

HARMONIAS DAS MEMÓRIAS: EXPLORANDO A MUSICOTERAPIA NO RESGATE DAS MEMÓRIAS DE IDOSOS EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA UM ESTUDO OBSERVACIONAL

Harmonies of memories: exploring music therapy in rescuing the memories of elderly people in long-term care facilities observational study

RESUMO

O estudo investigou os efeitos da musicalidade no bem-estar dos idosos residentes do Instituto de Longa Permanência em Fernandópolis - SP. O estudo utilizou-se de métodos qualitativos para avaliar o impacto da música na saúde física e mental dos idosos, juntamente com uma revisão bibliográfica sobre o tema através de artigos encontrados em bases de dados como Scielo, Medline, Google Acadêmico, Pubmed. Os resultados indicaram uma melhoria significativa no bem-estar geral dos participantes após a implementação de atividades musicais. A música foi associada à redução do estresse, aumento da sociabilidade, melhoria da qualidade do sono e aumento da autoestima entre os residentes. Além disso, observou-se que a música desempenhou um papel importante na promoção da memória e cognição dos idosos. Os participantes relataram uma sensação de felicidade e satisfação durante as sessões musicais, destacando a importância da música como uma forma de terapia e entretenimento para os idosos. Concluiu-se que a integração da musicalidade no ambiente de cuidados de longa permanência pode contribuir significativamente para o bem-estar físico, emocional e social dos idosos residentes.

Palavras-chave: Terapia Musical; Terapias Complementares; Pessoa Idosa; Promoção da Saúde.

ABSTRACT

The study investigated the effects of musicality on the well-being of elderly residents of the Long-Term Care Institute in Fernandópolis - SP. The study used qualitative methods to assess the impact of music on the physical and mental health of elderly people, along with a literature review on the subject through articles found in databases such as Scielo, Medline, Google Scholar, Pubmed. The results indicated a significant improvement in the general well-being of participants after the implementation of musical activities. Music was associated with reduced stress, increased sociability, improved sleep quality and increased self-esteem among residents. In addition, it was observed that music played an important role in promoting memory and cognition in elderly people. Participants reported a feeling of happiness and satisfaction during the musical sessions, highlighting the importance of music as a form of therapy and entertainment for elderly people. It was concluded that the integration of musicality in the long-term care environment can significantly contribute to the physical, emotional and social well-being of elderly residents.

Keywords: Music Therapy; Complementary Therapies; Elderly; Health Promotion.

