

Nome Autores: Fernanda Cardoso da Silva

Madalena Maria Cavalcante Ribeiro

Instituição: Universidade de Brasília - UnB

Oficina Canções e Reflexões: Ação de acolhimento no período de quarentena devido pandemia do COVID19.

RESUMO

Objetivo: Relatar as experiências vividas na Oficina de Canções e Reflexões, com encontros realizados on-line, enquanto ação de acolhimento para a comunidade acadêmica da Universidade de Brasília no período de isolamento social, medida recomendada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), devido à pandemia da COVID-19. Refletir sobre as contribuições relacionadas à melhoria na qualidade de vida por meio da diminuição da ansiedade e do estresse ocasionados pelo isolamento social e mudança de rotina, utilizando a música como ferramenta. **Método:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, realizado de forma on-line, utilizando inicialmente a plataforma Jeetmeet, em seguida a plataforma Google Meet. Os encontros aconteciam nas sextas-feiras no período da tarde, com duração de aproximadamente uma hora à uma hora e meia, com início no mês de junho de 2020. Participantes. Estudantes, docentes e técnicos administrativos. A ação foi coordenada por duas psicólogas, ligado ao Subcomitê de Saúde Mental e Apoio Psicossocial. **Resultados:** influenciar positivamente a qualidade de vida dos participantes visando melhorar suas condições físicas e emocionais, utilizando a música como instrumento para evocar as emoções e proporcionar sensação de prazer e bem-estar. As fragilidades da oficina devido às questões de acessibilidade, instabilidade da internet ou da plataforma, as adversidades não impediram sua execução. Finalizamos o mês de junho satisfeitas com os resultados alcançados em cada encontro, conseguimos criar um canal de comunicação que permite a fala e a escuta de todos os participantes. **Conclusão:** A oficina possibilitou vivenciar pensamentos, sentimentos e histórias que foram associados à música. Nesse sentido a música foi utilizada como um estímulo positivo para evocação de bons momentos vividos, visando o autoconhecimento, reflexão e estímulo ao convívio social, através da interação e compartilhamento das reflexões entre os participantes, sendo capaz de ampliar o protagonismo frente às problemáticas ocasionadas pela falta ou dificuldade de estabelecer convívio social presencial nesse período.

Palavras-chave: isolamento social, acolhimento, música.

INTRODUÇÃO

Para contextualizar a proposta da Oficina de Canções e Reflexões, é imprescindível explanar sobre o contexto de isolamento social no qual fomos submetidos devido a pandemia do COVID-19 e as ações criadas para lidar com tal situação.

Segundo o ministério da Saúde a COVID-19 é uma doença ocasionada pelo coronavírus SARS-CoV-2, e seu quadro clínico pode variar de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. A maioria dos pacientes com COVID-19 aproximadamente 80% dos casos são assintomáticos e cerca de 20% das ocorrências podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e dessas ocorrências aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória.¹

Segundo as publicações da Organização Pan-americana da Saúde (OPAS), a contaminação de humanos por esse vírus, até o início do surto em Wuhan, na China, em dezembro de 2019 era desconhecida. O primeiro caso foi reportado em 31 de dezembro do mesmo ano. Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) classificou o surto dessa doença como uma pandemia. A pandemia de COVID-19 no Brasil teve início em 26 de fevereiro de 2020, após a confirmação de um caso em São Paulo. Desde então, em 8 de julho de 2020, confirmaram-se 1.668.589 casos, a maior parte deles no estado de São Paulo, causando 66.741 mortes. A transmissão comunitária foi confirmada para todo o território nacional.² De acordo com dados do Ministério da Saúde, a COVID-19 no Brasil até abril de 2020, matou mais do que a H1N1, dengue e sarampo em todo o ano de 2019.³

Durante a pandemia a OMS lista que as formas de transmissão da doença ocorrem por contato próximo por meio de: Toque do aperto de mão, gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro e objetos ou superfícies contaminadas⁴. Tendo em vista a alta transmissibilidade dessas doenças, vários Estados decretaram a suspensão de várias atividades presenciais e coletivas. Em 11 de março de 2020 foi publicado no Diário Oficial do Distrito Federal, o Decreto nº 40.539, que estabeleceu medidas de enfrentamento à COVID-19 como a suspensão das aulas na rede pública e particular de ensino e solicitou a interrupção de vários serviços de comércio e entretenimento, que ocasiona aglomerações.⁵

A estratégia utilizada para conter a disseminação do vírus foi o distanciamento entre as populações. Existem três formas de distanciamento: o isolamento social (separação de infectados ou suspeitos de outros sadios), a quarentena (restrição de circulação de pessoas contaminada) e o distanciamento social (independentemente da existência de suspeita ou sintomas, por meio de aconselhamento das pessoas, solicita-se a redução de contato físico para diminuir o contágio).

