

BEM VIVER



SUPORTE EMOCIONAL

Hospitais quebram protocolos para proporcionar bem-estar aos pacientes, como permitir a presença de cães em terapia, festa de 15 anos e grupo que leva alegria aos doentes.

PÁGINA 6

A VIDA / TRADUZIDA EM MÚSICA

QUAIS OS SIGNIFICADOS E COMO VOCÊ SE ALIMENTA DOS SONS QUE O ACOMPANHAM? FONTE DE EMOÇÃO, ENERGIA, LEMBRANÇA E TRANSFORMAÇÃO. É TEMPO DE SABER DE QUE FORMA A SONORIDADE O AFETA

LILIAN MONTEIRO

Acredito que não é possível traduzir o significado da música em palavras. Música é para sentir, emocionar, tirar cada um do estado em que se encontra. Música é sentimento, é sensação, é efeito. É mente em transe, corpo em frenesi, coração acelerado ou no compasso, é pessoal e impessoal, voluntária e involuntária, que o invade com ou sem permissão, tem o poder de arrebatar e anestesiá-lo, é para o bem e para o mal, individual e coletivo.

Música é sinônimo de bem-estar. Envolve, toca profundamente, marca a vida. Faz parte do desenvolvimento humano, contribui com a educação e a pedagogia, é saúde, minimiza e trata doenças ao melhorar a comunicação, expressão e relacionamento, recupera funções, atua sobre o físico e o estado emocional, social e cognitivo, é criatividade, tem a musicoterapia com prescrição clínica. Enfim, é remédio e antídoto, às vezes, veneno. Entorpece.

Ela é tudo isso, só não é imparcial. Música afeta, transforma, muda e influencia por doses de estilo, ritmo, melodia, harmonia, ruído e silêncio de maneira orgânica, psíquica e emocional. Uma onda sonora que por meio do timbre, amplitude, altura, frequência e intensidade causa uma catarse nos mais variados momentos da existência. Presente na alegria e na tristeza, nas vitórias e tragédias, na guerra, na opressão e na liberdade, no nascimento e na morte, na religião e no carnaval, no amor e no sexo, a música leva ao equilíbrio entre o fisiológico e emocional das pessoas por meio da pulsação. Música é uma experiência. Uma memória não verbal até.

Hoje, o Bem Viver o convida a mergulhar em sua história musical afetiva. Por meio de personagens, que assumem o papel de fios condutores, contamos experiências musicais e sonoras de quem tem a música como companhia constante. Seja no embalo do dia a dia, seja profissionalmente. De anônimos a músicos de carreira, passando por especialistas da área de saúde, como psiquiatra e psicólogo, todos têm em comum a certeza do quanto é necessário, faz bem e pode ser urgente ter uma canção, uma batida, uma trilha ou um refrão presente em sua vida.

Além de tudo que entrego, outro viés particular da música é que, quase sempre, ela está acompanhada, não



BETO NOVAES/EM/D.A PRESS

“Sou apresentado a novos sons pelos pacientes, estímulo meus filhos, Henrique e Malu, que já têm coleção de vinil, minha mulher, Juliana, toca violão e estudou em conservatório, enfim, a música me preenche. Mais: ela define, transforma ou representa meu estado de espírito”

■ **Fabrizio Pimenta**, dentista e dono da cerveja artesanal Vinil

só de pessoas, mas de um outro interesse. No caso do ortodontista Fabrício Pimentel Bastos, a paixão pela música foi traduzida no hobby de produção artesanal de cerveja. Da experiência com o lúpulo, malte e leveduras nasceu a Vinil, marca do qual é sócio-cervejeiro e tem raiz, claro, no disco bolacha, que depois do ostracismo e de ter sido engolido pelo CD, volta agora ainda mais cultuado. “Minha influência musical vem dos meus pais e da coleção de discos de vinil, tenho a minha desde criança. O rock nacional e internacional dos anos 1980 é a base de quase tudo que ouço, as referências. Mas sou da turma que busca coisas novas. Ainda que tenha crescido ouvindo clássicos, não tenho mais paciência para Dire Straits e Pink Floyd. Adoro, mas gosto do que surge. Ainda mais porque o rock já não é pauta do mercado de hoje. Então, blues, jazz, pop, indie e folk estão na minha playlist. Como diz um amigo, sou ‘eclesiástico’ (ecletico, na verdade!).”

ESTADO DE ESPÍRITO Fabrício tem um carinho à parte pelo vinil, tanto que faz parte do Clube do Vinil, galera de amigos que tocam em eventos “brincando de DJ, de tocador de disco e, na hora de batizar a cerveja, foi natural, simples, curto e direto: Vinil, que tem relação direta com a música. Do encontro dessas duas paixões, nasceu uma verdadeira sinestesia: ver, beber e ouvir. Aliás, mesmo ouvindo Spotify, curioso sobre novas cenas, descobrindo bandas, no fim vou procurar saber se há aquele som também em vinil para comprar”.

