



Xtra-flex

APRESENTA

nô
passinhô
do
bebê

Som
NA CAIXA

A música pode trazer grandes benefícios
para o desenvolvimento infantil

Falar de música...

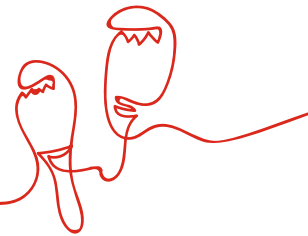
sempre rende boas conversas, pois todo mundo tem uma banda ou uma canção que embalou momentos importantes da vida. Nossa memória é seletiva, a gente aprende e esquece muitas coisas com o passar dos anos, mas a música consegue driblar o esquecimento. Basta um acorde para que a gente simplesmente se lembre.

Talvez essa conexão tão potente aconteça pelo fato de a música, os sons e o ritmo entrarem na nossa vida antes mesmo de chegarmos ao mundo. Sim, a audição é o primeiro sentido desenvolvido ainda durante a gestação e, por volta da 24ª semana de gravidez, o feto é capaz de perceber os estímulos sonoros emitidos no corpo da mãe e para além da barriga.

Para se ter uma ideia, as batidas do coração da mãe são as primeiras experiências rítmicas que o bebê vivencia. Na medida em que o feto escuta as batidas cardíacas, ele regula as suas no mesmo compasso. São dois corações que pulsam juntos. A respiração e a voz materna também soam como músicas para os ouvidos do bebê e, sem exageros, são capazes de acalmá-lo e de estimulá-lo nessa vida intrauterina.

De acordo com o doutor Mauro Muszkat, neurologista e neuropediatra, da metade até o fim da gravidez os pais podem – e devem! – conversar com o bebê, além de mostrar a ele diferentes tipos de músicas. É isso que vai fazer com que o feto se acostume com as vozes de seus familiares e crie suas primeiras memórias sonoras. O mundo, afinal, não vai ser um lugar tão estranho e diferente quando ele chegar.

Benefícios da música para o **DESENVOLVIMENTO DO BEBÊ**



Talvez você nem imagine, mas uma canção pode proporcionar benefícios cognitivos, emocionais, físicos e sociais para o bebê. Isso porque a música é capaz de ativar diferentes áreas do cérebro e também contribui para que diversas conexões cerebrais aconteçam ao mesmo tempo.

Aquisição da linguagem

As canções introduzem novas palavras, rimas e versos ao repertório dos pequeninos. Assim como a música, a fala também possui padrões rítmicos, o que faz com que os bebês tenham mais habilidade para desenvolver a linguagem quando presenciam experiências musicais.

Estímulo da memória

Os bebês iniciam a aquisição da memória ainda na vida intrauterina e, como a estimulação sonora é intensa durante esse período, ouvir músicas pode ajudá-los a treinar e a desenvolver essa área cerebral. Ter músicas específicas para determinadas situações ajuda os bebês a lembrarem e vincularem a canção ao momento, estabelecendo uma rotina de maneira lúdica.

Percepção de diferenças

Assim como o contato com a mesma música estimula a memória, ter experiências musicais distintas permite que o bebê aprenda a diferenciar uma canção de outra, um ritmo mais agitado de um mais calmo, uma canção com letra de uma instrumental. Mesmo que eles ainda não saibam falar, essa gama de sonoridades tem muito valor e ajuda o bebê a demonstrar suas preferências e gostos.



Atenção e foco

O doutor Muszkat conta que a música pode agir em áreas do cérebro que colocam o bebê em estado de atenção. A escuta exige inúmeras habilidades para processar os ritmos, timbres e melodias. Por isso, uma boa maneira de estimular a concentração dos bebês é colocá-los em contato com os mais variados sons. Músicas mais graves ou até vozes que tenham essa característica podem contribuir para o aumento da atenção dos bebês, enquanto sons agudos são mais estimulantes.

Autorregulação emocional

As músicas, canções, melodias balbuciadas e também as vozes das pessoas que o bebê conhece vão deixá-lo mais calmo, possibilitando ao bebê gerenciar suas emoções. A música também pode ensiná-lo a esperar.

A razão é que os ritmos possuem uma lógica de tempos e constâncias, e esse contato mostra a ele que a espera também faz parte do mundo.

Autoestima

Cantar, dançar ou mostrar uma música ao bebê é uma forma de carinho. São momentos que estreitam o vínculo familiar, permitem conhecê-lo melhor e que ele também conheça melhor os pais e educadores. Esse contato é potente para a construção da autoestima do bebê, pois permite que ele se sinta aceito, amado e validado. O toque carinhoso, os olhares, sorrisos e dizer o nome do bebê são insumos para sua autoestima.





