

IX SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVII Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 08 de NOVEMBRO de 2024

Tema: "CIÊNCIA, TECNOLOGIA E AMBIENTE: MÚLTIPLOS SABERES E FAZERES"



A MUSICOTERAPIA COMO PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE ACADÊMICOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Antônia Mylena Carmem de Lima¹, Carla Vitória Lourenço de Castro², Felipe de Oliveira Silva³, Francisca Miriakele Alves da Silva⁴, Hyrlla Muriel Oliveira Dantas⁵, Maressa Demetrio Ribeiro⁶, Isabela Rocha Siebra⁷.

Resumo: A musicoterapia é um recurso complementar que auxilia no tratamento de sofrimentos psíquicos. Essa prática mostra-se eficaz na redução de sintomas ansiosos, alívio do estresse e da dor, e distúrbios psicossomáticos. Assim, a musicoterapia fortalece sentimentos de descontração, alegria e paz trazendo resultados significativos para a melhora de transtornos mentais. É uma alternativa à utilização de psicofármacos, desconstruindo a ideia exclusiva dessa abordagem, possibilitando outros métodos de intervenção. Portanto, a musicoterapia se faz necessária como fator protetivo à saúde mental, promovendo bem-estar psicossocial e impactando de forma positiva na qualidade de vida. Dessa forma, objetivou-se relatar uma ação com a utilização da musicoterapia em uma atividade de promoção à saúde mental de estudantes do ensino superior. Trata-se de um relato de experiência realizado a partir da vivência dos discentes da Liga de Saúde Mental da Universidade Regional do Cariri - URCA, no dia 17 de setembro, em alusão ao Setembro Amarelo, com o tema: "Quem canta, seus males espantam". A ação ocorreu no Centro de Convivência do Campus da URCA - Iguatu, com busca ativa dos integrantes da liga para incentivar os estudantes a participarem da dinâmica. Foi utilizado um microfone, uma caixa de som e um celular, o qual as letras das músicas iam sendo apresentadas. O karaokê consistiu nos participantes escolherem uma música que gostariam de cantar e após a participação ganhar um brinde como recompensa. A ação vivenciada demonstrou ser de grande eficácia como fator protetivo da saúde mental. Contou com a participação ativa dos acadêmicos e proporcionou um ambiente seguro para expressão de sentimento, fortalecendo os vínculos, e fornecendo bem-estar emocional, além de mostrar o potencial terapêutico da música. Durante a atividade, pode-se perceber que os estudantes estavam descontraídos e com expressões de felicidade, o que comprova que a musicoterapia exerce um efeito positivo sobre a saúde mental dos indivíduos. Esta experiência reforça a importância desta prática e abre espaço para novas perspectivas diante sua utilização em pesquisas futuras. A musicoterapia por meio do karaokê demonstrou ser eficaz na promoção da saúde mental e no fornecimento de um

¹ Universidade Regional do Cariri, email: mylena.carmem@urca.br

² Universidade Regional do Cariri, email: carla.castro@urca.br

³ Universidade Regional do Cariri, email: felipe.oliveira@urca.br

⁴ Universidade Regional do Cariri, email: miriakele.alves@urca.br

⁵ Universidade Regional do Cariri, email: hyrlla.muriel@urca.br

⁶ Universidade Regional do Cariri, email: maressa.demetrio@urca.br

⁷ Universidade Regional do Cariri, email: isabela.siebra@urca.br

IX SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVII Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 08 de NOVEMBRO de 2024

Tema: "CIÊNCIA, TECNOLOGIA E AMBIENTE: MÚLTIPLOS SABERES E FAZERES"



ambiente acolhedor para a expressão emocional. A música revela-se uma ferramenta poderosa para fortalecer as conexões dos participantes e melhorar o seu bem-estar emocional. Portanto, esta prática pode ser uma importante aliada na promoção de intervenções em saúde mental e tem capacidade de ser realizada em futuras ações.

Palavras-chave: Musicoterapia. Saúde Mental. Bem-Estar Emocional.

Referências

Barcelos VM, Teixeira ER, Ribeiro ABN et al. A musicoterapia em pacientes portadores de transtorno mental. Revista de Enfermagem UFPE On Line, Recife, 12(4):1054-9, abr., 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/231436/28676>. Acesso em 15 out. 2024.

CÂMARA, Yzy Maria Rabelo; CAMPOS, Maria dos Remédios Moura; CÂMARA, Yls Rabelo. Musicoterapia como recurso terapêutico para a saúde mental. Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health, [S. l.], v. 5, n. 12, p. 94–117, 2013. DOI: 10.5007/cbsm.v5i12.68599. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/68599>. Acesso em: 15 out. 2024.

Junqueira, Verônica. A música como estratégia terapêutica em saúde mental: revisão de literatura. 2019. 16. Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2019.