Seja no consultório, na produção da cerveja ou no dia a dia, Fabrício ressalta que a música o acompanha o tempo inteiro: “Sou apresentado a novos sons pelos pacientes, estímulo meus filhos, Henrique e Malu, que já têm coleção de vinil, minha mulher, Juliana, toca violão e estudou em conservatório, enfim, a música me preenche. Mais, ela define, transforma ou representa meu estado de espírito. Aliás, acredito que traduz o espírito de todo mundo com sua capacidade de comunicar-se com todos, da forma que todos entendam, por se apresentar nos mais diferentes gêneros e estilos”.

Música, portanto, é sensorial e pode desvendar, revelar, indicar sua personalidade, identidade, perfil, estilo, jeito de ser. É aquela história, diga-me o que ouve e te direi quem és.

REPORTAGEM DE CAPA

PARCEIRA

DE TODAS AS HORAS

GOSTAR, OUVIR E APRENDER SOBRE MÚSICA É COMO O AMOR PELA LEITURA. É PRECISO EXEMPLOS. A IDENTIDADE MUSICAL DA MAIORIA TEM RAÍZES NA INFÂNCIA, MAS PODE MUDAR E SE APERFEIÇOAR AO LONGO DA VIDA

LILIAN MONTEIRO

“Nem sei bem qual a primeira lembrança de música, mas acho que desde que me entendo por gente ela esteve presente na minha vida: nas viagens de carro com meu pai, do rock que vazava do quarto do meu irmão, no meu toca-fitas e depois diskman com fones de ouvidos na escola (camuflados na cabeleira de sempre), no quarto, nas visitas aos estúdios de rádios, nos encontros com amigos... A música sempre me atraiu!” Essas memórias são de Simone Fudoli, de 39 anos, professora que trabalha em um banco e que, “se Deus quiser”, ainda irá se envolver “com algo voltado para a música”.

A paixão pela música de Simone Fudoli é contagiante. Você se envolve automaticamente: “A música está na minha pele. Tenho uma clave de sol tatuada no pulso e um coração com o sinal de paz e amor no braço (que foi o logotipo da turnê do ano passado de *Histórias reais de paz e amor*, da banda Nenhum de Nós). Acordo e já aciono uma playlist. Meu porta-lápis em casa é feito com partituras... Tem gente que não vive sem TV. Eu não vivo sem música.”

Simone revela que Marina, sua filha de 6 anos, herdou o mesmo gosto: “Se um dia ela for questionada sobre a primeira lembrança de música, também dirá ‘não sei’. Desde que me entendo por gente ela está na minha vida”. Acho que até antes de ela se entender por gente. A música está comigo no banho, no carro e até no ambiente corporativo (com um fone só para que o outro ouvido esteja disponível para o trabalho). A música me acalma, me inspira, me acolhe quando estou triste, faz com que eu me contenha quando estou feliz, me faz pensar, me distrai e me concentra. Para dormir ela também está lá, firme e forte... companheira”.

A relação de Simone com a música é visceral. Ela conta que, quando dava aulas, algumas vezes escrevia no quadro frases de músicas que estimulassem seus alunos a ser pessoas melhores, frases que pudessem ajudar numa autoestima mais alta... E fazia isso em provas e outras atividades também. Sua relação com a música extrapola o ouvir. Tanto que é natural espalhar trechos de letras de músicas escritos em bilhetinhos na mesa de trabalho, por exemplo. “Até quando as pessoas serão sinceras sem querer pra depois se desculpar?” (Nenhum de Nós). “Eu fico só esperando que você venha pra modificar o que está fora do seu lugar... Que você venha pra modificar” (Ricardo Koctus) e “Um futuro brilhante depende de um passado intensamente vivido (...). Felicidade é pros que choram, se arriscam e se machucam, pros que tentam sempre, felicidade é pros que buscam” (Blitz). “A minha mensagem do WhatsApp é parte de uma música da Rita Lee... ‘Se por acaso morrer do coração é sinal que amei demais. Mas enquanto estou viva e cheia de graça, talvez ainda faça um monte de gente feliz’. Coloco música em tudo que posso na vida, mas acho que não tenho uma que seja a música da minha vida.”

A professora e bancária não é só uma ouvinte da boa música, ela já experimentou tocar instrumentos e, quem sabe, o futuro irá nos apresentar uma profissional? “Estudei

piano quando criança, participei do Coral Júlia Pardini, tentei aprender violão, trabalhei um tempo em uma casa noturna só pelo prazer de conviver com a música. Acabei conhecendo muita gente que atua no meio e um monte de gente que compartilha do meu gosto pela música. Fiquei amiga de vários deles (inclusive de ídolos!). Então, a música virou também um meio de fazer amigos. E ganhei excelentes com isso.”

