



CONTRIBUIÇÕES DA MUSICOTERAPIA PARA A PROMOÇÃO DE SAÚDE DOCENTE NO CONTEXTO ESCOLAR¹

*CONTRIBUTIONS OF MUSIC THERAPY TO TEACHER'S HEALTH
PROMOTION IN THE SCHOOL CONTEXT*

Luciene Geiger², Gustavo Andrade de Araujo³

Resumo: O presente artigo visa a refletir sobre como a musicoterapia pode auxiliar na promoção de saúde e bem-estar docente no contexto escolar. Por meio de uma revisão de literatura, são considerados os principais desafios ao exercício da docência na contemporaneidade que podem repercutir sobre a saúde e o bem-estar de professores nos níveis intrapessoal, interpessoal e ecológico, sobre os quais profissionais musicoterapeutas devem atentar. Considera-se que a musicoterapia pode auxiliar os docentes por meio de diferentes experiências musicais, sendo sugeridas algumas perspectivas interventivas em consonância com os desafios e dificuldades apontados.

Palavras-chave: Musicoterapia, docentes, escolas, promoção da saúde.

Abstract: This article aims to reflect on how music therapy can help promoting teacher's health and well-being in the school context. Through a literature review, the main challenges to contemporary teaching practice are considered, which can affect the health and well-being of teachers at the intrapersonal, interpersonal and ecological levels, on which professional music therapists must pay attention. It is considered that music therapy can assist teachers through different musical experiences, suggesting some interventive perspectives in line with the challenges and difficulties pointed out.

Keywords: Music therapy, Teachers, Schools, Health promotion.

¹ Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Musicoterapia.

² Graduada em Psicologia (UFRGS), Pós-graduanda em Musicoterapia (Faculdade Regional de Filosofia, Ciências e Letras de Candeias), Mestre em Educação (PUCRS), atua como docente no Centro Universitário FADERGS. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0570570667967717>. E-mail: lugeiger@gmail.com.

³ Professor orientador. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4224526792963874>. E-mail: mtgustavoaraujo@gmail.com.



Introdução

Compreendido como categoria central da vida humana por meio de atividades produtivas e improdutivas, o trabalho tem consequências diretas sobre a significação da vida em sociedade (FORATTINI; LUCENA, 2015), possuindo sentido fundamental na estruturação da identidade individual e assim abrindo possibilidade de realização, expressão de competências e integração social para o trabalhador (ANDRADE; CARDOSO, 2012). No entanto, transformado em mercadoria, tem gerado riqueza a uma parcela social, impondo ao trabalhador a luta pela sobrevivência, o estranhamento de si, além da objetivação de sua personalidade, de seus sentidos e sua humanidade (FORATTINI; LUCENA, 2015).

A profissão docente, apontada como uma das mais desgastantes pela Organização Internacional do Trabalho – OIT, que a considera uma atividade de alto risco físico e mental, também aparece marcada por tais tendências, como o produtivismo atrelado à ascensão na carreira, a avaliação de resultados como método de reconhecimento e remuneração, a estrutura precária de políticas e práticas de ensino (FORATTINI; LUCENA, 2015), além da intensificação da jornada de trabalho, perpetuando a construção de um ciclo de adoecimento físico e mental por meio da massificação e da precarização das condições de saúde e trabalho na educação, impactando a saúde do trabalhador docente de modo semelhante nos diferentes níveis de ensino (CORTEZ et al., 2017). Soma-se a isso o fato de que poucas tem sido as contribuições realizadas e documentadas para melhoria das condições de trabalho às quais os professores estão submetidos, o que acaba contribuindo para seu adoecimento (ZACHARIAS et al., 2011; CORTEZ et al., 2017)

Transformações nos âmbitos social, econômico, político e sociocultural, associadas a deficiências no processo de formação, parecem colaborar com a



problemática da profissão docente, desvalorizada pelos próprios profissionais e também pela sociedade, que não encara a profissão como uma perspectiva de sucesso e de futuro admissível (ZACHARIAS et al., 2011), além das implicações de questões ligadas à origem, ao desenvolvimento histórico e à valorização social dessa profissão, cuja problemática se acirra em todo o mundo (MOSQUERA et al., 2007). Assim, a profissão docente vem se apresentando cada vez mais desgastada, produzindo o chamado ciclo degenerativo da eficácia docente (MOSQUERA et al., 2007) e assim contribuindo para o mal-estar que resulta em sintomas físicos, emocionais e cognitivos para esses profissionais. Problemas relacionados a déficits de infraestrutura e limitação de recursos materiais, além dos baixos salários, da aumentada carga horária de trabalho, da desvalorização da mídia e da violência escolar, assim como questões relativas à universalização do acesso à educação e ao baixo investimento na educação básica no cenário brasileiro, são fatores geradores de estresse, desânimo e adoecimento entre os educadores ao desencadearem crises de identidade profissional (ZACHARIAS et al., 2011), aparecendo ainda mais precarizados no sistema escolar público por meio da deterioração das condições de trabalho (NEVES; SILVA, 2006).

Estatísticas descritivas de um estudo realizado por Damásio et al. (2013) demonstram que uma parcela importante dos docentes apresentou índices negativos de sentido de vida, bem estar psicológico e qualidade de vida. Tais dados vêm sendo replicados há pelo menos duas décadas em diversos estados do Brasil, reforçando a necessidade de se pensar em políticas públicas de atenção à saúde docente. Além disso, considerando-se que o estado anímico dos professores pode influenciar os estudantes, qualificando ou desqualificando seu processo de aprendizagem, fica evidente que há uma relação entre o sucesso discente e o bem-estar docente (ZACHARIAS et al., 2011), ainda que dificuldades de aprendizagem se configurem como uma



problemática ampla, complexa e multifatorial para a qual outros elementos colaboram. Nesse sentido, evidencia-se a importância de ações de promoção da saúde visando impedir a evolução em direção a patologias (NEVES; SILVA, 2006), além de um maior investimento em pesquisas e estudos sobre a realidade cotidiana dos docentes (ZACHARIAS et al., 2011) e não apenas dos estudantes, que costumam ser o principal alvo desses trabalhos, dificultando a promoção de ações concretas voltadas ao bem-estar docente.

