

Espaço música no trabalho: benefício para saúde mental

Musical space at the workplace: benefits for mental health

Área de música en el trabajo: beneficios para la salud mental

Juliane Vanderlinde⁽¹⁾
Solânia Durman⁽²⁾

RESUMO

Em pleno século XXI pode-se constatar uma perda significativa de direitos e de sentidos do trabalhador. Para atenuar o estresse da vida moderna, a música relaxa, buscando oferecer bem estar ao trabalhador, contribuindo na melhoria e organização do trabalho. A musicoterapia constitui-se na utilização terapêutica da música e de seus elementos para a promoção da saúde. A eficácia terapêutica da música não emerge apenas de opiniões baseadas no senso comum. Pesquisas científicas comprovam suas benesses no organismo humano. Atento à terapias alternativas em enfermagem e estilos musicais diversos, buscou-se com esta técnica, possíveis benefícios no cotidiano dos trabalhadores da UNIOESTE. Trata-se de uma pesquisa de campo, descritiva, de caráter qualitativo, que propõe investigar a utilização da música como terapia na promoção da

saúde de trabalhadoras do serviço de apoio do campus da UNIOESTE de Cascavel. Oficinas de musicoterapia foram aplicadas, assim como questionários de avaliação. O estudo teve como objetivo levar as trabalhadoras a repensar sua qualidade de vida, elaborando um trabalho que mostre os benefícios da música. Os relatos das trabalhadoras em relação às oficinas foram explícitos como momentos únicos e pessoais, podendo refletir sobre as coisas do dia-a-dia e repensar a qualidade de vida que levam. Ouvindo estes relatos avalia-se que estas oficinas trouxeram benefícios para estas trabalhadoras. Sugere-se que este trabalho poderia ser implementado dentro desta Instituição, com rodízio de grupos profissionais variados.

Palavras-chave: Saúde mental. Saúde do trabalhador. Musicoterapia.

ABSTRACT

Even in the 21st century we can verify a significant loss of rights and senses of workers. To attenuate the modern life's stress, music relaxes, seeking the worker's well-being, contributing for the work improvement and organization. Music therapy is

(1). Enfermeira. E-mail: zulyinha@hotmail.com

(2). Enfermeira. Docente do Colegiado de Enfermagem da UNIOESTE Cascavel (PR). Mestre em Assistência em Enfermagem.

constituted on the therapeutic use of music and its elements to improve health. The therapeutic efficacy of music does not rise out from common sense opinions. Scientific researches prove its benefits on the human body. Attentive to alternative therapy in Nursing and different music styles, it was sought with this technique, possible benefits in the daily routine of Unioeste employees. It is a descriptive field research, in a qualitative feature, that suggests investigating the use of music as a therapy in the health improvement of Unioeste workers from Cascavel. Psicol music therapy workshops were accomplished and also evaluation questionnaires. The study had the objective to make the workers rethink their own life's quality, developing a task that shows the benefits of music. The reports of the employees in relation to the workshops were fully revealed as singular and personal moments when they were able to reflect about their life's quality and everyday routines. Listening to those reports we can conclude that the workshops brought benefits to these workers. We suggest that this project may be implemented in this Institution in a scheduling work way.

Keywords: Mental health. Workers' health. Music therapy.

RESUMEN

En pleno siglo XXI se puede ver una importante pérdida de los derechos y sentidos del trabajador. Para aliviar el estrés de la vida moderna, la música relaja, buscando ofrecer bienestar al trabajador, contribuyendo a la mejora y organización del trabajo. La musicoterapia se basa en el uso terapéutico de la música y de

