

Musicoterapia em um setting aquático

Bruna Garcia

Resumo:

Existem pessoas que preferem o ambiente aquático e não o terrestre. Na Musicoterapia Ecológica o tratamento pode ocorrer em um setting aquático, ou seja, uma musicoterapia aquática. A água vem sendo utilizada por fins terapêuticos há anos e não há dúvidas dos resultados causados por esse meio. A hidroterapia pode auxiliar a musicoterapia neste caso, dando um suporte com relação à estrutura da piscina, sua temperatura e suas formas de atuação em um setting como este. Em função disso, o presente artigo visa ampliar as noções de musicoterapia aquática apresentados por Rolando Benenzon.

Palavras-chave: setting aquático; musicoterapia; Rolando Benenzon; hidroterapia.

Abstract:

There are people who prefer the aquatic environment and not the land. In ecological music therapy treatment can occur in an aquatic setting, a music therapy aquatic. The water has been used for therapeutic purposes for years and there is no doubt of the results caused by this means. The hydrotherapy can help the music therapy in this case, giving a support with respect to the structure of the pool, its temperature and its forms of action in a setting such as this.

Key words: Aquatic setting; music therapy; Rolando Benenzon; water cure.

Introdução:

O ambiente aquático possui propriedades como: força, resistência, temperatura, movimento e densidade. A água por ser flexível, faz com que o corpo relaxe em contato com ela. De acordo com Benenzon (1988), quando nos referimos ao setting em musicoterapia, estamos falando sobre a sala e os instrumentos a serem utilizados no tratamento. É preciso uma sala acústica para que os sons exteriores não interfiram nos sons interiores, ou seja, o isolamento acústico do exterior permite trabalhar com clareza no que se refere à comunicação não verbal.

A musicoterapia cada vez mais abre leques de possibilidades em sua área, nas maneiras de atuar, nos locais onde acontecem as terapias, nos instrumentos diferenciados ou adaptados e novas técnicas a serem utilizadas, como a musicoterapia no setting aquático.

O objetivo principal do presente trabalho é trazer uma reflexão e complementar novas ideias sobre os itens que compõem um setting aquático na musicoterapia.

Água e Terapia:

Nunca houve e nem haverá um povo sem água. Há tempos que o homem cria vínculos com a água, com o lazer, com os esportes, meios econômicos, e as terapias. Embora não haja precisão de quando a água foi utilizada pela primeira vez com finalidades terapêuticas, há indícios de que os orientais iniciaram essas práticas em aproximadamente 2400 anos a.C.

Na Grécia antiga a água era utilizada por Hipócrates (460-375 a. C.) em banhos de contraste, com água fria e quente no tratamento de doenças. O termo Hidroterapia vem do grego: hydor = água e therapeia = cura. Biasoli e Machado (2006) ressaltam que a hidroterapia vem sendo utilizada e indicada por médicos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, educadores físicos, fisiatras, bem como por pedagogos e psicólogos.

O conceito do uso da água para fins terapêuticos na reabilitação tem vários nomes como: hidrologia, hidrática, hidroterapia, hidroginástica, terapia pela água e exercícios na água. O uso terapêutico da água, no entanto, começou a aumentar gradualmente no início de 1700 quando um médico alemão, Sigmund Hahn e seus filhos defenderam a utilização da água para tratamento de úlceras de pernas e outros problemas médicos. Não há dúvidas quanto ao fascínio humano pela água (Skinner; Thomson, 1985).

A água tem um potencial de soltura. Por ser flexível, ajuda a liberar expressões que não são realizadas no meio terrestre (Skinner;

Thomson, 1985). Uma importante propriedade da pressão exercida pela água e também por outros líquidos é que um corpo mergulhado em seu interior recebe pressão da água de todos os lados. Se a pressão viesse só de cima para baixo, o ser humano seria empurrado para baixo o tempo todo e não conseguiria se equilibrar, nem ficar parado em algum ponto no meio da água. Por isso a água nos mostra que por meio dela podemos realizar tratamentos de reabilitação e prevenção de doenças.

Há algumas contraindicações absolutas, como feridas infectadas, infecções de pele e gastrointestinais, sintomas agudos de trombose venosa profunda, doença sistêmica e tratamento radioterápico em andamento. Os problemas cardíacos severos e hipo ou hipertensão descontroladas devem ser acompanhados com cuidado, bem como insuficiências respiratórias e epilepsia ou uso de válvulas intracranianas. Além disso, incontinência urinária e fecal merece atenção especial. Problemas como náuseas, vertigem, doenças renais, hemofilia, diabetes, diminuição importante da capacidade vital e deficiência da tireoide, além de tratamento radioterápico recente devem ser discutidos com o médico, para estudar a indicação (Biasoli; Machado, 2006).

