

---

## MUSICOTERAPIA EM UM GRUPO TERAPÊUTICO ON-LINE COM UNIVERSITÁRIOS NO CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID-19

*MUSIC THERAPY IN AN ONLINE THERAPEUTIC GROUP WITH UNIVERSITY  
STUDENTS IN THE CONTEXT OF THE PANDEMIC OF COVID-19*

*MUSICOTERAPIA EN UN GRUPO TERAPÉUTICO ONLINE CON  
UNIVERSITARIOS EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE LA COVID-19*

*Eunívia Silva das Neves<sup>1</sup> Fernanda Valentin<sup>2</sup> Larissa Arbués Carneiro<sup>3</sup>  
Fernanda Costa Nunes<sup>4</sup>*

---

**Resumo** – Este trabalho relata a experiência da musicoterapia em um grupo terapêutico breve *on-line*, durante a pandemia da COVID-19, com foco na promoção da saúde mental de universitários. Trata-se de uma investigação qualitativa, exploratória descritiva, que utilizou as narrativas dos participantes envolvidos no processo terapêutico grupal. Participaram da ação 13 estudantes universitários, selecionados via formulário de inscrição. O grupo foi coordenado por uma psicóloga, uma musicoterapeuta e dois observadores-participantes, estudantes de musicoterapia. Utilizou-se as gravações em vídeo, relatórios e as interações no chat durante os encontros para análise de dados. A partir dos dados, foram criadas quatro categorias: *playlist* musicoterapêutica, carta-canção, roda do despejo e programa de rádio. Pôde-se evidenciar o valor e o papel das experiências musicais utilizadas, ao gerar no grupo fatores terapêuticos como: universalidade, instilação de esperança, catarse, integração grupal e aprendizagem interpessoal. Portanto, a musicoterapia, como intervenção no ambiente virtual, possibilitou a percepção de impacto positivo em saúde mental pelos estudantes, que relataram melhorias na autoestima, no humor, na expressividade, na escuta de si e dos demais participantes.

**Palavras-chave:** musicoterapia, estudantes universitários, grupo *on-line*

**Abstract** -This work reports a music therapy experience in an online and short-term therapeutic group during the pandemic of COVID-19, with the aim of mental health promotion of college students. This is a qualitative, descriptive exploratory investigation, in which the narratives of the participants involved in the process of the therapeutic group were used. Thirteen college students participated in the action, and had been selected by registration form. The group was coordinated by a psychologist and a music therapist and had two music therapy students as participating observers. Video recordings, reports and chat interactions during the meetings were used for data analysis. From the data, four categories were created: music therapy playlist, song letter, dump wheel and radio program. It was possible to highlight the value and role of the musical experiences used, by generating therapeutic factors in the group such as: universality,

1. Musicoterapeuta pela UFG.

2. Musicoterapeuta e Mestre em Música pela UFG. Doutora em Psicologia Clínica e Cultura pela UnB.

3. Psicóloga pela Universidade Católica de Goiás. Mestre e Doutora em Ciências da Saúde pela UFG.

4. Psicóloga pela Universidade Católica de Goiás. Mestre e Doutora em Ciências da Saúde pela UFG.

instillation of hope, catharsis, group integration and interpersonal learning. Therefore, music therapy, as an intervention in the virtual environment, obtained results in the improvement of students' mental health, showing improvements in self-esteem, mood, expressiveness, in listening to themselves and other participants.

**Keywords:** music therapy, college students, COVID-19, online group.

**Resumen** - Este trabajo informa acerca de la experiencia de la musicoterapia en grupo terapéutico breve en-línea, durante la pandemia de COVID-19, con enfoque en promoción de la salud mental de universitarios. Se trata de investigación cualitativa, exploratoria descriptiva en que se utilizaron narrativas de los participantes involucrados en el proceso terapéutico. Participaron en la acción 13 estudiantes, seleccionados a través del formulario de inscripción. El grupo fue coordinado por una psicóloga y una musicoterapeuta y contó con más dos observadores-participantes, estudiantes de musicoterapia. Se emplearon grabaciones en video, informes e interacciones en el chat durante los encuentros para el análisis de datos. Con los datos, fueron creadas 4 categorías: *playlist* musicoterapéutica, carta-canción, rueda de descarga y programas de radio. Fue posible evidenciar el valor y papel de las experiencias musicales, pues generaron factores terapéuticos como: universalidad, instilación de esperanza, catarse, integración grupal y aprendizaje interpersonal. Por lo tanto, la musicoterapia, como intervención en ambiente virtual, obtuvo mejoras en la salud mental de estudiantes, presentando resultados positivos en la autoestima, humor, expresividad, escucha de sí y de los demás participantes.

**Palabras clave:** musicoterapia, estudiantes universitarios, COVID-19, grupo online.

---

## 1. Introdução

O presente trabalho apresenta um relato de experiência da musicoterapia em um grupo terapêutico breve *on-line*, realizado durante a pandemia da COVID-19, com foco na promoção da saúde mental de universitários. No contexto da pandemia, as universidades passaram a adotar estratégias em suas atividades para conter a propagação do novo coronavírus, como a suspensão das aulas presenciais, conforme a Portaria do MEC nº 343 (Brasil, 2020). Com isso, os estudantes tiveram que reinventar suas rotinas para se resguardarem dessa doença que já vitimou mais de 3 milhões de pessoas no mundo (JHU-CSSE, 2021).

Estudar sobre a saúde dos estudantes universitários presume compreender os elementos que podem desencadear uma série de impactos de ordem psicológica. Dois grandes grupos de problemas levam os estudantes a procurar ajuda: aqueles que englobam as perturbações do humor, como a depressão, ansiedade, comportamento suicida, automutilação, perturbações ligadas ao abuso de álcool e de substâncias psicoativas, distúrbios alimentares e comportamento psicótico; e os problemas relacionados a dificuldades interpessoais, de integração e insucesso escolar (Nogueira, 2017; Tang, Byrne, and Qin, 2018).