A. C. L. Oliveira

ORCID: 0009-0005-3300-2760

Universidade Brasil, Fernandópolis, São Paulo, Brasil

D. S. Rocha

ORCID: 0009-0002-5906-1396

Universidade Brasil, Fernandópolis, São Paulo, Brasil

T. Valini

ORCID: 0009-0007-0768-2939

Universidade Brasil, Fernandópolis, São Paulo, Brasil

C. H. S. Souza

ORCID: 0009-0009-1245-2518

Universidade Brasil, Fernandópolis, São Paulo, Brasil

E. H. G. Paula

ORCID: 0009-0006-7453-3231

Universidade Brasil, Fernandópolis, São Paulo, Brasil

E. M. Calado

ORCID: 0009-0004-2101-2737

Universidade Brasil, Fernandópolis, São Paulo, Brasil

L. B. C. Junior

ORCID: 0009-0004-1477-3925

Universidade Brasil, Fernandópolis, São Paulo, Brasil

L. S. C. Ortegal

ORCID: 0009-0004-6768-5822

Universidade Brasil, Fernandópolis, São Paulo, Brasil

T. A. S. Noronha

ORCID: 0009-0004-3578-7840

Universidade Brasil, Fernandópolis, São Paulo, Brasil

J. M. P. Neto

ORCID: 0000-0002-6794-8379

Universidade Brasil, Fernandópolis, São Paulo, Brasil

V. L. Lovadini

ORCID: 0000-0001-9066-2160

Universidade Brasil, Fernandópolis, São Paulo, Brasil

A. L. Ballaris

ORCID: 0000-0003-4169-2608

Universidade Brasil, Fernandópolis, São Paulo, Brasil

L. S. Nascimento *

ORCID: 0000-0001-6829-3258

Universidade Brasil, Fernandópolis, São Paulo, Brasil

* *Autor correspondente*

luan.nascimento@ub.edu.br

1 INTRODUÇÃO

A música tornou-se popular em muitas áreas, incluindo saúde e ambientes sociais, e é percebida principalmente através da audição, um órgão sensorial localizado no sistema nervoso periférico. No entanto, é ouvido através da reflexão das ondas sonoras através de estruturas físicas. Assim, capta e estimula o sistema nervoso autônomo (SNA), afetando primeiro o mundo físico e depois se estendendo ao mundo mental, psicoemocional, social e espiritual ¹.

Pesquisas mostram que a música promove a saúde e o bem-estar e melhora o meio ambiente. O uso da música pode promover a natureza humana ao reintroduzir eventos na vida social. Este é um aspecto importante da terapia de grupo e estimula a comunicação e a memória. Além desses benefícios, reduz o estresse, melhora a qualidade do sono, aumenta a produção de melatonina, melhora o humor, aumenta a plasticidade cerebral e estimula a neurogênese, destruição de células fracas e benefícios no desempenho cognitivo ².

Desta forma, o uso da musicoterapia, considerada uma das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) do SUS, representam um conjunto de sistemas, recursos terapêuticos e abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras ³.

A musicoterapia é frequentemente referida como terapia complementar ou adjuvante quando combinada com a terapia médica tradicional, resultando em uma combinação de efeitos. Além de aliviar a dor, a música pode trazer alegria, paz, alívio, relaxamento e sensação de bem-estar ³.

As instituições de longa permanência são um bom cenário para a utilização desta técnica, uma vez que há falta de recursos humanos e poucas atividades estimulantes são oferecidas aos idosos ao longo do dia, permanecendo a maior parte do dia ociosos. A intervenção com música atua no indivíduo como um todo: biologicamente, psicologicamente e socialmente, ainda mais se levada em conta sua experiência. Há, assim, o resgate de lembranças relacionadas aos familiares, às situações vivenciadas, à memória musical e à recente; à evocação de sentimentos; às manifestações corporais por meio da fisionomia facial, dentre outras ⁴.

O envelhecimento pode ser definido como um processo dinâmico e progressivo com alterações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas que determinam a capacidade do indivíduo de se adaptar a um ambiente que aumenta a vulnerabilidade e aumenta os processos patológicos fatais, e muitas vezes isto está geralmente associado a perdas, desgaste e

improdutividade no final deste processo. Portanto, é importante estabelecer a relação entre envelhecimento e degeneração ⁵.

Com base no exposto, podemos perceber que a velhice não pode ser revertida, mas desde a infância surge a singularidade da vida, que é específica de cada pessoa. Portanto, é o processo de desenvolvimento e manutenção de capacidades funcionais que pode levar à sobrevivência na velhice e, portanto, ao envelhecimento saudável. Possui as seguintes características: a) baixo risco de doenças e comprometimento funcional; b) Boa atividade física e mental; c) Participação ativa ⁶.

O envelhecimento é uma questão importante do nosso tempo, por isso o Brasil poderá se tornar o sexto país com maior número de idosos até 2025. Entre 1980 e 2000, a proporção de pessoas com mais de 60 anos na população aumentou em 7,5 milhões, num total de 14,5 milhões de idosos no país desde a década de 2000, desencadeando novas pesquisas na área. O aumento do número de idosos é acima de tudo uma “história de sucesso da política de saúde pública e do desenvolvimento social e económico”. Da mesma forma, à medida que a tecnologia médica se desenvolve, a esperança de vida tende a aumentar a esperança de uma vida mais longa está se tornando parte da vida diária das pessoas em todo o mundo ⁵.

