



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DO TRAIRÍ

CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

JOYCIMARA DA SILVA SALES DE MEDEIROS

**MÚSICA COMO RECURSO TERAPÊUTICO EM UM GRUPO DE
CONVIVÊNCIA PARA IDOSOS**

**SANTA CRUZ/RN
2016**

JOYCIMARA DA SILVA SALES DE MEDEIROS

MÚSICA COMO RECURSO TERAPÊUTICO EM UM GRUPO DE CONVIVÊNCIA
PARA IDOSOS

Artigo Científico, apresentado ao curso de Enfermagem da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, para obtenção de requisito para o título de Graduação em Enfermagem.

Orientadora: Prof^a Dr^a Luciane Paula
Batista Araújo de Oliveira

SANTA CRUZ/RN
2016

Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN
Sistema de Bibliotecas - SISBI

Catálogo de Publicação na Fonte. UFRN - Biblioteca Setorial da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi - FACISA

Medeiros, Joycimara da Silva Sales de.

Música como recurso terapêutico em um grupo de convivência para idosos / Joycimara da Silva Sales de Medeiros. - Santa Cruz, 2016.

18f.: il.

Artigo Científico (Graduação em Enfermagem) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi.

Orientadora: Luciane Paula Batista Araújo de Oliveira.

1. Musicoterapia. 2. Idosos. 3. Qualidade de vida. I. Oliveira, Luciane Paula Batista Araújo de. II. Título.

RN/UF/FACISA

CDU 78:613.8

JOYCIMARA DA SILVA SALES DE MEDEIROS

Música como recurso terapêutico em um grupo de convivência para idosos

Artigo Científico apresentado a Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, para obtenção do título de Graduação em Enfermagem.

Orientadora: Profª Drª Luciane Paula Batista Araújo de Oliveira

Aprovado em: _____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA

NOTA: _____

Profª Drª Luciane Paula Batista Araújo de Oliveira
Universidade Federal do Rio Grande do Norte

NOTA: _____

Profª Drª Anna Cecília Queiroz de Medeiros
Universidade Federal do Rio Grande do Norte

NOTA: _____

Profª Drª Rafaela Carolini Távora de Oliveira
Universidade Federal do Rio Grande do Norte

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus por tudo que tem proporcionado na minha vida durante toda essa trajetória percorrida. Agradeço toda a minha família, pois é ela à base da minha vida, em especial a minha mãe, Magna Alves da Silva, que não mediu esforços para me ajudar, apoiar e dar forças para seguir em frente, sendo o meu espelho para lutar por todos os sonhos. Ao meu pai, Josemar Sales de Medeiros, mesmo não sendo tão presente na minha jornada, sei que torce por mim. As minhas irmãs, Karolainny e Sthefanny, que mesmo na distância são essenciais no meu dia-a-dia, os meus tios, Kátia Cirleide e Jó Sales, por me ajudarem desde sempre e me terem como uma filha, amo muito vocês.

Agradeço a minha orientadora, Luciane Paula Batista Araújo de Oliveira, que é uma excelente professora, profissional e também uma maravilhosa pessoa, porém mesmo não tendo trabalhado com música, você embarcou comigo dentro de algo novo tanto pra mim, quanto pra você, e todos esses resultados conseguimos juntas. Obrigada por cada orientação, cada palavra dita, pois foi de fundamental importância toda sua experiência vivida com idosos, me inspirou a trabalhar com eles e amá-los cada vez mais, da pra ver nos seus olhos quanto amor você tem por cada um deles.

Gostaria de agradecer também a todos os docentes do básico e das demais disciplinas específicas do curso de enfermagem que contribuíram para o meu aprendizado e a minha vida profissional.

Na vida acadêmica conhecemos muitas pessoas, um novo ciclo de amizade e de vivências, pois foram quatro anos e meio que convivemos juntos, então agradeço aos meus amigos de sala, das monitorias e dos projetos que participei. Não tenho como citar todas as pessoas, mas em especial fiz amizades que me ajudaram na construção da minha vida acadêmica como, Ana Mayara, Marcos Vinícius e Karolliny Évans, obrigada por cada conselho, convivência nos estágios e mesmo em momentos alegres e até mesmo difíceis estiveram comigo.

Agradeço a minha melhor amiga, Fernanda Dantas, e ao meu namorado, Judson Bezerra, obrigada por todo apoio, toda dedicação, conselhos e por fazerem parte da minha convivência em Santa Cruz/RN, como também nas intervenções musicais, vocês foram uma das peças essenciais para a aplicação das intervenções.

