

## MUSICOTERAPIA COMO PROPOSTA DE BEM-ESTAR, QUALIDADE DE VIDA E SOCIALIZAÇÃO COM PESSOAS IDOSAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Diego Lima Moreira  
Universidade Federal de São Carlos  
CENSUPEG  
Centro Biomédico da Música  
[diegolimamoreira@gmail.com](mailto:diegolimamoreira@gmail.com)

Com o aumento do número de pessoas idosas, torna-se importante a implementação de medidas preventivas que possam melhorar a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar dessa população. Uma alternativa para que as pessoas idosas possam desfrutar deste momento da vida, com bem-estar, é a musicoterapia, descrita como um processo estruturado de intervenção no qual o terapeuta auxilia o cliente a promover a saúde, utilizando experiências musicais e as relações formadas através delas como forças dinâmicas para a transformação (Bruscia, 2016). O objetivo foi analisar a influência das atividades musicoterapêuticas na geração e manutenção de bem-estar, qualidade de vida e socialização das pessoas idosas. Trata-se de um estudo descritivo de abordagem qualitativa na forma de relato de experiência com 7 participantes (sexo feminino) com faixa etária entre 52 e 92 anos em um condomínio de São Carlos/SP, de abril a agosto de 2024, em 12 encontros semanais de 60 minutos cada. Os encontros foram realizados no salão de festas do condomínio. O projeto foi dividido em três etapas: 1) entrevistas sobre experiências prévias musicais, levantamento de repertório significativo de cada paciente e expectativas sobre o projeto; 2) realização dos encontros com atividades musicais de execução, apreciação, improvisação e composição com atividades em roda com os participantes sentados ou em pé; 3) entrevistas finais sobre impressões e resultados do projeto. Nas entrevistas iniciais, os participantes demonstraram grande entusiasmo pela oportunidade de engajar em uma atividade musical inédita no condomínio, especialmente voltada ao canto. Ao longo das semanas, o progresso foi visível em práticas como canto, execução com instrumentos de percussão, apreciação musical e composição. Além das atividades musicais, os momentos de diálogo sobre temas pessoais, como alegrias e tristezas, foram importantes. Esses temas surgiram tanto de atividades específicas quanto de conversas espontâneas, proporcionando um espaço para expressar e acolher

diversas emoções. Os relatos finais evidenciaram benefícios substanciais em termos de bem-estar, qualidade de vida e socialização. A amizade estabelecida entre os participantes não apenas expandiu seus círculos sociais, mas também aprimorou a sensação de acolhimento dentro do condomínio. Esses resultados ressaltam a importância da musicoterapia como uma ferramenta eficaz para promover a integração social e oferecer suporte emocional em contextos comunitários, especialmente no processo de envelhecimento. Além disso, destacam a necessidade de incentivar o avanço de pesquisas investigativas, científicas e clínicas na área (Marques, 2011). A partir desta perspectiva, a musicoterapia tem um potencial na manutenção, e até mesmo na recuperação, da qualidade de vida das pessoas idosas, ajudando a minimizar os efeitos das mudanças fisiológicas associadas ao envelhecimento (Mozer; Oliveira; Portella, 2011).

**Palavras-chave:** musicoterapia; gerontologia; idosos.

## REFERÊNCIAS

BRUSCIA, K. E. **Definindo Musicoterapia**. Traduzido por Marcus Leopoldino. 3ed. Dallas: Barcelona Publishers, 2016.

MARQUES, Daiane Pazzini. A importância da musicoterapia para o envelhecimento ativo. **Revista Portal de divulgação**, n. 15, p. 18-24, 2011.

MOZER, Neuza Maria Sangiorgio; OLIVEIRA, Sheila Gemelli; PORTELLA, Marilene Rodrigues. Musicoterapia e exercícios terapêuticos na qualidade de vida de idosos institucionalizados. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**. Cidade, v. 16, n. 2, p. 229-244, 2011.