



REVISÃO

OFFICE OF CORAL - CONTRIBUTIONS TO THE AUTO CARE OF AGED

OFICINA DE CORAL - CONTRIBUIÇÕES PARA O AUTOCUIDADO DO IDOSO

OFICINA DE CORAL - CONTRIBUCIONES A LA ATENCIÓN DEL AUTO CUIDADO DEL ANCIANO

Danusa Neves Coelho, Mattos¹, Selma Petra Chaves Sá², Vilma Duarte Câmara³**ABSTRACT**

Objective: describe and analyze the impact of these groups through the interview with the relatives carers. **Methods:** also the instrument to evaluate the self - care named ASA-A scale, used in 20 elders participant. Out of the total elders, 10, present a score considered high for the self-care scale, between 95 and 114 points. **Results:** The carers report that they perceived changes in their elder after the participation in the choir group. The elders, experimented positive shifts in their vitality, obtaining personal resources to face conflict situations daily. Besides that, the music improves memory, brings physical and mood benefits and consequently the self-care. **Conclusion:** the conclusion is that, the participation of the elder in music groups must be stimulated, because propitiates good feelings transmittion and still, acts in a therapeutic manner for disease recovery. **Descriptors:** Delf-care, Elder, Music, Family.

RESUMO

Objetivo: descrever e analisar o impacto dessas oficinas através de entrevista com os cuidadores familiares e de instrumento para avaliação do auto cuidado. **Metodos:** estudo quanti-qualitativo sobre a influência da música no autocuidado do idoso que participa da oficina de coral na casa de convívio dos anawin para idosos no município de niterói, rj. os sujeitos da pesquisa foram 20 (vinte) idosos que participam do coral há pelo menos 6 meses e os seus respectivos cuidadores familiares. a coleta de dados se deu através do formulário asa-a para auto cuidado ao idoso na casa de convívio. os dados foram analisados estatisticamente através do somatório dos valores das perguntas e apresentados sob a forma de gráfico. **Resultados:** os cuidadores relatam que perceberam mudanças no seu idoso após a participação na oficina de coral. os idosos experimentam alterações positivas no estado de ânimo, obtendo recursos pessoais para enfrentarem as situações conflitantes do seu cotidiano. além disso, música melhora a memória, traz benefícios físicos e de humor e consequentemente o auto cuidado. **Conclusão:** conclui-se que a participação dos idosos em oficinas de música propiciam a transmissão de sensações agradáveis e ainda, atuam de forma terapêutica para recuperação de doenças devendo ser estimuladas. **Descritores:** Autocuidado, Idoso, Música, Família.

RESUMEN

Objetivo: describir y analizar el impacto de estos talleres a través de entrevistas con los cuidadores familiares. **Metodos:** el instrumento de evaluación de autocuidado llamado Escala ASA-A utilizado en veinte personas mayores participantes de los talleres . Del total de personas mayores, diez tienen una puntuación considerada elevada para la escala de autocuidado entre 95 a 114 puntos. **Resultados:** Los cuidadores informaron que percibieron los cambios en las personas de edad después de su participación en el Taller de Coral. Las personas mayores experimentaron cambios positivos en el estado de ánimo, obteniendo recursos personales para hacer frente a situaciones conflictivas en su vida diaria. Además, la música mejora la memoria, trae beneficios físicos y del humor y por lo tanto, el autocuidado. **Conclusión:** Conclui que la participación de las personas mayores en los talleres de música propicia la transmisión de sensaciones agradables y aún ejerce en forma de terapia la recuperación de la enfermedad que debe de ser estimulada. **Descriptoros:** Auto cuidado, Anciano, Música, Família.

¹ Graduada em História pela Universidade Federal do Espírito Santo; Orientanda do Curso de Especialização em Geriatria e Gerontologia Interdisciplinar da UFF. E-mail: dncmattos@gmail.com. ² Vice-Coordenadora do Programa Interdisciplinar de Geriatria e Gerontologia da UFF; Doutora em Enfermagem; Professora Titular da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa da UFF. E-mail: ³ Coordenadora do Programa Interdisciplinar em Geriatria e Gerontologia da UFF; Doutorado em Medicina Neurologia; Professora Associada da Faculdade de Medicina da UFF.

INTRODUÇÃO

Trata-se de um estudo sobre utilização de uma Oficina de Coral como estratégia para estimulação do auto cuidado do idoso, tendo como objetivo descrever e analisar o impacto dessas oficinas através de entrevista com os cuidadores familiares e de instrumento para avaliação do auto cuidado.

