

Corpo e mente em **equilíbrio** através da música

A música faz parte do nosso cotidiano e, se prestarmos a atenção, vamos perceber que ela está presente em quase todos os locais: no carro, no trabalho, em casa... Mas por que algumas músicas nos deixam mais alegres e outras tristes? A musicoterapeuta Suzana Brunhara explica que a música ou qualquer som emitido pela natureza causam efeitos no sistema nervoso, por isso, esses sons estão relacionados a determinados sentimentos. Atento a esse detalhe, especialistas decidiram utilizar essa reação para fins terapêuticos e surgiu daí, a Musicoterapia - a técnica que estimula o potencial criativo das pessoas como forma de promover a saúde.

mo deficiências mental ou física, estresse, depressão, problemas de comportamento e até de aprendizagem.

A musicoterapeuta explica que o método deve ser trabalhado, de preferência, em conjunto com algum tipo de tratamento médico pelo qual o paciente esteja sendo submetido. "A terapia vai auxiliar o psicológico do paciente e não substituir o tratamento médico". Desta forma, os benefícios proporcionados pela musicoterapia são inúmeros, afirma Suzana. Ela observa que durante antes do início das sessões, tendo em mãos o diagnóstico do paciente, é importante verificar qual a sua necessidade. "A musicoter-



Fotos: Assis Cavalcante/Agência BOM DIA

dependente de quem seja". Ela normalmente atende mulheres que estão em busca de melhorar a auto-estima e aliviar o estresse. Entre os principais benefícios do tratamento está o desenvolvimento da auto confiança, principalmente por que a maioria das pessoas que utilizam da terapia não são músicos, o que permite melhora na auto-estima com mais confiança e, conseqüentemente o reflexo no comportamento do dia-a-dia.

Aplicada de forma individual, as sessões variam de acor-

erentos no sistema nervoso, por isso, esses sons estão relacionados a determinados sentimentos. Atento a esse detalhe, especialistas decidiram utilizar essa reação para fins terapêuticos e surgiu daí, a Musicoterapia - a técnica que estimula o potencial criativo das pessoas como forma de promover a saúde.

"Tocando, cantando, compondo, improvisando, dançando, é possível encontrar formas de se expressar e com isso melhorar a qualidade de vida", afirma a profissional. A utilização de música ou som tem como principal objetivo fazer uma ponte de ligação com o problema apontado pelo paciente, assim, a técnica pode ser utilizada nos mais diversos tratamentos co-

psicológico do paciente e não substituir o tratamento médico". Desta forma, os benefícios proporcionados pela musicoterapia são inúmeros, afirma Suzana. Ela observa que durante antes do início das sessões, tendo em mãos o diagnóstico do paciente, é importante verificar qual a sua necessidade. "A musicoterapia tem tratamento leve e que possibilita excelentes resultados".

Desde que passou a ser conhecida, a Musicoterapia é mais procurada pelas mulheres, mas adultos e crianças podem receber o tratamento. "Crianças e adultos podem sentir o prazer de tocar ou cantar uma música, pois o principal efeito do som é a mudança que ocorre no interior, in-

dependente de quem seja". Ela normalmente atende mulheres que estão em busca de melhorar a auto-estima e aliviar o estresse. Entre os principais benefícios do tratamento está o desenvolvimento da auto confiança, principalmente por que a maioria das pessoas que utilizam da terapia não são músicos, o que permite melhora na auto-estima com mais confiança e, conseqüentemente o reflexo no comportamento do dia-a-dia.

Aplicada de forma individual, as sessões variam de acordo com o ritmo de cada um. Já para aplicar a musicoterapia em grupo é preciso outro cuidado. "Só é possível após uma avaliação. Não posso colocar várias pessoas para trabalharem juntas por razões da própria técnica", observa. A especialista relata que muitos pacientes vêm em busca da terapia por indicação médica e atualmente muitos profissionais aprovam o tratamento em conjunto.

