

vida diária. O investimento em si mesmo, tendo o conhecimento de sua própria história, suas dores, impasses e questionamentos muito o auxiliará a enfrentar esse desafio de vivenciar os dois momentos, tanto como terapeuta quanto como paciente.

A "vontade de ajudar" não tem deficiência, não tem síndrome diagnosticada. Que a diversidade de se ter uma patologia não seja empecilho para se realizar algo bom, e que ao contrário, que como "Dumbo" possa-se fazer um apoio, um incentivo a se enfrentar a vida.

## REFERÊNCIAS

- BARROS, Paulo; PORCHAT, Ieda. Ser Terapeuta: depoimentos. São Paulo: Summus, 1985.
- BRUSCIA, Kenneth E. Definindo Musicoterapia. Rio de Janeiro: Enelivros, 2000.
- CERVELLINI, Ana Paula. Qualidade de vida do musicoterapeuta em formação. Trabalho de conclusão de curso. Graduação de Musicoterapia. Faculdade de Artes do Paraná. Curitiba, 2005.
- CIRIGLIANO, Márcia. A canção âncora: descrevendo e ilustrando a contratransferência em musicoterapia. Revista Brasileira de Musicoterapia ano IX número 7, 2004.
- LEINIG, Clotilde Espínola. A música e a ciência se encontram: Um estudo integrado entre a Música, a Ciência e a Musicoterapia. Curitiba: Juruá, 2008.
- MORENO, R.; MORENO, D. Transtorno Bipolar do humor. São Paulo: Lemos Editorial, 2002

## 36- Musicoterapia para o Educador: combatendo o estresse e valorizando a vida. Neusa de Fátima César Lopes/SP.<sup>1</sup>

### RESUMO

Com fundamento na teoria Musicoterapêutica e inter-relacionado com a Terapia Breve e a Análise Bioenergética assume-se aqui o parecer de um estudo desenvolvido com educadores da rede pública que apresentavam um nível de estresse significativo, influenciando negativamente em relação à evolução física, emocional e psicológica do corpo destes sujeitos. A partir de tal perspectiva iniciou-se o desenvolvimento do trabalho Musicoterapêutico com ênfase na diminuição do estresse, utilizando-se das técnicas de Bruscia e apoiado no objetivo da Terapia Bioenergética. Os resultados obtidos revelaram a importância da metodologia proposta, visto que ao final do processo o grupo relata as transformações ocorridas em suas vidas.

Palavras-chave: Estresse. Educador. Musicoterapia. Vida.

### INTRODUÇÃO

Este estudo ressalta várias problemáticas que expõe o Educador a diferentes situações de estresse e conceitua a importância da Musicoterapia na diminuição e prevenção do mesmo.

A partir do contato com educadores e de diálogos contínuos, pude perceber a existência de queixas e fatos de seu dia-a-dia que os expunham a diferentes tipos de desgastes físicos e emocionais em sua rotina de trabalho, estando sujeito a adquirir diferentes tipos de doenças decorrentes deste estresse diário. Estes fatores me despertaram o interesse em desenvolver este tema.

Após este momento foi desenvolvido um estudo piloto com a finalidade de verificar os efeitos da Musicoterapia em grupos de educadores que apresentavam sinais de estresse.

A partir do levantamento da presença de alguns sinais utilizados para o diagnóstico de estresse, apresentados pelos educadores, sujeitos deste trabalho, foi traçado um plano de ação musicoterapêutico.

O mesmo instrumento utilizado para o levantamento da presença de sinais de estresse, foi replicado após seis meses de trabalho musicoterapêutico, e os resultados do estudo foram então, apresentados.

Este estudo foi realizado na Secretaria de Educação Infantil (SEI) de Barueri. Teve como objetivo identificar e caracterizar as possíveis causas que remetem o educador ao estresse.

<sup>1</sup>Musicoterapeuta e Professora com especialização em Psicopedagogia pela Universidade Nova Iguaçu, curso introdutório de Análise Bioenergética pelo Ligare. Atuação na área da Educação Infantil e atendimento em consultório particular. Desenvolvimento de projetos em instituições com crianças especiais, Geriatria e Estresse do Educador. Atuação também em formação e Palestras preventivas em empresas e instituições, em geral na área do estresse organizacional. Email: neusa@somevida.psc.br Site: www.somevida.psc.br

De acordo com os dados dos Formulários para Levantamento de Níveis de Estresse foram constituídos três grupos nomeados por SOL (Sinais predominantes pertencentes à esfera emocional); MI (Sinais predominantes pertencentes à esfera física); LA (Os sinais físicos e emocionais de estresse aparecem na mesma proporção). A idade destes sujeitos varia entre 17 e 52 anos.