A Universidade de Brasília (UnB), seguindo a orientação da OMS e Ministério da Saúde, adotou o distanciamento social como estratégia para evitar a disseminação do vírus. Confirmado por meio da suspensão das atividades acadêmicas presenciais por meio do Decreto

¹ <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>

² https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875

³ <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46590-41-mil-postos-estao-abertos-para-a-vacinacao-contra-a-gripe>

⁴ <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>

⁵ http://www.se.df.gov.br/wp-conteudo/uploads/2020/03/decreto-corona-virus-40509_11mar20.pdf

nº 40.539 do DF, o Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão (Cepe/UnB) da Universidade de Brasília (UnB). Desde de então as atividades seriam executadas de forma remota.⁶

As medidas de isolamento social, embora baseadas em evidências saúde mental daqueles que as experienciam. OLIVEIRA, A, LUCAS, T. C, & IQUIAPAZA, R. A. (2020). O isolamento imposto pela pandemia teve consequências psicossociais para comunidade. Brooks et al, (2020) relata possíveis reações relacionadas ao estresse em resposta à pandemia de coronavírus como, alterações na concentração, irritabilidade, ansiedade, insônia, produtividade reduzida e conflitos interpessoais. A gravidade desses sintomas dependerá pelo menos parcialmente da duração e extensão da quarentena, sentimentos de solidão, medo de ser infectado e ansiedade.

Nesse sentido, é importante avaliar as possíveis consequências psicológicas dessas medidas e propor estratégias de promoção da saúde mental e de atenção psicossocial a curto, médio e longo prazo. Com o isolamento e suspensão das atividades acadêmicas, a Universidade de Brasília criou um Subcomitê de Saúde Mental e Apoio Psicossocial e Grupo de Trabalho de Prevenção e Promoção da Saúde (GT) para o enfrentamento da Covid-19 na Universidade de Brasília.

O GT criou várias atividades remotas para acolhimento da comunidade acadêmica. Uma dessas atividades foi a criação da oficina de Canções e Reflexões, com o objetivo que restabelecer a autoconfiança, a elaboração de recursos internos, além de proporcionar tempo de convivência com outras pessoas, de forma recreativa e prazerosa, na tentativa de reduzir tensões do dia a dia, por meio da música. O objetivo é compartilhar as experiências com a Oficina de Canções e Reflexões ofertada para comunidade universitária da UnB.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, elaborado em junho de 2020, no contexto das vivências na Oficina de Canções e Reflexões. A atividade foi proposta e executada pelas psicólogas escolares da Coordenação de Articulação da Comunidade Educativa (CoEduca) /Diretoria de Atenção à Saúde da Comunidade Universitária (DASU), em parceria com o GT de Promoção e Prevenção da Saúde da Universidade de Brasília.

Para realização da Oficina de Canções e Reflexões que aconteciam todas as sextas-feiras no período da tarde, utilizamos a plataforma Jeet Meet, e após a instabilidade da plataforma durante a execução das atividades trocamos para plataforma Google Meet, permanecendo o horário e dia da semana na execução.

Antes da realização da atividade foi realizado um grupo controle com os bolsistas da DASU, participaram nove (9) bolsistas e o tema da atividade foi “emoções”. Foram escolhidas seis (6) músicas, cujo conteúdo prezava pela autoavaliação e manutenção de autocuidado. Nessa etapa, a maioria dos participantes bolsistas trouxeram o sentimento de angústia frente ao isolamento social. A Oficina durou em torno de uma hora, e ao final avaliamos a proposta dessa atividade como pertinente para divulgar para a comunidade acadêmica.

