

OFICINA DE CANTOTERAPIA PARA IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Verbena Santos Araújo¹
Nathália Priscilla Medeiros Costa Diniz²
Ildene Silva de Oliveira³
Paula Thalita Monteiro Ferreira de Lima⁴
Bianca Nunes Guedes do Amaral Rocha⁵

RESUMO

O envelhecimento humano é um processo progressivo caracterizado por diversas mudanças, físicas, emocionais e sociais. As políticas voltadas à pessoa idosa enfatizam o envelhecimento saudável, preservação, melhoria e reabilitação da capacidade funcional para que os idosos sejam inseridos na sociedade e desempenhem suas atividades de forma independente. Assim, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) se tornam essenciais para promoção da saúde integral e humanizada. Dentre as PICS, a cantoterapia e seus elementos contribuem para facilitar e promover a comunicação, relação, aprendizagem, mobilização, expressão e organização, na perspectiva de atendimento das necessidades físicas, emocionais, mentais, sociais e cognitivas, em especial, para a pessoa idosa. O trabalho tem como objetivo apresentar uma vivência ocorrida durante uma oficina de cantoterapia. Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência. Os atores sociais envolvidos são idosas adscritas da Unidade Básica de Saúde da Família da Vila de Ponta Negra, localizada na cidade de Natal/RN. O relato revelou que a prática foi capaz de proporcionar momentos de descontração e integração entre as idosas e o aprendizado para todos os envolvidos. Conclui-se que a cantoterapia é uma terapêutica complementar valiosa que desempenha papel importante na manutenção da auto-estima e melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa.

Palavras-chave: Cantoterapia, Idoso, PICS, Unidade Básica de Saúde da Família.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento ocasiona modificações psicossociais no indivíduo, que estão associadas à fragilidade, a qual pode levar a maior vulnerabilidade. Com isso, muitas doenças podem surgir e gerar limitações ao idoso. É nesse contexto que os profissionais da

¹ Enfermeira. Doutora em Enfermagem pelo PPGENF/UFPB. Docente da Escola de Saúde da UFRN/ESUFRN, verbena.bio.enf@hotmail.com;

² Especialista em Saúde Coletiva e Graduanda em Fisioterapia pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, npdiniz23@gmail.com;

³ Enfermeira. Discente em Saúde da Mulher pela Faculdade Metropolitana de Ciência e Tecnologia - FAMEC, ildeneoliveira73@gmail.com;

⁴ Enfermeira. Especializanda em Saúde da Mulher pela Faculdade Metropolitana (FAMEC). pthalita.enf@gmail.com

⁵ Fisioterapeuta. Doutora em Saúde Coletiva pelo PPGSC/UFRN. Docente da Escola de Saúde da UFRN/ESUFRN, bianca.guedes@gmail.com.

Artigo resultado do Projeto de Extensão: “PICS na Vila: atenção humanizada para a promoção da saúde e bem-estar do adulto e do idoso”.

saúde estão inseridos, a fim de promover a saúde do idoso e fazer com que o envelhecimento seja saudável e ativo, como preconizado nas políticas públicas de saúde. A promoção da saúde visa a diminuição da vulnerabilidade e dos riscos à saúde da população por meio da participação e controle social. O envelhecimento ativo centra-se na otimização das oportunidades de saúde, na participação nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, além de segurança, a fim de melhorar a qualidade de vida dos idosos e aumentar a expectativa de vida saudável (MALLMANN et al 2014).

A criação da Política Nacional de Saúde do Idoso (PNSI) propõe um trabalho baseado em: assegurar direitos sociais, promoção da autonomia, a necessidade de cuidado e auto satisfação, a capacidade física e mental, além da integração e participação do idoso na sociedade favorecendo a ressignificação da vida, o autocuidado e a atenção integral à saúde. O Sistema Único de Saúde – SUS define saúde como um direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para a sua promoção, proteção e recuperação (BRASIL, 1988).

A busca para se chegar alcançar uma velhice ativa e saudável tem se tornado um verdadeiro desafio e um privilégio, contudo a melhoria da qualidade de vida vem aumentando consideravelmente na medida em que se trabalha com atividades voltadas para a atenção e disseminação do envelhecimento ativo (ARAUJO, ROCHA, 2017).