Coordenação motora

Uma das formas de explorar o contato com a música é por meio da dança. Segundo o neurologista e neuropediatra Muszkat, a dança faz com que o bebê perceba que ele tem um corpo e se divirta com essa descoberta. No colo dos adultos ou arriscando os primeiros passinhos, o contato com a música e dança estimula a aquisição de habilidades motoras grossas, também caracterizadas por movimentos que trabalham músculos maiores do corpo.

Alívio da dor

Alguns estudos indicam que a música alivia dores em bebês durante procedimentos médicos desconfortáveis, como injeções intramusculares e o teste do pezinho. Bebês que haviam passado por procedimentos dolorosos foram expostos a músicas clássicas e foi observado pelos cientistas uma redução da frequência cardíaca, na percepção da dor e um aumento da saturação de oxigênio.

Equilíbrio do humor

Ao escutar uma música, o cérebro recebe ondas sonoras que atuam nas regiões responsáveis pela produção de serotonina e endorfina, hormônios que estimulam a sensação de prazer no organismo. Por isso é comum o bebê abrir um sorriso ou dar os seus passinhos de dança ao ouvir uma canção.

Socialização

A música é estímulo e resposta. Para que os sons sejam produzidos, é necessário cantar, tocar um instrumento, compor uma canção. Da mesma forma, quem escuta canta junto, dança ou bate palmas. O bebê ouve música com os pais, educadores e outras crianças, e as reações abrem espaço para uma aproximação social, troca de olhares, sorrisos e até choro, dependendo do tipo de ritmo.

Melodia dos afetos

De acordo com o doutor Muszkat, as dinâmicas com o bebê precisam ser lúdicas para que eles tenham um bom aproveitamento da atividade. Mas não basta apenas ligar o som e esperar que o bebê se interesse pela música, é necessário que os adultos também estejam envolvidos emocionalmente com o momento. “Os bebês percebem quando os pais estão estressados ou fazendo algo de forma contrariada e essa sensação também contagia o pequeno”, completa.

Isso não significa que é obrigatório estar feliz o tempo todo, mas nessas interações musicais vale a pena se dedicar àquele momento. Por mais que a rotina seja corrida, as horinhas de conexão com os bebês são muito valiosas e rendem ótimas lembranças.

Também não precisa ter um timbre de voz afinado, saber cantar várias músicas ou dominar todos os passos de dança. Para o bebê, o mais importante é estar junto dos pais, sentindo que ele é amado. Lembra que falamos que a voz da mãe estimula sensações positivas no pequeno? É assim para ele e também para você.



Tire o bebê para dançar

Dançar é uma das principais formas de expressão corporal que existem e envolve tanto habilidades físicas quanto emocionais. O doutor Muszkat explica que quando a criança escuta uma música, ela cria uma imagem mental na sua cabeça e a dança possibilita manifestar os sentimentos. Os movimentos da dança são capazes de trabalhar a respiração, sincronização e coordenação dos bebês.

Por isso, o neuropediatra incentiva os pais a dançarem com os filhos no colo. Colocar o bebê junto do corpo do adulto e fazer movimentos leves farão com que ele se sinta amado, além de ser muito divertido para ambos. Não precisa sair dando piruetas e saltos. “Movimentos bruscos ou chacoalhar o bebê podem ser perigosos e causar acidentes. O melhor é realizar passos ondulantes e calmos”, alerta o neuropediatra.

A vivência com a dança também possibilita o desenvolvimento de habilidades cognitivas, como a resolução de problemas, a capacidade analítica, a ponderação entre pensar e agir, e também a de realizar mais de uma função ao mesmo tempo. Parece distante pensar em um bebê com esses tipos de conhecimento, mas, na verdade, eles serão percebidos ao longo dos anos.

Conforme o bebê for crescendo, vale colocá-lo no chão nos momentos musicais. Você pode fazer alguns movimentos como por o pé para a frente, a mão para outro lado, bater palmas, dar um passinho para trás. As crianças aprendem por imitação e no início vão dançar de uma maneira meio desorganizada. Com o tempo, elas sentirão mais confiança em dançar e farão seus próprios passinhos.