Após a aprovação da proposta da oficina pelos membros do GT, ela foi divulgada em várias redes sociais, WhatsApp, no Instagram da @dasu_unb. Criamos um questionário de

⁶ <https://noticias.unb.br/69-informe/3996-informe-sobre-suspensao-de-atividades-presenciais-na-unb>

inscrição pela plataforma do Google⁷, de preenchimento obrigatório. A atividade é aberta à comunidade acadêmica da UnB e o número de participantes é restrito a 20 pessoas por encontro.

No início de cada encontro realizamos apresentação das condutoras e dos participantes, logo após explicamos a proposta da Oficina, a duração da atividade que seria de uma hora à uma hora e meia. Após a escuta e visualização dos vídeos, que estão disposto no Youtube, plataforma de compartilhamento de vídeos, realizamos partilha das impressões e sentimentos vivenciados durante a escuta da música. Ao final de cada atividade realizamos uma avaliação com os participantes sobre suas percepções e ganhos terapêuticos e a efetividade do grupo, quanto da utilização da música como instrumento que contribui para o empoderamento do sujeito e do coletivo e promoção do bem-estar físico e psicológico da pessoa, redução de ansiedade e promover a manutenção e o fortalecimento das conexões interpessoais, ainda que de forma não presencial.

OFICINA CANÇÕES E REFLEXÕES – VIVÊNCIAS E DESAFIOS

Realizamos o primeiro e encontro no dia 12/06, uma semana após a experiência do grupo controle, o tema escolhido foi “relacionamentos” considerando a data comemorada como “Dia dos namorados”. Escolhemos seis (6) músicas relacionadas ao tema. As reflexões e interações após a escuta de cada música foram permeadas sobre o tema, como: relacionamento com outras pessoas, com pares e relacionamento consigo mesmo; lembranças de namoro antigos e sobre as relações e sentimentos nesse período de isolamento social. Participaram das atividades 7 alunos do total de 8 inscritos.

No dia 19/06, propomos a segunda oficina, com o tema “acolhimento”. Participaram (6) pessoas, de um total de doze (12) inscritos. Dentre elas, três estudantes, dois docentes e uma servidora técnico-administrativo, todos da UnB. As músicas foram selecionadas pelas condutoras da Oficina e remetiam ao contexto do tema acolhimento. O propósito do tema foi pensado na retomada das atividades, aulas e serviços, ainda que de forma remota, como proposta da gestão atuante da UnB, ressaltando a importância do acolhimento, diante dos acontecimentos e sentimentos que perpassam o período da quarentena.

Durante a Oficina foram escutadas e visualizadas através do site Youtube seis músicas. Como critério para condução da atividade, as primeiras e as últimas músicas sugerem ritmo mais animados, para iniciar e finalizar a oficina.

Este encontro teve uma participação significativa dos integrantes, principalmente em compartilhar como se sentiam nesse período da quarentena e como a música resgata emoções e sentimentos como: *alegrias, tristeza, esperança, autoestima, acreditar, resiliência, empatia, amor, saudade, felicidade*, algumas palavras-chaves trazidas por eles.

A Oficina teve uma avaliação positiva dos participantes, por acontecer próximo do final de semana e por trabalhar com a música, trazendo recordações, leveza e ânimo para o final da semana.

Nesta Oficina, alguns participantes citaram e deram sugestões de algumas músicas, o que nos fez repensar sobre uma participação mais ativa através da escolha e sugestões das músicas pelos próprios participantes na hora da inscrição, de acordo com o tema escolhido para a atividade.

⁷ <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdEpafdFLaCPmA9RTtXVXKBu67BzKFZ4ch8QO6VaE6Z-WOBNA/viewform>.

Com isso, no encontro seguinte escolhemos um tema, que foi “Músicas que marcaram bons momentos em sua vida” e enviamos e-mail para todos os inscritos pedindo a participação deles através de sugestão de músicas para a Oficina.