Definida como “um processo reflexivo onde o terapeuta ajuda o cliente a otimizar sua saúde, usando várias facetas da experiência musical e as relações formadas através desta como o ímpeto para a transformação” (BRUSCIA, 2016, p. 55), abrindo caminhos para a criatividade e o desenvolvimento de potencialidades (AMIR, 1996), a musicoterapia pode se configurar como uma importante aliada nas ações que buscam modificar esse quadro. Valendo-se de experiências musicais como audição, recriação, improvisação e composição de músicas e canções, utilizando-se de instrumentos sonoro musicais, além da voz e do corpo humano, a musicoterapia facilita a autoexpressão, a comunicação, o estabelecimento do vínculo terapêutico, auxiliando na promoção, prevenção ou restauração da saúde de pessoas que padecem das mais variadas condições biopsicossocioespirituais (BARCELLOS, 2015). Isso porque a música, conforme Ruud (1990), tem sido reconhecida como um meio terapêutico em toda a história ocidental, e pode ser compreendida pelo musicoterapeuta como possuindo a capacidade de facilitar expressão emocional e esclarecimento e estimular o pensamento e a reflexão sobre a situação de vida de uma pessoa. Isso implica um esforço no sentido de otimizar seu potencial para ser saudável, considerando sua saúde como “o processo de vir a ser do potencial completo da plenitude individual e ecológica” (BRUSCIA, 2016, p. 108), o que aponta para uma interdependência em relação a todo o sistema ecológico do qual é parte, levando em conta suas interações com



sociedade, cultura e meio ambiente, assim como suas diversas dimensões individuais – corpo, mente e espírito.

Enquanto um campo complexo representado por diferentes linhas teóricas e áreas de atuação, a musicoterapia, segundo Guazina e Tittoni (2009), se desenvolve na interlocução com diferentes campos de conhecimento em saúde, visto que a relação entre práticas musicais e práticas de saúde é tão antiga quanto a própria humanidade. Além disso, pode-se identificar certa convergência de objetivos entre a musicoterapia, como uma forma de terapia, e a educação por ambas terem como objetivo final a promoção de mudanças e transformações, proporcionando a reflexão de cada indivíduo como ser humano, situando-o no mundo em que vive e criando condições para que ocorram transformações no próprio indivíduo ou em sua ação no mundo. Musicoterapeutas têm trabalhado junto ao sistema escolar desde o estabelecimento da profissão, tendo sido cada vez mais comum sua inserção em instituições de educação (SILVA, 2011), havendo um consistente foco no desenvolvimento individual de alunos de acordo com o contexto escolar, sugerindo a necessidade de se expandirem considerações sobre o papel dos musicoterapeutas nas escolas (MCFERRAN; RICKSON, 2014), especialmente em relação ao corpo docente, sobre o que há poucos relatos científicos. Tal ideia é reforçada em pesquisa empreendida por Nascimento e Rodrigues (2009), em que se evidenciam estudos em musicoterapia mais ligados a indivíduos com psicopatologias, sendo poucos os que realizados dentro do contexto escolar, apontando ainda a importância de uma atuação profilática do musicoterapeuta junto da comunidade escolar, trabalhando não somente com alunos, mas também com professores, gestores, pais e outros funcionários.

Considerando-se que a escola também é um local de agenciamento de saúde, promovendo um atendimento integral ao ser humano em seu desenvolvimento físico, intelectual, emocional e espiritual, e considerando



ainda que a musicoterapia deve reconhecer seu caráter social na medida em que enfrenta os desafios das chamadas doenças coletivas (SILVA, 2011), a atuação do musicoterapeuta pode-se tornar um importante dispositivo na promoção da saúde, compreendida como o processo de capacitação da comunidade para melhoria de sua qualidade de vida e saúde, tomada como um recurso para a vida, em que indivíduos e grupos sejam capazes de identificar aspirações, satisfazer necessidades e modificar o meio ambiente (BRASIL, 2002). Sendo assim, o objetivo deste trabalho é refletir sobre como a musicoterapia pode auxiliar na promoção da saúde e bem-estar docente. Para fins de discussão, inspirada por Bruscia (2016), decidiu-se abordar o tema por meio de uma diferenciação dos seguintes níveis de atuação: intrapessoal, que se refere às experiências e mudanças que uma pessoa realiza em si mesma; interpessoal, nível em que experiência e faz mudanças nos relacionamentos com outras pessoas; e ecológico, que diz respeito às experiências e mudanças vividas por uma pessoa num contexto físico e sociocultural.

Nível intrapessoal

O nível intrapessoal é aquele em que uma pessoa se relaciona consigo mesma em suas diversas facetas a partir de seus elementos constituintes. Trabalhar com foco nas relações intrapessoais num contexto musicoterapêutico inclui ainda as relações entre o eu de uma pessoa e seu relacionamento com a música (BRUSCIA, 2016), isso porque a música, conforme Ruud (1990), pode criar uma situação comunicativa em que se encontram infinitas possibilidades de representações de si, a depender do contexto e do nível de consciência e de percepção. Nessa esfera, portanto, um dos temas mais importantes a serem abordados refere-se ao conceito de mal-estar docente, que vem sendo investigado desde a década de 1970, refletindo uma preocupação mundial



(ZACHARIAS et al., 2011). Segundo Esteve (1999), uma das maiores autoridades no assunto, o mal-estar docente se refere aos “efeitos permanentes de caráter negativo que afetam a personalidade do professor como resultado das condições psicológicas e sociais em que se exerce a docência” (p. 25), impactando negativamente seu desempenho. Conforme Mosquera et al. (2007), trata-se de um mal social que provoca adoecimento pessoal, causado pela falta de apoio social aos docentes, tanto no terreno dos objetivos de ensino, como em compensações materiais e reconhecimento do status que se lhes atribui.

