



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE
JOAQUIM VENÂNCIO

Kesia Rodrigues de Oliveira

A Utilização da Música e da Musicoterapia Durante a Pandemia de Covid-19

Rio de Janeiro

2020

Kesia Rodrigues de Oliveira

A Utilização da Música e da Musicoterapia Durante a Pandemia de Covid-19

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio – Fundação Oswaldo Cruz (EPSJV-Fiocruz) como requisito parcial para aprovação no Curso Técnico de Nível Médio em Saúde com Habilitação em Biotecnologia.

Orientador: Marco Antonio Carvalho Santos

Rio de Janeiro

2020

Kesia Rodrigues de Oliveira

A Utilização da Música e da Musicoterapia Durante a Pandemia de Covid-19

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio – Fundação Oswaldo Cruz (EPSJV-Fiocruz) como requisito parcial para aprovação no Curso Técnico de Nível Médio em Saúde com Habilitação em Biotecnologia.

Aprovado em 30 /11/2020

BANCA EXAMINADORA

Doutor Marco Antonio Carvalho Santos - EPSJV/Fiocruz

Doutor Daniel Santos Souza - EPSJV/Fiocruz

Mestre Jeanine Bogaerts - EPSJV/Fiocruz

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente ao meu orientador Marco Antonio, que me aconselhou e me ensinou bastante durante o período de realização desse trabalho; que me auxiliou e me incentivou na escolha do tema, na realização do projeto e deste trabalho de conclusão de curso; e que me acompanhou durante todo o processo de desenvolvimento.

Agradeço também a professora Jeanine Bogaerts e ao professor Daniel Santos Souza, que fizeram parte da banca da qualificação do meu projeto e da banca de defesa da minha monografia. Ambos foram de extrema importância para a conclusão deste trabalho, contribuindo com seus apontamentos e suas recomendações para que eu conseguisse obter um melhor resultado no meu trabalho.

“Sem a música, a vida seria um erro.”

(Friedrich Nietzsche)

RESUMO

Este trabalho de conclusão de curso tem o objetivo de refletir sobre a utilização da música durante a pandemia de Covid-19, causada pelo vírus SARS-CoV-2 neste ano de 2020. Serão discutidos aspectos ligados aos possíveis benefícios produzidos pela música durante o período de quarentena e isolamento social, considerando que a música pode contribuir para o bem-estar e a saúde, principalmente a saúde mental, amenizando alguns impactos causados pela pandemia, como a ansiedade, a insônia, o estresse e o sentimento de solidão. Outro benefício é a capacidade que a música possui de manter o contato entre as pessoas, aproximando-as mesmo de forma virtual, através de lives e das redes sociais. Serão consideradas ainda as utilizações da música pela musicoterapia nas circunstâncias atuais, que ofereceu atendimento remoto aos idosos em caráter experimental e temporário.

Palavras-chave: Música; Musicoterapia; Pandemia Covid-19; Isolamento Social

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Ilustração 1 Linhas e Espaços da Pauta	12
Ilustração 2 Claves Musicais.....	12
Ilustração 3 Determinação das notas de acordo com a clave.....	13
Ilustração 4 Escala de Dó.....	14
Ilustração 5 Altura das Notas na Pauta.....	14
Ilustração 6 Melodia da música “Cai cai balão”.....	15
Ilustração 7 Exemplo de acorde consonante (Acorde de Dó maior).....	16
Ilustração 8 Exemplo de Forma Binária: Música “Suite aus der Feuerwerksmusik – Menuett I & II” de Georg Friedrich Händel	17
Ilustração 9 Sinal de Ritornello.....	17
Ilustração 10 Exemplo de Tessitura Polifônica: Música “Sicut Cervus” de Palestrin	18
Ilustração 11 Flauta Eslovena.....	19
Ilustração 12 Principais regiões cerebrais mobilizadas pela atividade musical.....	21

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	08
2 A MÚSICA E O SER HUMANO	10
2.1 OS ELEMENTOS DO SOM E DA MÚSICA	11
2.2 A ORIGEM DA MÚSICA	18
2.3 O PROCESSAMENTO DO SOM NO CORPO HUMANO	20
2.4 AS FUNÇÕES DA MÚSICA	22
2.5 OS EFEITOS DA MÚSICA	24
3 MUSICOTERAPIA	27
3.1 A ORIGEM DA MUSICOTERAPIA	27
3.2 A FORMAÇÃO DO MUSICOTERAPEUTA	28
3.3 OS MÉTODOS UTILIZADOS NA MUSICOTERAPIA	29
3.4 OS PROCEDIMENTOS EM MUSICOTERAPIA	31
4 A UTILIZAÇÃO DA MÚSICA DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19	34
4.1 OS IMPACTOS DA PANDEMIA NA SOCIEDADE	35
4.2 A MÚSICA NA PANDEMIA	36
4.3 MUSICOTERAPIA EM PERÍODO DE PANDEMIA	38
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	41
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho possui como tema os papéis da música durante a pandemia de Covid-19, causada pelo vírus SARS-CoV-2, tendo como principais referências: Rejane Barcellos, Mauro Muszkat, Anastacio Junior, Jessica Weigsding e Carmem Barbosa.

O tema surgiu como uma sugestão do orientador Marco Antonio, o que me causou curiosidade e me fez procurar mais sobre o assunto. Com o decorrer da leitura pude compreender o quanto a música já era importante na vida do ser humano e o quanto se tornou ainda mais importante nesse período de pandemia, pois a música pode contribuir em diversos aspectos, sejam eles referentes à atual pandemia ou não.

Confesso que particularmente havia me afastado da música, pois fiquei anos tentando aprender tocar violino e acabei desistindo por não conseguir o resultado que eu esperava, mas o violino me fez apreciar bastante a música clássica na época que eu estudava o instrumento. Tendo o conhecimento dos efeitos e funções da música, nesse período de pandemia, retomei um pouco o contato com a música clássica, algumas vezes, por exemplo, enquanto escrevia esse trabalho eu estava escutando música clássica, o que achei bem agradável.

Nesse ano de 2020, devido à pandemia, a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde recomendaram que toda a população adotasse medidas de quarentena e isolamento social para diminuir e evitar a propagação do vírus. Essas medidas causaram impactos psicológicos em toda a sociedade e uma ferramenta importante para amenizar esses impactos é a música.

A música é uma arte que está presente na vida de toda a sociedade em todas as faixas etárias, desde a vida intrauterina até a morte, fazendo parte das diversas culturas que existem, mas principalmente atuando como um meio de comunicação, estimulação e regulação de emoções e humor, expressão de sentimentos e outras funcionalidades.

Durante a pandemia de Covid-19 a música desempenha papéis de extrema importância, tendo acesso direto à motivação, afetividade, ao controle de impulsos e às emoções, contribuindo para o equilíbrio emocional e fisiológico do ser humano e proporcionando-lhe bem estar físico e psíquico, além de auxiliar nos processos de tratamento, estando relacionada à musicoterapia.

A musicoterapia é um tipo de terapia que utiliza a música e/ou de seus elementos com o objetivo de alcançar as necessidades físicas, sociais, mentais, cognitivas e emocionais de um paciente, desenvolvendo seu potencial e suas funções, e melhorando assim, a sua qualidade de vida, comunicação, expressão, organização, aprendizagem e a relação intra e/ou interpessoal

do paciente, promovendo uma reabilitação, prevenção ou tratamento (BARCELLOS et al., 1996).

Conheci a musicoterapia através de leituras para decidir sobre o tema do meu projeto e achei algo de extrema importância, pois me mostrou ainda mais o quanto a música é importante e que pode auxiliar o ser humano em diversas áreas, valorizando a música e demonstrando o quanto ela é útil, não apenas como forma de entretenimento, mas sim como forma de auxiliar na saúde e bem-estar da sociedade.

Esta monografia adota como metodologia uma abordagem qualitativa, tendo como estratégia de pesquisa a revisão da literatura por meio da busca em livros, revistas, cartilhas e artigos nas bases de dados Lilacs e Scielo, utilizando como referência os descritores: Música; Musicoterapia; Pandemia Covid-19 e Isolamento Social.

O objetivo deste trabalho é compreender como a música pode influenciar no comportamento e funcionamento humano através de seus efeitos, e a partir da análise da utilização e eficácia da música durante o período de isolamento social que tem ocorrido devido à pandemia de Covid-19, compreender como a música pode estar presente em períodos de pandemia.

Desta forma, este trabalho divide-se em três capítulos, sendo eles: 1. A Música e o Ser Humano; 2. Musicoterapia; 3. A utilização da música durante a pandemia de Covid-19.

2 A Música e o Ser Humano

A música é uma arte que faz parte das diversas culturas e que está presente na vida de toda a sociedade, seja assistindo filmes, séries, desenhos ou propagandas de televisão, indo a concertos, shows, estudando um instrumento e de várias outras formas (ROCHA; BOGGIO, 2013). É definida como a “arte e ciência de combinar os sons de forma agradável à audição” (FERREIRA; FERREIRA, 2010, p.523), e essa é uma simples definição muito utilizada até mesmo por professores de teoria musical.

O som, segundo Pascheto (2015), é a vibração ondulatória que ocorre pela atmosfera e que, ao ser captado no ouvido humano, cria um sentido para o ouvinte, e segundo Barcellos (1992), o som é um fenômeno físico ou uma forma de energia mecânica que se resulta da vibração de um corpo que foi propagado num meio elástico e caracterizado pela sensação sonora, sendo captado pelo humano de forma auditiva ou tátil.

A música possui diversas definições. Barcellos (1992) define a música como uma das artes e um dos elementos da cultura. Muszkat, Correia e Campos (2000) definem como “todo processo relacionado à organização e à estruturação de unidades sonoras” e afirmam que a música é uma linguagem. Qualquer som pode ser utilizado na música, porém, nem toda organização de sons é música. A música é uma forma de linguagem por facilitar a comunicação e por ter a capacidade de transmitir uma mensagem. Não é unânime considerar a música como uma linguagem, e diversos autores têm posições diferentes em relação a esta questão.

Diniz e Oliveira (2006) definem a música como a arte e técnica de combinar os sons de forma agradável ao ouvido; e Ilari (2006) define como um fenômeno social que mantém funções tradicionais e sentidos próprios em diferentes sociedades. O maestro Jorge Nobre (2008) define a música como a arte de combinar os sons de forma simultânea e sucessiva, com ordem, proporção e equilíbrio dentro do tempo.

Levitin (2010) e Silveira (2016) definem a música como o som organizado. Álvares (2016) argumenta que a música é todo e qualquer som produzido pelo homem, além disso, aborda que a música, como arte, pode ser considerada como uma forma de linguagem humana. Esta definição de Álvares possibilita um pensamento crítico sobre o que é uma música, pois nem todo som que o homem produz pode ser considerado como música, como, por exemplo, uma tosse, um espirro, o som produzido quando caminhamos, e diversos outros exemplos.

Stefanuto e Bueno (2019) definem a música como um produto da cultura. Já Vaggione (*apud* Iazzetta, 2001) argumenta que "ninguém pode dizer o que é música, a não ser por

proposições normativas, porque "música em si" é de fato algo não demonstrável e sua prática não é nem arbitrária nem baseada em fundações físicas ou metafísicas". Porém, a música pode ser apresentada de forma visual, a partir de partituras e letras de músicas; ou de forma auditiva, em que a música pode apresentar uma história, um sentimento, ou outros aspectos, e que quando ouvida, pode possibilitar a criação de imagens pelo ouvinte, sendo até mesmo um aspecto abordado em um dos métodos de musicoterapia. Outro aspecto é que a música é formada por sons, e os sons, assim como já foi dito acima, é um fenômeno físico ou uma forma de energia mecânica, que é baseada em fundações físicas.

A minha principal definição de música para este trabalho é a de Diniz e Oliveira (2006), que definem a música como arte e técnica de combinar os sons de forma agradável à audição. Acredito que uma forma mais completa de definir a música para este trabalho é defini-la como arte e técnica de combinar os sons de forma agradável a audição com o objetivo de proporcionar bem-estar e saúde através de seus efeitos e suas funções.

