

# A Musicoterapia e o Canto Pre-Natal: Contributos nos cuidados de saúde materna

## Music therapy and prenatal singing: contributions in maternal health care

## La terapia musical y la esquina prenatal: contribuciones en el cuidado de la salud materna

Maria Eduarda Salgado Carvalho<sup>1</sup> & Helena Rodrigues<sup>2</sup>

### RESUMO

A presente comunicação pretende esclarecer os profissionais da saúde materna acerca dos contributos da musicoterapia e do canto pré-natal na intervenção complementar nos cuidados de saúde materna e, particularmente, na promoção da parentalidade e do bem-estar físico e psicológico da mulher grávida, do casal grávido e da família. A autora descreve as linhas gerais de um projeto de intervenção do canto pré-natal em grupo dirigido a grávidas e casais grávidos, aberto à comunidade, implementado num contexto universitário no Laboratório de Música e de Comunicação da Infância (LAMCI-FCSH-UNL) com a finalidade de promover a intervenção na comunidade e a investigação científica neste domínio.

**Palavras-chave:** canto pré-natal, vocalizações, musicoterapia, gravidez, parto, parentalidade.

**Resumen:** La presente comunicación tiene por objeto aclarar el profesional de la salud materna sobre las contribuciones de la terapia de la música y canto prenatal en una intervención complementaria en el cuidado de la salud materna, y en particular en la promoción del bienestar físico y psicológico de la mujer embarazada, de la pareja embarazada y la familia. El autor describe las líneas generales de un proyecto de intervención de grupo de canto prenatal dirigido a las parejas embarazadas, abierto a la comunidad, implementado en un contexto universitario en Music Lab y Comunicación para la Infancia (LAMCI-FCSH-UNL) con el fin de promover la intervención en la comunidad y la investigación científica en este campo.

**Palabras clave:** canto prenatal, vocalizaciones, musicoterapia, embarazo, el parto, la maternidad.

**Abstract:** This Communication aims to clarify the professional maternal health about musicotherapy's contributions and prenatal singing in complementary intervention in maternal health care, and particularly in promoting parenting and physical and psychological well-being of the pregnant woman, pregnant and family couple. The author describes the outlines of an intervention project prenatal singing group directed to pregnant and pregnant couples, open to the community, implemented in a university context in Music Lab and Communication for Children (LAMCI-FCSH-UNL) in order to promote intervention in the community and scientific research in this field.

**Keywords:** prenatal singing, vocalizations, music therapy, pregnancy, childbirth, parenting.

### INTRODUÇÃO

O aparecimento da música está biologicamente determinado com a origem ontogenética da vida humana. O ambiente primordial da vida pré-natal é caracterizado por uma experiência de ritmicidade e de vibração acústica, no qual a voz materna parece constituir um estímulo primordial que se destaca do fundo sonoro intra-uterino. O processamento auditivo da voz materna decorre de forma progressiva entre 32 e as 36 semanas de gestação, sendo determinado pela maturação neurológica do córtex auditivo fetal (Kisilewsky & al., 2011). Após o parto, recém-nascidos de apenas 5 horas de vida reagem com respostas de orientação à exposição da voz materna, comparativamente à voz paterna (Lee & Kisilewsky, 2014).

Para além da evolução ontogenética humana, a história da humanidade tem sido acompanhada desde a antiguidade por rituais mágicos onde a voz cantada desempenha um papel de destaque. São as culturas orientais e do Norte da África que destacam a prática do canto durante a gravidez e no parto. Os mantras da cultura Indiana propagam-se ao longo da história da humanidade e incorporam-se nas práticas do yoga e da meditação. Paralelamente à aculturação de estas práticas orientais no Mundo Ocidental, a medicina oriental, baseada na teoria dos chakras, ganha também adeção no mundo ocidental.

<sup>1</sup> Psicóloga Clínica, Musicoterapeuta, Docente Universitária no Mestrado de Musicoterapia da Universidade Lusíada de Lisboa e no Master de Criação Artística-Opção em Musicoterapia na Universidade Paris 5. Bolsa de investigação Pos-Doc no Centro de Sociologia e Estética Musical (CESEM) na FCSH da UNL.

