



A MÚSICA COMO ESTRATÉGIA DE CUIDADOS EM SAÚDE MENTAL ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Lycélia da Silva Oliveira¹; Natasha Vasconcelos Sobrinho²; Jaine Sales de Souza³; Naira Julia Vasconcelos Menezes⁴; Maria Thereza Vieira Carvalho⁵; Eliany Nazaré Oliveira⁶

¹Mestranda em Saúde da Família, UFC, Sobral; E-mail: lycelia@gmail.com, ^{2,4,5}Estudante do Curso de Enfermagem, UVA; ³Estudante do Curso de Pedagogia, UVA, ⁶Docente da Universidade Estadual Vale do Acaraú, UVA

Resumo: *A música é uma arte utilizada para auto expressão por despertar emoções das mais diversas. Diante disso, o trabalho objetiva relatar uma atividade coletiva, com ênfase na saúde mental, realizada com estudantes universitários da universidade. Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, de caráter qualitativo, realizado na Universidade Vale do Acaraú. A atividade foi realizada durante em julho de 2018 e aplicada nos diferentes campi de ensino. A atividade consistiu na escuta das músicas, possibilitando estarem atentos as mensagens transmitidas, fazendo associação com a realidade vivenciada na universidade. Na roda de conversa, os estudantes relatavam se sentirem mais leves. As letras proporcionaram relaxamento e evidenciaram reflexões significativas, pois transmitiam uma mensagem positiva sobre as pessoas e oportunidades, e sabendo viver cada dia. É importante valorizar a utilização da música em outras estratégias de cuidado.*

Palavras-chaves: *Estudantes Universitários; Música; Saúde mental; Relaxamento, Reflexão.*

INTRODUÇÃO

A música atua no sistema nervoso autônomo, auxiliando e proporcionando momentos de descontração e divertimento, além de desenvolver uma alteração no humor, além de melhorar aspectos emocionais, físicos, mentais, espirituais e cognitivos, uma vez que ocorre o relaxamento e diminuição dos sentimentos de raiva, estresse, tristeza, libera sensações de conforto e bem-estar para uma melhor qualidade de vida (CAIRES et al., 2014).

A musicoterapia está em evidencia nos serviços de saúde, podendo ser utilizada em diversas áreas de atuação. Mesmo sendo uma prática antiga, está ganhando espaço nas pesquisas após a comprovação de seus efeitos benéficos nos atendimentos feitos pelos profissionais e na vida diária (ARNDT; VOLPI; VOLPI, 2016). A música também possui grande potencial terapêutico por

diminuir níveis de ansiedade, dor e auxiliando no relaxamento (SANTANA; ZANINI; SOUZA, 2014). Podem-se, também, citar os benefícios da musicoterapia, contribuindo na aprendizagem, comunicação, expressão e desenvolvimento (MARQUES, 2014). Dessa forma, observando a lacuna de discussão dessa prática no meio acadêmico, justifica-se a realização deste relato de experiência, que versa sobre a aplicação de atividades musicais como estratégia de saúde mental desenvolvida com estudantes universitários.

MÉTODOS:

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, de caráter qualitativo, realizado na instituição de ensino superior, Universidade Vale do Acaraú-UVA, localizada no município de Sobral. As atividades apresentadas foram desenvolvidas durante o mês de agosto do ano de 2018 e compõem uma das propostas terapêuticas de abordagem grupal desenvolvidas pelo projeto de extensão Caixa de Pandora, vinculada à Liga Interdisciplinar em Saúde Mental - LISAM.

A Caixa de Pandora funciona de forma itinerante, e é destinada aos estudantes universitários da UVA, com o objetivo de promover a saúde mental a partir da realização de atividades coletivas, com ênfase psicossocial e ações terapêuticas, como a musicoterapia. As atividades são elaboradas com o intuito de ofertar um espaço de acolhedor com estímulo ao desenvolvimento das atividades reflexivas. Ao final dos encontros é realizada uma avaliação. Assim, o presente relato objetiva compartilhar a experiência de uma das atividades da “Caixa de Pandora”.