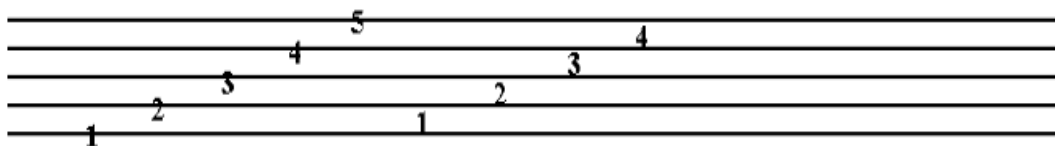
2.1 Os Elementos do Som e da Música

Segundo Levitin (2010), qualquer som possui como elementos fundamentais a intensidade, a altura, o contorno, a duração (ou ritmo), o timbre, o andamento, a localização espacial e a reverberação; e quando esses elementos são harmonizados, dão origem aos seguintes conceitos: a métrica, harmonia, a melodia e a tonalidade.

O contorno se refere ao delineamento de uma melodia, levando-se em conta apenas o padrão "para cima" e "para baixo", para saber se uma nota fica mais aguda ou mais grave; o andamento se refere à velocidade da música ou peça musical; a localização espacial é o lugar de onde vem o som; a reverberação, conhecida por "eco", se refere à percepção da distância entre o receptor e a fonte sonora, sendo associada ao tamanho do espaço no qual a música é executada; a métrica, que é criada pelo cérebro através da extração de informações do ritmo e do volume e refere-se à maneira como as notas se unem no tempo; e a tonalidade, que se refere à hierarquia criada na mente humana entre as notas musicais (LEVITIN, 2010).

Antes de entendermos os elementos da música, é preciso entender que a música é escrita sobre 5 linhas e 4 espaços, denominado de pauta ou pentagrama (NOBRE, 2008). A figura a seguir mostra como é uma pauta, numerando suas linhas e seus espaços de baixo para cima.

Ilustração 1 - Linhas e Espaços da Pauta



Fonte: NOBRE (2008)

Também é importante entender que para identificar as notas musicais na pauta é necessária uma clave, que é um sinal colocado sobre determinada linha no início da pauta para dar nome às notas (NOBRE, 2008). Existem três tipos de claves: A clave de sol, escrita na segunda linha da pauta; a clave de fá, escrita na terceira ou quarta linha; e a clave de dó, que pode ser escrita na primeira, segunda, terceira ou quarta linha da pauta (NOBRE, 2008).

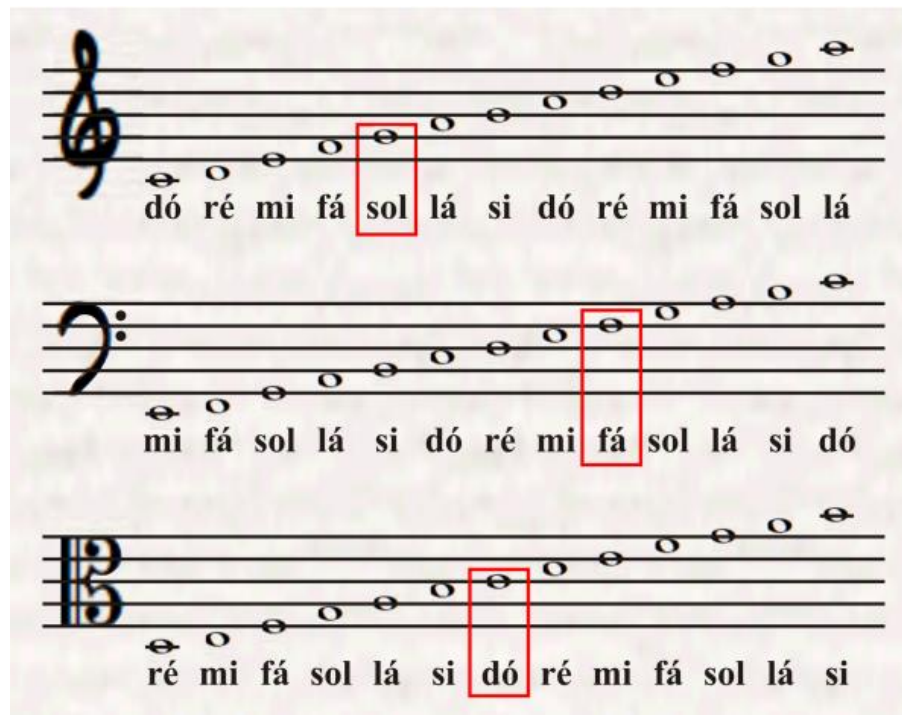
Abaixo temos a figura das claves de Sol, de Fá e de Dó e a figura da determinação das notas musicais de acordo com a clave, indicando que a linha em que a clave é escrita é a linha em que iremos encontrar a nota com o nome da clave, por exemplo, a clave de sol é escrita da segunda linha, logo, na segunda linha da pauta se encontra a nota Sol, desta forma, podemos seguir a ordem das notas: Dó, Ré, Mi, Fá, Sol, Lá, Si.

Ilustração 2 - Claves Musicais



Fonte: CAMPOS (2017)

Ilustração 3 - Determinação das notas de acordo com a clave



Fonte: DANTAS; CRUZ (2019)

A música utiliza os quatro parâmetros do som (altura, duração, timbre e intensidade) e os organiza em ritmo, melodia, harmonia e timbre, sendo utilizada em diversas situações na vida do ser humano.

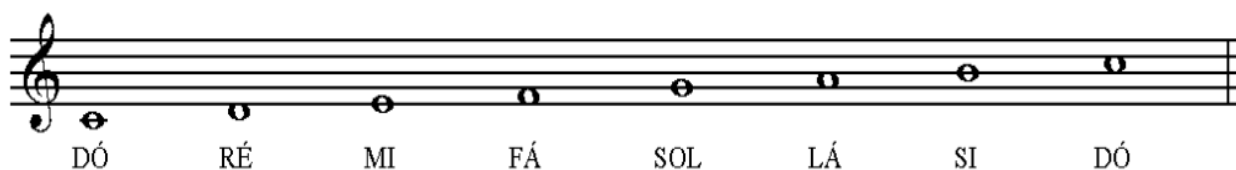
A altura, segundo Isaacs e Martin (1985), é a qualidade do som musical que determina a posição desse som em uma escala musical. Já segundo Levitin (2010), a altura é um conceito psicológico que está relacionado ao mesmo tempo à frequência de determinado tom e à sua posição numa escala musical, pois, segundo o autor, “O conceito de altura refere-se à representação mental que um organismo tem da frequência fundamental de um som.” (LEVITIN, 2010, pág. 31).

Levitin (2010) explica que a altura é um fenômeno psicológico relacionado à frequência de vibração das moléculas de ar, desta forma, as moléculas de ar vibrando em diferentes frequências (ondas sonoras) não possuem altura em si mesmas, e que para medir os movimentos e oscilações das ondas sonoras é necessário um cérebro, seja ele humano ou animal, que irá transformá-las na qualidade denominada altura.

Para representar a altura dos sons musicais através das notas musicais na pauta, temos o exemplo das escalas musicais. Abaixo temos a figura com o exemplo da escala de Dó, que

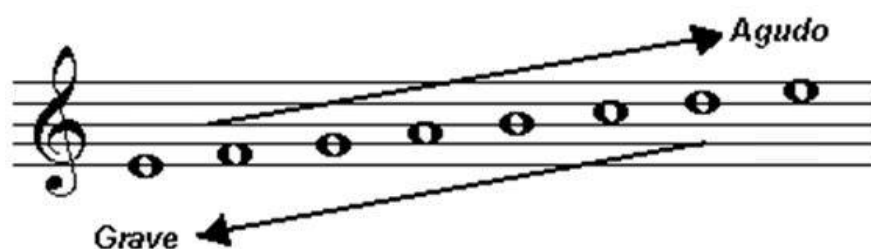
começa com uma nota Dó e segue com a sequência das notas musicais, até uma outra nota Dó. A escala da figura abaixo é uma escala ascendente, pois começa com uma nota Dó mais grave e termina com uma mais aguda, o que podemos perceber também com o auxílio da figura 5, que indica a altura das notas na pauta, sendo mais agudo quanto maior o número da linha ou espaço da pauta, lembrando que as linhas e espaços da pauta se contam de baixo para cima.

Ilustração 4 - Escala de Dó



Fonte: NOBRE (2008)

Ilustração 5 - Altura das Notas na Pauta



Fonte: CAMPOS (2015)

O ritmo se refere às diferentes organizações que o compositor pode fazer dos sons musicais no tempo. De acordo com a notação convencional, determina-se o ritmo pelo número de tempos em um compasso, pelo modo como as notas são agrupadas em compassos e o modo como os acentos recaem sobre os tempos. Para medir o ritmo o ouvido utiliza como referência a pulsação da música, que é uma batida regular presente no plano de fundo musical e que pode ser ouvida ou sentida (BENNET, 1986; ISAACS; MARTIN, 1985). Já segundo Levitin (2010), o ritmo se refere à duração das notas em uma sequência.

Melodia é a sequência/sucessão de notas organizadas de forma que faça sentido para o ouvinte, formando às vezes um padrão rítmico e harmônico reconhecível (BENNET, 1986; ISAACS; MARTIN, 1985). Devido a esse padrão rítmico e harmônico reconhecível, Levitin (2010) define a melodia como o tema principal de uma peça musical, sendo a sequência de

notas que mais se destaca e se repete numa peça musical. Uma definição simples para melodia é a “combinação de sons sucessivos” (NOBRE, 2008).

Abaixo temos a figura da partitura da música “Cai cai balão”, mostrando a sequência de notas que formam a melodia da música.

Ilustração 6 - Melodia da música “Cai cai balão”

Cai cai balão folclore

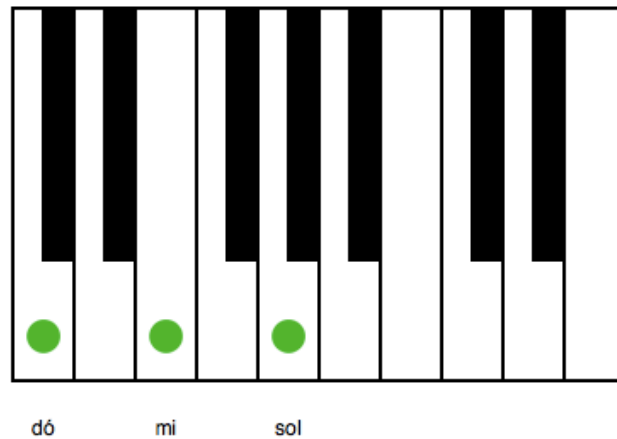
Cai, cai, ba - lão. Cai, cai, ba - lão na
 ru - a do sa - bão. Não cai não. Não cai não. Não cai não.
 Cai a - qui na mi - nha mão!

Fonte: TESSMANN (2017)

Para Levitin, a harmonia é o conjunto de relações entre a altura de diferentes notas e os contextos tonais. Uma definição simples para harmonia é a “combinação de sons simultâneos” (NOBRE, 2008).

Segundo Bennet (1986), a harmonia é a audição simultânea de duas ou mais notas de diferentes sons, produzindo assim um acorde, que pode ser um acorde consonante, em que as notas concordam uma com as outras, ou um acorde dissonante, em que “as notas dissoam em maior ou menor grau, trazendo o elemento de tensão à frase musical” (BENNET, 1986, p. 11). Abaixo temos uma figura indicando as notas que compõem o acorde de Dó maior (Dó, Mi e Sol), tendo as notas localizadas nas teclas de um teclado.