<sup>2</sup> Professora Doutora, FCSH, Coordenadora científica do LAMCI- CESEM, Departamento de Ciências Musicais, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa

## A ORIGEM E A HISTÓRIA DO CANTO PRÉ-NATAL

A origem da Psicofonia, fundada por Marie Louise Aucher, surge nos anos 60 em França teorizada pelo conceito de "Homem sonoro" baseando-se nos princípios da medicina tradicional chinesa baseada na Teoria dos Chacras e da harmonização energética psicocorporal através da vibração e ressonância da voz cantada. A origem do canto pré-natal surge a partir da implementação da prática da psicofonia adaptada às características corporais e psicológicas da gravidez e da preparação para o parto. A prática do canto pré-natal é implementada pela primeira vez em França na Maternidade de Pithiviers na equipa de Leboyer. O canto pré-natal, enquanto prática originalmente baseada na Escola da Psicofonia, fundada em França nos anos 60 tem tido uma progressiva divulgação em outros Países, como Espanha, Bélgica, Tunísia e mais recentemente Portugal.

O canto pré-natal assume-se, atualmente, como uma prática complementar nos cuidados de saúde prestados durante a gravidez, parto e pós-parto, com benefícios na qualidade de vida e no bem-estar físico e psicológico da mulher, do casal grávido e do casal parental tendo como objetivos específicos a promoção: 1) da consciência corporal; 2) do bonding pré-natal; 3) da qualidade e satisfação do parto; 4) do aleitamento materno 5) do ajustamento puerperal e 6) da afetividade humana.

## O CANTO PRÉ-NATAL: INDICADORES BIOLÓGICOS?

O impacto do canto pré-natal tem sido referido através dos auto-relatos da satisfação e auto-percepção das participantes nas vivências durante a gravidez (aumento do prazer e do bem-estar e na diminuição da ansiedade) na satisfação do parto (controlo da dor, controlo do medo e da ansiedade) e no ajustamento após o parto (satisfação no aleitamento materno, regulação do sono e satisfação na relação com o bebé). O desenvolvimento de investigação empírica neste domínio será importante para confirmar objetivamente os reais impactos e benefícios do canto pré-natal.

As práticas de estimulação musical nos cuidados de saúde obstétrica e de neonatologia têm suscitado progressivo interesse por parte dos profissionais da saúde. Tal interesse tem sido acompanhado pela preocupação de tais práticas serem sustentadas pela investigação empírica contribuído, para isso, indicadores biológicos (psicofisiológicos e bioquímicos).

Apesar da evidência científica acerca do impacto da voz cantada em adultos (Grape et al., 2002; Kreutz, G. et al. 2014) na diminuição do cortisol e, particularmente, o impacto da improvisação vocal em grupo na libertação de ocitocina (Keeler et al., 2015; Weinstein et al., 2016) importa investigar o impacto do canto pré-natal através de indicadores biológicos durante a gravidez, no parto e no puerpério. De forma específica julgamos pertinente analisar o impacto do canto pré-natal nos níveis fisiológico (aumento do fluxo respiratório, flexibilidade na musculatura do diafragma e do períneo)

e psicológico (bem-estar emocional, diminuição da ansiedade, foco da atenção no parto) e designadamente dos indicadores biológicos das vocalizações no trabalho de parto e do efeito da voz cantada na diminuição da ansiedade (diminuição do cortisol) libertação de endorfinas, causadoras do bem-estar e da ligação afetiva (ocitocina) com benefícios para o parto, vinculação, ajustamento puerperal e aleitamento materno.

## O CANTO PRÉ-NATAL E SUAS ABORDAGENS

Os principais continuadores da prática do canto pré-natal baseada na escola da psicofonia fundada por Marie Louise Aucher são Yseult Welsch e Marie Laure Potel. Marie-Laure Potel orienta classes de canto pré-natal na Maternidade de Lillas em Paris e tem uma longa experiência na prática pedagógica do canto pré-natal em França, em Espanha e na Tunísia. Na sua prática pedagógica mantém-se fiel às bases da psicofonia destacando o trabalho de postura corporal, o uso de vocalizos, vocalizações durante as contrações do parto e reportório de canções pré-natais.

Apesar da escola da psicofonia ter marcado a origem da prática do canto pré-natal, várias abordagens são atualmente desenvolvidas através da implementação de diversos programas de formação e prática pedagógica. Marie-Anne Sévin Tulasne e Judith Bloch-Christophe, fundadoras da Association Francaise de Chant Prénatal et Musique de la Petite Enfance afastam-se das bases da psicofonia e desenvolvem uma metodologia baseada em técnicas da psicoterapia psicocorporal de inspiração humanista aplicada durante a gravidez e a aprendizagem de reportório musical, incluindo para além de reportório tradicional (canções de embalar do mundo, canções polifónicas) outras canções pré-natais originalmente compostas para promover a identificação das vivências emocionais da gravidez e a vinculação pré-natal. Magali Dieux, fundadora da "Association Naître Enchantée" valoriza sobretudo o uso das vocalizações e suas ressonâncias durante o trabalho de parto e desenvolve o Método VSD (Vocalizações Sonoras Dirigidas). Este método foi alvo de investigação empírica no serviço da maternidade do Hospital Foch de Suresnes, em França.

