

A música como estratégia de promoção de saúde mental entre estudantes universitários

Music as a strategy for mental health promotion between university students

Lycélia da Silva Oliveira

Psicóloga, Especialista em Saúde da Família, Mestranda em Saúde da família pela UFC. Universidade Federal Do Ceará.

Eliany Nazaré Oliveira

Docente do curso de enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA Pós doutorado na Faculdade de Psicologia e Educação do Porto, PT. Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA.

Marcos Pires Campos

Estudantes de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA.

Natasha Vasconcelos Sobrinho

Diretora Administrativa da Liga Interdisciplinar em Saúde Mental – LISAM. Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA.

Heliandra Linhares Aragão

Assistente Social, Especialista de Saúde do Adolescente, Coordenadora do CAPS ad de Sobral, Ceará. Secretaria de Saúde de Sobral.

Sabrina Silva França

Estudante de Enfermagem, integrante da Liga Interdisciplinar em Saúde Mental – LISAM. Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA.

Resumo

Objetivo: O trabalho objetiva relatar uma atividade coletiva de musicoterapia com ênfase na saúde mental, realizada com estudantes universitários. **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa descritiva do tipo relato de experiência, de caráter qualitativo, realizado na Universidade Estadual Vale do Acaraú e destinadas a estudantes universitários da instituição. A atividade foi realizada durante julho e agosto de 2018 e aplicada nos diferentes centros de ensino. **Resultados:** A atividade consistiu inicialmente na escuta de diferentes estilos musicais, possibilitando estarem atentos as mensagens transmitidas nas letras, e estimulando que fizessem associação com a realidade vivenciada na universidade. Na atividade foram trabalhadas a memória musical afetiva, os sentimentos e sofrimentos apresentados pelos universitários e o estímulo ao relaxamento provocado pela sonoridade musical. Ao final da atividade relataram ter vivenciado algo inovador na universidade e que as músicas estimularam o relaxamento, possibilitando saírem do encontro mais leves e menos estressados. As letras proporcionaram reflexões significativas sobre a vivência acadêmica e sobre as diferentes realidades apresentadas pelos estudantes, pois transmitiam uma mensagem positiva, sobre as pessoas, as oportunidades, e sobre a importância de valorizar os momentos vividos academicamente, a atividade também possibilitou o fortalecimento de uma rede solidária estudantil. **Considerações Finais:** Dessa forma, destaca-se a importância de valorizar a utilização dos elementos musicais como

recursos para a realização de estratégias visem a promoção da saúde mental, bem como incita a reponsabilidade da universidade em propor ações contínuas de atenção e cuidado psicossocial destinado aos estudantes.

Palavras-chave: Música; Saúde Mental; Promoção da saúde.

Abstract

Objective: This study aims to report a collective activity of music therapy emphasizing mental health conducted with university students. **Methods:** This is a descriptive research, an experience report with qualitative character, held at Vale do Acaraú State University, and destined to its students. Activity was conducted during July and August of year 2018 in all teaching centers. **Results:** The activity consisted initially in listening to different music styles, enabling to be attentive to lyrics messages, and stimulating an association between the experience in university

reality. In this activity we worked with affective musical memory, feelings and hardships presented by students, and relaxation stimuli through musical sonority. In the end, they reported having experienced something innovative at university and that songs triggered relaxation, enabling them to leave that moment feeling lighter and less stressed. Song lyrics provided significant reflections about academic experience and about different realities presented by students, because it conveyed a positive message about people, opportunities, and importance of appreciating academic moments. It also made possible to strengthen a student solidary network. **Final Considerations:** Therefore, we highlight the importance to value usage of musical elements as resources to perform strategies aiming to mental health promotion, as well as inciting the university to take responsibility in proposing continuous actions of psychosocial attention and care destined to students.

Keywords: Music; Mental Health; Health Promotion.

Introdução

A música atua no sistema nervoso autônomo, auxiliando e proporcionando momentos de descontração e divertimento, além de desenvolver uma alteração no humor, melhora nos aspectos emocionais, físicos, mentais, espirituais e cognitivos, uma vez que ocorre o relaxamento e a diminuição dos sentimentos de raiva, estresse, tristeza, bem como promove sensações de conforto e bem-estar para uma melhor qualidade de vida¹.

A incorporação da música nas intervenções em saúde mental contempla a integralidade no cuidado, contribuem na redução da ansiedade, quadros de depressão, confusão mental e qualidade de vida. Possibilita a promoção do

relaxamento e bem-estar, melhorando a autoestima e facilitando processos de comunicação, interação, vínculo, expressão de emoções, autonomia e reflexão sobre o cuidado de si².