As mudanças no mercado de trabalho e na forma como a sociedade está estruturada têm levado alguns familiares a optarem por colocar pessoas com mais de 60 anos em lares de longa permanência (ILPI), mas não se comprometem com a manutenção básica. Dessa forma, a Lei do Idoso (2017) e a Constituição Federal do Brasil (2010) enfatizam a responsabilidade do governo, dos moradores e das famílias em garantir direitos como a dignidade e a vida em conjunto com o governo e a família. O compromisso de apoiar essas necessidades é proporcionar aos idosos uma velhice responsável ⁷.

Para isso, é necessário discutir as Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI) brasileiras. É um ambiente onde os idosos podem viver com apoio nutricional e de higiene quando já não são independentes ou podem viver sem o alojamento necessário. Nós nos perguntamos até que ponto pode ser eficaz para os idosos que mantiveram uma ligação emocional com a sua família viver com pessoas que inicialmente não conheciam a ligação social e manter uma disciplina diferente daquela a que estavam habituados ⁸.

Nesse sentido, estabelece-se como importante manter a saúde e a autoestima na velhice. Os moradores têm que acreditar em si mesmos que o trabalho não é a única coisa que dá sentido à vida. Além disso, quando são realizadas atividades recreativas, criam-se relações com a natureza e o mundo, o que é um aspecto positivo das relações e do bem-estar humano. O desenvolvimento

de atividades recreativas, como exercícios, música, artes, artesanato ou outras atividades, é importante para reduzir o estresse, a depressão, a ansiedade e a ansiedade, preencher o tempo ocioso e melhorar a qualidade de vida. Além disso, os benefícios sociais e laborais mantêm e promovem a independência e a autonomia dos idosos ⁶.

Há quem diga que os idosos são como museus vivos do passado, mas lembrar o passado é importante para que recuperem o sentimento de pertença ao meio em que viveram, percebendo que fazem parte desta história por vezes dilacerada. longe deles, “a memória é a rotação das engrenagens da história, que promove a adoção de conhecimentos previamente produzidos no processo histórico, social e cultural, quando os idosos se adaptam, tentam lembrar o passado antes dos fatos vivenciados, salvar a história e saudade, que garante e favorece a qualidade de vida dos idosos, através da música, por exemplo ⁷.

A música é uma forma de aproximar os sentimentos da realidade, de trazer memórias que se manifestam como reflexões, anseios e vontades. Há também um chamado para os idosos cantarolando músicas que de alguma forma marcaram seu desenvolvimento desde a juventude, juventude e vida adulta, salvando aprendizados e emoções que são uma alternativa para fugir da solidão. Através das lembranças musicais, os idosos podem desenvolver sua autoestima, ainda bem. humor e inteligência, uma sensação de bem-estar, criando e harmonizando o ambiente com feedback positivo e melhorando o humor e as conexões sociais ⁸.

Uma razão importante para explorar o significado da música na vida dos adultos é porque a música é uma arte social. A música dá força e vida a muitas pessoas que terminam suas vidas com perdas físicas e mentais. Quando os pacientes percebem que podem ser criativos e aprender e desenvolver competências, ficam capacitados para transformar sentimentos de desesperança e inutilidade em orgulho ⁹.

A utilização da musicoterapia facilita a socialização da maioria dos idosos residentes em lar de idosos. Primeiro, a música estimula ações mecânicas como palmas e movimentos corporais, essenciais devido à oferta limitada de atividade física. Também é possível perceber que esses temas abrem para o diálogo durante ou após as músicas, pois as músicas evocam nostalgia e essas lembranças levam a comentários sobre fé e esperança. Esses fatos confirmam, assim, a capacidade da melodia de evocar sentimentos e reações anteriormente ocultos. Para quem não participa dessas atividades musicais, fica claro que a música resgata emoções indesejadas e que outras estratégias de integração são necessárias ¹⁰.

