

“CAMINHANDO E CANTANDO E SEGUINDO A CANÇÃO”: FORTALECENDO VÍNCULOS E RESGATANDO A AUTOESTIMA ATRAVÉS DA MÚSICA

Edmara Mendes de Araújo (1); Aureliano Miguel da Silva Neto (1); Juscira Larissa Souto de Oliveira (2); Anna Karolina Bezerra da Silva (3); Alynne Mendonça Saraiva Nagashima (4)

¹*Universidade Federal de Campina Grande- maradecristo2010@hotmail.com*

¹*Universidade Federal de Campina Grande- aurelianoneto@msn.com*

²*Universidade Federal de Campina Grande - jlarissaoliveira@gmail.com*

³*Universidade Federal de Campina Grande- annakarolliina@hotmail.com*

⁴*Universidade Federal de Campina Grande -alynnems@hotmail.com*

INTRODUÇÃO

A Reforma Psiquiátrica brasileira colaborou para que houvesse um novo significado no campo de saberes e práticas da saúde mental ao propor uma mudança no cenário do paradigma manicomial, caracterizado pela exclusão social e pelo olhar apenas hegemônico voltado para a patologia do indivíduo, mudando assim a forma de cuidado. Nesse sentido novos serviços de saúde vêm se constituindo como espaços significativos para a saúde mental, como os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), que promovem a construção de um cuidado acolhedor, favorecendo o exercício da cidadania e da inclusão social dos usuários e de suas famílias (FRANZOI et al.,2016).

A implementação e implantação dos CAPS vêm se tornando umas das principais estratégias no âmbito da saúde mental, assumindo um papel na articulação de pontos de atenção a saúde, com a função de promover um cuidado direto e regulamentado. Sendo assim, a rede de atenção psicossocial (RAPS), tem o intuito de promover uma garantia de acesso de qualidade aos serviços, fornecendo um cuidado integral e uma atenção humanizada priorizando as necessidades do indivíduo (BRASIL, 2017).

O CAPS vem trazer como objetivos principais a realização do acompanhamento clínico diário,

reabilitação e reinserção do usuário na comunidade, auxiliando-os a desempenhar seus direitos como cidadão, permitindo assim que o usuário se torne ator principal de sua recuperação (BRASIL, 2014).

No desenvolvimento das atividades realizadas no CAPS, com os usuários do serviço podemos destacar as oficinas terapêuticas as quais oferecem ações que inserem o indivíduo no trabalho em atividades artísticas, artesanais, esportivas, de alfabetização, entre outras, ofertando um acesso aos meios de comunicação e interação social, resgatando assim, a sua cidadania (BATISTA; FERREIRA, 2015).

Dentre essas oficinas, destaca-se a musicoterapia que favorece uma melhora da autoestima, fornecendo alívio da dor, promovendo bem-estar, o aumento expressivo na qualidade de vida e promoção de vínculos de sociabilidade, trazendo assim um efeito positivo no indivíduo que utiliza desse recurso terapêutico (FREITAS et al., 2013).

Desta forma, faz-se necessário uma maior sensibilização dos profissionais, para utilização da musicoterapia como método terapêutico, pois além de propiciar a criação de vínculos, valoriza a cultura do indivíduo e estimula a reflexão, ressignificando muitas vezes, suas angústias e o modo de encarar a vida. Tecidas as considerações, esse artigo tem como objetivo: Averiguar a concepção dos usuários e profissionais do CAPS sobre a importância da música na saúde mental.

METODOLOGIA

O presente estudo é de abordagem qualitativa, de tipologia descritiva. A pesquisa foi desenvolvida no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS I), no município de Picuí/ PB. Os participantes da pesquisa foram os profissionais do CAPS e usuários que participaram do Coral “Loucos pela Vida”, já existente no serviço. Para um melhor resultado da pesquisa foram criados alguns critérios de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão relacionados aos usuários constituíram em: Ser participante do coral “Loucos pela Vida, ser maior de 18 anos, que estejam em condições psíquicas para participar da pesquisa, já os critérios de inclusão relacionados aos profissionais foram: Profissionais que trabalhem no CAPS há mais de 1 ano, e profissionais de nível superior.

