

A MÚSICA COMO FERRAMENTA DE RECUPERAÇÃO DA SAÚDE EMOCIONAL PÓS PANDEMIA

Mirian Monick Feitoza dos Santos ¹

RESUMO

O seguinte trabalho tem o objetivo de discutir as vantagens em usar a música como uma ferramenta de apoio à saúde emocional, depois que o mundo vivenciou a pandemia do COVID-19, utilizando a literatura disponível existente relacionada a esse tema para o embasamento teórico. Procura-se relacionar a utilização da musicalidade como recurso nos processos educativos, reconhecendo sua contribuição nos processos interdisciplinares, cognitivos, e sua influência positiva no alcance do equilíbrio emocional e psíquico das pessoas após o período pandêmico, ocasionando em transtornos mentais, como depressão e ansiedade, entre outros. Serão apresentados dois programas e um projeto musical que compõem os projetos da Pró-reitora de Extensão e Cultura - PROEXC da Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE, projetos estes que integram a comunidade acadêmica e a sociedade, com participação de voluntários, técnicos da universidade e estudantes. Através desse projeto muitos estudantes puderam sentir melhoria em sua saúde emocional devido à existência desse espaço dentro da universidade (inclusive a própria autora), além de promover a vivência de atividades musicais, artísticas e culturais através da Extensão Universitária, que resultou em integração e trocas de experiências entre estudantes de diversos cursos e com experiências musicais distintas, formando o Coro da UFRPE, que já tem mais de 50 anos de história, a Escola de Música Naná Vasconcelos, e o Musicalidade. Conclui-se que, embora através da música seja possível tornar tudo mais leve, simples e significativo, inclusive na sala de aula, esse ainda é um recurso pouco ou não utilizado, visto que, pelo seu uso associado ao lazer, muitos profissionais não a utilizam como ferramenta porque não a enxergam como sendo uma.

Palavras-chave: Música, Processos Educativos, Pandemia, Projetos Musicais, Extensão Universitária.

INTRODUÇÃO

A música é uma das maneiras mais antigas de expressão das emoções humanas, de acordo com Campbell e Dickson (2000, p. 132), através da música são transmitidos sensações e sentimentos de maneira artística única e impactante, de modo universal.

Música, segundo Brécia (2003, p. 25), é definida simplesmente como a “[...] combinação harmoniosa e expressiva de sons e, como a arte de se exprimir por meio de sons, seguindo regras variáveis conforme a época, a civilização etc.”, porém, para que ocorra maior compreensão sobre o ponto de vista da autora deste artigo se aplica melhor o conceito e olhar de Schaller (2005, p. 64-69), que tem uma definição mais profunda e filosófica para música, diz que:

¹ Graduanda do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE, monickmirian@gmail.com;
O seguinte artigo é resultado de projetos de extensão universitária.

“A música é muito mais que um simples conjunto de sons que se unem em uma melodia. Ela penetra nossa pele, provoca arrepios de prazer ou nos faz mergulhar em doces lembranças. Algumas melodias não nos tocam, enquanto outras nos atingem diretamente e podem até mesmo transmitir significados concretos "O cérebro de todo ser humano se interessa muito por informações musicais e é extremamente habilidoso em compreender seu significado", explica Stefan Kölsch, do Instituto Max Planck de Ciências Cognitivas e Neurológicas, em Leipzig.” (SCHALLER, 2005, p. 64-69).

Assim sendo, a música torna-se um importante instrumento versátil nas mãos de quem a utiliza, com inúmeras funções e diferentes finalidades, seja no ambiente familiar, social, educacional, ou qualquer outro que seja o objetivo de seu uso. Segundo Levitin (2013), o ser humano tende a aceitar e até mesmo desfrutar inteiramente do poder que a música tem de nos fazer experimentar diferentes sentimentos, portanto, a relação entre a música, saúde e bem-estar é complexa e envolve inúmeros aspectos e desafios (MacDonald et al., 2012).

No que se refere ao ambiente escolar, a música é vista por Campbell e Dickson (2000, p. 132, 140) como ferramenta para diminuir as tensões antes das atividades avaliativas, principalmente provas, além de ter o poder de promover efeitos calmantes após realização de atividades físicas, e tornar o ambiente escolar mais receptivo para os estudantes.

Quando se trata do ambiente social, a música, de acordo com Weigsding e Barbosa (2014), além de contribuir para melhorar a concentração de quem a ouve, também pode influenciar o estado emocional e fisiológico do ser humano.

