

Por que você tem que cantar mais: como o hábito melhora a função cerebral

 globo.globo.com/saude/noticia/2022/06/por-que-voce-tem-que-cantar-mais-como-o-habito-melhora-a-funcao-cerebral.ghtml

 Por que você tem que cantar mais: como o hábito melhora a função cerebral

O professor Teppo Särkämö estuda como o envelhecimento afeta o processo cerebral do canto, ou o que pode ter importantes aplicações terapêuticas. Särkämö explica que sabem muito sobre processamento de fala, mas não tanto sobre canto. E estão estudando o fato de certas funções relacionadas ao canto serem preservadas em pessoas com muitas doenças neurológicas.

- **Otimistas vivem mais?** [Descubra os efeitos da postura positiva na vida](#)
- **Vovós influencers:** [O sucesso dos idosos nas redes sociais](#)
- **Sexo na terceira idade:** [Entenda como 31% dessa população se mantém ativa](#)

Expressar-se pode ser uma tarefa quase impossível para pessoas com afasia, uma doença geralmente causada por um derrame que afeta seriamente a capacidade de se comunicar, pois é muito difícil para essas pessoas articular as palavras corretas. No entanto, a aplicação de uma técnica conhecida como "terapia de entonação melódica", que consiste em pedir à pessoa que cante uma frase habitual em vez de dizê-la, surpreendentemente consegue fazer as palavras saírem.

Särkämö é o coordenador do projeto PREMUS e, em conjunto com a sua equipe, utiliza métodos semelhantes e aumenta esta estratégia com a criação de “coral de idosos”, especificamente dirigidos a pacientes com afasia e seus familiares. Os cientistas também estão explorando o potencial do canto como uma importante ferramenta de reabilitação em casos de afasia e talvez também para prevenir a queda cognitiva.

Acertar as notas adequadas

O estudo PREMUS é realizado em coordenação com uma associação local de Helsínquia dedicada à afasia e envolveu vários coros, cada um composto por cerca de 25 pessoas com afasia e seus familiares que são responsáveis por seus cuidados. Os resultados dos testes realizados são promissores.

Papa na cadeira de rodas: [Entenda o problema de saúde que afeta o pontífice](#)

— Em última análise, o objetivo do nosso trabalho com pessoas com afasia é usar o canto como uma ferramenta para exercitar a produção da fala e eventualmente comunicar-se sem a necessidade de cantar. No entanto, nos coros estamos vendo o efeito que essa intervenção tem no dia a dia das pessoas como uma ferramenta essencial de comunicação — diz Särkämö.

Além do coro de pessoas com afasia, a equipe fez um grande número de ressonâncias magnéticas funcionais (fMRI) do cérebro de jovens, de meia-idade e idosos que cantam em corais para descobrir por que essa atividade é tão importante em diferentes fases da vida. Os resultados indicam que, com a idade, as redes cerebrais envolvidas no canto sofrem menos alterações do que as responsáveis pela fala, o que parece indicar que o canto tem um efeito mais global sobre o cérebro e sofre menos deterioração com a idade.

Seus estudos também mostram que é fundamental cantar ativamente e não apenas ouvir música coral, por exemplo.

— Quando você canta, os sistemas frontal e parietal do cérebro, responsáveis por regular o comportamento, são ativados, e mais recursos motores e cognitivos associados ao controle verbal e funções executivas são utilizados — diz Särkämö. Resultados iniciais de um estudo longitudinal comparando a função neurocognitiva de membros seniores do coral e outros idosos saudáveis (que não cantavam) mostram os efeitos positivos do canto na função cognitiva e auditiva e a importância da interação social associada a essa atividade, o que poderia retardar o início da demência.

Casado x solteiro: Dormir acompanhado melhora sono, diz estudo; sozinho tem mais insônia

Os membros do coral tiveram melhor desempenho em testes neuropsicológicos, relataram menos dificuldades cognitivas e desfrutaram de maior integração social.

Eletroencefalogramas realizados nos mesmos grupos indicam que os membros do coral possuíam capacidades de processamento auditivo de alto nível mais avançadas que lhes permitiam, em particular, combinar informações sobre tom e localização nas regiões frontotemporais do cérebro, algo que Särkämö atribui à complexidade do ambiente sonoro que ocorre em um coral.

O próximo passo será reproduzir e estender este trabalho com coros de idosos diagnosticados com Alzheimer, bem como desenvolver um ensaio clínico em larga escala para testar os efeitos. No entanto, as dificuldades são provavelmente diferentes no caso da doença de Alzheimer: os pacientes podem se lembrar de músicas do passado, mas Särkämö não tem certeza de que eles possam aprender e lembrar novas letras.

