

ESTRESSE E MUSICOTERAPIA: A PRESENÇA DOS ELEMENTOS DA MÚSICA

Roberta Soares de Barros Florêncio

RESUMO

A Musicoterapia tem sido apontada como uma ciência que trata o estresse através da Música. Os objetivos deste estudo foram: a) apresentar o estresse salientando os elementos que sintetizam sua concepção de tensão; b) detectar na estrutura da música a presença da pressão, tensão e esforço, descrevendo como eles funcionam ou não como elementos estressores; e, c) revisar os escritos disponibilizados na literatura brasileira investigando como são descritos os elementos musicais no tratamento do estresse através da Musicoterapia. Constatou-se que a tríade formada por “pressão, tensão e esforço” encontram-se presentes no ritmo, na melodia, no contraponto e na harmonia e, mesmo descrito como elementos geradores de tensão encontra seu pólo opositor - relaxação - pelas regras impostas pela tonalidade. Não foi localizado em nenhum documento pesquisado referência ou musicografia sobre a função dos elementos musicais no tratamento do estresse. A pesquisa sobre esta ótica poderá contribuir para o avanço da Musicoterapia, principalmente sobre a influência e a relação da linguagem musical no tratamento do estresse.

ABSTRACT

The Music Therapy has been pointed as science that treats the stress through the music. The goals of this study were: a) to introduce the stress focusing in the elements that synthesize its conception of tension; b) to detect in music's structure the presence of pressure, tension and effort, describing how they work or not as stress elements, and c) to revise the Brazilian literature observing how the music's elements are described in stress treatment through the Music Therapy. It's observed that the group, made of “pressure, tension, and effort” it's found in rhythm, melody, counterpoint and harmony, and, even though described as tension generator element, it finds in its oppositor pole – relaxation – tonality rules. Reference and musicography about music's elements function in stress treatment weren't found in any document researched. The research, made through this point of view can contribute to the development of musicotherapy, specially about the influence and music language relations in stress treatment.

PALAVRAS-CHAVE: Musicoterapia, estresse, música, tensão, pressão, esforço

KEYWORDS: Musicotherapy, stress, music, tension, pressure, effort

INTRODUÇÃO

O alvo desta investigação documental foi investigar na produção científica nacional sobre Musicoterapia e o tratamento do estresse, como era apresentado, interpretados e discutidos os elementos integrantes da música: ritmo, melodia, contraponto e harmonia.

A opção pela análise dos trabalhos de conclusão de curso, artigos, resumos e documentos disponíveis na língua portuguesa derivaram da necessidade de qualificar a prática da Musicoterapia no Brasil como uma Ciência que vem se firmando, e que usa a Música como sua linguagem terapêutica.

Sendo a Musicoterapia uma ciência relativamente nova, e ainda desconhecida nos meios acadêmicos, há a carência de pesquisas relevantes que comprovem a eficácia de sua ação, bem como comprovar a influência de seus componentes musicais no comportamento humano. Evidenciar a presença e o papel que cada elemento integrante da sua linguagem cumpre na sua estrutura parece ser um dos desafios a ser perseguido por musicoterapeutas, neurocientistas, lingüistas, psicólogos, pedagogos, estetas, filósofos e teóricos da Música.

Assim sendo, os objetivos desta investigação foram: a) apresentar o estresse salientando os elementos que sintetizam sua concepção de tensão; b) detectar na estrutura da música a presença da pressão, tensão e esforço, descrevendo como eles funcionam ou não como elementos estressores; e, c) revisar os escritos disponibilizados na literatura brasileira investigando como são descritos os elementos musicais do item “c” no tratamento do estresse através da Musicoterapia.

Para a realização do Referencial Teórico foram considerados os trabalhos de conclusão de cursos de graduação em Musicoterapia do Brasil, artigos e pesquisas divulgados, encontrados e disponibilizados que relacionam os temas “Musicoterapia e estresse”.

A estrutura deste documento inicia pelo Referencial Teórico, seguido pelo Método e finalizado pelos Resultados e Discussão. Seguem as Conclusões e as Referências.

REFERENCIAL TEÓRICO

Estresse - *Stress*

O estresse, em geral, é uma reação do organismo diante de situações ou muito difíceis ou muito excitantes, que podem ocorrer para qualquer indivíduo, independentemente de idade, raça, sexo ou situação sócio-econômica. É conceituado como sendo uma exigência que é “imposta sobre as capacidades de adaptação da mente e do corpo”. Quando as capacidades de cada indivíduo para poder lidar com o estímulo envolvido são suficientes para dar conta da pressão que ele exerce, o estresse torna-se útil e até desejável, mas quando o indivíduo não consegue agüentar o aporte que ele carrega, o estresse torna-se prejudicial. ⁽¹⁾

Esse prejuízo motivado pela percepção de estímulos que geram excitação emocional altera a homeostasia. A homeostasia é o estado de equilíbrio das diversas funções e composições químicas do corpo, como a temperatura, o pulso, a pressão arterial, a taxa de glicose, entre outros, e leva o organismo a disparar um processo de adaptação caracterizado pelo aumento da secreção de adrenalina, com várias conseqüências sistêmicas. ⁽²⁾

O vocábulo “estresse” parece ter vindo para a língua inglesa (*stress*, por volta de 1100-1500) oriundo da antiga palavra francesa *descresse*, que significa “ser colocado sob aperto ou opressão”. Sua forma em inglês médio era *distress*. Ao longo dos séculos, a sílaba “*di*” se perdeu, e da sua forma original restaram dois termos, *stress* e *distress*, os quais possuem significados diversos: um ambivalente e outro indicando algo desagradável. Quanto à sua origem, a palavra *stress* refere-se a aperto ou à opressão de alguma espécie, enquanto *distresse* significa o estado em que se padece desse aperto ou opressão. Na língua inglesa moderna havia uma necessidade de existir uma palavra que ficasse a meio caminho entre “pressão” e “ênfase”, tendo algo das conotações dolorosas da primeira e conotações neutras da segunda. Doravante neste trabalho adota-se a grafia usada na língua portuguesa, a saber - “estresse”. ⁽¹⁾

Hans Selye, endocrinologista canadense, foi o pioneiro a pesquisar o estresse. Após estabelecer seu conceito em 1936, o mesmo foi ampliado e difundido, chegando a se popularizar e ser confundido com sentimentos de cansaço, dificuldade, frustração, ansiedade, desamparo e desmotivação. Observou que

organismos diferentes apresentam um mesmo padrão de resposta fisiológica para estímulos psicológicos ou sensoriais e isso teria efeito nocivo em quase todos os órgãos, tecidos ou processos metabólicos. Esta resposta do organismo frente a uma situação de muita pressão externa provoca no indivíduo transtornos de ordem psicofisiológicas, estando relacionada ao sofrimento e ao adoecimento que o estresse provoca. ^(1,4)

O estresse é avaliado de acordo com os seus sintomas físicos (fadiga, dores de cabeça, insônia, dores pelo corpo, palpitações, alterações intestinais, náuseas, tremores, extremidades frias e resfriados constantes) e psíquicos (diminuição da concentração e memória, indecisão, confusão, perda do senso de humor, ansiedade, nervosismo, depressão, raiva, frustração, preocupação, medo, irritabilidade e impaciência). ^(1,4)

O estresse patológico surge como uma consequência direta dos persistentes esforços adaptativos do indivíduo à sua situação existencial. Em períodos de estresse, o equilíbrio do organismo fica afetado e cada órgão passa a trabalhar em uma velocidade diferente dos demais. Quando esse estado se prolonga por muito tempo, há uma quebra da harmonia interior e um enfraquecimento do organismo e, conseqüentemente, ocorre uma manifestação de sintomas e o estabelecimento de doenças. ^(1,3,4)

A Psicologia toma emprestado da Física o termo “resiliência” para explicar a capacidade humana de suportar pressões e de superar mudanças. Durante esse processo, o indivíduo aprende novas maneiras de lidar com o desconhecido e assim se transforma. Sem que ocorra um desgaste emocional, sente-se mais preparado para enfrentar futuras adversidades. Inicialmente, o termo “resiliência” era visto como sendo uma propriedade física que alguns materiais específicos apresentavam para retornar à forma original após terem sido submetidos a uma deformação elástica. Gradativamente, seu significado passou a ter um sentido metafórico referindo-se então de um processo estritamente físico para um de superação emocional. ⁽⁴⁾

Segundo Vanistendael, a resiliência é a capacidade de o indivíduo obter êxito, de modo aceitável para a sociedade, apesar de um estresse ou de uma adversidade, também possam provocar resultados negativos. Isso explicaria o

motivo pelo qual alguns indivíduos enfrentam situações opressoras de grande porte, ou se defrontam com traumas e mesmo assim conseguem superar a situação saindo mais fortalecidos, enquanto outros não resistem ou não conseguem superar pequenos problemas do cotidiano. Retomando-se esse conceito de indivíduo resiliente, postula-se então que cada um possui um nível ímpar de resiliência para reagir a uma determinada situação nova, independente da pressão ela vai causar em cada um. ⁽⁴⁾

Posto que o estresse é um termo que denota algum tipo de “pressão” ou “esforço”, enfrentado com resiliência, apresenta-se como sendo uma resposta psicofisiológica a uma situação estressora. ^(1,3,4) As palavras-chaves que sublinham e sintetizam a concepção de estresse são configuradas pelos vocábulos: pressão, tensão e esforço. A seguir, verifica-se a existência e as concepções dadas a estes termos em música.