A música é uma arte, mas também possui um aspecto físico como ritmo e melodia. Para a medicina, o uso da música traz muitos benefícios. Isto ocorre porque a estimulação musical

envolve várias estruturas em diferentes partes do cérebro, particularmente o sistema límbico, que está associado às emoções, e o hemisfério esquerdo, que controla funções como a fala e a linguagem. A musicoterapia depende do uso da música para ajudar os pacientes a melhorar e manter sua saúde. Com o tempo, tem sido cada vez mais comprovado que a musicoterapia melhora as funções cognitivas, as habilidades motoras, o desenvolvimento emocional e social, as habilidades comportamentais e comunitárias e a qualidade de vida dos pacientes ¹¹.

A musicoterapia tem vindo a ser considerada como o uso clínico da música e respetivos componentes para auxiliar na integração fisiológica, psicológica e emocional do ser humano durante o tratamento de uma doença ou patologia. Assim, a musicoterapia recorre a intervenções musicais para atingir objetivos individualizados, através da utilização de técnicas de musicoterapia e atividades musicais, individualmente ou em grupo, através de técnicas de improvisação livre, do canto, da composição, escuta e discussão musical para alcançar metas e objetivos do tratamento desejado ¹¹.

As sessões de musicoterapia para idosos são realizadas de forma individual ou em grupo, dependendo dos objetivos de tratamento estabelecidos. Ao longo do treinamento, as habilidades utilizadas nas sessões de grupo são uma combinação de habilidades passivas/receptivas (habilidades de memória) e habilidades ativas (cantar, compor, repetir padrões rítmicos). A musicoterapia pessoal é uma forma válida de psicoterapia, pois pode criar um espaço e ambiente compartilhado onde as pessoas podem expressar seus sentimentos, pensamentos e emoções. Neste tipo de intervenção, a música e a fala são utilizadas como principais ferramentas do processo, que está relacionado com a avaliação das necessidades e a intervenção terapêutica adaptada às necessidades ⁹.

Este trabalho tem por objetivo a realização de um estudo observacional com a população idosa de um instituto de longa permanência, com o uso da musicoterapia com o intuito de melhorar a qualidade de vida desta população.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo observacional, desenvolvido com os descendentes do curso de Medicina da Universidade Brasil – Campus Fernandópolis, com o objetivo de investigar a importância da musicalidade nos idosos, cuja participação foi realizada com os integrantes de um instituto de longa permanência como ouvintes. O levantamento bibliográfico foi realizado através de pesquisas nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed via Medical Literature

Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Google Scholar. Os critérios de inclusão foram os artigos nos idiomas português e inglês publicados no período de 2019 a 2024 e que tratavam as temáticas propostas nesta pesquisa, incluindo estudos originais, teses, dissertações e artigos do tipo revisão sistemática e metanálises. Foram ainda selecionados artigos pivotais para a compreensão do tema, conforme experiência dos autores. Os descritores utilizados na pesquisa foram: musicalidade; práticas integrativas; idosos; benefícios.

Para o teste com a musicalidade foi realizado com os participantes do ILPI que ficaram próximos e em um semicírculo, a idade entre os participantes estão acima dos 60 anos, de ambos os sexos, assistidos pelas suas respectivas famílias, que podem visitá-los a qualquer momento, havendo inclusive a possibilidade de irem para casa passar alguns dias.

O instrumento utilizado foi um violão tocado por um dos membros do estudo, para melhorar a interação com os participantes ouvintes do estudo. As músicas foram utilizadas para verificar a participação dos idosos, observando-se as suas reações e interações. As músicas escolhidas foram: “Menino da porteira, Entre tapas e beijos, Corpo moreno, Seresta da noite, Amor de primavera.

