

MUSICOTERAPIA E A TERCEIRA IDADE: EXPERIÊNCIA COM IDOSOS NA UBS LUCAS BENJAMIM

Gianno Lucas de Sousa Damasceno Vieira¹; Alicia Vitória Pereira²

lucasgianno0@gmail.com

Área Temática: Terapias integrativas e complementares

RESUMO

Introdução: O envelhecimento ainda costuma ser atravessado por estigmas que associam a velhice à limitação, à dependência e à perda de sentido, o que pode repercutir diretamente na autoestima, no pertencimento e na forma como a pessoa idosa se percebe no mundo. Na atenção básica, porém, o cuidado à saúde do idoso pode ir além das demandas biológicas e incluir espaços de escuta, convivência e expressão, valorizando memória, vínculos e projetos de vida. **Objetivo:** Relatar e analisar uma experiência realizada com idosos vinculados à UBS Lucas Benjamim, em Mossoró/RN, buscando compreender de que modo uma roda de conversa, perguntas disparadoras e uma vivência de musicoterapia podem fortalecer a escuta, valorizar histórias de vida e ampliar a percepção de futuro e pertencimento no envelhecer. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, realizado com idosos acompanhados pela unidade, em atividade conduzida por dois estudantes em parceria com o enfermeiro da UBS. O encontro foi organizado em quatro momentos: roda de conversa sobre envelhecimento, perguntas disparadoras e vivência de musicoterapia. Nessa última etapa, os participantes escolheram as palavras “fé”, “amor”, “resiliência” e “esperança”, que serviram de base para a construção e apresentação de uma canção. **Resultados e Discussão:** A atividade favoreceu a partilha de memórias, sentimentos e experiências, fortalecendo autoestima, vínculo e participação. A música funcionou como mediação afetiva, criando um ambiente mais acolhedor e abrindo espaço para que os idosos nomeassem sentidos relacionados ao envelhecimento. Também surgiram desafios de condução, como inquietação, saídas antecipadas e disputa pelo tempo de fala, o que evidenciou a necessidade de mediação e ajustes no ritmo das atividades. **Conclusão:** A experiência mostrou que ações dessa natureza podem ampliar o cuidado em saúde do idoso quando reconhecem a velhice como tempo de memória, continuidade e pertencimento, desde que não permaneçam como experiências isoladas e possam ser integradas a práticas mais continuadas no território.

Palavras-chave: Envelhecimento; Atenção básica; Musicoterapia.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento ainda é, por vezes, carregado por estigmas associados à perda, à dependência e à diminuição da potência de vida. Essa leitura social, além de reducionista, pode provocar deformidades na forma como a pessoa idosa se percebe e é percebida, repercutindo na sua autoestima, esperança, sentido de vida e em seu lugar nas relações cotidianas. Por isso, envelhecer não pode ser reduzido a um fato exclusivamente biológico, devendo ser tratado como uma experiência marcada por sentidos sociais, expectativas, memórias, vínculos e formas de reconhecimento e não excluindo o idoso, no sentido absoluto. Beauvoir (1970), ao discutir a velhice, já chamava atenção para o fato de que essa etapa da vida é atravessada pela forma

como a sociedade produz imagens sobre o envelhecer e atribui valor (ou desvalor) a quem envelhece.

E essa discussão segue atual. Estudos mais recentes mostram que a velhice ainda é permeada por estereótipos negativos, muitas vezes naturalizados, e que esses discursos, em decorrência da sua repetição social, podem ser interiorizados pelas próprias pessoas idosas, dificultando até mesmo o reconhecimento de experiências de preconceito e discriminação no cotidiano. Teixeira et al. (2024), ao investigarem percepções e experiências de pessoas idosas sobre a discriminação na velhice, mostram que o envelhecimento ainda é fortemente associado a e social, paternalismo e invisibilização. E em um sentido mais amplo de atuação, Souza et al. (2022) destacam que a saúde mental da pessoa idosa, especialmente na atenção primária, precisa ser pensada a partir de ações de promoção e proteção que ultrapassem o foco na doença e considerem convivência, participação e vínculos como dimensões centrais do cuidado.

Na atenção básica, essa discussão ganha importância particular. A Unidade Básica de Saúde (UBS) não recebe apenas demandas clínicas ou procedimentos, pois sendo ela uma das portas de entrada no Sistema Único de Saúde (SUS) e um dos primeiros contatos da população, também acolhe histórias, afetos, solidões, conflitos, medos e necessidades de pertencimento. No caso das pessoas idosas, abrir espaços de escuta e convivência pode ser uma forma importante de cuidado, sobretudo quando se busca fortalecer identidade, memória e sentido de continuidade da vida, a memória, nesse contexto, deixa de ser apenas lembrança do passado e passa a funcionar como recurso de sustentação da identidade no presente, como propõe Bosi (1994).