A terceira oficina aconteceu no dia 26/06, o tema foi “pensamentos positivos”. Enviamos e-mail para todos os participantes, solicitando que cada uma escolhe uma música associada a um momento positivo da vida. Participaram 11 pessoas, de um total de (24) inscritos, dentre eles: sete estudantes, dois docentes e dois servidores técnico-administrativo, todos da UnB. A maioria dos inscritos sugeriram as músicas previamente, ao longo da atividade quem não havia escolhido sugeriram posteriormente. Este foi o primeiro encontro em que os inscritos puderam participar ativamente da escolha da música e partilhar, através dela, as recordações, emoções e sentimentos que a música traz em sua vida. Percebemos que a adesão e a proposta foram mais efetivas, quando os próprios integrantes escolhem o repertório musical do encontro. Os participantes possuem idades diferenciadas é percebemos uma troca de informações muita rica e conteúdo. Além disso, temos membros que participam desde o primeiro encontro, então eles possuem afinidade, e se permitem favorecendo um ambiente para interação social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O atual cenário da pandemia solicita uma atenção especial a saúde mental, a Universidade de Brasília por meio do GT de Promoção e Prevenção de Saúde e suas ações que tentam reduzir o impacto negativo na saúde decorrentes do isolamento social.

Espera-se que a oficina de Canções e Reflexões possa contribuir para minimizar os impactos do isolamento social na comunidade acadêmica da UnB, a música é instrumento representativo à vida das pessoas, elas mobilizam os participantes para a temática do grupo. Isto porque esta última demonstrou ser capaz de estimular a comunicação, a ativação de lembranças e quebra de homeostase, gerando felicidade.

Outra questão a ser ressaltada é que, mais importante do que oferecer momento de lazer para tentar melhorar o estado geral dos participantes, é apoiar atitudes positivas sobre a história de vida daqueles que estão em isolamento social, que estão afastados da família, objetos representativos, rotina, dentre outros. Nesse cenário a música para evocação de sentimentos e emoções é a mais indicada.

Sugere-se que em futuros estudos outras variáveis possam ser incluídas nas análises, como avaliação dos níveis de estresse e ansiedade antes e após a atividade. Desta maneira, espera-se analisar melhor os efeitos de intervenções com música em pessoas em isolamento social uma pesquisa investigação que merece aprofundamento.

Como conclusão, os resultados mostraram que durante as sessões houve maior porcentagem de expressões de alegria e surpresa; Além do compartilhamento das músicas, a oficina oferece a oportunidade de conhecerem outras pessoas que fazem parte da comunidade universitária, da troca de experiência nesse momento de quarentena e a empatia pelos sentimentos e emoções do outro. Como avaliação da atividade tivemos feedback positivo diante das percepções relatadas e percebemos um maior número de participação espontânea e colaborativa das pessoas durante a oficina.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BROOKS S.K., WEBSTER R.K., SMITH L.E., WOODLAND L., WESSELY S., GREENBERG N., RUBIN G.J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020;395:912–920.

FARO, André et al . COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas , v. 37, e200074, 2020 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100507&lng=en&nrm=iso>. access on 09 July 2020. Epub June 01, 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>.

FIRMEZA MA, RODRIGUES AB, MELO GAA, AGUIAR MIF, CUNHA GH, OLIVEIRA PP, et al. Control of anxiety through music in a head and neck outpatient clinic: a randomized clinical trial. *Rev Esc Enferm USP*. 2017;51:e03201. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-220X2016030503201>

NUNES-SILVA, Marília et al . A música para indução de relaxamento na Terapia de Integração Pessoal pela Abordagem Direta do Inconsciente: ADI/TIP. **Contextos Clínic**, São Leopoldo , v. 5, n. 2, p. 88-99, dez. 2012 . Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822012000200004&lng=pt&nrm=iso . acessos em 28 maio 2020. <http://dx.doi.org/10.4013/ctc.2012.52.03>.

OLIVEIRA, Adriana Cristina de; LUCAS, Thabata Coaglio; IQUIAPAZA, Robert Aldo. O QUE A PANDEMIA DA COVID-19 TEM NOS ENSINADO SOBRE ADOÇÃO DE MEDIDAS DE PRECAUÇÃO?. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis , v. 29, e20200106, 2020 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072020000100201&lng=en&nrm=iso>. access on 09 July 2020. Epub May 08, 2020. <https://doi.org/10.1590/1980-265x-tce-2020-0106>.

VERA, M.N.; VILA, J. 2002. Técnicas de relaxamento. In: V.E. CABALLO. (eds), *Manual de técnicas de terapia e modificação do comportamento*. São Paulo, Santos, p. 147-165. https://www.researchgate.net/publication/324276661_Manual_de_tecnicas_de_terapia_e_modificacao_do_comportamento.