

INTERVENÇÃO DA MÚSICA NA INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA

Diana Luísa Ribeiro Diogo

Aluna de Psicologia da UAL (Universidade Autónoma de Lisboa). Mestranda em Psicologia Clínica e de Aconselhamento pela UAL e Licenciada em Psicologia pela UAL+
dianaluísa.98@gmail.com

Maria Lapa Esteves

Psicóloga Clínica no ISPA Lisboa – Instituto Superior de Psicologia Aplicada.

Received: 12 marzo 2024

Revised: 13 marzo 2024

Evaluator 1 report: 17 abril 2024

Evaluator 2 report: 28 abril 2024

Accepted: 03 mayo 2024

Published: junio 2024

RESUMO

No mundo atual, o papel terapêutico da música encontra-se bem documentado, sendo objeto de estudo, vezes incontáveis. A música nasce da vida das batidas do coração, da respiração realizada pelos pulmões... são dois exemplos dessa presença. Atualmente, enquanto recurso para fins terapêuticos, é frequentemente utilizada no trabalho com pessoas que apresentam diagnóstico da doença neurodegenerativa *Alzheimer* (Moreira et al, 2018). Porém, a sua utilização não se cinge apenas ao âmbito em que exista alguma forma de lesão, patologia ou demência; sendo possível usá-la em diversos meios, como por exemplo: no incentivo à prática de uma atividade física regular, como também, no desenvolvimento educativo de alunos, entre outros. O objetivo do presente artigo foi investigar a diversa literatura existente e face à análise da revisão teórica contribuir para o planeamento de futuros projectos, nomeadamente num projecto educativo a ser implementado no estágio profissional na escola básica e secundária; numa procura de intervir psicologicamente onde a música terá um papel fundamental, proativo e de contribuição para uma aprendizagem de excelência!

Palavras-chave: intervenção psicológica; música; mundo atual; escola

ABSTRACT

Music in psychological intervention. In today's world, the therapeutic role of music is well documented and has been the subject of countless studies. Music springs to life from the beating of the heart, from breathing through the lungs... these are two examples of its presence. Currently, as a resource for therapeutic purposes, it is often used in work with people diagnosed with the neurodegenerative disease *Alzheimer's* (Moreira et al, 2018). However, its use is not limited to the context in which there is some form of injury, pathology or dementia; it can be used in various ways, for example: to encourage regular physical activity, as well as in the educational development of students, among others. The aim of this article was to investigate the diverse existing literature and, by analyzing the theoretical review, contribute to the planning of future projects, namely an educational project to be implemented during the professional internship in primary and secondary schools; in an attempt to intervene psychologically, where music will play a fundamental, proactive role in contributing to excellent learning!

Keyword: psychological intervention; music; current world; school

INTERVENÇÃO DA MÚSICA NA INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA

INTRODUÇÃO

No mundo atual, o papel terapêutico da música encontra-se bem documentado, sendo objeto de estudo, vezes incontáveis. A música nasce da vida das batidas do coração, da respiração realizada pelos pulmões... são dois de muitos exemplos dessa presença.

Atualmente, enquanto recurso para fins terapêuticos, é frequentemente utilizada no trabalho com pessoas que apresentam diagnóstico da doença neurodegenerativa Alzheimer (Moreira et al, 2018; Anjos et al, 2017). Como uma ferramenta não-farmacológica, em tratamentos de doenças várias, como a doença de Alzheimer. Há até quem a denomine como “ilha da preservação” pela capacidade de reconhecer música se manter relativamente intacta, nesta doença (Moreira et al., 2018).

No tratamento de crianças com perturbação do espectro de autismo, que como se sabe, impacta as relações sociais e os processos de aprendizagem, a música pode servir como estímulo para o aumento de conexões neurais, favorecimento da aquisição de

competências físicas, cognitivas, socioemocionais, psicomotricidade fina e melhorias na linguagem. No fundo, o uso desta ferramenta, passa por apoiar a criança a consciencializar-se de si mesma enquanto um ser social, reduzir défices e estender as potencialidades que ela possui (Damasceno & Junio, 2018).

A sua utilização não se cinge apenas ao âmbito em que exista alguma forma de lesão, patologia ou demência; sendo possível usá-la em diversos meios, como por exemplo: no incentivo à prática de uma atividade física regular, como também, no desenvolvimento educativo de alunos, entre outros.

O objetivo do presente artigo foi investigar a diversa literatura existente e fase à análise da revisão teórica, contribuir para o planeamento de futuros projectos, nomeadamente num projecto educativo a ser implementado no estágio profissional na escola básica e secundária; numa procura de intervir psicologicamente onde a música terá um papel fundamental, proactivo e de contribuição para uma aprendizagem de excelência!