Assim, enfrentar o mal-estar docente acaba se configurando como um importante objetivo de intervenções musicoterapêuticas num nível intrapessoal, pois ainda que se esteja falando de um mal social, é justamente quando uma pessoa se mostra individualmente incapaz de fazer frente às exigências colocadas por sua profissão que surge o mal-estar (JESUS, 2004). Dentre os sinais e sintomas físicos, emocionais e cognitivos que provocam o mal-estar, conforme o autor, estão fadiga crônica, dores de cabeça, desordens intestinais, perda de peso, insônia, úlcera, hipertensão arterial, menor resistência às infecções, absenteísmo, abuso de álcool ou outras drogas, falta de empenho profissional, distanciamento afetivo, impaciência, irritabilidade, frustração, apatia, diminuição da autoestima e dificuldade de tomar decisões. Chama a atenção a sensação de enlouquecimento, apontada por Neves e Silva (2006), particularmente entre docentes que lecionam nas primeiras séries, devido ao acentuado desgaste do trabalho com crianças menores.

Esteve (1999) aponta dois grupos de fatores para o desenvolvimento do mal-estar docente: os fatores de primeira ordem, relacionados com recursos materiais e condições de trabalho, violência nas escolas, esgotamento docente e acúmulo de exigências sobre o profissional; e os fatores de segunda ordem, mais relacionados com um contexto externo à sala de aula, envolvendo



a modificação no papel docente e dos agentes tradicionais de socialização, contradições da função docente, modificações do apoio no contexto social, mudanças nos objetivos do sistema de ensino e o avanço dos conhecimentos, além da imagem do professor. Tais fatores se interrelacionam e, como resultado, acabam acarretando insatisfação, esgotamento, mau relacionamento com colegas, pedidos de transferência de escola, enfermidades generalizadas, dentre elas ansiedade, estresse e depressão, além de absenteísmo e abandono da profissão (ESTEVE, 1999). De fato, o desgaste a que estão sujeitos pode levar ao desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*, reação ao estresse ocupacional crônico que afeta trabalhadores que lidam diretamente com outras pessoas (ANDRADE; CARDOSO, 2012), caracterizada por exaustão emocional, despersonalização por meio de sentimentos e reações negativos, realização profissional diminuída e distanciamento das pessoas, da organização e da rotina, atingindo até mesmo educadores comprometidos e atuantes (ZACHARIAS et al., 2011; FORATTINI; LUCENA, 2015).

Nesse sentido, o musicoterapeuta pode planejar intervenções sonoro-musicais visando ao enfrentamento do mal estar docente, uma vez que a música, por meio de experiências musicais receptivas ou ativas, pode ser usada para reduzir estresse e ansiedade, entre outros sintomas físicos e emocionais, ao produzir efeitos reguladores no corpo humano, dentre eles efeitos fisiológicos e associações a memórias emocionais que ela pode evocar, diminuindo marcadores de estresse fisiológico ao promover alterações nos níveis de cortisol e adrenalina, assim como na frequência cardíaca e na pressão sanguínea, por exemplo (CLARK; TAMPLIN, 2016). Segundo os autores, o canto, em especial, pode promover diversos benefícios, dentre eles relaxamento físico e liberação de tensão física e emocional, redução de sintomas de estresse, promoção de humor positivo e sensação de maior bem-estar psicológico, com efeitos amplificados quando o canto é realizado em



grupos. Além disso, propõem que tocar um instrumento é outra maneira de acessar o potencial terapêutico da música para o gerenciamento do estresse, seja através da recriação de uma música que permita relaxar e expressar emoções ou de improvisações enérgicas que levem à liberação de tensão e estimulação física e mental.

Para lidar com o mal-estar e as consequências dele decorrentes, destacam-se ainda as propostas sugeridas por Flix (2014) para prevenção e gestão de estresse docente, que envolvem promover um maior conhecimento de si, uma boa educação emocional, a aquisição de atitudes e competências que deem maior segurança, trabalhando no sentido de melhorar a autoestima, e estar mais atento ao aqui-e-agora, entre outras. Diante de tais finalidades, a música, utilizada desde sempre em todas as sociedades como meio de expressão e comunicação (RUUD, 1990; FLIX, 2014), abre possibilidades não apenas no sentido de reduzir sintomas oriundos do mal-estar, podendo ser utilizada em trabalhos individuais de interiorização, assim como diádica ou coletivamente pela partilha e expressão sustentada das angústias de cada um, oportunizando autoconhecimento e autocuidado aos docentes. Neste sentido, o método improvisacional se mostra como uma perspectiva interessante por possibilitar um meio de autoexpressão que abre espaço para a comunicação não verbal conectada à comunicação verbal, além de permitir reconhecer, expressar e trabalhar emoções difíceis, conforme Bruscia (2016), permitindo que se conscientize sobre características e modos de agir no cotidiano escolar.

