

MUSICO- TERAPIA:

O QUE É,
PARA QUE SERVE,
COMO FUNCIONA
E COMO É FEITA?

Imagem: sehibobyk / Adobe Stock

◆ Tua Saúde ◆

A musicoterapia é um método terapêutico que utiliza música, instrumental ou vocal, para tratar diversas condições de saúde, como ansiedade, estresse, autismo, dor crônica, Alzheimer e acidente vascular cerebral (AVC). Os benefícios incluem melhora no humor, concentração, memória e movimentos.

PARA QUE SERVE

A musicoterapia é indicada para auxiliar no tratamento de algumas condições de saúde, como:

- Mal de Alzheimer;
- Doença de Parkinson;
- Esclerose múltipla;
- Transtorno do espectro autista;
- Ansiedade;
- Depressão;
- Estresse pós-traumático;
- Estresse antes ou após cirurgias ou procedimentos médicos;
- Impulsividade;
- Dor crônica;
- Dor pós-cirúrgica;
- Dor de cabeça;
- Dor durante o trabalho de parto;
- Pressão alta;
- Diabetes;
- Doença arterial coronariana;
- Acidente vascular cerebral;
- Insônia;
- Uso abusivo de substâncias;
- Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC);
- Esquizofrenia;
- Náuseas causadas pelo tratamento do câncer.

Além disso, a musicoterapia pode ser indicada para melhorar a dificuldade de fala e comunicação não verbal ou problemas de movimento ou coordenação motora, por exemplo.

Pode ser realizada individualmente ou em grupo, envolvendo atividades como ouvir música, cantar, dançar ou tocar instrumentos. A música atua no

cérebro estimulando emoções, aumentando a produção de endorfina e influenciando áreas responsáveis pela memória, linguagem e tomada de decisões. Além disso, reduz os níveis de cortisol, hormônio do estresse.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

- Melhora o humor;
- Aumenta a disposição;
- Reduz a ansiedade, o estresse e a depressão;
- Reduz o isolamento social;
- Melhora a expressão corporal;
- Melhora a capacidade de comunicação;
- Ajuda a lidar com o estresse;
- Ajuda a desenvolver e aprender formas de regular as emoções;
- Aumenta a capacidade respiratória;
- Estimula a coordenação motora;
- Controla a pressão arterial;
- Aumenta o relaxamento;
- Melhora a memória e o raciocínio;
- Melhora a percepção auditiva e espacial;
- Estimula os movimentos corporais;
- Ajuda na recuperação de traumas;
- Ajuda a tolerar o tratamento contra o câncer;
- Ajuda a suportar dores crônicas;
- Fornecer uma maior sensação de controle;
- Melhora a qualidade de vida.

A musicoterapia tem sido cada vez mais praticada em escolas, hospitais, lares de idosos e por pessoas com necessidades especiais. No entanto, essa técnica também pode ser feita durante a gravidez, para acalmar bebês e na terceira idade, mas deve ser orientada por um musicoterapeuta.

A musicoterapia pode ser orientada por psicólogos ou médicos especializados e é oferecida pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Durante as sessões, diferentes técnicas podem ser utilizadas, incluindo a manipulação de sons e a integração de atividades físicas e vocais para melhorar a expressão emocional e o controle impulsivo.●

Imagem: Hiza Studíra / Adobe Stock