Ilustração 7 - Exemplo de acorde consonante (Acorde de Dó maior)



Fonte: TESSMAANN (2017)

O timbre é a particularidade do som, ou seja, cada instrumento musical e cada voz tem sua própria qualidade do som característica. Desta forma, por exemplo, a partir da sonoridade característica de um trompete, podemos reconhecer o instrumento produtor do som e diferenciá-lo de um outro instrumento musical, como o violino (BENNET, 1986; ISAACS; MARTIN, 1985).

Segundo Bennet (1986), na composição de uma peça musical, o compositor combina de forma simultânea diversos elementos musicais, que são denominados pelo autor como componentes básicos da música, sendo eles: a melodia, harmonia, o ritmo, o timbre, a forma e a tessitura.

A forma se refere ao projeto ou configuração básica que o compositor pode utilizar para moldar ou desenvolver uma obra musical (BENNET, 1986). Abaixo temos o exemplo de uma forma binária presente na música “Suite aus der Feuerwerksmusik – Menuett I & II” de Georg Friedrich Händel. A forma binária é uma das formas musicais mais simples, sendo composta por dois temas, o tema A e o tema B. Primeiramente toca-se o tema A duas vezes e depois toca-se o tema B, também duas vezes (SCHIEFER, 2019). Podemos perceber isso devido ao sinal de ritornello, que indica quando um trecho musical deve ser executado duas vezes (“ritornello” é uma palavra italiana que significa “retorno”) (NOBRE, 2008).

Ilustração 8 - Exemplo de Forma Binária: Música “Suite aus der Feuerwerksmusik – Menuett I & II” de Georg Friedrich Händel

Fonte: SCHIEFER (2019)

O sinal de ritornello é representado por duas barras e dois pontos, como na figura abaixo:

Ilustração 9 – Sinal de Ritornello



Fonte: RODRIGUES (2015)

Para definir a tessitura, Bennet (1986) utiliza a comparação da trama formada pelos fios de um tecido com a organização dos sons em uma composição musical. Existem três tipos de tessituras: a polifônica, as vezes chamada de contrapontística, que é a interação de duas ou mais linhas melódicas ao mesmo tempo; a homofônica, em que se ouve uma única melodia contra um acompanhamento de acordes; e a monofônica, em que a composição musical é composta por uma única linha melódica, sem a presença de uma harmonia (BENNET, 1986).

a música se desenvolveu como ferramenta de comunicação à distância) e a teoria da comunicação com o sobrenatural (defende o surgimento da música como uma forma de conexão religiosa com deuses, para pedir proteção e boa caça).

Já segundo a mitologia grega, a música foi criada por Apolo e Orfeu, em que Apolo era médico dos deuses no Olimpo e transmitiu seus conhecimentos médicos ao centauro Quíron, que tratava doenças com os sons da lira, já atuando como uma ferramenta terapêutica e de tratamento. O filho de Apolo, Esculápio, foi entregue a Quíron, que lhe ensinou a arte de curar, tocar música e também outros conhecimentos, e assim Esculápio se tornou o deus da medicina e da cirurgia, tratando as doenças a partir da audição de cânticos suaves, acreditando que a música tinha poderes mágicos (WEBER, 2016; MATOSO; OLIVEIRA, 2017).

Teixeira e Barja (2011) argumentam que a música surgiu provavelmente a partir da tentativa de reproduzir sons da natureza, e por isso, é praticada pelo homem há milênios. Segundo Silveira (2016), existem evidências arqueológicas de que a música está presente na vida do ser humano há pelo menos 50 mil anos, tendo como artefato musical mais antigo uma flauta eslovena, mostrada na figura abaixo.

Ilustração 11 - Flauta Eslovena



Fonte: SILVEIRA (2016)

Essa flauta é feita com o fêmur de um urso já extinto atualmente, sendo pouco provável que esta flauta tenha sido o primeiro instrumento musical a ser utilizado, pois em culturas tribais na América, na África e na Polinésia o uso de instrumentos percussivos, como chocalhos e tambores, antecedeu a utilização de flautas (SILVEIRA, 2016).

Já Souza e Santos (2009), contestam que a música faz parte do cotidiano da humanidade desde as primeiras sociedades organizadas e que foi descoberto uma harpa localizada na Caldéia que devia datar de trinta séculos antes da era cristã, sendo possível que

o homem tenha aprendido a cantar antes mesmo de falar. Diversos autores, como Levitin (2010), por exemplo, afirmam que a música surgiu antes da fala como linguagem. Rocha e Boggio (2013) além de abordarem que a música surgiu antes da linguagem, também argumentam que a música surgiu antes da agricultura.

A origem da música é importante para valorizarmos a sua existência, entendendo que ela existe a bastante tempo e que, desde sua origem, a música contribui para a vida do homem, tendo estudos que abordam a sua importância no desenvolvimento do homem ao longo do tempo, já apresentando suas funções e/ou efeitos. Apesar de diversas buscas e estudos, não é possível comprovar a origem da música, da linguagem, nem da agricultura, pois essas origens carecem de comprovações principalmente devido ao extenso tempo de existência, por isso existem apenas hipóteses sobre a origem da música.

2.3 O Processamento do Som no Corpo Humano

Os sons estão presentes em qualquer lugar do nosso dia a dia, seja no trânsito, hospital, na escola, academia ou qualquer outro ambiente. Segundo Barcellos (1992), os sons e os ritmos fazem parte de toda a nossa vida, desde a fase intrauterina até a morte, pois o feto percebe os sons e ritmos que fazem parte do universo corporal de sua mãe, sentindo-os primeiramente através de vibrações captadas pelo corpo do feto, e após o desenvolvimento dos ouvidos, percebem esses sons e ritmos também pelos ouvidos, escutando a voz de sua mãe, os batimentos cardíacos, as articulações e seus movimentos peristálticos.

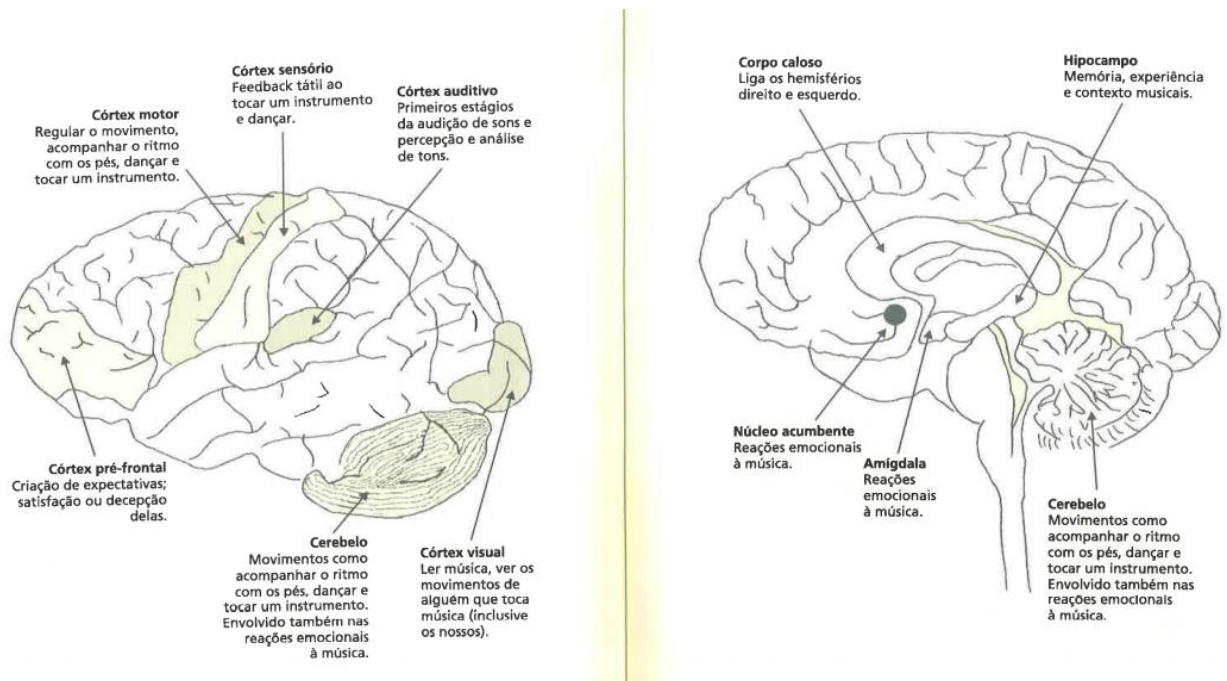
O cérebro humano é composto por aproximadamente 12 bilhões de células, também conhecidas como neurônios, que são responsáveis por analisar, coordenar e transmitir informações. É formado pelo cerebelo (relacionado às emoções e ao planejamento dos movimentos), pelo lobo temporal (relacionado à audição e memória), pelo lobo frontal (relacionado ao autocontrole, ao planejamento e à atribuição de sentido aos sinais que recebemos por nossos sentidos), pelo lobo occipital (relacionado à visão) e pelo lobo parietal (relacionado à percepção espacial e à motricidade). O cérebro é dividido em hemisfério esquerdo e hemisfério direito. O hemisfério esquerdo comanda o raciocínio lógico, o cálculo, a linguagem, a análise e resolução de problemas, e determinados tipos de memória. O hemisfério direito comanda a imaginação, as habilidades não-verbais, as intuições, os sentimentos e a síntese (ILARI, 2003; LEVITIN, 2010).

Quase todas as regiões cerebrais são mobilizadas pela atividade musical (LEVITIN, 2010). No hemisfério esquerdo se percebem os sons relacionados a linguagem verbal, o ritmo, a duração, a métrica e a discriminação da tonalidade, enquanto no hemisfério direito se

percebem a música e os sons emitidos pelos animais, a altura musical, os timbres e o conteúdo emocional da música (ILARI, 2003; MUSZKAT, 2019). As áreas cerebrais responsáveis pela percepção do som são: córtex pré-frontal, córtex motor, córtex pré-motor, córtex parietal, córtex occipital, córtex somatosensorial, cerebelo, lobos temporais e áreas do sistema límbico, sendo este sistema o responsável pelas emoções, e a sua integração com as áreas corticais do cérebro faz com que o processamento da música seja influenciado pelas emoções (ROCHA; BOGGIO, 2013).

Abaixo temos a figura que mostra algumas regiões do cérebro mobilizadas pela atividade musical e pelo que cada uma dessas regiões é responsável.

Ilustração 12 - Principais regiões cerebrais mobilizadas pela atividade musical



Fonte: LEVITIN (2010)

Os sons resultam em impulsos que percorrem os nervos auditivos até o tálamo, que é a principal região cerebral responsável pelas emoções, os sentimentos e as sensações. Ao ouvir uma música, o som é captado pelo ouvido externo, que transfere e conduz a onda sonora pelo canal auditivo em direção à membrana timpânica, que vibra. A vibração é transmitida para os ossículos do ouvido, onde o martelo, a bigorna e o estribo oscilam em resposta ao som e

conduzem-no do meio gasoso para o meio líquido através do movimento mecânico (WEIGSDING; BARBOSA, 2015).

O estribo empurra a cóclea, criando pressão sobre o fluido. Na cóclea estão presentes células ciliadas que atuam como receptores sensoriais, gerando estímulos elétricos através de sequências de descargas nervosas para o nervo auditivo, que irá transmiti-los para o cérebro, no córtex auditivo. Na cóclea os sons complexos são separados em suas frequências e cada célula ciliada está afinada para diferentes frequências de vibração. O nervo auditivo ao receber a informação nervosa das células ciliadas, a transmite ao tronco encefálico que irá repassar ao tálamo, que direciona ao córtex ou a bloqueia (WEIGSDING; BARBOSA, 2015).

A música possui a capacidade de ativar diversas áreas cerebrais do corpo humano em cada indivíduo, fazendo com que cada ser humano tenha sensações diferentes. Além disso a música facilita a conexão de áreas cerebrais envolvidas em processos emocionais, motores e de linguagem. (WEIGSDING; BARBOSA, 2015).