Dentre os resultados de pesquisas publicadas há efeitos terapêuticos da hidroterapia já comprovados, dentre os quais se destacam benefícios como: aumento da amplitude de movimento, diminuição da tensão muscular, relaxamento, analgesia, melhora na circulação, bem como incremento na força e resistência muscular, além de equilíbrio e propriocepção.

Preisinger e Quittan (1994) afirmam que com o calor da água, o espasmo muscular pode ser reduzido, auxiliando na espasticidade. Os autores sustentam ainda que a imersão na água provoca redução do tônus muscular, enquanto que a dor pode ser reduzida por ambos os estímulos térmicos. Além disso, a imersão na água facilita a mobilidade articular, relacionada à redução do peso corporal. O setting aquático nessas condições pode acontecer individualmente ou em grupos. O público alvo não tem limites, ou seja, qualquer pessoa pode participar de terapias que se utilizam de água. O que varia é a situação do paciente com relação a sua patologia, fazendo com que estabeleça um planejamento de sessão, incluindo sua segurança.

Características de um Setting Aquático:

Em razão de algumas pessoas se identificarem melhor com o meio aquático e não com o terrestre, muitas delas se perguntam: como seria uma terapia na água? ou; É possível ouvir música na água? Tocar

um instrumento musical dentro da água? Muitas são as curiosidades das pessoas para entender melhor esse meio que não é tão divulgado para a sociedade.

Segundo Benenson (1988), a piscina deve ser preparada especificamente para este fim terapêutico – medidas, profundidades, temperaturas, o ambiente externo e um profissional para realizar a terapia.

O autor cita também sobre a acústica que influencia no setting – em um lugar coberto a acústica facilita a condensar os sons, por isso é importante que o musicoterapeuta tenha noção de acústica para entender melhor o que acontece com essas propriedades. Esses fatores irão influenciar as sonoridades produzidas no ambiente, como as caixas à prova d'água, o corpo, a voz, além de gritos e palmas.

Biasoli e Machado (2006) discorrem sobre o tamanho da piscina que pode ser entre 16,3m de comprimento e 9,5m de largura ou, para atendimento individualizado, de 6,0m por 6,0m. O piso ao redor da piscina deve ser construído de material antiderrapante (coeficiente de atrito úmido acima de 0,70cm em referência a pés descalços), devendo ser livre de obstáculos para prática e procedimento de evacuação de emergência. A piscina precisará de uma rampa que dá acesso a cadeira de rodas, assim como escadas internas com os degraus baixos e corrimões bilaterais para a segurança do usuário. Os corrimões também são colocados ao longo das áreas delimitadas pela parede da piscina. Existem elevadores que facilitam a entrada de cadeirantes nas piscinas. Os tipos de elevadores são: hidráulico, elétrico, mecânico e pneumático.

Os autores apontam também sobre a profundidade da piscina que varia de 1,05m a 1,35m e é ideal para grande parte dos tipos de terapia. Entretanto, a profundidade de 2,10m pode ser utilizada em piscinas maiores, que apresentam um fundo graduado, indo paulatinamente de uma profundidade menor (1,05m) a uma profundidade maior (2,10m).

O setting deve disponibilizar um vestiário, para que o paciente possa se preparar para a terapia. Lavatórios, chuveiros, pia toalete, tomadas para secadores de cabelo, balcões, bancos, corrimões, e armários são considerados comodidades mínimas. Tapetes de náilon de alta densidade também podem ser colocados (Benenson, 1988).

Duarte (2004) indica que a temperatura ideal para as piscinas largas e grandes oscila entre 27°C e 29°C, e para as piscinas menores, entre 33° e 34°C. Os exercícios executados variam de acordo com as temperaturas da água, a pressão hidrostática, a duração do tratamento e a intensidade dos exercícios. Outro fator importante é que as reações

fisiológicas podem ser modificadas pelas condições da doença de cada paciente.

A água é um veículo de calor ou frio, aplicado ao corpo atinge em primeiro lugar o sistema nervoso, responsável pela atividade que coordena os músculos e a movimentação dos órgãos. A temperatura da pele é de 33,5°C, por isso um indivíduo quando entra na água com temperatura de 28°C sente frio. Em pessoas obesas a percepção da temperatura é diferente, pois a gordura corporal forma uma capa térmica isolante, então em uma temperatura de 26°C sentem-se bem, mas em ambientes muito quentes abaixa a pressão arterial tende a abaixar.