A pesquisa foi realizada em forma de entrevistas semiestruturadas, realizadas na própria unidade do CAPS, entretanto agendadas de acordo com a disponibilidade dos usuários e profissionais do serviço. Foi utilizado um gravador de áudio para realização das entrevistas. Em seguida o material foi transcrito e analisado,

conforme a análise de conteúdo. A pesquisa foi Aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob número do CAAE: 11282813.0.0000.5188, conforme preconiza a Resolução 466/12. Para a garantia do anonimato dos usuários, foram criados pseudônimos com nomes baseados na escala musical como: (dó, ré, mi, fá e sol) e para os profissionais nomes de compositores da música popular brasileira como: (Elba, Elis, Rita e Gal).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A utilização de recursos terapêuticos que envolvem a música vem exercendo um papel fundamental na saúde mental, favorecendo algumas transformações comportamentais e sociais nos indivíduos.

Nos discursos dos profissionais e usuários, eles expressam a importância da música como recurso terapêutico no CAPS, pois permite a criação de vínculos, favorece a socialização, melhora a autoestima, além de promover a integração social o resgate das emoções e fatos que retratam as alegrias já vividas estimulando assim uma maior capacidade de interação social, o que pode ser constatado nos recortes dos relatos a seguir:

Quem participa do coral é mais ligado à equipe, eles são mais próximos, eles nos entendem, eles sabem quando a gente tá estressado, eles chegam para dar conselhos, pra perguntar como a gente tá! Tem uma interatividade muito grande, muito boa com a gente! É como se fosse assim, uma ligação, quem participa do coral, é como se fosse uma correntinha, cada um dá a mão, cada um ajuda o outro. (Elba)

[...] eles chamam a gente para cantar, eles convidam, ficam chamando toda hora [...] vamos, vamos cantar! E aí que ajuda mesmo a eles a participar do coral! (Gal)

[...] a interação de quem participa principalmente no coral, é bem diferente, dos que não participam, porque a timidez que faz com que eles tenham dificuldade de se comunicar, e a música ela abre esse leque de comunicação [...] Muitas vezes ele nem se comunicam, mas através da música ai você percebe. (Rita)

[...] aqui mesmo quando a gente vai se apresentar ali [...] dão os parabéns a gente, é muito bom ser reconhecido, e tem gente que diz: ah fulano é doida, mas quando vê, assim... vê que a gente é doida, doente, mas que a gente tem capacidade de fazer alguma coisa! (Mí)

Segundo Taets et al. (2013), a musicoterapia tem por objetivo aumentar a competência do indivíduo para que ele possa conseguir obter uma melhor relação interpessoal, resultando em uma melhora da qualidade de vida. Para Brasil (2017) ela favorece vários benefícios, desde um desenvolvimento criativo, emocional e afetivo, como também causa relaxamento e melhora no convívio social e no diálogo entre os indivíduos.

A musicoterapia, assim como outras práticas integrativas, tem colaborado para a inserção social e fortalecimento da rede de saúde mental, fazendo com que a pessoa em sofrimento psíquico se torne protagonista do seu tratamento, e seja reconhecida pelo seu potencial, gerando competência e ressignificando sua vivência (FREITAS et al., 2013), como mostrou o relato de Mí.

Neste contexto, a enfermagem pode utilizar diferentes métodos de cuidado na saúde mental, dentre eles, a musicoterapia colaborando para o alívio da ansiedade, e do estresse, proporcionando relaxamento, e beneficiando em casos de isolamento social (FRANZOI et al., 2016).