## A HISTÓRIA DA MUSICOTERAPIA PERINATAL E DO CANTO PRÉ-NATAL EM PORTUGAL

Na sequência da minha longa experiência clínica em musicoterapia com grávidas e casais grávidos e posteriormente à especialização em canto pré-natal (pela Association Francaise de Chant Prénatal et Musique de la Petite Enfance) a preocupação actual será a criação de evidência científica acerca do impacto da voz materna cantada no bem-estar físico e psicológico na gravidez, no trabalho de parto, e na promoção do aleitamento materno e da vinculação pré e pós-natal.

A prática do canto pré-natal no nosso País foi implementada, desde 2013, através de um projecto piloto de interven-

ção do canto pré-natal e da musicoterapia criativa num grupo de grávidas e mães adolescentes. Este projecto com a duração de 6 meses (de janeiro a junho de 2013) foi implementado na Casa de Santo António e teve como objectivo avaliar o impacto desta intervenção na auto-percepção materna do parto e da percepção materna acerca das competências de intencionalidade comunicativa do bebé após o parto.

Desde janeiro de 2016 foi implementado um grupo de canto pré-natal no LAMCI (Laboratório de Música e de Comunicação da Infância) integrado no CESEM (Centro de Estudos de Sociologia e de Estética Musical) da FCSH-UNL (Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa) com uma vertente de intervenção na comunidade em paralelo com a investigação aplicada. A implementação desta prática num contexto universitário e aberto à comunidade pretende ir ao encontro das três linhas de orientação da filosofia do LAMCI (intervenção, investigação, formação) promovendo a implementação desta prática junto da comunidade e promovendo, simultaneamente, a implementação de projetos de investigação neste domínio e a sensibilização e divulgação da sua prática pedagógica junto das equipas de saúde obstétrica.

A prática do canto pré-natal (CPN) no LAMCI foi concebida de forma interdisciplinar de modo a integrarmos os princípios básicos comuns à fisiologia do parto (praticados pelos profissionais especializados na preparação psicoprofilática para o parto) e às bases pedagógicas do canto pré-natal e da psicofonia no sentido de uma complementariedade e optimização da eficácia das várias práticas de intervenção nos cuidados de saúde materna. Esta complementariedade entre as práticas requer, por parte das equipas de saúde obstétrica, uma atitude transdisciplinar capacitando a integração entre os métodos farmacológicos e não farmacológicos ou não invasivos.

A futura inclusão das práticas da musicoterapia e, particularmente, do canto pré-natal nos programas de preparação para o parto e para o nascimento poderá optimizar: 1- o fluxo e o controlo da respiração; 2- a musculatura do diafragma e da região perineal; 3- a indução e a capacitação motora para o movimento da báscula da bacia; 4- o foco da atenção no trabalho de parto; 5- a diminuição da ansiedade (diminuição do cortisol) e a promoção do bem-estar, do prazer e da afetividade partilhada em grupo (libertação de ocitocina).

Cada sessão de CPN apresenta uma sequência de várias etapas: 1- acolhimento e breve partilha verbal (acontecimentos importantes); 2- aquecimento do esquema corporal, consciência do centro da gravidez e noção do corpo no espaço (dentro/fora); 3- trabalho da respiração; 4- aquecimento vocal através do uso de vocalizos orientados para a extensibilidade ou diminuição das expirações, do desenvolvimento da musculatura do diafragma e da região perineal, da ressonância corporal da voz (vogais) e da intencionalidade e direção (capacitando o foco da atenção); 5- trabalho vocal, (polifonia, canções); 6- improvisação vocal em grupo no sentido de promover a escuta ativa e a atenção conjunta, a sincroni-

zação e harmonização vocal (promovendo a empatia e a interação); 7- preparação para o uso das vocalizações durante o trabalho de parto (fase da dilatação e contrações) e, por fim, 8- partilha verbal.

