

TERESA CUNHA

ESPECIAL PARA O CORREIO

Sons da tranquilidade

Daniel Ferreira/CB/DA Press



MÔNICA ZIMPEL (LOIRA), COM AS MÃES SOCIAIS TATIANA (AO FUNDO) E ERANILDES RODEADAS PELOS FILHOS: NOVA ATTITUDE

Mães crecheiras fazem aulas de musicoterapia para combater o estresse e melhor atender as crianças

Cuidar dos próprios filhos pode ser uma tarefa para lá de estressante. Fraldas, mamadeiras, banhos, brincadeiras e a hora de dormir de um, dois ou três pequenos deixam qualquer mãe exausta. Imagine uma mulher que, além de tomar conta dos cinco filhos, ainda passa o dia atendendo outras 31 crianças em uma creche?

As mães crecheiras — ou mães sociais, como são conhecidas as funcionárias que lidam diretamente com os meninos e meninas — da Creche Comunitária Anjo da Guarda, em São Sebastião, passam por essa correria todos os dias. Um ano atrás, algumas delas apresentavam sinais de desgaste e até agressividade por conta do trabalho. Os responsáveis pelo estabelecimento decidiram ajudá-las com música. As monitoras começaram a frequentar aulas de musicoterapia, técnica que pode diminuir o sofrimento, além de trabalhar a depressão por meio de exercícios com dança e instrumentos musicais.

De acordo com a musicoterapeuta Mônica Zimpel, que iniciou o trabalho em São Sebastião há 12 meses, as mães sociais vêm com uma grande carga de agressividade que precisa ser canalizada. “Ninguém se lembra das crecheiras e do estresse que enfrentam na sua atividade. Isso precisa ser bem trabalhado.” Nas sessões de grupo, elas vivenciam a situação das 258 crianças do local e aprendem a relaxar. Além disso, conseguem enfrentar o dia-a-dia num abrigo onde alimentos, roupas e fraldas são escassos e onde as contas de água e luz não são pagas há dois meses por falta de recursos.

A experiência bem-sucedida na Anjo da Guarda motivou a organização do Festival de Inverno de Brasília (FIB) a incluir a musicoterapia sua programação. O evento — organizado pela Sociedade Brasileira Cultural e o Instituto de Artes/Departamento de Música da Universidade de Brasília (UnB) — levará apresentações de música a vários pontos do DF entre 30 de julho e 8 de agosto. A terapia musical será ministrada gratuitamente em creches comunitárias de São Sebastião, Santa

Maria, Ceilândia e Samambaia. Segundo Beatriz Salles, responsável pelo FIB e professora da UnB, as mães sociais que fizeram o curso terão novas condições de trabalhar com a garotada que atende. “Elas poderão utilizar a música para melhorar sua relação com as crianças e das crianças entre si”, afirma.

“Muito nervosa”

Exemplo disso é Tatiana Regina da Costa, 26 anos. Mãe de cinco filhos com quem vive sozinha, ela admite ser “muito nervosa”. Mãe social da creche Anjo da Guarda há um ano e meio, ela lembra que ficava brava com os meninos do lugar por qualquer coisa. Desde que entrou no curso de musicoterapia, mudou o comportamento. “Estou mais calma com os meus meninos e os da creche. Não bato mais nos meus filhos. Eu apanhei muito da minha mãe, não queria bater neles, mas não conseguia”, explica Tatiana.

Eranildes Martins, 28 anos, atua na creche comunitária como mãe social desde que o filho mais velho, Mateus, hoje com cinco anos, estava com seis meses. Além dele, passam o dia no local seus dois filhos menores — Maicon, 4 anos e Micael, 1,2 ano. A musicoterapia transformou a atitude de Eranildes com relação às crianças. “Eu me sinto outra pessoa, era muito ansiosa, pois tinha de dar banho nas crianças, dar comida, pôr para dormir... Hoje, consigo fazer tudo isso com mais calma”, garante.

Depois de se beneficiarem com as sessões, as monitoras da Anjo da Guarda agora poderão repassar o que aprenderam para os pequenos. Muitas das crianças trazem de casa histórias complicadas e precisam receber carinho e atenção: cerca de 165 deles são filhos de presidiários e presidiárias. As demais — muitas filhas das funcionárias — vivem em grande carência. Mães sociais mais tranquilas e meigas certamente ajudarão essa meninada a lidar melhor com os próprios sentimentos e combater uma rotina da qual, infelizmente, a agressividade ainda faz parte.

BENEFÍCIOS

De acordo com a Associação Brasileira de Medicina Complementar, a musicoterapia:

- Desenvolve potenciais e ajuda a pessoa a entender suas necessidades
- Auxilia no tratamento de depressão, autismo, esquizofrenia, ansiedade, sintomas de solidão
- Atua na capacidade motora
- Melhora a circulação sanguínea, a digestão, a respiração e a oxigenação
- Reduz a fadiga
- É importante no tratamento de idosos e de crianças com dificuldade de relacionamento
- Diminui a agressividade e melhora o humor
- Estimula a inteligência e o poder de atenção
- Auxilia a gestação e a relação mãe/bebê
- Facilita o convívio social