Dessa forma, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) vêm sendo inseridas no Sistema Único de Saúde respaldadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC) regulamentada pela Portaria Ministerial nº 971 em 03 de maio de 2006, e da Portaria nº849/2017 que amplia a PNPIC; e no âmbito do Estado do Rio Grande do Norte pela Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares (PEPIC) de 2011, aprovada pela Portaria nº 274/GS e pela Política Municipal de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PMPIC) (Portaria nº 137/2016-GS/SMS). Porém, a implementação dessas práticas apresenta-se ainda incipiente, se analisarmos o número de estados e municípios do País que investem no desenvolvimento das PICS. Uma vez que o Estado do Rio Grande do Norte já avançou, comparando-se a outros estados do País, no aspecto referente à regulamentação destas práticas, torna-se importante considerar que deve haver uma ampliação na implementação das mesmas na Rede de Atenção à Saúde, sobretudo, na Atenção Básica, considerado o nível de atenção ideal para o desenvolvimento das PICS (BRASIL, 2018).

Em março de 2017, a PNPIC foi ampliada em 14 outras práticas a partir da publicação da Portaria GM/MS nº 849/2017, a saber: arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e yoga, nas quais garantem uma maior integralidade e resolutividade da atenção à saúde e estendendo o cuidado a abordagens terapêuticas. Em 2018, com a portaria nº 702, mais uma ampliação na PNPIC ocorreu, onde foram inseridos mais 10 recursos terapêuticos no rol da PICS do Ministério da Saúde, totalizando 29 possibilidades (BRASIL, 2018).

A utilização da cantoterapia e seus elementos (som, ritmo, melodia, harmonia), enquanto prática integrativa e complementar em saúde, participante das 29 PICS inseridas no contexto do SUS, torna-se uma ferramenta eficaz para promover a melhoria da qualidade de vida os usuários, por se tratar de uma atividade acessível, de baixo custo e que instiga a participação, principalmente da pessoa idosa. As contribuições são inúmeras para a saúde do indivíduo, já que busca facilitar e promover a comunicação, a relação, a aprendizagem, a mobilização, a expressão, a organização e outros objetivos terapêuticos relevantes, na perspectiva de atendimento das necessidades físicas, emocionais, mentais, sociais e cognitivas, em especial, para a pessoa idosa, já que visa desenvolver potenciais e ou restabelecer funções do indivíduo para que ele possa alcançar uma melhor integração interpessoal e, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida pela prevenção, reabilitação e/ou pelo tratamento integrativo.

Diante do exposto, o presente trabalho objetiva apresentar um relato de experiência de uma oficina terapêutica de cantoterapia, desenvolvida para usuários adscritos à Unidade Básica de Saúde da Vila de Ponta Negra, localizada no município de Natal/RN, através de um projeto de extensão da Escola de Saúde da UFRN.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, desenvolvido na Unidade Básica de Saúde da Família da Vila de Ponta Negra, localizada na cidade de Natal/RN.

Apresentar-se-á um relato de uma experiência exitosa oriunda da trigésima oficina terapêutica realizada pelo projeto de extensão intitulado “PICS na Vila: atenção humanizada

para a promoção da saúde e bem-estar do adulto e do idoso”, cuja abordagem trabalhada foi a cantoterapia.

Especificamente para a execução dessa oficina de Cantoterapia, os facilitadores convidados previamente prepararam uma programação adaptada ao público-alvo que foi formado majoritariamente por mulheres idosas usuárias da Unidade. Os professores e extensionistas foram apresentados as técnicas antecipadamente, participando de uma oficina preparatória no ano de 2017.

A metodologia aplicada foi pautada em atividades práticas vivenciais de consciência corporal e elementos fundamentais do canto. Foram desenvolvidas técnicas da Psicoterapia Corporal, tais como Grounding, Centring, Sounding e Facing, que se baseiam na abordagem teórica da Biossíntese, desenvolvidas a partir dos conceitos do pedagogo e psicólogo David Boadella, e da Bioenergética, pelo psicólogo Alexander Lowen. Tais abordagens têm como fim, uma maior integração corpo-mente. Com relação ao trabalho vocal, realizou-se a ancoragem entre o trabalho de corpo e sua repercussão nos resultados sonoros vocais, através de exercícios de respiração, vocalização e emissão, finalizando com vivências de canto coletivo em uníssono, utilizando-se do repertório da música popular brasileira, e trabalhando através destes, conceitos teórico-práticos da música em sua estruturação (ritmo, melodia, dinâmica, etc).

DESENVOLVIMENTO

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS) contemplados pela Organização Mundial de Saúde (OMS) de medicina Tradicional e complementar alternativa. Tais sistemas e recursos envolvem abordagens que visam instigar o uso de mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, enfatizando a humanização do cuidado (BRASIL 2018).

A promoção da saúde, nesse contexto tem recebido destaque, principalmente nas últimas décadas, justamente devido a ampliação do entendimento do conceito saúde, bem como da implementação do Sistema Único de Saúde (SUS) e das discussões sobre novas políticas no setor, novas formas de cuidar, sob a ótica de diversas áreas do conhecimento que

passaram a desenvolver suas práticas em torno da prevenção e da promoção, indo além da transmissão de informações, visando potencializar as ações (ZANETTINI, *et al.*, 2015).