Por fim, agradeço aos meus maravilhosos idosos do Grupo de Convivência do bairro Maracujá e as meninas do grupo de convivência. Obrigada por toda atenção, dedicação e todo carinho, pois criamos laços incríveis de confiança, amor e sinceridade.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	7
METODOLOGIA.....	9
RESULTADOS	11
DISCUSSÃO.....	13
CONSIDERAÇÕES FINAIS	14
REFERÊNCIAS	15
ANEXO A	17

Música como recurso terapêutico em um grupo de convivência para idosos

Music as a therapeutic resource in a group of coexistence for elderly

Joycimara da Silva Sales de Medeiros¹;

Luciane Paula Batista Araújo de Oliveira²;

¹ Acadêmica do curso de Graduação em Enfermagem/ Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí (FACISA/UFRN). Email: joycimara93@hotmail.com

² Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Professora Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi/Universidade Federal do Rio Grande do Norte (FACISA/UFRN). E-mail: lucianepoliveira@yahoo.com.br

RESUMO: O presente estudo tem como objetivo analisar a influência das intervenções musicais sobre os níveis de estresse em idosos de grupos de convivência. Trata-se de um estudo quase-experimental de abordagem quantitativa, tendo em vista que os participantes receberam uma intervenção – ações com música – e passaram por uma avaliação do nível de estresse aplicada antes e depois de cada intervenção. Participaram desse estudo 25 idosos de um grupo de convivência da cidade de Santa Cruz, RN (17 mulheres e oito homens, todos aposentados, e tinham em média 71,48 anos de idade). Foi utilizada a Escala de Estresse Percebido (PSS), cuja média de pontuação foi de 26,16 pontos (DP= 4,98) no pré-teste e 20,76 pontos (DP=3,34) no pós-teste. Separando esses scores por sexo, a redução da pontuação antes e após as intervenções musicais, fica ainda mais evidente entre os homens. No tocante às associações com as variáveis de caracterização sociodemográfica, foi percebido no pré-teste que, quanto maior a renda mensal, menor o estresse percebido ($p = 0,043$), de acordo com o teste de Spearman's. Concluímos que a realização de intervenções musicais em grupos de idosos é capaz de reduzir os níveis de estresse, portanto deve ser estimulado o uso da música como um recurso terapêutico em ações de promoção à saúde dessa natureza.

PALAVRAS-CHAVE: Musicoterapia. Idosos. Qualidade de vida.

ABSTRACT: The present study aims to analyze the influence of musical interventions on stress levels in the elderly of coexistence groups. This is a quasi-experimental quantitative approach, considering that the participants received an intervention - actions with music - and underwent an evaluation of the level of stress applied before and after each intervention. Twenty-five elderly people from a coexistence group from the city of Santa Cruz, RN (17 women and eight men, all retired, and on average 71.48 years old) participated in this study. The Perceived Stress Scale (PSS) was used, with a mean score of 26.16 points (SD = 4.98) in the pre-test and 20.76 points (SD = 3.34) in the post-test. Separating these scores by sex, the reduction of the score before and after the musical interventions, is even more evident among men. Regarding the associations with the sociodemographic characterization variables, it was noticed in the pre-test that, the higher the monthly income, the lower the perceived stress ($p = 0.043$), according to the Spearman's test. We conclude that the performance of musical interventions in groups of elderly people is capable of reducing stress levels, therefore, the use of music as a therapeutic resource should be stimulated in health promotion actions of this nature.

KEY-WORDS: Music Therapy. Aged. Quality of Life.

INTRODUÇÃO

A música é utilizada como instrumento principal das intervenções musicais com finalidades terapêuticas.¹ A musicoterapia ou as intervenções com música consistem em uma prática que utiliza a música como um objeto principal nas terapias, no intuito de melhorar o aspecto biopsicossocial do paciente durante os atendimentos terapêuticos, ou seja, essas intervenções musicais entre muitas áreas das práticas integrativas e complementares a única que aplica a música com fins terapêuticos, sendo utilizada como método do profissional de saúde com finalidade de proporcionar uma melhor qualidade de vida do paciente.

A música faz parte de uma terapia com métodos não farmacológicos, não invasivos, de baixo custo e sem efeitos colaterais, visando promover saúde na população a qual será atingida com a aplicação da terapia.² Deste modo, essa pode ajudar a fortalecer laços entre o paciente e o profissional, e deixar até mesmo o ambiente mais confortável e estabelecer uma relação mútua de confiança.