Foi nesse horizonte que se desenvolveu a experiência relatada neste trabalho, realizada com idosos vinculados à UBS Lucas Benjamim, em Mossoró/RN, como parte da disciplina Ciências da Felicidade, do curso de Psicologia da Universidade Potiguar (UNP). A proposta articulou roda de conversa, perguntas disparadoras e vivência de musicoterapia, buscando criar um espaço em que o envelhecimento pudesse ser falado para além de suas limitações, abrindo lugar para histórias de vida, afetos, desejos e perspectivas de futuro.

Diante disso, este trabalho tem como objetivo relatar e analisar essa experiência, discutindo de que modo o encontro favoreceu escuta, vínculo, participação e percepção de futuro entre os idosos envolvidos.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, realizado com idosos acompanhados pela UBS Lucas Benjamim, em Mossoró/RN. A atividade foi conduzida pelo estudante da disciplina, em parceria com uma psicóloga externa e o enfermeiro da unidade, em um encontro voltado à escuta, à convivência e à valorização das experiências de vida. Embora pontual, a proposta foi pensada como uma ação de cuidado sensível à realidade do grupo, buscando produzir um espaço em que os participantes pudessem falar de si, de suas memórias e do próprio envelhecimento.

A atividade foi organizada em quatro momentos. No primeiro, buscou-se trazer um ambiente de presença e relaxamento, através da técnica do *mindfulness*¹, com objetivo de proporcionar reconhecimento corporal (Imagem 1). No segundo, realizou-se uma roda de conversa sobre o envelhecimento, com intuito de favorecer um clima de acolhimento e abertura. No terceiro, foram utilizadas perguntas disparadoras para estimular a partilha de experiências, sentimentos e percepções sobre essa etapa da vida. E por fim, no quarto, ocorreu uma vivência de musicoterapia (Imagem 2), na qual os próprios participantes escolheram as palavras-chave que serviram de base para a construção e apresentação de uma canção.

As reflexões desenvolvidas neste texto foram elaboradas a partir de observações diretas realizadas durante o encontro e de anotações descritivas produzidas após a atividade. Os registros consideraram a dinâmica do grupo, a participação dos idosos, os sentidos que emergiram durante a roda de conversa e a experiência musical, bem como os desafios identificados na condução da proposta.

Para preservar os participantes, não são apresentados nomes nem informações que permitam sua identificação. A análise se concentra nos efeitos observados naquele contexto específico, sem pretensão de generalização, priorizando uma leitura pedagógica, relacional e institucional da experiência.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A experiência mostrou que, quando a UBS abre um espaço simples de fala e escuta, a pessoa idosa pode deixar de ocupar apenas o lugar de quem recebe orientações e passar a participar de forma mais ativa, compartilhando histórias, nomeando afetos e elaborando

¹ O *mindfulness*, também chamado de atenção plena, é uma técnica psicológica, baseada nas tradições milenares da meditação, que tem por objetivo focar a consciência no momento presente e auxiliar no treinamento mental dos pensamentos e sensações, podendo auxiliar o sujeito a se perceber melhor naquele momento, tanto mental quanto fisicamente.

sentidos sobre o próprio envelhecimento. Esse deslocamento é importante porque desafia imagens sociais que associam a velhice à impotência, à inutilidade e à ausência de futuro, e ao longo do encontro, ficou evidente que os participantes não falavam apenas de perdas, mas também de permanências, de valores, de modos de seguir vivendo e de formas de resistir às dificuldades. Essa constatação dialoga tanto com a leitura clássica de Beauvoir (1970) quanto com os achados de Teixeira et al. (2024), que mostram como os estereótipos negativos sobre a velhice seguem operando no cotidiano e podem ser naturalizados pelos próprios idosos.

As palavras fé, amor, resiliência e esperança, que foram escolhidas pelos participantes após o terceiro momento da vivência, condensaram, de forma muito significativa, a experiência do grupo, pois elas não surgiram como termos abstratos, mas como expressões carregadas de memória, desejo, sofrimento elaborado e perspectiva de continuidade, logo após o momento de trocas. Nesse sentido, a atividade mostrou que, quando a pessoa idosa encontra um espaço em que sua trajetória é reconhecida, a memória deixa de funcionar apenas como recordação e passa a sustentar identidade, pertencimento e presença no presente, como propõe Bosi (1994). Esse movimento também se aproxima do que Souza et al. (2022) discutem ao destacar que ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso, no contexto da atenção primária, devem incluir estratégias que fortaleçam convivência, escuta e vínculo social.