Embora cada sessão de grupo apresente uma estrutura baseada na pedagogia aplicada do canto pré-natal, estamos particularmente atentos à evolução da dinâmica do grupo promovendo o desenvolvimento da empatia, da afetividade da espontaneidade e da criatividade. A improvisação vocal em grupo baseada na prática da musicoterapia, são algumas das atividades propostas no sentido de potencializar o processo criativo e de diferenciação de cada participante no grupo. O seu objetivo é promover o desenvolvimento da escuta ativa de si e do outro e o desenvolvimento da empatia, da sincronização e da criatividade compartilhada, aspectos estes que consideramos importantes na preparação da parentalidade ao permitir desenvolver a capacidade de lidar com a imprevisibilidade, a atenção conjunta e atenção no momento presente. Igualmente a integração entre a voz, o corpo e o movimento inspirados na Escola Voice Movement Therapy (VMT) e da Escola do "Alfabeto do Corpo" (Jorge Parente) são valorizados com a finalidade de facilitar a intencionalidade comunicativa através do gesto e do movimento e a articulação entre corpo, voz e suas ressonâncias.

## AS VOCALIZAÇÕES NO TRABALHO DE PARTO

A preparação para o uso das vocalizações durante a fase de dilatação do trabalho de parto é uma das práticas que tem suscitado maior interesse quer por parte das grávidas quer por parte dos profissionais de enfermagem obstétrica. A produção em cada expiração de um som contínuo vocalizado num registo médio a grave com vogal fechada "A" ou "Ô" tem como finalidade facilitar o prolongamento das expirações, aumentando a oxigenação e focando a atenção durante a contração. Para que esta preparação seja eficaz é necessário uma prática regular de modo a garantir uma produção vocal com qualidade de ressonância e mentalmente sincronizada com a antecipação de cada contração. Para além desta preparação regular é necessário a existência de um ambiente favorável e de privacidade na sala de partos que não iniba a produção espontânea das vocalizações.

## A CONSTRUÇÃO DE CANÇÕES PARENTAIS PARA O BEBÉ IN-ÚTERO

São muitos os programas de musicoterapia, onde os musicoterapeutas sugerem e incentivam os futuros pais a criarem canções improvisadas para o bebé que vai nascer, ajudando-os a promover os primeiros vínculos com o bebé. O musicoterapeuta Gabriel Federico inclui no seu programa de "musicoterapia focal obstétrica" (Federico, 2005) a técnica vocal destacando as "canções de boas vindas" criadas pelos futuros pais para o bebé que vai nascer com a finalidade de promover a vinculação pré-natal.

A construção de canções parentais dirigidas ao bebé antes de nascer faz parte integrante das propostas feitas no grupo de canto pré-natal do LAMCI. O processo criativo de cada canção tem um impacto emocional quer em termos individuais quer na vivência do grupo. Cada canção constitui um “cordão umbilical musical” que ajuda não apenas a conectar o casal parental com o seu bebé, como também a fortalecer a conjugalidade e a preparação para a parentalidade. Cada canção será criada musicalmente de acordo com as preferências musicais de cada casal e atendendo a um trabalho de *brainstorming* para a escrita da letra da canção de acordo com vários temas propostos tais como a história da gravidez contada através da referência a vários acontecimentos e sentimentos importantes (a notícia, os desejos, os medos, as dúvidas, o bebé imaginário, o nascimento, etc.). Cada canção equivale à proto-identidade da criança atribuída pelos pais. Em cada uma se destaca o lugar da criança na narrativa da história de vida dos pais. Dádivas, desejos, expectativas e dúvidas são musicalmente recriadas constituindo um “cordão umbilical musical” ou um “enxoval musical” para o bebé antes de nascer.

## A ESCUTA MUSICAL DURANTE O PARTO

A escuta musical durante a primeira fase do trabalho de parto é uma das práticas mais divulgadas na literatura científica da musicoterapia e que tem suscitado maior interesse por parte das equipas de saúde obstétrica. Os benefícios apontados estão associados à diminuição da ansiedade, ao controlo da dor ao longo do trabalho parto (Liu et al., 2010; Tabarro, C. et al. 2010) e aos mecanismos de coping na preparação para uma cesariana (Kushnir, J. et al., 2012).

Apesar dos resultados positivos, há necessidade de uma maior evidência científica através de indicadores biológicos (cortisol, oxitocina) e de um maior rigor na orientação da seleção do material musical. De acordo com os princípios da musicoterapia a seleção de repertório musical para acompanhar cada mulher no seu trabalho de parto terá que contemplar aspectos culturais e individuais acerca da sua identidade sonoro-musical, tais como as preferências musicais da mulher (géneros musicais, timbres) bem como os antecedentes acerca da vivência do silêncio, do som e da música ao longo da gravidez e da sua história de vida.

