limitações dos participantes e com o consentimento de todos.

Ainda, são trabalhadas atividades onde as pessoas estimulem sua memória, com a lembrança de nomes de cantores e cantoras, letras de músicas e melodias. Atividades que estimulem a percepção, onde as pessoas tenham que reconhecer o gênero musical, o pulso e a fórmula de compasso. Atividades onde através de uma frase tenham que reconhecer a canção, além da exploração rítmica nos instrumentos de percussão, onde tenham que criar células rítmicas para que os demais participantes copiem. Para estimulação da linguagem, é feita a leitura da letra das canções e debate sobre as mesmas. Além do desenvolvimento de paródias em grupo para reflexão sobre aspectos pessoais e

interação do grupo. São utilizados instrumentos musicais de percussão, violão, e aparelho de som, quando necessário.

Observa-se que atualmente o grupo já interage com facilidade, apresenta interesse em desenvolver as atividades musicoterapêuticas com sugestões de canções e novos conteúdos musicais. Alguns relataram que voltaram a frequentar casas de show, e que lembram dos encontros durante a semana em suas atividades de rotina. Alguns trouxeram partituras antigas que tinham guardadas em casa e há muito tempo não mexiam, alguns tomaram a iniciativa de imprimir novas canções e fizeram questão de imprimir uma cópia para cada participante, e aos poucos, percebe-se que os participantes tem mais facilidade para acompanhar as atividades rítmicas-sonoras e canções.

Desta forma, este projeto de extensão pretende proporcionar momentos de estimulação cognitiva (atenção, concentração, percepção, linguagem e memória) e social, por meio das técnicas da Musicoterapia, com intuito de colaborar na qualidade de vida das pessoas idosas participantes.

REFERÊNCIAS

IBGE. **Dados sobre o envelhecimento no Brasil**. Brasília: Secretaria de Direitos Humanos, 2012. Disponível em: <http://www.sdh.gov.br/assuntos/pessoa-idosa/dados-estatisticos/DadosobreoenvelhecimentoNoBrasil.pdf>. Acesso em 02 de maio de 2016.

KANSO, S. **Processo de Envelhecimento Populacional** – um panorama mundial. VI Workshop de análise ergonômica do trabalho. Disponível em: <http://www.ded.ufv.br/workshop/docs/anais/2013/Solange%20Kanso.pdf>. Acesso em 02 de maio de 2016.

MEDEIROS, I.; ZANINI, C. **A musicoterapia na preservação da memória e na qualidade de vida de idosos institucionalizados**. Dissertação de mestrado da Escola de Música e Artes Cênicas da Universidade Federal de Goiás, Goiás, 2013.

ZANINI, C. R. **O efeito da musicoterapia na qualidade de vida e na pressão arterial do paciente hipertenso**. 2009. Tese de Doutorado Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde – UFG.