Assim a música, toma uma importância terapêutica numa intervenção psicológica que se tem de adaptar às novas exigências, a crianças/adolescentes e a desenvolvimentos na aprendizagem que não são compatíveis com costumes, muitas vezes, ditos tradicionais, mas considerados pelas novas gerações de obsoletos, repetitivos e aborrecidos.

No entanto, os seus horizontes podem estender-se a vastos contextos, já que esta se estende ao nosso ser e à nossa vida (Ito, 2018). Pela vastidão da sua utilização, sabe-se que, o recurso ao seu papel terapêutico no que reporta a aspectos mentais, pode ser observado em âmbitos nos quais não exista necessariamente algum tipo de “dano” psicológico (Assunção et al., 2020) como: na manutenção da prática de atividade física regular a longo prazo, pelo aumento de níveis de motivação, que pode ajudar a gerar no sujeito praticante (Marques & Carraça, 2020), bem como, no contexto escolar, a partir do qual pode ser explorado o próprio processo educativo dos alunos (Soares et al., 2019), como iremos evidenciar mais adiante no presente artigo.

DESENVOLVIMENTO

Primeiramente, importa tomar conhecimento de que *a música é composta por melodia, harmonia e ritmo e possibilita a promoção de emoções, reações, sensações, de acordo com a subjetividade do indivíduo que a ouve em determinado momento* (Damasceno & Junior, 2018). Concretamente e pelo enorme impacto que atua sobre as emoções, a música pode desencadear alterações em componentes pertencentes à emoção, sendo estas as seguintes:

1) na componente cognitiva (através da avaliação que é realizada a uma música, vai ajudar a promover emoções como prazer ou desagrado);

2) na componente motivacional (a música pode levar à realização de uma determinada ação, por exemplo dançar);

3) na componente fisiológica (a música permite modificar a atividade fisiológica periférica, que se encontra ligada ao relaxamento ou à excitação);

4) na componente de expressão (a música pode influenciar a expressão da emoção que se está a sentir, por exemplo, a expressão facial apresentar mudanças consoante a música que se escuta);

5) a componente de sentimento subjetivo (a música pode despoletar sentimentos como alegria, nostalgia, coragem, tristeza, tensão, surpresa, serenidade, entre outros) (Koelsch, 2018).

Koelsch (2018), defende ainda, *de que o género de música também tem a sua influência, no que diz respeito, à alteração da atividade cerebral nas áreas implicadas nas emoções. Como exemplo, ouvir música clássica pode não ter assim tanto impacto nas componentes motivacional e de expressão de emoção, no entanto, dançar num concerto de rock, parece promover a conexão social e um sentimento de pertença a um grupo, originando-se emoções bem evidenciadas.*

Além destes aspetos nos quais a música pode efetivamente mostrar a sua força, os autores Žuk et al. (2014) acrescentaram a este conhecimento que, *grupos praticantes de treino musical, podem mostrar ganhos a nível da cognição e melhoria em habilidades de linguagem, como a habilidade fonológica, verbal, ambas em crianças com idade pré-escolar; processamento da compreensão prosódica e verbal, entre outros, em comparação a grupos que não estiveram expostos a algum treino musical. Para além destes ganhos, esta exposição a um treino musical, parece influenciar a estrutura e a funcionalidade do cérebro, nomeadamente no que refere ao reforço da sua plasticidade.*

Com o intuito de perceber o desempenho social de crianças em idade escolar (sete crianças com idades compreendidas entre os 7 e 9 anos) inscritas num programa de intervenção com musicoterapia e com uma situação socioeconómica e familiar frágeis ao seu desenvolvimento, Silva et al. (2022), procederam à realização de 10 sessões de musicoterapia, cada uma com a duração de 30 a 40 minutos e as crianças divididas em dois grupos por dois turnos.

As atividades que abrangeram a investigação destes autores, centraram-se na percussão corporal, no movimento, canções e execução de instrumentos. Como resultados do estudo, os investigadores, não obtiveram alterações significativas nas medidas que avaliaram, porém, conseguiram compreender que a musicoterapia proporcionou oportunidades de expressão verbal e musical, de seguimento de instruções, empatia e civilidade.

As crianças apresentaram maior consciência de si mesmas, bem como, das suas condutas ao longo das sessões decorridas. Em suma, ressaltaram que a escola pode oferecer intervenções de musicoterapia visando as relações sociais e a prevenção de problemas comportamentais, sugerindo para trabalhos futuros, a participação de docentes, uma maior duração de sessões para a consolidação de competências e uma maior amostra, para obtenção de novos resultados, também de relevância.

