

**Assunto:** Dia Mundial da Música. 1 de Outubro  
2011 – Música e Saúde

**Para:** Todos os Profissionais de Saúde

No próximo dia 01 de Outubro comemora-se o Dia Mundial da Música. O Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM associa-se a esta efeméride sensibilizando todos os profissionais de saúde para a importância da música no bem-estar individual e colectivo e na recuperação de algumas patologias, bem como para a sua utilização como instrumento de promoção da saúde e coadjuvante terapêutico.

De acordo com a Federação Mundial de Musicoterapia (WFMT), a **musicoterapia** é a utilização da música e/ou de seus elementos (som, ritmo, melodia e harmonia), por um terapeuta qualificado (musicoterapeuta), num processo sistematizado de forma a facilitar e promover a comunicação, o relacionamento, a aprendizagem, a mobilização, a expressão, e organização de processos psíquicos de um ou mais indivíduos para que ele(s) recupere(m) as suas funções, desenvolva(m) o seu potencial e adquira(m) melhor qualidade de vida.

A musicoterapia é versátil, a intervenção envolve actividades musicais que podem ser feitas individualmente, em família ou em grupo, num processo planificado e continuado no tempo, levado a cabo por profissionais com formação específica.

A Musicoterapia destina-se especialmente a pessoas com problemas de relacionamento, comunicação, comportamento e integração social, podendo ser aplicada a idosos, adultos, adolescentes, e crianças em instituições de saúde física e mental, na área da educação, nas intervenções comunitárias e no processo de reabilitação.

Os benefícios da musicoterapia são inúmeros:

- Diminui os níveis hormonais relacionados com o stress (do cortisol e da testosterona), resultando num efeito sedativo;

- Ajuda no tratamento da dor (dores crónicas, recuperação cirúrgica) diminuindo a necessidade de analgésicos;
- Estimula os neurónios, promovendo o processo de recuperação de áreas afectadas do sistema nervoso (indivíduos que sofreram lesões cerebrais ou idosos);
- Promove a libertação de endorfinas que estimulam sensações de prazer e bem-estar, prevenindo estados emocionais depressivos;
- A música pode ser utilizada como ajuda terapêutica na expressão de emoções, na evocação e resolução de lembranças e conflitos internos.

A musicoterapia traduz o uso da música como instrumento de saúde, evidenciando a real possibilidade de reabilitar e prevenir doenças por meio dos sons. Presentemente, diversas especialidades médicas fazem uso da música como expediente terapêutico em patologias como a hipertensão e o cancro, advogando que o método é um complemento do tratamento convencional, capaz de reduzir as consequências da doença e, por conseguinte, o emprego de analgésicos e sedativos. Diferentes investigações garantem que o uso da música de forma terapêutica fortalece emocionalmente o doente, ajudando-o a lidar melhor com os sintomas da sua doença.

Ouvir música é saudável para toda a gente, independentemente do estilo musical preferido e escolhido. Alivia tensões, ajuda a reflectir, transporta para cenários aprazíveis!

O Presidente



Maurício Melim

Anexo: Cópia do *Pop Up* divulgado no site <http://iasaude.sras.gov-madeira.pt> do IASAÚDE, IP-RAM em 01/10/2011.

DPPS –AC/CF

# Dia Mundial da Música

Música e Saúde

1 de Outubro de 2011

A música como terapia (musicoterapia):

Diminui os níveis hormonais relacionados com o stress (cortisol e da testosterona), resultando num efeito sedativo;

Ajuda no tratamento da dor (dores crónicas, recuperação cirúrgica) diminuindo a necessidade de analgésicos;

Estimula os neurónios, podendo acelerar o processo de recuperação de zonas lesadas do sistema nervoso, beneficiando indivíduos que sofreram lesões cerebrais e a população idosa;

Promove a libertação de endorfinas que estimulam sensações de prazer e bem-estar, prevenindo os estados emocionais depressivos;

A música pode ser utilizada como ajuda terapêutica na expressão de emoções, na evocação de lembranças e na solução de conflitos internos.