

# **A MÚSICA COMO TERAPIA PARA DIMINUIÇÃO DA ANSIEDADE EM IDOSOS DE UMA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANENCIA DO MUNICIPIO DE CAJAZEIRAS-PB: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Raíla de Carvalho Bento<sup>1</sup>  
Ronaldo Fernandes Gonçalves<sup>2</sup>  
Rafaela Amaro Januário<sup>3</sup>  
Raniel Eduardo da Silva<sup>4</sup>  
Francisco Fábio Marques da Silva<sup>5</sup>

## **INTRODUÇÃO**

O envelhecimento populacional de pessoas idosas tem se destacado cada vez mais tanto mundialmente quanto no Brasil, acontecendo de forma consideravelmente acelerada (MENDES et al, 2018). Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) atualmente existem mais de 30 milhões de idosos no Brasil, com perspectiva que esse número aumente para 57 milhões até o ano de 2040 (IBGE, 2019).

Com isso a Organização Mundial da Saúde (OMS) tem se mostrado cada vez mais preocupada com o que diz relação ao envelhecimento humano de forma saudável. Uma vez que o processo de envelhecimento pode acarretar no surgimento ou mesmo o agravamento de transtornos mentais como é o caso da ansiedade (TAVARES, 2009).

Apesar de ser uma reação normal do corpo, a ansiedade se torna um problema quando passa a interferir negativamente em nossas atividades de vida diária. No idoso a ansiedade associa-se às limitações características dessa fase da vida. Pessoas que

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de farmácia da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, [raylacarvalhobc@gmail.com](mailto:raylacarvalhobc@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduado pelo Curso de enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, [goncalvesfernandes4@gmail.com](mailto:goncalvesfernandes4@gmail.com)

<sup>3</sup> Graduada pelo Curso de enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, [rafaelajanuario96@gmail.com](mailto:rafaelajanuario96@gmail.com);

<sup>4</sup> Graduado pelo Curso de enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, [ranielgermano@gmail.com](mailto:ranielgermano@gmail.com);

<sup>5</sup> Doutor em Biologia Celular e molecular pela Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, [francisco.fabio@professor.ufcg.edu.br](mailto:francisco.fabio@professor.ufcg.edu.br)

possuem um nível elevado de ansiedade se questionam sobre sua habilidade intelectual e de certa forma antecipam sua inabilidade, prejudicando não só o raciocínio mas também a compreensão, sendo que com uma boa saúde mental nessa etapa da vida poderia ser diferente (DE SOUZA, 2017).

No que se refere a promoção de saúde mental a música torna-se um método interessante acarretando impactos satisfatórios relacionados a melhora das relações pessoais, das recordações e do bem estar no geral. A música permite a construção de vínculos, mudanças pessoais e coletivas, promovendo bem estar, proporcionando a expressão de emoções como também da percepção, além de contribuir para uma boa qualidade de vida (BATISTA & RIBEIRO, 2016).

Segundo Guimaraes, et al., (2016) e colaboradores é notório a necessidade de promover atividades dinâmicas, as quais propiciem mais qualidade de vida, integração e autonomia. Partindo do pressuposto de que idosos institucionalizados em sua maioria apresentam fragilidades físicas e mentais como também possuem carência relacionada a independência funcional, renda e acolhimento familiar.

Para Machado et al. (2016) e colaboradores idosos institucionalizados tendem a se sentirem desvalorizados, isolados, com baixa autoestima e perda de sua identidade. Logo, sentimentos como de tristeza, abandono, angústia e rejeição se desenvolvem mais facilmente nos idosos deixados aos cuidados de instituições de longa permanência por seus familiares. Isso se dá em decorrência do acometimento de incapacidade funcional, patologias, sedentarismo, falta de assistência familiar, falta de cuidador entre outras questões (SANTOS et al, 2007).

Sendo assim, o presente estudo mostra os benefícios da música como terapia para diminuição da ansiedade em idosos residentes em uma instituição de longa permanência localizada no município de cajazeiras – PB através do projeto Arteterapia e saúde mental em tempos de pandemia da covid-19.

