

MUSICOTERAPIA E ESTRESSE: ESTUDO DE CASO DE UM CUIDADOR FAMILIAR

MUSICOTHERAPY AND STRESS: CASE STUDY OF A FAMILY CAREGIVER

*Helenyce Veloso S. Alves¹, Claudia Regina de O. Zanini²,
Alessandra Vitorino Naghettini³*

Resumo: O cuidador de paciente com Insuficiência Renal Crônica (IRC) participa de fatores estressores que a doença traz consigo. Objetiva-se verificar a contribuição da Musicoterapia nas estratégias de enfrentamento do estresse no cuidador de paciente com IRC. Trata-se de um estudo de caso, a partir de um atendimento grupal norteado pela abordagem qualitativa, com perspectiva na abordagem Gestalt. Considerou-se que a Musicoterapia contribuiu para a elaboração de conteúdos que se vinculam ao estresse e acometem os cuidadores, pois auxilia na aquisição de estratégias de enfrentamento de estresse para seu benefício.

Palavras-chave: musicoterapia, estresse, cuidadores, pacientes em hemodiálise.

Abstract: The caregiver of patients with Chronic Renal Failure (CRF) participates in stressors that the disease brings with it. The purpose of this study was to verify the contribution of Music Therapy in coping with stress in the caregiver of patients with CRF. It is a case study, based on a group approach guided by the qualitative approach, with a perspective on the Gestalt approach. It was considered that music therapy contributed to the elaboration of contents that are linked to stress and affect the caregivers, as it assists in the acquisition of coping strategies for their benefit.

Keywords: music therapy, stress, caregivers, hemodialysis patients.

INTRODUÇÃO

A rotina de pacientes com Insuficiência Renal Crônica é exaustiva devido à necessidade de fazer hemodiálise, por pelo menos, três vezes por semana (COUTINHO & TAVARES, 2011). Quando se trata de ir ao hospital, em quase todos os casos é necessária a presença de um cuidador, geralmente um fami-

¹ UFG - Escola de Música e Artes Cênicas. Link Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3238278996266027>.

² UFG - Escola de Música e Artes Cênicas. Link Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8042694592747539>.

³ UFG - Faculdade de Medicina. Link Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2496399309339551>.

liar, que acompanhe mais de perto esse indivíduo. A contínua autocobrança dos cuidadores no que se refere à garantia do sustento, da alimentação correta, da adequação a uma vida social mais restrita pode contribuir para verdadeiro caos emocional, levando, muitas vezes, à sobrecarga de papéis (MIETO & BOUSSO, 2014). O estresse é definido por Straub (2005) como um processo pelo qual alguém percebe e responde a eventos que são julgados como desafiadores ou ameaçadores. Isso pode ser relacionado a vivenciar diretamente algum evento traumático ou com outras pessoas, que possam afetar o seu estilo de vida. No caso dos cuidadores, pode haver a presença desse sofrimento e incertezas constantes (MACHADO *et al.*, 2007). Lipp (2012) em suas pesquisas, constatou que o estresse se desenvolve em 4 estágios. Sendo o primeiro estágio de alerta, o segundo estágio de resistência, a terceira e quarta fase de quase-exaustão e exaustão.

As estratégias de enfrentamento ao estresse, segundo Panacioni e Zanini (2012, p. 231), “correspondem a um dos mecanismos de desenvolvimento da resiliência, na medida em que buscam a redução da vulnerabilidade e da exposição ao estressor, visam o aumento de recursos e mobilizam processos interiores.” O coping é conceitualizado como “tentativas de mudanças comportamentais e cognitivas constantes para lidar com demandas externas e/ou internas específicas que são avaliadas como exigindo ou excedendo os recursos da pessoa” (LAZARUS & FOLKMAN, 1984 *apud* ANTONIETTI, 2012, p. 27).

Segundo Silva, Ferreira e Miranda (2006, p. 1) “A Música, como principalidade da Musicoterapia, é considerada um canal de comunicação e expressão de sentimentos, idéias e/ou conflitos.” Para Silva (2008), o indivíduo pode utilizar a Musicoterapia como facilitadora para o desenvolvimento ou origem de estratégias frente a ocasiões de estresse. Por ser uma terapia auto-projetiva, muitas vezes, a Musicoterapia proporciona que os conteúdos não expressos verbalmente se revelem através do não verbal, mediante a música, para se comunicar e expressar.

Assim, acredita-se que Musicoterapia pode exercer um papel fundamental para a elaboração de conteúdos que se vinculam ao estresse, acometendo o público de cuidadores.

1. METODOLOGIA

O presente trabalho, trata-se de um Estudo de Caso (MARTINS, 2008), a partir dos dados de um cuidador que participou de atendimentos grupais. A coleta de dados em campo e as intervenções musicoterapêuticas realizaram-se durante seis semanas, na sala de espera e foram oferecidas duas vezes por semana, com duração de 45 a 60 minutos. Os participantes da pesquisa foram cuidadores de pacientes adultos que estavam em tratamento de hemodiálise em uma instituição especializada, situada em Goiânia - GO.