Estas intervenções podem ser alastradas a alunos de maior idade, a investigação qualitativa desenvolvida por Neves & Sousa (2018) mostrou isso mesmo. Os investigadores procuraram entender de que forma a intervenção musical focada nos afetos e na expressão, poderiam promover mudanças na relação com a turma que frequentavam (salientando-se o aspeto de que estes alunos pertenciam a uma turma de recuperação) e em que sentido promovia novas experiências e contacto com as potencialidades internas, tendo por base, a ideia de que a música enquanto linguagem artística, pode atrair os jovens.

Este estudo foi desenvolvido numa escola pública em São Paulo, no Brasil. Os 31 participantes encontravam-se a frequentar o 7º e 9º anos, integrados em turmas de recuperação intensiva. Como intervenção, foram realizados encontros semanais, com cada turma, com a duração de 1h30 e foram sendo realizadas observações na escola e nas turmas de recuperação, diálogos com docentes, entrevista com alunos, transcrição de gravações dos encontros, registos em diário de campo, produções dos alunos (músicas, vídeos, composições), formação e apresentação de coro musical, diálogos de alunos, observações escritas pelos alunos e uma entrevista semiestruturada com os docentes.

Os autores mencionaram que as intervenções musicais efetuadas, permitiram aos alunos experienciar novas situações estando eles em contacto com as suas potencialidades, sendo esta observação, contrária ao que os alunos vivenciavam anteriormente pela questão de frequentarem as turmas de recuperação.

INTERVENÇÃO DA MÚSICA NA INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA

Concluíram, também, que os encontros originaram aquisição de novos conhecimentos além dos escolares, participação ativa nas atividades, promovendo o desenvolvimento dos alunos, um novo modo de relacionamento com a turma, mediado pela presença de afetos positivos.

Em concreto, os alunos do 7º ano pareceram mobilizar-se pela exploração de novas ações e expressão de satisfação pelo acesso que tinham à música, à escuta e ao canto, enquanto os alunos do 9º ano pareceram mobilizar-se pelo estabelecimento de relações com as suas próprias vivências e pela articulação de conteúdos propostos a conhecimentos que já possuíam em si mesmos.

Sabe-se que, *as intervenções musicais podem tornar-se propostas apelativas às escolas que têm de prestar suporte aos processos educativos de cada pupilo, bem como, o seu desenvolvimento em diferentes níveis de aprendizagem e problemas comportamentais* (Dumont et al., 2017).

Estudo em contexto de creche são igualmente importantes, já que, a infância é um período intensamente marcado pela presença do lúdico no dia-a-dia (Anjos et al., 2017). Gaudette-Leblanc et al. (2021), recorreram a uma meta-análise com a pretensão de examinar o impacto da participação num programa musical inserido na primeira infância, sobretudo ao nível dos índices de desenvolvimento socioemocional.

Para a sua concretização, analisaram diversos estudos científicos, tendo em consideração características das intervenções musicais, subdomínios do desenvolvimento socioemocional e fatores metodológicos como meios moderadores. Constataram através dos estudos em análise que, *esta participação pode contribuir para o desenvolvimento socioemocional das crianças, maior expressividade pelas atividades praticadas (músicas infantis, bem como, músicas que tendem a incentivar movimento) que ajudaram a atrair e a manter a atenção da criança*. Os autores sugerem a implementação de mais programas musicais na primeira infância, particularmente em contextos educacionais e de comunidade, não descurando as necessidades financeiras, de saúde e de logística, das crianças implicadas no processo.

A nível do ensino básico, respetivamente no 1º ciclo, o estudo de Liddiard & Rose (2021), teve como objetivo, *explorar emoções basais que suportam sentimentos de pertença, empatia e autoestima, em crianças com idades compreendidas entre os 7 e os 9 anos de idade* (no Reino Unido, numa região com um estatuto socioeconómico baixo) divididas em grupo de intervenção e em grupo de controlo. Para tal, foi realizada uma breve intervenção com música, que consistia em ouvir música e proceder à sua construção, durante cerca de 6 semanas e com vista a explorar as emoções: alegria, tristeza, medo, raiva e nojo.

Foram usadas medidas quantitativas e medidas qualitativas. Observaram, no fim da intervenção, que as crianças inseridas no grupo interventivo apresentavam maior sentimento de pertença, colocando como hipótese a possibilidade da criança apresentar um impacto positivo na sua autoestima pelo suporte entre pares do grupo, um comprometimento por parte das crianças às sessões, diversão e gosto pelas sessões.