Simone Fudoli diz que falar de música é delicioso. Lembrar de músicas que marcaram épocas, então. “Até consigo lidar com quem não gosta de música, mas não consigo pensar em ninguém assim do meu grupo de amigos. Fico feliz quando alguém me fala que se lembrou de mim por causa de determinada banda ou música. E os amigos que me conhecem bem já sabem que se estou numa festa e toca uma música que me fez pensar em alguém ou alguma situação, há grandes chances de essa pessoa receber um áudio mal cantado (gritado) no meio da madrugada.”

■ METALICA E NENHUM DE NÓS

Simone diz que não considera sua seleção musical das mais criteriosas, mas enfatiza que não ouve de tudo. Ela destaca que alguns estilos suporta, se precisar... Outros não. “Não curto sertanejo, nem funk (tenho pavor de música que degrada a imagem da mulher). Adoro rock e, sem dúvidas, rock e pop rock dos anos 1980 são os estilos que mais mexem comigo. Tem música que marca momentos, lembra pessoas, traz de volta sensações. Até para passar raiva é melhor se tiver música ao fundo. Numa playlist com rock e pop rock com certeza tem muita coisa que faz com que eu me sinta num desses cliques da MTV.”

Quanto à trilha sonora da sua vida, Simone cita um *top five, top ten*, mas diz que muita gente apontaria *Camila, Camila*, do Nenhum de Nós, como parte da identidade. “Mas nem é a minha preferida dessa banda (que é a minha banda preferida). Mas quando vou em shows de amigos, inevitavelmente peço por NDN e geralmente é a que eles tocam. Então eu meio que ‘aceito’ que *Camila, Camila* seja um pouco ‘minha’ música (mesmo conhecendo a triste história da garota que inspirou a banda a escrever a letra).”

Ao pensar nas preferências de estilo, Simone diz ter certeza de que a culpa por eu gostar de rock é do meu irmão mais velho. Nas aulas de inglês do colégio era o máximo levar a letra (traduzida por ele) como a de *Nothing else matters*, do Metallica, como sugestão e a professora adorar e passar em sala. Ele ouvia também muito rock nacional e eu fui aprendendo. Apesar de amar os anos 1980, gosto quando me indicam novidades. Adoro ser surpreendida. Às vezes, a letra me ganha, mesmo que a música não me atraia muito. Às vezes, é o contrário. É tão bom! E, depois que descubro algo bom, quero compartilhar, procuro saber quem são os músicos, como é o álbum, o porquê daquele nome. Tem muita coisa boa que não toca nas rádios. Ultimamente, gosto mais das músicas ‘não comerciais’.



LEANDRO COURI/EM/D.A PRESS



A música me acalma, me inspira, me acolhe quando estou triste, faz com que eu me contenha quando estou feliz, me faz pensar, me distrai e me concentra. Para dormir ela também está lá, firme e forte... companheira”

■ Simone Fudoli, professora e bancária

CURIOSIDADES



A partir do Spotify, aplicativo de streaming de música, é possível mapear diversas informações ao redor do mundo quanto ao perfil musical de cada lugar. Como é típico desse universo, tudo muda muito rápido, mas separamos algumas curiosidades:

- O rap é o gênero musical mais ouvido no mundo
- Finlândia, Taiwan e países latino-americanos apresentam maior tendência a ouvir músicas locais
- No Brasil, sertanejo é a preferência nacional
- No Pará, a guitarrada, uma fusão do choro com carimbó, cumbia, merengue, mambo, bolero e o movimento iê-iê-iê, é o gênero mais popular. Aliás, o carimbó é patrimônio Cultural Imaterial do Brasil desde 2014

NO RÁDIO

A pesquisa “Tribos Musicais”, feita pelo Ibope, em 2013, apontou a audiência das músicas mais pedidas pelos ouvintes de rádio no Brasil

- 1º - Sertanejo, escutado por 58% do público
- 2º - MPB, ouvida por 47%
- 3º - Samba e pagode, com 44%
- 4º - Forró e rock, com 31%
- 5º - Eletrônica e religiosa, com 29%
- 6º - Axé, com 26%
- 7º - Funk, com 17%
- 8º - Country, com 12%
- 9º - Clássica, com 11%
- 10º - Jazz e blues, 9%

REPORTAGEM DE CAPA

VALE O QUE TE TOCA



Jornalista e blogueiro, Marcelo Seabra Neves da Rocha conta que o estilo do rock dos anos 1960 é o que o influencia

MARCOS VIEIRA/EM/D.A.PRESS

CONSIDERADA UMA DAS MAIORES EXPRESSÕES ARTÍSTICAS DO HOMEM, COM EFEITOS QUE INFLUENCIAM A VIDA DAS PESSOAS, A MÚSICA FAZ BEM AO CORAÇÃO, À MENTE, À SAÚDE