Música e as Noções de Pressão, Tensão e Esforço

Música, além de ser concebida como uma Arte é também uma Ciência. É Arte por implicar tanto na manifestação de um conhecimento específico como também na expressão estética da vida humana. É Ciência por se ocupar com a explicação e a comprovação do conhecimento e aquisição das linguagens artísticas em si. A Arte e a Ciência, segundo o filósofo, cientista, matemático e professor Bronowski, pertencem ao cotidiano dos atos humanos, e são encontradas em todas as culturas. ⁽⁵⁾

Arte e Ciência partilham nos seus modos de conhecimento. A Ciência ocupa-se com pesquisas quantitativas e qualitativas, promovendo o avanço de tecnologias e de hipóteses comprováveis acerca de achados contemporâneos aplicáveis à solução de problemas. A Arte, que também é foco de pesquisas, empenha-se em oferecer aos indivíduos, maneiras para que eles possam conhecer a si e aos outros e tenham uma outra forma de se expressar e de comunicar seus sentimentos através da estética e, principalmente, através de linguagens não-verbais.

Através de uma execução musical, é possível se obter uma compreensão mais profunda e complexa da experiência humana. Por meio dela e pelo ato criativo, o indivíduo expressa seus afetos e sua concepção de mundo. A criatividade é a

descoberta e a expressão de algo que é tanto uma novidade para o criador quanto uma realização por si mesma. Ela é manifestada tanto na Ciência quanto na Arte e também através do humor. [...] “Todo padrão de pensamento, ou ação, organizado – toda matriz, afinal – é governada por um código de regras, sem deixar de possuir, entretanto um certo grau de flexibilidade em sua adaptação a condições do meio ambiente”[...]⁽⁶⁾

Ser criativo pode ser conceituado como uma das possibilidades de libertar impulsos ou de relaxar tensões. Uma das características do indivíduo estressado é a falta de humor e a incapacidade momentânea para criar, para lidar com a sua capacidade de “inventar”, de ter idéias ou de propor algo diferente, alternativas para as soluções consideradas como sendo “tarefas simples do cotidiano”.⁽⁶⁾

Conforme o filósofo da educação Kneller, a criatividade constitui uma resposta ao meio exterior, sendo um dispositivo pelo qual se propicia satisfações, ao mesmo tempo em que se evitam julgamentos necessários.⁽⁶⁾ Cabe aqui salientar que, o indivíduo ao perder ou diminuir sua capacidade criativa, submerge seu humor, e quando isto acontece sente-se insatisfeito com os resultados obtidos a partir de suas ações. Sua resiliência diminui perante o enfrentamento de qualquer situação estressora e, quando solicitado a entoar uma canção familiar em público, pode representar uma ameaça por imaginar-se pressionado a um desafio inatingível.

A Arte, e aqui em específico, a música, deve proporcionar ao indivíduo um sentimento de prazer, uma noção agradável do que venha a ser e representar a “beleza das coisas”. Esta estética prazerosa do belo deve vir acompanhada e revestida de humor. Conforme o escritor e crítico musical Hanslick, o “belo musical” ultrapassa a concepção de formas e proporções esteticamente harmônicas, tendendo a um ideal de perfeição, consistindo unicamente nos sons e em sua ligação artística.^(2,7) A partir deste enunciado, o meio pelo qual se entra em contato com o belo musical não é o sentimento, mas sim a fantasia, enquanto atividade de pura contemplação.⁽⁷⁾

A ausência de fantasia, de idéias, é outro indicativo que se manifesta no momento em que o indivíduo é convidado a “criar” musicalmente. Atividades musicais que revelam o resultado do processo criativo divulgam a quantidade e a qualidade de alternativas apresentadas para abordar determinado assunto e para resolver determinado problema. É o que se verifica através da técnica de

improvisação musical, quando o material temático oferecido ao indivíduo deverá ser por ele desenvolvido. A falta de idéias ou a justificativa verbalizada que “nada lhe ocorre no momento, somente um vazio lhe preenche sua memória”, indica que o espaço reservado para ser ocupado por alternativas já foi preenchido pelo excesso ou pela ausência de conteúdos.

O ambiente para a fantasia foi invadido pelo vazio, representado simbolicamente pela pausa, mas não pela pausa que simboliza o silêncio, mas sim o abandono. Diferente do sinal gráfico que indica o silêncio, esperado para descansar e retomar a energia, a pausa demasiadamente prolongada acende uma distância entre seu intérprete e o contexto da qual emergiu. Assim este espaço pontua uma tensão, tanto pelo abandono de não mais pertencer a seu contexto inicial, como também de estar inerte, sem energia suficiente para ingressar no andamento que a música imprime para retomar seu tempo e seu espaço.

Silêncios em música, entre tantos significados, além de pontuar e dar forma às cadências, por serem pontos desejados de tensão e repouso, quando prolongados, geram sentimentos de pressão e tensão.

As cadências melódicas e harmônicas são separadas entre si por inflexões, que são breves cesuras não musicografadas que pontuam a música, são delimitadas por breves pausas respiratórias, da mesma forma que são as frases na língua portuguesa. A pausa demorada entre uma frase e outra fraciona o sentido do texto, tornando quase que incompreensível o significado do conteúdo a ser manifestado. Essa pausa dilatada que ocorre tanto no texto verbal quanto no musical, é geradora de tensões. A tensão pode ser observada quando o indivíduo interrompe sua fala, pára de executar ou de cantar um trecho musical.

O silêncio que pontua a entrada esperada de uma determinada voz ou instrumento que integra um naipe provoca um vazio na textura da música, gera um desconforto, uma tensão que é compartilhada não só por aquele que a provoca, como também pelo grupo no qual integra. O vazio prolongado pela ausência de som não alivia a pressão, pelo contrário, paralisa o ouvinte e nada prepara e, ao deixar de anunciar o que virá, confunde e noticia uma pressão na comunicação.

Vazios na textura, silêncios prolongados desnecessários, paralisações na execução, diminuições na intensidade quando a mesma deveria soar de forma

contrária, são sintomas revelados através da performance musical, percebidos pelo ouvinte como espaços desprovidos de criatividade e fluidez, povoados por tensões geradas a partir de esforços, por contradições entre o desejado pelo criador e a interpretação movida a uma pressão interna. Essas pressões internas que atrapalham a qualidade de vida do indivíduo, fazendo com que ele reduza sua capacidade de tomar iniciativas adequadas frente ao novo, necessitam encontrar a coragem de voltar a encontrar um canal adequado e, sobretudo, prazeroso, para ser aliviado.

O fazer e a criação musical, nas mãos de um profissional competente, seja ele educador musical ou musicoterapeuta, é uma das possibilidades de se obter êxito e de aumentar a resiliência do indivíduo, do contrário a música se transforma em um meio nocivo que pode e muito prejudicar a saúde e comprometendo inclusive a sua qualidade de vida. Ao criar uma obra musical, ao executar um instrumento, ao entoar uma canção e até apreciando uma interpretação o indivíduo libera energia. A energia é um vigor, um impulso interno que auxilia no alívio das tensões. Assim, ao criar uma obra musical, a música ganha vida e, a partir de sua existência, o artista põe em ação sua criatividade e à fantasia do artista soma-se a fantasia do ouvinte. Toda a criação musical organiza-se no tempo e no espaço e só existe a partir do ritmo. ⁽⁷⁾

Ritmo

O ritmo é um dos elementos constitutivos da música que estrutura tanto a melodia quanto o contraponto e a harmonia. Ele estabelece a noção cronológica, fundando os alicerces da forma musical – propicia as noções de início, meio e fim, informa sobre o que vem antes e depois e, sobretudo, é gerado pela noção de regularidade temporal informada pela seqüência de batidas iguais, denominada pulso. ⁽⁸⁾