Para além destes aspectos individuais, importa ter em conta, algumas medidas de orientação que se prendem com as características do material musical, tais como: ritmo regular com 60 a 90 bpm, direção melódica (no sentido de focar a atenção) e sem suscitar emoções fortes (positivas ou negativas), sendo, por isso aconselhado apenas músicas instrumentais (sem letra). Para além disso, será importante que cada mulher esteja familiarizada com a sequência musical selecionada para a acompanhar durante o parto, algumas semanas antes do parto, de modo a permitir-lhe uma experiência de previsibilidade e de antecipação para lidar mais facilmente com a imprevisibilidade de acontecimentos durante o

parto. O uso de esta seleção musical será igualmente benéfico na regulação dos níveis de ansiedade após o parto e durante a amamentação.

## INVESTIGAÇÃO ACTUAL

A prática do canto pré-natal no LAMCI tem como objetivos a divulgação e intervenção na comunidade a par da investigação aplicada. Um dos projetos em curso é analisar o impacto das vocalizações, comparativamente às respirações, na regulação fisiológica cardio-respiratória em grávidas no final da gravidez sujeitas a sessões de canto pré-natal. Outro dos projetos futuros em fase de preparação e em parceria entre o LAMCI e a ESEL será analisar o impacto das vocalizações da mulher, comparativamente ao uso da escuta musical no trabalho de parto.

## BIBLIOGRAFIA

- Carvalho, M. E. (2015). Chansons adressées à l'enfant à naître. *Revue Française de Musicothérapie*, 35, 1.
- Diaz, F. M. (2013). Mindfulness, attention, and flow during music listening: an empirical investigation. *Psychol. Music* 41, 42–58.
- Federico, G. (2005). Musicoterapia focal obstétrica, XI Congreso Mundial de Musicoterapia, Brisbane, Australia.
- Grape, C., Sandgren, M., Hansson, L. O., Ericson, M., and Theorell, T. (2002). Does singing promote well-being? An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson. *Integr. Physiol. Behav. Sci.* 38, 65–74.
- Hammani, F. (2008). Le chant psychophonique aux prémisses de la vie. ERES, SPIRALE, 3, nº 47 : 75-89.
- Keeler, J. R. Roth, E. A., Neuser, B. L.; Spitsbergen, J. M.; Waters, D. J.; Vianney, J.-M. (2015). The neurochemistry and social flow of singing: bonding and oxytocin, *Frontiers Human Neuroscience*, 9: 518.
- Kisilevsky, B.; Sylvia M.J. Hains. (2011). Onset and maturation of fetal heart rate response to the mother's voice over late gestation, *Developmental Science* 14:2 , pp. 214–223.
- Kreutz, G. (2014). Does singing facilitate social bonding?, *Music & Medicine, Volume 6* , pp: 51 – 60.
- Kushnir, J.; Friedman, A.; Ehrenfeld, M. & Kushnir, T. (2012). Coping with Preoperative Anxiety in Cesarean: Section Physiological, Cognitive, and Emotional Effects of Listening to Favorite Music *BIRTH* 39:2.
- Lee, G., Y.; Kisilevsky, B. (2014). Fetuses respond to father's voice but prefer mother's voice after birth, *Developmental Psychobiology*, 56: 1–11.
- Leslie, J. S., Toni, E. Z., and Seth, D. P. (2010). Social vocalizations can release oxytocin in humans. *Proc. R. Soc. B Biol. Sci.* 277, 2661–2666.
- Liu, Y-H; Chang, M-H & Chen, C-H. (2010). Effects of music therapy on labour pain and anxiety in Taiwanese first-time mothers, *Journal of Clinical Nursing*, 19, 1065–1072.
- MacDonald, R. A., and Wilson, G. B. (2014). Musical improvisation and health: a review. *Psychol. Well Being* 4, 1–18.
- Potet, M. L. (2011). *Le chant prénatal*, éditions désiris, Paris.
- Tabarro, C. S.; Campos, L. B.; Galli, N. O.; Novo, N. F. & Pereira, V. M. (2010). Efeito da música no trabalho de parto e no recém-nascido, *Revista da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo*, 44, (2): 445-452.
- Weinstein, D.; Launay, J.; Pearce, E.; Dunbar, R.I.M.; Stewart, L. (2016). Group music performance causes elevated pain thresholds and social bonding in small and large groups of singers, *Evolution Human Behavior*, 1; 37 (2): 152-158.