Rabinowitch et al. (2012), criaram um estudo com 28 raparigas e 24 rapazes, com idades entre os 8 e os 11 anos, provenientes de quatro escolas localizadas no Reino Unido, com objetivos como *perceber se a interação num programa de grupo musical a*

longo-prazo, poderia reforçar a empatia fora do contexto musical. Os alunos foram separados em grupo de controlo e de intervenção, aplicaram baterias de testes no início e no fim do estudo e como resultados, referiram que as crianças demonstraram maiores níveis de empatia após o término da investigação, comparativamente ao início e ao grupo de controlo.

Em Portugal, também foi realizado um estudo a nível do 3º ciclo do ensino básico (alunos de 7º e 9º anos de escolaridade), composto por uma amostra de 110 estudantes de 12 escolas espalhadas pelo país (norte, centro e sul de Portugal). Divididos, também, em dois grupos (grupo de estudantes de música e grupo de estudantes, mas não de música). Recorreram a testes para avaliar as variáveis de motivação e inteligência, de forma a perceber quais dos alunos teriam melhor performance académica, ou seja, se a intervenção musical também teria influência no desempenho escolar.

Nesse sentido, chegaram à conclusão de que, no geral, *os alunos estudantes de música teriam melhor desempenho em comparação a alunos não estudantes de música*. No entanto, não negligenciam outros fatores

potenciais que podem estar em causa nos seus resultados, como a educação dos pais dos alunos, inteligência e fatores motivacionais do aluno, entre outros (Santos-Luiz et al., 2016).

A nível de ensino secundário, gostaríamos de destacar um estudo que considerámos de relevância, desenvolvido com adolescentes com idades entre os 15 e os 17 anos de idade (31 rapazes, 34 raparigas, separados por grupo que escutava música e grupo que não escutava nenhuma música). A escolha desta faixa etária, justificada pelos autores, deve-se à existência de poucos estudos centrados nos alunos a frequentar o ensino secundário. Criaram como hipótese que, *ouvir música do género clássico, poderia melhorar o nível de atenção dos adolescentes*, enquanto estes se encontrassem a fazer uma determinada tarefa que exigisse manter a atenção, concretizando-a através da aplicação de um teste enquanto escutavam uma música clássica. Os resultados obtidos, foram de encontro à hipótese colocada. Para estudos futuros, apontaram a utilização de outros géneros musicais e ampliação do estudo a alunos com perturbações da atenção (Zhang, 2023).

De forma a poderemos concluir a exposição destes estudos dentro desta temática em contexto escolar, gostaríamos de salientar que, independentemente das diferenças de idades e locais onde foram realizados os estudos, alguns resultados foram de encontro de resultados idênticos, como: *a influência positiva na capacidade de empatia da criança/jovem, a promoção das relações sociais, salientando-se o aumento do sentimento de pertença, o papel da intervenção musical na prevenção de problemas comportamentais, a consciencialização de si mesmo, o comprometimento expresso na participação atividades realizadas e o impacto positivo da intervenção musical no desempenho escolar do aluno.*

CONCLUSÃO

Lembra Punset (2008) que as investigações mais recentes revelaram que *a música, ao actuar no sistema nervoso central, aumenta os níveis de endorfinas, os opiáceos do cérebro, bem como os de outros neurotransmissores, como a dopamina, o acetilcolina e a oxitocina. Sobre as endorfinas descobriu-se que dão motivação e energia perante a vida, que produzem alegria e optimismo, que diminuem a dor, que contribuem para a sensação de bem-estar e que estimulam os sentimentos de gratidão e de satisfação existencial.*

Dando a conhecer (a alguns) ou relembrando (a muitos) este artigo teve como **propósito salientar a importância que a música assume como uma ferramenta poderosa, quer em contexto terapêutico, quer de aprendizagem, também (ousamos dizer, sobretudo) em tempos de crise.**

Deste modo, após a análise de alguns estudos, **podemos constatar, que a intervenção da música pode ser bastante benéfica ao nível da expressão de cada aluno, no seu desenvolvimento pessoal e escolar, na sua valorização e no ganho de consciência das suas potencialidades;** e será com esta forte motivação que se proceder-se-á num futuro próximo, à realização de um projecto a ser aplicado numa escola secundária, no âmbito de estágio profissional (aplicar os benefícios da música a alunos, para que as dificuldades que possam apresentar ao longo do período escolar, sejam ultrapassadas de forma eficaz e eficiente!).