As atividades musicais, especificamente a musicoterapia é considerada uma prática antiga e está ganhando espaço nas pesquisas após a comprovação de seus efeitos benéficos na vida diária³. A primeira utilização da música como forma de cuidado à saúde foi relatada por Florence Nightingale no século XIX. Além disso, evidenciam-se essa prática durante a I e II Guerras Mundiais, pelas enfermeiras musicistas norte-americanas Isa Maud Ilsen e

Harriet Ayer Seymour no cuidado como recurso terapêutico para alívio da dor física e emocional dos soldados feridos⁴.

Assim, a música está em evidência nos serviços de saúde, podendo ser utilizada em diversas áreas de atuação, como uma estratégia de cuidados de enfermagem a crianças com transtorno do espectro do autismo⁵; em pacientes com transtorno mental⁶; e como ferramenta de promoção de saúde em idosos institucionalizados⁷. A música também possui grande potencial terapêutico por diminuir níveis de ansiedade, dor e auxiliando no relaxamento⁸, bem como pode-se citar os benefícios da musicoterapia, contribuindo na aprendizagem, comunicação, expressão e desenvolvimento⁹.

Segundo a Federação Mundial de Musicoterapia¹⁰, a musicoterapia é a utilização da música e/ou seus elementos constituintes, ritmo, melodia e harmonia, por um musicoterapeuta qualificado, com um cliente ou grupo, num processo destinado a facilitar e promover comunicação, relacionamento, aprendizagem, mobilização, expressão, organização e outros objetivos terapêuticos relevantes, a fim de atender às suas necessidades físicas, mentais, sociais e cognitivas. Dessa forma, a musicoterapia objetiva desenvolver potenciais e/ou restabelecer funções do indivíduo para que ele/ela possa alcançar uma melhor integração intra e/ou interpessoal e, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida, através da prevenção, reabilitação ou tratamento.

Diante dos efeitos terapêuticos da música e das necessidades de saúde presentes no público universitário, compreende-se que os recursos musicais podem colaborar para manutenção da saúde psicossocial dos estudantes. Haja vista, nas últimas décadas, terem sido crescentes os estudos sobre universitários e algumas dessas pesquisas têm analisado a saúde dos estudantes e sua relação com o contexto universitário^{11,12}. Destarte, a literatura nacional chama a atenção para a observação de relatos de sofrimento, como experiências negativas, sentimentos de nervosismo, depressão, desânimo, podendo afetar a concentração nos estudos, e comprometendo a saúde mental e a qualidade de vida¹³.

Entre os universitários, em sua maioria na faixa dos 18 aos 28 anos, encontram-se pessoas que trabalham oito horas por dia, se locomovem de casa para o trabalho, estudam, e, raramente, possuem tempo livre. Esses jovens, atualmente, quando não estão preocupados com a produtividade e o mundo do trabalho, estão buscando uma forma de adquirir mais competência para aumentar a produtividade, na busca da melhoria das condições de vida¹⁴.

Assim, vida universitária configura-se como um momento de expectativas e dificuldades, em que o universitário é submetido a uma série de desafios, como mudanças nos métodos de estudo, o aumento da carga horária e adaptação à rotina do curso e necessidade de administrar o tempo, e diariamente, esses indivíduos encontram-se frente a transformações que

exigem adaptações, o que geram desgastes físicos e emocionais. Alguns acadêmicos conseguem se adaptar à rotina de estudos e trabalho, porém essas constantes mudanças podem influenciar negativamente na saúde, propiciando com maior frequência o estresse^{15,16,17}.

Dessa forma, o estresse é um dos problemas recorrentes que acometem e adoecem os universitários, sendo este definido como conjunto de reações do organismo e agressões de origens diversas capazes de perturbar o equilíbrio interno, constituindo uma reação física e emocional frente a qualquer situação que represente um desafio¹⁸.

Associado a esses aspectos, identifica-se precariedade da política de assistência estudantil ofertada, em que por vezes restam aos estudantes, desistir ou resistir tendo como consequências o adoecimento¹⁹, bem como evidenciam que as condições apresentadas pelo ambiente físico como fatores que impactam na qualidade de vida²⁰. Diante de contexto e compreendendo que essas situações podem aumentar o risco para o desenvolvimento de transtornos mentais, a instituição universitária deve discutir e propor medidas de manejo do sofrimento e ações propiciadoras de bem-estar no ambiente universitário como forma de ofertar um espaço de sociabilização e possibilitando aos estudantes a busca por uma melhora na vida social²¹.