sus elementos para la promoción de la salud. La eficacia terapéutica de la música no emerge sólo de opiniones basadas en el sentido común. Las investigaciones científicas demuestran sus bendiciones sobre el cuerpo humano. Consciente de las terapias alternativas en la enfermería y los diferentes estilos musicales, se buscó con esta técnica, los posibles beneficios en el cotidiano de los trabajadores de la Unioeste. Esta es una investigación de campo, descriptiva, cualitativa, que propone investigar el uso de la música como terapia en la promoción de la salud de los trabajadores del servicio de apoyo del campus UNIOESTE - Cascavel. Talleres de musicoterapia fueron aplicados, y cuestionarios de evaluación. El estudio tuvo como objetivo llevar a las trabajadoras a reconsideren su calidad de vida, produciendo una obra que muestra los beneficios de la música. Los relatos de las trabajadoras en relación a los talleres fueron explícitos como momentos únicos y personales, y se puede reflexionar sobre las cosas de la vida cotidiana y repensar sobre la calidad de vida que llevan. . A partir de esos informes se puede evaluar los beneficios que estos talleres trajeron a estas trabajadoras. Se sugiere que este trabajo pueda ser implementado dentro de esta Institución, con la rotación de distintos grupos profesionales.

Palabras clave: Salud mental. Salud del trabajador. Musicoterapia.

INTRODUÇÃO

Vivemos momentos que, para considerável parcela de cidadãos trabalhadores, o trabalho que desenvolve, passou a ser apenas

motivo de sobrevivência, trazendo, além de problemas físicos, problemas psíquicos. Neste sentido, muitos profissionais da área da saúde têm buscado meios para promover saúde do trabalhador, lançando mão em técnicas alternativas, como por exemplo, a musicoterapia, podendo contribuir na qualificação e organização do trabalho. Nesse caso, a organização do trabalho pode comprometer equilíbrio psicossomático e da satisfação. A falta de equilíbrio pode diminuir a longevidade nas classes sociais menos favorecidas, aumentando o nível de morbidade³.

A musicoterapia poderia desenrijecer a organização do trabalho no sentido taylorista da concepção. Trata-se de evidenciar o tempo qualitativo na organização do trabalho³. De acordo com os estudos científicos, a música trabalha os hemisférios cerebrais, promovendo o equilíbrio entre o pensar e o sentir, e resgata a afinação interna do indivíduo. A melodia musical trabalha a parte emocional, do pensamento humano a harmonia, o racional e a inteligência⁹.

Até meados do século XX os músicos empregavam a música de forma empírica, por não possuírem formação acadêmica sobre o assunto. Com a Renascença, re floresceram as ciências, fazendo a medicina se desvencilhar dos laços da superstição medieval. Como exemplo, com esse ressurgimento, o doente mental passou a ser tratado sob critério mais científico. A partir de 1950, a formação em musicoterapia passou a ter caráter científico, com treinamento clínico adequado e supervisionado. Como consequência, a musicoterapia passou a receber credibilidade científica. O musicoterapeuta de

hoje é o músico que tem formação acadêmica em cursos superiores de Musicoterapia⁶.

A musicoterapia consiste, portanto, em uma terapia alternativa e que ajuda a compreender o paciente como um todo. Assim, a enfermagem baseada na humanização do cuidado vem contribuindo para que essas terapias recebam maior atenção. No decorrer da fundamentação teórica para o embasamento e o desenvolvimento da pesquisa, houve a necessidade de explorar e de investigar o material já elaborado, isso devido ao fato de o tema da musicoterapia não ser tão difundido na prática em saúde. Além de disponibilizar dados e informações que contribuam para as discussões na área da saúde e saúde mental, principalmente no que tange o tema terapias alternativas, como a musicoterapia, esta pesquisa pretende igualmente contribuir para as políticas de pesquisa e de extensão da área da saúde e outras áreas afins.

MÉTODOS

Buscando relatar possíveis benefícios que a música possa trazer aos trabalhadores, optou-se por uma metodologia de pesquisa de campo de caráter descritivo, sob a visão qualitativa de análise. A escolha da análise qualitativa justifica-se pelo fato de essa visão de pesquisa se preocupar com uma especificidade onde a mera quantificação pode ser questionada, pois a análise qualitativa corresponde a um espaço profundo de relações, de processos e de fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis. A abordagem qualitativa aprofunda-se no mundo dos significados e das relações humanas e suas

ações⁸.