Sabe-se que a música vem sendo usada em todo mundo com pessoas idosas obtendo sucesso, isto porque as pesquisas relacionam a música às funções cerebrais, principalmente no resgate da memória e na ativação psicofísica, aliando comando e movimento, razão e emoção. Assim a música exerce uma função de preservar ou manter algumas funções cerebrais que podem ser comprometidas no processo do envelhecimento além de ser considerado como forma de lazer.

Ao participarem de uma Oficina de Coral, o objetivo é que os idosos aumentem sua auto-estima e auto cuidado. Tendo auto-estima e auto cuidado, o idoso estará contribuindo com a preservação de sua capacidade funcional. A música estaria fornecendo alterações positivas nos estados de ânimo, revertendo em recursos pessoais para enfrentar situações estressantes e desafiadoras do cotidiano. Isto beneficiaria estados psicológicos e fisiológicos desses idosos.

O cantar na terceira idade pode proporcionar a descoberta de novas possibilidades para o indivíduo, pois existem atividades que deixamos de vivenciar no decorrer de nossas vidas por falta de tempo, pelo acúmulo de stress aliado à necessidade de sobrevivência e até mesmo por não termos acesso ou oportunidade. “Além disso, observa-se melhoria da auto-estima e do auto cuidado, ocorrendo benefícios em seu estado geral de saúde”¹.

A autoestima pode ser considerada um combustível que impulsiona o viver do homem, principalmente nos momentos em que a máquina apresenta sinais do seu desgaste. Entende-se por auto-estima a capacidade que uma pessoa tem de confiar em si própria, de poder enfrentar os desafios da vida, saber expressar de forma adequada as próprias necessidades e desejos, é ter amor-próprio. Portanto auto-estima inclui a avaliação subjetiva que uma pessoa faz de si mesma como sendo intrinsecamente positiva ou negativa em algum grau².

Sabe-se que o nível e a qualidade da auto-estima não são sinônimos. A auto-estima pode ser elevada, mas frágil (por exemplo, narcisismo) e baixa, porém segura (por exemplo, humildade). É nessa oscilação que as diversas atividades terapêuticas, entre elas a Oficina de Coral, pode influenciar.

Além da auto-estima, deve-se considerar o auto cuidado como fator importante para a saúde do idoso e sua qualidade de vida. Por auto cuidado compreende-se:

A prática das ações que os indivíduos iniciam e executam por si mesmos para manter, promover, recuperar ou conviver com os efeitos e limitações das alterações de saúde, contribuindo para sua integridade, funcionamento e desenvolvimento³.

Sabe-se, contudo, que a auto-estima e o auto cuidado não respondem por toda a complexidade que é a saúde do ser humano, principalmente do idoso que possui as suas especificidades. Entretanto, são elementos importantes para o ser humano, nesta faixa etária, momento em que, tanto uma como outra, podem estar comprometidos, visto que a realização das funções humanas básicas são determinantes para a habilidade do auto cuidar. Pode-se considerar que as concepções de

autoestima e auto cuidado são importantes para o idoso e também para os profissionais que trabalham com estes sujeitos. Assim, a auto estima pode influenciar o auto cuidado e vice-versa.

Tendo em vista que o objeto desta pesquisa é a influência da música no auto cuidado, pensa-se ser oportuno e importante avaliar, através de Escalas, o pensamento dos idosos sobre o seu auto cuidado a partir do momento que participa de uma oficina de coral. Assim, neste trabalho será utilizada a Escala de Auto Cuidado da ASA-A. Além disso, os cuidadores familiares desses idosos foram ouvidos para que pudéssemos obter uma visão maior da ação da música no auto cuidado do idoso.

Muitos são as atividades realizadas com idosos descritas na literatura, entretanto, pouco se encontra sobre a música como elemento para estimulação do autocuidado. Assim, a pesquisa se justifica tendo em vista o envolvimento e participação efetiva da pesquisadora em Oficina de Coral com idosos onde se observa que os mesmos chegam com diversos problemas de saúde, familiares, econômicos e sociais e, percebe-se que o envolvimento do idoso nas atividades do Coral, com o passar do tempo, traz maior estabilização aos diversos problemas enfrentados. Entretanto, este fato necessita investigação na perspectiva do próprio sujeito, o idoso, e daqueles que estão próximos dele, seus cuidadores.

O número de idosos no mundo vem crescendo. Este crescimento exerce pressão sobre o desenvolvimento neste campo da ciência. A projeção da população idosa para 2020 é de 15%. Diante disso, surge a necessidade de oferecer a essa população em franca expansão uma maior atenção, pois ela sofrerá uma série de alterações, elevando sua suscetibilidade às doenças⁴.

Com o correr dos tempos chegou-se à conclusão que a música tem grande efeito em pacientes com Doença de Alzheimer, em distúrbios psiquiátricos, enfarto agudo do miocárdio, dores crônicas, doença de Parkinson, doenças terminais, etc. A música tem também grande influência na memória e na cognição. Acrescenta-se ainda a importância do uso da música em exercícios físicos.

