

**WORKSHOP**



# A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NOS PROCESSOS DAS DEMÊNCIAS

Formadora/E-Formadora: Wania Andrade

Março 2024



1- A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NOS PROCESSOS DAS DEMÊNCIAS

1.1 música e memória; música e cognição; música e seus efeitos sobre a ansiedade e o humor; música e comportamento

2 – A MÚSICA COMO AGENTE TERAPÊUTICO NAS DEMÊNCIAS

2.1. Atividades e Rotinas – O CANTO E O INSTRUMENTO

3- A MÚSICA COMO ESTRATÉGIA TERAPÊUTICA DE BEM-ESTAR EM IDOSOS COM DEMÊNCIA

3.1 Intervenções de expressão, entretenimento e protagonismo, memória musical-memória das emoções

*A música é uma linguagem universal que nos conecta emocionalmente, expressando sentimentos, ideias e experiências através dos sons. É um veículo usado para expressar os sentimentos*

---

*Demência é um termo genérico, utilizado para designar um conjunto de doenças nas quais existe deterioração do desempenho cognitivo e comportamental, condicionando a autonomia.*

---

## Musicoterapia

Musicoterapia consiste em sessões planeadas de música, conduzidas por um terapeuta certificado com formação académica superior em musicoterapia, que trabalha na área da saúde, promovendo a prevenção do agravamento da doença ou reabilitação da pessoa.

Estas sessões, geralmente individuais, personalizadas para o doente, com duração máxima de 30 minutos, implicando auto-avaliação regular, gravação das sessões e avaliação imparcial obrigatória por um supervisor.

É traçado um objetivo terapêutico adaptado ao contexto de doença do indivíduo e o estudo da preferência musical do sujeito é aprofundada.

## Intervenção musical

A intervenção musical, por outro lado, não necessita de um planeamento exaustivo, é conduzida por um técnico competente na área da música, mas sem ligação obrigatória à saúde. Geralmente em sessões de grupo, pode ser aplicada em qualquer comunidade que tenha um contexto comum, como sejam o local de residência, a profissão ou a faixa etária. O técnico foca a atenção no bem-estar dos participantes a curto prazo, ao invés de objetivar o tratamento da doença. A seleção musical depende do contexto do grupo e estimula a criação de laços, entajuda e exploração de sensações.

Existe evidência que intervenções com música em pelo menos cinco atividades, irão promover a redução de sintomas depressivos e diminuir a desadequação em problemas comportamentais gerais, avaliados no final da intervenção, de pessoas com demência residentes em instituições de longa permanência. Essas intervenções podem também melhorar o bem-estar emocional e a qualidade de vida, e reduzir a ansiedade.

Intervenções com música na demência têm demonstrado impacto positivo em várias dimensões. Pontos relevantes:

**Cognição:** A música pode influenciar positivamente a cognição em pessoas com demência. Estudos avaliaram o impacto usando instrumentos e técnicas específicas, e os resultados indicam benefícios.

**Comportamento:** Intervenções musicais também afetam o comportamento. Associar movimentos à música pode melhorar a coordenação motora, enquanto ouvir música e identificar sons estão ligados ao raciocínio e à associação.

**Humor e Emoções:** A música pode influenciar o humor e as emoções das pessoas com demência, proporcionando conforto e estimulando respostas emocionais positivas.

**Qualidade de Vida e Bem-Estar:** Participar de atividades musicais pode melhorar a qualidade de vida e o bem-estar geral.

**Redução da Agitação:** Estudos também investigaram a eficácia das intervenções musicais na diminuição da agitação em idosos com demência.

Em resumo, a música é uma ferramenta promissora e complementar no tratamento da demência, proporcionando benefícios significativos para os pacientes e seus cuidadores.

Mas.... Para esquecer é preciso que ter memórias a serem recrutadas, o que seriam os “rastos múltiplos” da memória, onde o que percebemos envolve tanto a retenção de informação específica quanto de estruturas (ou paradigmas) das nossas experiências.

Exemplo: quando lembramos de uma música, existem vários outros fatores envolvidos nessa lembrança, o dia, a ocasião, roupas, cheiros, o que bebemos, comemos, quem estava conosco...

# 2

## A MÚSICA COMO AGENTE TERAPÊUTICO NAS DEMÊNCIAS

Os agentes terapêuticos são "**compostos**" com um efeito benéfico e desejável quando consumidos ou aplicado.

As terapias musicais envolvem atividades cognitivas e motoras relacionadas ao processamento musical, por meio da estimulação de funções como audição, coordenação motora e processos cognitivos e emocionais, estimulando a plasticidade cerebral – capacidade do cérebro de se remodelar em função das experiências do sujeito.