Psicologicamente, a música é capaz de alcançar o ser humano em três dimensões: cognitiva, emocional e social (North & Hargreaves, 1999), sendo a música considerada como uma atividade de lazer, ela tem capacidade de melhorar o bem-estar (Rickard & McFerran, 2012, citado por Chin & Rickard, 2014; MacDonald, Kreutz, & Mitchell, 2012) além de ter impacto sobre os sintomas de doença mental, como depressão e ansiedade (Bradt & Dileo, 2009; Maratos et al., 2008; Siedliecki & Good, 2006, citado por Chin & Rickard, 2014).

O presente artigo é dividido da seguinte maneira: introdução, metodologia, resultados e discussão, finalizando com as considerações finais, agradecimentos e referências bibliográficas.

Diante do contexto abordado, o objetivo desse artigo é expor os benefícios da utilização da música como instrumento de enfrentamento aos transtornos psicológicos causados ou intensificados pós pandemia, apresentando a música como ferramenta de ensino-aprendizagem nos processos educativos, usando como metodologia de pesquisa livros, artigos e o material disponível on-line nos websites de busca – como o Google Acadêmico, entre outros – por meio

de teorias e relatos de experiências extensionistas universitárias a melhora na saúde emocional pela prática musical para justificar o ponto de vista que a autora apresentará.

Também serão comentados os projetos musicais que a Universidade Federal Rural de Pernambuco disponibiliza gratuitamente, que foi motivador para a elaboração deste trabalho e recebe não apenas para a comunidade acadêmica, como também para a sociedade, e, evidenciar através das falas de alguns dos participantes dos projetos que por meio da vivência de uma atividade musical é possível até mesmo diminuir os efeitos negativos causados à saúde emocional das pessoas pela pandemia do COVID-19, advindos ou intensificados devido ao período de isolamento.

METODOLOGIA

Pesquisa qualitativa, através de entrevistas e questionários com voluntários ou extensionista vinculados aos projetos musicais da Pró-reitoria de Extensão e Cultura da Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), sobre suas experiências no exercício da musicalidade, utilizando os métodos científicos indutivo e histórico, análise da literatura disponível abordando o tema do artigo.

Inicialmente o tema foi pensado pela autora devido a sua relação pessoal como a música, sendo a mesma musicista e intérprete musical, e durante o período pandêmico a música foi uma poderosa aliada na manutenção da saúde emocional da autora. Pensando nisso, ao surgir a oportunidade de produzir um artigo, esse foi o primeiro tema a ser considerado pela autoral, que vivenciava a colaboração como bolsista nos projetos musicais da UFRPE e pode perceber melhora na própria saúde emocional ao se envolver artisticamente nos projetos musicais. Então, foram realizadas pesquisas bibliográficas em sites como Google Acadêmico, Scielo, onde foram localizados materiais de estudo a respeito do tema. A finalização do estudo se deu através de uma pergunta feita pela autora via aplicativo Whatsapp ou pessoalmente para alguns participantes dos mesmos projetos musicais que a autora participou, para que pudesse ser verificado a hipótese levantada pela autora, que originou o tema do artigo.

A referida hipótese tratou de trazer ao conhecimento o que a vivência musical de alguns participantes dos projetos musicais da UFRPE causou na saúde mental e emocional dos entrevistados. A universidade conta com três projetos musicais, sendo eles o Coro da UFRPE, com mais de 50 anos ininterruptos de funcionamento, o Musicalidade, projeto musical onde os participantes possuem acima de 65 anos e a Escola de Música Naná Vasconcelos, que contém

duas facetas, a face pedagógica, com aulas de instrumentos variados, e a face musical e artística, que participa de eventos acadêmicos dentro e fora da UFRPE.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pergunta realizada pela autora na entrevista para alguns participantes dos projetos musicais da UFRPE, realizada via aplicativo Whatsapp, tratou de identificar de maneira pessoal as mudanças sentidas por alguns participantes que se propuseram a participar do processo de elaboração do artigo. A análise desses dados de forma descritiva tem como referência a definição de saúde mental segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), que explica saúde mental como um estado de bem-estar vivenciado pelo indivíduo, proporcionando o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para reagir aos desafios oferecidos pela vida e contribuir com a comunidade (BRASIL, 2022).

Abaixo encontram-se os resultados obtidos, por meio de relatos de casos, em entrevistas realizadas pela autora no dia 20 de novembro de 2023, com base na pergunta feita, além das respostas dos participantes:

Considerando que Saúde Emocional pode ser compreendida segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) como “Um estado de bem-estar onde o indivíduo realiza suas próprias habilidades, lida com os fatores estressantes normais da vida, trabalha produtivamente e é capaz ,de contribuir com a sociedade”, qual o impacto causado na sua saúde emocional por participar de um projeto/atividade musical?