Rotina

Do Ré Mi

A inclusão da música na rotina do bebê não precisa ser nada que dê muito trabalho aos pais. Pelo contrário: a ideia é que ela deixe prazerosas até algumas situações mais trabalhosas como a hora de comer, o momento de dormir, de tomar banho e trocar a fralda. Siga algumas dicas de como inserir experiências musicais na rotina do bebê:

Musicalize a rotina

Ao invés de dedicar um tempo para que o bebê acompanhe um concerto musical, inclua pequenas doses de músicas no dia a dia. Cantar ou balbuciar uma melodia na hora de dormir ninando o bebê no colo, ou então criar uma playlist com musiquinhas calmas para a hora do banho ou amamentação são maneiras fáceis de tornar a vida mais musical.

Ouçã músicas junto com o bebê

É comum acreditar que somente músicas clássicas são adequadas para os bebês ouvirem porque tornarão as crianças mais inteligentes e aptas a resolverem questões matemáticas. De fato, a música clássica é uma forma de enriquecer o repertório musical do bebê, mas não precisa ser a única. Apresentar ao seu filho canções, sons e bandas que você valoriza é a melhor maneira de proporcionar uma experiência lúdica para ele. Como dissemos anteriormente, se os pais não estiverem se divertindo com a situação, o bebê vai sentir que o momento não é tão feliz. E é bom para todo mundo que seja!





Cante ou tenha conversas ritmadas com o bebê

Nos momentos em que o bebê estiver por perto, cantar uma música que você goste ou criar melodias e letras entretem e diverte. Para um filho, a voz dos pais sempre será a melhor do mundo, então não precisa ter vergonha ou medo de errar. A plateia vai pedir bis!

Incentive o bebê a se movimentar

Talvez o seu bebê ainda não consiga ficar de pé e mostrar seus primeiros passos de dança, mas isso não impede que, dentro das habilidades que já adquiriu, ele se movimente. Mexer os bracinhos, as pernas, a cabeça são, também, um jeitinho de dançar.

Explore os sons ao redor

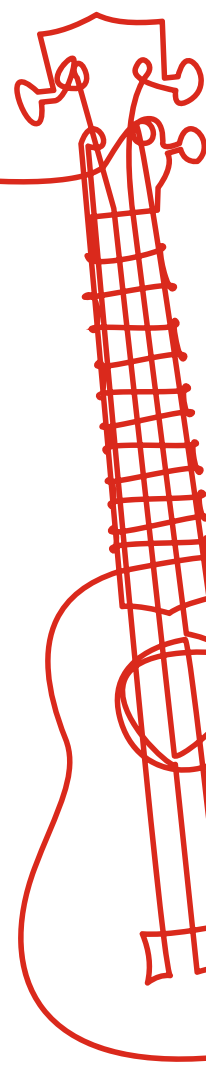
As experiências musicais podem ser vividas de muitas maneiras: desde uma playlist tocando até uma colher batendo em um potinho de plástico. Demonstrar, por exemplo, sons que não vêm de ins-

trumentos musicais convencionais instiga a curiosidade das crianças e expande sua bagagem cognitiva.

Bater as tampas das panelas calmamente, colocar grãos de arroz dentro de uma garrafinha de plástico e sacudir próximo ao bebê para que ele ouça o som, ter um sininho em casa, mostrar ao bebê o barulhinho da água do chuveiro, o canto dos passarinhos, o miado do gato. Todas essas experiências sensoriais enriquecem as habilidades cognitivas do bebê, trazem sensibilização, estimulam os cinco sentidos e será lindo vê-lo descobrindo o mundo bem na sua frente.

Aposte nos brinquedinhos sonoros

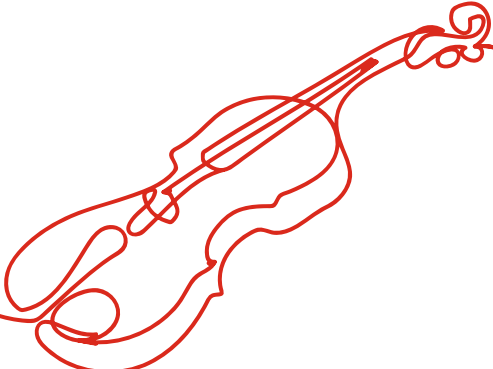
Muitos pais ficam de cabelo em pé com a hipótese de oferecer brinquedos sonoros ao bebê, pois têm receio de que irão escutar o mesmo barulho o dia inteiro. Mas até os itens com sons repetitivos desempenham uma função importante na educação musical dos pequenos, que vão desde acostumá-los à repetição como simplesmente alegrá-los com sons engraçadinhos. E, claro, o que é uma farrá para eles não precisa ser um tormento para você. Evite brinquedos que sejam muito estridentes ou com volume muito alto, já que os ouvidos dos bebês são sensíveis e sons elevados assustam e acabam deixando-os irritados. É importante sempre checar se a faixa etária do brinquedo é adequada à idade do bebê. Opte por móveis com sonoridade mais calma, tambores com sons mais ocos e graves ou xilofones. Cuidado com brinquedos com peças muito pequenas para que eles não corram o risco de engolir.