Ele é otimista e realista sobre seu trabalho. Trata-se de tentar estimular as redes que permanecem ativas no cérebro. Acreditamos que o canto pode ajudar a restabelecer algumas dessas funções, embora, dada a devastadora deterioração progressiva que a doença de Alzheimer causa, a única coisa que se pode esperar é ganhar tempo e tentar diminuir o ritmo de declínio que já está ocorrendo.

Arroz integral é melhor que o branco? Depende do objetivo da sua dieta; compare

A mesma música

Christian A. Drevon, professor de medicina da Universidade de Oslo, Noruega, também se dedica a resolver os problemas enfrentados pelo envelhecimento da população. Drevon é especialista em biomarcadores e, dentro do projeto Lifebrain, financiado pela UE, está usando seu conhecimento para entender os diferentes fatores que afetam a função neurocognitiva.

— A maioria dos estudos sobre Alzheimer é transversal: você pega um grupo de pessoas, examina um momento específico e associa certas coisas com quem tem e quem não tem a doença — explica. — No entanto, muitas vezes não há causalidade; Não se pode saber se é a causa da doença ou uma consequência dela — ressalta o professor.

Para realmente entender como a doença de Alzheimer e a demência funcionam, você precisa de dados de pessoas antes e depois de ficarem doentes, para que você possa identificar o que o desencadeou. Desvendar essa questão é o principal objetivo do projeto Lifebrain, coordenado pelos professores de psicologia Kristine Walhovd e Anders Fjell.

Da limpeza à temperatura no fogão: Como usar corretamente a panela antiaderente

No âmbito desta iniciativa, foram recolhidos dados de ressonância magnética cerebral de pessoas em toda a Europa para analisar a importância de uma série de fatores para a cognição à medida que uma pessoa envelhece e como variam de uma pessoa para outra.

Antes de poder analisar mais de 40.000 imagens de ressonância magnética cerebral de mais de 5.000 pessoas entre 18 e 80 anos, foi necessário harmonizar os dados. Os scanners de ressonância magnética da Suécia e da Espanha oferecem os mesmos resultados? Para garantir que isso aconteça, a Lifebrain enviou oito participantes a diferentes partes da Europa para fazer uma varredura e ajustar o equipamento com base nos resultados.

Todos os testes psicológicos (incluindo testes cognitivos) e outros dados coletados (peso corporal, demografia, genética e dados de estilo de vida, como sono e dieta) foram harmonizados.

A equipe então cruzou os dados do IRM com outros bancos de dados e descobriu novas evidências da importância de onde você mora e do acesso a espaços verdes no menor risco de demência. A educação e o sono, por outro lado, também foram menos correlacionados com o risco de demência futura do que se pensava anteriormente.

Tecnologia e saúde: FDA aprova uso de smartwatch para detectar sintomas de Parkinson, entenda

— Muitos estudos argumentam que a educação é muito importante na redução do risco de demência. Mas se você acompanha longitudinalmente a vida das pessoas, não vê essa associação — explica Drevon. — Isso não significa que a educação não seja importante, mas provavelmente não é verdade que possa prevenir o aparecimento de demência. Devemos buscar outros fatores determinantes. — enfatizou.

Dado o alto custo das ressonâncias magnéticas, Drevon sugere o uso de pequenas amostras de sangue (manchas de sangue seco) retiradas do dedo com a ajuda de uma lanceta, sem assistência profissional, para obter dados individuais no futuro. Essas amostras seriam testadas por um laboratório como a Vitas Ltd , parceira da Lifebrain, e poderiam ser fundamentais para oferecer aconselhamento on-line personalizado sobre riscos individuais.

— Se queremos realmente ter um estilo de vida melhor, a personalização é provavelmente o caminho a seguir. É preciso mensurar vários fatores de cada pessoa ao longo da vida — ressalta. — A melhor coisa que podemos fazer para combater o declínio cognitivo e a demência é tomar medidas preventivas precoces e, para isso, você precisa desse tipo de dados ao longo da vida — explica o especialista.

Música como um exercício

O professor Drevon espera que, com o tempo, essa informação personalizada possa ajudar a retardar, ou talvez erradicar, certos aspectos da demência. Enquanto isso, por que não cantar para prevenir o enfraquecimento cognitivo, como propõe Särkämö e o projeto PREMUS? Você concorda que cantar pode ser uma importante medida preventiva?

— O cérebro é como um músculo. Se você treina, você tonifica, como quando você usa para cantar: é uma tarefa complexa que envolve muitos processos e requer retenção. É claro que existem outras maneiras de treinar o cérebro, mas cantar é um ótimo exemplo de atividade que pode ajudar a melhorar a função cerebral — aconselha Drevon.