Após ser aprovado, foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Goiás, via cadastro na Plataforma Brasil⁴. Houve assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) conforme Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde - CNS. No momento inicial ocorreu a coleta de dados feita pela pesquisadora através da entrevista inicial, com o preenchimento da Anamese e Ficha Musicoterápica.

Foram realizados sete atendimentos de Musicoterapia, nos atendimentos foram utilizados como recursos: instrumentos musicais (violão, instrumentos de percussão), voz, aparelhos de som e notebook. Foram utilizadas as experiências musicais descritas por Bruscia (2000), Improvisação, Composição, Re-Criação e Audição Musical, que são atividades próprias da Musicoterapia. Após o período de intervenções musicoterapêuticas, realizou-se a entrevista final de forma aberta.

A análise de dados e os resultados se deram mediante os dados qualitativos (aspectos musicais coletados em forma de partituras convencionais e/ou não convencionais, relatórios das sessões, gravações audiovisuais das produções sonoras, transcrição das gravações, relatos verbais por meio de registros descritivos).

2. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O cuidador P3, do sexo masculino, possui 48 anos de idade, não frequentou escola. Aproximadamente seis anos está acompanhando o tratamen-

⁴ CAAE: 57317316.3.0000.5083

to da esposa. Antes da doença, P3, se dedicava ao pastoreio de igrejas viajando por várias cidades, acompanhado pela esposa que era cantora, relata que os dois compunham músicas juntos, pois eram parceiros em todas as atividades. Ao saber do diagnóstico de sua companheira, o cuidador e toda a família precisaram mudar de estado e vender tudo o que possuía a fim de oferecer um melhor tratamento à sua esposa. A necessidade fez com que P3 mudasse todo seu estilo de vida, principalmente na rotina, no trabalho, nas responsabilidades de casa que assumiu sozinho. O cuidador P3 já passou por muitas situações desgastantes dentro dos hospitais e de clínicas com sua esposa e com outras pessoas.

Nas sessões de Musicoterapia, suas falas contêm sentimentos de satisfação e relatos de que já superou qualquer tipo de dificuldade. Durante as sessões alguns conteúdos aparecem como, solidão, cansaço, esgotamento, estresse, incertezas, omissão dos sentimentos, sendo então trabalhados durante o processo terapêutico. As sessões foram planejadas a partir da demanda do grupo, à medida que os encontros iam acontecendo foram observadas as queixas e necessidades que sobressaíam nas falas dos participantes. Os temas das sessões tiveram a seguinte ordem: 1) Tempo; 2) Fortalezas; 3) Força; 4) Como me sinto em relação ao meu papel?; 5) Insegurança e segurança; 6) Luto; 7) Seguir em frente.

Durante a pesquisa ocorreram dois óbitos de pacientes que faziam hemodiálise na clínica, logo, o cuidador sentiu bastante essas perdas de pessoas queridas e a ausência dos cuidadores que faziam parte da sua rotina. Outra característica do cuidador durante os atendimentos foi de demonstrar preocupação com os outros participantes do grupo, P3 levou palavras positivas para determinadas pessoas, se engajou nas atividades propostas e procurou passar as experiências que havia vivenciado para os outros cuidadores que passavam por momentos parecidos. A música Dias de Sol (Gerson Rufino), elegida frequentemente pelo cuidador durante os atendimentos, é a que mais condiz com a sua realidade, pois descreve toda a caminhada de ser e se tornar um cuidador. Chagas (2001) entende que no processo terapêutico, o cantar do sujeito não é simplesmente o ato de entoar a canção, mas de se apropriar dela.

“Eu hoje estou **bem** mas já estive **mal**
Sou dia de **sol** mas já fui **temporal**
Fui barco a deriva, fui noite sem lua, verão sem calor
Hoje eu sou **verdade** mas já fui **engano**
Já fui fonte **seca** hoje sou **oceano**
A alma ferida coração quebrado Jesus consertou.”

A música acima citada traz a ideia de transformação, o que leva a melodia um movimento de perguntas e respostas. Apresenta também um diálogo de comparação sobre o passado e o presente, onde o passado é visto como um período difícil e o presente demonstra superação.

Para essa resiliência do indivíduo acontecer perante a realidade vivida, foi necessário percorrer pelas fases de negação, adaptação e aceitação (BATISTA & FRANÇA, 2007) de uma nova etapa da vida que estava se iniciando. A resiliência é definida por Laranjeiras (2007) como sendo a capacidade de adaptação e de recursos psíquicos a situações adversas, que preservam o indivíduo frente a um fator de risco no seu contexto de vida.

Durante os atendimentos, foram observadas as estratégias de enfrentamento que P3 utilizou em meio às situações propícias desencadeadoras de estresse. Nesse caso, a estratégia focada no coping religioso-espiritual esteve mais presente, Pargament (1997) define a estratégia quando o enfrentamento do estresse se direciona a religião para manejar, lidar, enfrentar o estresse.