Esta noção de regularidade espaço-temporal organiza a vida do indivíduo, principalmente, daqueles que se encontram numa situação de pressão, sofrendo um esforço demasiado, e que não estão em condições de acompanhar o “andamento”, a velocidade do grupo. Sentem-se incapazes de estarem em sincronia com seus pares, de realizarem as tarefas do cotidiano, ou de executarem com precisão rítmica

qualquer trecho de obra musical. Tocar em grupo seja num duo ou numa orquestra, exige do indivíduo várias habilidades musicais, principalmente, o estabelecimento de uma sincronia entre seus pares. Significa fazer a mesma coisa, ao mesmo tempo, na mesma velocidade, modulando, seguindo a agógica musical concomitante com o grupo. ⁽⁹⁾

Ritmo é conceituado como sendo a subdivisão de um lapso de tempo em seções perceptíveis, o agrupamento de sons musicais, principalmente por meio de duração e ênfases. Na música ocidental, o tempo é geralmente organizado para estabelecer uma pulsação em grupos regulares. A disposição de pulsos em grupos acentuados forma a base dos compassos e é conceituada como sendo a métrica de uma composição e a velocidade das pulsações é o seu andamento. O ritmo, como elemento fundamental na música é algo que só pode existir no tempo e no espaço. É importante elemento estruturador da melodia, afetando a progressão harmônica. Desempenha funções que determinam o fraseado, a textura, escolhas por timbre e ornamentações. ⁽¹⁰⁾

No entendimento laico, a concepção de ritmo também aparece como um sinônimo para a concepção dada em música para “andamento” – velocidade das pulsações da música, quando se quer indicar que o indivíduo é mais lento ou mais rápido do que outro. Neste trabalho irá se usar tanto o conceito tradicional quando usado para os significados estritamente musicais, quanto àqueles que se referem às concepções de velocidade e andamento usadas pelos teóricos de áreas afins.

Na primeira revisão sobre a influência dos elementos constitutivos da estrutura musical em Musicoterapia, Gaston advoga que o ritmo é o componente fundamental da Música que influencia o comportamento humano. É o elemento que organiza e promove energia ao indivíduo. É o elemento universal que estabelece sua ordem temporal, sem sua presença não existe música. A partir da sua existência os indivíduos dançam, batem palmas e pés, marcham, estalam dedos acompanhando músicas, comprovando que a música controla e dota de energia o movimento físico. ⁽⁹⁾

A respiração humana é o exemplo mais perfeito da existência de um movimento regular fisiológico. À medida que o indivíduo expira, estabelece uma necessidade corpórea de oxigênio, que é a motivação e, portanto, o início real, da nova inspiração. Se o relaxamento de uma inspiração não for sincrônico ao aumento

da necessidade da seguinte e se o esforço físico exaure o oxigênio mais depressa do que expiramos, de maneira que a nova necessidade se torna imperiosa antes que se complete a expiração no momento, a respiração não é harmoniosa, mas ofegante. ⁽¹¹⁾

A essência do ritmo é a preparação de um novo evento pelo término de um evento anterior [...] é o levantamento de novas tensões através da resolução das tensões anteriores. O verdadeiro ritmo é inato e encontra-se em todo o indivíduo normal. O andar, a respiração, as pulsões, os movimentos mais sutis... O indivíduo que se movimenta ritmicamente não precisa necessariamente repetir um único movimento exatamente. Os seus movimentos precisam ser gestos completos, de modo que possa ter uma sensação de começo, de intenção e de consumação, e ver na última fase de uma delas a condição o surgimento da outra. Ao invés das pausas prolongadas que nada anunciam tudo o que prepara um futuro cria movimento, tudo que gera ou intensifica expectativas cria ritmo. ⁽¹¹⁾

O ritmo é ação, é uma forma de movimento, é repetição de movimentos descontínuos, equilibrados e proporcionais, é movimento belo. Exprime energia vital por meio de acentuações e de alternâncias entre tempos fortes e fracos. O ritmo musical é assim um elemento de relação entre duração e intensidade, dotado de impulso e de energia.

Segundo Jourdain a métrica dá e organiza o tempo em determinadas porções que servem de referenciais para a medida dos compassos. Por ser a medida dos tempos fortes entre demais fracos, ela organiza agrupamentos de tempos, fornecendo uma espécie de grade sobre a qual a música é esboçada. A grande tarefa da música é organizar uma concepção de sentimento e ela faz isso pelo mesmo princípio que organiza a existência física num projeto biológico. O fraseado, anteriormente referido, confere à música uma espécie de narrativa. ⁽¹²⁾

A narrativa entendida como sendo uma exposição de um acontecimento ou de uma série de acontecimentos encadeados, reais ou imaginários, por meio de palavras ou de imagens é pontuada em música pelas cadências rítmicas - fraseados. Sem métrica, a música assume uma característica estática, e sem fraseado ela se torna incompreensível, sem nexos, tal como uma frase inacabada ou com uma pontuação inadequada que confunde seu ouvinte. ⁽¹²⁾

Não se pode conceber um movimento ritmado sem a sucessão de no mínimo duas notas com intensidades diferentes, uma tônica e outra átona. A intensidade é um elemento de contraste que sustenta o ritmo e é dada pela presença de acentos. Sendo assim, o ritmo musical é um elemento de relações entre duração e intensidade, gerando impulso e energia. A concepção de tensão em ritmo é caracterizada pela alta atividade, fornecida pela presença de ênfases e pelas notas acentuadas. O relaxamento ou calma são caracterizados por uma relativa estabilidade, puramente temporal, refletindo um fluxo de intensidades variadas. Os contornos de tensão e relaxamento se definem por mudanças de notas acentuadas para notas não acentuadas.

Segundo a musicoterapeuta Serafina Blasco, a música atua sobre o sistema nervoso central, e pode provocar no indivíduo efeitos de relaxamento e tensão. A intensidade forte causa tensão enquanto que a intensidade fraca o relaxamento; o andamento rápido (*andante, allegro, vivo, vivace, presto*) tensão; lento (*lento, largo, adágio*) relaxamento; ritmo irregular, tensão; ritmo regular e uniforme causa relaxamento. ^{(13) a}

A recorrência é outro princípio estrutural do ritmo. A repetição de formas, divisões iguais, regularidades de acentuação, frase, figura, dá à composição musical a aparência de crescimento vital e uma sensação de reconhecimento. Uma outra característica do indivíduo estressado é a desorganização e a falta de energia para realizar as tarefas do cotidiano. A repetição pode promover sentimentos de conforto, de segurança e de estabilidade. Por outro lado, tarefas repetidas podem causar sensações de monotonia, desmotivação, falta de produtividade.

Oferecer a mesma música, o mesmo instrumento, o mesmo compositor, o mesmo timbre, o mesmo tom, o mesmo andamento, o mesmo gênero musical, pode proporcionar ao indivíduo uma restrição estética e cognitiva, tal como se observa na chamada “música clichê”, de gosto duvidoso que agradam facilmente aqueles que pouca informação musical ou quase nada receberam. Quanto mais repetitiva for a estrutura rítmica e melódica da canção, mais receptiva ela será, e nada

^aCanções tonais compostas por Steven Halmpen na década de 80, com características rítmico-melódicas repetitivas, andamento lento, sem acentos, frases quadradas e regulares, estrutura melódica estruturadas por graus conjuntos, foram oferecidas aos alunos de graduação em Musicoterapia e a partir de sua escuta se pode constatar que todas não levaram o grupo ao relaxamento, pelo contrário, geraram um desconforto após um minuto de escuta. O grupo começou a conversar, relatando que não agüentava escutar aquele tipo de música “New Age”.

“estressante” ela representa aos ouvidos daqueles que a admiram. Por outro lado, oferecer esta mesma canção para aqueles que têm uma estética mais refinada, pela falta de complexidade e pela obviedade das informações musicais será que as respostas serão as mesmas? O que para uns é prazeroso, e representante de um espaço para aliviar tensões e recarregar suas energias, para outros pode ser justamente o contrário.

A experiência estética de cada indivíduo e a matriz cultural são os fatores determinantes através do qual cada um irá reagir perante a experiência musical. Portanto, não se pode afirmar que determinada música alivia tensões e nem que outra promove um aumento de energia. Enquanto uns adormecem ouvindo acalantos outros preferem ouvir *rock-and-roll*. O que se pode afirmar é que toda e qualquer música tem uma energia peculiar que a põe em movimento e que move o indivíduo, independente de sua natureza, de sua intensidade, de suas tensões, pressões internas, intenções, ou seja, da idéia criativa de seu autor. ⁽⁹⁾

Melodia

Ritmo, melodia, contraponto e harmonia são considerados os elementos fundamentais da música. O ritmo, como já foi visto anteriormente, é um componente importante da própria melodia não apenas porque cada nota tem uma duração, mas porque a articulação rítmica numa escala mais ampla lhe dá forma e vitalidade. ⁽¹⁰⁾

A melodia é conceituada como sendo uma série de notas musicais dispostas em sucessão, num determinado padrão rítmico, para formar uma unidade identificável. É um fenômeno humano universal que remonta à Pré-história; e em suas origens, serviram-lhe de modelo à linguagem, o canto dos pássaros e outros sons animais, bem como o choro e as brincadeiras infantis. A maioria das melodias infantis apresenta padrões estabelecidos por melodias construídas por graus conjuntos, tanto ascendentes como descendentes organizadas por motivos curtos e com cadências finais conclusivas.