A pesquisa de campo, como esta aplicada no estudo, é utilizada “[...] com o objetivo de conseguir informações e/ou conhecimentos acerca de um problema, para o qual se procura uma resposta [...]”⁷. A pesquisa de campo, além da observação dos fatos ou dos fenômenos e de uma rigorosa coleta de dados, requer a realização de uma revisão bibliográfica. Tem a pesquisa de campo por finalidade realizar a observação e registrar e analisar os fenômenos sem, entretanto, entrar no mérito de seu conteúdo, então se utiliza a descrição para narrar os resultados da aplicação do estudo⁷.

Na pesquisa descritiva não há interferência do investigador, que apenas procura perceber, com o necessário cuidado, a frequência com que o fenômeno acontece. A pesquisa descritiva tem como objetivo principal descrever as características de determinadas populações ou de determinados fenômenos. Utilizam-se, como característica desse tipo de pesquisa, técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática. Nessa pesquisa também são descritas características de grupos (como idade, sexo, procedência, dentre outros), como também o processo numa organização, o estudo do nível de atendimento de entidades, levantamento de opiniões, atitudes e crenças de uma população⁵.

Com o objetivo de proporcionar as funcionárias do serviço de apoio da Unioeste – Campus de Cascavel/ PR a repensarem sua qualidade de vida, foi oferecido oficinas de música uma vez por semana, num total de dez

semanas.

O grupo amostra selecionado para a pesquisa consistiu-se de oito funcionárias do serviço de apoio da UNIOESTE – Campus de Cascavel/PR. Foram convidadas todas as funcionárias pertencentes ao turno matutino do setor de limpeza e de zeladoria desse Campus, porém somente as trabalhadoras efetivas puderam participar das oficinas. Além de não participar da pesquisa, o grupo terceirizado foi dispensado na semana seguinte, demonstrando na prática que a precariedade do trabalho, traz consigo a instabilidade acrescentada ao fracasso gradual da seguridade social. Essa nova condição de trabalho constantemente está perdendo seus direitos, suas garantias sociais e participação na democracia. Tudo é convertido em precariedade, sem qualquer garantia de continuidade”.

Foram aplicados dois instrumentos de avaliação para as funcionárias participante da pesquisa. No primeiro encontro, as servidoras responderam ao primeiro questionário. Com relação ao instrumento respondido pelas servidoras, totalizando oito questões, vários aspectos foram contemplados, como idade, estado civil, número de filhos, escolaridade, religião, vacinas recebidas e tempo de serviço no setor de apoio da UNIOESTE. Esses aspectos, ao serem respondidos adequadamente, revelam uma parcela da condição sociocultural dessas trabalhadoras. Ainda foram respondidas questões referentes ao trabalho na zeladoria da UNIOESTE.

Para verificar os benefícios trazidos pela música, foram aplicadas oficinas de musicoterapia com duração de 30 minutos

cada, uma vez por semana. As oficinas tiveram a duração de cinco meses, totalizando dez oficinas. As oficinas tiveram modalidades distintas, utilizando diferentes instrumentos musicais e diferentes recursos materiais.

Os instrumentos musicais utilizados foram violino e violão, com músicas executados pela pesquisadora. Em outros momentos da oficina utilizou-se o aparelho de som com a finalidade de abranger estilos musicais variados. CDs nacionais e internacionais de música erudita, música popular brasileira, jazz, rock, sertanejo, entre outros estilos, foram executados de forma aleatória durante as oficinas. As funcionárias participantes não tiveram a oportunidade de optar pelos estilos musicais.

As oficinas ocorreram numa academia localizada em frente à UNIOESTE, local de fácil acesso às servidoras. A escolha do local se deu devido à facilidade para acomodar as trabalhadoras durante as oficinas. Além da proximidade, a academia foi o local mais adequado de escolha, pois já estava equipada com aparelhagem de som, sala especial, separada das máquinas de musculação, e colchonetes.