ARQUIVO PESSOAL

Renata Mares, coordenadora-geral do Centro de Dança, escola do Grupo Primeiro Ato, diz que a música tem a ver com herança que recebeu do pai

LILIAN MONTEIRO

Música e cinema são seus universos preferidos. Jornalista, editor do blog O Pipoqueiro e coordenador pedagógico na Yázi, unidade Castelo, Marcelo Seabra Neves da Rocha não precisou de um segundo para afirmar que “os Beatles me levaram à música. O estilo do rock dos anos 1960 é o que me inspira, é o que eu gosto. Não escuto de tudo, sou criterioso e faço minha seleção. Em casa, tive influência dos meus pais, rock, jazz, Frank Sinatra, lembro que de carro com minha mãe sempre ouvia Elvis Presley em fita cassete, virei fã. Por outro lado, eles gostam de MPB, mas o som não me bateu, não busco, não escuto. Mas dentro do que fui exposto, escolhi meu caminho. Tenho dois irmãos mais velhos, nasceram na década de 1970 e eu cresci nos anos 1980 curtindo o que eles ouviam, como Duran Duran, Depeche Mode, Information Society”.

Hoje, com CD, MP3 e Spotify, a vida de quem não só curte, mas é um pesquisador de música, ficou bem mais fácil. Para Marcelo, não basta só gostar daquele som, mas ele vai querer saber tudo sobre a composição, o cantor, a banda, a época em que foi feita, o contexto... “Gosto de saber da história, circunstância em que a letra foi escrita... Quando falo que seleciono, seleciono mesmo. Posso ouvir toda a discografia do David Bowie, mas só escuto as preferidas, portanto, em minha playlist conheço tudo.”

Para Marcelo, música é indispensável. No ônibus, no carro, praticando exercícios... “e se vou para um bar, a primeira pergunta é: ‘que música toca lá?’ Escuto muitas coisas, agora, o que não gosto, não gosto e não quero ouvir. Não é questão de preconceito, é um direito. Dentro do limite aceitável da boa música, sou eclético. Desconfio de quem diz que gosta de tudo e de quem não gosta de música. Os extremos são perigosos. Se me agrada, ouço novidades, tenho abertura, mas confesso que a sonoridade dos anos 1960 é a que me atinge. Gosto muito de Queen, Led Zeppelin, The Doors, Elvis Presley, The Kinks, bandas do Sul dos EUA, B. J. Thomas, Roy Orbison e Neil Young”.

Marcelo lembra que música “é momento de vida e não é coincidência porque ela fala com você, é um sinal. Preste atenção na letra que fará sentido. A música bate. Sempre que escuto Roy Orbison choro, não tem jeito, há algo em sua voz, no timbre, que me faz sair do ar”.

HERANÇA DO PAI Já a relação de Renata Mares, coordenadora-geral do Centro de Dança, escola que faz parte da família do grupo Primeiro Ato, com a música tem a ver com herança que recebeu do pai. A raiz é dele, sua primeira referência, ainda que ao longo da vida tenha sofrido outras influências e hoje se considere eclética. Gosta de tudo um pouco: “As músicas de minha memória vêm muito das viagens que fazíamos. Meu pai adorava boleros e sertanejos antigos e iam viajando e cantando músicas como *Chuí, chuí*,

de Tonico e Tinoco, *Fio de cabelo*, de Chitãozinho e Chororó, *Boemia*, de Nelson Gonçalves, e por aí vai. Mas uma música que hoje me toca é *Naquela mesa*, de Sérgio Bittencourt, homenagem ele que fez ao seu pai, Jacob do Bandolin. A canção tem muita ligação com o meu pai também, ele é falecido e era ele quem gostava de sentar em casa (tínhamos um bar em casa), tomar sua cerveja e ouvir suas músicas”.

No caldeirão musical que Renata Mares se alimenta, além do gosto por sambas de raiz, ela adora *Aquarela brasileira*, *Retalhos de cetim*, *O mundo é um moinho* e por aí vai. “Sem faltar um bom rock como Queen, Stones, Beatles, Capital inicial... São muitas, não que tenham um significado, mas são as que gosto de colocar e cantar.” Por isso, ao pensar em sua trilha sonora, ela diz que o ideal é que seja um mix de MPB, samba e rock: “Acho que cada momento tem sua música. Amo festa dos anos 1970 e 1980, são músicas que lembram a minha infância e adolescência, amo sentar em uma roda de samba e curtir um bom rock”. Só não a faça ouvir “os funks de hoje não me pegam, nem letras como muita apelação”.