2.4 As Funções da Música

Merriam (*apud* Álvares, 2016) afirma que a música possui as seguintes funções: expressão emocional, fruição estética, entretenimento, comunicação, representação simbólica, contribuição para a continuidade e para a estabilidade da cultura, contribuição para a integração da sociedade, reação psicomotora, conformidades às normas sociais e validação das instituições sociais e dos ritos religiosos. Já segundo Stravinsky (*apud* Álvares, 2016), a música possui como função estabelecer ordem nas coisas, incluindo a coordenação entre o homem e o tempo. E segundo Hargreaves (*apud* Álvares, 2016), a música tem como função instituir e desenvolver o sentido de identidade do indivíduo.

A expressão emocional refere-se ao papel da música como veículo para a expressão dos sentimentos (HUMMES, 2004), das ideias e das emoções que não são reveladas em um discurso comum (FREIRE, 2010). A fruição estética refere-se tanto ao ponto de vista de quem cria a música quanto de quem ouve a música, fornecendo uma sensação de prazer para ambos (HUMMES, 2004). Merriam argumenta que é problemático definir o que é estética e também entender se ela é um conceito da cultura (FREIRE, 2010).

O entretenimento pode estar em conjunto com outras funções, e é uma função que faz parte de toda a sociedade, porém o entendimento do que é entretenimento pode variar de uma cultura para outra. (FREIRE, 2010). A comunicação refere-se ao papel da música de transmitir uma mensagem, comunicar algo, podendo ser referente à diversos assuntos

(HUMMES, 2004). Segundo Freire (2010), Merriam argumenta que a música é produzida por pessoas para outras pessoas e que tem uma função de comunicação.

A representação simbólica refere-se ao papel da música de funcionar como um símbolo de representação de ideias, comportamentos e outros aspectos através da letra da música, de emoções provocadas pela música ou pela fusão de elementos que compõem a música em todas as sociedades (HUMMES, 2004). Merriam afirma que a representação simbólica pode ocorrer através da significação ou simbolização presente nas letras de músicas, através da representação de outros comportamentos e valores culturais, através da representação simbólica de significados culturais ou afetivos, ou através do simbolismo intrínseco de princípios universais (FREIRE, 2010).

Para Merriam a contribuição para a continuidade e estabilidade da cultura refere-se à um somatório de todas as outras funções da música citadas pelo autor (FREIRE, 2010), pois, segundo Merriam (apud FREIRE, 2010), “se a música permite expressão emocional, dá prazer estético, diverte, comunica, provoca reação física, impõe conformidade às normas sociais e valida instituições sociais e religiosas, é claro que ela contribui para a continuidade e estabilidade da cultura”. Um exemplo citado por Freire (2010) é a utilização da música como um veículo de histórias, lendas e mitos, o que contribui para a continuidade da cultura.

A contribuição para a integração da sociedade refere-se ao papel da música de promover um ponto de união em que os membros da sociedade se congregam (FREIRE, 2010), ou seja, a música possibilita a reunião de indivíduos para participação de atividades. Merriam cita como exemplos as canções de protesto social, que permitem que o indivíduo desabafe e se ajuste às condições ou que lhe promova mudança através da mobilização do sentimento do grupo; as danças com canções de acompanhamento, que contribuem, a partir do ritmo e da melodia, para a cooperação harmoniosa entre os indivíduos, para a prática em conjunto e para o compartilhamento de um sentimento de prazer (FREIRE, 2010).

A reação psicomotora refere-se ao papel da música de mudar comportamentos (HUMMES, 2004), provocar reações físicas e outros aspectos (FREIRE, 2010). Merriam cita como exemplo as emoções despertadas por algumas músicas e argumenta que as emoções envolvem reação física, e que essa emoção irá ocorrer com indivíduos que fazem parte da mesma cultura da música (FREIRE, 2010).

A conformidade às normas sociais refere-se à importância da música no controle social das diversas culturas, tendo como exemplo as músicas de protestos, que chamam a atenção para comportamentos convenientes ou não, e também as músicas que instruem os jovens membros da comunidade sobre os comportamentos próprios e impróprios (HUMMES,

2004). A validação das instituições sociais e dos ritos religiosos refere-se à utilização da música em situações sociais e religiosas, tendo a capacidade de abordar sobre o que é adequado e o que é impróprio na sociedade (HUMMES, 2004), e também sobre os preceitos religiosos (FREIRE, 2010).

Já segundo o cientista Steven Pinker (*apud* Silveira, 2016), a música não teria nenhuma função adaptativa para a sociedade, discordando que a música é uma linguagem universal. Pinker argumenta que existem muitas pessoas que não sabem tocar instrumentos musicais nem cantar, precisando de um treinamento específico para aprender essas práticas, enquanto a linguagem aprende-se naturalmente dentro da cultura em que o ser humano está inserido. Além disso, o cientista argumenta que a música não tem nenhuma utilidade, sendo apenas uma tecnologia que estimula prazer, e que se a música desaparecesse, o estilo de vida da sociedade ficaria praticamente inalterado (SILVEIRA, 2016).

Porém, se a música não tivesse utilidade, ela não existiria, e assim como a música, a linguagem também se aprende a partir de treinamento, ou seja, é a partir da escuta, da prática e da aprendizagem. Existem diversos estudos que demonstram, principalmente a partir da neurociência, os efeitos da música no homem e suas funções, no que ela contribui ou não, ou seja, a música é importante para toda a sociedade. Além disso, não precisa necessariamente o indivíduo saber tocar um instrumento ou cantar para que a música produza suas funções e seus efeitos no indivíduo, isso pode ser realizado a partir da escuta de uma música, ou até mesmo na escrita ou leitura da letra de uma música.

2.5 Os Efeitos da Música

O médico Robert Burton (1577-1640) foi um dos primeiros a escrever sobre os efeitos da música em tratamentos médicos, especialmente da melancolia. Em 1621, publicou uma de suas obras, intitulada “Anatomia da Melancolia”, em que ele descreve os efeitos terapêuticos da música a partir da reflexão da música ter a possibilidade de diminuir as sensações de medo e fúria, e do uso da música como cura de “aborrecimentos da alma” (PUCHIVAILO; HOLANDA, 2014).

Segundo Puchivailo e Holanda (2014), foi no final do século XVIII que começaram a ser estudados os efeitos fisiológicos da música. Nas pesquisas realizadas neste período, eram abordados os efeitos dos sons no sistema sensorial humano a partir da utilização do ritmo, melodia e harmonia (elementos da música) para analisar as influências fisiológicas da música e seu impacto sobre os sentimentos do homem.

Anjos et al (2017) afirma que no século XVIII apareceram os primeiros artigos que apresentaram os resultados de estudos sobre as influências da música na mente humana e o efeito da música no tratamento de inúmeras doenças. Com o decorrer do tempo, houve uma grande extensão desses estudos, principalmente na área da neurociência, o que possibilitou que neste trabalho fosse apresentado alguns dos diversos efeitos da música.

Os efeitos da música são diversos, influenciando aspectos neurocognitivos, psíquicos, motores, emocionais e sociais. Ela reduz a dor, tensão, ansiedade, o medo (MATOSO; OLIVEIRA, 2017) e o estresse (TAETS et al., 2013). Melhora a comunicação, expressão, organização e relacionamentos, afeta a afetividade, o controle de impulsos e emoções (WEIGSDING; BARBOSA, 2015), o comportamento humano, o pensamento, a memória, motivação, aprendizagem, a linguagem e a percepção (VARGAS, 2012).

Através da liberação de endorfinas, a música induz o relaxamento (TEIXEIRA; BARJA, 2011) e melhora a qualidade do sono, podendo reduzir a insônia (JESPERSEN et al., 2015). Altera o estado de ânimo e os níveis de atenção, contribui para o desenvolvimento da criatividade, inteligência, sensibilidade e coordenação motora (TEIXEIRA; BARJA, 2011). Promove o equilíbrio do estado fisiológico e o estado emocional, proporcionando bem-estar físico e psíquico (WEIGSDING; BARBOSA, 2015).

A música é capaz de auxiliar na minimização dos sinais e sintomas de várias doenças (WEIGSDING; BARBOSA, 2015). Em pacientes com Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) a música pode reduzir os níveis de pressão arterial, em prematuros hospitalizados auxilia no ganho de peso corporal, pode auxiliar no aleitamento materno e no parto, e também no tratamento da depressão e esquizofrenia (MATOSO; OLIVEIRA, 2017).

Os órgãos e sistemas do corpo humano, como o cérebro, pele, pulmões, o sistema imunológico e o circulatório, o aparelho gastrointestinal, o hipotálamo e a hipófise, são afetados pela música, influenciando as redes nervosas do cérebro, a circulação, respiração, digestão e nutrição, podendo alterar o apetite (TEIXEIRA; BARJA, 2011). Com a música afetando o funcionamento cerebral, ocorre a alteração da modulação neurovegetativa dos padrões de variabilidade dos ritmos respiratórios, da frequência cardíaca, dos ritmos elétricos cerebrais, dos ciclos circadianos de sono-vigília e alterando a produção de neurotransmissores relacionados à recompensa e ao prazer (MUSZKAT, 2012).

A música melhora o desenvolvimento neurológico, psicológico e motor, o condicionamento físico e o desempenho de exercícios físicos. Influencia os aspectos neurocognitivos, emocionais, psíquicos e sociais do ser humano, contribuindo para as relações pessoais e a linguagem expressiva, melhorando a qualidade de vida, o autocontrole,

principalmente emocional, a interação familiar e social (MATOSO; OLIVEIRA, 2017). Estimula reações fisiológicas que relacionam o cérebro emocional e o cérebro executivo. Auxilia no controle da postura e na precisão dos movimentos da marcha, facilita a expressão de estados afetivos, o compartilhamento de emoções e estimula a flexibilidade mental (MUSZKAT, 2012)

Já a preferência musical, através da busca de sensações, pode estar relacionada ao estilo de vida, autoestima, condutas antissociais, trações e fatores da personalidade, aos diversos comportamentos, problemas familiares e também pode estar relacionada com a vida sexual do indivíduo (PIMENTEL et al., 2014).

Além disso, estudos demonstram que quanto maior a experiência musical, como um músico profissional, por exemplo, maior é a capacidade de aprendizado, concentração, atenção, controle emocional e desenvolvimento de atividades, devido à conectividade do corpo caloso, que une o hemisfério direito ao hemisfério esquerdo do cérebro, ativando vários circuitos neuronais (MUSZKAT, 2012; WEIGSDING; BARBOSA, 2015). Esses estudos são baseados nas análises de exames de neuroimagem, verificando que áreas do cérebro ativam em determinadas situações (SANTOS; PARRA, 2015).

3 Musicoterapia

Para a utilização da música no meio terapêutico, primeiramente é importante destacar a diferença de música em terapia e música como terapia. Barcellos (1992) aborda que a música em terapia utiliza a música como técnica de mobilização de sentimentos e emoções, apenas ouvindo músicas, sendo a música uma ferramenta de auxílio para a terapia; já a música como terapia se refere à música trabalhada como centro do trabalho terapêutico, utilizando a música através da audição, recriação, improvisação e composição.

Segundo Ruud (2020), o musicoterapeuta é um músico que utiliza os seus conhecimentos musicais para promover a saúde da população, porém, nem todo músico que utiliza seus conhecimentos musicais para promover a saúde é um musicoterapeuta, pois para se tornar um musicoterapeuta é preciso ter formação na área.

A musicoterapia é a utilização da música e/ou de seus elementos com o objetivo de alcançar as necessidades físicas, sociais, mentais, cognitivas e emocionais de um paciente, desenvolvendo seu potencial e suas funções. Melhora a qualidade de vida, a comunicação, expressão, organização, aprendizagem e a relação intra e/ou interpessoal do paciente, promovendo uma reabilitação, prevenção ou tratamento (BARCELLOS et al., 1996).