Consoante a essa ideia, Fossatti et al. (2013) fazem um interessante acréscimo à organização proposta por Esteve (1999) ao considerarem a existência do que chamam de fatores de terceira ordem que provocam o mal-estar, relativos à própria pessoa do docente, referindo-se a seu modo de ser e de encarar a vida, que acabam interferindo diretamente em seus níveis de bem/mal-estar, em sua produção de sentido e em suas competências de



resiliência. Aqui se identifica um forte potencial da musicoterapia que, segundo Amir (1996), pode auxiliar na conscientização sobre o processo comunicativo que cada pessoa estabelece consigo mesma, promovendo experiências que permitem o inconsciente irromper na consciência e *insights* advindos desse movimento interno no aqui-e-agora, trazendo à tona aspectos centrais do seu ser, permitindo acessar de forma direta e profunda sua força criativa latente e suas possibilidades de desenvolvimento. Ao experimentar a música, encontra um elemento capaz de conectá-la a outras pessoas, mas também com seu corpo, com seus sentimentos e com sua própria identidade sob forma de música (PETRAGLIA; QUEIROZ, 2013). Nesse sentido, experiências composicionais podem ser importantes ferramentas terapêuticas por promoverem, além da expressão e organização de sentimentos e pensamentos dentro de uma estrutura, o desenvolvimento da habilidade de integrar e sintetizar partes em um todo (BRUSCIA, 2016), fundamental para que cada pessoa reconheça e integre suas diferentes facetas e dimensões humanas. Merece espaço também a escuta como unidade de conexão intrapessoal que permite focar certas áreas, sons e imagens para abordar o sentido da vida e a conexão com a totalidade que cada ser humano é (AMIR, 1996). Por meio da escuta receptiva podem-se evocar fantasias e experiências afetivas (BRUSCIA, 2016), permitindo autoexploração e autodescoberta para mudanças pessoais.

Se levarmos em conta que as implicações do mal-estar na docência tem feito história nas últimas décadas, na visão de Jesus (2006) é fundamental não apenas trabalhar sobre os aspectos negativos da profissão docente, mas especialmente ajudar os professores a valorizarem as boas experiências e os momentos de sucesso em sua profissão, procurando identificar os fatores de bem-estar destacados por alguns deles. Conforme o autor, o bem-estar subjetivo, que se refere às reações de uma pessoa a sua própria vida expressas de forma cognitiva e afetiva, traduz o resultado da sua orientação



geral para os acontecimentos da vida, mostrando-se um elemento essencial da qualidade de vida. Especificamente no caso de docentes, traduz sua motivação e realização diante das competências de resiliência e estratégias de *coping* que desenvolve para enfrentar as exigências e dificuldades profissionais, de modo a superá-las e otimizar seu funcionamento. Assim, num contexto escolar, diferentes experiências musicais podem promover autoconsciência (CASTRO et al., 2015), sendo que intervenções contemplando experiências improvisacionais mostram-se como uma potente maneira de investir no cultivo da resiliência e no desenvolvimento de estratégias de *coping* para superar o estresse e o mal-estar, visto que improvisações promovem o desenvolvimento da criatividade e o exercício de liberdade, espontaneidade e ludicidade (BRUSCIA, 2016), capacidades necessárias para desenvolver e exercitar novas formas de (re)agir diante das dificuldades apresentadas pelo contexto escolar. Além disso, identificar canções que falem de seus sentimentos e experiências e recriá-las por meio do canto ou da execução instrumental torna-se outra ação importante, dando voz à expressão das dificuldades enfrentadas por uma pessoa ou das saídas que encontra para confrontá-las. Isso remete ao importante papel da musicoterapia no sentido de contribuir para promoção de saúde a partir de uma visão salutogênica e integral, ajudando o docente a “fazer conexões de todos os tipos, para juntar os pedaços de si mesmo, de sua vida e de seu mundo num todo harmonioso” (BRUSCIA, 2016, p. 58). De fato, em oficinas realizadas com trabalhadores de três empresas, conforme apresentado por Petraglia e Queiroz (2013), além de alívio do estresse, os participantes indicaram ter havido ganhos relacionados a autopercepção, expansão de suas potencialidades humanas e musicais e aprendizados sociais, o que pode, na visão dos autores, representar recursos para a manutenção de saúde individual e do ambiente social no qual estão inseridos.



Por fim, outro elemento extremamente importante a ser trabalhado com professores refere-se à produção de sentido na docência. A importância de se abordar tal temática se deve à relação existente entre sentido de vida e bem-estar psicológico, segundo Damásio et al. (2013), cuja pesquisa evidenciou o sentido de vida como variável preditora de bem-estar psicológico e de qualidade de vida, sugerindo que profissionais que apresentam baixos índices de sentido de vida tendem a apresentar também baixos índices de bem-estar e qualidade de vida. Tais dados indicam que intervenções focadas em aspectos existenciais dos docentes podem ser uma estratégia eficaz para promover bem-estar e qualidade de vida, e a música pode acabar servindo como veículo de autocompreensão que possibilita a criação e a representação de novas categorias de experiências não referenciais, sendo que a qualidade de vida pode ter relação com tal capacidade de representar e tornar significativo o que se vive num nível musical pré-linguístico (RUUD, 1990). Assim, conforme Fossatti et al. (2013), um professor que constrói sentido para sua existência por meio de valores possivelmente vivenciará um processo de desenvolvimento e bem-estar, e a musicoterapia pode ajudá-lo a se conscientizar sobre o sentido por trás de sua atuação docente e auxiliar no desvelamento de novos sentidos quando de uma prática vazia e carente de valores.