Atualmente, com o isolamento social desencadeado pela pandemia da COVID-19, a comunicação virtual aumentou muito e até aqueles que não gostavam dessa forma de comunicação passaram a utilizá-la. Novas formas de se relacionar socialmente, trabalhar e estudar passaram a ser constantes no ciberespaço. Um extenso número de grupos processa-se por meio de uma rede eletrônica e seus recursos, plataforma e circunstâncias para que os processos comunicativos sejam organizados e a integração cultural aconteça (Pieruccini, 2005).

Com a paralisação das atividades presenciais, 80% das universidades decidiram pelo modelo de Ensino Remoto Emergencial (ERE)<sup>[1]</sup> por meio de plataformas digitais, tais como: *Zoom*, *Google Meet*, *Google Classroom*, *RNP*, *Moodle*, entre outras (Panziera, 2020). Dessa maneira, as salas de aulas das universidades passaram a ocupar o ciberespaço e a utilizar as Tecnologias da Informação e de Comunicação (TICs), variando nas modalidades síncronas e assíncronas<sup>[2]</sup>.

No ciberespaço o conhecimento cultural e as histórias linguísticas estão vivos e são estabelecidas ligações entre duas ou mais pessoas em tempo real, tornando concreto o espaço

virtual (Lévy, 2000). Nele, várias pessoas podem se comunicar mesmo estando geograficamente afastadas, por meio da tela de um computador ou outro dispositivo tecnológico (Pieruccini, 2005). “O ciberespaço é o espaço de comunicação aberto pela interconexão mundial dos computadores e das memórias dos computadores” (Lévy, 1999, p. 92).

Dentre as possibilidades do uso das tecnologias digitais ao serviço da saúde, destaca-se a telessaúde, um sistema de prestação de serviços de saúde à distância realizado com a ajuda das TICs. O teleatendimento visa facilitar a redução das demandas presenciais. As tecnologias digitais configuram-se como recursos modernos no cuidado em saúde e têm-se mostrado úteis no manejo dos agravos em saúde mental que surgiram no contexto das pandemias, especialmente a da COVID-19 (Caetano et al., 2020).

A telessaúde pode trazer benefícios, como diminuir o período de espera por atendimento e as despesas de deslocamento ao local do atendimento tanto para pacientes como para os profissionais de saúde (Caetano et al., 2020). Dentre as intervenções em saúde, a musicoterapia também tem se adaptado para a modalidade *on-line*. Neste contexto emergencial, as ações musicoterapêuticas por meio de TICs têm caráter experimental e provisório (UBAM - União Brasileira das Associações de Musicoterapia, 2020).

“Musicoterapia é um campo de conhecimento que estuda os efeitos da música e da utilização de experiências musicais, resultantes do encontro entre o/a musicoterapeuta e as pessoas assistidas” (UBAM - União Brasileira das Associações de Musicoterapia, 2018) com vistas a favorecer a promoção da saúde. Na musicoterapia em grupo, a música perpassa pelas interações grupais. Pode-se identificá-las pelas melodias, canções, ritmos e expressões do corpo que acontecem conforme a estética padrão convencionalizada pela sociedade e as criações inéditas realizadas pelas pessoas e mediadas pelo musicoterapeuta. Logo, o uso da música se amplia no grupo, no qual se reconhecem tipos criativos de interações musicais, potencializando seus efeitos e promovendo “atenção, concentração, ativação da memória, associação de ideias, resolução de problemas, troca de turnos, troca de ideias, elaboração de sentimentos, expressão de pensamentos, criatividade, postura corporal, para citar alguns aspectos” (Cunha, 2019; p. 19).

A ideia de observar a redução dos impactos gerados pela COVID-19 na saúde mental por meio da musicoterapia originou-se da inquietação, como estudante, de reconhecer esta terapêutica como uma potente tecnologia de cuidado humanizado e acolhedor, que pode ser aliada ao emprego das TICs na atenção em saúde mental de públicos diversos.

Acredita-se, também, que o uso das experiências musicais nas ações de cuidado em grupos terapêuticos de saúde mental possibilita melhoria na comunicação, facilitando a expressão das necessidades físicas, mentais e sociais dos estudantes. As técnicas musicoterapêuticas possibilitam “a manifestação da subjetividade de maneira criativa e genuína, através de dispositivos relacionais, como vínculo, autonomia, acolhimento e co-responsabilização” (Valentin et al., 2019, p. 192).

A musicoterapia tem como responsabilidade social mediar encontros. Dessa forma, os encontros agregam novas perspectivas e assim provocam práticas simultâneas, aumentando as chances de desempenhar papéis e distinguir conflitos nas circunstâncias de injustiça e vulnerabilidade social (Arndt & Maheirie, 2020).

A relevância deste estudo incide sobre o desafio dos pesquisadores musicoterapeutas pensarem suas estratégias de ação profissional, com vistas a intervir no sofrimento mental da sociedade no momento da pandemia da COVID-19. Esta inquietude permitiu que as pesquisadoras se envolvessem em uma intervenção grupal de promoção da saúde mental alinhada às TICs.

Este artigo teve como objetivo principal relatar a experiência da musicoterapia em uma intervenção terapêutica grupal breve *on-line* com estudantes universitários. Os objetivos específicos foram: refletir sobre o uso de experiências musicais para a expressão verbal, corporal e musical no ambiente virtual; e avaliar a ação da musicoterapia na diminuição dos impactos na saúde mental dos estudantes universitários participantes da intervenção.

## **2. Metodologia**

### **2.1 Tipo de Pesquisa**

Trata-se do relato de experiência fundamentado na pesquisa qualitativa, exploratória e descritiva, que utilizou as narrativas dos participantes envolvidos em um processo terapêutico grupal na modalidade *on-line*. Minayo (2014) afirma que esse tipo de pesquisa se preocupa com a subjetividade e as relações sociais do presente, sendo este tempo abordado pela história, pela visão de mundo, pelos sentidos, pelas motivações, pelo senso comum, pelos valores e pelos comportamentos dos seres que convivem nessa realidade social. O relato de experiência apresenta reflexões e

ponderações embasadas em fatos ocorridos no contexto da pesquisa que subsidiam novas investigações de determinada área do conhecimento (UFJF - Universidade Federal de Juiz de Fora, 2016).