As pesquisas científicas não se prendem somente aos aspectos terapêuticos ou preventivos do uso da música em tratamentos e cuidados, mas na neurociência cognitiva da música. Neste campo são estudados os processos cognitivos relacionados à percepção e à apreensão de sons e melodias, observando-se os circuitos neurais envolvidos na criação ou no processamento da música.

Mas a área que mais se destaca é justamente à identificação dos procedimentos mentais relacionados ao processamento musical por parte dos indivíduos, de como o nosso cérebro funciona ao ouvir ou produzir música. É um campo vasto de investigação sobre percepção, memória, emoção e performance.

A música deve ser remontada às épocas antigas, onde medicina e música eram a fusão das alternativas de tratamento, durante os rituais de cura. Isto ainda é hoje observado nas denominadas culturas primitivas¹.

Onde quer que haja um povo, uma cultura, a música está presente. Nunca houve nem haverá um povo sem música. Em épocas mais arcaicas, ela sempre teve seu poder social, regulador, agregador, bem como manteve a crença do homem durante tempos de seu poder curador e regenerador. Na Grécia Antiga, o homem estudava a música, suas funções e poderes. Pitágoras já associava música à matemática, o seu uso na formação do homem, suas funções psicológicas, físicas e sociais, de valor estético e ético, é

encontrado nos estudos dos grandes filósofos como Platão e Aristóteles.

Música é um produto da inteligência do homem. De origem grega que significa a arte das musas, combina sons e silêncios, dando ao homem uma forma de comunicação sem precedentes, acredita-se que vincula a capacidade de criar e recriar do indivíduo. É um canal de comunicação, direto, de nossos sentimentos e expressões, estabelecendo nossas diferenças e semelhanças com o outro. A música traz comunicação mesmo em diferentes culturas. Possui a capacidade de fundir e ligar culturas, sentimentos e emoções, ao mesmo tempo em que as diferencia. Para que fazer música? Nós fazemos música para nos escutarmos nela.. A música, no seu papel terapêutico em relação ao paciente idoso mostra uma reestruturação enquanto indivíduo, no fortalecimento de sua identidade.

A música se expressa através dos cantos de trabalho, nos cânticos guerreiros, religiosos ou sacros, nos acalantos dos pais e mães embalando seus filhos, nas festas, nos jogos, nas óperas associando dramas e mitos ao canto, nas canções populares, etc. Enfim, o ser humano sempre lança mão do cantar.

Cantar é diferente de falar e comenta: a começar pelo cérebro cujas camadas corticais são diferenciadas nas duas funções. A fala e tudo o mais que é automatizado está armazenado em camadas mais profundas do córtex cerebral. O que é mais elaborado como tocar piano e cantar está armazenado nas camadas mais superficiais⁵.

Descobertas recentes dizem que a música carrega memórias e emoções e está profundamente entranhada em nossa experiência íntima. Nenhuma cultura conhecida foi desprovida de música, e alguns dos artefatos mais antigos encontrados em sítios arqueológicos são flautas e tambores.

A música se tornou alimento da Neurociência. Demonstrou-se em descobertas recentes como o cérebro é esculpido pela música. Por exemplo, o corpo caloso, a grande comissura que liga os dois hemisférios cerebrais, tende a ser maior nos músicos profissionais.

A música é uma forma de melhorar o ânimo das pessoas, e agora acreditamos saber por quê. Existem relatos sobre perdas e excessos de musicalidade, a relação da audição com os outros sentidos, canções que se incrustam em nossa consciência. Menciona que as bases científicas da musicoterapia estão sendo reforçadas pela neurologia⁶.

Com o envelhecimento, o indivíduo irá sofrer grandes modificações de ordem física, psíquica, social, política, histórica e cultural. O desafio do nosso tempo é conscientizarmo-nos de tais processos e buscarmos uma forma de tratamento eficaz que vise à qualidade de vida. O avanço das pesquisas científicas possibilitou uma procura por tratamentos que seriam coadjuvantes no tratamento médico convencional. Estas formas de tratamento seriam terapia em determinados casos, e a música pode ser inserida como uma dessas formas.

A música pode ser uma técnica inovadora do cuidar se for organizada de forma sistemática, mas ao mesmo tempo criativa. pois facilita a conscientização das emoções, a comunicação interpessoal e a possibilidade de se focalizar aspectos saudáveis no idoso. É, portanto, um importante instrumento na redução da angústia causada pelo isolamento no envelhecimento⁷.