A música ampliou ainda mais essa experiência, pois ao transformar essas palavras em canção, o grupo pôde se conectar de outro modo com o encontro, produzindo um ambiente mais leve, afetivo e compartilhado. A musicoterapia, nesse contexto, não funcionou apenas como atividade complementar, mas como mediação capaz de favorecer presença, participação e circulação de afetos. A música ofereceu uma forma menos direta e, ao mesmo tempo, profundamente potente de expressão, permitindo que o que estava sendo vivido pudesse circular com mais delicadeza. Essa compreensão dialoga com Benenzon (1988) e encontra apoio em estudos mais recentes sobre intervenções musicais, que apontam a música como recurso capaz de favorecer bem-estar, reduzir sofrimento psíquico e ampliar possibilidades de cuidado em diferentes contextos de saúde (Brazoloto et al., 2024).

Ao mesmo tempo, a vivência também revelou limites concretos, que precisam ser reconhecidos para que experiências semelhantes sejam melhor sustentadas. Houve inquietação após longos períodos sentados, saídas antes do término e momentos em que mais de uma pessoa quis falar ao mesmo tempo. Esses elementos não enfraquecem a proposta; ao contrário, mostram que ações desse tipo exigem mediação cuidadosa, pausas, turnos de fala e adaptações no ritmo das dinâmicas. Também apontam para a importância de compreender esse tipo de atividade como parte de uma lógica mais ampla de cuidado na atenção básica, e não como

evento isolado. Nesse sentido, as discussões recentes sobre práticas integrativas e complementares na atenção primária mostram que essas iniciativas têm grande potencial de promoção de saúde, mas ainda enfrentam dificuldades de institucionalização, continuidade e reconhecimento no cotidiano dos serviços (Silva et al., 2024).

De modo geral, a experiência sugere que encontros dessa natureza podem fortalecer produção de sentido, vínculo, autoestima e perspectiva de futuro entre pessoas idosas, desde que ocorram no ritmo do grupo e com alguma continuidade no território. Mais do que oferecer uma atividade pontual, trata-se de afirmar que envelhecer também pode ser vivido como tempo de presença, de troca e de reinvenção.



Imagem 1 – Momento inicial da vivência.

Fonte: Autores (2026)



Imagem 2 – Momento de condução da musicoterapia

Fonte: Autores (2026)

4 CONCLUSÃO

A experiência com os idosos na UBS Lucas Benjamim mostrou que o afeto pode ocupar um lugar importante no cuidado em atenção primária, especialmente quando se pensa a saúde do idoso de forma mais ampla. A roda de conversa e a vivência em musicoterapia criaram um espaço em que memórias, histórias de vida e sentimentos puderam aparecer com mais liberdade, fortalecendo autoestima, vínculo e bem-estar.

A canção construída com as palavras trazidas pelos próprios participantes teve papel central nesse processo. Ela não funcionou apenas como atividade, mas como recurso de encontro, escuta e acolhimento. Ao mesmo tempo, a experiência também evidenciou que esse tipo de proposta exige condução atenta, mediação e ajustes no ritmo, para que todos possam participar com mais conforto.

No conjunto, a vivência reforça que ações como essa fazem mais sentido quando deixam de ser pontuais e passam a compor práticas continuadas no território. Quando a UBS abre espaço para escuta, convivência e expressão, amplia o cuidado e reconhece que envelhecer não é apenas lidar com limitações, mas também preservar histórias, vínculos e projetos de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEAUVOIR, S. de. **A velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1970.

BENENZON, R. O. **Teoria da musicoterapia**. São Paulo: Summus, 1988.

BOSI, E. **Memória e sociedade**: lembranças de velhos. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.

BRAZOLOTO, T. M.; FUJARRA, F. J. C. Musicoterapia e intervenções baseadas em música no tratamento da dor: estado da arte e perspectivas. **Brazilian Journal of Pain**, São Paulo, v. 7, p. 1 - 10, 2024. <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20240040-pt>

FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido**. 50 ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2011.

SILVA, P. H. B. et al. Práticas integrativas e complementares para promoção de saúde na Atenção Primária na Região Metropolitana de Goiânia. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 34, e34079, p. 1 – 23. 2024. <https://doi.org/10.1590/S0103-7331202434038pt>

SOUZA, A. P. et al. Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 5, p. 1741-1752, 2022. <https://doi.org/10.1590/1413-81232022275.23112021>

TEIXEIRA, S. M. de O. et al. Percepções e experiências de pessoas idosas sobre a discriminação na velhice. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 24, e66572, 2024. <https://doi.org/10.12957/epp.2024.66572>