O uso da música com fins terapêuticos está relacionado a alguns benefícios, tais como: redução dos níveis pressóricos em idosos com problemas de pressão arterial alívio da ansiedade, age no sistema nervoso autônomo diminuindo a respiração e a circulação e até mesmo níveis de estresse.³

É constatado ainda que a música ajuda na liberação de hormônios, como a adrenalina, com a finalidade de relaxamento e bem-estar dos músculos do nosso corpo. Diante disso, a influência das sessões com a música ajuda a baixar os níveis de estresse nos idosos reduzindo seus marcadores neuro-hormonais.¹

Os idosos sofrem no meio social devido às dificuldades encontradas tanto financeiras quanto ao preconceito e a discriminação da sociedade relacionada à oferta de trabalho, pois são julgados como incapazes para desempenhar qualquer tipo de tarefa.⁴ Outra questão é o isolamento social e familiar, a perda de familiares e até mesmo a solidão. Tais dificuldades podem, posteriormente, ser transformadas em problemas de cunho emocional, como depressão, ansiedade, estresse, tristeza e medo, ou seja, os eventos emocionais que ocorrem no decorrer da vida, sejam eles relacionados tanto as conquistas quanto as perdas, podem estimular o aparecimento do estresse nos idosos.

Do mesmo modo, a velhice não precisa ser compreendida como período de declínio e inatividade na vida do ser humano, mas sim como uma fase saudável, na qual as mudanças,

possibilidades de crescimento e realizações ainda podem ser desfrutadas, e que não tenha impedimento relacionado com a idade. A sociedade e principalmente o profissional de saúde devem, portanto se conscientizar e focar não somente no lado negativo do processo de envelhecimento, confrontando assim com os mitos e estigmas que envolvem a vida social dos idosos, contudo renovarem o significado do que é envelhecer, e mostrar que não há idade específica para aprender ou fazer algo.

Para fazer frente a esse sofrimento e às dificuldades que podem surgir, considera-se importante que os idosos busquem maior convívio social e atividades de lazer. Os grupos de convivência se constituem como um importante espaço para desenvolver tais atividades⁵, ao proporcionar o desenvolvimento dessas como trabalhos manuais, musical e artes. Acreditamos que as intervenções musicais sejam positivas para aqueles em processo de envelhecimento, tendo em vista seus inúmeros benefícios já comprovados através dos estudos.¹⁻²

Atividades que envolvem música, de modo geral, costumam proporcionar boa interação entre os envolvidos e, ainda, evocam satisfação e prazer em sua realização. De fato, não podemos saber como cada ser humano reage à determinada situação, lembrança ou acontecimento, mas o que tem sido perceptível é que a terapia musicada tem levado o público alvo na maioria das vezes a um estado emocional satisfatório, e assim, espera-se que ela contribua para a redução dos níveis de estresse, prevenção das complicações ou agravamento de doenças que tenham o estresse como fator de risco, sejam elas físicas ou psíquicas.

Diante do exposto, o presente estudo questionou: Qual a influência das intervenções musicais em relação aos níveis de estresse no grupo de convivência de idosos?

Com o desenvolvimento desse estudo espera-se alcançar o entendimento dos benefícios da música para pessoas idosas no tocante à minimização dos sofrimentos e estresses vividos por esses. Conforme supracitado, muitos estudos já demonstram os benefícios das intervenções musicais para diferentes grupos¹⁻², e por isso acreditamos que esta estratégia possa ser igualmente benéfica para a população ora estudada.

Ademais, espera-se que os resultados desse estudo possam despertar o interesse de outros profissionais da saúde para a adoção de atividades com música nas ações voltadas ao público idoso, promovendo assim bem-estar e saúde.

A hipótese deste estudo é a de que as intervenções com a música estão associadas a um menor nível de estresse em idosos de grupos de convivência.

Este estudo teve como objetivos analisar a influência das intervenções musicais sobre os níveis de estresse em idosos de grupos de convivência; desenvolver atividades com

músicas com os idosos participantes de grupos de convivência; medir o nível de estresse em idosos participantes de grupos de convivência.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo quase-experimental de abordagem quantitativa, tendo em vista que os participantes receberam uma intervenção – ações com música – e passaram por uma avaliação do nível de estresse aplicada antes e depois de cada intervenção.