## 2.2 Participantes

O grupo terapêutico *on-line* foi formado por 13 estudantes universitários de duas Instituições de Ensino Superior distintas, sendo doze do sexo feminino e um do sexo masculino. A idade variou entre 18 e 45 anos. Foram assistidos estudantes de graduação dos cursos de Artes Visuais, Ciências Biológicas, Física Médica, Geografia, Artes Cênicas, Medicina Veterinária, Pedagogia, Psicologia, Teatro, Nutrição e História. O referido grupo contou com a coordenação de uma psicóloga, uma musicoterapeuta e dois observadores-participantes estudantes da graduação em musicoterapia. Para ser incluído no grupo terapêutico *on-line* e participar do estudo era necessário ter vínculo ativo com a IES em 2020, ter disponibilidade de horário e conexão com a internet para os encontros.

## 2.3 Procedimentos

Após aprovação do projeto "A Tecnologia Grupal na Saúde Mental de Universitários na Pandemia e Pós-Pandemia de Covid-19", no Comitê de Ética CEP/CONEP - CAAE 30686920.1.0000.5152, foram realizadas as seguintes etapas:

### 1) Treinamento da equipe

Foi realizado um treinamento com a equipe de pesquisadores com oito horas de duração para explicitar os objetivos, princípios, metodologia do projeto, bem como promover integração. Também foram realizados encontros periódicos, com vistas à manutenção da coesão da equipe de pesquisa para a formação continuada a partir dos temas emergentes no exercício da coordenação do grupo terapêutico *on-line*.

### 2) Planejamento dos encontros

Antes de cada encontro grupal, a equipe de pesquisa se reunia para planejar as intervenções, definindo os temas e as atividades a serem realizadas.

### 3) Realização dos encontros

O grupo terapêutico *on-line* foi realizado de forma síncrona, via *Zoom*, com sete encontros semanais e duração de uma hora e trinta minutos cada um. Também

foram utilizados *Youtube* e *Spotify* para elaboração de listas colaborativas de músicas e *Whatsapp* para comunicação do grupo de forma síncrona e assíncrona. O grupo era fechado, isto é, com novas entradas permitidas apenas até o terceiro encontro. Cada encontro foi estruturado em etapas: aquecimento, técnica principal, desenvolvimento e fechamento. O aquecimento é o momento preparatório inicial que estimula os participantes para a técnica principal. Em seguida, acontece a técnica principal que atende os objetivos previamente estabelecidos. No desenvolvimento acontece o processamento das expressões e emoções a partir da troca das experiências vividas pelos participantes. Para o fechamento do encontro, os participantes sintetizam os principais aspectos vivenciados (Valentin et al., 2013).

Improvisação, recriação, composição e audição musicais foram as principais experiências musicais em musicoterapia utilizadas no grupo terapêutico. Cada uma destas experiências possui objetivos terapêuticos específicos com aplicações diferenciadas, além de terem suas variações e poderem ser utilizadas de forma combinada (Bruscia, 2016).

## 2.4 Instrumentos de coleta de dados

### 1) Formulário de inscrição

Utilizou-se um formulário eletrônico do *Google Forms* para levantamento de informações dos participantes. Foi perguntado: nome; idade; curso e período de graduação; com quem estava morando durante a quarentena; que sentimentos experimentava no período do isolamento; se estava ou não em acompanhamento terapêutico e quais expectativas de ajuda tinha em relação ao grupo terapêutico *on-line*.

### 2) Registros dos encontros

Os encontros foram gravados em vídeo e as interações no chat registradas textualmente. Após cada encontro, a equipe realizava uma avaliação estruturada em que continha os seguintes itens: alcance do objetivo do encontro; número de participantes presentes; justificativa de ausências dos faltosos; clima do grupo; avaliação de satisfação dos participantes; desempenho dos facilitadores; sentimentos e impressões dos facilitadores; ações corretivas e encaminhamentos para o próximo encontro (Luz et al., 2016).

Além da avaliação do encontro anterior, neste momento era realizado o planejamento do próximo encontro com os participantes.

### 3) Formulário de avaliação final

Após o último encontro foi enviado por *Whatsapp* aos participantes o link para acesso ao formulário do *Google Forms*, que solicitava a avaliação do estudante sobre o grupo terapêutico: os pontos fortes, fracos e sugestões de melhoria na intervenção, a coordenação do grupo, o uso da música nos encontros e o uso dos diferentes aplicativos adotados (*Google Forms*, *Zoom*, *Whatsapp* e *Spotify*).

## 2.5 Análise dos dados

Adotou-se a metodologia de análise de conteúdo de Bardin (2018), que utiliza um conjunto de técnicas de análise das comunicações e procedimentos sistemáticos de descrição do conteúdo das mensagens. Nesse tipo de análise ocorre a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção com uso de indicadores quantitativos ou qualitativos na busca das significações do conteúdo exposto nas mensagens. Para Bardin (2018), três etapas são galgadas no intuito de alcançar a sistematização das categorias:

- a) Pré-análise: os dados que serão apreciados e se estabelece a forma de registro (palavra-chave ou frase).
- b) Exploração do material: busca-se chegar ao cerne da compreensão do texto, atribuindo termos ou palavras significativas que descreveram o conteúdo manifesto, nomeadas como categorias.
- c) Tratamento e interpretação dos resultados: nesta última etapa, realizam-se inferências, interligando-as com o referencial teórico, as experiências dos autores e novos olhares e problemáticas levantadas.