A melodia é reveladora, lá onde as palavras são obscurecedoras, porque lhe é permitido ter mais do que um conteúdo, mas um jogo de conteúdos. Ela pode articular sentimentos sem ficar vinculada a ele. A música deve além de estimular os sentimentos, deve expressá-los ⁽¹⁴⁾ [...] mas uma expressão simbólica das formas de

sensibilidade consciente da maneira como este as entende”.⁽¹¹⁾ A melodia é vinculada ao sentimento, à vida e à emoção. Através da música podem-se expressar as formas da experiência vital que a linguagem é especialmente inadequada para transmitir.

Willems afirma que a melodia sempre será o elemento mais característico da música. Em determinadas culturas, a melodia é o elemento central. Para ele, a melodia é a sucessão temporal de sons e silêncios e, psicologicamente ela é diretamente vinculada a nossa consciência afetiva, à propriedade de transformar impressões em expressões e a um determinado contexto cultural. A verdadeira melodia parte de uma emoção, de um sentimento, não de um ato físico, como no ritmo.⁽¹⁵⁾

A melodia pode ter inúmeras fontes de inspiração exteriores, como os ruídos da natureza, as máquinas industriais, os sons dos trabalhos manuais, o grito dos animais, o canto dos pássaros, os balbucios do bebê, a linguagem entre outras tantas possibilidades. A real fonte da melodia é a fonte psicológica e se encontra em nossas próprias emoções e sentimentos.⁽¹⁵⁾

A melodia é uma sucessão de alturas, sendo seu princípio fundamental a mudança de entonação ascendente e descendente dos sons sucessivos. A organização de sons sucessivos e simultâneos chamados intervalos melódicos e harmônicos, podem produzir um resultado musical compreensível ou incompreensível, de prazer ou desprazer, tensão ou relaxamento. Quando um movimento melódico dirige-se ao agudo há um incremento de tensão, quando se dirige ao grave, há uma intenção de repouso.

Movimentos de repouso em direção à tensão, e de tensão em direção ao repouso foram amplamente estudados por Meyer na década de 1950. Este teórico da Música anunciou este binômio relacional que se resume em dois pólos que ora se afastam e ora se aproximam, formando a síntese da linguagem Tonal. As funções tonais assumidas pela Tônica, de repouso, e pela Dominante, de movimento e tensão, estabelecem uma equação tripartida formada pela expectativa que gera uma emoção que carrega um significado específico. Esse diálogo que movimenta e impulsiona dá energia ao discurso musical tonal.⁽¹⁶⁾

A noção de tensão e relaxamento, inicialmente foi atribuída à consonância e dissonância melódica. ^(11,17) Schoenberg define consonância melódica como sendo as relações mais próximas e simples com o som fundamental, e dissonância como sendo as relações mais afastadas e complexas. ⁽¹⁷⁾ Um resultado de uma forma de escuta, ou seja, como resultado da crescente capacidade do ouvido de se familiarizar com os harmônicos mais distantes. Uma segunda menor quando executada na mesma oitava imprime uma sensação de desconforto que é minimizada quando o intervalo é transposto oitavas acima. As dissonâncias surgiram na Idade Média como expressões de tensão, de contradição e de dor. ⁽¹⁸⁾

A consonância é sentida como repouso enquanto a dissonância como uma pressão, uma tensão. Esta tensão contextualizada num campo harmônico-tonal, como explica Sekeff, exigiu uma resolução em direção à consonância. Seria então uma estrutura musical a ser oferecida ao indivíduo uma simulação de uma situação do cotidiano, na qual o contexto é o texto musical cujo conteúdo carrega tensões e repousos que são movimentados por Tônicas e Dominantes? Esta é uma das questões levadas à cena terapêutica da qual a Musicoterapia se ocupa ou deveria se ocupar. ⁽¹⁹⁾

A partir da concepção de Sekeff, ao se levar estruturas consonantes, estaria se oferecendo estruturas de repouso, e ao se oferecer dissonâncias, estaria se solicitando uma demanda por sua resolução, ou seja, um pedido por um encaminhamento de solução de problemas. Afinal, há regras específicas para se evitar e se resolver os atritos musicais quando se aborda estruturas musicais tonais. ⁽¹⁹⁾

O conceito de consonância e dissonância sofreu modificações com o passar dos tempos. Inicialmente, na sistematização do Sistema Modal, consonâncias eram os intervalos de Uníssono, Oitavas, Quintas e Quartas justas, sendo os demais intervalos considerados dissonantes ou consonantes imperfeitos. ⁽²⁰⁾

Segundo Schoenberg, a consonância mais perfeita depois do uníssono é a Oitava, seguida da Quinta Justa e depois pela Terça Maior. Os intervalos de Terça menor e a Sexta Maior e menor foram considerados consonâncias imperfeitas. Atualmente, como dissonâncias só se consideram as Segundas Maior e menor, as Sétimas Maior e menor, a Nona, e todos os intervalos aumentados e diminutos. ⁽¹⁷⁾

Para Blasco como no ritmo, a melodia causa no indivíduo efeitos de tensão e relaxamento. As melodias agudas e médias são geradoras de tensão enquanto que melodias graves e médias promovem relaxamento; linhas melódicas com saltos bruscos causam tensão, linhas melódicas sem saltos bruscos causam relaxamento; linha melódica sem repetições tensão, linha melodia com repetições (estribilhos, por exemplo) geram relaxamento. ⁽¹³⁾

Outro elemento gerador de tensão em música é o intervalo de trítono, caracterizado pelos três tons inteiros, exemplificado pelo intervalo de Quarta Aumentada ou a Quinta Diminuta. Segundo Wisnik essa tensão provém do fato que ele funciona como uma antítese da oitava, que é um intervalo estável e a própria inversão do unísono. O trítono divide a oitava ao meio e é instável “baseado na relação de 32/45 (pulsos melódicos em relação complexa, que só coincidem depois de ciclos longos)” ⁽²¹⁾

Essa tensão provocada pelo trítono é tão grande que mesmo quando soa de forma isolada, necessita de uma resolução melódico atraindo as notas que lhe são próximas. O trítono foi o intervalo evitado nos primórdios do Sistema Modal e ele foi a energia presente, mas evitada pela Igreja Romana que estruturou e regrou a combinação de melodias entre si, dando origem à texturas polifônicas. ⁽²⁰⁾

Contraponto

Definido como sendo a arte de combinar duas linhas melódicas autônomas e simultâneas. O termo é derivado do latim *contrapunctum*, “contra a nota”. Foi usado pela primeira vez no séc. XIV, quando a teoria do Contraponto começou a se desenvolver a partir da teoria mais antiga do Descante. Quando se acrescenta uma parte a uma outra já existente, diz-se que a nova parte faz contraponto com a anterior. ⁽¹⁰⁾ A essência específica do contraponto é a sua relação com o *Cantus Firmus*^b. ⁽²⁰⁾

O Contraponto é direcionamento e movimento melódico. Movimento em música significa uma distância percorrida ao passar de um intervalo para o outro na direção ascendente ou descendente, tal fato pode acontecer de três formas:

^b Melodia pré-escrita, que é a base melódica no exercício do Contraponto vocal.

movimento direto (paralelo e similar), movimento contrário e movimento oblíquo. Seu propósito principal é a composição de uma linha melódica coerente e independente que, ao combinar-se com outras linhas melódicas, resulte em um tecido musical compreensível e agradável, estabelecendo relações entre consonância, dissonância e acentuação. Os diferentes intervalos consonantes possuem diversos graus de estabilidade, e as dissonâncias diversos graus de tensão. ⁽²⁰⁾

No Contraponto, a distância entre o som mais grave e o mais agudo da melodia não deve ser maior do que uma oitava, saltos intervalares grandes causam desconforto e esforço vocal. Dentre suas principais regras, devem-se evitar a repetição de sons, de grupos de sons e de saltos na mesma direção, pois esses procedimentos causam monotonia e prejudicam a independência das vozes. A independência na condução das vozes é o objetivo do Contraponto.