A primeira entrevistada foi Rivaneide Nogueira, que já participa dos projetos musicais vinculados à Pró-reitoria de extensão e cultura há cerca de 2 anos e pratica a musicalidade no Coro da UFRPE, além de participar de outros corais, e vivencia outras experiências musicais, abaixo observa-se sua resposta:

“O impacto emocional é grande quando você amplia os seus conhecimentos e o seu cérebro trabalha mais, e, as suas habilidades motoras/sensitivas também são ampliadas. É terapêutico no sentido da minha saúde sistêmica. Pois ao me aposentar senti um vácuo muito grande, mesmo tendo me organizado para a aposentadoria. Me sentir útil e continuar ajudando aos outros é um fator importante para mim. Portanto, me identifiquei imensamente com as atividades musicais da Extensão da UFRPE,



pois era uma ideia da minha juventude que não tive condições de vivenciar a música. Na realidade, me sinto feliz, viva, com novos projetos na cabeça na extensão da UFRPE, onde junta pessoas com idades, origens e conhecimentos diversos, fazendo ações em comum, para o bem individual e coletivo.” (Rivaneide Batista Nogueira, Socióloga, mestra na sociologia e gestão educacional; Educadora durante 42 anos. Representante do Coral da UFRPE e participante do grupo Pedagógico do Projeto Escola de Música Naná Vasconcelos, como voluntária)

O segundo entrevistado foi Renato Motta, que também é participante dos projetos musicais, com uma trajetória artística musical totalmente diferente da entrevistada anterior, que relatou a sua satisfação em exercer a vida inteira atividades musicais distintas:

“Minha aptidão musical já se manifestava ainda criança, especificamente na década de 1970. Aos 13 anos ingressava no Coro da Escola Municipal República da Colômbia no Rio de Janeiro, com o sentimento e a vontade de aprender música. Fui auto didata ao iniciar meus estudos de violão aos 16 anos. Ao ingressar no curso técnico de música da Escola de Música Vila Lobos aos 19 anos confirmou esse desejo de aperfeiçoamento da aptidão musical. A satisfação em participar de atividades musicais, ainda hoje, eleva a minha estima e compreendo que reflete diretamente em minha saúde emocional. Até hoje participo de diversas atividades musicais, seja rítmica ou harmônica ou melódica fortalece o bem estar social, mas sobretudo no desejo de fazer arte.” (Renato Motta Rodrigues da Silva, arquivista da UFRPE, representante musical da Escola de Música Naná Vasconcelos da UFRPE e corista do Coral da UFRPE, como voluntário. É coordenador de mídias digitais e batuqueiro do Grupo Percussivo Batuques de Pernambuco em Olinda)

Através desses depoimentos é possível identificar o efeito positivo causado na saúde emocional dos participantes dos projetos musicais aqui citados, os quais atuando em atividades que envolvam a musicalidade observaram na sua vida emocional efeitos positivos, principalmente relacionados ao bem estar social, ao coletivo. A literatura confirma que ao ouvir a música de que se gosta sentimentos de bem-estar são geralmente reforçados (Juslin & Laukka, 2014, citado por Hallan et al., 2016).

A autora, como também participa dos mesmos projetos musicais que os entrevistados logo percebeu na própria prática musical em si mesma a melhoria da saúde emocional através da participação em uma atividade musical, o que inicialmente trouxe o questionamento que resultou na formulação da hipótese que levou a produção desse artigo. Os resultados obtidos

são considerados satisfatórios, uma vez que já eram aguardados e felizmente confirmados com a ajuda dos participantes entrevistados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos que, a música influencia na saúde e no bem estar do ser humano, e isso já é de conhecimento do homem desde os tempos de Aristóteles e Platão. Entretanto, apenas no século passado foi possível reconhecer a música como ferramenta para recuperação de doentes, como por exemplo, através da utilização da musicoterapia, para o tratamento de diversas doenças. Por meio da musicoterapia é possível realizar uma experiência terapêutica estética e saudável, com seções de relaxamento que promove efeitos positivos à saúde emocional.

Com base nas pesquisas bibliográficas e nas entrevistas realizadas foi evidenciado o efeito positivo causado pela música na recuperação da saúde emocional, por meio dos relatos em entrevistas a respeito das experiências vividas nos projetos musicais na extensão da UFRPE, a relevância da prática musical no bem-estar e na saúde emocional nos participantes dos projetos musicais da UFRPE. Isso ocorre porque através da música as células cerebrais são estimuladas, o que causa o aumento do nível de serotonina no cérebro. Sabe-se, que transtornos psicológicos como ansiedade e depressão tem origem na diminuição de serotonina, por meio da música, com o aumento de serotonina no organismo é possível melhorar o humor e a disposição das pessoas que sofrem não só desses transtornos, mas até mesmo de outras doenças, como alzheimer, pacientes com câncer, entres outras.