3.1 A Origem da Musicoterapia

Barcellos (1992) informa que a música é utilizada como elemento terapêutico há 30 mil anos, e Bogaerts e Costa (2016) discorrem que a musicoterapia surgiu na segunda metade do século XX. É possível perceber a utilização da música com efeitos terapêuticos desde os tempos bíblicos, descrita na Bíblia nos versículos 14-23 do capítulo 16 do livro de 1 Samuel, em que Davi é chamado para tocar para o rei de Israel, Saul, pois havia um espírito maligno que o atormentava, e sempre que esse espírito se apoderava de Saul, Davi pegava sua harpa e tocava para o rei, e assim Saul melhorava, se acalmava, sentia-se aliviado e o espírito maligno o deixava (“1 Samuel 16 - Bíblia”).

De acordo com Benenson (*apud* Matoso e Oliveira, 2017), a música, além de ser um instrumento de entretenimento, passou a ser utilizada durante a Primeira Guerra Mundial como auxílio na recuperação dos feridos da guerra. Essa utilização ocorreu nos hospitais dos Estados Unidos devido à comprovação do seu efeito relaxante e sedativo. A música foi utilizada em terapia também na Segunda Guerra Mundial para amenizar a dor e o sofrimento da sociedade, e principalmente dos soldados que vinham da guerra, já que muitos deles voltavam neuróticos e com traumas. Uma outra ocasião em que foi utilizada a música foi num surto epidêmico da poliomielite na Argentina. Os resultados dessas novas experiências foram

surpreendentes e então acabou sendo criada a musicoterapia.(SILVA JÚNIOR, 2012; VARGAS, 2012; MATOSO; OLIVEIRA, 2017).

3.2 A Formação do Musicoterapeuta

Em 1950 foi criada a National Association for Music Therapy, o que fez com que muitas universidades Americanas instituíssem em seus departamentos musicais cursos para treinamento de musicoterapeutas, estando em cooperação com escolas médicas e hospitais (ARNDT; MAHEIRIE, 2019). Bogaerts e Costa (2016) afirmam que o primeiro curso para formar musicoterapeutas foi na Kansas University, no Texas, EUA, em 1950, e que anos depois a musicoterapia foi inserida na área da saúde mental, na gerontologia, no acompanhamento de mulheres grávidas, na reabilitação de acidentados e em outras áreas.

No Brasil a musicoterapia chegou no final da década de 1960 e adentrou no campo universitário como uma área de formação em nível superior, sendo fornecida primeiramente como uma especialização pela Faculdade de Educação Musical do Paraná, que é a atual Universidade Estadual do Paraná (UNESPAR). Em 1968 foi fundada a Associação Brasileira de Musicoterapia, atual Associação de Musicoterapia do Rio de Janeiro, e também outras associações, como no Rio Grande do Sul, fundada em 1968, no Paraná, fundada em 1971, e em São Paulo, fundada em 1974. Em 1972 foi criado o curso de formação de Técnicos em Musicoterapia, que teve como sede o Conservatório Brasileiro de Música do Rio de Janeiro, instituição de ensino criada em 1937, e em 1978, essa formação foi reconhecida como um curso de graduação pelo MEC. Em 1975 foi formada a primeira turma de musicoterapeutas, que quando recém-graduados começaram a trabalhar em diversas instituições, tendo como exemplo, a Sociedade Pestalozzi e a Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE), sendo ambas instituições da área de educação especial, localizadas no Rio de Janeiro (BOGAERTS; COSTA, 2016; ARNDT; MAHEIRIE, 2019).

Para ser um musicoterapeuta, Ruud indica algumas competências que o musicoterapeuta deve ter, que são a competência musical, ou seja, o musicoterapeuta deve ser um bom músico; deve ter conhecimento dos métodos de musicoterapia; deve saber verbalizar e estabelecer relações; deve ter conhecimento sobre as condições de saúde e deve ter competências musicoterapêuticas ligadas à teoria, pesquisa e avaliação diagnóstica, ou seja, o musicoterapeuta deve ter conhecimento e compreensão da teoria, saber articular a teoria com a prática clínica, ter capacidade de fazer pesquisa e deve saber avaliar o que acontece durante a musicoterapia (RUUD, 2020).

3.3 Os Métodos Utilizados na Musicoterapia

A musicoterapia utiliza a música através de recriação, improvisação, composição e experiências receptivas, e cada tipo de experiência busca alcançar diferentes objetivos, utilizando diferentes técnicas, níveis e estruturas.

Falamos em "recriação" em musicoterapia quando, numa sessão, cantamos ou tocamos alguma música que já existe (DART, 1990). Segundo Dart (1990, p. 3), "As artes da humanidade podem ser classificadas de diversas maneiras. Por exemplo, podemos dividir as artes em visuais (pintura, escultura, arquitetura, mímica), auditivas (música, declamação) e as que dependem da combinação das duas anteriores (retórica, teatro, ópera e balé). Ou também, podemos distinguir as artes entre as que são criadas em definitivo (escultura, arquitetura, cinema) e as que precisam ser recriadas para serem vividas - assim, cada apresentação de uma peça de teatro, de uma dança ou de uma peça musical são fenômenos únicos, que podem ser similares a outras apresentações da mesma obra, mas que jamais serão idênticas entre si". Essas últimas artes Dart denomina de artes 'recreativas'".

A improvisação é um processo em que a criação da música coincide com a sua execução, isto é, o músico vai criando no mesmo momento em que toca, não há um modelo exato anterior. A improvisação pode, por exemplo, se iniciar com um trecho musical conhecido a partir do qual o músico desenvolve novas ideias musicais. Pode-se partir de uma sequência de acordes, de uma pequena célula musical (com poucas notas). São muitas as possibilidades.

Violeta de Gainza, educadora musical argentina que influenciou bastante os musicoterapeutas brasileiros, escreveu um pequeno livro intitulado "La Improvisacion Musical" onde define a improvisação da seguinte forma: "La improvisacion musical es una actividad proyectiva que puede definir-se como toda ejecución instantánea producida por un individuo o grupo. El término "improvisación" designa tanto a la actividad misma como su producto" (GAINZA, 1983, p. 11). Em português: "A improvisação musical é uma atividade projetiva que pode ser definida como qualquer execução instantânea produzida por um indivíduo ou grupo. O termo "improvisação" designa tanto a atividade em si quanto seu produto".

A composição é um trabalho de criação musical que se desenvolve de modo a produzir uma obra com forma final (uma canção, um concerto, etc). Os processos de composição, em geral, são mais lentos e podem se desenvolver por etapas. Assim, na criação de uma canção, por exemplo, é comum criar-se a letra e depois a música ou o contrário. Por vezes, letra e música são criadas ao mesmo tempo.

Experiências receptivas em musicoterapia uma situação em que, por escolha do musicoterapeuta ou de quem está sendo atendido, ouve-se uma ou várias músicas. Após a audição, pode-se conversar sobre a experiência (comentar sentimentos despertados pela música, relatar lembranças, etc) ou partir dessas audições, inspirados ou motivados por elas, para experiências de recriação, improvisação ou composição.

Entre as décadas de 1960 e 1970 foram criados cinco métodos na musicoterapia, sendo eles: a Metodologia de Benenzon; o Método Nordoff-Robbins; o Método de Imagens Guiadas e Música; o Método de Musicoterapia Analítica; e o Modelo de Musicoterapia Behaviorista, sendo todos voltados para questões clínicas e individuais (ARNDT; MAHEIRIE, 2019).

A Metodologia de Benenzon foi criada na década de 1960 por Rolando Benenzon, músico e médico psiquiatra argentino, tendo formação em psicanálise e técnicas do psicodrama. Segundo este método, todo indivíduo possui uma identidade sonora singular e exclusiva que é composta de sua herança sonora fetal e construída ao longo da vida, sendo denominada por Benenzon de ISO (ARNDT; MAHEIRIE, 2019).

O Modelo Nordoff-Robbins é também conhecido como musicoterapia criativa e foi desenvolvido a partir dos trabalhos de Paul Nordoff, músico compositor, e de Clive Robbins, músico educador. Esse método é centrado na utilização da improvisação, fornecendo uma interação entre musicoterapeuta e o paciente. Além disso, possui como objetivo o envolvimento do paciente em uma experiência que lhe possibilite desenvolver ações capazes de transpor os limites de seu quadro clínico, sendo necessário estar atento a qualquer manifestação sonora do paciente (ARNDT; MAHEIRIE, 2019). A improvisação, segundo Even Ruud (*apud* Barcelos, 1992), para o musicoterapeuta, é uma técnica que representa um desafio, e para o paciente, é uma técnica de apoio em que ele pode depositar seus conflitos, sentimentos e necessidades.

O Método de Imagens Guiadas e Música é conhecido como Método GIM, pois em inglês é chamado de Guided Imagery and Music, e foi criado na década de 1970 pela musicoterapeuta estadunidense Helen Bonny. Este método possui como proposta a audição de um programa musical selecionado previamente e de repertório erudito, tendo como objetivo induzir estados alterados de consciência, o que favorece a criação de imagens. Segundo este método, a música afeta o corpo, mente e espírito e exerce papel de coterapeuta (ARNDT; MAHEIRIE, 2019). Para um musicoterapeuta escolher uma música, o mesmo deve levar em conta a melodia, harmonia, as notas melódicas (aspectos expressivos), o fraseado e a dinâmica da música (BARCELLOS, 1992).

A Musicoterapia Analítica foi criada pela musicoterapeuta britânica Mary Priestley na década de 1970 e recebeu inspiração dos trabalhos de Sigmund Freud, Melanie Klein e Carl Jung. Este método utiliza a voz, silêncio, sons corporais e/ou instrumentos musicais através de improvisações musicais entre o musicoterapeuta e o paciente, utilizando a música de forma analítica e simbólica (ARNDT; MAHEIRIE, 2019).

O Modelo de Musicoterapia Behaviorista foi desenvolvido a partir dos trabalhos de Barrett, Walker, Steele, Madsen e Jorgenson, que foram realizados no final da década de 1970. Este método aborda a música como uma ferramenta potente para modificação comportamental e possui como objetivo o controle de comportamentos agressivos ou estereotipados, sendo utilizado em pacientes com deficiência mental (ARNDT; MAHEIRIE, 2019).

3.4 Os Procedimentos em Musicoterapia

A primeira etapa de qualquer processo terapêutico é a realização de uma entrevista inicial, tendo como objetivo obter dados do paciente que não são encontrados no prontuário por não serem de interesse para outros profissionais. Com exceção da elaboração da ficha musicoterápica e da testificação musical, encontrados exclusivamente em um processo musicoterápico, os procedimentos iniciais em musicoterapia são os mesmos de outros processos terapêuticos (BARCELLOS, 1999).

A entrevista inicial ocorre no primeiro encontro entre paciente e terapeuta. O musicoterapeuta irá recolher informações sobre a história sonora do paciente, que são dados de interesse exclusivo do musicoterapeuta. Na entrevista são tiradas as dúvidas do paciente sobre a musicoterapia, os processos da musicoterapia são explicados para o paciente e são conhecidas as expectativas do paciente e/ou de seus familiares em relação ao tratamento musicoterápico. Para isto, a entrevista é realizada, sempre que possível, diretamente com o paciente, que irá dizer ao musicoterapeuta quais são os seus problemas, suas ansiedades, preferências, seus desagrados musicais e sonoros e qual a sua expectativa em relação ao processo (BARCELLOS, 1999).

Para a realização da entrevista, é preciso que o paciente esteja em condições de ser entrevistado, porém, no caso de pacientes autistas, por exemplo, não é possível realizar a entrevista diretamente com o paciente. Nestes casos, uma pessoa da família ou o responsável pelo paciente é quem deverá ser entrevistado. Pode haver casos também em que a entrevista é realizada com o paciente, mas que o mesmo é informado pelo musicoterapeuta que entrará em contato com um familiar para que sejam fornecidos dados do paciente que o mesmo não teve

condições de informar. Além disso, o musicoterapeuta deve proporcionar um ambiente que deixe o entrevistado à vontade e que lhe traga segurança para que o paciente fale sobre seus problemas e suas dificuldades, sem receio (BARCELLOS, 1999).