A música desde a antiguidade, já era utilizada pelas civilizações como instrumento de cura das enfermidades, estando presente em diversas manifestações culturais, envolvendo pessoas e famílias no processo do cuidar e ser cuidado. Por possuir alto potencial terapêutico a musicoterapia atua positivamente sobre os níveis de pressão arterial de indivíduos em diferentes situações clínicas, atuando também na diminuição dos níveis de ansiedade, dor e auxiliando no relaxamento. Nesse sentido, a utilização música no processo de cuidado e cura vem sendo reconhecida por um número cada vez maior de especialistas, como uma das áreas de conhecimento mais importante a serem estudadas. No âmbito da reabilitação, é uma intervenção de baixo custo, não farmacológica e não invasiva que contribui significativamente para o desenvolvimento cognitivo, psicomotor, emocional e afetivo, principalmente para a construção de valores pessoais e sociais (ZANETTINI *et al.*, 2015).

A música é uma arte capaz de despertar tanto em quem canta, quanto quem escuta, diversos tipos de sentimentos, principalmente para a pessoa idosa, pois a reconecta com seu passado e presente e causa emoção, relaxamento e bem-estar, contribuindo assim como um recurso terapêutico importante na promoção da saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Relatando a experiência

Aos vinte e sete dias do mês de março de 2017, no auditório da Unidade Básica de Saúde da Família da Vila de Ponta Negra em Natal/RN, aproximadamente às 14:30 horas foi realizada a trigésima oficina terapêutica do projeto de extensão, realizado por docentes e discentes da Escola de Saúde da UFRN, intitulado “PICS na Vila: atenção humanizada para a promoção da saúde e bem-estar do adulto e do idoso”, onde estavam presentes 29 pessoas, dentre as quais existiam 19 pessoas idosas, público-alvo da oficina de cantoterapia, os demais envolvidos eram pessoas adultas envolvidas no preparo e desenvolvimento da oficina.

As idosas foram acolhidas no recinto pelas docentes coordenadoras do projeto, discentes de cursos da área de saúde da UFRN e profissionais de saúde da UBSF. Foram convidadas a escolherem o melhor lugar e se sentar em roda para dar início as atividades

propostas para o dia. Ao som de músicas da época das pessoas idosas ali presentes, harmonizou-se o ambiente e promoveu-se uma aproximação com a temática a ser trabalhada.

Com o objetivo de oferecer à pessoa idosa o entendimento dos benefícios do canto como ferramenta terapêutica, deu-se início a prática baseada na psicoterapia corporal, onde os participantes puderam perceber a sonorização emitida pelo próprio corpo, como por exemplo o toque em diversas partes do corpo, os batimentos de palmas e pés, entre outros. Nessa etapa observou-se claramente o envolvimento das idosas nas atividades propostas e a emissão de sons produzidos por seus próprios corpos associado aos sorrisos presentes em seus rostos. Importante relatar a importância da redistribuição e desbloqueio das energias presas a partir dos exercícios de respiração diafragmática e trabalho corporal direcionado, a fim de proporcionar movimentos que buscam recuperar o equilíbrio do sistema neurovegetativo através do desbloqueio de tensões corporais crônicas que impedem o livre fluxo da energia vital.

As idosas também puderam experimentar a troca de energia com o ambiente e com o chão, descalças foram convidadas a caminhar umas entre as outras, entreolhando-se, de várias maneiras a fim de experimentar a deambulação com partes diferenciadas dos pés, a fim de conectarem-se com essa energia vital. Em seguida as idosas foram instigadas a realizarem exercícios faciais a fim de aquecer a voz e melhorar os movimentos sonoros, aprenderam também sobre o funcionamento dos aparelhos respiratórios e fonador, sobre as propriedades da voz e sobre as técnicas de respiração. Aprenderam a perceber os sons e a saber reproduzi-los. Durante esse momento pôde-se perceber a atenção das idosas nos ensinamentos repassados, o interesse e desenvoltura na realização dos exercícios propostos e principalmente a vontade delas em aprender como se dar a emissão correta da voz no momento de cantar.

Algumas idosas demonstravam certa inquietação e insegurança, verbalizando que talvez não fossem capazes de cantar por se acharem desafinadas, velhas demais e impossibilitadas de aprender. No entanto, após tentarem executar as técnicas repassadas e perceberem que eram capazes de realizá-las o encantamento tomou conta do grupo e logo todas estavam emitindo os sons de maneira correta com bastante satisfação e segurança. Tudo ficou mais leve e feliz, quando aliado aos exercícios de emissão vocal associou-se movimentos corporais como a dança ritmada pelas batidas entoadas pelos facilitadores. Nesse momento a alegria e descontração tomaram conta da oficina e as idosas puderam desfrutar de momentos de prazer e satisfação, como elas mesmo verbalizaram.