Destarte, a musicoterapia é uma ferramenta que pode ser utilizada para restabelecer a saúde humana, pois atua de maneira positiva nos mecanismos biológicos, ofertando melhor qualidade de vida para os indivíduos que se encontram em situação de fragilidade ou sofrimento (FONSECA et al., 2006).

Portanto, o profissional que utiliza essa terapia estimula a criatividade, o raciocínio, promove a aprendizagem, melhora o desenvolvimento motor e cognitivo, instiga as emoções, facilita a comunicação e as expressões da pessoa em sofrimento mental (SCHU, 2014).

CONCLUSÕES

A musicoterapia, como prática integrativa e complementar, é um importante recurso, especialmente no âmbito da saúde mental. Portanto é de suma valia a implementação dessa prática na atenção aos usuários dos CAPS, como forma de incentivar o desenvolvimento cognitivo, reduzir o nível de ansiedade e depressão e promover a interação social.

A enfermagem por sua vez tem um importante papel nessa prática, uma vez que deve-se articular junto aos outras profissionais formas de trabalhar a musicoterapia entre os usuários.

REFÊRENCIAS

BRASIL. Ministerio da saúde. **Legislação Básica de Saúde Mental**. 2014. Disponível em< <http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/o-ministerio/principal/secretarias/802-sas-raiz/daet-raiz/saude-mental/11-saude-mental/12319-legislacao-saude-mental>>. Acesso em: 16 de agosto de 2017.

_____. Ministerio da saúde. **Rede De Atenção Psicossocial (RAPS)**. 2017. Disponível em< http://dab.saude.gov.br/portaldab/smp_ras.php?conteudo=rede_psicossocial> Acesso em: 16 de agosto de 2017.

BATISTA, E.C; FERREIRA, D.E. A música como instrumento de reinserção social na saúde mental: um relato de experiência. **Revista Psicologia em foco**, Vol.7,n.9,2015. Disponível em<<http://revistas.fw.uri.br/index.php/psicologiaemfoco/article/view/1593>> Acesso em 16 de agosto de 2017.

FONSECA, K. C. et al. Credibilidade e efeitos da música como modalidade terapêutica em saúde. **Rev. Eletr. Enf. [Internet]**. v. 8, n. 3, p.398-403, 2006. Disponível em: http://www.fen.ufg.br/revista/revista8_3/v8n3a10.htm. Acesso em: 16 de agosto de 2017.

FREITAS, L. A. et al. Musicoterapia como modalidade terapêutica complementar para usuários em situação de sofrimento psíquico. **Rev enferm UFPE on line**, Recife, V.7,n.12,p.6725-31, dez, 2013 .Disponivel em http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/viewFile/2950/pdf_4075 Acesso em: 16 de agosto de 2017.

FRANZOI, M. A. H. et al. Intervenção musical como estratégia de cuidado de enfermagem a crianças com transtorno do espectro do autismo em

um centro de atenção psicossocial. **R. Texto Contexto Enferm**, v.25, n.1, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v25n1/0104-0707-tce-25-01-1020015.pdf> Acesso em: 16 de agosto de 2017.

LEAL, B.M.; ANTONI, C.D. Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS): estruturação, interdisciplinaridade e intersetorialidade. **R. Aletheia** v.40, p.87-101, jan./abr. 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942013000100008 Acesso em: 16 de agosto de 2017.

SCHU, F. C. **A musicoterapia em saúde mental: uma estratégia de promoção e educação em saúde**. TCC (especialização). Universidade Federal de Santa Catarina, 2014. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/167307/FATIMA%20CEREZA%20SCHU%20-%20Psico%20-%20TCC.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 16 de agosto de 2017.

TAETS, G. G. C. et al. Impacto de um programa de musicoterapia sobre o nível de estresse de profissionais de saúde. **Rev Bras Enferm**, Brasília, v.66n.3, p. 385-90, 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672013000300013> Acesso em: 16 de agosto de 2017.