

A MÚSICA COMO INSTRUMENTO DE CUIDADO EM SAÚDE MENTAL

IX Encontro de Bolsistas de Apoio a Projetos da Graduação

Ernesto Sousa Barroso, Adine de Andrade Fiúza, Ana Jéssica Lopes Dias, Rafaela de Sousa Liberato, Michell Ângelo Marques Araújo, Ana Karina Bezerra Pinheiro

INTRODUÇÃO: A música, em suas infinitas expressões, pode ser utilizada como estratégia terapêutica de prevenção e promoção de saúde mental. A música é capaz de oferecer qualidade de vida, uma vez que, por meio dela, conseguimos expressar pensamentos, indignações, sensações, sentimentos e necessidades. O ambiente acadêmico, muitas vezes, é responsável pelo adoecimento de estudantes, o que justifica a necessidade de estratégias de promoção de saúde mental. Deste modo, o Projeto Cuidarte, visou oferecer aos acadêmicos a oportunidade de expressarem, através da música, seus sentimentos para o cuidado integral. **OBJETIVO:** Relatar a experiência da utilização de música como instrumento de cuidado em saúde mental. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, sobre a utilização de música com acadêmicos de Enfermagem, entre março e novembro de 2019. As ações musicais ocorriam semanalmente, nos espaços de convivência e nos corredores do departamento, de maneira informal para atrair e encorajar a participação dos estudantes, utilizando-se apenas voz e violão. **RESULTADOS:** As ações tiveram uma boa adesão por parte dos acadêmicos. O caráter informal das ações se mostrou válido vide o interesse dos acadêmicos e de alguns docentes de participarem. Após as ações, os participantes relataram a importância de momentos como esses na redução da ansiedade e estresse, comuns em ambientes acadêmicos. A intervenção musical também favoreceu a resolução de dificuldades de relações e conflitos intrapessoais, uma vez que suscitou reflexões e aproximou as pessoas, despertando sentimentos de solidariedade, amizade e leveza, além de ter oferecido espaço de troca, desabafo e partilha de sentimentos e pensamentos. **CONCLUSÃO:** A música além de relaxar e combater o estresse se mostra uma possibilidade não farmacológica eficiente no cuidado em saúde mental.

Palavras-chave: Música. Cuidado. Saúde mental. Enfermagem.