

1# musicoterapia

O SOM, o ritmo, a melodia e a harmonia podem, mediante um processo sistematizado, promover a comunicação, o relacionamento, a aprendizagem, a expressão e a organização de processos psíquicos que, por sua vez, contribuem para uma melhoria da qualidade de vida das pessoas, explica a Federação Mundial de Musicoterapia. Esta actividade clínica não está ainda totalmente implementada em Portugal, que conta com a Associação Portuguesa da Musicoterapia, mas nos Estados Unidos da América, onde nasceu o primeiro curso de Musicoterapia (Universidade do Michigan, em 1944), é prática comum em hospitais, Spa, escolas ou centros clínicos. A terapia pela música destina-se a casos clínicos, como autismo, hiperactividade, dislexia, paralisia cerebral, entre outros, mas é também indicada para estados de stress, ansiedade e depressão. Se quiser descobrir mais, saiba que, no Porto, a Jazz Ao Norte integra um departamento especializado que conta com a coordenação da psicopedagoga Márcia Teles de Vasconcelos. As sessões de musicoterapia divergem de acordo com os fins a que se destinam, podendo ser individuais ou colectivas, sendo que os instrumentos mais comuns são a viola, o piano, os de percussão e a voz.

Jazz Ao Norte – Rua do General Norton de Matos, 448, Porto. Telf.: 228 316 206.

www.jazzaonorte.com

Associação Portuguesa de Musicoterapia – Rua Freitas Gazul, 34, loja 5, Lisboa.

Telf.: 933 242 678. www.musicoterapia.com.sapo.pt

POSTURA

A sequência certa de posições corporais associada a expirações prolongadas promovem o relaxamento



GARGALHAR

Especialistas dizem que rir sem motivo é altamente saudável, mas a sabedoria popular já dizia que "rir é o melhor remédio"