Entre os participantes responsáveis por este estudo estão 5 acadêmicos, sendo 4 de enfermagem e 1 de pedagogia, uma psicóloga, duas docentes da instituição e estudantes universitários dos 4 campi da UVA. Entre os estudantes beneficiados, diretamente, pelas ações, totaliza-se aproximadamente 150 pessoas desde a criação do mesmo.

A atividade foi conduzida em dois momentos, inicialmente foi proposta uma vivência musical com a escuta terapêutica das músicas, atentando-se para a letra apresentada e posteriormente foi realizado uma roda de conversa entre os participantes, para expressarem qual o sentimento que a música transmitiu, e se esta fazia referência em sua vida universitária.

A MUSICOTERAPIA NO PROJETO CAIXA DE PANDORA

A atividade consistiu em um momento de relaxamento em que os estudantes escutariam algumas músicas, analisando e refletindo sobre as mensagens e as letras, e se elas apresentavam alguma aproximação com o momento vivenciado na sua trajetória como estudante universitário. Posteriormente, tivemos um momento de diálogo em que os estudantes compartilharam experiências e sensações suscitadas pelas letras.

Entre as músicas utilizadas na atividade estão; “Metamorfose Ambulante” do Raul Seixas; “É preciso saber viver” e “Epitáfio” dos Titãs; “Dias Melhores” do Jota Quest; “Pescador de Ilusões” do

Rappa, “Caminhada” do Projota e “Vou Avançar” de Bruna Melo.

Na música “Vou Avançar”, os participantes expuseram a importância de não viver esperando por dias melhores, devendo-nos fazê-los acontecer. A música possibilitou a reflexão sobre a necessidade de se tornarem pessoas melhores para si e para a família e comunidade estudantil, e que diante dos problemas encontrados é necessário continuar tendo motivação para alcançar os objetivos futuros. É preciso também ser proativo e fazer o bem, para que assim, os dias de paz possam ser construídos inclusive dentro da universidade, pois esta é alvo de intensas competições, desrespeitos, preconceitos e intolerâncias. Assim, para vivermos dias melhores, precisamos olhar dentro de nós mesmos e termos a coragem de mudar.

Na música “Caminhada”, foi observado a presença marcante de religiosidade como estímulo para a superação das dificuldades. Os participantes expuseram que se sentiam muitas vezes abalados pela vida acadêmica e que por vezes, apenas a espiritualidade os mantinham seguindo em frente. Semelhante as montanhas relatadas na música, os estudantes expõem que na vida acadêmica enfrentam diariamente obstáculos, como a ausência da família, dificuldades financeiras, dificuldades de aprendizado, cobranças profissionais, comprometimentos emocionais/afetivos, adoecimentos, mais acreditam na esperança de que coisas boas irão acontecer.

Em “Metamorfose Ambulante”, esteve presente o relato de transformação, pois na universidade, os jovens afirmaram mudar seus interesses e posicionamentos, e que esse comportamento se mostrou positivo por visualizar o mundo e as pessoas de forma mais ampla, acreditando ser fundamental respeitar as diferentes formas de pensar, bem como estimular a liberdade de pensamento e expressão de forma pacífica, sendo essa característica uma das grandes transformações proporcionadas pela universidade.

Na música, Caminhada, foi realizada referência ao refrão: “Um pé depois do outro nessa caminhada, coisas boas e ruins eu vejo nessa estrada. E nada vai me fazer parar, posso até tropeçar, mais nada vai me derrubar”. Esse trecho fez com que relembassem os sentimentos bons e ruins vividos na vida acadêmica. Entre as boas, estava a construção de novas amizades, ampliação da perspectiva de vida. Entre os obstáculos, evidenciou-se a distância da família, as condições financeiras, a dificuldade em conciliar estudos com trabalho, fazendo com que os jovens pensem em desistir da formação acadêmica.