## **METODOLOGIA**

Este trabalho trata-se de um relato de experiência que foi realizado através vivências dos estudantes de um projeto intitulado como: “Arteterapia e saúde mental em tempos de pandemia da covid-19”. O cenário para a realização do trabalho foi no lar de

idosos. Luca Zorn que tem como localização o município de Cajazeiras - PB, no alto sertão Paraibano.

Onde afim de discutir sobre as atividades que seriam desempenhadas durante os encontros com os idosos, realizava-se reuniões virtuais com os acadêmicos integrantes do projeto, o professor orientador e o enfermeiro cuidador responsável para que se pudesse distribuir funções para cada pessoa do grupo, gerar um calendário de encontros virtuais com os internos do lar de idosos, e elaborar as atividades que posteriormente haveriam de acontecer.

Posteriormente, acontecem ligações com os idosos através da plataforma digital Google meet, sempre com a colaboração da enfermeira responsável da instituição. Nessas ligações os membros do projeto apresentam formas de arte através da música, seja cantando, tocando algum instrumento de domínio, ou até mesmo mostrando vídeos para o idoso ali presente virtualmente.

Além disso, também foram selecionado artigos como base para tratar sobre a temática da ansiedade, do envelhecimento e da música como terapia. As bases de dados selecionadas para isso foram Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Literatura Latino-Americano e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS).

Os descritores utilizados foram “musicoterapia”, “ansiedade”, “Idoso”, “idoso institucionalizado”. Para que pudesse encontrar maior quantidade de estudos empregou-se o operador booleano “AND” na pesquisa nas bases, excluindo os que não condiziam com a temática tratada.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A utilização da música como terapia alternativa para ansiedade em idosos intituicinalizados proporciona para a população dessa faixa etaria um envelheciemnto ativo de forma saudável (Hoffmeister et al, 2008), dessa forma entende-se que a música é capaz de proporcionar boas memórias, interações sociais que muitas vezes foram perdidas, melhora capacidade do idoso de cantar, falar, conversar, dançar, bem como previne problemas de saúde mental (Carmona e Melo, 2000).

Melo et al., (2017) afirma que a música favorece o equilíbrio emocional e reduz os níveis de ansiedade por estar interligada a serotonina, hormônio estimulador de

varios sentimentos como a alegria e imaginação. A música pode trazer boas memórias, dessa forma, contribuirá para que o idoso possa se lembrar de quem ele é, da sua identidade e elevar a sua autoestima e assim maximizar sua qualidade de vida (SANTOS, 2018).

Para Mozer et al (2011) a utilização da música além de exercícios, dança e outras terapias pode auxiliar na promoção, prevenção e tratamento do idoso. Agindo desde o aperfeiçoamento, adaptação social e qualidade da saúde mental por meio da relação terapêutica com a música e a manutenção da autonomia funcional do idoso, contribuindo para o envelhecimento saudável ativo dele.

Diante dessas afirmações o projeto utiliza música para promoção da melhoria da qualidade de vida de idosos institucionalizados. Onde acontecem encontros virtuais com os idosos durante a semana. Sendo que há relatos de idosos que dizem que o melhor dia da semana é o dia em ocorre os encontros virtuais com os componentes do projeto, que se sentem muito felizes e valorizados com as atividades que são executadas a partir da música.

Sabe-se que a institucionalização do idoso afeta de significativamente a sua saúde geral e mental. E com isso o projeto aqui citado tem como objetivo de contribuir com a promoção da saúde utilizando a música, a fim de melhorar a qualidade de vida desses idosos institucionalizados e para isso foram traçados objetivos específicos que são: Auxiliar os idosos de um abrigo de Cajazeiras no sertão da Paraíba através da música, de ligações, de conversas e conseqüentemente tornar os alunos cidadãos mais humanizados e conscientes das necessidades dos indivíduos institucionalizados.

Os idosos institucionalizados no lar Luca Zorn possuem idade igual ou superior a 60 anos, variando entre mulheres e homens. Atualmente o número de idosos residentes são de 21 idosos, sendo 5 homens e 16 mulheres e também conta com o apoio de profissionais que vai desde enfermeiros, cozinheiros, cuidadores, faxineira, lavadeira entre outros.

Os encontros com os idosos acontecem de acordo como a disponibilidade da enfermeira que os acompanha e também do próprio idoso. Durante esses encontros os idosos ficam bem à vontade para falar sobre a sua história de vida, sobre os seus desejos atuais e também sobre suas preferências musicais. Ao fim os alunos que participaram do encontro fazem anotações sobre preferências de música de cantores e de artistas pelo idoso para que nos próximos momentos possam apresentar.