Ao longo da coleta de dados foi mantido um caderno de campo, onde era anotado o script das oficinas, bem como os comentários das servidoras e outros aspectos relevantes.

Ao final das oficinas, o segundo instrumento foi respondido com questões referentes às oficinas. Os comentários narrados e escritos pelas participantes no final de cada oficina foram transcritos na íntegra

pela pesquisadora, onde foi atribuindo um nome fictício a cada participante. Os nomes fictícios foram baseados na escala musical, utilizando uma nota musical como nome de cada servidora (Dó, Ré, Mi, Fá, Sol, Lá e Si). Quando o número de participantes excedeu a escala musical de apenas sete notas, foram utilizados símbolos musicais para denominar as servidoras, como (Bemol) e elementos de contagem como (Compasso).

A forma de narração das vivências foi baseada no método narrativo utilizado por Santos¹⁰. A análise dos dados deu-se de forma qualitativa, utilizando-se o conteúdo das falas das participantes deste estudo.

RESULTADOS

A partir das observações realizadas durante as oficinas de musicoterapia, e dos comentários proferidos antes e após cada sessão de música, foi possível obter melhor compreensão da influência exercida pela música nas trabalhadoras participantes desta pesquisa.

Na presente pesquisa, antes de iniciar as oficinas de musicoterapia, as servidoras responderam às questões do primeiro instrumento da pesquisa. Em relação à primeira questão aberta do instrumento: “Você está satisfeita(o) com o trabalho que realiza? Se pudesse, mudaria de atividade?”.

A maioria das servidoras respondeu que está satisfeita com o trabalho que realiza, porém responderam que seria necessário aumentar o número de funcionários, pois o

trabalhado é pesado e não há pessoal suficiente para o serviço.

A segunda questão considerou o sentimento realizado no trabalho: “Fale sobre seu sentimento no trabalho que ocupa na Unioeste”. A maioria das servidoras se sente bem em relação ao trabalho, mas uma das trabalhadoras respondeu que está realizada pelo salário e não pelo trabalho que desenvolve. Outra discorreu que gosta do serviço, porém as condições de trabalho não a deixam completamente satisfeita. Além da falta de funcionários, os recursos materiais são deficientes e influenciam diretamente na qualidade do serviço. Outra funcionária aponta o fato de acordarem muito cedo pela manhã para dar início ao trabalho. Inclusive, além de o serviço começar muito cedo (às seis horas da manhã), ainda cada uma tem de fazer trabalho excessivo (equivalente ao de duas ou três funcionárias), conforme esta fala:

“Nosso trabalho é um pouco puxado porque eu tenho que levantar muito cedo, trabalho bastante, no mais eu gosto do meu trabalho porque eu sobrevivo dele” (BEMOL, 51 anos).

Apenas uma das funcionárias afirmou que vive em depressão devido a muita cobrança pelo serviço a ser realizado.

“Eu vivo com depressão, muito nervosismo pelo fato da cobrança que exigem da gente. Sem ter condições humanamente cada zeladora tem a quantia de 2070 m² de chão para limpar, isso não tem cabimento [...] como é para trabalhar feliz?” (SI, 56 anos).

Na primeira oficina realizada as servidoras se acomodaram em colchonetes na salinha separada das máquinas da academia. A oficina iniciou com uma peça instrumental executada pela pesquisadora no violino. Após a peça, foi colocado um CD, no aparelho de som oferecido pela própria academia, com algumas músicas nacionais.

Após o término da meia hora disponível para realizar a oficina, a participante Si teve de ser despertada, pois chegou a adormecer. As demais servidoras completaram dizendo que apreciaram muito a música instrumental com o violino, comentando também que se sentiram relaxadas.

Ao realizar a seleção de músicas para serem executadas nas oficinas, levou-se em consideração à ritmicidade das peças musicais, procurando trabalhar com velocidades adequadas, que não induzissem ansiedade. Os estilos musicais escolhidos foram variados, porém o ritmo das músicas e a velocidade de seus compassos foram previamente ouvidos e analisados pela pesquisadora.