Quando um corpo entra na água há pressão por todos os lados. Essa pressão é percebida principalmente na altura do tórax. Na água fria, com a temperatura abaixo de 26°C, as respostas fisiológicas do corpo se alteram; com a diminuição da temperatura a frequência cardíaca e o metabolismo corporal diminuem, as funções circulatórias tornam-se mais baixas e a maioria dos fluidos do corpo permanecem na região do tronco mantendo o aquecimento e funcionamento dos órgãos vitais. Se a circulação baixar nas extremidades, os músculos permanecerão frios e inflexíveis, aumentando o risco de lesões, ou isquemia (falta de O₂) nos músculos em função do fluxo sanguíneo, o que acarretará câimbra na região da panturrilha.

Equipamentos aquáticos, segurança e manutenção:

Para Biasoli e Machado (2006), os equipamentos aquáticos oferecem segurança, dão suporte para a flutuação, aumentam a intensidade de um exercício ou adicionam variedade a um programa tornando-o mais agradável e diversificado. Eles são utilizados para obter a posição correta do corpo, fornecer estabilidade, promover meio de tração, graduar forças compressivas e aumentar a resistência do movimento.

Os equipamentos mais utilizados de uma forma geral são: boias, pranchas de EVA, espaguete, palmares, esteiras rolantes, equipamentos de acesso à piscina, equipamentos de flutuação, pesos, equipamentos de resistência baseados em arrasto, aquatone, hidrotone, sistemas de amarração, estações de exercícios submersas, brinquedos e equipamentos recreativos, equipamentos de segurança, vestuário aquático e aparelhos de medição.

O terapeuta, ao dispor dessas ferramentas, pode elaborar uma sessão criativa, usando os equipamentos para realizar sonoridades, exercício físicos, relaxamentos e dinâmicas de jogos. Existe também a

questão da segurança. O profissional necessita ter um curso técnico em salva-vidas e conhecimento em primeiros socorros em piscinas e dispor de equipamentos de segurança, como boias e colete salva-vidas, caso aconteça algum imprevisto com o paciente.

O local deverá ter uma pessoa encarregada para cuidar da manutenção da piscina e da água, sua higienização, a bomba de circulação de água, filtros, controladores químicos, sistema de vácuo, sistema desinfetante, aquecedor de água e substâncias químicas, sistema de ventilação adequado, os níveis de coloração, assim como a coloração mineral, os "pontos de quebra"; a espumação e o PH devem ser monitorados e registrados por um operador de piscina constantemente.

O homem e a música:

Na Grécia antiga o homem estudava os poderes, as funções da música. Pitágoras, seis séculos antes de Cristo, associava a matemática com a música. Nos estudos de grandes filósofos como Platão e Aristóteles o uso da música participava da formação do homem, suas funções físicas, psicológicas, valor ético e estético (Sacks, 1998; Abdounur, 1999).

A arte é a revelação do belo, conforme diziam os antigos. Med (1996) cita que a arte sonora, por exemplo, é a música, pois sua percepção é auditiva e sequencial. A matéria prima é o som. Os sons existem enquanto os intérpretes tocam, cantam ou declamam. A música é a arte de combinar os sons. Ela é escrita pelo compositor para ser percebida pelo ouvinte, que necessita de um intermediário, ou melhor, de um intérprete. A música não é apenas uma arte e sim uma ciência.

Bruscia (2000) cita que há anos o homem vem tentando definir o que é música: a música é combinação de sons? A música inclui o arranjo do silêncio? E os ruídos e vibrações estão incluídos nesta ciência? Quando uma pessoa escuta um estímulo sonoro, qual a finalidade deste sobre ela? A música não tem critérios que afirmam uma definição. Portanto o mais importante, além dessas definições, é como a musicoterapia define a música.

Quase todas as pessoas gostam de música, pois ela faz parte do nosso dia a dia. A música nos agita, nos calma, estimula várias sensações desencadeando percepções diferentes. Em contato com a água ela se propaga diferente e, em um setting aquático, podem-se realizar novas vivências adaptadas a esse meio, diferentemente das realizadas no ambiente terrestre, como uma escuta sonora com caixas sonoras à prova d' água.

