



XVIII Encontro de Extensão Universitária da Universidade Federal de Campina Grande.

Extensão Universitária: Transformando Realidades e Construindo Esperança.

De 18 a 26 de março de 2025.

Campina Grande, Patos, Sousa, Pombal, Cuité, Sumé e Cajazeiras, PB – Brasil.

MUSICOTERAPIA E QUALIDADE DE VIDA: EVIDÊNCIAS DO PROJETO HARMONIA E SAÚDE

Kailanny Moura Bezerra¹, Paloma Souza Xavier da Silva², José Amaro Saraiva Filho³, Maria Tibéria da Silva

Carolina³, Francisco Fábio Marques da Silva⁴

francisco.fabio@professor.ufcg.edu.br

Resumo: O envelhecimento populacional desafia a saúde mental dos idosos. A musicoterapia se destaca como estratégia não farmacológica para melhorar a qualidade de vida. Este estudo analisou o projeto “Harmonia e Saúde”, realizado na ILPI Luca Zorn (Cajazeiras-PB), através de apresentações musicais, rodas de conversa, etc. A musicoterapia estimulou emoções positivas e reforçou o senso de pertencimento, comprovando sua eficácia. O estudo sugere sua incorporação em ILPIs e incentiva políticas públicas para ampliar essa prática.

Palavras-chave: Musicoterapia, Bem-estar Psicológico, Idosos Institucionalizados, Reintegração Social.

1. Introdução

O envelhecimento da população configura-se como um fenômeno mundial que exerce efeitos significativos sobre a saúde pública e a qualidade de vida dos idosos. Prevê-se que, no Brasil, em 2025, o país ocupe o sexto lugar mundial no quadro de indivíduos idosos, o que implicará um aumento no número de internações em Instituições de Longa Permanência – ILPI. Torna-se evidente a necessidade de recorrer a métodos não farmacológicos para aprimorar o bem-estar e retardar o processo de redução da função cognitiva.

A música, especialmente quando utilizada em contextos terapêuticos, vem se destacando como uma estratégia promissora, possuindo potencial para impactar positivamente o estado emocional, cognitivo e social dos idosos (PADILHA, 2008).

Os idosos institucionalizados apresentam alto risco de perda do vigor, da mobilidade e da comunicação, condições que podem favorecer o isolamento e contribuir para o declínio cognitivo decorrente de fatores não controlados. Conforme apontam os estudos, a música estimula tanto a memória musical quanto a semântica, podendo não somente reduzir o agravamento das deficiências físicas e mentais, mas também promover a independência e prevenir a solidão e as doenças depressivas, auxiliando na manutenção de um equilíbrio (EGELHARDT et al., 2005; OLIVEIRA et al., 2012).

Ademais, a música facilita a expressão corporal, minimiza problemas comportamentais e contribui para o controle da dor. Atua na recuperação da memória e no resgate das capacidades cognitivas, restabelecendo a saúde e a vitalidade dos idosos (GOMES e AMARAL,

2012). Evidências crescentes sugerem que o engajamento musical, seja por meio de atividades recreativas ou terapêuticas, promove a reinserção social, melhora a comunicação com cuidadores e extensionistas e incentiva a mobilização física, sobretudo por meio da dança.

A literatura científica destaca o papel da musicoterapia na promoção da resiliência cognitiva e na prevenção de agravos à saúde mental e física dos idosos. Um estudo que investigou o treinamento em música Carnática demonstrou que músicos idosos apresentam habilidades visuo-espaciais superiores e volumes maiores de massa cinzenta em regiões específicas do cérebro, o que sugere um incremento na reserva cognitiva e na resiliência frente ao declínio cognitivo (Ghosh et al., 2024).

Outro estudo enfatiza que tratamentos não farmacológicos, como as intervenções musicais, possuem potencial significativo na prevenção primária e secundária da demência, sendo bem aceitos e apresentando mínimos efeitos adversos (Sikkes et al., 2021). Tais intervenções são aplicáveis em diferentes estágios da doença, desde o comprometimento cognitivo leve até o envelhecimento saudável, reforçando sua relevância em estratégias de saúde pública direcionadas ao envelhecimento populacional.