Nível interpessoal

Em pesquisa realizada por Freitas et al. (2004) com musicoterapeutas e profissionais de recursos humanos, evidenciou-se que uma das maiores preocupações de dirigentes de organizações se dá a respeito das relações interpessoais ligadas ao contexto organizacional, o que não exclui o foco intrapessoal que permite trabalhar individualmente o comportamento e a saúde dos trabalhadores. No cenário escolar, isso se relaciona com tudo que um



docente vivencia nas relações cotidianas que estabelece com outros atores: estudantes e seus familiares, gestores, outros docentes e demais colegas, sua própria família e a comunidade em geral. Assim, num âmbito interpessoal, a musicoterapia pode colaborar com transformações que envolvem aspectos individuais compartilhados, como sonhos, ideias, crenças e percepções comuns, assim como com relações interpessoais manifestas e compartilhadas física ou comportamentalmente (BRUSCIA, 2016), visto que as experiências musicais coletivas favorecem a comunicação e a interação por meio da livre expressão e da escuta de si mesmo e do outro (CASTRO et al., 2015), envolvendo tudo que acontece na relação entre cliente e terapeuta – sua dinâmica, processos de transferência e contratransferência, suporte, aceitação, além de intervenções musicais (AMIR, 1996) –, pois uma relação positiva com o terapeuta desenvolve segurança e confiança, permitindo a um cliente assumir riscos, explorar novos territórios internos e relações interpessoais de modo mais aprofundado.

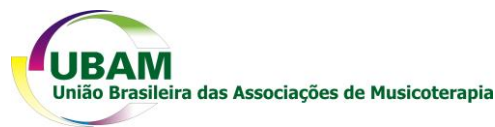
Outro importante ponto a considerar no contexto escolar refere-se ao fato de que falar sobre relações interpessoais passa fundamentalmente por abordar relações afetivas. Segundo Zacharias et al. (2011), docentes que sabem trabalhar com sua afetividade e a de seus alunos experimentam maior satisfação que aqueles que apresentam dificuldades ao lidar com afetos, para os quais aumentam a tensão e os conflitos em sala de aula, transformando-a em um espaço hostil e pouco acolhedor. Jesus (2006) lembra ainda que diversas pesquisas têm evidenciado a relação do bem-estar docente com o bem-estar dos alunos. Portanto, um necessário grau de autoconhecimento e conhecimento dos demais se mostra essencial para a construção de um ambiente que viabilize o desenvolvimento de pessoas saudáveis como é o propósito de toda escola, de modo que enfrentem adversidades encarando-as como oportunidades para o crescimento e tenham condições para auxiliar



outras pessoas a superarem dificuldades e limitações (FOSSATTI et al., 2013), levando a promoção da saúde. Assim, uma interessante via de atuação musicoterapêutica envolveria planejar intervenções com experiências receptivas, capazes de evocar estados e experiências afetivas (BRUSCIA, 2016), seguidas de reflexão a partir da escuta de músicas e sons do contexto escolar, para que cada professor se conscientize sobre os afetos envolvidos nas práticas e na vivência do exercício profissional.

Outro desafio diário enfrentado por professores se refere à dificuldade de estabelecer o chamado domínio de turma, que implica na manutenção de um ambiente propício e favorável ao processo de ensino e aprendizagem, visto que demanda esforço, paciência e discernimento específicos para lidar com ruídos, níveis diferenciados de aprendizagem, entre outros fatores, o que contribui para angústia nos docentes, conforme pesquisa realizada por Neves e Silva (2006), afetando assim a qualidade da relação com seus alunos, embora também seja nessa interação afetiva e nos resultados positivos de seu trabalho que parece estar um dos elementos chave para a vivência do prazer. Aqui se percebe um campo propício para intervenções musicoterapêuticas visando a uma comunicação mais aberta entre docentes e estudantes para que assim sejam promovidas interações mais colaborativas e menos pautadas na dominação e em jogos de poder na sala de aula, que passaria a ser o *setting* para o musicoterapeuta que se propõe a mediar a relação entre esses atores, com destaque para experiências recreativas, que permitem aprimorar habilidades interativas e de grupo, aprender funções chave em situações interpessoais, além de promover identificação e empatia com outras pessoas (BRUSCIA, 2016).

Outro importante aspecto a ser considerado pelo musicoterapeuta refere-se ao movimento global de precarização das condições de trabalho que acaba por modificar a atividade docente e, conseqüentemente, a dinâmica do



relacionamento entre pares, fato que gera um mal-estar em relação à divisão do trabalho e à sobrecarga do mesmo (PIZZIO; KLEIN, 2015). Os professores acabam por atuar em ambientes acadêmicos movidos por relações precárias entre seus pares, num processo de estranhamento que pode levá-los à máxima individualização e à naturalização de sua condição de sofrimento (FORATTINI; LUCENA, 2015). O estudo realizado por Fossatti et al. (2013) endossa essa perspectiva ao evidenciar que muitas vezes os docentes procuram ajuda ao partilharem sentimentos e dificuldades através do diálogo com os diversos segmentos da comunidade escolar na tentativa de serem ouvidos, de extravasarem emoções negativas e refletirem para poder tomar decisões. Considerando-se que um dos principais objetivos da musicoterapia realizada com grupos de profissionais é o fortalecimento das relações entre eles por meio da promoção de maior interação, autoconhecimento e autoexpressão relacionados ao grupo (VON BARANOW, 1999 apud FREITAS et al., 2004), poderiam ser promovidas iniciativas institucionais que proporcionem aos professores trabalhos em grupos de pares acompanhados por um musicoterapeuta, o que lhes oportunizaria um novo canal de comunicação especialmente de ideias e afetos raramente exteriorizados, assim como perceber o apoio dos colegas, desenvolvendo e aprofundando vínculos por meio do som e da música (FLIX, 2014). Cantar e/ou tocar em grupo configuram experiências musicais que permitem se expressar verbal e não verbalmente, acolher e ser acolhido, podendo assim abordar e resolver muitos dos conflitos grupais.