Assim, intervenções na saúde mental dos universitários mostram-se urgentes e necessárias

ao bem-estar biopsicossocial²². Diante do exposto, e 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 Estadual Vale do Acaraú-UVA, localizada no município de Sobral. A pesquisa detém sua análise a um recorte da pesquisa de mestrado, intitulado “Qualidade de Vida e Saúde Mental de Estudantes Universitários”, em que seguiu os pressupostos éticos da Resolução n. 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde²³, sendo aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), sob Parecer n° 3.241.897.

As atividades apresentadas foram desenvolvidas durante os meses de julho e agosto do ano de 2018, durante o período noturno e realizada em cada campi de ensino, compreendendo, o Centro de Ciências Sociais Aplicadas (CCSA); Centro de Ciências Agrárias e Biológicas (CCAB); Centro de Filosofia, Letras e Educação (CENFLE); Centro de Ciências Humanas (CCH) e o Centro de Ciências da Saúde (CCS),

Para cada encontro foi organizada a ambiência do espaço em salas de fácil acesso e

disponibilizadas pelos centros de ensino, com o intuito de que o espaço fosse acolhedor, evitando ao máximo as distrações e barulhos externos. Para o ambiente tornar-se mais propício ao relaxamento, foram disponibilizadas aos estudantes almofadas e mantas caso estes quisessem deitar no chão. Ao total, foram realizados seis encontros grupais, sendo estes um em cada centro de ensino, exceto no Centro de Ciências Humanas em que foi realizado dois encontros em cursos alternados, em média cada encontro apresentou 30 alunos de diferentes cursos de graduação. Entre os estudantes beneficiados, diretamente pelas ações, totaliza-se aproximadamente 150 pessoas.

Os estudantes eram convidados a participar a partir das ações de divulgação do projeto de extensão realizadas nas salas de aula, e também por meio de parcerias traçadas com os professores universitários, em que disponibilizavam suas aulas para a realização da atividade. Cada encontro teve a duração máxima de aproximadamente duas horas, divididas em três momentos: a acolhida; a atividade musical; e a avaliação da experiência.

Entre os participantes responsáveis por este estudo estão cinco acadêmicos, sendo quatro de enfermagem e um de pedagogia, uma psicóloga que também desenvolve a função de preceptora de saúde mental do projeto de extensão, duas docentes da instituição e estudantes universitários dos campi de ensino da UVA. A psicóloga competiu a responsabilidade pela

coordenação e condução do momento, bem como facilitar a ambiência e diálogo com os estudantes, os demais membros da equipe, atuaram como participantes, auxiliando na organização e condução da atividade.

A atividade apresentada compõe uma das propostas terapêuticas de abordagem grupais desenvolvidas pelo projeto de extensão Caixa de Pandora, vinculada à Liga Interdisciplinar em Saúde Mental - LISAM. O projeto de extensão Caixa de Pandora foi idealizado diante da observação de intensos relatos de sofrimento mental vivenciados pelos estudantes universitários, e que por sua vez a universidade não disponha de um centro de apoio psicossocial voltado as demandas e necessidades estudantis e que também pudesse orientar os professores.

Diante dos frequentes relatos dos professores que viam a urgência em ofertar um apoio psicossocial aos universitários, foi idealizado e construído pela Liga Interdisciplinar em Saúde Mental - LISAM um projeto de extensão que tivesse como foco de atuação os universitários da instituição UVA, destinando a estes um espaço de acolhimento, e que proporcionasse atividades coletivas de acordo com as necessidades e desejos apresentados pelos estudantes. O projeto Caixa de Pandora funciona de forma itinerante, sendo realizada uma vez por semana em um centro de ensino, e tem como objetivo promover a saúde mental a partir da realização de atividades coletivas, com ênfase psicossocial e ações terapêuticas

variadas, como a musicoterapia. As atividades são elaboradas com a finalidade de oportunizar uma escuta acolhedora, fomentando a construção de uma rede de apoio estudantil, e com o estímulo ao desenvolvimento de atividades reflexivas. Assim, o presente relato compartilha a experiência de uma das atividades da “Caixa de Pandora”.

