**MÚSICA COMO MEIO DE PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**Francisco Breno Barbosa de Oliveira**

Discente do Centro Universitário Fametro

E-mail: francisco.oliveira86@aluno.unifametro.edu.br

**Daniel Freitas Oliveira Damasceno**

Discente do Centro Universitário Fametro

E-mail: daniel.damasceno@aluno.unifametro.edu.br

**Ana Jéssica Linhares Teixeira**

Discente do Centro Universitário Fametro

E-mail: jessicatmdt@gmail.com

**Ana Carolina de Oliveira e Silva**

Docente do Centro Universitário Fametro

E-mail: acos91@yahoo.com.br

**Aline Oliveira de Carvalho Gurgel**

Docente de Centro Universitário Fametro

E-mail: lineocg@gmail.com

**Título da Sessão Temática:** *Promoção da Saúde e Tecnologias Aplicadas*

**Evento:** VII Encontro de Monitoria e Iniciação Científica

**RESUMO**

O presente relato de experiência foi realizado com o propósito de demonstrar a influência da música na saúde e qualidade de vida de idosos que participam de grupos de convivência. Tendo em vista que a mesma é um método alternativo de terapia integrativa utilizada também no campo da saúde para promover bem-estar ao ser humano. Sabendo-se das especificidades e do processo natural de envelhecimento, o uso da música como meio de promoção da saúde pode influenciar positivamente nessa fase da vida. O trabalho se deu por meio de ações realizadas por acadêmicos de enfermagem com 30 idosos de um grupo de convivência na cidade de Fortaleza/CE. Pode-se notar o que a música pode fazer de transformação nos sentidos e na vida do idoso, quando trabalhada com um objetivo de promover um envelhecimento ativo e bem-sucedido. Sendo assim, é notório a importância da utilização da música pelos profissionais da saúde como um método alternativo para promover cuidado à pessoa idosa.

**Palavras-chave:** Musicoterapia. Idoso. Promoção da Saúde.Envelhecimento Saudável.

**INTRODUÇÃO**

O cenário da demografia brasileira mudou significativamente, trazendo modificações na pirâmide etária, com um aumento no número de idosos na sociedade. Essa situação se deu devido a vários fatores que influenciaram e continuam a impactar no envelhecimento populacional. dentre eles destacam-se a redução das taxas de fecundidade e natalidade e o aumento da expectativa de vida da população (DUCA et al., 2011).

Compreende-se que o processo de envelhecimento é dinâmico e progressivo, com modificações a nível funcional, psicológico e bioquímico com especificidades em sua velocidade e amplitude de transformação, distintas a cada indivíduo (SOUZA et al., 2015). Mudanças essas que podem ocorrer de maneira saudável ou não, a depender de diferentes fatores que interferem nas fases do desenvolvimento humano.

Como relatam Souza et al. (2015, p.01):

Com o envelhecimento, o sistema nervoso central é o principal sistema do corpo humano a ser acometido, e tanto fatores genéticos quanto extrínsecos (metabolismo, meio ambiente, radicais livres etc.), afetam as funções mais complexas e nobres do organismo, causando comprometimento: intelectual, das faculdades que capacitam o indivíduo para as vivências sociais, da memória, do juízo crítico, raciocínio lógico, da orientação tempo-espacial, dos sentidos humanos (fala, paladar, audição etc), da marcha, do equilíbrio, da comunicação, da afetividade, e da interação social.

Assim, a longevidade trouxe novos desafios para a sociedade de uma maneira geral, mas em especial para os serviços de saúde, haja vista que o processo de envelhecimento é marcado por modificações que tornam o indivíduo mais vulnerável aos processos patológicos, gerando consequentemente, maior utilização dos equipamentos de saúde e menor capacidade funcional (ABREU, 2013). Diante desse contexto e considerando o envelhecimento como um processo heterogêneo e influenciado por diversos fatores, torna-se necessário reorientar as ações de saúde voltadas para a população idosa, a fim de que estas tenham como foco a promoção de um envelhecimento ativo e bem-sucedido.

Dessa maneira, diariamente surgem nas bases científicas pesquisas sobre novas ações de promoção da saúde, prevenção de adoecimentos, intervenções terapêuticas e de reabilitação com o objetivo de promover o envelhecimento ativo e funcional, proporcionando uma qualidade de vida a esse idoso. Atendendo assim, ao que está descrito na Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa de 2006, no que se refere a recuperar, manter e promover a autonomia e a independência do idoso, através de medidas coletivas e individuais de saúde (BRASIL, 2006).