CRIANÇAS Com música presente na sua rotina, Renata revela como ela a afeta, transforma e lhe faz bem. “A música está no meu dia a dia, tenho o prazer de trabalhar escutando música o dia todo. Aqui, os professores são incentivados a trazer sempre novidades para os alunos. Como a mídia, na grande maioria, acaba apresentando somente os ‘hits de sucesso’, que escutamos também, os professores têm o estímulo de nossa diretora, Suely Machado, para que pesquisem composições nacionais de boa qualidade, não desmerecendo as internacionais. A ideia é conhecer o que a música brasileira tem a oferecer, já que somos um país tão grande e com uma diversidade que podemos achar belíssimas obras. Então, é prazeroso ter no ambiente de trabalho músicas que nos permitam conhecer mais de nossa cultura.”

Como coordenadora da escola de dança, Renata destaca o quanto a música agrega na formação das crianças: “Ela é essencial na infância. Na chamada primeira infância, a criança é só sensação e emoção e a música é uma grande ferramenta que auxilia o desenvolvimento infantil. Por meio da música, é possível despertar sensações, a percepção de ritmos variados, ativar a escuta seletiva de pequenos sons, ativar as emoções e, com o ouvido ativo, a criança consegue perceber que instrumento tem naquela música, o que aquele ritmo lhe passa como sensação etc. Tem vários estudos que falam dessa importância e como ela ajuda no desenvolvimento motor e intelectual e contribui para uma maior socialização e para o estímulo da inteligência”.

UM OUTRO ESCUTAR

DAGOBERTO SOLIGO/DIVULGAÇÃO

Músicos ouvem, curtem e sentem a música de maneira diferente. Com sensibilidade à flor da pele, seguramente ela os afetam de forma particular porque de um liquidificador musical eles não perceberão apenas o som, mas também cada instrumento, o arranjo, vocais, a forma de execução, tudo junto e misturado à emoção. Dois grandes nomes da cena musical mineira, Eduardo Toledo e Christiano Caldas, revelam como a música os influenciam e o que ela diz sobre os profissionais que se tornaram.

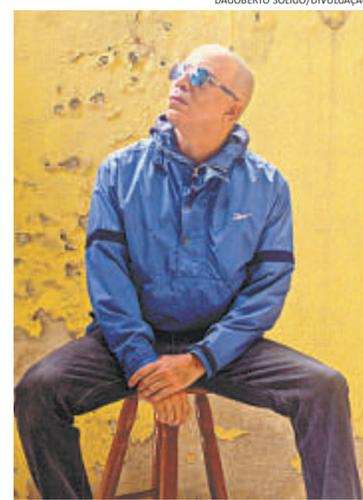
Depois de 14 anos de pausa, Eduardo Toledo lança no segundo semestre um novo disco solo, com participações especiais, composições próprias e releituras. Há 53 anos a música faz parte da vida desse compositor, cantor, produtor musical, guitarrista, instrumentista, um dos fundadores da banda de pop rock Nepal, dos anos 1990, e do Navegador Studio. Ou seja, ele tem música na veia 24 horas por dia: “Acredito que ser músico é vocação porque desde criança ela me tocou, me chamou a atenção. Bastava ouvir um instrumento para correr e me aproximar. Tinha um violão de plástico que brincava de dar shows com o som da radiola ao fundo. Cresci com essa intuição, que sempre me levou ao encontro da música”.

The Beatles sempre acompanhou Eduardo Toledo. A sensibilidade da sua mãe, fã de Caetano, Gil e Chico, o levou aos 9 anos para estudar música na Universidade Mineira de Arte (hoje, UEMG), mas ele confessa que queria mesmo era tocar guitarra, o que começou aos 16. Nunca mais parou. Quem também o influenciou foi o pai, Emerson Guimarães, ex-jogador do Cruzeiro de 1958 a 1964, com mais de 200 jogos com a camisa celeste, e apaixonado por Ataulfo Alves, Trini Lopez e sambas de qualidade. Mas foi mesmo arrebatado pela turma de Liverpool, culpa dos tios adolescentes, que também curtiam a Jovem Guarda. A identificação com os Beatles foi imediata, assim como Jimmy Hendrix e Jeff Beck.

A percepção da música pelo músico é diferente da que arrebatou o leigo. Mas todos têm em comum a sensibilidade, que é nata aos que curtem sons e sonoridades. Eduardo Toledo diz que “a música tem um poder tão grande que assume até o papel de remédio para algumas doenças, relaxa, excita, o deixa triste, feliz, é usada tanto para o bem quanto para o mal. É uma força especial que, como já passei por tanto coisa nesta vida, quanto mais maduro, mais fico com a sensibilidade aguçada, melhor, mais apurada e uso tudo isso a meu favor”.

Eduardo Toledo acredita que a música tem a propriedade de carregar energia, tocar a alma e os nossos sentimentos. Definir o que ela diz sobre ele, é missão difícil e complexa. Mas depois de segundos de introspecção, o guitarrista revela que “a música é como se fosse um imã, me atrai, entro na música e, como profissional, escuto e a percebo de forma diferente. A música me levou para o mundo afora, morei no Rio de Janeiro, EUA, toquei no Egito, na Europa, e devo tudo a ela”.