A pesquisa foi desenvolvida no município de Santa Cruz, RN, no período de 19 de julho a 11 de outubro de 2016, tendo como local de arrolamento dos sujeitos os Grupos de Convivência para idosos conduzidos pela Secretaria de Assistência Social de Santa Cruz/RN e Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi/Universidade Federal do Rio Grande do Norte (FACISA/ UFRN) em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde (SMS). Os grupos ligados aos projetos de extensão envolvem alunos dos quatro cursos da FACISA/UFRN têm reuniões quinzenais, enquanto os grupos da Secretaria de Assistência Social têm encontros semanais.

A população foi composta de idosos participantes dos grupos de convivência da cidade de Santa Cruz, nesse caso, 38 idosos que frequentam o grupo da Unidade Básica de Saúde (UBS) Cônego Monte, ligados a projetos de extensão da FACISA/UFRN e 74 participantes do grupo que se reúne no bairro do Maracujá, ligados à Secretaria de Assistência Social de Santa Cruz/RN, o que totaliza 112 idosos. Neste caso, a amostra foi calculada com base na população de 112 idosos, considerando o intervalo de confiança de 95% e erro de 5% utilizando a ferramenta de cálculo amostral disponível on line na página do Creative research systems©, que chegou a 87 idosos. Foram aplicados os seguintes critérios:

- Critérios de inclusão: ter 60 anos de idade ou mais; ser participante assíduo dos grupos de convivência (foram considerados os que compareciam no mínimo a uma reunião por mês).
- Critérios de exclusão: ter deficiência auditiva ou outras condições de saúde que impedissem sua participação em atividades com música.

A presente pesquisa atendeu aos princípios éticos da Resolução CNS nº 466/2012, portanto foi submetido à apreciação do Comitê de Ética/FACISA (CEP FACISA) e a coleta de dados iniciou após aprovação do referido comitê mediante parecer de nº 1.595.887/2016 e CAAE nº 56723416.3.0000.5568. Foram apresentados os objetivos e métodos da pesquisa a

cada participante em potencial, além de apresentação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), para ciência quanto aos riscos e benefícios deste estudo. Os riscos mínimos previstos foram o de constrangimento ou exacerbação de sentimentos durante as intervenções musicais, o que não foi apresentado por nenhum dos entrevistados. Quanto aos benefícios, as próprias intervenções musicais proporcionaram momentos de lazer, convivência social, o que geralmente contribui para sua qualidade de vida. Após leitura do TCLE, aqueles que concordaram com seus termos, assinaram ou inseriram sua impressão digital. Foi mantido o sigilo das informações, preservando o nome dos participantes. Os dados da pesquisa serão mantidos sob guarda da equipe de pesquisa por um período de cinco anos.

Considerando a participação da pesquisadora no projeto de extensão dos “Grupos de convivência de idosos como espaço para promoção à saúde” bem como nos grupos de convivência da Assistência Social do município de Santa Cruz/RN, por meio dos quais tem sido mantido contato com os idosos, o convite foi realizado durante os encontros, e aqueles que aceitaram participar da pesquisa e apresentaram os critérios determinados, após assinatura do TCLE, responderam a um instrumento de entrevista estruturada e participaram de atividades com intervenções musicais, ministradas pela pesquisadora.

Para entrevista foi utilizada a Escala de Estresse Percebido (PSS), que possui 14 questões com opções de resposta que variam de zero a quatro (0=nunca; 1=quase nunca; 2=às vezes; 3=quase sempre 4=sempre), sendo que as questões com conotação positiva (4, 5, 6, 7, 9, 10 e 13) têm sua pontuação somada invertida⁶, disponível no anexo A. Esse instrumento foi adaptado apenas para inserir campos para os dados de caracterização sociodemográfica dos participantes.

A PSS foi aplicada sempre antes da primeira e depois da última intervenção musical. Esses momentos foram iniciados com uma roda de conversa como forma de estabelecer vínculo com os participantes. As intervenções musicais foram realizadas em 12 sessões, em que cada uma teve duração de 1 hora.⁷ No entanto, para se analisar algum efeito, seriam necessários participar de pelo menos 65% ou oito intervenções. O espaço foi organizado de acordo com a programação do repertório das músicas selecionadas junto com os idosos para cada sessão.