Nas pesquisas já realizadas com música é observado que as variações nas funções orgânicas provocadas pelos elementos musicais, em especial pelo ritmo, provocam efeitos negativos ou positivos conforme cada música.⁶

Na segunda oficina foram executadas em aparelho de som somente músicas clássicas orquestradas.

“Eu fiquei muito relaxada, gosto muito de músicas clássicas, estou me sentindo muito

bem” (BEMOL, 51 anos).

Com base nos comentários, verificou-se que a música clássica atua como uma terapia, pois é capaz de desacelerar os pensamentos e de estabilizar as emoções². Além de induzir ao relaxamento, com a música clássica o ambiente se torna tranquilo e acolhedor¹.

Nas oficinas seguintes, os estilos musicais variaram, incluindo músicas internacionais, populares brasileiras e sertanejas. Ao final de cada oficina os relatos das servidoras foram sendo anotados e analisados.

“Para mim está sendo muito bom parar essa meia hora durante a semana para relaxar e ouvir música. Acho que deveria ser mais tempo. Deveria ser todos os dias assim” (MI, 32 anos).

As oficinas foram realizadas na última meia hora de trabalho antes do intervalo. A diminuição do ritmo de trabalho, ou a freada da produção, não seria necessariamente considerado um tempo morto, mas se caracterizaria como uma etapa do trabalho durante a qual o binômio homem-trabalho é regulado, assegurando a continuidade da tarefa e protegendo a vida mental do trabalhador³.

“Isso é tão bom! A gente se sente bem descansada depois. Mas deveria durar uma hora, meia hora é muito pouco. A gente começa a relaxar e daí já acaba!” (FÁ, 39 anos).

Apesar de cada oficina durar apenas meia hora, sabe-se que a música possui uma indução imediata ao relaxamento, indução

que, por consequência, aumenta o potencial do organismo em recuperar o estado de saúde e de bem-estar⁴. A terapia musical passou a ser um momento único na vida dessas servidoras, momento de relaxamento e de reflexão como nunca nenhuma delas tinha tido antes em sua vida pessoal ou familiar, menos ainda em seu ambiente/período de trabalho.

“Ah, não! Não pode acabar! Isso é que nem quando se dá um pirulito para uma criança [...] Quando ela está gostando dele, e está lá chupando, alguém vem e arranca dela!” (SI, 56 anos).

Além de executar uma seleção de músicas sertanejas, as servidoras tiveram a oportunidade de se expressarem participando ativamente das duas músicas cantadas ao som do violão.

“Eu nunca canto na frente de outras pessoas, só em casa com minha filha! Isso está ajudando a me soltar!” (FÁ, 39 anos).

Em resposta ao questionário aplicado na última oficina, as servidoras declararam que a terapia musical durante o intervalo de trabalho só trouxe benefícios.

“Quando chego em casa e deito para descansar, só penso em dormir. Aqui eu deito, e ouvindo as músicas, começo a pensar na minha vida. Começo a refletir sobre meus problemas, sabe? Parar meia hora durante o dia de trabalho para ouvir música faz muito bem para mim” (MI, 32 anos).

“Significou a valorização de meu ser como pessoa, importante para poder pensar

um pouco em minha vida, um tempo para mim, que eu não tenho” (MI, 32 anos).

“Foi muito importante para mim, um momento só da gente, refletir alguma coisa, pensar mais na vida que a gente leva. Não via a hora de chegar o dia de vir aqui na academia” (SOL, 48 anos).

“Foi muito relaxante, e o meu serviço não deixou de ser feito” (SI, 56 anos).