## 3. Resultados e Discussão

A partir da análise de conteúdo, foram criadas quatro categorias para apresentação e discussão dos dados, as quais remetem as principais experiências musicais em Musicoterapia vivenciadas no processo do grupo terapêutico *online*: a) *Playlist* musicoterapêutica; b) Carta-canção; c) Roda do despejo; e d) Programa de rádio, que serão discutidas a seguir.



### a) *Playlist* musicoterapêutica

Previamente ao início dos encontros do grupo terapêutico *on-line*, foi realizado um levantamento da identidade sonora dos participantes, no grupo do *Whatsapp*, pedindo que eles informassem: "sua música preferida", "uma música que não sai da sua cabeça" e "uma música que diz como você se sente no momento". A partir das respostas dadas, foi criada uma *playlist* colaborativa<sup>[3]</sup> no *Spotify* com todas as músicas.

No primeiro encontro, com o objetivo de conhecer os membros e promover coesão grupal, foi realizada a experiência de audição musical reproduzindo um trecho da música preferida de cada participante presente, que, depois da audição, comentava sobre os significados da música escolhida por ele. Diante do isolamento social causado pela pandemia da COVID-19, a música teve como função acalmar os participantes em seus dias difíceis e turbulentos:

*“Essa música (Vividir - Rico Dalasam) fala sobre alívio de uma forma poética e maravilhosa! Em dias tão difíceis, escutar essa música é como sentir a calma.” (Participante Ia.)*

*“Eu gosto muito de ouvir música e agora, pelo menos uma vez por semana eu me tranco no meu quarto e escuto minhas músicas bem alto e canto bem alto, é uma forma de me conectar comigo mesma, de aliviar, de ficar em paz, me faz muito bem.” (Participante S.)*

*“Tem sido muito difícil esse distanciamento, mas a música ‘Oceans’ me dá um quentinho no coração, um acalento, me sinto em paz.” (Participante L.)*

No decorrer dos encontros, as músicas dessa *playlist* seguiram sendo utilizadas no aquecimento, tocadas ao vivo pelas musicoterapeutas, no intuito de promover um ambiente grupal acolhedor e familiar, permitindo que os participantes se conectassem uns com os outros. Incentivou-se que os participantes escutassem a *playlist* fora do contexto do atendimento grupal. Desta forma, esse recurso poderia funcionar como uma extensão do grupo, possibilitando que cada participante revisitasse suas músicas e as dos demais.

A *playlist* musicoterapêutica ajudou a tornar potente a expressão verbal dos participantes, sendo que uma das funções da canção é resgatar situações vividas pelo participante (Millecco Filho et al., 2001). Isto possibilitou o contato com uma experiência passada, por vezes ressignificando-a, reelaborando-a ou simplesmente

revivenciando-a no presente. À medida que se escuta a música escolhida, pode-se encontrar sentidos para a experiência, satisfação e prazer, bem como oportunidade de superação de momentos difíceis (Millecco Filho et al., 2001).

*“Essa música (Who You Are - Jessie J) me ajudou a passar por um momento muito difícil quando eu tive depressão.” (Participante V.)*

*“Essa música (Lanterna dos afogados - Maria Gadú) fala sobre um ponto final, é sobre ter alguém me esperando enquanto tá chovendo, enquanto tá todo mundo se afogando tem ali uma lanterna pra me socorrer, pra me ajudar.” (Participante In.)*

*“Então quando eu conheci essa música (Lanterna dos afogados - Maria Gadú) eu tinha saído de casa, foi um momento triste e de desespero. Essa música foi meu refúgio.” (Participante In.)*

*“Essa música (Oceans - Alok) me fez perceber que tô no caminho certo, que posso ser ajuda no processo de cura, posso ser uma luz para as pessoas.” (Participante L.)*

A *playlist* musicoterapêutica beneficiou a comunicação por ser um recurso relacional entre as pessoas e suas músicas. Percebeu-se que ela permitiu a comunicação não verbal, a expressão de conflitos, emoções, ideias e sentimentos por meio de uma linguagem abstrata, com analogias e metáforas presentes na estrutura musical (Covre & Zanini, 2014). Diante dos benefícios terapêuticos relatados com a utilização da *playlist* musicoterapêutica, entende-se que essa é uma experiência musical que, diferente de outras *playlists* do *Spotify*, inclui canções de todos os participantes, permitindo a construção de uma identidade sonora grupal.

Os participantes foram sensibilizados ao acessar a *playlist* a escutarem e se identificarem com as músicas dos demais no grupo:

*“Tinha música que eu já conhecia só pelo refrão, e era muito bom porque era um momento de parar e escutar o outro e conhecer a história por trás de cada música.” (Participante A.J.)*

*“Quando a gente olha para cada um aqui, a gente não tem ideia da história de cada um. Ouvir cada música e cada história por trás dela faz a gente pensar na importância de escutar o outro.” (Participante R.)*

*“Quando eu escuto as músicas deles e reconheço, também acabo me lembrando de outras épocas da minha vida, é muito bom.” (Participante J.)*

*“Eu fiquei observando e percebi que todos sentem algo quando escutam as músicas, e essa sensação gera uma conexão entre a gente.” (Participante In.)*

Desta forma, a *playlist* musicoterapêutica possibilitou o acesso a conteúdos individuais e, a partir da sua escuta pelo grupo, gera identificação entre os participantes, potencializando o processo grupal e incentivando a presença de fatores terapêuticos (Farias, 2019).