A atividade era conduzida em três momentos; inicialmente, propunha-se uma vivência musical com a escuta de diferentes estilos musicais, atentando-se para as letras e melodias; posteriormente; era realizada uma roda de conversa entre os participantes, para expressarem qual o sentimento transmitido, e se esta fazia referência ao momento atual da sua vida universitária, e ao final do encontro, realizava-se uma avaliação que visava compreender se o objetivo inicial havia sido alcançado e para que os estudantes pudessem expressar o que a atividade lhes proporcionara, bem como elementos ou músicas que pudessem ser acrescentadas na play-list dos próximos encontros. As músicas foram escolhidas por serem repertórios de diferentes estilos musicais, e que contribuíssem para a reflexão e ao relaxamento, com letras de fácil compreensão e que oportunizasse uma analogia com a vivência acadêmica.

Principais fatores de influência na saúde mental nos estudantes

Na literatura, observam-se estudos que indicam que o ingresso do aluno na

universidade é carregado por uma forte pressão para corresponder às expectativas e que estas podem gerar um estado de ansiedade e de estresse, sendo estes fatores de risco para modificações negativas no estilo de vida. No contexto acadêmico, podem-se encontrar estressores externos como avaliações e prazos, e estressores internos como falta de assertividade, dificuldade de relacionamento, autoestima, inseguranças¹⁸.

Assim, as produções científicas indicam ser o ingresso na universidade um fator que pode desencadear reações estressoras. Dessa forma, a literatura expõe os impactos no contexto social e na vida diária, ocasionados pelo estresse, caracterizado em sua maioria por sintomas depressivos e ansiosos e que estes refletem negativamente na saúde mental e na qualidade de vida²⁴.

Durante a formação acadêmica vários aspectos foram relatados como associados ao desenvolvimento de estresse psicológico, como perda do apoio social pré-existente; frustração com os desafios acadêmicos, intimidações ligadas às altas expectativas, comportamento dos professores, exigência para ser bem-sucedido, competitividade e preocupações sobre o futuro. Em geral, também estão presentes dificuldades cognitivas, sentimento de tristeza, desesperança, labilidade emocional, alterações de humor, angústia, irritabilidade, apatia, tiques nervosos e distúrbios de ansiedade²⁵.

A baixa qualidade do sono foi outro aspecto presentes nas publicações, indicando que os estudantes apresentam amplas dificuldades em conciliar suas atividades acadêmicas e manterem um ritmo e qualidade adequados que supram suas necessidades^{26,27,28}. Diante do excesso das demandas acadêmicas e das pressões exercidas pelas obrigações curriculares, os estudantes por vezes comprometem o tempo destinado ao sono e ao relaxamento, refletindo de forma negativa na saúde mental, podendo prejudicar os estudos e potencializando o estresse⁹.

Dessa forma, a população universitária apresenta uma parcela expressiva dos estudantes com estresse na fase de resistência com sintomas psicológicos, físicos e mistos. Entre os sintomas físicos mais frequentemente estão o cansaço e sensação de desgaste, distúrbios do sono e dificuldades de concentração²⁹.

O estresse passa por um processo de desenvolvimento até chegar ao esgotamento físico e mental. Assim, existem quatro fases do estresse. São elas: alerta, resistência, quase exaustão e exaustão. Na alerta, ocorre uma reação estressora de curta duração e o organismo se restabelece sem danos. Na resistência, o estressor permanecer por um longo período de tempo. Nessa fase, o organismo está mais suscetível a doenças. Na fase de quase-exaustão, o indivíduo sofre uma intensificação dos sintomas, e por fim, a fase de exaustão, que ocorre quando a pessoa não possui a possibilidade de lutar ou fugir do estressor e este perdura por um longo tempo

ou quando ocorrem diversos estressores simultaneamente³⁰.

A musicoterapia no projeto caixa de Pandora

A atividade consistiu em um momento de relaxamento em que os estudantes escutavam algumas músicas, analisando e refletindo sobre as mensagens e as letras, e se elas apresentavam alguma aproximação com a trajetória vivenciada pelos participantes como estudantes universitários. Posteriormente, tivemos um momento de diálogo em que os estudantes compartilhavam experiências e sensações suscitadas pelas letras. As músicas utilizadas na atividade foram: “Metamorfose Ambulante” do Raul Seixas; “É preciso saber viver” e “Epitáfio” dos Titãs; “Dias Melhores” do Jota Quest; “Pescador de Ilusões” do Rappa, “ Na Caminhada” do Projota e “Vou Avançar” de Bruna Melo.