Foi aplicado o método musicoterápico denominado de experiência receptiva, no qual o cliente responde silenciosamente ou verbalmente ao ouvir a música, com reproduções de músicas gravadas e/ou ao vivo com voz e violão.⁷

Os dados coletados foram transferidos para uma planilha no Microsoft excel 2007 e, em seguida, passaram por análise estatística utilizando o Stistical Package for the Social

Sciences (SPSS) versão 20.0, em que foram analisadas as frequências e médias através da estatística descritiva, como também por meio de uma análise inferencial, tendo em vista que se buscou comparar os níveis de estresse dos idosos com suas características sociodemográficas, bem como buscou identificar se havia diferença nesses níveis antes e depois das intervenções com música. Os testes estatísticos utilizados para correlacionar as variáveis da renda mensal com a idade e a frequência de satisfação tanto no pré-teste quanto no pós-teste foi Spearman's, de acordo com a natureza das variáveis. Essas informações serão apresentadas por meio de tabelas e gráficos, e divulgadas em relatórios de pesquisa e artigos científicos.

Espera-se que os resultados desse estudo mostrem que as intervenções musicais estão associadas a um menor nível de estresse em idosos de grupos de convivência, de modo que essa estratégia possa ser aplicada em outros grupos semelhantes tendo em vista seus benefícios para a qualidade de vida do idoso.

RESULTADOS

A amostra estimada de 87 participantes dos grupos de convivência de idosos da cidade de Santa Cruz/RN, não pôde ser concretizada pelo fato de que no período de coleta de dados, um dos grupos teve suas atividades suspensas devido a uma reforma na UBS do Cônego Monte. Assim, apenas os 57 idosos do grupo de convivência do bairro do Maracujá foram considerados participantes em potencial do estudo. Desse modo, foram arrolados 26 idosos, em que foram considerados apenas 25, pois um deles não participou do número mínimo necessário de intervenções.

Assim, dos 25 participantes 17 eram do sexo feminino e oito do masculino, todos aposentados, e tinham em média 71,48 anos de idade, o que variou de 61 a 84 anos. Quanto ao estado civil, 17 são casados, quatro solteiros, três viúvos e apenas um divorciado.

Observou-se que os aspectos referentes à satisfação com sua condição de saúde e de vida não tiveram mudanças significativas antes ou após a realização das intervenções, conforme demonstrado na tabela a seguir.

Tabela 1 - Distribuição dos resultados da satisfação dos participantes antes e após a intervenção de acordo com a PSS. Santa Cruz, Rio Grande do Norte, Brasil, 2016.

Satisfação	Respostas	Pré-teste		Pós-teste	
		N	%	N	%

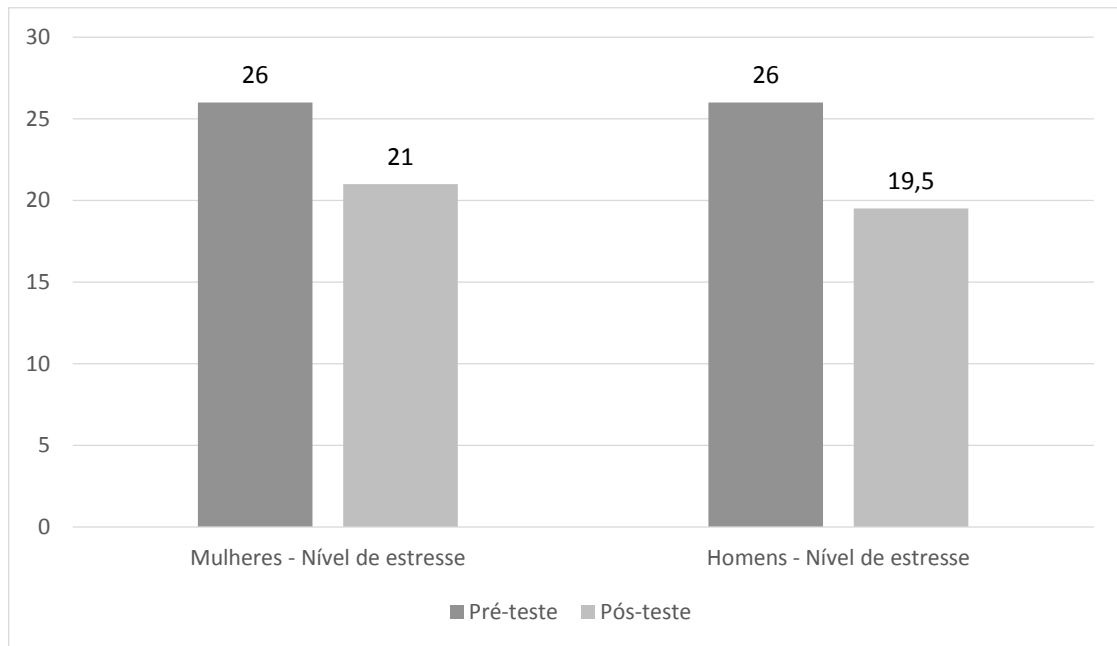
Feliz	Sim	25	100,0	24	96,0
	Não	-	-	-	-
	Parcialmente	-	-	01	4,0
Memória satisfatória	Sim	16	64,0	17	68
	Não	1	4,0	-	-
	Parcialmente	08	32,0	08	32
Mais irritado	Sim	11	44,0	-	-
	Não	08	32,0	16	64,0
	Parcialmente	06	24,0	09	36,0
Saúde satisfatória	Sim	08	32,0	09	36,0
	Não	01	4,0	-	-
	Parcialmente	16	64,0	16	64,0