Devemos fazer uma distinção da música como forma de cuidado e autocuidado. A música como cuidado é encontrada com o nome de música terapêutica, onde é utilizada para dar conforto, para ajudar o manejo da dor, da ansiedade e do stress.

Esta atividade pode ser exercida por profissionais interessados em proporcionar acolhimento, o conforto e o aconchego ao trazer para o idoso o cuidado em forma de música que lhe proporciona prazer e segurança, incentivo ao auto cuidado, resgate à sua auto-estima, contribuindo para o equilíbrio de sua saúde. É a música pela música, pelo prazer de tocar, cantar, escutar, ou simplesmente, sentir o prazer de viver que ela nos traz.

A audição musical, além de deslocar os problemas do foco de atenção, proporciona ao idoso uma sensação de familiaridade. Podemos perceber este reconhecimento no sorriso, no olhar sonhador que sob o efeito da audição musical, “viajam” para outro tempo e lugar.

Como forma de cuidado e auto cuidado a música é útil, eficaz e agradável, pois traz prazer tanto para quem canta quanto para quem a escuta. Como uma onda, a música estimula, promovendo empatia entre os participantes no momento de sua execução tornando permeável o compartilhamento das emoções, pensamentos e lembranças, desenvolvendo a interação dos idosos. Importa ressaltar que o cuidado de si é imprescindível, pois aquele que cuida de si, se sente comprometido com a vida como um todo.

Auto cuidado é o desempenho ou a prática de atividades que os indivíduos realizam em seu benefício para manter a vida, a saúde e o bem-estar. A autora considera a educação para o autocuidado um processo dinâmico que depende da vontade da pessoa e da percepção dela sobre sua condição. A teoria de Orem está baseada na premissa de que os pacientes podem cuidar de si próprios, onde é incentivado a ser independente o máximo possível.

A teoria de Orem é universal e é aplicada em várias situações que tem relação com auto cuidado. Ela permite uma aplicação prática, podendo ser utilizada a qualquer cliente e em

Rev. de Pesq.: cuidado é fundamental Online 2010. jan/mar. 2(1):614-624

quaisquer condições. Diante de uma nova situação, seja uma gestação, velhice ou em condições patológicas, nas manifestações de doenças; o ser humano precisa estar em condições de adquirir novos conhecimentos e habilidades que o levem a adaptar-se às condições impostas e retomar sua vida. E parece que a música parece favorecer as adaptações, a possibilidade de aquisição de novos conhecimentos, a vontade de continuar a adquirir novas experiências.

A velhice é uma realidade que pode tornar-se patológica, já que no processo do envelhecimento, é necessário processar o luto pelas perdas, seja do trabalho, do corpo que não é mais jovem, das rugas, posição social, resistências físicas diminuídas e outras situações. Várias dificuldades psíquicas podem se agravar nesta fase da vida e várias patologias podem surgir como a depressão, paranóia e a mania.

Assim, a música influencia o estado afetivo-emocional do ouvinte, sendo um instrumento poderoso para se trabalhar com idosos. Embora pequena, a literatura que temos é de que a utilização da música em idosos pode beneficiar estados psicológicos. Dentro deste contexto, a música mostra-se um tratamento eficaz nos conflitos internos e emoções, trazendo-os à tona, podendo então ser expostos por meio do cantar terapêutico, mantendo, promovendo e estimulando o autocuidado e a autoestima do idoso.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo com abordagem quanti-qualitativo sobre a influência da música no auto cuidado do idoso que participa da Oficina de Coral na Casa de Convívio dos Anawin para idosos no Município de Niterói, R.J.

A Casa de Convívio dos Anawin é uma Instituição de caráter beneficente com orientação

Católica de São Francisco de Assis que recebe pessoas de qualquer credo ou religião, e como o próprio nome diz, tem como objetivo promover a convivência entre os idosos para que possam ter qualidade de vida neste entardecer de sua caminhada.

Na Casa, tem idosos de todas as classes sociais e que convivem com os mesmos direitos e deveres. A Instituição não recebe idosos muito comprometidos, pois não tem infraestrutura para isso. Eles passam o dia no local, fazem três refeições e voltam para o convívio familiar posteriormente. A Instituição para se manter, precisa promover bingos, tardes dançantes (serenatas), festas juninas, almoços, etc. A Casa existe há sete anos e possui várias oficinas entre elas, o cantinho do Coral, valorizando a música, visto a sua importância para o idoso, a preservação e/ou recuperação das funções cerebrais.

Vale ressaltar que no coral o número de idosos é de aproximadamente vinte e cinco a trinta para que os profissionais possam realizar um trabalho musical e terapêutico com os sujeitos que estão nesta oficina.