Quando se concebe que no Contraponto se lida com “vozes”, pela natureza deste trabalho, pode-se inferir que cada indivíduo tem uma voz que é sua identidade. Esta voz, quando se comunica com outra, está em Contraponto, ou seja, em diálogo, combinando-se num discurso, conversando numa oscilação que se alterna entre dois pontos, um que gera tensão e que se desloca em direção a um repouso. Ora um toma a frente e pergunta e outro responde, ora o outro toma a frente exigindo uma resposta para sua pergunta. Vozes se deparam, se cruzam, correspondem, seguem as regras “socialmente” estabelecidas por sua sociedade, são filhas de sua época, e assim tecem histórias e constroem uma textura polifônica”.

Em Musicoterapia, o movimento das vozes, seja paralelo, similar, oblíquo ou contrário acarreta uma gama de significados que revela, de uma forma figurada, a relação direta entre os indivíduos que participam da cena terapêutica. Num primeiro momento, quando ainda há uma total “consonância” entre terapeuta e paciente, na qual o processo de imitação se instala e quase nada de autonomia ainda se revela, percebe-se que o movimento entre as vozes ainda é “paralelo ou similar”. Gradativamente, enquanto a estrutura musical ou o a voz do musicoterapeuta sustenta uma das vozes, observa-se o movimento oblíquo acontecendo. A maior independência é alcançada pelo movimento contrário, quando a autonomia entre as vozes ocorre. Estes achados foram inicialmente pesquisados na década de 1980

pela musicoterapeuta norte-americana Diana Austin, através de psicoterapias usando a improvisação com voz e piano. ⁽²²⁾

Do acordo com a autonomia da combinação de sons horizontais surgiu também a possibilidade de combiná-los verticalmente.

Harmonia

Harmonia é a combinação de notas soando simultaneamente para produzir acordes, e sua utilização sucessiva para produzir progressões de acordes. Na Idade Média, o conceito de Harmonia relacionava-se à combinação de duas notas. No Renascimento, a Harmonia de três notas tornou-se a norma, a tríade passou a ser sua principal unidade (uma sobreposição de três sons formados por terças a partir de uma fundamental). Este ficou sendo o elemento básico da Harmonia ocidental até o séc. XX, mesmo quando a Harmonia se compunha de quatro ou mais partes. ⁽¹⁰⁾

O estudo da Harmonia dita relações entre acordes sucessivos. Se um acorde contém uma dissonância, esta sonoridade precisa ser resolvida no acorde seguinte, mesmo que esse acorde possa ele próprio incorporar uma outra dissonância. A Harmonia não pode ser dissociada dos aspectos rítmicos-melódicos e contrapontísticos da música.

O uso de dissonância e consonâncias pode gerar, pelas tensões que cria um poderoso impulso para frente, em direção ao futuro. A dissonância anuncia que algo está por vir, é o "devir" da música. Ela é o elemento criativo da música. Sem a presença de tensões não há movimento, portanto não há necessidade de se romper com a inércia.

Enquanto o Contraponto estrutura-se linearmente, a Harmonia edifica-se na verticalidade. E por este motivo é encarada às vezes como o "oposto" do Contraponto, por funcionar basicamente numa escuta do somatório das vozes, do sentido vertical, enquanto o Contraponto funciona na escuta da autonomia da horizontalidade. Os dois não se opõem; complementam-se. Enquanto a melodia nos revela sobre a natureza afetiva; o ritmo sobre a natureza física, a harmonia é de ordem mais mental, ordena construções de conhecimento e a inteligência. ⁽¹⁵⁾

O ritmo e a melodia essencializam-se no mundo tonal, em um movimento harmônico cujo fundamento, o acorde, tem tríplice poder; sensorial, afetivo e mental. Sensorial no sentido em que o acorde que é a base da Harmonia pela qual a música ocidental se distingue de todas as outras, constitui-se uma simultaneidade física, matérias de vários sons. Afetivo, por se constituir em uma simultaneidade de relações sonoras, de consonância e dissonância, movimento e repouso. Mental, por se caracterizar através de funções tonais específicas (Tônica, Dominante, Subdominante), resultado acessível só à nossa consciência, capaz de análise e síntese.⁽¹⁹⁾

Os acordes do universo tonal têm como base o conceito de tonalidade que é o resultado da combinação e relação de sons simultâneos, fusionados e em intervalos de terceira. O seu objeto é a formação, encadeamento e progressão de acordes, segundo leis da tonalidade e do cromatismo. Sua base é o acorde perfeito e sua ação envolve tensão. É o mundo da disposição hierárquica e quase autoritária das tríades consonantais, Tônica, Subdominante e Dominante, gerando sentido e direcionalidade.

O acorde Perfeito da Tônica encontra no Trítono o elemento impulsor para a articulação do seu sentido de resolução com a conseqüente afirmação de um Tom e um Modo (Maior ou menores), e estabelece acordes que giram em torno de si. Marcado por grande tensão motora, na medida em que essas duas sensíveis atraem as notas que lhes são próximas, o Trítono é também revestido de forte ambigüidade e instabilidade.⁽¹⁹⁾

Os acordes quando combinados entre si formam progressões que são pontuadas por cadências melódicas. As cadências são classificadas em Conclusivas e Não-Conclusivas. Aquelas que movimentam a música são Plagal (dirige-se ao IV Grau), Dominante (dirige-se ao V Grau), com sua variante - (Frigia). As cadências finais são Autêntica (concluída sobre o I Grau), Suspensiva (V Grau com duas dissonâncias, que vai à Dominante e resolve no I Grau) e a de Terça de Picardia (concluída sobre o I Grau Maior no modo menor). Também tem a Meia-Cadência (que se dirige ao IV Grau). A cadência de Engano ou Deceptiva (Grau V em direção ao Grau VI) promove uma decepção na expectativa do encaminhamento da resolução do discurso musical. As cadências que mais provocam tensão são aquelas que se dirigem ao V Grau.

Resumindo, encontramos na estrutura da música, em especial no ritmo, na melodia, no Contraponto e na Harmonia, elementos que referem as noções de pressão, tensão e esforço. Inicialmente, teóricos da música, filósofos, psicólogos e educadores musicais forneceram subsídios para que, depois da década de 1950, quando a Musicoterapia iniciou a ser uma ciência, fossem pesquisados e associados como sendo uma referência do comportamento humano.

Esses parâmetros, tomados de forma isolada, pouco tem contribuído para o avanço da Musicoterapia, mas quando inseridos na estrutura, formando uma linguagem, veiculando uma mensagem não-verbal pela qual a Musicoterapia se difere das outras formas de tratamento verbal, ou seja, usando a música como uma forma de terapia, pesquisar quais são os elementos contidos na sua estrutura que geram ou aliviam as tensões é o fio condutor deste trabalho.

Foi visto que os elementos que geram tensão no ritmo são: andamentos rápidos, durações e intensidades fortes, presenças de repetições, trechos acentuados e presenças de pausas. Na melodia, os elementos geradores de tensão são: sucessão de alturas conjuntas, mudanças bruscas de entonação ascendente e descendente, intervalos dissonantes sem resolução, trítonos, noções de tensão e de relaxamento atribuídos à consonância e dissonância melódica. Os ápices de alturas são geradores de tensão. No Contraponto os elementos causadores de tensão são: direcionamento melódico e os diversos graus de instabilidade dos intervalos tanto consonantes como dissonantes. Na Harmonia, os elementos geradores de tensão são: o uso de acordes que contêm dissonâncias, encadeamentos não resolvidos e progressões que se dirigem à Dominante e postergam a chegada à Tônica.

A tensão em música é geradora de movimento, e é desejada, seja por acordes, seja pelo movimento do ritmo, da melodia, do contraponto, pelas alternâncias que o seu criador idealizou anunciando que algo de novo está por vir.

O Estresse em Musicoterapia

Foi visto que o estresse é uma resposta do organismo frente a uma situação estressante, ocasionando vários transtornos psicofisiológicos. Pesquisando-se sites

na Internet foram encontradas 588 entradas citando o tratamento do estresse através da Musicoterapia. Nestes, a música era mencionada tanto como uma “receita”, na qual obras e canções específicas são indicadas para determinada patologia ou sintoma específico, como também para curar males da coluna, para adormecer, para diminuir problemas de déficit de memória, para levitar, para transcender, para relaxar depois de um dia de trabalho, para emagrecer, para atrair bons fluídos, para aliviar a dor, para resolver problemas financeiros, para problemas cardíacos, para melhorar os relacionamentos difíceis no trabalho; enfim, a musicoterapia encontra-se divulgada estando associada às terapias alternativas, à medicina natural, ao esoterismo, ao misticismo e ao sobrenatural, como também à Ciência da qual nos referimos neste trabalho.