Fonte: Elaborado pelas autoras. Santa Cruz, Rio Grande do Norte, Brasil, 2016.

Para avaliação do nível de estresse percebido, foi utilizada a Escala PSS a qual é composta por 14 itens com opções de respostas indicando a frequência com que os participantes haviam vivenciado situações estressantes no último mês. As pontuações obtidas permitiram demonstrar uma redução nível de estresse percebido, visto que considerando toda a amostra, a média do pré-teste foi de 26,16 pontos (DP= 4,98) e 20,76 pontos (DP=3,34) no pós-teste. Separando esses scores por sexo, a redução da pontuação antes e após as intervenções musicais, fica ainda mais evidente entre os homens (gráfico 1).

Ademais, de acordo com o teste de Spearman's, foi percebido na avaliação do pré-teste que, quanto maior a renda mensal, menor será o estresse ($p= 0, 043$).

Gráfico 1 – Distribuição por sexo das medianas do nível de estresse de acordo com a PSS. Santa Cruz, RN. 2016.



Fonte: Elaborado pelas autoras. Santa Cruz, RN. 2016

DISCUSSÃO

A participação em grupos de convivência é um dos meios que os idosos encontram para desenvolver vários tipos de atividades as quais fomentam o envelhecimento ativo, o apoio emocional, a criação de laços entre as pessoas, que ajudam a minimizar alguns fatores de risco para a saúde, como o estresse.⁸

De acordo com os dados analisados, observou-se a importância das intervenções musicais na vida destes idosos, posto que foi observada uma diminuição no nível de estresse. Os idosos aderiram bem às sessões realizadas semanalmente, interagiram uns com os outros durante as atividades desenvolvidas com músicas, as quais permitiram ainda o estreitamento do vínculo entre os participantes. Estes também foram questionados se consideravam ter saúde, bem-estar, memória e qualidade de vida satisfatórios, todavia, em nosso estudo, não foram estabelecidas associações entre tais fatores e a redução do estresse percebido.

Quanto aos dados sociodemográficos, o único com associação estatística foi à renda mensal, visto que quanto maior era renda, menor o nível de estresse. Tal fato requer ampla discussão, pois em nossa realidade os idosos costumam ter uma baixa renda, e os dados do próprio Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que os idosos mais pobres (até 1 salário-mínimo) declaram saúde ruim/muito ruim em maior proporção do que os idosos dos estratos de rendimentos mais elevados.⁹

Na concepção do idoso, ter renda suficiente para prover das necessidades do dia-a-dia se constitui como um dos fatores que ajudam na melhoria da qualidade de vida no processo de envelhecimento.¹⁰

A saúde é entendida como uma questão biopsicossocial influenciada pelos mais diversos determinantes e condicionantes; assim, para promovê-la devem ser abordados fatores direta e indiretamente relacionados, tais como ansiedade, questões financeiras, baixa autoestima e estresse.¹¹

Durante as intervenções musicais eram percebidos os efeitos da música nos idosos, pois no momento da realização das sessões, ao ouvirem as músicas escolhidas, estes mostravam satisfação através das expressões corporais, faciais e relatos verbais.

Essas atividades são importantes para o envelhecimento ativo e qualidade de vida, aumentando as chances de se ter uma melhor expectativa de vida saudável.⁸

A participação destes idosos no grupo de convivência proporcionou trocas de experiências, além de compartilhamento de momentos de alegria, relaxamento e de distração, cooperando para uma melhor qualidade de vida.