Para um músico, nada mais complicado do que escolher a sua música. No caso de Eduardo Toledo, foi uma surpresa: “No baú da minha história, a música que mais me marcou é uma de minha autoria. O Nepal gravava um disco para a BMG, um trabalho mais cabeça, introspectivo, letras elaboradas, mas a gravadora que-



Há 53 anos, a música faz parte da vida de Eduardo Toledo, ex-Nepal, compositor, cantor e dono do Navegador Studio

ria uma música comercial. Sempre tive facilidade para compor e, num momento de deboche, escrevi *E eu*, que se tornou o sucesso da banda, um hit e até hoje tenho de cantar, é obrigatória no meu repertório. Marcou a minha vida”.

DE MENESCAL A JONI MITCHELL

O profissional da música nunca é uma coisa só. Ou seja, só cantor, só baixista. A maioria, como Christiano Caldas, desfilia um currículo de respeito. Ele é tecladista, produtor musical, arranjador e engenheiro de som com mais de 15 anos de experiência se apresentando com nomes do calibre de Flávio Venturini e Celso Moreira. “Sou filho de músico (o tecladista Adilson Caldas), fui criado dentro da música, escutando, cantando, com instrumentos disponíveis, ficava curioso e ia brincar com eles, descobria uma nota, o tempo todo, dentro de casa. Sempre um contato rico, com variedade, qualidade e bom gosto. Seguir a carreira foi uma escolha natural. Com 11, 12 anos já me apresentava. Uma formação sem ser acadêmica, formal, tudo com a base familiar.”

Além da influência técnica, Christiano bebeu no repertório do pai, também cantor de bandas de baile e formatura, ou seja, os sons da big bands e orquestras: “Mas também tenho como referências a música brasileira, a bossa nova, Roberto Menescal e muitos pianistas”. Mas a música e a voz que acompanham Christiano Caldas, definitivamente, é “Joni Mitchell e *Both sides now*. Para mim, é o disco mais bonito do mundo. De tempos em tempos eu preciso revisita-lo e sempre me emociono muito”.

Formado nesse universo, é fácil para Christiano Caldas definir o que é a música: “Ela é, de fato, a minha vida. Eu a vivo o tempo todo. Estudo, trabalho, toco, ouço, pesquiso, discuto, compartilho. É tudo. A música é o fundo da nossa vida, dos dias mais sombrios aos mais alegres e especiais. É uma linguagem universal, fala por si só, aproxima as pessoas, faz amigos. Ela é tão forte que tem para tudo e todos os gostos”.

LEANDRO COURI/EM/D.A.PRESS



O tecladista Christiano Caldas é filho de músico e foi criado dentro desse universo

REPORTAGEM DE CAPA

O INCONSCIENTE É MUSICAL

A PRIMEIRA COMUNICAÇÃO DA CRIANÇA É PELO SOM E NÃO PELA PALAVRA E ESTE SOM PROVOCA IMPRESSÕES SENSORIAIS QUE A ACOMPANHARÃO PELA VIDA. A MÚSICA ATUA COMO GUIA, LEVANDO A PESSOA A OLHAR PARA DENTRO

LILIAN MONTEIRO

"No princípio era o silêncio. Muito antes da palavra, é a sonoridade que introduz a criança na linguagem e que traz o colorido afetivo às suas vidas. Estudos mostram que no sétimo mês de gestação o feto já é sensível à organização melódica da linguagem, às variações temporais e de frequência que marcam o ritmo e a entonação das vozes e as emoções transmitidas por estas. Naturalmente, os bebês reagem às entonações e às vozes pelos valores afetivos que elas veiculam e adaptam seu comportamento de acordo com as emoções transmitidas pela voz. Assim, muito antes da eficácia da palavra, estamos diante da eficácia do som", explica Gilda Paoliello, psiquiatra e psicanalista. Como duvidar do poder da música? Como viver sem ela?

Gilda Paoliello nos lembra que o choro é a primeira e principal forma de comunicação do bebê, já que é por meio dele que terá as suas necessidades atendidas pelos pais, seja o frio, a fome ou a dor. Para além do choro, o bebê produz sons puramente vegetativos ou guturais, espirros, soluços e tosse. Esses sons, nos ensina a fonoaudiologia, preparam os órgãos fonoarticulatórios à passagem do ar, o que tem um aspecto estimulante na futura produção da fala. "Mas antes da fase linguística, o bebê inicia a lalação, o blá-blá-blá, produção de sons mais ou menos articulados, sem significados, mas totalmente significantes, pura música que media precocemente a comunicação da criança com a mãe, além de expressar seu júbilo pela própria produção." Ela destaca que o filósofo e músico Pascal Quignard esclareceu que "o vínculo entre o bebê e a mãe, o reconhecimento de um pelo outro e a aquisição de uma língua materna, forjam-se numa incubação sonora anterior ao nascer, prosseguida depois do parto, reconhecida em gritos e vocalizações, depois em canções e refrões, nomes e apelidos, frases recorrentes e coercivas que se transformam em ordens".