A escuta diferenciada proporcionada pelo musicoterapeuta pode ter reflexos importantes na escuta e, conseqüentemente, no diálogo que o professor mantém com seus alunos e com seus pares (SILVA, 2011), visto que a relação cliente-musicoterapeuta também se reflete em outras relações num contexto organizacional. Assim, segundo Castro et al. (2015), o



musicoterapeuta pode favorecer tanto o trabalhador quanto a organização como um todo, atuando como um mediador ao abrir espaços de escuta para as queixas dos trabalhadores, bem como mediando conflitos com técnicas musicoterapêuticas combinadas com momentos reflexivos e de autoconhecimento por meio de ações criativas, reflexivas e transformadoras. Intervenções musicoterapêuticas podem ser desenvolvidas ainda, segundo os autores, para promover motivação, flexibilidade e adaptabilidade para processos de mudança e liderança, enfocando aspectos como interação e comunicação, pois as diferentes experiências musicais podem proporcionar aceitação das expressões emergentes e da diversidade, o que favorece a intersubjetividade, possibilitando a ressignificação da vida profissional.

Nível ecológico

Ainda que o trabalho pela via individual seja uma tradição dentro do campo musicoterapêutico, Guazina e Tittoni (2009) advertem que abordagens direcionadas exclusivamente a indivíduos não atingem o coletivo de trabalhadores por não levarem em conta conflitos de várias ordens presentes em contextos laborais, inclusive aqueles decorrentes das configurações contemporâneas do trabalho. Daí a importância de se pensar ações musicoterapêuticas desde uma perspectiva ecológica, considerando todas as relações entre uma pessoa e os contextos, ambientes, estruturas, situações e valores que vivencia, envolvendo mudanças em crenças, costumes e tabus sociais, culturais, morais e políticos, atitudes em relação a gênero e orientação sexual e afetiva, mudanças no local de trabalho, nas vizinhanças, na cidade e em suas legislações, entre outros (BRUSCIA, 2016), visto que a natureza polissêmica da música pode ajudar a construir novas categorias que incluam dados sobre sua relação com a natureza e a comunidade social, cultural e



universal (RUUD, 1990). Assim, cabe ao musicoterapeuta reconhecer e respeitar contextos ambientais e socioculturais em que o cliente vive, assim como os seus, visto que estabelecem impulso e condições para uma transformação terapêutica em outros tipos de relações, podendo também ser um dos alvos dessa transformação (BRUSCIA, 2016).

McFerran e Rickson (2014) consideram uma progressão natural da musicoterapia o foco em trabalhos internos individuais para incluir os sistemas que suportam e, por vezes, suprimem o desenvolvimento de comunidades musicais saudáveis nas escolas. Assim, a partir de uma perspectiva ecológica e comunitária, mudam as formas e os métodos das práticas, de uma perspectiva de tratamento individual, com um olhar individualizado, para ações baseadas na comunidade, ajudando a construir pontes entre os indivíduos. O progresso individual continua importante, mas neste nível a ênfase passa a ser em como as transações entre as várias camadas do contexto impactam o potencial de participar e existir. Segundo as autoras, musicoterapeutas atuantes nas escolas muitas vezes fornecem espaço para questões a serem abordadas dentro dos grupos, mas raramente descrevem qualquer tentativa de impactar os pontos de vista da comunidade em geral. Eis, portanto, um grande desafio lançado aos musicoterapeutas no sentido de reconhecerem os potenciais para mudanças ecológicas contidos em suas práticas.

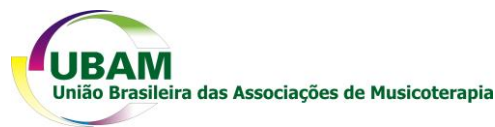
De fato, quando pensamos na ecologia envolvida num sistema escolar, precisamos levar em conta um importante aspecto levantado por Sampaio e Stöbaus (2016) de que, para além do investimento individual de cada docente no enfrentamento dos desafios referentes a sua profissão, existe também uma grande necessidade de investimento e mudança institucional, especialmente relacionada à formação inicial de professores, por meio de intervenções preventivas sobre possíveis precursores de mal-estar docente, mas também sobre a potencialização de recursos cognitivos e comportamentais de



licenciandos e recém docentes. Tal consideração é apoiada pelos resultados das pesquisas conduzidas por Jesus (2006) com profissionais da educação e da saúde, em que se verificou que o trabalho em equipe e a formação profissional são os fatores que mais podem contribuir para o bem-estar no domínio profissional, enquanto que a harmonia familiar é o principal fator de bem-estar no domínio privado. Esses achados apontam para a necessidade de se pensar uma atuação do musicoterapeuta junto à formação inicial de professores e no acompanhamento ao processo de integração de novos trabalhadores aos grupos de profissionais das escolas.

Considerando-se que muitos dos problemas educacionais são de ordem social e política, Silva (2011) assinala que as soluções devem ter um caráter mais coletivo e interdisciplinar de modo a atender as necessidades da comunidade. Devem ser ampliadas as discussões sobre as necessárias alterações no plano sociopolítico, com o desenvolvimento de ações afirmativas de apoio pedagógico e psicológico a esses profissionais (MCFERRAN; RICKSON, 2014). Estar atento ao sistema, na visão das autoras, envolve considerar como acontecem as experiências musicais desenvolvidas pelo musicoterapeuta e pelos docentes e como são impactadas por sistemas circundantes, o que inclui a comunidade escolar, assim como a sociedade em geral, cabendo ao musicoterapeuta sinalizar aos docentes situações que inspirem crítica e mudanças sociais para além do fortalecimento do eu individual. Tais aspectos podem ser trabalhados individualmente e em grupos, podendo ganhar força se houver possibilidade de envolver outras instâncias da comunidade para que se desenvolva um forte compromisso comunitário.