A Musicoterapia no atendimento ao paciente, focado nesse estudo de caso relacionado ao estresse, foi fundamental para desenvolver a autoexpressão do indivíduo, o direcionamento das emoções expostas, a resignificação de conteúdo se a recordação de momentos através da música. Foi possível observar o desenvolvimento do mesmo mediante os conteúdos trazidos através do não verbal e do verbal, frente às situações estressoras e as estratégias de enfrentamento que utilizou durante o período dos atendimentos.

CONCLUSÃO

Espera-se que este estudo venha contribuir para novas pesquisas em Musicoterapia com interfaces no enfrentamento do estresse entre os cuidadores.

Para finalizar, pode-se citar uma frase que P3 trouxe como a definição de ser cuidador, que soou como uma declaração de amor para sua esposa, “Amor verdadeiro é quando uma pessoa deixa de viver sua própria vida para viver pela outra pessoa, amar é cuidar!”

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTONIETTI, C. C. *Percepção de estresse e estilo de coping dos pacientes no período pré-procedimento colonoscópico*. Monografia (Programa de Pós- Graduação Enfermagem Na Saúde Do Adulto) – Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo, 2012.

BATISTA, S. M.; FRANÇA, R. M. FAMÍLIA DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA - Desafios e superação. *Revista de divulgação técnico-científica do ICPG*, v. 3 n. 10 - jan.-jun./2007.

BRUSCIA, K. E. *Definindo Musicoterapia*. Segunda Edição. Rio de Janeiro: Ene-livros. 2000.

CHAGAS, M. “Cantar é mover o som...” A utilização da canção popular na impro-
visação clínica em Musicoterapia. In: III Fórum Paranaense de Musicoterapia. 2001, Paraná. *Anais III Fórum Paranaense de Musicoterapia*. AMT/PR, 2001, p. 1-139.

COUTINHO N. P. S.; TAVARES M. C. H. Atenção ao paciente renal crônico, em hemodiálise, sob a ótica do usuário. *Cad. Saúde Colet.*, Rio de Janeiro, 19(2): 232-9, 2011.

FARRA, R. A. D.; LOPES P. T. C. Métodos Mistos De Pesquisa Em Educação: Pressupostos Teóricos. *Rev. Nuances: estudos sobre Educação*, Presidente Pru-
dente, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 75. 2013.

LARANJEIRAS C. A. S. J. Do vulnerável ser ao resiliente envelhecer: revisão de literatura. *Psic.: Teor e Pesq*, 23(3): 327-32, jul/set, 2007.

LIPP, M. E. N. *Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)*. 3. Ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2015.

LIPP, M. E. N. *O PERCURSO DO STRESS: SUAS ETAPAS*. Publicação de artigos científicos. 2012. Disponível em: <<http://www.estresse.com.br/publicacoes/o-percurso-do-stress-suas-etapas/>>. Acesso em: 11 de jul. 2016.

MACHADO, A. L. G.; FREITAS, C. H. A.; JORGE, M. S. B. O fazer do cuidador familiar: significados e crenças. *Rev. bras. enferm.*, Brasília, v. 60, n. 5, p. 530-534, out. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003471672007000500009&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 25 abr. 2016.

MARTINS, G. A. Estudo de Caso: uma reflexão sobre a aplicabilidade em pesquisas no Brasil. *RCO – Revista de Contabilidade e Organizações*, São Paulo, v. 2, n. 2, p. 11, 2008.

MIETO, F. S. R.; BOUSSO, R. S. A experiência materna em uma unidade de hemodiálise pediátrica. *J. Bras. Nefrol.*, São Paulo, v. 36, n. 4, p. 460-468, 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010128002014000400460&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 25 abr. 2016.

PANACIONI, G. F. A.; ZANINI, C. R. O. Musicoterapia na promoção da saúde: contribuindo para o controle do estresse acadêmico. *Opus*, Porto Alegre, v. 18, n. 1, p. 225-256, jun. 2012.

PARGAMENT, K. I. *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press, 1997.

STRAUB, R. O. *Psicologia da Saúde*. Trad. Ronaldo Cataldo Costa. CRB 10/1023- Porto Alegre: Artmed, 2005.

SILVA, F. O. *Musicoterapia com Adolescentes Portadores de Câncer: Um Caminho para o Desenvolvimento de Estratégias de Enfrentamento ao Estresse*. Dissertação (mestrado) - Programa de Pós-Graduação da Escola de Música e Artes Cênicas da Universidade Federal de Goiás, 2008.

SILVA, F. O.; FERREIRA, E. A. D. B. F.; MIRANDA, A. M. C. Musicoterapia durante a hospitalização de adolescentes portadores de câncer: Prevenção e/ou diminuição do estresse psicofisiológico. *Anais: XII Simpósio Brasileiro de Musicoterapia, VI Encontro Nacional de Pesquisa em Musicoterapia, II Encontro Nacional de Docência em Musicoterapia*. Goiânia/GO, 2006. Disponível em: <http://www.sgmt.com.br/anais/p02pesquisaresumoexpandidooral/RECO03Ortins&Ferreir&Miranda_Anais_XIISBMT.pdf>. Acesso em: 20 fev. 2016.