O musicoterapeuta deve ser discreto, objetivo, firme e receptivo. Deve estar atento para perceber atitudes, posturas, aparência e disponibilidade do paciente; deve saber interferir a tempo quanto às possibilidades do processo musicoterápico; deve perceber as sutilezas de uma resposta subjetiva; deve conhecer os limites do seu trabalho e deve ter a capacidade de fazer com que o paciente não hipervalorize o tratamento, o que deve ser feito com cuidado para que não haja interferência na vontade de melhora do paciente nem no tratamento. Para isso, com cada paciente o mesmo musicoterapeuta deverá ter diferentes atitudes para que consiga obter as informações que necessita, desta forma, seu comportamento irá variar em razão direta do comportamento do paciente (BARCELLOS, 1999).

Em alguns casos pode haver a necessidade da realização de mais de uma entrevista. Nestes casos, o musicoterapeuta fará quantas entrevistas achar necessário, até que o mesmo conclua que já poderá iniciar a terapia, sendo todas as entrevistas guiadas pelo musicoterapeuta. Desta forma, o musicoterapeuta irá conduzir o início de todas as entrevistas necessárias de forma clara e objetiva, fornecendo tempo e espaço para o paciente se sentir à vontade, e caso a resposta do paciente tenha desviado do assunto central, o musicoterapeuta poderá interferir na resposta do paciente, o que deverá ser feito com cautela (BARCELLOS, 1999).

Bogaerts e Costa (2016) argumentam que, com cada paciente, os objetivos e a forma de trabalho do musicoterapeuta são diferentes, e que o tratamento pretende desenvolver os potenciais musicais do paciente, para que se atinja o fortalecimento da identidade, autoestima e que barreiras e obstáculos sejam ultrapassados, buscando a reestruturação do paciente e sua reorganização mental, física, intelectual e motora.

O tratamento musicoterápico inclui uma etapa inicial em que se recebe e avalia a situação do paciente (a realização da entrevista e, para alguns, da testificação musical), as sessões (que constituem o tratamento, mais especificamente) e a alta (isto é, o processo através do qual o tratamento é encerrado). A partir dessa entrevista, o musicoterapeuta analisa qual método musicoterápico é mais adequado para o paciente, quais serão seus objetivos e quais as necessidades do paciente, com essas informações o musicoterapeuta elabora o plano de tratamento do paciente.

Meu objetivo neste trabalho não é explicar o processamento do tratamento musicoterápico, pois este processamento dependerá do método utilizado pelo

musicoterapeuta. Porém, as principais atividades realizadas nas sessões musicoterapeutas são: o canto, tocar instrumentos musicais, ouvir músicas, a improvisação com voz ou instrumentos musicais, a composição e a realização de jogos musicais (ANJOS et al, 2017).

4 A Utilização da Música durante a Pandemia de Covid-19

Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde - OPAS (*apud* Medeiros, 2020), pandemia é o termo utilizado para definir uma doença ou que ficou fora de controle e que se tenha expandido por mais de um continente.

Na história foram registradas algumas pandemias, como, por exemplo, a da gripe espanhola, em 1918; a pandemia de gripe asiática, causada pelo vírus H2N2, que ocorreu em 1957; a de Hong Kong, causada pelo vírus H3N2 em 1968, a de gripe suína que surgiu no México em 2009, causada pelo vírus H1N1, e a mais recente, que é a pandemia de Covid-19 (MEDEIROS, 2020).

O vírus que provocou uma pandemia no ano de 2020 foi nomeado pelo Comitê Internacional de Taxonomia de Vírus (ICTV) como SARS-CoV-2 e a doença causada pelo vírus foi nomeada como COVID-19 (SANTOS; RODRIGUES, 2020). Os sintomas físicos dessa doença frequentemente envolvem tosse, febre e dificuldades respiratórias que podem levar à morte, sendo considerada a síndrome viral mais severa desde a pandemia de influenza H1N1 que ocorreu em 1918 (SCHMIDT et al, 2020).

As estatísticas iniciais sobre a Covid-19 apresentavam o aumento da taxa de mortalidade de acordo com a idade do indivíduo, tendo 3,5% na faixa etária de 65 à 74 anos, de 4 à 11% na faixa etária de 75 à 84 anos, e tendo de 10 à 27% na faixa etária acima de 85 anos, e estes dados alarmaram toda a população (ANASTACIO JUNIOR, 2019).

O primeiro caso de COVID-19 foi pronunciado no final de dezembro de 2019 em Wuhan, província de Hubei, República Popular da China (RPC). No Brasil o primeiro óbito por COVID-19 foi notificado em 17 de março de 2020, 20 dias após o registro do primeiro caso e quando a doença já havia sido apresentada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma doença pandêmica. Naquele momento a Europa já apresentava mais de 64 mil casos e 3 mil mortes, tendo a Itália como o país mais afetado (BARROS et al, 2020; SANTOS; RODRIGUES, 2020).

As autoridades sanitárias e governamentais do Brasil, e também a maioria da população brasileira, já acompanhavam os avanços e impactos da pandemia não só no Brasil mas também em outros países, e por ser um evento de saúde pública de larga escala, provocado por um novo vírus, foi necessário exigir esforços principalmente dos serviços de saúde, sendo necessária a garantia de uma adequada provisão de equipamentos e leitos nas unidades de terapia intensiva (UTI). A propagação do vírus pelo mundo fez com que as autoridades sanitárias e governamentais de todos os países mais atingidos pela pandemia recomendassem e decretassem medidas de quarentena, isolamento ou distanciamento social,

adotando medidas como restrição de viagens local, nacional e internacional, fechamento de escolas e universidades, tendo como objetivo diminuir e evitar a propagação do vírus, e a utilização de máscara facial de proteção, seguindo as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde (ANASTACIO JUNIOR, 2019; BARROS et al, 2020; SANTOS; RODRIGUES, 2020; SCHMIDT et al, 2020).

4.1 Os Impactos da Pandemia na Sociedade

A pandemia de COVID-19 causa impactos na saúde mental da sociedade que podem ser desde reações normais e esperadas de estresse agudo por conta das adaptações à nova rotina, até agravos mais profundos no sofrimento psíquico (GREFF et al, 2020).

O contexto pandêmico e as medidas de controle utilizadas (quarentena e isolamento social) afetam a população em diversas dimensões das suas condições de vida e de saúde, principalmente o componente de saúde mental. Em períodos de isolamento social, a incidência ou agravamento de quadros de transtornos mentais, sofrimento psíquico e alterações de sono, tende a aumentar e esses quadros são reconhecidos como efeitos negativos no cotidiano e na qualidade de vida e saúde da população. Os transtornos mentais podem se agravar ou provocar fatores de risco para doenças crônicas e virais, e também influenciam a adoção de comportamentos relacionados à saúde (BARROS et al, 2020).

Entre os impactos psicológicos da quarentena estão o estresse, tristeza, distúrbios emocionais, insônia, irritabilidade, depressão, humor depressivo, solidão, ansiedade, raiva, medo de adoecer e medo da morte, tédio, sintomas psicológicos e estresse pós-traumático. Os principais fatores de estresse identificados foram: a duração da quarentena, o isolamento social e distanciamento físico, os sentimentos de frustração e aborrecimento, as perdas financeiras, as consequências econômicas, sociais e políticas, o medo da infecção, a mudança de rotina, a informação inadequada sobre a doença e seus cuidados, a veiculação de informações falsas e sem base científica, as notícias alarmantes, o excesso de tempo dedicado às notícias sobre a pandemia, as condições concretas de falta de alimentos, recursos financeiros e de medicação de outras doenças, e o estigma da doença (BARROS et al, 2020; SANTOS; RODRIGUES, 2020; WEIDE et al, 2020).

Para os profissionais de saúde os fatores que causaram estresse foram principalmente a sobrecarga e fadiga, o maior risco de ser infectado, adoecer e morrer, maior risco de infectar outras pessoas, exposição a mortes em larga escala, o afastamento de familiares e amigos, e frustração por apesar dos esforços não conseguir salvar vidas, o que serve como gatilho para

desencadear ou intensificar os sintomas de estresse, ansiedade e depressão (SCHMIDT et al, 2020).

As estratégias mais frequentemente indicadas para minimizar esses impactos são a prática de exercícios físicos, ler livros, assistir filmes e ouvir música. A cartilha intitulada “Vamos Conversar Sobre o Isolamento Social ?” recomenda a prática de atividades que relaxam e diminuem a ansiedade e o estresse como, por exemplo, meditar, pintar, dançar, resolver caça-palavras, montar quebra-cabeças, realizar pequenas gincanas (como caças ao tesouro, recitais de poemas e poesias, oficinas de histórias em quadrinhos e de adivinhações), montar pequenas peças de teatro e se apresentar (podendo usar a internet para se apresentar não só para as pessoas que moram na mesma casa, mas também para outros familiares e amigos), assistir filmes, séries e desenhos junto com alguém, entre tantas outras atividades (SUEHIRO; ALFAYA; SILVA; GAINO, 2020).

4.2 A Música na Pandemia

Segundo Weigsding e Barbosa (2015), a música possui acesso direto à motivação, afetividade, ao controle de impulsos e às emoções; e é indicada para desenvolver a melhora das condições físicas, emocionais, sociais e mentais do indivíduo. Ruud (2020) argumenta que a música e a musicoterapia podem promover e promovem esperança e identidade para muitas pessoas. Estes fatores são de extrema importância para a sociedade durante o período de isolamento social devido à pandemia de Covid-19, sendo a música uma ferramenta que contribui para o equilíbrio emocional e fisiológico do ser humano, proporcionando-lhe bem estar físico e psíquico.

A música possui diversos papéis que são de extrema importância durante o período de isolamento social causado pela pandemia de Covid-19. Em texto bem anterior à pandemia, Swanwick (2003), por exemplo, diz que a música pode manter as pessoas afastadas das ruas, o que contribui para que a população se mantenha em isolamento e quarentena. Ruud (2020), ao se referir à pandemia, diz que a utilização da música durante a pandemia de Covid-19 contribui para as pessoas “saírem do isolamento”, possibilitando o contato com as pessoas de forma virtual, e contribui para regular as emoções e o humor, que durante isolamento e quarentena ficam bastante alterados.

Anastacio Junior (2019) também considera que a música influencia o humor e as emoções, que pode estimular o movimento e influenciar o comportamento através da autorregulação e que pode contribuir para o aprimoramento de habilidades de comunicação, o fornecimento de apoio social e o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento para

famílias e indivíduos que enfrentam circunstâncias desafiadoras da vida. Álvares (2016) afirma que a música facilita a comunicação, a construção de novas percepções e facilita as interações sociais, além disso, o autor retrata que a música é uma ferramenta que é utilizada como meio de superar problemas. E Muszkat (2019) argumenta que a música fortalece vínculos, estimula o compartilhamento de emoções e a coesão social.

Um dos aspectos mais importantes para que a música possa realizar todos esses papéis citados acima, é a emoção musical. A música possui uma capacidade de desencadear estados emocionais e diversas emoções (MIRANDA, 2013). Algumas emoções simples que a música pode desencadear é, por exemplo, a alegria e a tristeza (ROCHA; BOGGIO, 2013). Além disso, a música possui a capacidade de despertar diferentes sensações, podendo uma mesma música provocar diferentes respostas emocionais em diferentes pessoas (CASAROTTO et al, 2015). Um dos principais recursos para que a música transmita uma emoção, é a altura, e um elemento primordial da emoção musical, é o andamento da música, considerando-se as músicas com andamento rápido, felizes, e as com andamento lento, tristes (LEVITIN, 2010).

Durante o isolamento social músicos cantam e/ou tocam instrumentos musicais em suas casas, varandas e janelas (RUUD, 2020) e pessoas aparecem em suas janelas para conversarem e/ou cantarem com seus vizinhos (MEDEIROS et al, 2020). Como exemplo, temos as lives realizadas por músicos, em que se apresentam sozinhos ou com convidados reunidos virtualmente. Essas atividades, de canto, tocar um instrumento musical, assim como artesanato e outras atividades, são recomendadas para toda a população em cartilhas, como, por exemplo, a cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia (WEIDE et al, 2020).