Juntamente a medicina convencional, as ações e os meios alternativos de promover saúde ao idoso, têm ganhado espaço na sociedade. Existindo comprovações científicas da influência positiva de alguns métodos alternativos na promoção da qualidade de vida dos idosos. Entre eles, destaca-se a música como meio de promoção de saúde a esse público.

A musicoterapia é uma das terapias integrativas e complementares mais utilizadas atualmente. Dentro da geriatria e gerontologia, a mesma proporciona efeitos significativos em aspectos psicoemocionais, físicos e sociais da pessoa idosa, favorecendo uma melhora na autoestima e na socialização do idoso (GOMES; AMARAL, 2012).

Diante do exposto, este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de acadêmicos de enfermagem na utilização da música em atividades com um grupo de convivência para idosos, como ferramenta de promoção do envelhecimento ativo.

**METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, realizado por acadêmicos de enfermagem, membros de um programa de iniciação científica de um Centro Universitário na cidade de Fortaleza/CE.

A vivência ocorreu entre março e agosto de 2019, semanalmente, e envolveu 30 idosos partícipes de um centro de convivência para idosos localizado no município de Fortaleza-CE. As atividades musicais realizadas com os idosos tinham como objetivo favorecer um envelhecimento ativo e incluíram: danças com diferentes ritmos musicais, assim como o desenvolvimento de exercícios físicos, momentos de reflexão e meditação guiados pelos acadêmicos, exercícios respiratórios e dinâmicas que necessitam do auxílio de músicas para sua realização.

As atividades foram pensadas e planejadas antecipadamente pelos acadêmicos juntamente com as enfermeiras orientadoras. Tendo por base um conhecimento teórico científico do que seria realizado e um conhecimento prévio sobre os idosos que seriam trabalhados, conhecendo suas necessidades e limitações. Dessa maneira, as atividades foram planejadas a fim de realizar a inclusão de todos os idosos. Os mesmos recebiam as instruções e explicações sobre os objetivos da atividade proposta para o encontro. Ficando a critério deles participar ou não do momento.

Nas atividades de dança, foram utilizadas músicas da preferência do público-alvo, como: discoteca, samba, jovem guarda, forró e música popular brasileira, por estarem diretamente ligadas à cultura, geração e ao meio em que viveram. Sempre começando com movimentos mais lentos, aumentando o ritmo e finalizando de maneira lenta novamente. Os idosos que estavam impossibilitados de levantar das cadeiras, também participaram das atividades fazendo os mesmos movimentos que os outros, porém sentados.

 Durante as atividades também foram utilizadas músicas relaxantes que tornavam o momento mais reflexivo e calmo aos idosos. Trabalhando com eles não somente capacidades físicas, mas também questões emocionais e psicológicas.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Por meio das ações realizadas com os idosos, os acadêmicos observaram o quanto as atividades com músicas influenciaram na participação desses. Que a cada atividade demonstraram-se mais participativos, interessados e dispostos. Fato esse, que vai de encontro ao que está descrito na literatura sobre a influência da música na vida do idoso. Como relatam Leite et al. (2018), “os benefícios clínicos da musicoterapia abrangem diversas dimensões psicológicas do indivíduo idoso, tais como, o desenvolvimento de competências de expressão pessoal, participação social e gestão comportamental”.

As atividades musicais trouxeram aos idosos, lembranças sobre sua juventude, ocasionaram momentos de reflexão e compartilhamento de sentimentos entre o grupo. Assim como, momentos de diversão e trabalho corporal por meio dos movimentos realizados na dança. Outro fato importante observado, foi que alguns idosos que apresentavam problemas de comunicação verbal, por serem tímidos, foram bem participativos nas atividades, inclusive relembrando músicas e às cantando.

Um estudo realizado por Ferreira e Rezende (2013) em uma unidade de longa permanência para idoso na cidade de Araguaína - TO, evidenciou também o quanto a música contribui na ativação de aspectos cognitivos e afetivos positivos, contribuindo para o bem-estar dos idosos, além de detectarem que a musicoterapia possui um importante poder de recuperação das boas lembranças na vida, recordações de festas e sensações vividas na juventude desses idosos, confirmando também que a música subsidiou nas reações afetivo-emocionais, com um maior vínculo no ambiente de convivências na instituição.