#### **b) Carta-canção**

Durante o grupo terapêutico *on-line* foi proposto que os participantes escrevessem uma mensagem no formato carta ou bilhete para si mesmos com o objetivo de levá-los a compartilhar seus sentimentos e ressaltar as confluências, promovendo assim identificação e coesão grupal. Os participantes, então, escreveram e leram suas cartas um por vez:

*“Fique calma, respire fundo e respeite o seu tempo.” (Participante V.)*

*“Minha querida, sei que as coisas não têm sido fáceis, percebo e acolho suas descobertas e mudanças que, na maioria das vezes, são intragáveis, e trazem desconforto e lágrimas de tristezas.” (Participante S.)*

*“É super clichê, mas tá tudo bem ficar desanimada alguns dias, tá tudo bem desanimar algumas vezes. Não se cobre ser a mesma que era ‘antes’, as coisas mudaram e mudaram muito e você também mudou.” (Participante J.)*

*“Olhe a sua volta, perceba o verde da grama, o azul do céu, você é parte da paisagem, faça juz a essa beleza.” (Participante A.J.)*

*“Eu gosto de me abraçar e me falar que vai ficar tudo bem.” (Participante In.)*

Após a leitura, as coordenadoras perguntaram como foi o processo de escrita das cartas e obtiveram as seguintes respostas:

*“Pra mim foi bom, pois quando escrevo o que estou sentindo e vivenciando elas se tornam mais reais, claras, compreensíveis... se concretiza.” (Participante J.)*

*“Eu amo ler e escrever e quando eu escrevi e li foi como reviver o momento, é como que se concretizasse. Então ao ler foi como se tomasse vida.” (Participante Ia.)*

*“Eu gosto de me abraçar e me falar que vai ficar tudo bem. Porque pra sempre serei eu comigo mesma. Escrever foi me abraçar.” (Participante In.)*

*“Me senti me dando um tapa, um se toca, sabe?! Foi estranho escrever coisas que eu não sinto sobre mim.” (Participante A.J.)*

Após o compartilhamento das mensagens, a musicoterapeuta pediu que cada participante colocasse no chat uma frase que sintetizasse a mensagem principal de cada carta, e com essas frases organizassem uma canção. O uso da ferramenta chat na experiência de terapia grupal *on-line* auxiliou os participantes, pelo exercício da escrita, na organização e síntese de ideias, na compreensão de si mesmo e dos outros (Evangelista & Cardoso, 2020).

*“Todos somos responsáveis, respeite seu processo.” (Participante In.)*

*“É super clichê, mas está bem não estar tudo bem, todos os dias.” (Participante J.)*

*“Respire fundo, seu caminho ainda é longo.” (Participante A.J.)*

*“Você não é responsável por como as pessoas agem.” (Participante Ia.)*

*“Eu te amo do jeito que você é, imperfeita assim mesmo.” (Participante S.)*

*“Chorando sozinho, mas tá tudo bem.” (Participante A.J.)*

*“Fique calma, respire fundo, respeite o seu tempo.” (Participante V.)*

Não foi possível finalizar a canção durante aquele encontro e a musicoterapeuta se comprometeu a dar continuidade no modo assíncrono, por meio do grupo do *Whatsapp*. Tal estratégia também visou incluir os participantes que não compareceram ao encontro naquele dia a colaborarem com a construção da canção.

Na experiência de composição musical, o musicoterapeuta, com suas competências musicais, ajuda os participantes a compor, sendo responsável pelos aspectos técnicos do processo, tais como a definição de intervalos, escalas, acordes,

cadências e campos harmônicos (Bruscia, 2016). A composição musical proporciona aos participantes a possibilidade de expressar e escrever seus conflitos existenciais, transformando-os em músicas, buscando encontrar autonomia e formas de lidar com seus conflitos (Manzano & Gattino, 2015).

A letra da canção veio das frases sintetizadas no chat pelos participantes e os elementos da música como tonalidade, ritmo e melodia ficaram a cargo das musicoterapeutas. Esses elementos musicais foram escolhidos a partir da identidade sonora grupal, por meio do questionamento de quais características musicais eles gostariam que tivessem nessa composição. Foi relatado pelo grupo o desejo de uma música tranquila, do gênero Música Popular Brasileira (MPB). Segue abaixo o resultado da composição.

Voz

Fi-que cal - mo res- pi- ra fun- do res- peite seu

4 Am D G  
tem- po po-de cho-rar so-zi- nho é super cli- chê, mas es- tá tu-do

7 Em Am D  
bem, em não estar bem to- dos os di- as

10 G Em  
respira fun- do seu ca- minho ainda é longo você não é respon-

13 Am D  
sá- vel por como as pessoas a- gem. res-pei-te seu pro

16 G Em Am  
ce- sso pois você não é per- fei- to mas eu te a- mo mesmo a-

19 D Gmaj7  
sim res-pei- te seu pro- ces- sso

Figura 1. Partitura da canção “Respeite o seu processo”.

### c) **Roda do despejo**

Durante os encontros, as coordenadoras do grupo perceberam a necessidade de integrar a expressão verbal e corporal dos participantes, considerando que no ambiente virtual a linguagem corporal fica limitada. Diante disso, foi planejada uma experiência em que os participantes pudessem movimentar os seus corpos, liberar suas tensões por meio de um objeto sonoro que permitisse atingir uma catarse coletiva.

Inspiradas na “roda de tambores”, em que os participantes tocam tambores e outros instrumentos de percussão em grupo (Suzuki, 2008), as coordenadoras elaboraram a experiência musical “roda do despejo”. Diante da impossibilidade de cada participante ter na sua casa um instrumento de percussão, foi sugerido um balde como objeto sonoro substitutivo. A escolha do balde se deu pela acessibilidade ao mesmo, já que é um instrumento doméstico comum, além do fato de não se configurar como um instrumento musical, diminuir a resistência ao tocá-lo por não ter formas pré-estabelecidas de manuseio. O objetivo principal dessa experiência foi conduzir os participantes a acessarem seus desconfortos em um movimento catártico pela expressão de sons vocais, progressivamente mais intensos. E posteriormente, durante o compartilhamento verbal, proporcionar a superação de conflitos e crescimento individual e do grupo por meio da compreensão da experiência vivida e de insights.