A meia hora de duração das oficinas, durante dia de trabalho, não só levou as trabalhadoras para um momento único de reflexão e de relaxamento, como não prejudicou a rotina de serviço na zeladoria. O relato de SI deve ser ressaltado, pois houve dificuldade na liberação das servidoras para participarem da pesquisa, sendo, no princípio, oferecida a proposta de realizar as oficinas após o período de trabalho, para não interferir na carga de trabalho diário que cada zeladora deveria cumprir.

Em nenhum momento houve queixas do estilo musical escolhido para as oficinas, revelando a abertura para diferentes características musicais por parte das servidoras participantes da pesquisa.

Através dos relatos e dos comentários realizados pelas trabalhadoras, juntamente com a análise das vivências, conclui-se que a música como terapia alcançou um resultado positivo.

DISCUSSÃO

A música pode ser utilizada como

terapia desde que o profissional seja habilitado e saiba como aplicá-la corretamente. Com base na revisão bibliográfica, os relatos das servidoras corroboram nos resultados positivos da aplicação da terapia musical descobertos pelos pesquisadores consultados, pois, ao final de cada sessão de músicas, de acordo com elas, as melodias e os ritmos agradáveis, juntamente com o repouso durante o período de trabalho, às levou ao bem-estar e ao relaxamento. Ainda revelaram momentos únicos de reflexão.

Com a aplicação desta pesquisa, estes resultados servirão como subsídios para discussões sobre a utilização de terapias alternativas na promoção da saúde dos trabalhadores, pois uma nova visão de mundo surge com a temática das terapias alternativas complementares ao atendimento de saúde.

Baseada no princípio da integralidade da assistência, a terapia alternativa ajuda a compreender o paciente como um todo. A utilização de tais terapias por parte dos enfermeiros vem ganhando maior atenção nos últimos anos, pois, na sua essência, a enfermagem deve primar pelo cuidado holístico como forma de cuidar do ser humano. Além da indução ao relaxamento físico do corpo humano, ao alívio do estresse diário e ao repouso durante o período de trabalho, destinados a garantir a continuidade da tarefa e a defender a vida mental das trabalhadoras, o resultado final surpreendeu esta pesquisadora. Não se esperava relatos tão explícitos como ocorreram após estas oficinas. Realmente este momento foi único para as participantes, que proporcionou reflexão sobre a qualidade de vida das mesmas.

Durante a graduação em Enfermagem, o Programa Político Pedagógico deste curso, oferece escassas experiências de pesquisas desta natureza, sendo um dos motivos da limitação deste estudo e escassas pesquisas científicas nesta área.

O enfermeiro capacitado, no cotidiano de suas funções, poderá utilizar-se da musicoterapia no desvelo aos seus pacientes, assistindo seus clientes com cuidado holístico.

sobre a construção do papel do cuidador. Campinas: Alínea; 2003.

11. Vasapollo L. O trabalho atípico e a precariedade. São Paulo: Expressão Popular; 2005.

REFERÊNCIAS

1. Collet N, Oliveira RG. Manual de enfermagem em pediatria. Goiânia: AB; 2002.
2. Cury AJ. Pais brilhantes, professores fascinantes. Rio de Janeiro: Sextante; 2003.
3. Dejours C. A loucura do trabalho: estudo da psicopatologia do trabalho. 5. ed. São Paulo: Cortez; 1992.
4. Giannotti LA, Pizolli LML. Musicoterapia na dor: diferenças entre os estilos jazz e new age. Rev Nursing. 2004;71(7):35-41.
5. Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas; 2002.
6. Leinig CE. A música e a ciência se encontram: um estudo integrado entre a música, a ciência e a musicoterapia. Curitiba: Juruá; 2009.
7. Marconi MA, Lakatos EM. Fundamentos de metodologia científica. 5. ed. São Paulo: Atlas; 2003.
8. Minayo MCS, et al. Pesquisa social: teoria, método e criatividade. 13. ed. Petrópolis: Vozes; 1999.
9. Parejo J. Comunicación no verbal y educación: el cuerpo y la escuela. Barcelona: Paidós; 1995.
10. Santos SMA. Idosos, família e cultura: um estudo