Já na psicanálise, Gilda Paoliello explica que a capacidade de sentir emoções, assim como a formação do psiquismo, antecede o nascimento da criança, por meio da formação de sua parte mais primitiva, o inconsciente, que recebe as primeiras impressões captadas a partir da sonoridade. "Esses primeiros registros são guardados cuidadosamente, deixando marcas profundas no inconsciente que começa a se estruturar como uma linguagem sonora, muitíssimo antes do registro de palavras. Então, nosso inconsciente é musical. 'Ele trata as palavras como músicas, pelo seu encadeamento sonoro, num fraseado de sons', sinaliza o psicanalista Antonio Quinet em seu maravilhoso artigo *Psicanálise e música – reflexões sobre o inconsciente equívoco*."

Como a primeira comunicação da criança é pelo som e não pela palavra, e este som provoca as primeiras impressões sensoriais no inconsciente, no depois, em outros momentos de nossas vidas, Gilda conta que a música vai nos dizer o que é indizível, nos tocando lá no fundo, onde a palavra falta. Esse puro som é o primeiro significante que nos marca e que vai nos remeter a outro e outro significante, pelo encadeamento sonoro das lembranças, nos possibilitando viajar

pela música, dando novos sentidos às nossas vidas.

EU TE AMO A psicanalista destaca que a musicalidade ou entonação de nossa fala pode expressar, mais do que as palavras, nosso sentimento. "Assim, a frase 'eu te amo', dependendo da entonação usada, pode expressar carinho, apelo, desespero, raiva e até ódio, da mesma forma que a lalação do bebê. É pela ressonância, pela musicalidade que se expressa o real do inconsciente que nos marca. 'A natureza dos sons é ser invisível, sem contornos precisos, com o poder de interpelar o invisível ou se fazer mensageiro do que não se pode delimitar', nos diz o já citado Quignard, e continua: 'os ouvidos não têm pálpebras. Há um caráter passivo no escutar. Ouvir é ser tocado a distância.'"

O poder da música é tão espetacular, que Gilda cita o também psicanalista Jaime Milheiros: "A música transporta percursos da nossa própria construção física e mental e será sempre um evocador de afetos e de fantasmáticas representações de um regresso a casa'. E que casa é esta? 'A música, mais do que todas as outras artes, implica a possibilidade desse regresso ao seio materno, essa entrega regressiva a um paraíso perdido...'. nos responde a psicanalista Marie-France Castarède".

A música está presente em todas as áreas. Com bem lembra Gilda Paoliello, "sem a música a vida seria um erro", disse Nietzsche com toda a força de seu pensamento. Frequentemente associamos nosso estado de espírito à melodia de inúmeras obras musicais, ao canto dos pássaros, do vento, das ondas do mar. A musicoterapia se apropria desses recursos como método para tratar, em um contexto clínico, vários problemas de saúde e comportamento, utilizando elementos constituintes da música, como ritmo, harmonia e melodia".

Gilda Paoliello conta que os objetivos terapêuticos mais relevantes da música consistem em promover a comunicação, aprendizado e expressão, mas tratar também doenças somáticas. "A ideia básica é reconhecer que uma grande parte das doenças se originam no cérebro, ou no inconsciente na leitura psicanalítica, que então transmite a uma parte do corpo um estímulo específico, reproduzindo uma doença. A musicoterapia tenta obter estímulos que levam a um relaxamento ou cancelamento daqueles estímulos que reproduzem a doença, por meio de várias melodias com as quais podem ser alcançados efeitos surpreendentes."

Uma superdica da psiquiatra e psicanalista é que circula na internet uma lista de obras clássicas e suas virtudes sobre nossos incômodos. Exemplos: para insônia, *Noturnos de Chopin*; hipertensão, *As quatro estações de Vivaldi*; ansiedade, *Concerto de Aranjuez*, de Joaquim Rodrigo; dor de cabeça, *Sonho de amor*, de Liszt etc. Gilda Paoliello diz ainda que "no icônico *Laranja mecânica*, de Kubrick, onde o personagem Alex é condicionado com a *Nona sinfonia de Beethoven*, vemos fortemente como a música é uma extensão das emoções tanto do personagem quanto do espectador. Mesmo que não cure, a música sempre vai nos melhorar a vida, pois quem canta seus males espanta!".