Musicoterapia Ecológica:

Segundo Bruscia (2000), Musicoterapia Ecológica é um novo campo no desenvolvimento da musicoterapia, com ênfase no local em que será realizado o processo terapêutico. Esta prática se diferencia das outras, pois ela vai além da relação paciente-terapeuta.

Desse tipo de abordagem são: o foco no paciente (indivíduo) e no ambiente (ecologia), ou seja, o terapeuta junto do paciente escolhe o ambiente mais adequado para realizar essa terapia. Boxill (1997) onde afirma que os musicoterapeutas têm um papel especial a desempenhar, o papel de levar a música a se relacionar com todo o planeta, ultrapassando os clientes individuais ou grupos nos consultórios. Portanto, uma terapia que acontece no setting aquático é abarcada por esse tipo de abordagem.

Os musicoterapeutas devem ter mais do que o imperativo de alterar e alargar a visão para produzir um impacto global que ultrapasse em muitos consultórios tradicionais. Devem olhar para as novas formas e possibilidades de levar a essência da musicoterapia – sua profunda humanidade para as pessoas ‘comuns’ do planeta Terra. A intenção é alcançável porque o musicoterapeuta tem como agente terapêutico um meio universal de expressão, comunicação e contato humano, a música. Seu potencial é infinito (Benenzon, 1981).

Benenzon (1988) aborda o meio aquático, o local, os instrumentos e o funcionamento desta prática. O autor observou que, quando um instrumento afunda, os pacientes com síndrome de Down não mergulham a cabeça na água. Em outra pesquisa, aponta as reações em crianças autistas em um ambiente aquático que proporcionou vivências que facilitaram a comunicação entre o terapeuta e o paciente.

Estudos e pesquisas realizadas por Baron-Guiñazu, apontadas por Benenzon (1981) em Aquomusicoterapia, mostram que as experiências na água sensibilizam o processo de comunicação, fazendo com que os sons adquiram outras dimensões. Essas impõem novos significados, que no meio terrestre não conseguiriam alcançar tal objetivo. Mas nem todas as pessoas se sentem bem no ambiente aquático, às vezes por causa de traumas, medos, inseguranças, vivências passadas, ou por não se identificarem com o meio.

Instrumentos musicais adaptados:

De acordo com Benenzon (1988), os instrumentos musicais neste setting terão de ser adaptados ao meio aquático. Esses instrumentos devem permanecer na superfície, sem afundar, para não angustiar o paciente. Pelo fato de estarem na água, os instrumentos não podem perder

sua identidade, forma, sonoridade, textura e significação como elemento. Todo elemento capaz de produzir som audível será parte integrante dos elementos técnicos do musicoterapeuta.

Existe outra questão que envolve esses instrumentos, que é o material de que são feitos, pois a maioria é de madeira, metal, e outros materiais. Por isso, sugere-se que os instrumentos musicais sejam adaptados ou de plástico, desde que não percam as qualidades acima citadas.

O corpo é o instrumento mais completo neste setting, seus fenômenos sonoros são: gritar, bater os pés e mãos, bater palmas sobre a coxa, sapatear, suspirar, cantar, cantarolar, falar. Mas nem todos são realizados com os pacientes, por que o corpo humano pode despertar reações de ansiedade ou de pânico. De todos esses fenômenos sonoros que o corpo humano produz, os mais profundos são aqueles que procedem do interior, a voz, o canto, a inspiração e a expiração.

Existem caixas eletrônicas à prova d'água que podem ser utilizadas no setting aquático. Esses aparelhos eletrônicos avançados podem contribuir para as práticas de escuta sonora na água.

Técnicas de musicoterapia adaptadas para o setting aquático:

Bruscia (2000) cita algumas técnicas utilizadas na musicoterapia: a improvisação, a recreação, a composição e a receptiva. Como nenhuma delas foi pensada para o contexto aquático, o que segue é uma tentativa de adaptação para melhor efeito terapêutico nesse setting.

Na técnica de improvisação, o paciente improvisa junto com o terapeuta utilizando letras, melodias, solos, os sons corporais, por exemplo: batidas das mãos ou dos pés sobre a água, instrumentos musicais adaptados, ou qualquer combinação de recurso sonoro. O paciente pode retratar algo sonoramente não musical, por exemplo, um evento, uma experiência, uma pessoa, uma imagem, uma palavra em que ele necessita interpretar.