De 2000 até o presente momento, em relação ao gerenciamento do estresse laboral através da Musicoterapia, 25 documentos estão disponibilizados na íntegra ou na forma de resumos na língua brasileira. ⁽²³⁾

Segundo a musicoterapeuta Bomfim, a música tem a capacidade de manter uma íntima relação com as esferas dos sentimentos, porque o centro de onde se originam estes se relaciona com a parte rítmica do organismo. Por conseguir influenciar sentimentos e humores e ter a capacidade de emergir entusiasmo ou desânimo, alegria ou medo, pode interferir diretamente no prazer. ⁽²⁴⁾

O indivíduo estressado está desorganizado, pois a pressão a qual ele está submetido interfere na sua competência, e na capacidade de defesa frente a uma situação. O ritmo é o principal fator de organização e controle, gerador de energia que impulsiona e conduz a música. Pode levar o indivíduo a um progressivo domínio de si mesmo e da sua organização pessoal. ⁽⁹⁾

Não há como modificar o passado do indivíduo, as situações já vivenciadas. Pode-se re-organizar o presente, fazendo com que os acontecimentos do passado sejam re-significados, influenciando nas ações futuras. Da mesma maneira, não há como voltar no tempo e vivenciar uma situação novamente, de modo a anular o evento estressor. Em música, pela possibilidade da repetição, de recomeçar e retomar a música novamente, proporciona-se ao indivíduo uma nova chance, uma outra tentativa para alcançar o êxito. ⁽⁹⁾

A Musicoterapia oferece três níveis de experiências: experiência estruturada, experiência em auto-organização e experiência na relação com os demais. O primeiro nível de experiência refere-se à possibilidade que a música tem de oferecer ao indivíduo um evento com início, meio e fim, ou seja, com uma ordenação cronológica. Possibilita neste nível que o comportamento do indivíduo seja adaptado às suas capacidades, tanto no nível físico quanto psicológico. Além disso, a música provoca comportamentos orientados pelo afetivo, de acordo com os sentidos podendo suscitar idéias e associações extramusicais. ⁽⁹⁾

A experiência em auto-organização refere-se à participação do indivíduo. A música possibilita a auto-organização por permitir a auto-expressão. O indivíduo pode expressar-se através e por meio da música. Ao expressar-se ele obtém oportunidades de desenvolver comportamentos compensatórios, de receber recompensas e castigos socialmente aceitos e de aumentar sua resiliência. A música possibilita também elevar a auto-estima, através das experiências de êxito que proporciona, do sentimento de sentir-se necessário para os outros e neste movimento eleva a estima dos demais. Quando se faz uma crítica ao indivíduo na Musicoterapia, não se critica ou se elogia a ele diretamente. Fala-se do seu fazer musical e por estabelecer a comunicação/crítica neste nível, não se corre o risco de fazer o indivíduo recuar, de aumentar suas tensões, de sentir-se pressionado e diminuir sua resiliência. Apresentam-se alternativas no nível musical, que se reflete em outras atividades da vida do indivíduo.

E, no terceiro nível, o da experiência na relação com os demais, a música possibilita que o indivíduo aprenda a expressar-se de modo adequado ao grupo onde está inserido. Aprende a estabelecer a comunicação de modo socialmente aceito. Na música se tem a oportunidade para se assumir responsabilidades consigo mesmo e com os demais.

O fazer musical no grupo faz com que o indivíduo aumente sua interação social e desenvolva a comunicação verbal e não-verbal. Proporcionam a cooperação e competição de modo sadio, entendimento e recreação próprios do ambiente terapêutico e também possibilita que sejam apreendidos habilidades sociais e comportamentos realistas.

Conforme levantamento bibliográfico de pesquisas realizadas sobre o estresse conclui-se que, a música foi usada em musicoterapia no tratamento do

estresse devido a sua eficácia comprovada (ou não mencionada) e seus efeitos fisiológicos, emocionais, relacionais, de autoconhecimento e de relacionamento social. Foi utilizada como elemento musicoterapêutico facilitando diversos processos de reabilitação, readaptação, prevenção e promoção de saúde, embora pouco ou quase nada da estrutura musical tenha sido mencionada nos escritos pesquisados. ⁽²³⁾

MÉTODOS

A pesquisa de caráter de revisão bibliográfica definiu a opção metodológica para a realização deste estudo, conforme sugerem Cervo, ⁽²⁵⁾ Bervian, ⁽²⁵⁾ Marconi, ⁽²⁶⁾ e Lakatos. ⁽²⁶⁾ Trata-se de uma revisão bibliográfica para identificar quais são os vocábulos que sintetizam os sintomas do estresse, localizar onde eles se inserem na estrutura musical e, finalmente revisar os escritos sobre o tratamento do estresse em Musicoterapia.

Para introduzir o conceito de estresse foram considerados: a evolução histórica do termo, a inclusão do conceito psicológico de resiliência, o processo do ato criativo, a música concebida como Arte e como Ciência culminando com a identificação da tríade – pressão, tensão, esforço. ⁽¹⁻²⁻³⁻⁴⁻⁵⁻⁶⁻⁷⁾

Visando a identificação dos termos que revelam a presença do estresse foram investigados como elementos constitutivos da música quais eram as concepções dadas à tríade por teóricos, psicólogos, neurocientistas, musicoterapeutas educadores e filósofos da Música. ⁽⁸⁻⁹⁻¹⁰⁻¹¹⁻¹²⁻¹³⁻¹⁴⁻¹⁵⁻¹⁶⁻¹⁷⁻¹⁸⁻¹⁹⁻²⁰⁻²¹⁻²²⁾

Na busca por dados que viessem a confirmar a presença de elementos estressores na Música, proporcionados exclusivamente pela estrutura musical, foram pesquisados os documentos escritos na língua portuguesa a partir de 2000, por se considerar seus dados mais atualizados. ⁽²³⁻²⁴⁾

As fontes de pesquisas para abordar o assunto Musicoterapia e Estresse foram: Acervos das bibliotecas de todas as faculdades com cursos de graduação em Musicoterapia no Brasil: Faculdades EST – Instituto Superior de Música de São Leopoldo/ ISM, São Leopoldo/RS; Faculdade de Artes do Paraná – FAP, Curitiba/PR. Universidade de Ribeirão Preto – UNAERP, Ribeirão Preto/SP;

Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU, São Paulo/SP; Faculdade Paulista de Artes – FPA, São Paulo/SP; Conservatório Brasileiro de Música – Centro Universitário, Rio de Janeiro/RJ; e, Universidade Federal de Goiás, Goiânia/GO. – (24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42) e Sítios Nacionais incluindo UBAM, Portal Musicoterapia Clínica, recomendados pela união Brasileira das Associações de Musicoterapia – UBAM.

RESULTADOS e DISCUSSÃO

Foram encontrados na música elementos que sinalizam a possibilidade da presença da tríade – pressão, tensão e esforço. Estes substantivos que provocam efeitos psicológicos no indivíduo integram a estrutura da música, seja no ritmo, na melodia, no contraponto e na harmonia. Todos foram detectados e amplamente descritos por teóricos da Música, e na grande maioria, no século XX por psicólogos e filósofos da Música. Raramente são mencionados nos artigos dos musicoterapeutas.

Nos trabalhos que referem a utilização da música no tratamento do estresse, verificou-se uma preocupação demasiada em apresentar e descrever a patologia e sua etiologia. As reações e sentimentos de alívio parecem ser os alvos dos relatos. A negligência com a descrição dos elementos constitutivos da música, ou da linguagem musical, parece ser uma das contribuições a serem dadas para que a Musicoterapia ingresse no universo da Ciência e se afaste das concepções laicas e esotéricas que a ela muito se tem atribuído.

O uso da música em terapia não é propriedade da Musicoterapia. Médicos, enfermeiros, psicólogos, terapeutas ocupacionais, fisioterapeutas, fonoaudiólogos, psicanalistas entre outros profissionais têm utilizado-a com propósitos terapêuticos, sem mencionar que estão realizando uma prática musicoterapêutica. A diferença entre o uso da música pelo musicoterapeuta e outros profissionais da área da Saúde reside exatamente no conhecimento e na maneira adequada e terapêutica dada à linguagem musical por um profissional da área.

Considera-se, portanto que, os escritos que se ocupam em mencionar o uso da Música, e não de músicas em Musicoterapia precisam descrever e incorporar

aportes musicais que fundamentem as práticas musicoterápicas ao invés de buscar na Psicologia para explicar e até “interpretar” os sentimentos do indivíduo, e na própria Medicina, para descrever e entender as especificidades das patologias. Talvez e até oportuno seria, antes de mais nada, que também pudessem entender e interpretar a estrutura musical que é oferecida ao indivíduo que procura pela Musicoterapia. Afinal, não é exatamente esta a tônica que a diferencia das demais terapias, o não-verbal?