Além disso, a musicoterapia tem sido associada à melhora das funções executivas, da memória e das habilidades motoras, evidenciando um impacto positivo em diversos domínios cognitivos e na qualidade de vida dos idosos (BOTTCHER et al., 2023). Estudos apontam que a música ativa redes neurais complexas, influenciando funções emocionais e sociais e promovendo a neuroplasticidade, o que contribui para a manutenção das funções cognitivas em idosos (Sikkes et al., 2021).

Embora os benefícios da musicoterapia para idosos estejam bem documentados, persistem lacunas significativas no entendimento dos mecanismos neurobiológicos subjacentes e na padronização das intervenções. A maioria dos estudos concentra-se em populações ocidentais, revelando uma escassez de pesquisas em contextos culturais diversos, como o Brasil.

O presente estudo visa explorar a utilização da música como terapia para idosos institucionalizados em Cajazeiras-PB, avaliando seus impactos na cognição, no bem-estar emocional e na reinserção social. Almeja-se,

^{1,2,3} Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Cajazeiras, PB. Brasil.

¹¹ Colaboradora. Enfermeira.

¹² Coordenador, Professor Associado IV, UFCG, Campus Cajazeiras, PB. Brasil.

ainda, contribuir para o desenvolvimento de práticas baseadas em evidências que possam ser replicadas em outras instituições de longa permanência.

Este estudo não apenas enriquece a literatura científica ao fornecer dados empíricos sobre a eficácia da musicoterapia em um contexto cultural específico, como também oferece *insights* práticos para cuidadores, profissionais de saúde e formuladores de políticas públicas. Ao explorar o potencial da música como ferramenta terapêutica, pretende-se promover intervenções mais humanizadas e eficazes para o cuidado de idosos institucionalizados.

2. Metodologia

As atividades do projeto de extensão foram executadas no Lar de idosos LUCA ZORN, situado na Cidade de Cajazeiras/PB, onde os idosos apresentam certa habilidade cognitiva e receberam permissão da Coordenação do Lar de Idosos para participarem da iniciativa. A abordagem adotada envolveu a execução de canções ao vivo por uma equipe de universitários talentosos na área musical, além de outras escolhidas pelos principais participantes deste projeto.

Iniciou-se a implementação das atividades e, com o consentimento dos envolvidos, foram realizadas imagens e vídeos dos presentes, que serviram de base para a nossa pesquisa e as respostas apresentadas pelos sujeitos desta proposta. Com base nas observações, novas ações foram propostas (resultados apresentados na Seção 3).

Em diversas tardes, um grupo de extensionistas organizou momentos musicais com os idosos, onde, na maioria das vezes, sempre participavam ativamente das atividades, expressando o desejo de ouvir as músicas que marcaram suas vidas. Como resultado, observamos uma melhora no humor de todos os idosos.

Em diversos encontros, os extensionistas organizaram momentos musicais interativos, nos quais os idosos participaram, solicitando músicas que marcaram momentos importantes de suas vidas. A música declarada é uma ferramenta poderosa para a melhoria do humor e do bem-estar dos participantes, que expressam alegria e envolvimento durante as atividades. Além disso, algumas sessões integraram cuidados pessoais, como auxílio no tratamento de lesões, redução de inchaços nas pernas e serviços de manicure para idosos, proporcionais.

Foram promovidas conversas descontraídas com os idosos e demais presentes. Cada idoso foi ouvido individualmente, permitindo que expressassem suas emoções e expectativas em relação aos momentos vividos. Muitos demonstraram alegria, enquanto outros expressaram emoções de diversas formas, seja através de expressões faciais, movimentos corporais, ou verbalmente. Muitos idosos tocaram instrumentos musicais, dançaram com os extensionistas, cantaram, e se emocionaram com músicas relacionadas às suas experiências de vida, como também interagiram uns com os outros, com os docentes e alunos participantes, relatando agradecimento ao final de cada ação.