Na música “Dias melhores”, os participantes expuseram a importância de não viver apenas esperando por dias melhores, e sim, que se deve fazer esses melhores acontecerem cotidianamente. A música possibilitou a reflexão sobre a necessidade de se tornarem pessoas melhores para si, para a família, comunidade estudantil, e para a sociedade, não devendo viver apenas com o intuito de alcançar os objetivos futuros, sem valorizar e aproveitar os momentos diários.

Assim, alguns estudantes expuseram que sentiam que suas vidas, em muitas ocasiões, eram apenas de espera, espera pelo fim de um

semestre, espera por se formar, espera por conseguir um bom emprego, e que essa espera provocava medos, inseguranças e estresse, reduzindo o tempo com amigos, com a família e diminuindo a frequência em que realizava atividades que consideravam prazerosas.

Os estudantes expuseram que a mudança deve acontecer em cada um, pois diante das intensas reclamações dos problemas socioeconômicos que a sociedade enfrenta, todos devem se unir, cabendo inclusive a responsabilidade aos estudantes universitários em se constituírem em agentes ativos da transformação. Assim, será preciso também ser proativo e fazer o bem, para que os dias de paz possam ser construídos, inclusive dentro da universidade, pois esta é alvo de intensas competições, desrespeitos, preconceitos e intolerâncias. Dessa forma, para vivermos dias melhores, precisarão encontrar dentro de si mesmos o desejo em mudar.

Na música “Vou avançar”, foi observada a presença marcante de religiosidade e fé como estímulo para a superação das dificuldades. Os participantes expuseram que se sentiram, em diversas situações, abalados pela vida acadêmica, e que por vezes, apenas a espiritualidade os mantinha seguindo em frente. A música que relata sobre uma caminhada longa e com obstáculos, entre eles as pedras e as montanhas, em que os estudantes realizam uma analogia com a vivência universitária, por esta ser uma grande jornada, e que enfrentam diariamente obstáculos, como a ausência da família, dificuldades financeiras, dificuldades de

aprendizado, cobranças profissionais, comprometimentos emocionais e afetivos, adoecimentos, dificuldade de interação e a desumanização nos processos de aprendizagem. Ainda assim, seguem acreditando e tendo esperança a medida em que superam as dificuldades, percebendo e refletindo que o mais importante não é aonde se chegará, mas nas transformações e aprendizados vivenciados.

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.

A música, “ Na 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, mas nada vai me derrubar”. Esse trecho fez com que relembassem os sentimentos intensos proporcionados pelas experiências diversas. Entre as quais estavam a construção de novas amizades, a ampliação da perspectiva de vida, a distância da família, as condições financeiras, as dificuldades em conciliar estudos e trabalho, fazendo com que os jovens pensassem 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” suscitou analogias com a vida universitária, pois muitos são os desafios, mas que diante das dificuldades e dos medos enfrentados, os jovens se fortalecem como protagonistas das suas vidas, tecendo em seu caminho acadêmico momentos de ensinamentos, aprendizados, felicidades e realizações. Esse trecho estimula a necessidade de não desistirem ou desacreditarem diante do percurso acadêmico, e o que parecia ilusão, pode vir a ser realidade.

Ao final, foi conduzida uma avaliação em que os participantes expuseram ter vivenciado uma experiência 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 saíram dos encontros, sentindo-se diferentes, pois haviam chegado muito ansiosos, cansados, mas quando finalizava a atividade renovavam suas forças para continuar, e sentiam-se mais capazes.

A importância da musicoterapia na promoção da saúde em estudantes universitários.

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, com humor e bem-estar melhorados após a utilização

da técnica. Sentiam-se também mais relaxados e acolhidos pelos demais participantes. Assim, em nosso estudo, identificamos que os participantes, após a atividades, sentiram alívio da tensão, além da melhora no bem-estar físico, mental e emocional¹. Diante disso, foi possível identificar que os jovens vivenciaram sentimentos e sensações comuns, como o receio de não conseguir alcançar o sucesso acadêmico. Assim, as atividades também aproximaram as pessoas, permitindo que elas estabelecessem relações de amizade e valores humanos²⁹.

Ao vislumbrar resultados positivos na vivência dos participantes do projeto Caixa de Pandora, torna-se evidente a importância da música como ferramenta de atuação na promoção da saúde, contribuindo na saúde mental dos acadêmicos. Estudos comprovam a eficácia da música e seu efeito terapêutico na saúde física e emocional, podendo melhorar a qualidade do sono, o humor, atenuando a ansiedade e o estresse, facilitando a interação e o vínculo, reduzindo comportamentos agressivos e interferindo positivamente na saúde mental². Desse modo, apesar de não termos como medir ou quantificar dados relativos ao vínculo ou interação social após os encontros, estudantes traziam o relato de se sentirem mais próximos, pois percebiam que os sentimento e obstáculos enfrentados eram semelhantes.

