

Jornal do Zambujalinho



III Edição - N.º 7 - Anual - Dezembro 2021

www.ASCTE.COM 



A inclusão é um problema de Quem? por Joana Taveira

■ **“Expressões” nos ateliers**

■ **Enobrecer a Alma, por Dejan Ivanovich, professor universitário**

■ **Deficiência intelectual e doença mental: onde está a fronteira?**
por João Albuquerque, psiquiatra

Quem é a direção da ASCTE? entrevista por Iracema Rosa

DE MÃOS DADAS

Enobrecer a Alma

Definir o significado geral da música é uma tarefa árdua e exigente. Podemos descrevê-la como “padrão de sons [...] destinado a transmitir gosto às pessoas que o ouvem”, de acordo com o Dicionário online de Cambridge, embora estejamos a falar de algo muito mais que um conjunto de vibrações que nos fazem felizes. Os termos como vibração e frequência sonora são relevantes neste contexto, uma vez que é possível, através dos mesmos, estimular diferentes reações cognitivas e emocionais do ouvinte. Por outro lado, o cérebro humano, a ferramenta mais importante de toda a história do planeta Terra — responsável pela criação de navios interestelares, vacinas para a erradicação de doenças ou sinfonias musicais que unem a humanidade inteira — reage de forma distinta a diversos sons, harmonias, ritmos ou timbres. Enquanto algumas frequências sonoras e séries de harmónicos podem provocar uma sensação de relaxamento, conforto e sossego, as outras podem criar inquietação, frustração, medo e, até, dor física e emocional. Num contexto diferente, nos anos 90 do século passado, foi realizada uma série de testes sobre a influência da música na população geral relativamente à melhoria de raciocínio espacial, debatendo o, tal chamado, Efeito de Mozart. Segundo J. Harisson & M. Hobbs (2010), o termo provém de um estudo sobre os neurónios a funcionar numa certa direção e em padrão específico, podendo, dessa forma, obter um aumento na inteligência do indivíduo. Nesse sentido, a música poderia ser aplicada para ativar o mesmo tipo de padrões devido à já mencionada resposta do nosso cérebro a alturas sonoras distintas. Os investigadores afirmaram que, ao receber um determinado estímulo musical, os cérebros das crianças formam ligações entre os neurónios em padrões que melhoram o sentido de raciocínio espacial. A música pode, também, estimular a criatividade e pensamento. Basta experimentar desenhar, pintar ou descrever verbalmente a obra musical que ouvimos. A referida experiência é especialmente útil na infância, sendo amplamente aplicada, hoje em dia, nas creches musicais portuguesas. Outro efeito das ondas sonoras é o estímulo de sono. É frequente que a música provoque um nível significativo de bem-estar, levando o ser humano ao estado de sonolência e um profundo descanso. Em termos emocionais, a nossa resposta é diferente perante o facto se considerarmos uma certa música como feliz, triste ou pensativa/meditativa. De qualquer forma, diversos estudos concluem que ouvir música melhora o estado mental do ser humano. Detetar uma obra ou som musical que nos agrada, estimula a produção das hormonas serotonina e dopamina, responsáveis pelo nosso bem-estar. Ouvir uma música que já não ouvimos há algum tempo, fortalece a memória, inclusive para os doentes de Alzheimer. O tratamento de certas patologias cerebrais ou neurológicas através das ondas sonoras e da música já está bem estabelecido no mundo de medicina. A musicoterapia pode trazer benefícios permanentes na clareza da fala (Elefant et al., 2012), no tratamento da doença de Parkinson ao contribuir na já mencionada produção de dopamina (Menon et al., 2005), no controlo do sentido de dor e na redução do respetivo efeito, melhorando as condições de desconforto (Garza-Villarreal et al., 2017), no estímulo simultâneo de diversos centros do cérebro, nomeadamente o auditivo, visual e da motricidade (Alluri et al., 2012), na criação e arquivagem mais eficiente da memória

(George et al., 2011), na expressão através de sons em caso da disfuncionalidade verbal (Luria et al., 1965), no aumento da capacidade para a solução de problemas e na criatividade (Schlaug et al., 1995), na qualidade dos processos de planeamento, estratégia e controlo mental (Zuk et al., 2014), na prevenção de demência e outras doenças cognitivas (Balbag et al., 2014), na melhoria da qualidade de vida, comunicação e de bem-estar dos doentes com demência (Mittelman et al., 2018) e no aumento do controlo emocional (Hakvoort et al., 2016) [informação obtida no MusicMendsMinds.org]. O presente texto pode levar à simples conclusão de que a definição da música, exposta no início, não se adequa por completo na descrição da sua essência, tocando somente na sua superfície. Existe algo eterno nela, algo divino e humano, algo curativo e que não se pode colocar em palavras. Como diz o provérbio popular: A Música Enobrece a Alma. E Cura o Corpo.

Dejan Ivanovich, professor universitário e diretor do Departamento de Música da Escola de Artes da UÉ

EM FAMÍLIA

Quinteto

As gentes mascaradas
Fugindo assim à pandemia
Neste meio já cansadas
Não querem ser infetadas
Nem de noite, nem de dia

Vindo dos lados da China
Esse vírus tão turbulento
Que mata ao virar da esquina
Quando seu efeito desatina
Deixando morte e sofrimento

Será castigo dos Deuses
Que o diabo amaldiçoou
Que nos invade tantas vezes
Castigando quantas redes
Quanto aquelas que Deus criou

Vamos que o génio cientista
Nos traga com devida urgência
A vacina já com o fim à vista
Para riscar da grande lista
Da humanidade em falência

*Joaquim Sepanas
(pai de Helena Sepanas)*

Zambujalinho um lugar no Alentejo (sonetos)

Despertou um dia na imensidão
Deste Alentejo, na sua plenitude
De seus efeitos, plena atitude
Aos seus vindouros eis a questão

A natureza do nosso zambujalinho
Por entre ramagens de singeleza
Deslizam gestos de rara beleza
Nos trilhos leais do seu caminho

Vinde a nós, viver o nosso momento
Que a vida nos deu em seu tormento
Quando o clarear das nossas mentes

Em cada dia sentimos a nossa causa
No nosso agradecimento uma pausa
Que mais tarde recordará nas gentes