No que tange à avaliação terapêutica, a equipe realizou observação participativa, registros em diários de campo e relatos verbais dos idosos sobre os impactos das

sessões musicais em seu humor e na redução de sintomas como ansiedade e depressão. Esses dados foram analisados qualitativamente para compreender a eficiência da música como ferramenta terapêutica.

3. Resultados e Discussões

O desenvolvimento do projeto contou com a participação de 16 estudantes, sendo 1 bolsista e 15 voluntários, supervisionados por um docente, direcionando suas ações a um grupo de vinte e três idosos, com idades compreendidas entre 68 e 94 anos, dos quais dezoito são mulheres e cinco homens.

O projeto de extensão demonstrou resultados expressivos na promoção do bem-estar psicológico e na melhoria da qualidade de vida dos participantes. A musicoterapia foi utilizada como um recurso essencial para fortalecer a identidade social dos idosos e incentivar a interação entre eles. Esse sucesso está alinhado às evidências científicas que destacam os efeitos positivos da música na terceira idade, como o aprimoramento da expressão emocional, o estímulo à socialização e a redução da ansiedade, contribuindo diretamente para retardar a progressão de doenças neurodegenerativas, como a demência.

Ao longo das atividades, foi perceptível uma evolução na interação social e na mobilidade dos idosos, que inicialmente demonstravam sinais de isolamento e limitações motoras. Essa mudança positiva encontra respaldo nos estudos de Arruda et al. (2019), que apontam melhorias cognitivas significativas com a utilização de estímulos musicais. Ademais, observou-se um aumento na expressão afetiva e verbal dos participantes, além do resgate de memórias e sensações, comprovando a capacidade da música de atuar como um estímulo cognitivo e emocional.

Os coordenadores do Abrigo Luca Zorn relataram uma maior interação entre os idosos e os integrantes do projeto, evidenciando o papel da musicoterapia na reintegração social. Além disso, a prática de exercícios físicos ao som de ritmos adequados proporcionou ganhos significativos na capacidade motora, ao mesmo tempo em que despertou lembranças e intensificou a atividade cerebral, promovendo uma melhoria expressiva na qualidade de vida dos participantes.

As evidências coletadas ao longo do projeto confirmam a eficácia da música na reabilitação sociocognitiva dos idosos residentes em ILPIs. A experiência permitiu que os participantes se mantivessem mentalmente ativos, estimulando sua autonomia e ampliando suas interações. Além disso, a documentação visual das atividades, por meio de fotografias e vídeos, reforça a relevância da música como ferramenta essencial para a promoção do bem-estar na terceira idade.

Portanto, além de atingir seu objetivo principal de aprimorar a qualidade de vida e o bem-estar dos idosos por meio da musicoterapia, o projeto também proporcionou um valioso aprendizado para os estudantes da UFCG, consolidando a relevância da musicoterapia como um instrumento terapêutico e de inclusão social.



Figura 1. “Evolução dos idosos durante a musicoterapia: da curiosidade inicial ao envolvimento ativo, revelando maior interação, bem-estar e expressão emocional.” Nas imagens acima, percebemos (fotos à esquerda), que, no início da atividade extensionista as idosas estavam introspectivas e pouco reativas ao ambiente. Na imagem central, percebemos uma mudança na postura corporal, e também percebemos que as idosas estavam mais interativas com a atividade que estava sendo desenvolvida. Na imagem final (à direita) as idosas já estavam de pé, interagindo socialmente com as outras idosas e pessoas no ambiente, e também cantavam e interagiam com a música (imagens fotográficas feitas no dia 23 de Agosto de 2024).



Figura 2 – Evolução dos idosos durante a atividade de musicoterapia. Na foto à esquerda, as idosas acompanham a atividade musical tocando pandeiro e triângulo. Durante a atividade, a idosa levanta-se para percutir seu instrumento e dançar (foto do centro) e posteriormente ela toca e dança ao som dos instrumentos tocados pelo grupo extensionista (foto da esquerda), demonstrando uma interação com o grupo e com a música.