Concluindo-se, embora se tenha achado no ritmo, na melodia, no contraponto e na harmonia elementos que provoquem tensão, pressão e esforço, não há subsídios suficientes para se afirmar que determinada canção, que determinada obra musical possa aliviar ou causar tensão em um indivíduo. Não há receitas, não há um gênero específico, nem autor, nem obra, nem andamento, nem tom, nem tonalidade, nem intervalo, nem acorde isolado, nem mesmo um som por si só que seja causador de uma tensão.

Um som isolado é somente um som isolado. Para ser considerado forte ou fraco, acentuado ou átono, precisa ser comparado a outro, portanto deixa de ser único, da mesma forma que o indivíduo necessita de um contexto para ser engajado.

As concepções de indivíduo estressado variam da mesma forma que variam suas preferências musicais. Não há como pressupor o quê e como irá lhe aliviar seu sofrimento através da música senão pela própria experiência musical e pela competência de seu musicoterapeuta.

CONCLUSÃO

Os objetivos deste trabalho foram apresentar o estresse salientando os elementos que sintetizam sua concepção de tensão. Sintetizando-se se verificou que os termos pressão, tensão e esforço integram a tríade que configura a noção de estresse. A seguir, detectou-se na estrutura da música a presença da pressão, tensão e esforço, descrevendo como eles funcionam como elementos estressores. Verificou-se que tanto no ritmo, quanto na melodia, como no contraponto e na harmonia por haver movimento e energia, a noção de pressão, tensão e esforço alterna-se com movimentos de relaxação. Este equilíbrio promove sentido, gera

expectativas, organiza a música no tempo e no espaço, promove o sentido de belo que varia de indivíduo para indivíduo.

Como último objetivo a ser atingido foi o de revisar os escritos disponibilizados na literatura brasileira investigando como são descritos os elementos musicais no tratamento do estresse através da Musicoterapia. Este objetivo foi parcialmente alcançado devido ao fato de que nos registros pesquisados todos carecem de musicografia ou de referências estritamente musicais. Verificou-se uma preocupação demasiada com o relato em descrever como os indivíduos reagiram à música, quais eram as canções usadas, qual a obra, quais as técnicas musicais (improvisação), qual o andamento, sem que houvesse a preocupação de descrever qual a estrutura musical que foi oferecida ao indivíduo.

Considera-se que não exclusivamente a estrutura musical em si, mas como foi executada esta estrutura, a maneira pela qual o paciente/cliente reagiu a esta, quais foram as intervenções clínicas musicais. Estes entre outros seriam dados importantes para serem analisados e desta forma poderiam contribuir para o avanço da pesquisa sobre a influência da linguagem musical no tratamento do estresse.

REFERÊNCIAS

1. FONTANA, David. **Estresse: faça dele um aliado e exercite a autodefesa**. São Paulo: Saraiva, 1991.
2. KOOGAN, A; HOUAISS, A. (Ed.). **Enciclopédia e dicionário digital 98**. Direção geral de: André Koogan Breikman. São Paulo: Delta, 1998. 5 CD-ROM
3. MELILLO, Aldo; SUAREZ Ojeda, ELBIO Nestor. **Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas**. Porto Alegre: Artemed, 2005.
4. WALLAU, Sônia Maria de. **Estresse Laboral e Síndrome de Bournout – uma dualidade em estudo**. Novo Hamburgo: Feevale, 2003
5. BRONOWSKI, Jacob. Traduzido por Artur Lopes Cardoso. **Arte e Conhecimento – ver, imaginar, criar**. São Paulo: Martins Fontes, 1983. Traduzido de *The Visionary Eye*.
6. KNELLER, George Frederick. **Arte e Ciência da Criatividade**. São Paulo; Ibrasa, 1978.

7. HANSLICK, Eduard. **Do Belo Musical: uma contribuição para a revisão da estética musical**. Campinas: UNICAMP.
8. SILVA, Laura Franch Schmidt. **O processo de Iniciação do Ensino do Parâmetro Ritmo Numa Abordagem Multimodal de Educação Musical Musical Através do Teclado** – dissertação de Mestrado. Porto Alegre: UFRGS, 1991.
9. GASTON, Thayer. Traduzido por Marta Fernández. Enrique Díaz, Sara Elena Hassan. **Tratado de Musicoterapia**. Buenos Aires: Paidós, 1968. Traduzido de Music in Therapy.
10. SADIE, Satanley (Editor) **Dicionário Grove de Música – Edição Concisa**. Rio de Janeiro: Jporge Zahar Editores, 1994.
11. LANGER, Susanne. Traduzido por Ana M. Goldberger e J. Guinsburg. **Sentimento e Forma**. São Paulo: Perspectiva, 1953. Traduzido de *Feeling and Form*.
12. JOURDAIN, Robert. **Música, Cérebro e Êxtase**. Rio de Janeiro: Objetiva. 1998.
13. BLASCO, Serafina Poch. **Compêndio de Musicoterapia** – 2. ed. Barcelona: Heder, 2002.
14. LANGER, Susanne K.. **Filosofia em Nova Chave**. São Paulo: Perspectiva, 2004.
15. WILLEMS, Edgar. **Las Bases Psicológicas De La Educación Musical**. Buenos Aires: Editorial Universitária de Buenos Aires, 1969.
16. MEYER, Leonard. **Emotion and Meaning in Music**. Chicago: University of Chicago Press, 1956.
17. SCHOENBERG, Arnold. **Harmonia**. São Paulo: Unesp, 2001.
18. ADORNO, T.W. **Filosofia da Nova Música**. São Paulo: Editora Perspectiva, 1974.
19. SEKEFF, Maria de Lourdes. **Curso e dis-curso do Sistema Musical (tonal)**. São Paulo: Annablume, 1996.
20. CARVALHO, Any Raquel. **Contraponto Modal: manual prático**. Porto Alegre: Novak, 2000.
21. WISNIK, José Miguel. **O som e o sentido: Uma outra história das músicas**. São Paulo: Companhia das Letras, 1989.
22. AUSTIN, Diane. **Music o Mend the Spirit**. Disponível em: <http://www.dianeauustin.com/Diane_center.html> Acesso em 18/06/2008.

23. VOLKMANN, Karen. **Gerenciamento do Estresse Laboral Através da Musicoterapia – Análise da Produção Científica Nacional**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação Musicoterapia) – Instituto Superior de Música de São Leopoldo, 2007.
24. BOMFIM, Elaine Pinto. **Musicoterapia na Profilaxia do Stress**. São Paulo. Faculdade Paulista de Artes, 2007.
25. CERVO, Al e BERVIAN, P.A. **Metodologia Científica**. São Paulo: Prentice Hall, 2005.
26. LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 6ª ed. São Paulo: Atlas, 2007.
27. TODRES, David. **Música é remédio para o coração**. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid. Acesso em 17/06/2008.
28. BRABO, Raul Jaime. **Musicoterapia aplicada no tratamento e prevenção do stress**. In: **Revista Brasileira de Musicoterapia**, vol. 2, 1996.
29. **Saúdeempauta – musicoterapia**. Disponível em: Blogspot.com/2008/01/avalie-se-nivel-de-estresse.htm/. Acesso em 17/06/2008.
30. BECKER Leonita; BARRETO, Sirdeley de Jesus. **A importância da Musicoterapia na redução do estresse escolar**. Disponível em: <<http://www.lacat.com/revista/recreate03/musicoterapia2.htm>. Acesso em 17/06/2008.
31. **Musicoterapia na Prevenção e/ou diminuição do Estresse Psicofisiológico durante a hospitalização: um estudo com pacientes de 10 e 21 anos**. Disponível em: <http://www.Sbpcnet.org.br/livro/58ra/SENIOR/RESUMOS/resumo_2500html.
32. **O estresse e a Música**. Disponível em: <<http://www.lbytes.com.br/diversos.php?id+342>. Acesso em 17/06/2008.
33. SILVA, Fernanda Ortins. **Musicoterapia na Prevenção e/ou Diminuição do Estresse**. Disponível em: <[http://www.sgmt.com.br/monografia_Fernanda Ortins pdf](http://www.sgmt.com.br/monografia_Fernanda%20Ortins.pdf). Acesso em 18/06/2008.
34. **BOMTEMPO**, Medicina natural – Musicoterapia. Disponível em: <<http://www.jperegrino.com.br>. Acesso em 18/06/2008
35. Sabedoria on line... **Ouçã a quinta de Beethoven**. Disponível em: <[http://sabedoriaonline.com/index 2 php?do= musica e bemestar](http://sabedoriaonline.com/index%20php?do=musica%20e%20bemestar). Acesso em 18/06/2008
36. CAVALCANTI, Francisca. **Terapia Sonora e Mesa Lira & Tubos Sonoros**. Disponível em: <<http://www.clinicavialis.com.br/terapias/musicoterapia>. Acesso em 18/06/2008