Pode-se compreender que no decorrer da realização das atividades desenvolvidas com músicas ocorreram efeitos benéficos, pois os idosos estudados apresentaram um nível de estresse não tão elevado, mas ao participarem das sessões houve mais ainda a redução dos níveis de estresse, sendo percebida dentro dos resultados apresentados. Todavia, dada a magnitude do estresse e sua multifatorialidade, considera-se importante também a realização de estudos posteriores para avaliar a causa e as características desses eventos estressores para o indivíduo, buscando soluções e/ou controle desses problemas.¹²

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Inicialmente, surgiram algumas limitações para a realização desse estudo. A primeira foi a pouca disponibilidade dos dias da semana para desenvolver as intervenções musicais dentro dos grupos de convivência, pois somente um dos dois grupos considerados para o cálculo amostral estava funcionando no período estabelecido para a coleta de dados, devido a uma reforma na estrutura da UBS que sedia os encontros dos idosos de um dos bairros. Tal situação limitou a quantidade participantes que estariam envolvidos, no entanto, para que o estudo não fosse inviabilizado, a situação foi solucionada quando os encontros de um dos grupos foram marcados em dias fixos com frequência semanal sempre às terças-feiras. Em

segundo lugar, a realização das intervenções musicais enfrentou um pouco de resistência quanto à adesão dos idosos, já que se tratava de uma atividade diferente das usualmente desenvolvidas no grupo de convivência estudado. Felizmente, em pouco tempo eles perceberam essas ações como algo inovador, que despertou seu interesse e logo vários idosos se engajaram na proposta.

As intervenções musicais promovidas por esse estudo se constituíram não apenas como meio para coleta de dados, mas também propiciaram uma maior integração entre os participantes e destes com a pesquisadora, além de serem momentos de lazer e relaxamento, os quais podem ter ajudado, indiretamente, a promover bem-estar para esses idosos.

A hipótese declarada e os objetivos propostos foram alcançados, uma vez que foi possível identificar que a realização de intervenções musicais em grupos de idosos é capaz de reduzir os níveis de estresse. Sabe-se que o estresse tem sido apontado como fator de risco para o desenvolvimento e/ou agravamento de diferentes desordens, tais como doenças cardíacas e neurológicas. Assim, qualquer medida que vise reduzir o estresse das pessoas, tem chances de minimizar sofrimentos físicos ou mentais.

Diante do exposto, recomenda-se que os profissionais de saúde, de modo geral, desenvolvam pesquisas e aprofundem seus estudos sobre a temática, para que cada vez mais, a música seja utilizada como recurso terapêutico em ações de promoção à saúde e reabilitação para pessoas de todas as idades e que vivenciam diferentes situações de saúde e doença.

REFERÊNCIAS

1. Silva Júnior JD. A utilização da música com objetivos terapêuticos: Interfaces com a Bioética. [dissertação] Goiás (GO): UFG; 2008.
2. Oliveira MF, Oselame GB, Neves EB, Oliveira EM. Musicoterapia como ferramenta terapêutica no setor da saúde: uma revisão sistemática. Rev da Universidade Vale do Rio Verde, Três Corações. 2014. [acesso em: 2016 Fev 10]; 12(2):871-8, 2014. Disponível em: <http://revistas.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/1739/pdf_265>
3. Oliveira GC, Lopes VRS, Dasmaceno MJCF, SILVA, E.M. A contribuição da musicoterapia na saúde do idoso. Cadernos UniFOA. 2012. [acesso em: 2016 Fev 10]; 20. Disponível em: <<http://web.unifoa.edu.br/cadernos/edicao/20/85-94.pdf>>