Foi solicitado que os participantes se dirigissem a um local onde pudessem tocar livremente seu balde de forma a se familiarizar com os sons produzidos. Em seguida, a musicoterapeuta aqueceu o grupo, colocando sons de tambores xamânicos, e pediu para que todos se sentassem, com os baldes, com suas câmeras e microfones ligados. A musicoterapeuta conduziu o grupo, dando comandos sobre o andamento e a intensidade da improvisação coletiva, intensificando-os até provocar uma catarse. Gontijo et al. (2020) afirma que na improvisação musical:

no âmbito individual é possível perceber a manifestação de características particulares do improvisador – sensibilidade, arrojo e inventividade. Com respeito ao nível coletivo, surge o aspecto das relações interpessoais. Essas observações mostram outros possíveis aspectos que perpassam a prática da improvisação musical (p. 7).

Nota-se, por meio dessa colocação, alguns pontos sobre a improvisação tanto em nível individual como coletivo. No âmbito individual percebe-se, em consonância com o conceito de improvisação trazido do grego, a manifestação de características particulares do improvisador – sensibilidade, arrojo e inventividade. Com respeito ao nível coletivo, surge o aspecto das relações interpessoais. Essas observações mostram outros possíveis aspectos que perpassam a prática da improvisação musical.

Na etapa de desenvolvimento, o grupo compartilhou os sentimentos e sensações experimentadas ao tocar, sobre como foi fazer o movimento, o que surgiu ao sentir as batidas, como estava o corpo e as sensações. A musicoterapeuta levou os participantes a perceberem seus próprios sons, a conectá-los, procurando distinguir os afetos que acompanham cada um deles, compreendendo que sua produção sonora pode relacionar-se com seus conflitos (Valentin & Conceição, 2016).

*“Tocar com o balde me fez voltar a infância... Eu pegava latas de tinta, tocava como se fosse uma bateria e era muito, muito libertador! Tocava intensamente, me sentindo ‘O baterista!’ Me senti bastante enérgico!” (Participante B.)*

*“O coração acelerou... eu tenho dificuldades em me expressar, eu sempre acho que não posso me expressar assim mais fortemente, mas mesmo com o coração acelerado, me senti bastante concentrada nos meus batiques.” (Participante S.)*

*“Quando eu me expressei no balde, eu meio que fiquei preocupada de tá atrapalhando o pessoal aqui de casa, sabe? E, isso tem muito a ver comigo, de não expressar minha raiva, minha agressividade, então quando estou com raiva parece que estou triste.” (Participante V.)*

*“Tocar me fez sentir viva.” (Participante Ia.)*

*“Eu senti muita dor muscular, acho que estou colocando a minha dor no somático. Descarrego muita coisa em mim e nem tenho nada a ver. Mas não sei como não carregar essas coisas, me sinto muito cansada.” (Participante A.J.)*

Conduzir o grupo nessa experiência musical catártica trouxe aos participantes sentimentos de libertação, repressão, força e coragem, como também proporcionou revisitar momentos da infância. De acordo com Suzuki (2008), a roda de tambores proporciona aos participantes resultados como autoexpressão, redução do estresse,

unificação e exercício da mente, do corpo e do espírito. O papel da música na experiência da roda de despejo foi o de transcender as possibilidades de acessar as psiques dos participantes apenas pela comunicação verbal, possibilitando estabelecer interações entre a musicoterapeuta e os participantes a partir das suas expressões musicais, corporais e não verbais (Piazzetta, 2010). A partir da improvisação no balde, os participantes puderam externalizar o que estavam sentindo, "despejando" seus sentimentos, desejos, anseios, conseguindo, posteriormente, verbalizá-los. Para encerrar a experiência, as coordenadoras solicitaram que os participantes sintetizassem o que gostariam de jogar fora:

*“Quero jogar pra fora que preciso aceitar que não preciso dar conta de fazer tudo.” (Participante J.)*

*“Eu queria jogar por vez, toda minha ansiedade.” (Participante V.)*

*“Queria jogar fora a necessidade de aceitação por parte da minha família adotiva e biológica também.” (Participante R.P.)*

*“Eu queria jogar fora todo padrão que a sociedade manda ter para ser alguém, seja estético, financeiro, curricular, tudo.” (Participante B.R.)*

*“Eu queria descartar o excesso de preocupações com meu futuro e as tristezas do passado.” (Participante B.)*

#### **d) Programa de Rádio**

Para avaliar e finalizar o processo terapêutico do grupo foi realizada uma experiência musical em que os participantes deveriam criar um programa de rádio ou de TV com os seguintes personagens ou quadros: um apresentador ou âncora, um convidado especial, o quadro de previsão do tempo, uma propaganda e uma chamada externa. Criaram-se duas salas virtuais na plataforma *Zoom*. Os participantes foram direcionados para uma delas e as coordenadoras para outra, no intuito de proporcionar maior liberdade e autonomia ao grupo.

O grupo elaborou um programa jornalístico denominado como “Jornal do Futuro” que se passava em 2050. Os participantes se caracterizaram como pessoas da terceira idade, sobreviventes da pandemia da COVID-19. As notícias apresentadas



traziam os benefícios da participação no grupo terapêutico e a importância dessa experiência na superação dos desafios da pandemia.

*“Boa noite! 2020 foi muito ruim, a pandemia foi horrível. Graças ao grupo consegui enxergar várias maneiras de enfrentar minhas dificuldades sem precisar me destruir e consegui chegar em 2050.” (Participante B.R.)*

*“Olá, muito boa noite! Que bom que estamos todos vivos em 2050. Em 2020 foi bem difícil, mas formamos esse grupo com muita gente talentosa e divertida, gente que canta e que toca, que alegria... espero que agora em 2050 possamos nos encontrar.” (Participante B.)*

A partir da experiência de recriação musical, os participantes trouxeram suas impressões sobre o que foi vivido no grupo, suas memórias e suas expectativas relacionadas ao futuro. Para Bruscia(2016) as vivências recriacionais auxiliam os participantes a manterem-se vivos e a expressarem-se melhor emocionalmente, enquanto dividem e se familiarizam com as emoções dos demais participantes do grupo. Como pode ser visto nas notícias que evidenciam os resultados da intervenção, principalmente nos aspectos de ajuda mútua e promoção de autoestima.