Uma das mudanças contextuais mais recentes que parecem afetar mais a atividade e a saúde docente refere-se ao rápido e cada vez maior avanço tecnológico, que tende a modificar a habitual via de acesso à informação, fazendo com que a figura tradicional do professor seja substituída por um



profissional que obrigatoriamente utiliza multimeios para possibilitar diferentes formas de interagir, tanto com as informações como entre as pessoas (MOSQUERA et al., 2007). Outra importante implicação dessa mudança tecnológica se dá pelo fato de que o status de autoridade do professor em determinado assunto na atualidade tem-se mostrado ameaçado, constituindo-se em mais um fator promotor do mal-estar docente. Experiências improvisacionais que permitam a emergência de conteúdos e afetos sobre tais vivências podem promover mudanças importantes, oportunizando ao grupo conscientizar-se acerca do mal-estar associado a elas, fazendo com que cada docente tenha clareza a respeito das mudanças em sua autoimagem que fundamentalmente refletem mudanças contextuais. Além de permitir a expressão emocional oriunda desse mal-estar, o trabalho musicoterapêutico pode ter como objetivo a elaboração de estratégias de enfrentamento das dificuldades provenientes dessas mudanças, e a composição de canções pode se mostrar bastante apropriada por organizar ideias e fortalecer o comprometimento individual e grupal a respeito de como se pode agir frente às mudanças.

Destaca-se a importância de experiências coletivas para se trabalhar o nível contextual, de modo que cada participante, dentro de um grupo que sonoriza, possa perceber como contribui para a construção de uma peça musical assim como para a concretização do trabalho educativo em uma comunidade escolar, tornando evidente também que a competência de um grupo profissional é formada pelas habilidades, pela dedicação e o desempenho de todos indivíduos que o constituem. Assim, considerando-se que uma das funções de uma terapia, conforme Silva (2011), é situar o sujeito em seu contexto, ajudando-o na conscientização de sua responsabilidade pessoal, social e humanitária, compreende-se que a musicoterapia também pode proporcionar a cada docente um contato mais íntimo consigo mesmo que



possibilite a construção de uma nova imagem profissional ajustada ao *zeitgeist* e pela proposta de ações de reconhecimento do valor dos docentes junto à sociedade, planejando intervenções com a participação da comunidade escolar no sentido de resgatar o valor do trabalho docente e de auxiliar a construir a imagem do professor que se necessita encontrar no contexto escolar contemporâneo.

Considerações finais

Este artigo procurou elencar os desafios e dificuldades da docência na contemporaneidade e as possíveis contribuições de intervenções musicoterapêuticas em prol da saúde e do bem-estar docente no contexto escolar. Apesar de estar presente nesse contexto há décadas, percebe-se que a musicoterapia ainda se coloca muito voltada ao trabalho terapêutico com estudantes, havendo um campo a ser melhor explorado junto aos docentes cuja relevância se justifica nos diversos aspectos levantados neste trabalho.

Considerando-se que uma meta comum tanto no campo musical como no da saúde é a busca de harmonia, compreendida como o funcionamento conjunto de partes de forma integrada (BRUSCIA, 2016), compreende-se que a musicoterapia pode auxiliar os docentes em processos de prevenção e promoção da saúde por meio de diferentes experiências musicais, conectando diferentes partes – suas, de outro(s) e dos contextos – em um todo harmonioso. Por meio do contato de cada docente consigo mesmo e da promoção de uma escuta de si, intervenções musicoterapêuticas podem abrir caminho para a conscientização do mal-estar social oriundo do exercício profissional que acaba sendo vivenciado individualmente, promovendo também a (re)descoberta do sentido em suas práticas além da promoção de resiliência,



da elaboração de estratégias de enfrentamento e da vivência de bem-estar. Também podem facilitar a autoexpressão, a comunicação entre pares, gestores, estudantes e familiares, além de construir ou fortalecer o senso coletivo necessário para o desempenho do exercício docente, abrindo caminho para mudanças sociais, políticas e institucionais. Ainda assim, mesmo que diferentes tipos de experiências musicais tenham sido citadas em relação a diferentes objetivos em prol da saúde docente, somente uma cuidadosa avaliação por parte de um musicoterapeuta poderá indicar a melhor estratégia para cada indivíduo, grupo ou comunidade em cada ocasião.

Considerando-se a sugestão apontada por Cortez et al. (2017) sobre uma perspectiva interdisciplinar e empírica para estudos visando ao desenvolvimento de metodologias e contribuições que fundamentem o desenvolvimento de políticas públicas relacionadas a saúde docente, assim como a carência de literatura específica em musicoterapia versando sobre suas possíveis contribuições a essa área, sugere-se a realização de pesquisas a fim de verificar os efeitos da musicoterapia sobre a saúde docente e a elaboração de projetos de intervenção musicoterapêutica nos diferentes níveis educacionais.

Referências

AMIR, D. Music therapy - holistic Model. **Music Therapy**, v. 14, n. 1, p. 44-60, jan. 1996.

ANDRADE, P. S.; CARDOSO, T. A. O. Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a síndrome de burnout. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 129-140, 2012.

BARCELLOS, L. R. M. Musicoterapia em medicina: uma tecnologia leve na promoção da saúde – a dança nas poltronas! **Revista Música Hodie**, Goiânia, v. 15, n. 2, p. 33-47, 2015.



BRASIL. Ministério da Saúde. **As cartas da promoção da saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

BRUSCIA, K. **Definindo musicoterapia**. 3ª ed. Dallas: Barcelona Publishers, 2016.