Há vários tipos de terapia que podem produzir uma melhora psicológica, maior qualidade de vida, bem-estar físico e, também, uma maior integração social em pacientes com demência.

A música tem-se mostrado um poderoso recurso terapêutico para pacientes com as variadas formas de demência, sendo avaliada como uma das formas terapêuticas que traz os melhores benefícios para os pacientes, seja na preservação de habilidades, quanto na socialização, expressão, melhora no quadro depressivo, de ansiedade e, também, de irritabilidade

O objetivo da música como fim terapêutico, nesse âmbito, consiste em atingir faculdades cognitivas, emoções, memórias e pensamentos, no qual o self sobrevivente desse indivíduo se mantém.

Ou seja, a música estabelece o auxílio da preservação do sentimento de identidade do indivíduo.

Além disso, pode ser uma via de promoção da liberdade, ampliação da existência, da estabilidade, do foco e, principalmente, ser uma via que transporte afeto através das emoções.

### **Melhora Cognitiva e Emocional:**

A **musicoterapia** oferece uma alternativa segura e de baixo custo em comparação com o tratamento farmacológico.

Estudos demonstram que a música pode **melhorar parcial e momentaneamente** os sintomas demenciais.

### **Efeitos Positivos da Música:**

A música estimula áreas cerebrais relacionadas à memória, à atenção e às emoções.

Pode reduzir a ansiedade, agitação e depressão em pacientes com demenciais. Os altos níveis de cortisol no organismo estão relacionados com o stresse e sintomas de ansiedade e depressão. A ajuda terapêutica com música pode propiciar melhoras em sintomas de ansiedade e depressão, já que influencia o humor.

Também promove a diminuição de distúrbios comportamentais relacionados ao stress ambiental, ao stress causado pela própria progressão da doença, o que diminui a tolerância ao stresse. Ou seja, ao atuar nos níveis de cortisol, a música minimizando o stress e seus sintomas.

Desta forma, evoca sentimentos e emoções relacionados ao bem-estar e felicidade.

### **Estimulação da Memória e Emoções:**

A escolha de músicas familiares e significativas para o paciente é essencial.

Ao utilizarmos repertórios de músicas afetivas e preferenciais do paciente para estimular a memória, conseguimos pode evocar lembranças e emoções, promovendo conexões significativas.

### **Preservação da Identidade e Bem-Estar:**

A música ajuda a preservar o **sentimento de identidade** do paciente, o seu protagonismo

### **Redução de Comportamentos Difíceis:**

#### **Abordagens Práticas:**

**Intervenções:** Incluem escuta ativa, canto, tocar instrumentos e improvisação.

**Playlists personalizadas:** Criar listas de reprodução com músicas preferidas do paciente.

**Integração na rotina:** Música durante atividades diárias, como refeições ou banhos.

**Seleção de Músicas:** Escolha músicas que o paciente gostava antes do diagnóstico.

**Atividades Musicais:** Cante, toque instrumentos ou ouça músicas juntos.

**Ambiente Calmo:** Crie um ambiente tranquilo para a experiência musical.

Elementos da música que podem beneficiar pacientes com Alzheimer:

**Som:** A música envolve vibrações sonoras que podem estimular áreas do cérebro relacionadas à memória e emoção. Sons suaves e melódiosos podem proporcionar conforto e conexão.

**Ritmo:** O ritmo da música pode ativar áreas motoras e ajudar na coordenação motora. Dançar ou bater palmas ao ritmo da música pode ser benéfico.

**Melodia:** Melodias familiares podem evocar memórias antigas e despertar emoções. Canções populares da juventude do paciente podem ser especialmente eficazes.

**Harmonia:** A harmonia musical pode criar uma sensação de equilíbrio e bem-estar. Acordes suaves e harmoniosos podem acalmar e relaxar.

**Letras:** Canções com letras conhecidas podem estimular a comunicação verbal. Cantar junto com a música pode ser uma forma de expressão para pacientes com dificuldades de fala.

**Memórias Associadas:** A música muitas vezes está ligada a memórias pessoais. Ouvir uma canção que o paciente associava a momentos felizes pode trazer conforto.

**Emoção:** A música tem o poder de evocar emoções profundas. Escolher músicas que transmitam sentimentos positivos pode melhorar o humor e reduzir a ansiedade.

**Interação Social:** Participar de sessões musicais em grupo pode promover a interação social e criar um ambiente acolhedor.