3 RESULTADOS

O instrumento utilizado foi um violão tocado por um dos membros do estudo, para melhorar a interação com os participantes ouvintes do estudo. As músicas foram utilizadas para verificar a participação dos idosos, observando-se as suas reações e interações. As músicas escolhidas foram: “Menino da porteira, Entre tapas e beijos, Corpo moreno, Seresta da noite, Amor de primavera.

Durante a aplicação do método foi observado pelos membros do estudo o comportamento dos participantes, entre os que apenas observavam, sem reações, e os que interagiam com canto, pedindo músicas específicas que faziam lembrar da época de juventude, notou-se os efeitos positivos da musicoterapia.

Tais efeitos estimulou as memórias dos participantes que durante a terapia contaram histórias de vida, lembranças sobre tocar violão e que gostavam de ir a bailes, indo até mesmo em outras cidades da região. Ocorreram outras formas de manifestações de estímulo como bate palmas durante a música, mostrando um sorriso no rosto. Foi visível o semblante de felicidade no rosto dos residentes, o que corroboram com os achados de ^{1, 2, 3}.

Além disso, observou-se como a música estimulava a interação social entre os participantes. Grupos se formavam naturalmente para contar suas histórias de vida relacionadas a música. Era evidente que a música servia como um poderoso catalisador para novas amizades e conexões entre os residentes, criando um ambiente de apoio e camaradagem.

Também pode-se notar os efeitos positivos da musicalidade na saúde mental dos participantes. Muitos expressaram como a música os ajudava a relaxar e a esquecer temporariamente suas preocupações. Alguns relataram uma redução significativa nos níveis de ansiedade e depressão desde que as sessões musicais começaram a fazer parte de suas rotinas diárias.

4 DISCUSSÃO

Durante a terapia ILPI, pode-se testemunhar em primeira mão os efeitos positivos da musicalidade no bem-estar dos idosos residentes. No momento da integração o sorriso nos rostos dos idosos era evidente, e pudemos sentir uma energia contagiante de alegria e camaradagem permeando o ambiente ³.

Em meio a sessão de musicalidade, através da roda de canto onde os participantes compartilharam suas músicas favoritas e memórias associadas a elas. Foi comovente ver como cada canção evocava lembranças preciosas de suas vidas passadas, proporcionando um momento de conexão emocional e nostalgia ⁷.

A música tem o poder de unir as pessoas e criar conexões significativas, mesmo entre aqueles que podem ter dificuldades de comunicação verbal. Isso é especialmente importante em ambientes de longa permanência, onde o isolamento social pode ser uma preocupação ¹⁰.

Em termos cognitivos, a participação em atividades musicais pode estimular áreas do cérebro associadas à memória e ao pensamento criativo, o que pode ser benéfico para os idosos, especialmente aqueles que estão lidando com condições neurodegenerativas como a demência ⁵.

Salientando a importância de reconhecer que a eficácia da musicalidade no bem-estar dos idosos pode variar dependendo de uma série de fatores, incluindo as preferências musicais individuais, o estado de saúde e as experiências de vida de cada residente. Respeitando as suas limitações como a intercorrência descrita sobre uma das participantes ⁸.

5 CONCLUSÃO

A música é um aspecto muito relevante para o contexto social e cultural. Ao observar a relação entre o indivíduo e a música, conclui-se que as técnicas de musicoterapia podem ser uma ferramenta útil no tratamento de pessoas idosas com dor. O uso da musicoterapia nessas situações pode ajudar os idosos a se envolverem com a música, ajudando-os a reviver memórias e momentos da vida e a melhorar sua qualidade de vida e bem-estar. A música provou ser uma importante ferramenta médica que pode reduzir a dor causada pelos sintomas da doença. Utilizando a música para estes fins, os idosos podem melhorar as relações interpessoais e estabelecer novas perspectivas, conectando e expressando emoções, bem como promover a plasticidade cerebral e a resiliência no declínio mental.