Mediados pelo fazer musical, pode-se proporcionar o sentimento de acolhida e escuta atenciosa. Assim, com a realização de experiências musicais, aspectos cognitivos,

culturais, corporais e afetivos puderam ser potencializados nos participantes, como o aumento das possibilidades criativas de existência³. Dessa forma, a escuta possibilitou compreender alguns motivos do adoecimento estudantil, entre eles a distância da família e as pressões exercidas pelas atividades curriculares e extracurriculares, maior responsabilidade frente às cobranças acadêmicas e dúvidas em relação à carreira escolhida, identificando diferentes formas de enfrentamento traçadas pelos estudantes na vida acadêmica diante das consequências negativas ocasionadas pelo estresse e vulnerabilidades socioeconômicas.

O uso de recursos musicais nas intervenções em saúde mental facilita os processos de comunicação, interação, expressão de sentimentos². Destarte, evidenciou-se nos relatos dos estudantes que não era comum a universidade possibilitar um espaço coletivo em que pudessem expor suas angústias e também pudessem encontrar apoio em outros estudantes, sendo esse aspecto favorecedor de diálogos e melhoras na saúde mental.

Diante das responsabilidades que atingem os estudantes, tona-se urgente reforçar a importância de desenvolvimento de estratégias terapêuticas no ensino superior, que os auxiliem psicologicamente e pedagogicamente, ofertando condições e habilidades de enfrentamento, bem como, torna-se necessária a criação de campanhas psicoeducativas nas universidades para prevenção e tratamento do estresse e outros problemas de saúde, haja vista, se por um lado, as

pesquisas revelam uma significativa incidência de sofrimento, por outro, evidencia-se escassez de ofertas de ações e serviços de atendimento psicoterapêutico aos estudantes^{21,31,32}.

Diante do exposto, entendemos a importância e a relevância da realização de atividades de relaxamento por meio da música com estudantes universitários, por estes evidenciarem durante o período acadêmico diferentes obstáculos, que por sua vez afetam sua saúde. Assim, oportunizar um espaço de reflexão e diálogo mostra-se valioso, por estimular práticas mais saudáveis no contexto universitário, sendo benéfico para todos os envolvidos.

Por fim, destaca-se que muitos estudantes que participaram da experiência relataram ser a primeira vez que tiveram a oportunidade de vivenciar uma prática de saúde mental relacionada à música dentro da universidade, e que acreditam que essa atividade deve ser algo contínuo e estimulado pela instituição. Além disso muitos estudantes, durante a avaliação do momento de relaxamento, relatam amplas dificuldades em desacelerar e se concentrar, devido às intensas obrigações acadêmicas, sendo este um fator que deve ser analisado por identificar que a saúde mental dos mesmos pode estar comprometida.

Considerações finais

Analisando a trajetória percorrida pelo projeto de extensão Caixa de Pandora, bem como suas dificuldades e conquistas, destaca-se a importância

da integração entre os estudantes universitários nos diferentes campi de ensino, construindo e fortalecendo uma rede de apoio estudantil, com ênfase na saúde mental, e possibilitando o relato das 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, de reflexão e 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 vivenciaram uma experiência inovadora de saúde mental na universidade.

Ressalta-se que as evidências científicas demonstram a necessidade de projetos direcionados ao apoio emocional e cognitivo da comunidade acadêmica, em especial aos estudantes, objetivando ofertar suporte profissional para prevenir e reduzir situações que indiquem algum problema de saúde. Assim, é importante que a universidade esteja consciente de seu papel na formação, não somente técnica,

mas também sociocultural dos discentes. Dessa forma, sugere-se que atividades como essa, possam estar presentes na política educacional desenvolvida pela instituição de ensino, atingindo um maior número de estudantes, constituindo-se em ações permanentes garantidas pela universidade, não se restringindo a ações eventuais desenvolvidas de projetos de extensão e pesquisa.

Neste sentido, é importante que a universidade assuma um papel de promotora de oportunidades para uma vida mais saudável, ampliando a importância da saúde e da promoção da saúde dos estudantes. Espera-se que os resultados encontrados neste estudo possam estimular a implementação de estratégias de saúde que amparem o estudante, com o objetivo de tornar o ambiente acadêmico menos desgastante, uma vez que o estresse pode comprometer aprendizado, desempenho e influenciar a qualidade de vida.