Esses momentos são de grande alegria para eles pois os mesmos sentem a necessidade de conversação e de socializar, aproveitam o momento para falar sobre o seu passado, sobre as suas vivências, sobre sua família, de onde vieram, as viagens que já fizeram e os amigos que já cultivaram ao decorrer de seus anos de vida.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dessa forma, percebe-se que a utilização da música para a diminuição da ansiedade é válida e nitidamente eficaz, um vez que o projeto intitulado Arteterapia e saúde mental em tempos de pandemia da covid-19 fez uso dessa forma de terapia e pode comprovar o benefícios aos idosos da instituição de longa permanência Luca Zorn localizado no Município de Cajazeiras - PB

**Palavras-chave:** Musicoterapia, Ansiedade, Idoso, Idoso institucionalizado.

## REFERÊNCIAS

BATISTA, N. S., & RIBEIRO, C. M. O uso da música como recurso terapêutico em saúde mental. *Revista De Terapia Ocupacional*, 2016, 27(3), 336-341.

CARMONA, C. G. H., & Melo, N. A. Comunicação interpessoal: Programa de treinamento em Habilidades Sociais. Santiago, Chile: Ediciones. Universidade Católica do Chile. 2000.

DE SOUZA, T. T. Laboratório online de música e tecnologia: planejando e implementando um MOOC para o ensino de Música online (Dissertação de Mestrado). Universidade de Brasília. 2017.

GUIMARAES, A.C., et al. Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar. *Pesqui. prá. psicossociais*, São João del-Rei, v. 11, n. 2, p. 443-452, dez. 2016.

HOFFMEISTER, I. Z. Políticas de saúde do idoso – Um estudo em ILP sob a perspectiva da funcionalidade como parâmetro de saúde. 2008. 105f. Dissertação (Mestrado) Universidade Católica de Pelotas. Programa de Pós Graduação em Política Social, Pelotas, 2008.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Idosos indicam caminhos para uma melhor idade.** 2019. Disponível em: <<https://censo2020.ibge.gov.br/2012-agencia-de-noticias/noticias/24036-idosos-indicamcaminhos-para-uma-melhor-idade.html>>. Acesso em: 04 set. 2021.

MACHADO, M. B., et al. Prevalência de transtornos ansiosos e algumas comorbidades em idosos: um estudo de base populacional. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. 2016, v. 65, n. 1.

MELO, G. A. A., et al. Musical intervention on anxiety and vital parameters of chronic renal patients: a randomized clinical trial. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 26, e2978. 2017

MENDES, J. L. V.; DA SILVA, S. C.; DA SILVA, G. R.; SANTOS, N. A. R. “O Aumento da População Idosa no Brasil e o Envelhecimento nas Últimas Décadas: Uma Revisão da Literatura”. **Revista de Educação, Meio Ambiente e Saúde**, v. 8, n. 1, p. 13-26, 2018.

MOZER, S. M. N, et al. Musicoterapia e exercícios terapêuticos na qualidade de vida de idosos institucionalizados. *Estud. Interdisciplinar sobre envelhecimento*. 781-2788, Nov, 2007.

SANTOS, K.A. et al. Fatores associados com a incapacidade funcional em idosos do município de Guatambu, Santa Catarina. *Cad. Saúde Pública*. Rio de Janeiro. v. 23, n.11, p. 2.

TAVARES, S.M.G. A Saúde Mental do idoso brasileiro e sua autonomia. **Envelhecimento & Saúde**, São Paulo, v. 47, n. 1, p. 87-89, abr. 2009. Disponível em: [http://periodicos.ses.sp.bvs.br/pdf/bis/n47/a22\\_bisn47.pdf](http://periodicos.ses.sp.bvs.br/pdf/bis/n47/a22_bisn47.pdf). Acesso em: 11 jun. 2021.

PASSOS, C. R. F. SANTOS, MILTON. ESPAÇO E MÉTODO. - SÃO PAULO : NOBEL,1985. **REVISTA GEONORTE**, v. 7, n. 27, p. 78 - 84, 10 abr. 2018.