

# Uma dose de música para reduzir a ansiedade

Apresentação de violonistas, harpistas e flautistas em clínica de check-up é novo remédio contra estresse

EDIANE MEROLA  
ediane@oglobo.com.br

O coração de quem aguarda a realização de um exame, mesmo que seja um simples check-up de rotina, geralmente bate mais acelerado. Para mudar o ritmo da pulsação, uma clínica carioca tem usado música instrumental para reduzir o estresse de seus pacientes. A iniciativa, administrada em duas doses diárias, tem surtido efeito entre clientes mais ansiosos, que, em silêncio, apreciam apresenta-

ções de violinistas, violonista, flautistas e harpistas.

Desde novembro, seis músicos se revezam nesta tarefa, pioneira em clínicas no Rio. O palco desses artistas é a sala de espera das unidades Barra e RioSul da Med-Rio Check-Up, que está no mercado há 22 anos e trabalha, principalmente, com executivos encaminhados por suas empresas para a avaliação de saúde anual. Na plateia, muitos insistem em aproveitar o tempo livre usando celular e tablets ou lendo

jornais. Mas até quem parece não estar muito ligado na música, recebe os benefícios de cada acorde, segundo o violonista Gabriel Lucena, que desde janeiro toca três vezes por semana, na Barra:

— Mesmo que a pessoa não esteja com 100% de atenção na música, ela ajuda na respiração, acalma o coração — garante Gabriel.

A apresentação, de uma hora, ocorre no intervalo dos exames, quando é servido um lanche para os pacientes. Diretor-

médico da clínica, Gilberto Ururahy diz que decidiu implantar a novidade ao perceber que alguns clientes ficavam mais ansiosos:

— Música acaricia a alma, faz o indivíduo recordar seus sentimentos, voltar ao passado, a uma viagem, um namoro, um filme. Assim ele relaxa — conta o médico, acrescentando que algumas músicas fazem sucesso entre o público. — Já percebi que gostam quando tocam "Por uma cabeça", de Carlos Gardel. ●



Novo ritmo. Um médico conversa com uma paciente ao som do violão

## De repertório do século XIX a clássicos brasileiros

Violonista diz que já recebeu até um pedido para tocar samba

O repertório, em geral, é pré-definido pelos músicos. Gabriel Lucena, por exemplo, estuda peças renascentistas e aproveitada para praticar o repertório do século XIX, do compositor espanhol Luis de Milán. Mas ele também incluiu clássicos brasileiros, de Tom Jobim, Baden Powell e João Pernambuco. Uma vez, um paciente pediu para ele tocar samba:

— Geralmente, não saímos da programação, mas o senhor queria cantar e eu fiz o acompanhamento. As pessoas observam mais, não interagem muito, mas já vieram até me perguntar sobre partituras, perguntam se eu tenho cartão.

A iniciativa, que faz bem aos pacientes, também é saudável para os músicos, diz Gilberto Ururahy:

— Trabalhamos com jovens talentos; alguns são recém-formados. É mais um mercado que se abre. Eles conhecem pessoas, fazem contatos. Um deles já foi convidado para tocar num casamento.

### PARA DESACELERAR O CORAÇÃO

Em todo o mundo, pesquisas já apontaram que músicas lentas ajudam a desacelerar o coração e baixam a pressão sanguínea. A atividade praticada na clínica, no entanto, só não pode ser considerada musicoterapia, segundo a professora Lia Rejane Mendes Barcellos, que coordena um curso de pós-graduação no Conservatório Brasileiro de Música. Mas ela assinou embaixo da iniciativa:

— Sem dúvida música é algo que reduz a ansiedade causada por exames. É uma iniciativa pioneira, que ajuda pessoas num momento delicado. Na musicoterapia, por exemplo, a música utilizada é indicada pelo paciente ou por pessoas próximas a ele, e há acompanhamento terapêutico. Mas se um cliente ou outro se anima, pede para cantar, de certa forma, ele também está praticando um pouco da musicoterapia.

Gerente de comunicação da Odebrecht Óleo e Gás, Bárbara Nitto fez seu check-up quinta-feira passada e ficou só observando a apresentação, que começou quando ela ainda estava em atendimento:

— Comecei a ouvir o som de um violino, e o médico explicou do que se tratava. Achei muito bom, pois música faz parte do meu dia a dia, ela me acalma. Não sei se terá o poder de mudar o resultado dos exames, mas com certeza me deixou mais calma na hora da avaliação. ●