A técnica de recreação é indicada para pacientes com comprometimento no comportamento e nas habilidades específicas. O termo executar, transformar, organizar, produzir e interpretar é mais adequado a esse método. Na piscina podem-se desenvolver jogos com os equipamentos aquáticos, brinquedos, bolas e os instrumentos musicais adaptados, para que o paciente execute uma tarefa específica. Por exemplo: em um jogo de basquete, o paciente joga a bola dentro da cesta e depois emite uma sonoridade, seja com o corpo, voz, palmas, gritos,

batidas na água, ou com um instrumento musical adaptado; ou seja, desempenhar papéis específicos definidos pelo terapeuta.

Na técnica de composição o paciente ou terapeuta substitui palavras, frases, ou a letra inteira de uma música existente, mantendo a melodia e o acompanhamento originais. O paciente também pode criar a música, sua melodia, composição, ritmo, harmonia. Na água percebe-se com clareza como essa técnica funciona, pois o corpo relaxa e a mente começa a criar várias ideias em relação ao meio. O paciente pode compor sonoridades na água com os instrumentos musicais adaptados ou utilizando o corpo, a voz, palmas, estalos. Cabe ao terapeuta encontrar uma maneira de organizar a ideia da composição, por exemplo, colocando os instrumentos musicais adaptados em ordem, para que o paciente enxergue essa composição, ou realizar exercícios dinâmicos na própria piscina. Um quadro ou uma lousa em alguma das paredes ao redor da piscina podem facilitar essa técnica, para que se possa registrar as ideias.

Na técnica receptiva, a escuta sonora é o objetivo. O paciente escuta uma música e responde o que ele sentiu com o estímulo. Essas músicas podem ser gravadas, ao vivo, ou improvisadas. O estilo musical influencia, pois o terapeuta é quem determina a música ou sonoridade a ser trabalhada. No caso do setting aquático, é possível realizar uma escuta sonora dentro da água com caixas de som à prova d'água. O paciente ficaria imerso, boiando, com a cabeça fora da água, por alguns minutos, recebendo os estímulos sonoros com várias caixas de som à prova d'água a sua volta. Com a utilização dessa escuta é possível reduzir a ansiedade, estresse, tensão e facilitar a entrada em estados alterados de consciência; também pode ser realizada para melhorar as habilidades de atenção, da percepção e da conservação auditiva (Bruscia 2000).

Considerações finais:

No presente trabalho foi abordado o assunto musicoterapia em um setting aquático e a utilização da água como tratamento terapêutico. Disso é possível verificar que ainda é um ambiente pouco explorado na musicoterapia.

Podendo abrir outros canais de comunicação que não foram descobertos no meio terrestre, a água possui esse potencial, que nos faz sentir mais leves e relaxados.

Esse trabalho foi importante, pois, pode aprofundar e acrescentar novas informações, que não foram citadas pelo Benenzon em seu livro, como, a temperatura, a altura,

profundidade e outros aspectos da piscina; além de informações sobre as técnicas de musicoterapia adaptadas ao setting aquático.

Referências:

- ABDOUNUR, OJ.; Matemática e Música – O Pensamento Analógico na Construção de Significados. São Paulo: Escrituras Editora, 1999.
- BENENZON, Rolando O. *Manual de Musicoterapia*. Rio de Janeiro: Enelivros, 1985.
- BENENZON, R. *Teoria da musicoterapia: contribuição ao contexto não-verbal*. São Paulo: Summus, 1988.
- BRUSCIA, K. E. *Definindo musicoterapia*. 2. ed. Rio de Janeiro: Enelivros, 2000.
- BIASOLI, M. C.; MACHADO, C. M. C. Hidroterapia: Aplicabilidades clínicas. Artigo, *Rev. Bras. Med*, n.63, v.26 , p.225 a 237 , 2006.
- BOXILL, E. (1997). *The Miracles of Music Therapy*. Gilsum NH: Barcelona Publishers.
- DUARTE, M. *Princípios físicos da interação entre ser humano e ambiente aquático*. Mestrado, Univ. São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte, 2004.
- MED, Bohumil; Teoria da música / Bohumil Med, - 4.ed. ver. e Ampl. – Brasília, DF: Musimed, 1996.
- As outras estão no depósito, ... PC de la
- PREISINGER E, Quittan M. Thermo and hidrotherapie. *Wien Med Wochensr* 1994;144:(20-21)520-6.
- SACKS, O. Music and the brain. In: Tomaino M, ACMT-BC (ed). *Clinical Applications of Music in Neurology Rehabilitation*. MMB, Music Inc. St. Lous, MO, USA, 1998.
- SKINNER, A. T.; THOMSON, A. M. *Exercícios na água*. 3. ed. Local: Manole, 1985.