Sem pseudopretenciosismos, é nosso desejo que possa servir de base a muitas mais investigações e aplicabilidade, onde **a intervenção da musica sirva num contexto escolar, numa intervenção psicológica positiva!**

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anjos, A. G. D., Montanhaur, C. D., Campos, É. B. V., Piovezana, A. L. R. P. D., Montalvão, J. S., & Neme, C. M. B. (2017). Musicoterapia como estratégia de intervenção psicológica com crianças: uma revisão da literatura. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 10(2), 228-238.
- Assunção, W. C., de Castro, D. C. C., Reis, K. V., & de Jesus, W. C. (2020). O tratamento de sintomas de ansiedade baseado na música e Terapia Cognitivo- Comportamental. *Revista Educação, Psicologia e Interfaces*, 4(1), 127-143. <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v4i1.195>

INTERVENÇÃO DA MÚSICA NA INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA

- Damasceno, E. L., & Júnior, E. (2018). A música como instrumento de intervenção psicopedagógica em crianças com Transtorno do Espectro Autista. *Cadernos de Cultura e Ciência*, 17(2), 13-24. <http://dx.doi.org/10.14295/cad.cult.cienc.v17i2.1655>
- Dumont, E., Syurina, E. V., Feron, F. J., & van Hooren, S. (2017). Music interventions and child development: A critical review and further directions. *Frontiers in psychology*, 8, 1-20. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01694>
- Gaudette-Leblanc, A., Boucher, H., Bédard-Bruyère, F., Pearson, J., Bolduc, J., & Tarabulsy, G. M. (2021). Participation in an early childhood music programme and socioemotional development: A meta-analysis. *International Journal of Music in Early Childhood*, 16(2), 131-153. https://doi.org/10.1386/ijmec_00032_1
- Ito, J. C. N. (2018). Música: uma possível ampliação de recursos no setting analítico. *Junguiana*, 36(1), 9-18.
- Koelsch, S. (2018). Investigating the neural encoding of emotion with music. *Neuron*, 98(6), 1075-1079. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2018.04.029>
- Liddiard, E., & Rose, D. (2021). A Pilot Study of an Intervention for Children Using Music Listening and Music Making to Explore Core Emotions and Support Wellbeing. *Open Journal of Social Sciences*, 9, 329-364. <https://doi.org/10.4236/jss.2021.93022>
- Marques, G.1, Carraça, E.V. (2020). Efeitos psicológicos da música em praticantes de exercício: Uma revisão sistemática. *Cadernos de Psicologia del Deporte*, 20(2), 152- 173. <https://doi.org/10.6018/cpd.368961>
- Moreira, S. V., Justi, F. R. D. R., & Moreira, M. (2018). Can musical intervention improve memory in Alzheimer's patients? Evidence from a systematic review. *Dementia & neuropsychologia*, 12, 133-142. <https://doi.org/10.1590/1980- 57642018dn12-020005>
- Neves, M. A. P., & Souza, V. L. T. D. (2018). Música e psicologia na escola: mobilizando afetos na classe de recuperação. *Psicologia Escolar e Educacional*, 22, 17- 25. <https://doi.org/10.1590/2175-35392018019065>
- Punset, E. (2008). Viagem à Felicidade. As novas chaves científicas. Publicações D. Quixote, Portugal.
- Rabinowitch, T. C., Cross, I., & Burnard, P. (2012). Long-term musical group interaction has a positive influence on empathy in children. *Psychology of music*, 41(4), 1-15. <https://doi.org/10.1177/0305735612440609>
- Santos-Luiz, C., Mónico, L. S., Almeida, L. S., & Coimbra, D. (2016). Exploring the long-term associations between adolescents' music training and academic achievement. *Musicae Scientiae*, 20(4), 512-527. <https://doi.org/10.1177/1029864915623613>
- Silva, T. A., Cavalcante, L. I. C., & Carvalho, A. E. V. (2022). Comparações do desempenho social de crianças submetidas à intervenção musicoterapêutica: estudo piloto. *Revista da SPAGESP*, 23(2), 175-191.
- Soares, O. P., Cerveira, R. B., & Mello, S. A. (2019). Educação musical na escola: Valorizar o humano em cada um de nós. *Cadernos CEDES*, 39, 125-138. <https://doi.org/10.1590/CC0101-32622019213043>
- Zhang, S. (2023). Effect of Classical Background Music on Attention Level in Adolescents. In *2023 2nd International Conference on Social Sciences and Humanities and Arts (SSHA 2023)*, 898-905. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-062-6_117
- Zuk, J., Benjamin, C., Kenyon, A., & Gaab, N. (2014). Behavioral and neural correlates of executive functioning in musicians and non-musicians. *PLoS one*, 9(6), 1-14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0099868>