4. Magalhães MLC. A discriminação do trabalhador idoso: responsabilidade social das empresas e do estado. Rev. Trib. Reg. Trab. 3ª Reg. 2008. [acesso em: 2016 marc 27]; 48(78):31-43. Disponível em: <http://www.trt3.jus.br/escola/download/revista/rev_78/maria_lucia_cardoso_magalhaes.pdf>
5. Santos LM, Ros MA, Crepaldi MA, Ramos LR. Grupos de promoção à saúde no desenvolvimento da autonomia, condições de vida e saúde. Rev Saúde Pública. 2006. [acesso em: 2016 marc 27]; 40(2):346-52. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v40n2/28543.pdf> >
6. Luft CB, Sanches SO, Mazo GZ, Andrade A. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. Rev Saúde Pública. 2007 [acesso em: 2016 marc 27]; 41(4):606-15. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102007000400015>
7. Zanini CRO. O efeito da musicoterapia na qualidade de vida e na pressão arterial do paciente hipertenso. [Tese] Goiás (GO): UFG; 2009.
8. Wichmann FMA, Areosa SVC, Lepper L, Couto NA, Cardoso CMC, Moreira EP. Satisfação do idoso na convivência em grupos. Rev Contexto & Saúde IJUÍ. 2011. [acesso em: 2016 nov 24]; 10(20):491-498. Disponível em: <<https://revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/viewFile/1569/1315>>
9. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Indicadores Sociodemográficos e de Saúde no Brasil, 2009; [acesso em 2016 dez 01]. Disponível em: <<http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv42597.pdf> >
10. Paula GR, Souza BN, Santos LF, Barbosa MA, Brasil VV, Oliveira LMAC. Qualidade de vida para avaliação de grupos de promoção da saúde. Rev Bras Enferm. 2016. [acesso em: 2016 nov 24]; 69(2):242-9. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reben/v69n2/0034-7167-reben-69-02-0242.pdf>>
11. Jóia LC, Ruiz T, Donalísio MR. Grau de satisfação com a saúde entre idosos do Município de Botucatu. Epidemiol. Serv. Saúde. 2008. [acesso em: 2016 nov 24]; 17(3):187-194. Disponível em: <http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_artigos/59.pdf >
12. Talarico-Souza JN, Caramelli P, Nitrini R, Chaves EC. Sintomas de estresse e estratégias de coping em idosos saudáveis. Rev. Esc. Enferm. USP. 2009. [acesso em:

2016 nov 24]; 43(4):803-9.
 <<http://www.scielo.br/pdf/reecusp/v43n4/a10v43n4.pdf>>

Disponível em:

ANEXO A

ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO (PSS) – Adaptado de LUFT et al. (2007)

Identificação: _____ Grupo que participa: _____

Sexo: () F () M Idade: _____ Estado civil: _____ Ocupação: _____

Renda Mensal: _____ S.M. (Salário Mínimo)

O Sr. se considera sua renda suficiente para as suas necessidades? Sim () Não ()
 Parcialmente ()

Se aposentado, você considera sua renda atual melhor do que quando trabalhava? Sim () Não
 () Parcialmente ()

O Sr. se considera suas condições de moradia satisfatórias? Sim () Não () Parcialmente ()

O Sr. se considera sua saúde satisfatória? Sim () Não () Parcialmente ()

O Sr. se considera a sua memória satisfatória? Sim () Não () Parcialmente ()

O Sr. se considera feliz? Sim () Não () Parcialmente ()

O Sr. se considera estar mais irritado que o normal? Sim () Não () Parcialmente ()

O Sr. passou por algum evento emocional negativo importante? Sim () Não () Parcialmente ()

Itens e instruções para aplicação:

As questões nesta escala perguntam sobre seus sentimentos e pensamentos durante o último mês. Em cada caso, será pedido para você indicar o quão frequentemente você tem se sentido de uma determinada maneira. Embora algumas das perguntas sejam similares, há diferenças entre elas e você deve analisar cada uma como uma pergunta separada. A melhor abordagem é responder a cada pergunta razoavelmente rápido. Isto é, não tente contar o número de vezes que você se sentiu de uma maneira particular, mas indique a alternativa que

lhe pareça como uma estimativa razoável. Para cada pergunta, escolha as seguintes alternativas:

0= nunca; 1= quase nunca; 2= às vezes; 3= quase sempre; 4= sempre.

Neste último mês, com que frequência...						
1	Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	0	1	2	3	4
2	Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?	0	1	2	3	4
3	Você tem se sentido nervoso e "estressado"?	0	1	2	3	4
4	Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?	0	1	2	3	4
5	Você tem sentido que está lidando bem as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?	0	1	2	3	4
6	Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	0	1	2	3	4
7	Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?	0	1	2	3	4
8	Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	0	1	2	3	4
9	Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	0	1	2	3	4
10	Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?	0	1	2	3	4
11	Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	0	1	2	3	4
12	Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?	0	1	2	3	4
13	Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?	0	1	2	3	4
14	Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	0	1	2	3	4

Fonte: Luft *et al* (2007).