Na música Pescador de ilusões, o trecho “O mar escuro trará o medo lado a lado, com os corais mais coloridos” fez analogia com a vida universitária, pois muitos são os medos enfrentados, mais que quando superados, surgem lindos ensinamentos e proporcionando felicidades e trazendo o sentimento de realização. Esse trecho estimula a necessidade de não se acomodarem diante do percurso acadêmico. E que no final tudo o que parecia uma ilusão, torna-se realidade.

Ao final foi conduzido uma avaliação em que os participantes expuseram ter vivenciado uma

atividade nova e que a música despertou sentimentos e reflexões, além de possibilitar um relaxamento diante das intensas demandas diárias. Os estudantes também avaliaram os benefícios trazidos pela atividade, percebendo como eles estavam antes e como saíam dos encontros, sentindo-se diferentes, pois haviam chegado muito ansiosos, cansados, mais quando finalizava a atividade renovavam suas forças para continuar, e sentiam mais capazes.

A IMPORTÂNCIA DA MUSICOTERAPIA NOS GRUPOS DE CUIDADOS

Atividades musicais como estratégia de intervenção, estimulam e acreditam no encontro humano. Assim, a facilitadora e os colaboradores da atividade observaram que os estudantes se sentiram mais leves, calmos e com humor e bem-estar melhorados após a utilização da técnica. Sentiam-se também mais relaxados e acolhidos pelos demais participantes. Assim, de acordo com Caires et al., (2014) em nosso estudo, identificamos que os participantes após a atividades sentiram alívio da tensão, além da melhora no bem-estar físico, mental e emocional. Diante disso, foi possível identificar sentimentos e sensações comuns entre os estudantes, tais como sensação de medo, receio em não conseguir alcançar o sucesso acadêmico. Assim, a atividades também aproximou as pessoas, permitindo que elas estabeleçam relações de amizade e valores humanos (ZANETTINI et al., 2015).

Ao vislumbrar resultados positivos na vivência dos participantes do projeto, buscou-se na literatura acerca da importância da música como ferramenta de atuação na promoção da saúde, verificando-se escassa produção sobre a temática. Apesar de pouca publicação, foi evidente a contribuição das atividades na saúde mental. Estudos comprovam a eficácia de seu efeito terapêutico, pois ela interfere na saúde física, e emocional, podendo atuar melhorando a qualidade do sono, o humor e atenuando a ansiedade e o estresse, facilitando a interação e o vínculo, reduzindo comportamentos agressivos e interferindo positivamente na saúde mental (ROHR; ALVIM, 2016).

Mediados pelo fazer musical pode-se proporcionar o sentimento de acolhida, escuta atenciosa. Assim, com a realização de experiências musicais, aspectos cognitivos, culturais, corporais e afetivos podem potencializar os participantes como o aumento das possibilidades criativas de existência, (ARNDT; CUNHA; VOLPI, 2016).

As evidências científicas apontam para a possibilidade de incorporação da música nas intervenções, contemplando a integralidade no cuidado, contribuindo na redução da ansiedade, dor, quadros de depressão, confusão mental, na melhora da qualidade do sono, níveis de satisfação e qualidade de vida; na promoção do relaxamento e bem estar; facilitando processos de comunicação, interação, vínculo e diálogo, expressão de emoções e sentimentos; favorecendo a autonomia e reflexão sobre o cuidado de si; melhora da autoestima e qualidade do cuidado (ROHR; ALVIM, 2016).

Diante do exposto, entendemos a importância e a relevância da realização de atividades com

esse público, por estes evidenciarem durante o período acadêmico diferentes obstáculos, e que por sua vez afetam diretamente sua saúde mental. Assim oportunizar um espaço de reflexão e diálogo mostra-se valioso por estimular praticas mais saudáveis no contexto universitário, sendo benefício para todos os envolvidos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Analisando a trajetória percorrida pelo projeto de extensão, bem como suas dificuldades e conquistas, destaca-se a importância da integração entre os estudantes universitários nos diferentes campi de ensino, que com apoio e em busca de uma saúde mental muitos objetivos foram alcançados em prol da construção de uma rede de apoio estudantil, possibilitando o relato de suas frustrações e dificuldades.