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 do campo musical.

Referências

1. Caires JS, et al. A utilização das terapias complementares nos cuidados paliativos: benefícios e finalidades. *Cogitare Enferm.* 2014; 19 (3): 514-20. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/33861>. Acesso em: 27 abr. 2019.
2. Rohr RV, Alvim NAT. Intervenções de enfermagem com música: revisão integrativa da literatura. *J Res Fundam Care.* 2016; 8 (1). Disponível em: http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/4182/pdf_1798. Acesso em: 27 mar 2019.
3. Arndt AD, Cunha R, Volpi S. Aspectos da prática musicoterapêutica: contexto social e comunitário em perspectiva. *Psicologia & Sociedade.* 2016; 28 (2): 387-395. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010271822016000200387. Acesso em: 30 ago. 2018.
4. Taets GGC, Barcellos LRM. Música no cotidiano de cuidar: um recurso terapêutico para enfermagem. *Rev Pesq Cuid Fundam Online.* 2010 [acesso 2015 jun. 02]; 2 (3): 1009-16. Disponível em: http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/639/pdf_37.
5. Franzoi MAH, et al. Intervenção musical como estratégia de cuidado de enfermagem a crianças com transtorno do espectro do autismo em um centro de atenção psicossocial. *Texto Contexto Enferm.* 2016; 25(1): e1020015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0104-070720160001020015>.
6. Barcelos VM, et al. A musicoterapia em pacientes portadores de transtorno mental Rev enferm UFPE on line. (Recife). Abr. 2018; 12 (4): 1054-9. Disponível em: <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v12i4a231436p1054-1059-2018>. Acesso em: 27 Mar 2019.
7. Araújo LF, et al. A Musicoterapia no fortalecimento da comunicação entre os idosos institucionalizados. *Rev Kairós Gerontologia.* 2016; 19 (Número Especial 22, “Envelhecimento e Velhice”): 191-205. ISSN 2176-901X. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/32487/22495>. Acesso em: 30 ago. 2018.
8. Santana DST, Zanini CRO, Souza ALL. Efeitos da música e da musicoterapia na pressão arterial: uma revisão de literatura. *Rev Núcleo de Estudos e Pesquisas Interdisciplinares em Musicoterapia.* 2014; 5: 37-57. Disponível em: <http://periodicos.unespar.edu.br/index.php/incantare/article/view/261>. Acesso em: 27 ago. 2018.
9. Marques RMG. Desenvolvimento de uma aplicação musical para musicoterapia em casos de paralisia cerebral [dissertação]. Porto Rosário Rebelo: U Porto; 2014.
10. Federação Mundial de Musicoterapia. Definição de Musicoterapia. *Rev Brasileira de Musicoterapia.* Rio de Janeiro. 1996. 1 (2). UBAM.
11. Soares AB, et al. O impacto das expectativas na adaptação acadêmica dos estudantes no Ensino Superior. *Psico-USF.* 2014; 19 (1): p. 49-60, 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141382712014000100006. Acesso em: 24 abr. 2019.
12. Bolsoni-Silva T, Loureiro SR. O Impacto das Habilidades Sociais para a Depressão em Estudantes Universitários. *Psicol teor Pesqui.* 2016; 32 (4): 1-8. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0102.3772e324212>. Acesso em: 24 abr. 2019.
13. Artigas JS, Moreira NB, Campos W. Percepção da qualidade de vida em universitários: comparação entre períodos de graduação. *Arq Cienc Saúde UNIPAR.* 2016; 21 (2): 85-91. Disponível em: <http://www.revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/5525>. Acesso em: 27 abr. 2019.
14. Aguiar CABRS, Bonini LMM. Dignidade humana e o direito ao lazer entre universitários do alto tietê. *Licere (Belo Horizonte).* Jun. 2015; 18 (2). Disponível em: <http://www.umc.br/artigoscientificos/art-cient-0036.pdf>. Acesso em: 15 set. 2018.
15. Borine RCC, Wanderley KS, Bassitti DP. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. *Est Inter Psicol.* 2015; 6. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S223664072015000100008. Acesso em: 04 ago. 2018.
16. Silva RS, Costa LA. Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes universitários da área da saúde. *Encontro: Rev de Psicologia.* 2015; 15 (23): 105-112. Disponível em: <http://www.pgsskroton.com.br/seer/index.php/renc/article/view/2473>. Acesso em: 08 out. 2018.
17. Soares AM, Pereira M, CANAVARRO JP. Saúde e qualidade de vida na transição para o ensino superior. *Psicol Saúde Doenças.* 2014; 15 (2): 356-79. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862014000200004. Acesso em: 29 jul. 2018.