A música também está presente em manifestações realizadas no Brasil pela população nas varandas de suas casas e apartamentos. Nessas manifestações a população, por estar em período de quarentena, utilizou palmas, músicas, gritos, o ato de bater panelas e de ligar e desligar luzes como forma de aprovação ou desaprovação das medidas do governo (MEDEIROS et al, 2020).

Ouvir músicas provavelmente é uma das atividades mais praticadas pela sociedade neste período de isolamento social. As músicas mais indicadas são as que possuem efeito relaxante, pois auxiliam na diminuição da ansiedade e do estresse.

Suehiro, Alfaya, Silva e Gaino (2020), na cartilha intitulada “Vamos Conversar Sobre o Isolamento Social?”, indicam dez músicas que possuem esse efeito relaxante, sendo estas, as seguintes músicas: Weightless , de Marconi Union; Only Time, de Enya; Vilarejo,

de Marisa Monte; Please Don't Go, da banda Barcelona; Rosa Morena, de João Gilberto; Chateau, dos irmãos Angus e Julia Stone; Dia clarear, da Banda do Mar, composta por Mallu Magalhães, Marcelo Camelo e Fred Pinto Ferreira; Clair de Lune, de Claude Debussy; Blackbird, do grupo The Beatles (autoria de Paul McCartney); e músicas da artista Billie Eilish.

4.3 Musicoterapia em Período de Pandemia

A musicoterapia também está presente nesse período de pandemia de Covid-19, porém, houve a necessidade de serem desenvolvidas novas estratégias e abordagens direcionadas às demandas de isolamento social e sensação de solidão. A União Brasileira das Associações de Musicoterapia (UBAM) argumentou sobre a necessidade de uma ampliação das modalidades de atendimentos de musicoterapia, incluindo atendimentos mediados por Tecnologia da Informação e Comunicação (TICs).

A UBAM publicou em março deste ano (2020), através de materiais informativos, documentos, vídeos e outros meios, orientações teóricas e práticas aos musicoterapeutas como forma de suporte para atendimento remoto de musicoterapia oferecido no Brasil, principalmente para idosos, em caráter experimental e temporário. Nesse atendimento remoto algumas possibilidades para a musicoterapia são a utilização do ritmo para dança e para a respiração, o levantamento de músicas e canções de preferência, a composição musical, a prática indireta de musicoterapia, além de outras possibilidades (ANASTACIO JUNIOR, 2019).

O documento publicado pela UBAM, denominado “Diretrizes Nacionais de Atendimentos Musicoterapêuticos Mediados por Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs)” aborda alguns tópicos que são de extrema importância para o atendimento remoto, como, por exemplo, as interferências do ambiente, ter equipamentos e conexão de qualidade, a confidencialidade, a privacidade do paciente, e outros tópicos (ANASTACIO JUNIOR, 2019; UNIÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE MUSICOTERAPIA – UBAM, 2020).

A UBAM forneceu um formulário para ser preenchido pelos musicoterapeutas com o objetivo de auxiliá-los na qualificação, organização e quantificação neste atendimento de caráter experimental. Para o atendimento, os musicoterapeutas devem considerar as pessoas que já se encontram em processo musicoterapêutico, pessoas em situação emergencial de crise e as que conseguem manter a atenção nas TICs de maneira independente ou com apoio de um cuidador/ responsável durante o tempo do atendimento. Desta forma, crianças,

adolescentes, adultos, gestantes e idosos podem se beneficiar dos atendimentos musicoterapêuticos mediados por TICs (UNIÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE MUSICOTERAPIA – UBAM, 2020).

Nos Estados Unidos um coletivo de musicoterapeutas divulgou uma lista com sugestões do que pode ser trabalhado em sessões de musicoterapia online no atendimento remoto realizado neste período de pandemia de Covid-19. Estes musicoterapeutas sugeriram a criação de playlist musical específica para controle de humor, a composição musical para autoexpressão, a realização de exercícios de música e movimento, a escuta ativa de músicas preferidas para evocar estados de humor positivos, a realização de interações musicais para apoiar o engajamento social, e o relaxamento para amenizar a ansiedade e o estresse. A composição musical, além de ser uma ferramenta que favorece a expressividade, também favorece a comunicação, pois os pacientes podem compartilhar as composições com seus amigos e familiares (ANASTACIO JUNIOR, 2019).

O atendimento remoto permite a prestação de serviços de saúde que, de alguma outra forma, seriam inacessíveis ao paciente devido à limitações do tempo ou de limitações geográficas. Pode ser oferecido como suporte para famílias que cuidam da saúde e bem-estar de pessoas debilitadas, incluindo cuidadores de idosos com Doença de Alzheimer, proporcionando avaliações, apoio emocional e aconselhamentos. Este atendimento remoto pode aumentar o nível de conforto e engajamento dos pacientes, além do aprendizado de novas formas de tecnologia poder estimular autonomia e qualidade de vida, porém as demandas tecnológicas podem aumentar a ansiedade, o estresse e o desânimo no atendimento remoto, e também pode limitar a percepção do profissional de saúde. Ao certo, ainda não se sabe as consequências dessa modalidade e o quanto este atendimento pode influenciar o processo terapêutico dos pacientes em contexto sociocultural e nas áreas de atuação da musicoterapia. Apesar disto, é possível que estes aprendizados sejam agregados à formação do musicoterapeuta e à prática da musicoterapia (ANASTACIO JUNIOR, 2019).

A American Music Therapy Association (AMTA - Associação Americana de Musicoterapia) desenvolveu um portal específico na internet com o objetivo de oferecer recursos para os musicoterapeutas durante este período de pandemia e apoiou o atendimento remoto como forma de fornecimento de intervenções de musicoterapia benéficas ao paciente. A Federação Mundial de Musicoterapia divulgou um material informativo com a finalidade de propagar ações com a utilização da música que podem fornecer benefícios para o bem-estar de toda a população durante a pandemia, mencionando benefícios relacionados à escuta de músicas de preferência, a utilização de ritmos marcantes para danças e práticas de

respiração profunda, e sugerindo a composição musical e o compartilhamento de músicas entre familiares e amigos (ANASTACIO JUNIOR, 2019).

Segundo Anastacio Junior (2019), alguns atendimentos remotos podem ser bem-sucedidos, porém, este resultado positivo depende das contribuições específicas do tipo de tecnologia e do contexto, depende do diagnóstico do paciente, do seu contexto social e das suas necessidades e expectativas.

A musicoterapia realizada através do atendimento remoto pode ser de maneira síncrona ou assíncrona. Nos atendimentos síncronos, o musicoterapeuta realiza ligações ou chamadas de vídeos com o paciente. Nos atendimentos assíncronos, o musicoterapeuta envia vídeos e áudios pré-gravados, mensagens de texto e atividades para o paciente. Após a realização do atendimento, o musicoterapeuta deverá produzir relatórios, registros de sessão e documentos seguindo as mesmas orientações presentes no Código Nacional de Ética, Orientação e Disciplina do Musicoterapeuta, assim como é realizado em atendimentos presenciais (UNIÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE MUSICOTERAPIA – UBAM, 2020).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A música sempre esteve e está presente na vida de todo indivíduo e ao longo do tempo foram realizados diversos estudos e pesquisas para analisar alguns papéis da música na vida da sociedade. Com isso, existem diversos estudos que abordam as funções da música e seus efeitos, sendo eles relacionados ou não a tratamentos de saúde.

Sabemos que, neste ano de 2020, houve a declaração de uma pandemia de Covid-19 que trouxe muitos impactos para a sociedade, e até o momento em que foi realizado este trabalho, esta pandemia não foi superada.

A sociedade não estava preparada para uma pandemia, seja de forma financeira, física ou mental. Com isso, toda a população foi afetada pela pandemia devido a mudança de rotina, a perda de familiares e/ou amigos, por não poder sair de casa e ter que ficar em isolamento social, por não poder visitar seus familiares e amigos, por alguns não poderem trabalhar como antes ou até mesmo perder o seu emprego, pelo estresse causado pelos fatores citados anteriormente, e diversos outros impactos.

Neste período de pandemia, a música se tornou ainda mais importante para a sociedade e foi mais utilizada do que antes, apresentando papéis que contribuem para o bem estar e a saúde com muitos de seus efeitos e suas funções. A música é utilizada para aliviar os impactos causado pelo isolamento social e para diversas finalidades, como, por exemplo, para o entretenimento e para auxiliar na comunicação, que mesmo à distância, contribui para que o indivíduo, apesar de estar em isolamento social, não se sinta sozinho.

A pandemia de Covid-19 abriu novas oportunidades para a música e para a internet, possibilitando a realização e/ou utilização da música de formas não pensadas anteriormente, como, por exemplo, o atendimento remoto de musicoterapia, oferecido para os idosos, que durante o isolamento social se sentem muito sozinhos, sem poder receber visitas nem sair de casa por fazerem parte do grupo de risco.

Outro exemplo é a realização de lives, em que cantores e músicos se apresentam nas suas casas e, a partir de redes sociais, do youtube e da televisão, realizam uma transmissão ao vivo para que todas as pessoas possam assistir. Também ocorreu a realização de lives em que pessoas de diferentes lugares se apresentam juntas, como, por exemplo, a cantora brasileira Monica Salmaso, que utilizou o instagram como uma ferramenta para suas lives em conjunto com outros músicos e cantores. Desta forma, a música realiza sua função de entretenimento, contribuindo para o bem-estar e autoestima da população e outros aspectos, favorecendo não só os que promovem as lives, mas também os que assistem.

Com este trabalho, foi possível apresentar alguns papéis da música neste período de quarentena e isolamento social, como, por exemplo, ajudar as pessoas a permanecerem em casa, o que é uma recomendação do Ministério da Saúde neste período para evitar o contágio do vírus e diminuir os casos da doença; influenciar o comportamento, o humor, a motivação e as emoções; estimular movimentos; ter a capacidade de possibilitar que as pessoas tenham um contato virtual umas com as outras, sendo uma ferramenta para a comunicação, expressão e entretenimento; diminuir o estresse e a ansiedade.

Como consideração pessoal, com o desenvolvimento e a finalização desse trabalho, acredito que a música possa ser um eficiente instrumento de promoção da saúde, pois a música apresenta diversas funções e diversos efeitos no corpo e no comportamento humano, auxiliando na minimização de diversos impactos causados pela pandemia. Para mim foi bem satisfatório realizar esse trabalho, pois pude até mesmo aprender um pouco mais de teoria musical, tendo acesso a informações que não conhecia antes, como, por exemplo, os conceitos de forma e tessitura musical.

Escrever esse trabalho nesse período de pandemia com certeza foi um desafio, pois assim como toda a população, também fui afetada pela pandemia e seus impactos, mas conseguir finalizá-lo tendo um bom resultado foi extremamente satisfatório. Além disso, fico feliz pelo fato desse trabalho ter me aproximado novamente um pouco mais da música, por isso, nesse período de pandemia, a música se tornou ainda mais importante até mesmo para mim.

REFERÊNCIAS

1 Samuel 16 - Bíblia. Disponível em: <https://www.suabiblia.com/1_samuel_16/>. Acesso em: 12 set. 2019.

ÁLVARES, Sérgio Luís de Almeida. Considerações Sobre a Educação Musical na Diversidade Sob a Perspectiva da Musicalidade Abrangente. in: Alvares, t. s.; Amarante, p. (org.). **Educação musical na Diversidade: construindo um olhar de reconhecimento humano e equidade social em educação.** Curitiba, Brasil: CRV, 2016. p. 73-110.

ANASTACIO JUNIOR, M. P. A. Musicoterapia na Gerontologia: Possibilidades em Tempos de Pandemia da Covid-19. **Revista Brasileira de Musicoterapia**, v.21, n.27, p. 60-76. 2019.