Durante o desenvolvimento do projeto ficou evidente que o momento lúdico promovido pela música pode ser um recurso importante não somente para o cuidado ao outro, mas para o autocuidado ao promover relaxamento, bem-estar e prazer. Portanto, percebe-se que a música é uma importante ferramenta em busca do viver saudável, pois as atividades oportunizaram momentos de autoconhecimento, a reflexão e a percepção do outro, aspectos importantes para o desenvolvimento pessoal e a integração social. A atividade oportunizou uma experiência gratificante com os universitários da UVA, pois de forma coletiva, vivenciaram uma experiência inovadora de saúde mental na universidade.

No entanto, um dos obstáculos consiste na escassa literatura atual sobre a música como ferramenta de atuação na promoção da saúde destinado ao público de universitários, havendo lacunas quanto à utilização do recurso musical em outros ambientes de cuidado. Nesse sentido, ressaltamos a importância de novos estudos que contemplem outros cenários de atuação.

REFERÊNCIAS

ARNDT, A. D; CUNHA, R; VOLPI, S. Aspectos da prática musicoterapêutica: contexto social e comunitário em perspectiva. **Psicologia & Sociedade**, 2016. v 28, n.2, p.387-395. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-71822016000200387> Acesso em: 30 de Agosto de 2018.

ARNDT, A. D; VOLPI, R. C; VOLPI S. Aspectos da prática musicoterapêutica: contextosocial e comunitário em perspectiva. **Psicol Soc.** 2016; v.28, n. 2, p.:387-95. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010271822016000200387>. Acesso em: 27 de Agosto de 2018.

CÂMARA, Y. M. R; CAMPOS, M. R M; CÂMARA, Y. R. Musicoterapia como recurso terapêutico para a saúde mental. **Cad. Bras. Saúde Mental.** 2013; v. 5, n.12, p:94-117. Disponível em: <<http://incubadora.periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/1767/3189>>. Acesso em: 27 de Agosto de 2018.

CAIRES, J. S. et al. A utilização das terapias complementares nos cuidados paliativos: benefícios e finalidades. **Cogitare Enferm** 2014; v. 19, n.3, p:514-20. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/33861>> Acesso em: 27 de Agosto de 2018.

MARQUES, R. M. G. Desenvolvimento de uma aplicação musical para musicoterapia em casos de paralisia cerebral [dissertação]. Porto Rosário Rebelo: U Porto; 2014.

ROHR, R. V; ALVIM, N. A. T. Intervenções de enfermagem com música: revisão integrativa da literatura. **J. res.: fundam. care.** 2016. jan./mar. v.8, n.1. Disponível em:<http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/4182/pdf_1798>. Acesso em: 27 de Agosto de 2018.

SANTANA, D. S.T; ZANINI; C. R.O; SOUZA, A. L. L. Efeitos da música e da musicoterapia na pressão arterial: uma revisão de literatura. **R. Rev Núcleo de Estudos e Pesquisas Interdisciplinares em Musicoterapia.** 2014; V. 5, p: 37-57. Disponível em: <<http://periodicos.unespar.edu.br/index.php/incantare/article/view/261>>. Acesso em: 27 de Agosto de 2018.

ZANETTINI, A. Quem canta seus males espanta: um relato de experiência sobre o uso da música como ferramenta de atuação na promoção da saúde da criança. **Rev Min Enferm.** 2015 out/dez; v. 19, n. 4, p. 1060-1064. Disponível em: <<https://pt.scribd.com/document/340058353/v19n4a19>>. Acesso em: 27 de Agosto de 2018.