Os sujeitos da pesquisa foram 20 (vinte) idosos que participam do Coral há pelo menos 6 meses e os seus respectivos cuidadores familiares. Como critério de exclusão foram retiradas duas idosas por terem afasia e dificuldade de responder as questões.

A coleta de dados se deu através do formulário ASA-A para autocuidado ao idoso na Casa de Convívio. Foi agendado com cada idoso, o melhor horário e dia da semana para a coleta de dados. A coleta foi individual e em sala designada para isso, sem expor o idoso.

A Escala ASA-A foi validada e utilizada em outros projetos para avaliação do auto cuidado em diversos grupos humanos. O instrumento abrange 24 itens, sem domínio algum, aos quais são

atribuídos valores em uma escala Likert, que vai de um a cinco pontos. As opções de escolha pelos respondentes são: discordo totalmente, discordo, nem concordo nem discordo, concordo e concordo totalmente. As respostas assumem um valor mínimo de 24, e no máximo de 120 pontos. Quanto maiores os escores, melhor o desenvolvimento das capacidades do auto cuidado da pessoa avaliada⁸.

Para os cuidadores foi enviado questionário com perguntas sobre a possível ocorrência de modificações observadas no auto cuidado do seu idoso após a frequência no Coral. Com os cuidadores foi feito contato prévio e enviado, através do próprio idoso, o formulário de coleta. Esse procedimento se deu devido à dificuldade dos cuidadores de irem até a casa de convívio.

Para retirar dúvidas dos cuidadores, procedeu-se o contato telefônico com os mesmos para explicar a pesquisa e retirar dúvidas do formulário de coleta de dados.

Os dados provenientes da Escala ASA-A foram analisados estatisticamente através do somatório dos valores das perguntas inseridas nos mesmos e apresentados sob a forma de Gráfico. Os dados coletados com cuidadores foram quantificadas e apresentadas através de frequência simples e feita análise pautado da tríade cuidador/idoso/autocuidado e a de autores que abordem a temática, considerando os aspectos do auto cuidado nesta faixa etária.

Foi solicitada autorização da direção da Casa de Convívio dos Anawin para realização da pesquisa. Além disso, a submissão ao Comitê de Ética com autorização número CAAE 3796.000.258-07.

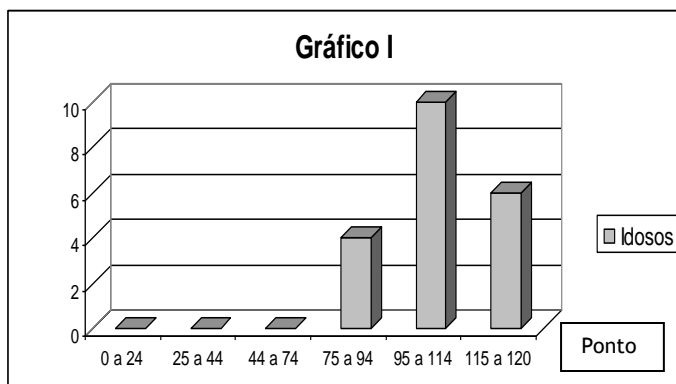
Os idosos foram identificados através de números arábicos, sexo (F. feminino, M. masculino). Os cuidadores foram identificados pela letra C de cuidadores e com o número referente ao seu idoso.

Tanto os idosos quanto seus cuidadores assinaram o termo livre esclarecido para participarem da pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como descrito anteriormente, a Escala de auto cuidado ASA-A assume um valor numérico de 24 pontos e máximo de 120 pontos. Quanto maior o valor, maior o auto cuidado de acordo com o respondente. Assim, os sujeitos da pesquisa obtiveram pontuação mínima de 82 e a máxima de 120 (Gráfico 1).

Gráfico 1: Resultado da Escala ASA-Niterói-RJ-2008.



Fonte: Planilha de auto cuidado do idoso.

De acordo com o gráfico I, dos 20 idosos pesquisados, 4(quatro) obtiveram pontuação na Escala de auto cuidado de 75 a 94 pontos, 10 (dez) de 95 a 114, e 6 (seis) de 115 a 120.

A metade dos idosos (10) de acordo com a escala ASA-A apresenta uma pontuação considerada elevada para a escala de auto cuidado, seja para sua realização ou em relação a sua própria percepção de auto cuidado eficaz, visto que a escala tem possibilidade de avaliação nestes itens. Os idosos que participam das oficinas de coral são na maioria por indicação de profissionais da área da saúde e da psicologia. Assim, geralmente chegam até a oficina com algum comprometimento psicológico, cognitivo ou fonoaudiológico.

Como se pode observar, apesar do comprometimento, seja de ordem física ou psicológica, os idosos se consideram em condições de autocuidado.

