



# MUSICOTERAPIA

*nova valência a partir de março de 2022*

# MUSICOTERAPIA

*“Musicoterapia é a utilização da música e/ou dos seus elementos (som, ritmo, melodia e harmonia) por um musicoterapeuta qualificado, num processo de facilitação e promoção da comunicação, relação, aprendizagem, mobilização, expressão, organização e outros objetivos terapêuticos relevantes, no sentido de alcançar necessidades físicas, emocionais, mentais, sociais e cognitivas”.*

Federação Mundial de Musicoterapia (1996)

## O QUE É?

- É uma terapia ativa e experiencial
- Tem como pilar a relação terapêutica
- Utiliza a música e os seus elementos como instrumento de intervenção
- Visa a promoção da qualidade de vida e uma melhoria do bem-estar físico, social, emocional, intelectual e espiritual.

A Música assume, neste contexto, uma conceção diferente do conceito formal ou mais comum, que privilegia a estética e a organização de sons. Durante o processo terapêutico, não é importante se o som ou a música que estão a ser produzidos são belos ou inestéticos, pois, embora a produção sonora da

pessoa possa nem sempre corresponder intencionalmente à sua expressão, o som que é produzido faz parte da sua identidade e torna-se o material a ser trabalhado em Musicoterapia.

## O QUE NÃO É?

- não é uma técnica de relaxamento
- não é um efeito espontâneo da música
- não é ensino académico da música
- não é uma *jam session* entre amigos

Embora qualquer uma destas atividades possa ser prazerosa, não é musicoterapia na medida em que não existe um processo terapêutico instaurado, com todas as características que lhe são inerentes .

# MUSICOTERAPIA

## PARA QUE SERVE?

A Musicoterapia promove aspetos como:

- a adequação de comportamentos sociais;
  - o desenvolvimento de competências cognitivas;
  - a consciência de si e dos outros;
  - a redução da agitação motora, da tensão e da ansiedade;
  - a capacidade de gerir e expressar emoções, frustrações e controlo da impulsividade;
  - a melhoria da atenção;
  - o desenvolvimento da comunicação (verbal e não verbal), facilitando o relacionamento e a interação pessoal.
- Por ser uma terapia expressiva e não invasiva, torna-se possível, através dos vários elementos da música (ritmo, melodia e harmonia), estabelecer uma relação e, por conseguinte, abrir uma via de comunicação entre o musicoterapeuta e o utente.

Em situações em que o verbal não existe ou se revela insuficiente, a Musicoterapia torna possível uma expressão genuína e verdadeira, na medida em que ocorre num ambiente seguro, calmo e confortável.

Neste sentido, a Musicoterapia cria pontos de contacto entre as pessoas, pelo que o “bolo” sonoro e musical gerado constitui um meio de expressão da própria identidade, sendo um veículo de transformação.



## A QUEM SE DESTINA?

Destina-se a **todas as pessoas** (crianças, jovens, adultos e idosos).

Não exigindo qualquer tipo de formação musical, nem de desenvolvimento cognitivo específico, **esta terapia poderá ser aplicada a qualquer indivíduo**, independentemente das suas capacidades motoras, cognitivas e sociais. Tem vindo a ser utilizada em:

- **contexto educacional:** junto das necessidades educativas especiais (Perturbação do Espectro do Autismo, Síndrome de Down, perturbações emocionais e comportamentais, multideficiência);
- **contexto médico** (psiquiatria, paliativos, cuidados continuados, neonatologia);
- **contexto comunitário;**
- **contexto geriátrico** (lares, centros de dia).

## QUAIS SÃO AS CARACTERÍSTICAS DE UMA SESSÃO DE MUSICOTERAPIA?

As sessões podem ser **individuais**, ou **em grupo** (mínimo de três utentes) e nela são realizadas atividades musicais centradas na individualidade de cada pessoa, nas suas necessidades, capacidades (pontos fortes), fragilidades, ou seja, no plano terapêutico elaborado, bem como nas preferências sonoras/musicais.

Uma sessão tem entre 30 a 45 minutos e neste encontro utilizamos a voz, o corpo, as sensações, os sentimentos, a imaginação, procurando explorar todas as possibilidades relacionais que a experiência musical facilita.

## QUANDO E ONDE DECORREM AS SESSÕES?

**Quando?**

Terças-feiras

**Onde?**

Conservatório de Música de Sintra  
Rua Natália Correia, nº 7 | Vale Mourão  
2635-475 Rio de Mouro

## MAIS INFORMAÇÕES E MARCAÇÃO DE SESSÃO

**Telefone**

21 916 26 28 | 96 182 63 49

**E-mail**

geral@conservatoriodemusicadesintra.org

**Website**

conservatoriodemusicadesintra.org

## ANA LAPA | MUSICOTERAPEUTA

Licenciada em Estudos Artísticos, variante de Música, pela Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra e mestre em Musicoterapia pela Universidade Lusíada de Lisboa. Completou o 5º grau de piano e o curso de canto no Conservatório Regional de Coimbra.

Nos últimos anos tem trabalhado como musicoterapeuta nas áreas da educação especial, deficiência e gerontologia.

Atualmente é musicoterapeuta numa associação de integração da deficiência e em centros terapêuticos, participando

em equipas multidisciplinares, pelo que trabalha com crianças e jovens com atrasos globais no desenvolvimento, deficiência e também com população idosa.

Em 2018/2019 participou num projeto de investigação em Musicoterapia, desenvolvido pela Universidade Lusíada de Lisboa, intervindo em crianças e jovens institucionalizados.

É membro da direção da Associação Portuguesa de Musicoterapia (APMT) desde Abril de 2017.