CASTRO, A. A. G. D.; VALENTIN, F.; SÁ, L. C. D. Atuação e perfil do musicoterapeuta organizacional. **Revista Brasileira de Musicoterapia**, Ano XVII, n. 19, p. 34-51, set. 2015.

CLARK, I. N.; TAMPLIN, J. How music can Influence the body: perspectives from current research. **Voices: A World Forum for Music Therapy**. v.16, n. 2, abr, 2016. Disponível em: <<https://www.voices.no/index.php/voices/article/view/871/718>>. Acesso em: 16 jul. 2017.

CORTEZ, P. A.; SOUZA, M. V. R.; AMARAL, L. O.; SILVA, L. C. A. A saúde docente no trabalho: apontamentos a partir da literatura recente. **Cadernos Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, p. 113-122, 2017.

DAMÁSIO, B. F.; MELO, R. L. P.; SILVA, J. P. Sentido de vida, bem-estar psicológico e qualidade de vida em professores escolares. **Paidéia**, Ribeirão Preto, v. 23, n. 54, p. 73-82, jan.- abr. 2013.

ESTEVE, J. M. **O mal-estar docente**: a sala de aula e a saúde dos professores. 3ª ed. Bauru: EDUSC, 1999.

FLIX, C. T. Música, una terapia para el estrés docente. In: CARNICER, J. G. (Ed.). **Arte y bienestar**: investigación aplicada. Barcelona: Universitat de Barcelona, 2014. p. 61-74.

FORATTINI, C. D.; LUCENA, C. A. Adoecimento e sofrimento docente na perspectiva da precarização do trabalho. **Laplage em Revista**, Sorocaba, v. 1, n. 2, p. 32-47, mai. - ago. 2015.

FOSSATTI, P.; GUTHS, H.; SARMENTO, D. F. Perspectivas para o bem-estar na docência: trajetória de vida e produção de sentido. **Revista Mal Estar e Subjetividade**, Fortaleza, v. 13, n. 1-2, p. 271-298, jun. 2013.

MUSICOTERAPIA

Revista Brasileira de Musicoterapia - Ano XIX nº 23 ANO 2017

GEIGER, L.; ARAUJO, G.A.. Contribuições da musicoterapia para a promoção de saúde docente no contexto escolar (p. 8-31)



FREITAS, T. X. D.; ZANINI, C. R. D. O.; TEIXEIRA, C. M. F. D. S. A musicoterapia e o contexto organizacional. **Anais do V Encontro Nacional de Pesquisa em Musicoterapia**. Rio de Janeiro, 2004.

GUAZINA, L.; TITTONI, J. Musicoterapia institucional na saúde do trabalhador: conexões, interfaces e produções. **Psicologia & Sociedade**, Belo Horizonte, v. 21, n. 1, p. 108-117, abr. 2009.

JESUS, S. N. **Psicologia da educação**. Coimbra: Quarteto Editora, 2004.

JESUS, S. N. Psicologia da saúde e bem-estar. **Mudanças - Psicologia da Saúde**, São Paulo, v. 14, n. 2, p. 126-135, jul.- dez. 2006.

MCFERRAN, K. S.; RICKSON, D. Community music therapy in schools: Realigning with the needs of contemporary students, staff and systems. **International Journal of Community Music**, v. 7, n. 1, p. 75-92, mai. 2014.

MOSQUERA, J. J. M.; STÖBAUS, C. D.; SANTOS, B. S. Grupo de pesquisa mal-estar e bem-estar na docência. **Educação**, Porto alegre, ano XXX, n. especial, p. 259-272, out. 2007.

NASCIMENTO, S. R.; DOMINGUES, M. H. M. S. O estado da arte sobre musicoterapia na educação: limites e possibilidades na pesquisa, na teoria e na prática musicoterápica. In: Simpósio Brasileiro de Musicoterapia, XIII., 2009, Curitiba. **Anais...** Curitiba: AMTPR, 2009, p. 574-577.

NEVES, M. Y. R.; SILVA, E. S. A dor e a delícia de ser (estar) professora: trabalho docente e saúde mental. **Estudos e Pesquisa em Psicologia**, Rio de Janeiro, ano 6, n. 1, p. 63-75, 2006.

PETRAGLIA, M. S.; QUEIROZ, G. J. P. D. O fazer musical na empresa em diálogo com a musicoterapia. **European Review of Artistic Studies**, v. 4, n. 2, p. 1-27, 2013.

PIZZIO, A.; KLEIN, K. Qualidade de vida no trabalho e adoecimento no cotidiano de docentes do Ensino Superior. **Educação & Sociedade**, Campinas, v. 36, n. 131, p. 493-513, abr.- jun. 2015.

RUUD, E. **Caminhos da musicoterapia**. São Paulo: Summus, 1990.

MUSICOTERAPIA



SAMPAIO, A. A.; STOBÄUS, C. D. Mal/bem estar na formação inicial docente: perspectivas em contextos de mudanças. **Perspectivas em Diálogo: Revista de Educação e Sociedade**, Naviraí, v. 3, n. 5, p. 143-160, jan.- jun. 2016.

SILVA, L. C. L. A Musicoterapia num contexto educacional: perspectivas de atuação. **Revista Brasileira de Musicoterapia**, v. Ano XIII, n. 11, p. 117-143, jul. 2011.

ZACHARIAS, J.; MENDES, A. R.; LETTNIN, C.; DOHMS, K. P.; MOSQUERA, J. J. M.; STÖBAUS, C. D. Saúde e educação: do mal-estar ao bem-estar docente. **Educação por Escrito**, Porto Alegre, v.2, n. 1, p. 16-30, 2011.

Recebido em 09/01/2018
Aprovado em 19/03/2018



MUSICOTERAPIA