## **Música e Plasticidade do cérebro**

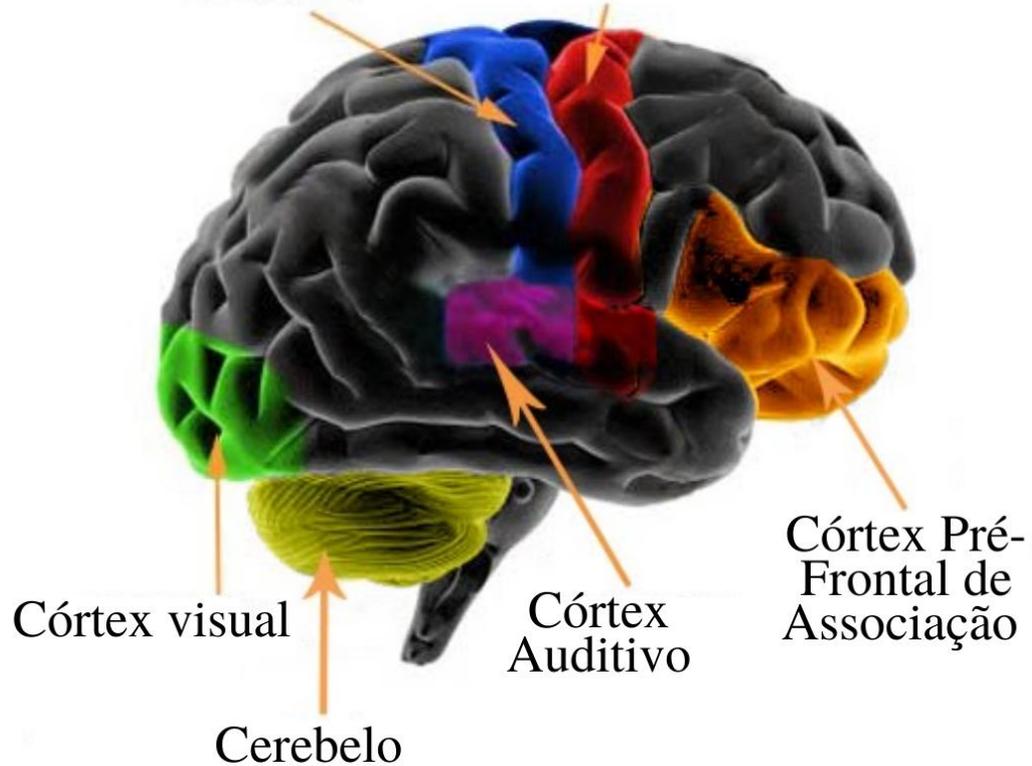
A experiência musical modifica o cérebro em termos estruturais, através do aumento da plasticidade cerebral, com a observação de maior volume no córtex auditivo e maior concentração de massa cinzenta no córtex motor.

**Córtex auditivo**, onde o cérebro que processa informações auditivas. É a parte do sistema auditivo que interpreta o tempo, harmonia, intensidade e frequência dos estímulos recebidos pelos ouvidos.

**Córtex motor**, localizado na parte frontal do cérebro, é a região do cérebro responsável pelo controle dos movimentos voluntários do corpo, dividida em áreas que controlam diferentes partes do corpo, como os membros superiores e inferiores. Desempenha um papel crucial na execução dos movimentos voluntários do corpo e na coordenação motora. É uma região do cérebro fundamental para a nossa capacidade de interagir com o ambiente e realizar atividades do dia a dia de forma eficiente.

Córtex Somatossensorial  
Primário

Córtex Motor Primário



A música ativa vários os circuitos neuronais uma vez que abarca habilidades multimodais, que incluem desde a integração de várias funções cognitivas, como a memória e a atenção, até as áreas de associação corporal e sensorial, que estão envolvidas na linguagem simbólica e corporal (Muszkat, 2015).

Para Omigie e Samson (2014), o treinamento musical pode corresponder a uma maior capacidade de reserva cerebral, assim como à percepção de estímulos simultâneos.

A música tem a capacidade de promover intenso movimento psíquico e neurológico, além de estimular a coesão social e o fortalecimento de vínculos.

A música nota-se ser tão essencial ao ser humano quanto a linguagem, teorizada ainda como uma possível invenção cultural que utiliza partes do cérebro para o desenvolvimento e estímulo cerebral.

# 3

## **Memórias musicais duram mais tempo**

Diferença entre LEMBRAR e RECORDAR

Conceitualmente, a memória é uma faculdade ou capacidade mental de reter informações. A lembrança é tão só um conteúdo ou uma informação específica que está retida na memória. A recordação é a mais interessante das três. Conceitualmente, a diferença entre lembrança e recordação é que o lembrar não exige esforço, mas o recordar sim.

A lembrança é um conteúdo imediatamente presente na memória (sei onde estão os meus óculos); o acesso a ela é fácil e direto.