Como se observa no Gráfico I, seis (06) idosos encontram-se com uma pontuação na escala ASA-A de 115 a 120, demonstrando a possibilidade de realização total do seu auto cuidado.

Um estilo de vida fisicamente ativo e a capacidade de executar as atividades da vida diária podem ter impacto positivo sobre como um indivíduo idoso se sente, e como os outros o vêem. Sem estes fatores positivos, inegavelmente a saúde psicológica desses idosos poderá ficar comprometida. A regressão no idoso provoca reações de intensa inibição motora, por vezes a total paralisação com os quadros de negativismo no velho. Há uma dificuldade do paciente idoso e de seus familiares em reconhecer o sofrimento psíquico desta fase, que são os seus mecanismos de defesa e conseqüentemente, compromete o auto cuidado desse sujeito.

Assim, a fala dos cuidadores foi fundamental, pois a noção de auto cuidado é reforçada pela necessidade do outro. Tudo o que é auto alguma coisa precisa sempre do outro, mas precisa do outro para desenvolver suas próprias forças autônomas.

De acordo com os dados levantados dos 20 (vinte) cuidadores familiares, 13 são do sexo feminino e 07 do sexo masculino. Quem desempenha as funções de cuidar numa família são as mulheres, obedecendo a valores culturais segundo as quais cabe a ela a organização da vida familiar, o cuidado dos filhos e dos idosos.

Em relação à faixa etária dos cuidadores, verificou-se que dos 20, 08 estão entre 49 a 55 anos de idade; oito estão entre 56 a 62 e quatro entre 63 a 83 anos. Observa-se então, que os cuidadores encontram-se na meia idade ou são

idosos. Verificou-se que a faixa etária desses cuidadores fica entre 56 a 69 anos, sendo 40% entre 56 a 62 anos, e 10% entre 63 e 69 anos. Fica aí comprovado também que a maioria dos cuidadores é de meia-idade ou idoso, seguindo uma norma social implícita segundo a qual cabe ao cônjuge e aos filhos, ou mais precisamente, às filhas, porque cuidar é uma atividade feminina.

No quesito grau de parentesco, dos vinte cuidadores, nove são filhos; quatro, são os respectivos cônjuges e o restante possui outros graus de parentesco. Como a grande maioria dos cuidadores são os filhos, tem a sua própria vida e necessitam de gerenciar outras atividades, muitas vezes, o idoso é obrigado a ficar só. Por esse motivo, é de vital importância o engajamento em uma casa de convivência realizando atividades.

Tabela 1- Mudanças percebidas pelo cuidador de idosos

Fator	Tipos de Resposta	Nº de Cuidadores
Mudanças nos idosos após participação das oficinas.	Sim	16
	Não	4
Total		20

Fonte: Planilha de Análise para cuidador

Quando perguntado se o cuidador percebeu mudanças no seu idoso após a participação na oficina de coral, os 16 sujeitos ressaltam mudanças positivas, como demonstra a Tabela 1, após freqüentarem a atividade. Relatam que os idosos ficaram calmos e relaxados, sua auto-estima aumentou, pois ficaram conscientes de suas potencialidades, acentuada mais ainda por estarem preparando-se para sua apresentação anual no Municipal de Niterói. Esta motivação contribui muito para seu auto cuidado. Segundo os cuidadores, os idosos mostraram-se alegres e participativos não referindo nenhum aspecto negativo observado no idoso após a participação na oficina.

A música parece funcionar como uma forma de auto cuidado que pode auxiliar na qualidade de vida. A forma como nos relacionamos

com o mundo interfere na forma como cuidamos de nós. Se estivermos bem, temos espaço interno para acolher e cuidar. É comum nos sentirmos gratificados e mais relaxados após contato musical. E os dados da pesquisa apontam que estas características são mencionadas pelos idosos do grupo de coral e também, pelos cuidadores familiares.

A ação orientada tomada pelo indivíduo a fim de regular os fatores que afetam seu próprio desenvolvimento, executando atividades que promovam seu bem estar, sua saúde e sua vida, podem ser caracterizados como ações de auto cuidado e a oficina de coral pode ser considerada, por muitos autores, como uma atividade terapêutica.

Quando o autocuidado é efetivamente realizado, ajuda a manter a dignidade, contribuindo para o desenvolvimento humano. Auto cuidado, portanto, é cuidar-se de si mesmo, buscar quais são as necessidades do corpo e da mente, melhorar o estilo de vida, evitar hábitos nocivos, desenvolver uma alimentação sadia, conhecer e controlar os fatores de risco que levam às doenças, adotar medidas de prevenção às mesmas.