4. Conclusões

Dante do exposto, é evidente que a música desempenhou um papel fundamental na recuperação de aspectos importantes da vida social e cognitiva dos idosos institucionalizados. Por meio da musicoterapia, foi possível resgatar memórias e promover a interação social, abrindo novas oportunidades para que esses idosos retomassem um estilo de vida mais conectado e ativo. Dessa forma, fica evidente que utilização da música como ferramenta terapêutica contribui significativamente para a socialização, expressão emocional e redução do sofrimento causado por fatores como estresse, ansiedade e desconforto físico..

Ao longo das visitas, foi notável o progresso de muitos idosos, que apresentaram melhorias no funcionamento cognitivo e motor, confirmando os impactos positivos e esperados da intervenção. O uso da música como terapia funcional não só proporcionou um

alívio para o processo de envelhecimento, mas também favoreceu a ressignificação de suas capacidades, com ênfase na recuperação da mobilidade e do bem-estar emocional.

Esses resultados demonstram que a musicoterapia contribui significativamente para o envelhecimento saudável, alinhando-se ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3 (Saúde e Bem-Estar). Além disso, o projeto fortaleceu a parceria entre a Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) e a comunidade externa, destacando a importância do engajamento social da academia na criação de políticas públicas voltadas para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Esse tipo de iniciativa demonstra o potencial da universidade em promover mudanças sociais concretas e duradouras, ampliando o impacto positivo nas instituições de longa permanência e na sociedade como um todo.

5. Referências

ARRUDA, Mariana et al. Influência da música e da musicoterapia na cognição e qualidade de vida da pessoa idosa: uma revisão sistemática. 2019. Disponível em:https://www.researchgate.net/profile/Mariana-Arruda-3/publication/335900736_Influencia_da_Musica_e_da_Musicoterapia_na_Cognicao_e_Qualidade_de_Vida_da_Pessoa_Idosa uma_revisao_sistematica/links/5db3463192851c577ec35943/Influencia-da-Musica-e-da-Musicoterapia-na-Cognicao-e-Qualidade-de-Vida-da-Pessoa-Idosa-uma-revisao-sistematica.pdf?utm_source=chatgpt.com. Acesso em: 22 fev. 2025.

GHOSH, et al. Music and the aging brain – Exploring the role of long-term Carnatic music training on cognition and gray matter volumes. **Journal of Neurosciences in Rural Practice**. 2024. DOI: 10.25259/JNRP_605_2023.

KLOCKE, C et al. Um ensaio clínico randomizado controlado de acupuntura e musicoterapia receptiva para distúrbios do sono em idosos — **ELAMUS: protocolo de estudo**. **BMC Complement Med Ther** 24 , 295 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12906-024-04581-4>.

MA, Guiyue et al. Music Intervention for older adults: Evidence Map of Systematic Reviews. **Medicine open**. 2023. DOI: 10.1097/MD.0000000000036016

MAHENDRAN, Rathi et al. Art therapy and music reminiscence activity in the prevention of cognitive decline: study protocol for a randomized controlled trial. **Trials**. DOI 10.1186/s13063-017-2080-7

QUAIL, Zara et al. Management of cognitive decline in Alzheimer's disease using a non-pharmacological intervention program. **Medicine open**. 2020. DOI: 10.1097/MD.0000000000020128

SIKKES et al. Toward a theory-based specification of non-pharmacological treatments in aging and dementia:

Focused reviews and methodological recommendations.
HHS Public Access. 2021. DOI:10.1002/alz.12188.

WANG et al. Visão geral das meta-análises de cinco intervenções não farmacológicas para a doença de Alzheimer. **Front. Aging Neurosci.** 2020. 12:594432. doi: 10.3389/fnagi.2020.594432

Agradecimentos

Ao Lar de Idosos Luca Zorn, pelo suporte e colaboração no desenvolvimento das atividades.

À UFCG pela concessão de bolsa(s) por meio da Chamada PROPEX 003/2023 PROBEX/UFCG.