

## OS PODERES CURATIVOS DA MÚSICA

# A MUSICOTERAPIA



**A MÚSICA PODE SER USADA PARA ACALMAR, ALEGRAR E MELHORA A CONCENTRAÇÃO. UMA TERAPIA PARA TODAS AS IDADES E QUE NÃO TEM CONTRA-INDICAÇÕES.**

CADA MÚSICA TEM UM RITMO, UMA MELODIA, UM TOM E SÃO PRECISAMENTE ESTES "INGREDIENTES" QUE A MUSICOTERAPIA UTILIZA PARA CURAR OU DIMINUIR DIVERSOS PROBLEMAS DE SAÚDE. SURPREENDENTE NÃO É?

EMBORA CONHECIDA DESDE A ANTIGUIDADE, A MUSICOTERAPIA SÓ COMEÇOU A SER UTILIZADA PELA MEDICINA NOS ANOS 40, DO SÉCULO PASSADO.

FOI APÓS A II GUERRA MUNDIAL QUE UMA COMUNIDADE DE MÚSICOS DECIDIU VISITAR HOSPITAIS DE VETERANOS NOS EUA PARA TOCAR PARA AQUELES, QUE SOFIAM DE TRAUMAS FÍSICOS E EMOCIONAIS DERIVADOS DA GUERRA. A NOTÁVEL RESPOSTA DOS PACIENTES À MÚSICA FEZ COM QUE OS MÚSICOS FOSSEM CONTRATADOS PELOS HOSPITAIS. O PASSO SEGUINTE FOI PROPORCIONAR-LHES CONHECIMENTOS ACADÉMICOS. O PRIMEIRO CURSO UNIVERSITÁRIO DE MUSICOTERAPIA SURGIRIA, ASSIM, EM 1944, NO MICHIGAN.

OS SEUS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS EMPREGAM-SE A NÍVEL FÍSICO, EMOCIONAL E DE CONDUTA, TANTO EM CRIANÇAS COMO ADULTOS E ESPECIALMENTE EM IDOSOS, AJUDA A MELHORAR OS SINTOMAS E SEQUELAS DE ALGUMAS DOENÇAS E SOBRETUDO, A QUALIDADE DE VIDA DOS PACIENTES. ALÉM DISSO, PERMITE EXPLORAR SENTIMENTOS E ALTERAR POSITIVAMENTE O ESTADO DE ÂNIMO, APRENDER A POR EM PRÁTICA CERTAS HABILIDADES, PARA RESOLVER PROBLEMAS E MELHORAR A CAPACIDADE DE SOCIALIZAÇÃO.

A MUSICOTERAPIA ACTUA TAMBÉM COMO MOTOR PARA O DESENVOLVIMENTO DA AUTO-ESTIMA POIS PROVOCA SENTIMENTOS DE AUTO-CONFIANÇA E AUTO – SATISFAÇÃO, ATRAVÉS DO RITMO, DA MELODIA E DA HARMONIA BEM COMO DOS MOVIMENTOS, EXPRESSÃO CORPORAL E DANÇA

A TERAPIA PELA MÚSICA PODE DESENVOLVER-SE DE ACORDO COM VÁRIOS MÉTODOS, SENDO OS MAIS COMUNS O RECEPTIVO, QUANDO O MUSICOTERAPEUTA APENAS TOCA PARA O PACIENTE; E O ACTIVO QUANDO O PRÓPRIO PACIENTE TOCA INSTRUMENTOS MUSICAIS, CANTA OU DANÇA. O MUSICOTERAPEUTA PRECISA DE SABER TOCAR

**DIVERSOS INSTRUMENTOS MUSICAIS. ALÉM DISSO NECESSITA DE TER CONHECIMENTOS A NÍVEL DE ANATOMIA E FISIOLOGIA HUMANA, PSICOLÓGICA E NOÇÕES DE EXPRESSÃO ARTÍSTICA.**

**QUEM BENEFICIA SÃO CRIANÇAS COM DIFICULDADES DE APRENDIZAGEM OU DE CONDUITA; AUTISTAS; COM DEFICIÊNCIA MENTAL; BAIXA AUTO-ESTIMA, QUE SOFRAM DE DOENÇAS CRÔNICAS E/OU DEGENERATIVAS. ADULTOS COM DOENÇAS DEGENERATIVAS OU TERMINAIS; DORES CRÔNICAS; VÁRIAS INCAPACIDADES FÍSICAS; PESSOAS COM PROBLEMAS DE ÁLCOOL, DROGAS, ETC. PESSOAS EM GERAL QUE PRETENDAM REDUZIR O STRESS E A ANSIEDADE;**

**A MÚSICA ADEQUADA A UMA DETERMINADA TERAPIA, É MUITO VARIÁVEL, DEPENDENDO MUITO DO PACIENTE UMA VEZ QUE CADA PESSOA TEM AS SUAS PREFERÊNCIAS MUSICAIS, O IMPORTANTE É QUE ESTA ESTEJA DE ALGUM MODO ASSOCIADA À VIVENCIA DO DOENTE E QUE LHE CRIE SENSações, AGRADÁVEIS.**

**HOJE, A MUSICOTERAPIA É ESTUDADA E PRATICADA EM DEZENAS DE PAÍSES**

FORTE: INTERNET

M. Grilo