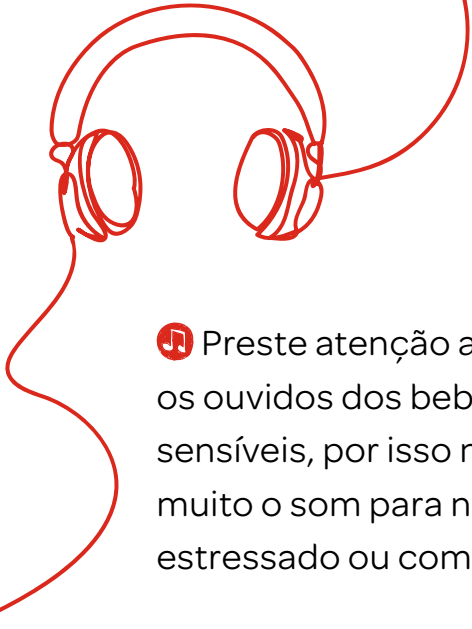


Aperte o play!

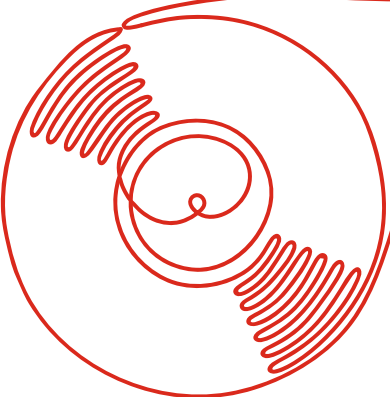
Se você chegou até aqui, já aprendeu como colocar o bebê em contato com a música e quais são os principais benefícios em fazer isso, mas vamos recapitular algumas dicas úteis na hora de dar o play nas canções:




🎵 Entenda que a música pode influenciar o sentimento e as reações do bebê. Se você quer que ele fique mais focado e calminho, vale escolher algumas músicas e batidas mais tranquilas, graves e sem grandes variações.



🎵 Preste atenção ao volume, os ouvidos dos bebês são mais sensíveis, por isso não aumente muito o som para não deixá-lo estressado ou com medo.

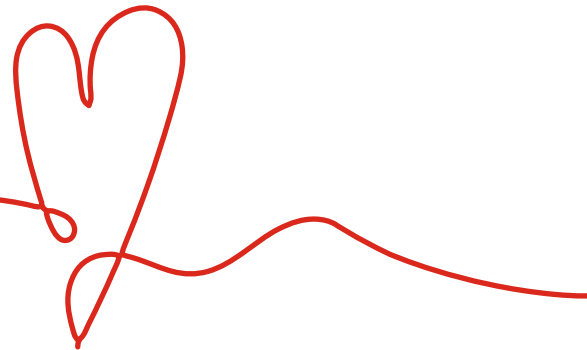


🎵 Às vezes, uma música ou estilo tem tudo a ver com você, mas não com o seu bebê. Está tudo bem se isso acontecer. Cada pessoa é de um jeito e os pequeninos também têm suas escolhas e preferências. Procure respeitar as respostas emocionais do seu bebê.



🎵 Se você estiver com alguma irritação, talvez não seja o melhor momento para tentar uma abordagem musical com o bebê. Que tal se acalmar primeiro e cuidar um pouquinho de você? Respire fundo, você também é importante!

Escrevendo uma linda canção juntos









Lembre-se: você pode seguir todas essas dicas para apresentar ritmos e influenciar as preferências musicais do seu bebê, mas também se permita escrever uma história musical só de vocês, com a melodia e a intensidade que preferirem. É isso o que Huggies quer e deseja a todos os pais e seus filhos!



Escute a música **No Passinho do Bebê**, feita por Huggies em parceria com o grupo Tiquequê e apoio do neuropediatra Mauro Muszkat. Aponte seu celular para esse QR Code e dance com toda a família!

Bibliografia:

-  <https://psychcentral.com/lib/can-listening-to-music-help-your-child-with-language-development-and-reading-comprehension/>
-  <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30077866/>
-  <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/in-one-lifespan/201409/dancing-your-baby>
-  <https://www.unicef.org/parenting/child-development/how-music-affects-your-babys-brain-class>
-  <https://www.medicalnewstoday.com/articles/309467>
-  <https://www.sciencedaily.com/releases/2012/05/120509123653.htm>

Fotos:

Getty Images