MARCÍLIO NICOLAU/DIVULGAÇÃO



Psiquiatra e psicanalista, Gilda Paoliello explica que muito antes da eficácia da palavra, estamos diante da eficácia do som

MÚSICA É PARTE DA VIDA

A TARGET GROUP INDEX, SOLUÇÃO DA KANTAR IBOPE MEDIA, LÍDER NO MERCADO DE PESQUISA DE MÍDIA NA AMÉRICA LATINA, EM SETEMBRO DE 2017 DIVULGOU OS SEGUINTE DADOS RELACIONADOS À MÚSICA:

- » 64% dos brasileiros concordam com a frase "a música constitui parte importante em minha vida"
- » entre os que consideram a música parte importante da vida, 20% afirmam que vão a shows. Destes, 76% frequentam casas de espetáculos, 55% vão a shows ao ar livre e 48% assistem a shows em estádios
- » levando em consideração somente a audiência da TV aberta, Fortaleza e Recife são os mercados que mais se destacam no consumo de programação musical: 74% dos indivíduos da Grande Fortaleza e 73% dos telespectadores da Grande Recife assistiram ao menos um minuto do gênero. Elas são seguidas por São Paulo (68%), Salvador (52%) e Porto Alegre (47%) no consumo de programação musical

CINCO PERGUNTAS PARA...

RENATA FELDMAN, PSICÓLOGA, ESCRITORA, PROFESSORA UNIVERSITÁRIA, PALESTRANTE E PSICOTERAPEUTA HUMANISTA COM FOCO NAS RELAÇÕES AFETIVAS

- 1) Como a música influencia e pode ajudar as pessoas?**
Como tudo na vida, a música também está inserida em um contexto de causa e efeito, atuando como um importante estímulo sensorial que pode ser extremamente benéfico e transformador para o ser humano. Não é à toa que existem os jargões: "Quem canta seus males espanta", "A música é um alimento para a alma."
- 2) A música é terapêutica?**
Há gêneros, ritmos e melodias que causam um profundo efeito de relaxamento. No meu consultório, deixo já separada uma seleção de música instrumental para usar diante de clientes com quadros de ansiedade, estresse e depressão. Por meio de exercícios de mentalização, a música atua como um guia e um facilitador, levando a pessoa a olhar para dentro e se ouvir, se enxergar, se encontrar. É como "mudar a chave", a sintonia: a respiração se acalma, a angústia diminui, a tristeza dá lugar a uma outra perspectiva emocional. Significativos insights podem surgir daí.
- 3) Música é catarse?**
Em outros casos, a música causa um efeito catártico, contribuindo para a liberação de algo que foi reprimido pelo indivíduo: pode ser um sentimento de raiva, um luto não vivido ou elaborado, uma dor enrustida. A música expressa algo a partir especialmente da letra e da melodia, e isso aciona em quem a escuta outras possibilidades de se expressar também: seja cantando, dançando, chorando, refletindo. Uma cliente, por exemplo, que teve seu relacionamento rompido pelo namorado, relatou o quanto a música foi importante no seu processo de fortalecimento: "Só sabia chorar. Passei uma tarde inteira ouvindo a mesma música (a "nossa" música), repetidas vezes, para tentar esgotar o meu sofrimento. Cada refrão me fazia chorar mais e mais. Mergulhei na fossa, lavei a alma e à noite já estava mais tranquila. Consegui até mesmo colocar minha roupa mais bonita e ir a uma festa, por incrível que pareça: quando vi estava na pista de dança, curtindo outros tipos de música, isso levantou meu astral. Vi que o namoro podia até ter terminado, mas a minha autoestima não".
- 4) Música é identificação?**
Um pensamento, um convite, um sentimento ou declaração de amor: a letra de uma música tem o poder de nos conectar à ideia que ela traz, causando um processo de identificação. Muitas vezes, é como se a música traduzisse exatamente o que estamos sentindo, ou o que gostaríamos de dizer. Seja qual for a forma encontrada pelo compositor – poética, racional, impactante, ideológica ou romântica – somos fisgados pelas palavras que são cantadas, nos tornando praticamente coautores, numa complexidade que só faz bem.
- 5) Música é memória?**
A música está comumente vinculada aos momentos em que ela se faz presente: uma viagem, uma caminhada, um almoço em família, um lugar, uma pessoa, um jantar romântico... O momento pode até acabar, mas a música continuará tocando quantas vezes for preciso. E, ao ouvi-la de novo, ela causa um processo associativo, mnemônico, despertando para sensações as mais variadas: alegria, tristeza, esperança, saudade...

CRIS ALBUQUERQUE/DIVULGAÇÃO



Cantar quase sempre nos faz recordar/Sem querer/Um beijo, um sorriso, ou uma outra ventura qualquer/Cantando e aos acordes do meu violão/É que mando depressa ir embora a saudade que mora no meu coração"

■ Trecho da música de Godofredo Guedes, compositor e instrumentista