- ¹⁸. Lameu JN, Salazar TL, Souza WF. Prevalência de sintomas de stress entre graduandos de uma universidade pública. *Psicol educ.* 2016;42: 13-22. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5935/2175-3520.20150021>. Acesso em: 20 mar.2019.
- ¹⁹. Araújo SAL. Análise da efetividade da política de assistência estudantil do Instituto Federal do Ceará Campus Iguatu, na garantia das condições de permanência no ensino superior (dissertação). Fortaleza (CE). Universidade Federal do Ceará. Mestrado em políticas públicas e gestão da educação superior. 2018. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/40439>.
- ²⁰. Gama ASM. Qualidade de vida de estudantes de enfermagem do Amazonas, Brasil. *Rev baiana enferm* [Internet]. 2016 [citado 2019 fev 27]; 30 (4): 1-9. Disponível em: <https://doi.org/10.18471/rbe.v30i4.17011>.
- ²¹. Andrade AS, et al. Vivências Acadêmicas e Sofrimento Psíquico de Estudantes de Psicologia. *Psicol. cienc. Prof. (Brasília)*. 2016; 36 (4): 831-846, 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S14148932016000400831&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 19 maio. 2018.
- ²². Sanches RR. As políticas de assistência estudantil no Brasil. *Rev História Movimento e Reflexão*. 2014; 2 (1), p. 1-20, 2014. Disponível em: <http://revistadigital.unibarretos.net/index.php/historia/article/view/28>. Acesso em: 23 mar. 2019.
- ²³. Brasil. Ministério da Saúde. Resolução 466/12 - Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos. Brasília. DF: 2012.
- ²⁴. Ximenes Neto FRG, et al. Análise da qualidade de vida de estudantes de enfermagem em uma universidade do nordeste brasileiro. *Rev Internacional de Pesquisa para o Desenvolvimento*. 2018; 8 (3): 19563-19565. Disponível em: <http://www.journalijdr.com/sites/default/files/issuepdf/12350>. Acesso em: 27 abr. 2019
- ²⁵. Beiter R, et al. A prevalência e os correlatos de depressão, ansiedade e estresse em uma amostra de estudantes universitários. *Jornal de Transtornos Afetivos*. 2015; 173 (1): 90-96. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>. Acesso em: 24 abr. 2019.
- ²⁶. Castro JBP, Vale RGS, Aguiar RS, et al. Perfil do estilo de vida de universitários de Educação Física da cidade do Rio de Janeiro. *Rev Bras Ci e Mov*. 2017; 25 (2): 73-83. Disponível em: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/04/882131/perfil-do-estilo-de-vida-de-universitarios-deeducacao.pdf>. Acesso em: 27 abr. 2019.
- ²⁷. Tassini CC, et al. Avaliação do Estilo de Vida em Discentes Universitários da Área da Saúde através do Questionário Fantástico. *Int J Cardiovasc Sci*. 2017; 30 (2): 117-122. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2359-4802.20170024>. Acesso em: 27 abr. 2019.
- ²⁸. Fonseca ALP, et al. Estudo comparativo sobre qualidade do sono entre universitários de uma instituição de ensino do sul catarinense *Arq Catarin Med*. 2015; 44 (4): 21-33. Disponível em: <http://www.acm.org.br/acm/seer/index.php/arquivos/article/view/45>. Acesso em: 2 abr. 2019.
- ²⁹. 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; 19 (4): 1060-1064. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/340058353/v19n4a19>. Acesso em: 23 fev. 2019.
- ³⁰. Lipp MEN. O Modelo quadrifásico do stress. In M. E. N. Lipp (Org.), *Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas*. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2003; 17- 21.
- ³¹. Lantyer AS, et al. Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção. *Rev Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*. 2016; 18 (2): 4-19. Disponível em: <http://www.usp.br/rbtcc/index.php/RBTCC/article/view/880>. Acesso em: 10 maio. 2018.
- ³². Padovani RC, et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Rev bras ter cogn*. 2014; 10 (1): 2-10. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtcc/v10n1/v10n1a02.pdf>. Acesso em: 20 jul. 2018.

Submissão: 22/05/2019
Aceite: 27/09/2019