Ouvir música pode regular o humor, reduzir a agressividade e a depressão e melhorar o sono. O cantar no processo do envelhecimento só traz benefícios para o idoso. A fala e o que é automatizado está armazenado em camadas mais profundas do córtex cerebral. O ato de cantar contribui para a estruturação do ser humano. Para cantar, a saúde e o equilíbrio psicológico são fundamentais. O exercício do canto é a prática da expressão, da memória que levam à espontaneidade⁵. Portanto, o Coral demonstra ser terapêutico já que ninguém canta ao acaso. O canto é um elemento estruturante para o ser humano.

A voz e a personalidade estão relacionadas e são inseparáveis, pois traduzem o ser humano na sua totalidade, na sua história de vida. E mais ainda, existindo a possibilidade de unir o passado, o presente e o futuro, alcançando a integralização do ser⁹.

O tratamento com música proporciona um canal de comunicação que associa a carga afetiva e emocional do indivíduo às diversas funções e áreas cerebrais, buscando tratar o indivíduo a partir da integração e interação dos hemisférios cerebrais e de suas funções. Reabilitar o idoso através da música é trazer à tona suas funções adormecidas pelo desuso, dando forma e sentido, restabelecendo funções através do próprio indivíduo. E isso foi observado pelos idosos sujeitos desta pesquisa.

A proposta de um Coral Terapêutico deve passar sempre pela consciência de que o processo se dá com o idoso e não para o idoso. Ou seja, inculcar a capacitação para o poder, criando-se atividades que busquem encorajar os idosos a descobrir talentos e a assumir um papel mais ativo em suas vidas. Consequentemente, caso não haja nenhum outro agravo que comprometa fisicamente o idoso, o coral pode ser um mecanismo que contribui com a terapêutica medicamentosa¹⁰.

Destes benefícios podemos acrescentar que ao cantar, o idoso exercita sua mente, tendo maiores possibilidades de mantê-la ágil e receptiva evitando os distúrbios de memória. Ao cantar, liberamos nossa energia interna para o mundo externo. A música é a emoção transcrita em linguagem humana, portanto, serve para transmitir emoções positivas tão necessárias para a vida humana. Poucas são as atividades que conseguem conciliar emoção e razão de uma maneira tão perfeita.

É fundamental para o idoso utilizar suas memórias do passado e também adicionar novos

conhecimentos que só é possível para quem se abre ao eterno aprender. E para um coral onde muitas vezes são exploradas a aquisição de novos conhecimentos são imprescindíveis¹¹.

Comprovou-se que esta atividade melhora também os sintomas vocais que muitas vezes surgem no idoso. Não foi objetivo desta pesquisa apresentar este dado, entretanto, a pesquisadora vem observando a melhora na impostação de voz dos idosos que participam e freqüentam assiduamente a oficina. Ao escutarmos música nosso corpo vibra, as emoções surgem e os pensamentos trazem o passado para o presente nos conectando com o mundo

O idoso pode ter experiências de prazer, saúde e vida ao escutar música ou cantar, experimentando uma sensação de tranquilidade e segurança, e isso implica autocuidado

A música, como atividade vibratória organizada, afeta o corpo de duas maneiras: objetivamente como efeito do som sobre as células e os órgãos: e subjetivamente, agindo sobre as emoções, que por sua vez, influenciam numerosos processos corporais. Temos aí um modelo de retro-alimentação, onde o organismo influi nas emoções e as emoções influem no organismo biológico. Este efeito é muito benéfico para todo o ser humano, principalmente para o idoso, que pode apresentar doenças crônicas degenerativas além do próprio processo de envelhecimento.

Estudos comprovam que a atividade muscular, a respiração, a pressão sanguínea, a pulsação cardíaca, o humor e o metabolismo, são afetados pela música e pelo som¹².

Podemos reviver emoções e evocar lembranças quando escutamos músicas que estão ligadas à nossa história pessoal e familiar. Ambas as situações podem sugerir aspectos saudáveis e as possibilidades de mudar o foco da doença, tão comum no idoso, para o da saúde, fazendo a

peessoa refletir que a doença é somente uma circunstância, um aspecto ou um momento, e não é suficiente para impedi-lo de sentir prazer, favorecendo o autocuidado.

As mudanças causadas pela música são muito específicas, e talvez se dêem à custa de outras funções cerebrais. Na verdade, o que esses estudos mostram é a plasticidade do cérebro, que é a capacidade apresentada por adultos mais velhos de modificar seu desempenho em testes cognitivos.

As conclusões são técnicas, mas é possível visualizar a orquestra cerebral em ação. Primeiro o córtex auditivo entra em ação para analisar os componentes do som. Depois vêm regiões frontais, relacionadas ao processamento da estrutura e das expectativas musicais. Finalmente, chegamos a um sistema de áreas envolvidas na excitação e no prazer, na transmissão de opióides e na produção de dopamina, culminando na ativação do núcleo acubens. Os aspectos agradáveis e estimulantes da audição musical parecem ser resultado do aumento da dopamina no núcleo acubens e da contribuição do cerebelo na regulação das emoções.