Por fim, observou-se que, pela falta de estudos e teorias que incentivem a utilização da música (que é um recurso acessível e transformador) como um instrumento de melhoria de saúde emocional, tem seu uso no cotidiano associada ao lazer, sem a utilização de todo potencial que ela tem ou das tantas funções e finalidades que ela possui, sendo necessário novas pesquisas no âmbito científico que explorem mais sobre essa abordagem, para que o uso da música seja difundido e aumentado para outros fins e de outras maneiras.

Espera-se que nos próximos anos possa existir uma visão mais ampla da sociedade e da comunidade científica para melhor utilização da música como uma ferramenta de apoio, deseje-se que ela possa continuar ajudando muitas pessoas, como uma atividade criativa, prazerosa e satisfatória, capaz de mudar estados emocionais de forma intensa e significativa. Os efeitos causados à saúde emocional após o período pandêmico são imensuráveis, além do que, infelizmente muitos transtornos e doenças emocionais já eram parte das lutas diárias de muitas

peças e, depois do isolamento se evidenciaram ou se intensificaram. Este artigo propõe, então, incentivar a utilização da música no combate à essas adversidades psicológicas, que podem interferir nos processos educativos, sociais, e tantas outras áreas da vida.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço à Deus pela oportunidade de realizar o sonho de estudar numa das melhores universidades do país, e através dela poder me desenvolver academicamente e artisticamente. Agradecer aos meus pais e irmãs, que sempre me incentivaram a correr atrás dos meus sonhos, ao meu marido, que me apoia e auxilia em tudo o que pode, e também à Pró Reitoria de Extensão e Cultura da Universidade Federal Rural de Pernambuco, que me acolheu, ensinou e me reconectou a arte da música da forma mais inesperada o possível, onde pude conhecer e trabalhar com pessoas incríveis e floresci meu lado extensionista, além de se disponibilizarem a ajudar na construção desse artigo. E por último, agradecer a mim mesma, por não ter desistido.

REFERÊNCIAS

AREIAS, J. C (2016). **Music, health, and well being: a review**. Raymond AR Macdonald Int J Qualitativ. Stud Health Well-being. 2013, 8: 20635.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde de A a Z. **Saúde Mental**. Brasília. 2022. Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 19 de novembro de 2023.

BRÉSCIA, V. L. P. **Educação musical: bases psicológicas e ação preventiva**. São Paulo: Átomo, 2003.

CAMPBELL, L.; CAMPBELL, B.; DICKINSON, D. **Ensino e aprendizagem por meio das inteligências múltiplas: inteligências múltiplas na sala de aula**. Tradução: Magda França Lopes. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

CHIN, T. C., & RICKARD, N. S. (2014). **Beyond positive and negative trait affect: Flourishing through music engagement**. Psychology of Well-Being, 4(1), 25.

- HALLAN, S., CROSS, I., & THAUT, M. (2016). **Where now?** In S. Hallan, I. Cross & M. Thaut (Eds.), *The Oxford handbook of Music Psychology* (2 ed., pp. 905-913). Oxford: Oxford University Press.
- LEVITIN, D. J. (2013). **Uma paixão humana.** O seu cérebro e a música (B. P. Coelho, Trans. 2 ed.). Lisboa: Eitorial Bizâncio.
- MACDONALD, R., KREUTZ, G., & MITCHEL, L. (2012). **What is music, health, and wellbeing and why is it important?** In R. MacDonald, G. Kreutz & L. Mitchell (Eds.), (p. 3-11). Oxford: Oxford University Press.
- NOGUEIRA, Rivaneide. **A música como ferramenta de recuperação da saúde emocional pós pandemia.** CONEDU. 20 de novembro de 2023. Entrevista concedida à SANTOS, Mirian M.
- North, A. C., & Hargreaves, D. J. (1999). **The functions of music in everyday life: Redefining the social in music psychology.** *Psychology of Music*, (p. 27, 71-83).
- SCHALLER, Katrin. **Acordes curativos.** *Viver Mente & Cérebro: revista de psicologia, psicanálise, neurociências e conhecimento*, São Paulo, (p. 64-69), 2005.
- SILVA, Renato M. **A música como ferramenta de recuperação da saúde emocional pós pandemia.** CONEDU. 20 de novembro de 2023. Entrevista concedida à SANTOS, Mirian M.
- WEIGSDING, J. A.; BARBOSA, C. P. **A influência da música no comportamento humano.** *Arquivos do MUDI*, 2014, v 18, n 2, p 47-62. Disponível em: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ArqMudi/article/view/25137/pdf_59> Acesso em: 8 de novembro de 2023.