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos colaboradores deste estudo e a Universidade Brasil, pelo apoio e dedicação, de maneira especial agradecemos aos cuidadores do Instituto de Longa Permanência Villagem Bem Viver pela gentileza e receptividade no nome da Thabatta Alana Semenzim Noronha. Como este estudo trata a harmonia das memórias, deixamos aqui um singela homenagem à todos os nossos observadores da terceira idade.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores declaram não possuir qualquer conflito de interesse relacionado a este estudo. Não há interesses políticos, financeiros ou comerciais associados a patentes, propriedade intelectual, provisão de materiais, insumos ou equipamentos utilizados, provenientes de fabricantes ou terceiros que possam influenciar os resultados ou a interpretação dos dados apresentados.

REFERÊNCIAS

1. Silva, J. L., Barbosa, G. M., & do Espírito Santo, F. H. (2020). Música no cuidado em saúde do idoso: revisão integrativa. *Revista Kairós-Gerontologia*, 23(4), 81-102. DOI: 10.23925/2176-901X.2020v23i4p81-102
2. Santos, L. L., Castro, M. S. R., & Castro, W. S. (2022). O uso da musicoterapia no cuidado ao idoso. *SYNTHESIS| Revistal Digital FAPAM*, 11(1). Disponível em: <https://periodicos.fapam.edu.br/index.php/synthesis/article/download/602/319>

3. Ferreira, J. E. D. S. M., de Oliveira, L. R., Carneiro, J. B., de Lima, T. S., Lima, E. P. S., & do Amaral, J. F. (2020). Oficinas terapêuticas de música na promoção da saúde de idosos: relato de experiência. *Revista Kairós-Gerontologia*, 23(3). DOI: 10.23925/2176-901X.2020v23i3p363-378
4. Pscheidt, T. S., & Pereira, P. A. (2021). A música como prática integrativa complementar em idosos institucionalizados. *Saúde e meio ambiente: revista interdisciplinar*, 10, 16-28. DOI: 10.24302/sma.v10.2557
5. Faria, L. B., Monteiro, J. D. S. S., Alves, M. L. F. N., & Leão, K. A. (2022). Benefícios da implementação de Práticas Integrativas e Complementares na qualidade de vida de idosos institucionalizados. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, 41, e9768-e9768. DOI: 10.25248/reac.e9768.2022
6. SILVA, Rosiêne Vieira Da et al. Musicoterapia com idosos hospitalizados. *Anais VI CIEH...* Campina Grande: Realize Editora, 2019. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/53788>.
7. Bairros Noster, L., Schwieder, M. G., Pereira, A. B., da Silva, A. P., da Silva Gressler, I. R. V., de Oliveira, T. B., & Pagno, A. R. (2023). Contribuições da Arteterapia e Musicoterapia para a atenuação de sintomas psicossomáticos em idosos. *Research, Society and Development*, 12(14), e19121444360-e19121444360. DOI: 10.1590/1981-22562020023.200173
8. Vasconcelos, C. L. B., Bastos, G. C. F. C., de Sousa, I. F., & de Almeida, R. J. (2022). Qualidade de vida de idosos institucionalizados no Brasil: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira Militar de Ciências*, 8(20). DOI: 10.1590/S1809-98232010000300006
9. Oliveira, Charlotte Fogos Cavalcanti de. A música no ritmo do cuidado de enfermagem para idosos em uma instituição de longa permanência. 2018. 38 f. [Trabalho de Conclusão de Curso]. Graduação e Licenciatura em Enfermagem - Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa, Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2018. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/handle/1/27525>
10. Moura, F. G. D. Estudo comparativo do efeito da música e da educação em Saúde no desempenho cognitivo, sintomas depressivos e estresse percebido de idosos residentes em área rural. [Dissertação de Mestrado]. São Carlos/SP: Universidade Federal de São Carlos, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/11262>