Um outro aspecto importante da utilização da música como estimulador, é a possibilidade que o idoso tem de participar, seja pela aceitação ou não, mas através da escolha da música, do cantar ou cantarolar e batucar junto com outros idosos, formando um Coral Terapêutico, e se sentir vontade, até de se movimentar ao som do canto promovendo exercício físico.

CONCLUSÃO

Foi observado que o Coral estimula a plasticidade cerebral que muitas vezes encontra-se prejudicada nos idosos. Pode-se constatar que os participantes do Coral apresentam menos

dificuldades físicas e emocionais no seu dia a dia, diminuindo suas queixas. Este comportamento é visível no estudo, e, bastante significativo.

Percebe-se através dos relatos apresentados neste estudo, que a música constitui um elemento valioso para o auto cuidado e a auto-estima destes idosos frente às suas potencialidades e ao seu meio, e suas limitações biológicas. A música, com efeito, faz com que eles afastem de si as sensações desagradáveis de tristeza e apatia que muitas vezes são presentes no processo do envelhecimento.

Nesta linha tênue, a música parece restabelecer a auto-estima do idoso frente às suas potencialidades e ao seu meio. Ao recuperar essa crença em si mesmo como ser humano, ele restabelece o crédito diante do social, alterando para melhor o conceito que a sociedade tem dele e ele de si mesmo¹³.

A utilização da música leva a quem cuida e a quem é cuidado a um momento de intimidade e interação importante para ambos. Nesse sentido, a música oferece os elementos de conforto encontrados em diversos estudos: liberdade, integração, melhoria, cuidado afetuoso, segurança, proteção e comodidade. Este processo proporcionado pela oficina pode ser um elemento agregador entre idoso e seu cuidador familiar.

Além disso, um coral com idosos desempenha um papel significativo uma vez que, possibilita o contato com a música, amplia e mantém o leque da convivência, podendo estender as relações ali iniciadas, tendo como grande vantagem estimular a integração social.

Terapeuticamente, a música no cuidado constrói uma relação afetiva e saudável, mexendo com o corpo, mente e, conseqüentemente o autocuidado. O Coral proporciona, aos participantes, a auto-realização, a motivação para viver, a prevenção da saúde mental, melhoria da qualidade de vida, interação social, resgate da

Mattos DNC, Sá SPC, Câmara VD.

memória, melhoria da qualidade de vida e busca do autocuidado eficaz quando não há comprometimento físico, contribuindo com os diversos tipos terapêuticas utilizadas para a saúde física e mental dos idosos devendo ser estimulada pelos profissionais da gerontologia e geriatria.

REFERÊNCIAS

1. Bruscia K. Definindo musicoterapia . Rio de Janeiro: Enelivros; 2000.
2. Sedikides C, Gregg AP. Portraits of the self. In: Hogg M, Cooper J. The Sage Handbook of Social Psychology. Londres: Sage Publications; 2003.
3. Orem DEN. Concepts of practice. 2ª ed. New York: Ed. MacGraw-Hill; 1980.
4. Camarano AA. Envelhecimento da população brasileira: uma contribuição demográfica, In: Freitas EV, Py L, Cançado FAL, Gorzoni ML. Tratado de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2000.
5. Brack RM. O Cantor e sua preciosa voz. In: Martinez E, Sartori D, Gória P, Brack RM Regência Coral - princípios básicos. Curitiba: Dom Bosco; 2000.
6. Sacks O. Alucinações Musicais. São Paulo: Companhia das Letras; 2007.
7. Tavares CMM. Atividades terapêuticas como tecnologias de cuidar em saúde mental. Online braz. j. nurs. (Online). 2002;1(2).
8. Silva AL. A Dimensão Humana do Cuidado em Enfermagem. Acta paul. enferm. 2000;13(esp.):86-90.
9. Dinville C. A técnica da voz cantada. 2ª ed. Rio de Janeiro: Enelivros; 1993.
10. Guerreiro T, Caldas CP. Memória e demência: (re) conhecimento e cuidado. Rio de Janeiro: UERJ; 2001.
11. Rodrigues AM. Construindo o Envelhecimento. 2ª ed. Pelotas: Educat; 1999.

12. Millecco Filho LA, Brandão M, Millecco R. É preciso cantar - musicoterapia, canto e canções. Rio de Janeiro: Enelivros; 2001.

13. Souza MGC. A musicoterapia e a clínica do envelhecimento. In: Freitas EV. Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2002.

Recebido em: 16/12/2009

Aprovado em: 27/01/2010