A recordação, por sua vez, embora também seja um conteúdo presente na memória, está "escondida"; o acesso a ela é indireto, exige esforço (onde será que deixei os meus óculos mesmo?), exige alguma ajuda externa, tocar ou ver um objeto, por exemplo, como disse ou conversar com alguém, ficar horas na cama relembando o passado ou sentir um odor familiar...

Para recordar, é preciso primeiro ter esquecido e depois fazer um esforço para lembrar.  
Para lembrar, basta "perguntar" à memória e a resposta é rápida.

É análogo a buscar um objeto em casa: os óculos, as chaves de casa ou o telefone celular por exemplo. Se sabemos onde está, vamos diretamente a ele e pronto. Mas se não sabemos, precisamos fazer o esforço de relembrar tudo o que fizemos no dia, desde o café da manhã até o agora, até enxergarmos na mente onde deixamos o objeto.

Ah, lembrei!

Em suma, a recordação é a restauração duma lembrança na memória.

Obra *De memoria et reminiscencia de Aristóteles.*

Todas as fases da demência são suscetíveis ao uso da música, seja como agente terapêutico, seja como fator de avaliação da recuperação cognitiva, seja como fator de acalmia, já numa fase onde já estão instituídos os cuidados paliativos.

Usar músicas que fazem parte da memória emocional da pessoa faz toda a diferença e pode ser adaptado para todas as fases:

Fase inicial – saber as músicas que o doente gosta

Fase mediana – usar as músicas do doente, estimule que o doente cante, assovie.

Fase avançada – música ambiental, as músicas que tocam a alma da pessoa.

## Orientação no tempo

Uma canção pode conter um período inteiro da vida do idoso que, ao ouvi-la, pode ver restaurada em si a memória e a essência desse período de vida e dessa realidade que viveu.

A escolha adequada do repertório pode servir para orientar o idoso no tempo, quando quase mais nada consegue tal efeito.

## RELEVANTE

É fundamental que o profissional adquira um profundo conhecimento das músicas que fizeram ou fazem parte do universo musical do paciente, seja através dele próprio ou de um familiar que possa identificar esse universo. É fundamental conhecer o passado da pessoa

É com a linguagem musical do paciente – seus gostos e preferências - que será criado um espaço onde essa linguagem possa ser exercida, seja em grupo ou individualmente, de forma a proporcionar um ambiente agradável e prazeroso que o sustente.

## Técnicas diretiva ou não-diretiva / em grupo ou individual

A inserção de atividades musicais pode se dar de forma diretiva ou não-diretiva, ou até mesmo com o emprego de ambas as técnicas:

**diretiva:** o profissional propõe as atividades ao paciente e/ou grupo de forma diretiva e ativa, podendo ser a utilização, separada ou em conjunto dos vários elementos da música, de canto, de audição musical, sempre respeitando as possibilidades, habilidades e gostos de cada um.

**não-diretiva:** o profissional possibilita que o acontecer musical se dê através do próprio paciente e/ou grupo, buscando assim estimular a iniciativa de cada um quanto ao que será desenvolvido numa sessão, entre diferentes opções possíveis, por exemplo, se o paciente toca algum instrumento, participou de um coro, se foi cantor....

Essa técnica pode obter resultado satisfatório nos momentos iniciais da doença.

## Efeitos positivos da música:

- Orientação no tempo,
- Resgate de memórias,
- Diminuição da agitação e da irritabilidade,
- Estimula a interação e a afetividade,
- Melhora o bem-estar e o humor geral da pessoa
- Estimula a cognição
- Melhora a qualidade do sono

## Uma variação de atividades de interesse com música



[1-VALSA SENTADA - TELMA GIANGIARDI \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=0iPpA44_GRs) -  
[https://www.youtube.com/watch?v=0iPpA44\\_GRs](https://www.youtube.com/watch?v=0iPpA44_GRs)

[2"ACORDAR O CORPO" \(Coreografia de Jan En Piet\)](https://www.youtube.com/watch?v=nT3YihDNxOk) <https://www.youtube.com/watch?v=nT3YihDNxOk>

[3 Dança 7 Pulos](https://www.youtube.com/watch?v=M-NnT2ydC8I) <https://www.youtube.com/watch?v=M-NnT2ydC8I>

[4 Passarinho... Dança Sénior Portugal](https://www.youtube.com/watch?v=VNVjvhlz9_k) [https://www.youtube.com/watch?v=VNVjvhlz9\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=VNVjvhlz9_k)

[5 – Alive Inside – documentário completo](#)

[Bingo de sons – CD com os sons](#)

[REAB.ME](https://www.reab.me/doencas-transtornos/alzheimer/) - <https://www.reab.me/doencas-transtornos/alzheimer/>

Produção, pesquisa e criação:



Formadora/E-Formadora: Wania Andrade CCP: F660669/2017 – CCPE:FEe-f717091/2021

Março 2024