A última etapa da oficina teve como objetivo o aquecimento das vozes a partir da união das técnicas aprendidas, com o declame das letras das músicas selecionadas para serem cantadas pelas idosas, a fim de que fossem corretamente lidas, com uso da dicção perfeita e em diferentes entonações. Em seguida foram adicionados elementos musicais e a melodia guiou o canto emitido pelo grupo. Nesse momento as idosas adentraram no prazer de cantar e junto aos facilitadores entoaram suas vozes de maneira singular, sempre com sorrisos e semblantes de satisfação.

Foi dada a oportunidade de verbalização sobre a oficina realizada e as idosas relataram muita satisfação em fazer parte daquele momento, sobre o prazer de aprender com os facilitadores e acima de tudo sobre a superação de experimentar de forma mais técnica o ato de cantar. Fizeram questão de agradecer ao projeto pelos momentos vivenciados e pediram para que a oficina de cantoterapia fosse repetida, pois se sentiram extremamente felizes com a oportunidade.

Diante do relato de experiência apresentado, observa-se claramente que a cantoterapia é uma alternativa terapêutica importante para a melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa, uma vez que a voz, no processo de construção da expressão, se mostra como um recurso significativo para uma reconexão do homem consigo. Através das práticas vocais, o indivíduo passa a perceber transformações, uma vez que consegue ampliar a consciência de si, favorecendo a percepção de suas limitações e potencialidades. Dessa forma, a pessoa idosa consegue obter resultados com a soltura da voz, passa a ter domínio gradativo de seus recursos vocais, aprofunda o conhecimento de suas emoções e conseqüente tem um maior bem-estar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente relato revelou que a prática da cantoterapia foi capaz de proporcionar as idosas o encontro com a sua verdadeira voz ao mesmo tempo que promoveu autoestima, autoconfiança, saúde, facilidade de comunicação e de se expor em público. Com isso, contribui para o contato com emoções internas, que não são percebidas de maneira racional, aprendendo a se perceber e entender como se relacionam com o mundo, eliminando antigos bloqueios e descobrindo novas potencialidades.

A vivência proporcionou significativo aprendizado para todos os envolvidos e, por meio da cantoterapia, foi possível perceber a importância do fortalecimento do vínculo entre

os participantes. Além disso, considerou-se que a natureza dos efeitos da vivência foram benéficos, pois proporcionou aos participantes a sensação de bem-estar, relaxamento, distração, recordações agradáveis e conforto.

Diante do exposto, conclui-se que a cantoterapia é uma terapêutica complementar valiosa, que exerce influência sobre os aspectos neurocognitivos, emocionais, psíquicos e sociais das pessoas idosas, portanto, desempenha importante papel na manutenção e melhora da qualidade de vida, além de propiciar maior interação destas com o meio social.

Espera-se que ao compartilhar esta vivência possa-se empoderar e motivar outros profissionais da saúde para a disseminação de atividades similares e a realização de mais grupos, principalmente com pessoas idosas que necessitam de um cuidado diferenciado e mais humanizado em detrimento da aproximação com a finitude da vida.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, V. S.; ROCHA, B. N. G. A. **Terapia comunitária integrativa e o envelhecimento: relato de experiência.** III Congresso Nacional de Envelhecimento Humano. Curitiba – Paraná, 22 a 24 de novembro de 2018. Disponível em: http://www.editorarealize.com.br/revistas/cneh/trabalhos/TRABALHO_EV114_MD1_SA3_ID643_12102018173319.pdf Acesso em: 18 maio 2019.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil.** Organização do texto: Juarez de Oliveira. 4.ed. São Paulo: Saraiva, 1990. 168p. (Série Legislação Brasileira)

BRASIL, Ministério da Saúde. **Práticas Integrativas e Complementares em saúde:** Editora do Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: <http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/marco/12/glossario-tematico.pdf>. Acesso em: 18 maio 2019.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Portaria nº849 de 21 de março de 2017.** Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, Brasília, DF, mar, 2017. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html. Acesso em: 18 maio 2019.

MALLMANN, et al. **Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso.** 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v20n6/1413-8123-csc-20-06-1763.pdf> . Acesso em 18 maio 19.

ZANETTINI, et al. Quem canta seus males espanta: um relato de experiência sobre o uso da música como ferramenta de atuação na promoção da saúde da criança. **Rev Min Enferm.** 2015 out/dez; 19(4): 1060-1064.