*“Boa noite, eu sobrevivi, bem maravilhosa, a terapia pra mim fez muita diferença, experiência fantástica, principalmente pra mim como psicóloga atuante.” (Participante J.)*

*“Boa noite, estou aqui para falar desse ano difícil pra todo mundo. Esse grupo, pra mim, foi muito especial no ano de 2020, me ajudou muito, principalmente em trazer alívio pro meu coração, acalmar a minha ansiedade. Conheci muitas pessoas diferentes e que me fizeram crescer. Melhorei a autoestima. Juntos conseguimos vencer.” (Participante V.)*

*“Boa noite, quero que vocês ouçam a música mais pedida do momento, a mais calma e relaxante e que foi construída por nós” (Participante A.J)*

Observou-se que a recriação musical contribuiu para o aprimoramento das habilidades comunicacionais dos participantes no processo grupal e para a expressão verbal e não verbal, corporal e musical no ambiente virtual, pois esta experiência musical se adequa em situações onde um participante precisa aprender a conviver com o repertório emocional e racional dos demais, respeitando seu próprio ser. O programa de

rádio levou os participantes à melhora das habilidades sensitivas e corporais, da adaptabilidade e estruturação do modo de ser/agir, das lembranças, do reconhecimento dentro do grupo, da empatia, do diálogo e compreensão de opiniões e emoções alheias, da apropriação dos personagens definidos na atividade e da interatividade coletiva (Bruscia, 2016).

O programa de rádio foi pensado no intuito de consolidar a historicidade de cada participante, como também de abrir caminho para que a identidade de cada um se apresentasse dentro do grupo e a própria história do grupo construída ao longo dos encontros. Essa experiência de recriação musical proporcionou uma interação e identificação entre os participantes, além de viabilizar espaço dinâmico prazeroso de *feedbacks*.

A avaliação final do grupo terapêutico foi feita por meio de um formulário enviado pelo *Whatsapp* para os participantes após o encerramento do grupo terapêutico *on-line*, no qual os participantes responderam apresentando melhora na saúde mental.

*“Nos últimos anos, tenho enfrentado a depressão pós-traumática após acidente automobilístico e com o isolamento da pandemia, a solidão aumenta, mas os encontros nos reacendem a boa esperança como indivíduos, alunos, e nos faz enxergar aptidões ainda desconhecidas. Viva o grupo!” (Participante B.)*

*“Eu achei muito bom, principalmente nesse momento de pandemia. Acho que me deu a oportunidade de me conectar e praticar a minha empatia com outras pessoas. A experiência em grupo foi muito rica pra mim enquanto pessoa e enquanto futura psicóloga também. Encontrar pessoas que eu nunca vi, começar a admirá-las diante de tudo que elas compartilhavam, ter afeto por elas, foi muito bom.” (Participante M.J.)*

*“Me ajudou a ser objetiva, em dizer o que sinto e focar no que realmente importa: EU.” (Participante V.)*

*“Consegui me expressar melhor, melhorou meu humor e minha autoimagem. Fiz novas amizades, aprendi a ouvir mais e respeitar as pessoas por sua história de vida e caminhada.” (Participante Ia.)*

A partir das respostas dadas pelos participantes, evidencia-se que as experiências musicais no grupo terapêutico *on-line* proporcionaram aos participantes: melhora na autoestima, no humor, na expressividade, na escuta tanto de si como dos demais participantes, em ter esperança no futuro e respeitar seu próprio tempo. Bruscia (2016) afirma que o que torna a musicoterapia única não é o uso da música em si, mas

das experiências que o participante tem com a música, podendo criar relações que se desenvolvem, podendo curar mente e corpo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização desta pesquisa evidenciou a relevância do uso das experiências musicais em musicoterapia para trabalhos com grupos terapêuticos *on-line*. Considera-se que o grupo se tornou um espaço de acolhida, escuta e apoio para os estudantes universitários. Além disso, a iniciativa da musicoterapia em grupo no formato virtual promoveu melhorias no cuidado à saúde mental para os estudantes durante o distanciamento social decorrente da pandemia da COVID-19.

Dentre os elementos diferenciais da musicoterapia no ambiente virtual, vale ressaltar que as músicas escolhidas e ouvidas pelo grupo na experiência da *playlist* musicoterapêutica promoveram a universalidade no grupo, fator terapêutico que se deu pelo reconhecimento da identidade de cada um com as suas músicas. Já na experiência da carta-canção, a música possibilitou, por meio das frases sintetizadas pelos participantes no chat, a instilação de esperança ao expressar os seus sentimentos e as suas emoções por meio da estruturação da canção. Na experiência denominada roda do despejo, foi possível promover a catarse coletiva por meio da integração das expressões corporal, verbal e musical dos participantes com a utilização da improvisação musical. Na última experiência musical do programa de rádio, a música desencadeou maior integração grupal e aprendizagem interpessoal devido ao planejamento e à realização coletiva pelo uso de recursos recreacionais da música.

A pesquisa apresentou algumas limitações em decorrência de falhas na conexão dos aparelhos (celular e/ou computador) utilizados durante as atividades síncronas; do tempo hábil do encontro, no caso específico da composição musical, devido ao uso da ferramenta chat que demandou mais tempo para que as pessoas escrevessem suas sugestões para a criação da canção; e da disponibilidade de espaço adequado em suas residências, com algumas interrupções que causaram falta de atenção e engajamento durante os encontros.

Por fim, esta pesquisa norteia possibilidades de futuros trabalhos para outros musicoterapeutas pensarem e planejarem novas experiências utilizando o ambiente virtual,

além das relatadas aqui, no contexto atual de enfrentamento dos impactos causados pela pandemia da COVID-19, principalmente associados com a saúde mental das pessoas.

