



## 4 atividades de musicoterapia para praticar em casa

*A prática frequente desses exercícios traz benefícios para fala, coordenação, e equilíbrio, entre outros*

DA REDAÇÃO

Que a música faz parte do nosso dia a dia em festas, no

**PLANTÃO FARMACÊUTICO**

**BRASIL  
PEDRETTI**

carro, no banho, até no consultório nós já sabemos. Mas você sabia que ela serve como terapia e ajuda pacientes neurológicos a melhorar aspectos como fala, coordenação e equilíbrio? De acordo com a musicoterapeuta do Centro de Excelência em Recuperação Neurológica (CERNE), Giovanna Balzer, a musicoterapia, como o próprio nome já diz, utiliza a música

como forma de tratamento. “É uma técnica que trabalha a saúde utilizando formas diversas de aprendizado através da música, melhorando a saúde física e mental dos nossos pacientes”.

Abaixo você confere 4 exercícios complementares que podem ser feitos em casa para auxiliar no tratamento:

**Cantado suas músicas favoritas:** Cantar auxilia na

expressão verbal e de sentimento, fluência e prosódia da fala. No canto, você consegue trabalhar respiração, articulação e expressividade. Escolha sua música favorita e solte a voz!

**Tocando um instrumento musical:** Tocar um instrumento musical auxilia na coordenação motora ampla e fina, além de auxiliar na precisão dos movimentos. Para aquelas pessoas que não tem um conhecimento musical prévio, um musicoterapeuta pode auxiliar na execução de atividades com instrumentos musicais.

**Andando no ritmo da canção:** Escolha uma música com um ritmo bem -marcado e caminhe acompanhando a canção. Andar no ritmo da música auxilia na iniciação da marcha e equilíbrio, ajuda nas demandas atencionais e no planejamento motor.

**Ouvindo música:** Ouvir música – seja ela ao vivo ou gravada – é uma ótima opção indicada a pacientes que precisam desenvolver suas habilidades de atenção e receptividade. A audição musical promove o relaxamento, e estimula os sentidos.

Para finalizar, Giovanna lembra que essas são algumas sugestões de atividades com música para serem realizadas em casa, e que as mesmas não substituem o acompanhamento com o profissional. “O acompanhamento do musicoterapeuta é fundamental, pois é ele quem irá desenvolver o tratamento de acordo com a necessidade de cada indivíduo e auxiliar na execução”.

**Loterias**



**MEGA-SENA**

Acumulou - Concurso 2411

07 26 29 34 43 44

**QUINA**

Acumulou - Concurso 5665

37 43 49 61 66

**DUPLA SENA**

Acumulou - Concurso 2276

1ª SORTEIO  
07 10 14 31 40 46

2ª SORTEIO  
24 29 37 41 46 49

**TIMEMANIA**

Acumulou - Concur 1692

23 36 43 52 53 69 70

**LOTOMANIA**

Acumulou - Concurso 2215

00 01 06 11 19 20 22

26 31 32 35 42 44 45

53 63 68 83 87 92



**FELIZ ANIVERSÁRIO**



**DIA 24**

CLAUDIO MARTINS

DEBORA LAIS FABRICIO ABONIZIO

FRANCIELY ROCHA VIOLLINI

MARIA GORETTI DE SOUZA RIBEIRO

MIRTES G. SEGURA

SOLANGE PASSOS

**DIA 25**

ADRIANA MARTINS CASTRO

**DIA 26**

ALESSANDRA MITIE SATO  
IDALINA GUSAO

IVANILDA RIBEIRO DOS SANTOS

JOSE ROBERTO CAPOVILA

LEONEIDE MARTINEZ

OSVALDO LORENCO

PRISCILA NOGUEIRA R. DE ALMEIDA

SUELI MIOKI

**DATAS COMEMORATIVAS**



**DIA 24**  
Dia do Mototaxista



**DIA 25**  
Dia Nacional do Rádio  
Dia Nacional do Trânsito



**DIA 26**  
Dia Internacional para a Eliminação Total das Armas Nucleares  
Dia Mundial do Mar  
Dia Interamericano das Relações Públicas  
Dia Nacional do Surdo