ANJOS, A. G. dos, et al. Musicoterapia Como Estratégia de Intervenção Psicológica Com Crianças: Uma Revisão da Literatura. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, 10 (2), jul-dez, 2017, 228 – 238.

ARNDT, A. D.; MAHEIRIE, K. Musicoterapia: dos fazeres biomédicos aos saberes sócio-comunitários. **Rev. Polis e Psique**, 2019.

BARCELLOS, L. R. M. **Cadernos de Musicoterapia 1.** Rio de Janeiro: Enelivros, 1992.

_____. **Cadernos de Musicoterapia 4.** Rio de Janeiro: Enelivros, 1999.

BARCELLOS, L. R. M. et al. Definição de Musicoterapia. **Revista Brasileira de Musicoterapia**, v. 1, n. 2, 1996.

BARROS, M. B. A. et al. **Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população brasileira durante a pandemia de COVID-19.** Epidemiol.Serv.Saúde, Brasília, 2020.

BENNET, Roy. **Uma breve história da música.** Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1986.

BOGAERTS, Jeanine; COSTA, Gisele Rosa Batista da. O Princípio Feminino e Sua Contribuição Para a Musicoterapia e Para a Educação Musical na Diversidade. In: ALVARES, Thelma Syndestricker; AMARANTE, Paulo (Org.). **Educação Musical na Diversidade: Construindo um Olhar de Reconhecimento Humano e Equidade Social em Educação.** Curitiba: CRV, 2016. P. 111-134.

CAMPOS, Roger. Notação Musical. Lendo e Escrevendo Música Pt.1. **Escola Virtual de Música.** 30 jan. 2015. Disponível em <<https://www.escolavirtualdemusica.com.br/notacao-musical-lendo-e-escrevendo-musica-pt-1/>>. Acesso em: 21 out. 2020.

_____. Como Ler Partituras, Claves Musicais. **Escola Virtual de Música.** 3 ago. 2017. Disponível em: <<https://www.escolavirtualdemusica.com.br/como-ler-partituras-claves-musicais/>>. Acesso em: 05 jan. 2021.

CASAROTTO, F. D. et al. A Música e Seus Efeitos Sobre o Cérebro: Uma Abordagem da Neurociência. **Anais do VII Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão**. Universidade Federal do Pampa, v. 7, n. 3, 14 fev. 2015.

DANTAS, Joseclécio Dutra; CRUZ, Sergio da Silva. Um olhar físico sobre a teoria musical. **Revista Brasileira de Ensino de Física**, Brasil, vol. 41, nº 1, e20180099. 2019.

DART, Thurston. **Interpretação da música**. São Paulo: Martins Fontes, 1990.

DINIZ, E. L. B.; OLIVEIRA, J. N. A MÚSICA E SAÚDE: O OLHAR DA MUSICOTERAPIA. **Anais do IV Fórum de Pesquisa Científica em Arte**. Escola de Música e Belas Artes do Paraná, Curitiba. p. 33-36. 2006.

FERREIRA, A. B. DE H.; FERREIRA, M. B. **Míni Aurélio: o dicionário da língua Portuguesa**. 8a. ed. Curitiba, Brasil: Editora Positivo, 2010.

FREIRE, V. B. **Música e Sociedade: Uma perspectiva histórica e uma reflexão aplicada ao Ensino Superior de Música**. Associação Brasileira de Educação Musical - ABEM, Florianópolis, 2ª. ed. 2010.

GAINZA, Violeta H. de. **La Improvisación Musical**. Buenos Aires: Ricordi, 1983.

GILABERT, Tomás. La Textura Musical. Music Net Materials. 26 jun. 2018. Disponível em: <<https://musicnetmaterials.wordpress.com/2018/06/26/la-textura-musical/>>. Acesso em: 18 out. 2020.

GREFF, A. P. et al. **Suicídio na Pandemia COVID-19**. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19. Ministério da Saúde. FIOCRUZ – Fundação Oswaldo Cruz. 2020.

HUMMES, Júlia Maria. **Por que é importante o ensino de música? Considerações sobre as funções da música na sociedade e na escola**. Revista da ABEM, Porto Alegre, V. 11, 17-25, set. 2004.

IAZZARETTA, Fernando. **O QUE É MÚSICA (HOJE)**. In: I Fórum Catarinense de Musicoterapia. Florianópolis, 31 ago. e 01 set. 2001.

ILARI, Beatriz. A música e o cérebro: algumas implicações do neurodesenvolvimento para a educação musical. **Revista ABEM**. Porto Alegre, v. 9, p. 7-16, set. 2003.

_____. **Música, Comportamento Social e Relações Interpessoais**. Psicologia em Estudo. Maringá, v. 11, n. 1, p. 191-198, jan./abr. 2006.

ISAACS, Alan; MARTIN, Elizabeth (Org.). **Dicionário de música**. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1985.

JESPERSEN, K. V. et al. Music for insomnia in adults. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, 13 ago. 2015.

LEVITIN, D. J. **A música no seu cérebro: a ciência de uma obsessão humana**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2010.

MATOSO, L. M. L.; OLIVEIRA, A. M. B. DE. **O Efeito da Música na Saúde Humana: Base e Evidências Científicas**. C&D-Revista Eletrônica da FAINOR, Vitória da Conquista, v.10, n.2, p.76-98, jun./ago. 2017

MEDEIROS, A. Y. B. B. V. de. et al. Fases psicológicas e sentido da vida em tempos de isolamento social pela pandemia de Covid-19 uma reflexão a luz de Viktor Frankl. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 5, p. e122953331, 2020.

MIRANDA, M. B. de. **A Música e as Emoções: Os Benefícios da Educação Musical Amparados na Neurociência**. Monografia (grau de Licenciatura Plena em Educação Artística– Habilitação em Música). Instituto Villa-Lobos, Centro de Letras e Artes da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO. Rio de Janeiro. 2013.

MUSZKAT, M.; CORREIA, C. M. F.; CAMPOS, S. M. Música e Neurociências. **Revista Neurociências**, n. 8, p.70-75, 2000.

MUSZKAT, Mauro. Música, neurociência e desenvolvimento humano. In: JORDÃO, J.; ALLUCCI, R. R.; MOLINA, S.; TERAHATA, A. M. (coord.). **A Música na Escola**. São Paulo: Allucci & Associados Comunicações, 2012.p. 67-69.

_____. **Música e Neurodesenvolvimento: em busca de uma poética musical inclusiva**. Literartes, n. 10, p. 233-243. 2019.

NOBRE, Jorge. **Apostila de Teoria Musical**. Projeto Fortalecimento Musical. Sistema Estadual de Bandas de Música. Ceará. Setembro. 2008.

PASCHETO, Paula. Sensações Musicais – Música ou Barulho? *Revista Refletir*. v. 1, n. 1, 2015.

PIMENTEL, C. E. et al. Preferência musical e busca de sensações entre jovens. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 34, n. 1, p. 04–17, mar. 2014.

PUCHIVAILO, M. C.; HOLANDA, A. F. A História da Musicoterapia na Psiquiatria e na Saúde Mental: Dos Usos Terapêuticos da Música à Musicoterapia. **Revista Brasileira de Musicoterapia**, v. 16, n. 16, 2014. p. 122-142.

ROCHA, V. C; BOGGIO, P. S. **A música por uma óptica neurocientífica**. *Per Musi*, Belo Horizonte, n.27, 2013, p. 132-140.

RODRIGUES, Henrique. Como ler partituras, teoria e percepção musical. **Teoria Musical em Foco**. 10 fev. 2015. Disponível em: < <https://teoriamusicaemfoco.com.br/teoria-musical-pdf/>>. Acesso em: 06 jan. 2021.

RUUD, Even. Musicoterapia UFRJ. **A Música como Imunogênese Cultural: Even Ruud – Semana em homenagem ao Musicoterapeuta**. Youtube. 15 de set. 2020. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Jae-1OtJ7Ys&feature=youtu.be>>. Acesso em 29 de set. 2020

SANTOS, L.; PARRA, C. Música e Neurociências: Inter-relação entre música, emoção, cognição e aprendizagem. **Psicologia.pt - O Portal dos Psicólogos**. 2015. Disponível em:

<https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=A0853>. Acesso em: 03 de set. 2020.

SANTOS, M. F.; RODRIGUES, J. F. S.; **COVID-19 e repercussões psicológicas durante a quarentena e o isolamento social: uma revisão integrativa**. Revista Nursing, 2020.

SCHIEFER, Thiago. 5 formas estruturais em música popular e erudita. **Academia de Composição**. 19 jul. 2019. Disponível em: <<https://academiadecomposicao.com/2019/07/19/5-formas-estruturais-em-musica-popular-e-erudita/>>. Acesso em: 04 nov. 2020.

SCHMIDT, B. et al. **Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19)**. Estudos de Psicologia. Campinas. V. 37, e200063, 2020.

SILVA JÚNIOR, J. Música e saúde: a humanização hospitalar como objetivo da educação musical. **Revista da ABEM**. Londrina. v. 20, n. 29, p. 171-183, jul./dez. 2012.

SILVEIRA, C. V. **“Música e sentimento andam juntos”**: Os adolescentes e sua relação com a música. Dissertação (Mestrado em Educação) – PUC-Rio. Rio de Janeiro. 2016.

SOUZA, F. P. S. de; SANTOS, M. C. dos. O corpo na música, a música no corpo: A comunidade em um processo de integração. **EXTENSIO: Revista Eletrônica de Extensão**, Florianópolis, v. 6, n. 7, p. 110-116, jul. 2009.

STEFANUTO, J. R. R.; BUENO, S. F. Recusa à formação: uma discussão sobre ressentimento, música, experiência e sensibilidade. **Revista Brasileira de Educação**. v. 24, e. 240033, 2019.

SUEHIRO, A. C. B.; ALFAYA, C. A. S.; SILVA, K. C. A. da; GAINO, S. B. **Vamos Conversar Sobre O Isolamento Social ?** Centro de Ciências da Saúde – UFRB. 2020.

SWANWICK, K. **Ensinando Música Musicalmente**. São Paulo: Moderna, 2003.

TAETS, G. G. D. C. et al. Impacto de um programa de musicoterapia sobre o nível de estresse de profissionais de saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 66, n. 3, p. 385–390, jun. 2013.

TEIXEIRA, F.; BARJA, P. Percepção Musical: Efeitos fisiológicos e psicológicos da música em crianças e pré-adolescentes. In: **WORLD CONGRESS ON COMMUNICATION AND ARTS**, abril. 2011, São Paulo, Brasil. p. 190-192.

TESSMAANN, Ramon. O que são acordes consonantes? **Aprenda Teclado**. 27 jun. 2017. Disponível em: <<https://aprendateclado.com/acordes-consonantes/>>. Acesso em: 18 out. 2020.

_____. Comece agora mesmo a exercitar partituras. **Aprenda Teclado**. 04 abr. 2017. Disponível em: <<https://aprendateclado.com/exercitar-partituras/>>. Acesso em: 23 out. 2020.

UNIÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE MUSICOTERAPIA - UBAM - **Diretrizes Nacionais de Atendimentos Musicoterapêuticos Mediados por Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs)**. Brasília/DF, 23 mar. 2020.

VARGAS, M. E. R. Influências Da Música No Comportamento Humano: Explicações Da Neurociência e Psicologia. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DA FACULDADES EST, 2012, São Leopoldo. **Anais do Congresso Internacional da Faculdades EST**. São Leopoldo: EST, v. 1, p.944-956, 2012.

WEBER, A. **Os 5 elementos da Música Clássica: Musicoterapia dos 5 elementos da Medicina Tradicional Chinesa**. 2. ed. São Paulo (SP): Andreoli, 2016

WEIDE, J. N. et al. **Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia**. Porto Alegre: PUCRS/PUC-Campinas. 2020.

WEIGSDING, J. A.; BARBOSA, C.P. A Influência da Música no Comportamento Humano. **Arquivos do Mudi**, v. 18, n. 2, p. 47-62, 22 jan. 2015.