## REFERÊNCIAS

- Arndt, A. D., & Maheirie, K. (2020). Musicoterapia Social e Comunitária: ações coletivas em pauta. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 15(2), 1–15.
- Bardin, L. (2018). *Análise de Conteúdo* (04ª). Edições 70.
- Brasil (2020). Portaria nº343 de 17 de março de 2020, Pub. L. No. Diário Oficial da União: Seção 1. Brasília: MEC/GM. Ano 53, p. 39, 39.
- Bruscia, K. E. (2016). *Definindo Musicoterapia*. Barcelona Publishers.
- Caetano, R., Silva, A. B., Guedes, A. C. C. M., de Paiva, C. C. N., da Rocha Ribeiro, G., Santos, D. L., & da Silva, R. M. (2020). Desafios e oportunidades para telessaúde em tempos da pandemia pela COVID-19: uma reflexão sobre os espaços e iniciativas no contexto brasileiro. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(5). <https://doi.org/10.1590/0102-311X00088920>
- Covre, J. F., & Zanini, C. R. de O. (2014). Música e comunicação: inter-relações e possibilidades de utilização terapêutica. *XXIV Congresso Da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação Em Música*. <https://anppom.com.br/congressos/index.php/24anppom/SaoPaulo2014/paper/viewFile/2672/733>
- Cunha, R. (2019). Reflexões sobre a prática da musicoterapia em grupo. *Revista Brasileira de Musicoterapia*, XXI(26), 08–27. <http://lattes.cnpq.br/0536970443232460>.
- Evangelista, P. E. R. A., & Cardoso, C. L. (2020). Perspectivas em Psicologia. *Perspectivas Em Psicologia*, 24(2), 129–153. <https://doi.org/10.14393/PPV24N2A2020-58492>
- Gontijo, B. S., Zanini, C. R. D. O., & Ray, S. (2020). Musicoterapia para músicos: um estudo sobre relações entre a autoestima e a improvisação musical. *OPUS*, 26(3), 1. <https://doi.org/10.20504/opus2020c2606>
- JHU-CSSE - Johns Hopkins, U.-C. S. S. E. (2021). *COVID-19 Dashboard 13 de maio de 2021*.
- Lévy, P. (1999). *Cyberculture*. Editora 34.
- Lévy, P. (2000). O ciberepaço como um passo metaevolutivo. *Revista FAMECOS*, 7(13), 59. <https://doi.org/10.15448/1980-3729.2000.13.3081>

- Luz, J. M., Bonfim, M., & Santos, J. (2016). *Protocolo: oficinas de habilidades sociais. Diretoria de Saúde, Segurança e Qualidade de Vida no Trabalho da Universidade de Brasília*. UNB.
- Manzano, M. A., & Gattino, G. S. (2015). Revista Brasileira de Musicoterapia-Ano XVII nº 18 ANO 2015. *Revista Brasileira de Musicoterapia*, XVII(18), 43–63. <http://lattes.cnpq.br/4761296298954336>
- Millecco Filho, L. A., Brandão, M. R. E., & Millecco, R. P. (2001). *É preciso cantar – musicoterapia, cantos e canções*. Editora Enelivros.
- Minayo, M. C. de S. (2014). *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde* (14th ed.). Hucitec Editora.
- Nogueira, M. J. C. (2017). *Saúde mental em estudantes do ensino superior: fatores protetores e fatores de vulnerabilidade*. Universidade de Lisboa.
- Panziera, T. (2020). *Andifes informa que 80% das universidades federais aderiram ao ensino remoto de emergência*. <https://www.ufms.br/andifes-informa-que-80-das-universidades-federais-aderiram-ao-ensino-remoto-de-emergencia/>
- Piazzetta, C. M. de F. (2010). Música em musicoterapia: estudos e reflexões na construção do corpo teórico da Musicoterapia. *Revista Do Núcleo de Estudos e Pesquisas Interdisciplinares Eem Musicoterapia*, 1, 38–69.
- Pieruccini, A. (2005). Dinâmica dos Grupos aplicada em grupos virtuais : possibilidade. *Revista Da SBDG*, 2, 42–49.
- SUZUKI, P. R. (2008) Roda de Tambores na Musicoterapia como Técnica em Potencial. Trabalho de conclusão de programa de pós-graduação em Musicoterapia. São Paulo: UniFMU, Centro Universitário FMU.
- Tang, F., Byrne, M., & Qin, P. (2018). Psychological distress and risk for suicidal behavior among university students in contemporary China. *Journal of Affective Disorders*, 228, 101–108. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.12.005>
- UBAM - União Brasileira das Associações de Musicoterapia. (2018). *Definição brasileira de musicoterapia*. <http://ubammusicoterapia.com.br/definicao-brasileira-de-musicoterapia/>
- UBAM - União Brasileira das Associações de Musicoterapia. (2020). *Diretrizes nacionais de atendimentos musicoterapêuticos mediados por Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs)*. <http://ubammusicoterapia.com.br/wp-content/uploads/2020/03/Diretrizes-Musicoterapia-e-TICs.pdf>.

- UFJF - Universidade Federal de Juiz de Fora. (2016). *Instrutivo para elaboração de relato de experiência no Estágio em Nutrição em saúde coletiva*.
- Valentin, F., Araújo, K., Lopes-Lyra, R., & Maposse, A. J. (2019). Grupo de prevenção ao suicídio no contexto universitário: uma experiência em Moçambique. *Rev. Nufen: Phenom. Interd.*, 11(2), 180–195. <https://doi.org/10.26823/RevistadoNUFEN.vol11.n02rex31>
- Valentin, F., & Conceição, M. I. G. (2016). Fatores terapêuticos nos grupos de musicoterapia: a catarse como experiência coletiva de transformação. In K. A. M. B. (Org). MOTTA (Ed.), *As trilhas dos trabalhos de grupos: teorias e aplicabilidade* (pp. 125–140). Editora CRV.
- Valentin, F., Sá, L. C. de, & Esperidião, E. (2013). Práticas musicoterapêuticas em grupo: planejar para intervir. *Revista Brasileira de Musicoterapia Ano, 15*, 118–131.