Fato que traz à lembrança estudos que destacam aspectos interessantes sobre a relação música-processo saúde-doença nessa fase do desenvolvimento humano. Referindo-se a casos de demência, se constata que há uma deterioração significativa da linguagem verbal, no entanto, as competências musicais permanecem preservadas (LEITE et al., 2018).

Os próprios idosos demonstraram-se interessados para que os acadêmicos realizassem outros momentos que envolvessem atividades com músicas. Sendo assim, perceptível a satisfação por parte deles e o bem-estar que as atividades desenvolvidas lhe proporcionaram. Sendo esse um dos principais objetivos dos discentes ao levar a música para trabalhar com esse público. Tendo em vista que promover bem-estar está diretamente relacionado à promoção de saúde.

Os acadêmicos perceberam que ao ouvir as músicas, os participantes mantinham-se concentrados e envolvidos com a melodia. Esses ainda mantinham atenção no que estava sendo produzido, e nos momentos mais agitados eles deixavam-se levar pelo ritmo com muita energia. Quando os idosos eram indagados a relatarem sua experiência com a atividade, muitos falavam sobre esquecer de seus problemas pessoais, físicos, financeiros e de estarem aproveitando o momento para distrair-se e relaxar.

Partindo disso, podemos compreender a influência dos sons musicais nos sentidos e na vida do ser humano. Como Moreira (2018) traz em seu trabalho que a música pode ser utilizada como um processo para facilitar e promover a comunicação, a relação, o aprendizado, a mobilização, a expressão, a organização, assim como para o alcance das necessidades físicas, emocionais, mentais, sociais e cognitivas.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Assim, concluímos que a utilização da música é uma estratégia importante para a promoção do envelhecimento ativo, pois promove bem-estar, socialização e diversão; além de trabalhar a cognição.

A experiência despertou nos acadêmicos o interesse em buscar novos meios de promoção do envelhecimento ativo. Tendo em vista que os resultados foram alcançados, com êxito e efetividade. Sabendo-se que o enfermeiro é um importante agente dentro dos cuidados com a saúde do idoso, e esse precisa de instrumentos e métodos de trabalho que favoreçam os resultados positivos de suas ações.

O estudo contribuiu para formação acadêmica dos futuros profissionais de enfermagem, assim como para um conhecimento mais abrangente sobre a temática em questão e sua importância para área da saúde do idoso. Este ainda servirá de subsídio para despertar o interesse em futuros trabalhos sobre o assunto.

**REFERÊNCIAS**

ABREU, S. F. **Grupo Musical uma Estratégia de Promoção da Saúde para o Envelhecimento Ativo: Contribuições para a Enfermagem Gerontogeriátrica.** UFRJ, Rio de Janeiro, junho de 2013. Disponível em: <<http://objdig.ufrj.br/51/dissert/816337.pdf>>. Acesso em 27/08/2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria MS Nº 2.528/06. Política Nacional da Saúde da Pessoa Idosa**. Brasília, 2006.

DUCA, G. F. et al. Incapacidade funcional em idosos institucionalizados. **Rev. Brasileira de Atividade Física & Saúde.** Florianópolis, v. 16, n. 2. P. 1-5, 2011.

FERREIRA, L. B. et al. A influência da musicoterapia na autoestima de idosos que vivem em uma instituição de longa permanência em Araguaína - TO. **Rev. Cereus.** Gurupi-Tocantins v. 5, n. 1. p. 47-62, 2013.

GOMES, L.; AMARAL, J. B. Os efeitos da utilização da música para os idosos: revisão sistemática. **Revista Enfermagem Contemporânea**. Salvador, v. 1, n. 1, p. 103-117, dez. 2012.

LEITE, J. K. S. et al. Musicoterapia como Método para o Fortalecimento das Relações entre Idosos Abrigados em Institutos de Longa Permanência. **GEP NEWS.** Maceió, v. 2, n. 2, p. 108-113, abr./jun. 2018.

MOREIRA, R. L. **Ressignificando momentos: A musicoterapia em centro-dia de idosos.** Dissertação (Mestrado em Gerontologia). 121p. São Paulo. PUC-SP, 2018.

SOUZA, A. I. N. el al. **A Utilização da Música Como uma Terapia para Idosos Institucionalizados.** Anais CIEH, Vol. 2, N. 1, 2015. Disponível em: <<http://www.editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV040_MD4_SA4_ID2292_25072015141237.pdf>>. Acesso em: 29/08/2019.