

MUSICOTERAPIA ajuda doentes com Alzheimer

written by Alberto Jorge Santos | 8 de Agosto, 2023



Álvaro Azevedo, conhecido músico dos Arte e Ofício e Trabalhadores do Comércio, não disfarça o “brilhozinho nos olhos” quando fala, carinhosamente, dos seus “velhotes”. Procura ajudá-los a viver melhor, utilizando uma arte bem domina: a música.

“O que eu faço, muita gente faz. Tenho sucesso porque lido como os meus “velhotes” com muita paixão e amor. Não sei se demonstro isso, se calhar, sim”.

O baterista exerce a atividade no Centro Memória de Mim, em Lavra, instituição exclusiva para doentes com Alzheimer e na Instituição Vivências Seniores, em Matosinhos, com utentes de idades superiores a 65 anos.

“Com os doentes de Alzheimer é mais difícil, demora mais tempo, exige mais. Porém, aqueles que ainda não estão profundamente afetados, quando lá chego, reconhecem-me. As

auxiliares informam-se que o senhor A e a senhora M, antes não diziam ou faziam determinadas coisas e agora dizem e fazem. Ouvimos músicas, cantamos. E se aquela hora que ali passo faz-me bem, acredito que a eles também faça.”



Direitos Reservados

Mas que segredo guarda Álvaro Azevedo para conseguir ajudar tanto estas pessoas? Não há segredos, diz-nos. Há entrega e dedicação.

“Vou também a Pombal, com pessoas que estão bem. Todas com mais de 65 anos, mas relativamente bem de saúde. Usamos bolas de Pilates e baquetas de bateria. Depois, batemos, marcando ritmos. Primeiro, sem música e, depois, com música. Eu não “inventei a roda”, isto já se faz há muito tempo.”

Nasceu na guerra

De facto, a musicoterapia não é algo novo. Começou a ser utilizada nos hospitais militares durante a Segunda Guerra Mundial. Segundo os neurologistas, todas as regiões do cérebro são ativadas pela música. Ficou amplamente demonstrado, em 2014, quando um grupo de voluntários aceitou submeter-se a uma experiência em que, simultaneamente, ouviam música de Jazz e

eram submetidos a Ressonância Magnética ao cérebro. Já existe, até, a Federação Mundial de Musicoterapia.

“É engraçado, nos locais onde estão pessoas sem doenças graves, às vezes levam os netos – eles adoram! São 20 seniores e seis ou sete netos, de 12 ou 13 anos. Canto-lhes o “Vitinho”, por exemplo, pois ambos conhecem. Isto promove a conversação entre avós e netos sobre música. Uma relação saudável. E divertida. Muitas vezes, as avós, são essencialmente mulheres, numa proporção 80/20, cantam e são as crianças quem bate nas bolas a marcar o ritmo.”

Álvaro Azevedo não distingue idades quando se fala da terapia musical.

“Ando a fazer musicoterapia a mim próprio desde os 15 anos! É para todos, doentes ou não, novos ou menos novos. Basta estarmos receptivos a ouvir música e a interagir com ela.

Histórias

Esta é uma atividade onde há muitas histórias curiosas para contar. Algumas muito divertidas, outras estimulantes para quem vive tão intensamente a situação.

“O senhor J está internado, tem Alzheimer. As enfermeiras disseram-me que quando o sentiam mais agitado, colocavam um fado a tocar. E ele serenava. Um dia, levei-lhe um fado. Ele sorriu! Era “Menina e Moça” de Carlos do Carmo. Fora de tempo, foi cantando. Agora, passadas umas semanas, já canta no tempo. Faz um playback perfeito. Isto dá-me uma satisfação enorme.”



Direitos Reservados

Mas há mais...

“Uma vez uma senhora pediu-me para pôr uma música chamada “Laurindinha”. Pus e ela cantou. Depois, perguntei-lhe de onde conhecia a música. Disse que , quando nova, cantava num rancho folclórico e gostava, particularmente, da canção. Ou outra que, enquanto ouvia uma canção do Marco Paulo, começou a chorar. Perguntei-lhe, no fim, porque chorava e disse-me que a música lhe trazia recordações da mãe.”

Assim, com as músicas gravadas, as baquetas e as bolas de Pilates, Álvaro Azevedo vai ajudando a que a vida seja menos penosa para alguns. Mas o amor, a paixão e o carinho aos “velhotes” é coisa que sempre transporta para as sessões.

O músico e terapeuta já foi galardoado no Congresso da Associação Nacional de Geriatria, com uma medalha de Mérito Social.