37. Medicina Alternativa. **Musicoterapia pode aliviar o estresse dos pacientes com câncer.** Disponível em <[http:// blogsblogs.com.br/tag/medicina%20alternativa](http://blogsblogs.com.br/tag/medicina%20alternativa). Acesso em 18/06/2008
38. AMT-RJ – **Musicoterapia e o método dos cinco ritmos para alívio do estresse, da depressão e do acúmulo.** Disponível em: <[http:// www.amtrj.com.br](http://www.amtrj.com.br). Acesso em 18/06/2008
39. BRABO, Raul Jaime. **O tratamento e a prevenção do estresse.** Disponível em: <<http://www.diarioon.com.br/arquivo/3637/lazer/lazer/-5850>. Acesso em 18/06/2008
40. MARCONATO, Cíntia. **Musicoterapia Receptiva na Clínica Médica e Cardiológica.** Disponível em: <<http://www.publicações.cardiol.br/abc/2001/7702/7702005.pdf>. Acesso em 19/06/2008.
41. TORRES, Daniela; FURASAVA, Gisele. **Musica, Ritmo e Qualidade de Vida.** Disponível em: <[http://www. musicoterapiasp.com.br/ler.asp?id+12](http://www.musicoterapiasp.com.br/ler.asp?id+12). Acesso em 19/06/2008.
42. FERRAZ, Cristiane. **Musicoterapia.** Disponível em: <<http://iproweb.procempa.com.br/pmpa/prefpoa/pwtambor/default/+musica> e saude. Acesso em 19/06/2008.

ANEXO 1 ^c

1. VOLKMANN, Karen. **Gerenciamento do Estresse Laboral Através da Musicoterapia – Análise da Produção Científica Nacional**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação Musicoterapia) – Instituto Superior de Música de São Leopoldo, 2007.
2. BRABO, Raul Jaime. **Audição musical e respostas a dilemas morais**. Dissertação de Mestrado – Programa de Mestrado em Administração, Festão da Regionalidade e das Organizações, IMES, São Caetano do Sul, 2003.
3. CASTRO, Alexandre Ariza Gomes de. **Musicoterapia em recursos humanos**. Trabalho de Conclusão de Curso – Graduação em Musicoterapia, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2003.
4. GUANIZA, Laize. **Sons, silenciamentos, poder e subjetividade no hospital: a musicoterapia na saúde do trabalhador**. Dissertação de Mestrado – Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social e Institucional, Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.
5. LACERDA, Márcia Malentachi. **Uma Proposta de Tratamento Musicoterápico na Solução do Estresse em Empresas Montadoras**. Monografia de Pós-Graduação em Musicoterapia. Faculdade Paulista de Artes, São Paulo, 2001. Nº Registro na Biblioteca: 615.85 L131u.
6. XAVIER, Cristiane Faria. **Musicoterapia Organizacional**. In: Congresso de Stress da ISMA-BR, 7., e Fórum Internacional de Qualidade de Vida no Trabalho, 9., 2007, Porto Alegre. Anais. CD Room.
7. BARBOSA, Ana Maria Reis. **Aplicação da Musicoterapia na Área de Vigilância**. Orientadora Lia Rejane Mendes Barcellos. Monografia. Curso de Musicoterapia da Universidade Católica de Salvador, 2000.
8. STEINBERG, Mirian. **Musicoterapia empresarial**. Disponível em: <<http://www.lina.pro.br/Musicoterapia/pensar.htm>>. Acesso em 20/06/2008
9. STEINBERG, Mirian. **Musicoterapia Organizacional: o discurso, o método e os níveis**. In: Fórum Paranaense de Musicoterapia, 9., e Encontro de Musicoterapia da FAP, 8., 2007, Curitiba. Anais.
10. STEINBERG, Mirian. **A musicalidade nas relações de trabalho**. In: Fórum Paranaense de Musicoterapia, 9., e Encontro de Musicoterapia da FAP, 8.,m 2007, Curitiba. Anais.

^c Conforme levantamento realizado por Volkman no trabalho de Análise da Produção Científica de Trabalhos de Estresse Laboral no Brasil, 2007.

11. TEIXEIRA, C. M.; ZANINI, C.R.O.; BARRETO, I.S. **Musicoterapia e o contexto organizacional**. Trabalho de Conclusão de Curso – Graduação em Musicoterapia, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2003.
12. TEIXEIRA, Lúcia. **Coros de empresa como desafio para a formação e atuação de regentes corais: dois estudos de caso**. Dissertação de Mestrado – Programa de Pós-Graduação em Música, Instituto de Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2005.
13. PRODOSSIMO, Cláudia das Chagas. **Musicoterapia em ambientes de trabalho**. Trabalho de Conclusão de Curso, Curso de Graduação em Musicoterapia, Faculdade de Artes do Paraná, Curitiba, 2005. Disponível em: <http://amtpr.com.br/index.php?option=com_content&task=view&id=37&Itemid=7>. Acesso em 21/06/2008.
14. SANTOS, Amenaide Caetano; Georgina, Lícia. **A música como instrumento de redução do stress**. ASBAMT. Orientação: Lia Rejane Barcellos. Disponível em: <http://www.ubam.hpg.com.br/html/p_escritos_a_hm>. Acesso em: 21/06/2008.
15. PONTES, Sirlberto Francisco; ZANINI, Cláudia Regina de Oliveira; CAIXETA, Cássia Maria Moura P. **A intervenção musicoterápica na polícia militar; uma ação buscando o tratamento da ansiedade e stress ocupacional**. Trabalho de Conclusão de Curso – Graduação em Musicoterapia, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2006.
16. SOUZA, Olga Regina de Lena. **Stress Urbano e Musicoterapia**. Monografia de Graduação em Musicoterapia. Conservatório Brasileiro de Música, Rio de Janeiro, 1998. Localização: 615.837.072s729s.
17. BRABO, Raul Jaime. **Musicoterapia aplicada no tratamento e prevenção do stress**. Revista Brasileira de Musicoterapia. Ano: 1996, vol:., num:2. P.25-27.
18. MENDONÇA, Carina Parra. **Musicoterapia e veterinária: uma proposta e prevenção do estresse**. Trabalho de Conclusão de Curso, Graduação em Musicoterapia.
19. BROCHIER, Ângela A. Gomes; Covo, Gisele Raquel de Carvalho. **A musicoterapia no tratamento e prevenção do stress**. Trabalho de Conclusão da disciplina de Musicoterapia IV do Curso de Musicoterapia, Faculdade de Artes do Paraná, Curitiba, 1998.
20. SHIMABUKURO, Amélia Akemi. **A importância da musicoterapia para a qualidade de vida: uma terapia para vencer o estresse**. Curitiba, 1999.
21. PIETROBON, Aline. **Musicoterapia aplicada no tratamento e prevenção do estresse**. Trabalho de Conclusão de Curso, Graduação em Musicoterapia, Faculdades de Artes do Paraná, Curitiba, 2002.

22. BISCONSIN, Adriana. **A musicoterapia no controle e prevenção do estresse infantil**. Curitiba, 2002.

23. SILVA, Fernanda Ortis. **Musicoterapia na Prevenção e/ou Diminuição dd Estresse Psicofisiológico durante a hospitalização: um estudo com pacientes entre 10 e 21 anos**. UFG – Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2005. Trabalho de Conclusão de Curso de Musicoterapia.

24. SILVA, Fernanda Ortis; FERREIRA, Eliamar Aparecida de Barros Fleury; MIRANDA, Ana Maria Caran. **Musicoterapia durante a hospitalização de adolescentes portadores de câncer: Prevenção e/ou diminuição do estresse psicofisiológico**. Disponível em:
<<http://paginas.terra.com.br/serviços/sgmt/sbexpandido.html>. Acesso em 21/06/2008.

25. GUANIZA, Laize; TITTONI, Jaqueline. **Sons, silenciamentos, poder e subjetivação: musicoterapia e produção de saúde do trabalhador**. Workshop apresentado npo 12º Simpósio Brasileiro de Musicoterapia _ Goiânia, setembro de 2006. Disponível em; <<http://paginas.terra.com.br/serviços//sgmt/workshop.html>. Acesso em 21/06/2008.

ANEXO 2

Ritmo	Melodia	Contraponto	Harmonia
Andamentos rápidos	Sucessão de alturas conjuntas	Direcionamento melódico	O uso de acordes que contêm dissonâncias
durações	Mudanças bruscas de entonação ascendente e descendente	Diversos graus de instabilidade dos intervalos tanto consonantes como dissonantes	Encadeamentos não resolvidos
Intensidades fortes	Intervalos dissonantes sem resolução		Progressões que se dirigem à Dominante e postergam a Tônica
Presença de pausas	trítono		
Presença de repetições	Noções de tensão e de relaxamento atribuídos à consonância dissonância melódica		
Trechos acentuados	Ápices de alturas		