Os atendimentos foram baseados em Teorias Musicoterapêuticas utilizando as Técnicas de Bruscia, na Terapia Breve e na Bioenergética, enfatizando as áreas Biopsicossocial seguindo uma abordagem Psicoterapêutica. Ao final do processo o grupo relata as transformações ocorridas em suas vidas.

Cabe ressaltar que, após levantamento bibliográfico nas principais bibliotecas de Ensino Superior de São Paulo (de Psicologia e Pedagogia), não foi encontrada pesquisa que tenha verificado a relação Educadores/ Estresse.

Este estudo veio indicar que, através do fazer musical, o educador pode entrar em contato com seu corpo, consigo mesmo e se conhecer melhor, aprendendo a lidar e combater os motivos que provocam o estresse, pois "o caminho do crescimento é estar em contato com o próprio corpo e entender o que ele diz". (Lowen, 1982).

#### DESENVOLVIMENTO

O atendimento foi fundamentado nas teorias Musicoterapêuticas utilizando as Técnicas de BRUSCIA (1986, 1987<sup>a</sup>, 1991) que define a Musicoterapia como sendo um processo interpessoal em que as experiências musicais são utilizadas para melhorar, manter ou recuperar o bem estar da saúde física, emocional, mental, social, estética e espiritual do cliente, na Psicoterapia Breve que "São intervenções psicoterapêuticas focais que utilizam técnicas específicas, visando tratar problemas emocionais dentro de um número mínimo de sessões". (Santos, Ferreira-santos.med.br) e na Bioenergética que "é um processo de crescimento e de desenvolvimento intermitável" na qual o terapeuta "deve ter a sensibilidade para o nível corporal". LOWEN (1982).

As sessões bem como as intervenções foram elaboradas a partir das respostas dos indicadores de níveis de estresse - "um desgaste geral do organismo" LIPP (1986, p.19)- físico, ambiental, psicológico e patológico

.Os grupos são formados por educadores de diferentes áreas. Para facilitar a identificação destes grupos, foram nomeados de SOL, MI e LA.

A Musicoterapia focada no alívio do estresse dos educadores, que trouxeram a todo instante, questões de seu ambiente de trabalho que os prejudicavam, pôde facilitar momentos de reflexões destes, levando-os a sentir que poderiam resistir às influências negativas e adquirir condições para melhorar sua qualidade de vida e conseqüentemente, aliviar os fatores que os levavam a condições de estresse. Dentro das sessões musicoterapêuticas, em momentos diferenciados, foi trabalhada a consciência corporal e as percepções como um todo, onde procurávamos proporcionar, através do fazer musical, um suporte que favorecesse as condições para que cada cliente pudesse tomar consciência de quais fatores (externos ou internos) estavam causando desconforto físico ou emocional e assim, querer mudar, se transformar.

Com a Musicoterapia estes clientes entraram num profundo processo de mudanças, permitiram que o fluxo de energia, uma nova energia, passasse por eles, por seus poros,

e atingisse o outro, voltando com mais força. Neste retorno, esta nova energia transformou-se pouco a pouco, numa grande corrente de forças que veio a se confundir com uma imensa ciranda, as quais já não se sabia onde começava e onde terminava, tamanha a força. GIL (1997) ressalta que a energia é "força que é impossível de ver significados em códigos, visto que estes falam das coisas e das suas relações e não do que as torna possíveis."

A música, dentro da Musicoterapia, facilitou a estes clientes uma ruptura com seus conflitos internos e externos e proporcionou a eclosão de novos sentimentos, permitindo o aparecimento de novas emoções e de novas impressões de mundo onde buscaram viver os momentos atuais com mais entusiasmo, respeitando seus limites.

Dentro do processo musicoterapêutico os clientes tiveram a oportunidade de entrar em contato com diferentes tipos de sons, sejam externos ou internos, apresentando uma audição que transpunha o próprio ouvir numa inter-relação consigo próprios, num estabelecer relações com suas histórias de vida pessoal, trazendo emoções, conflitos, forças, sentimentos que foram facilitadores da reparação e reconstrução, em menor ou maior grau, levando-os a refletir a partir do passado, modificando seu presente. O corpo desses clientes, neste ambiente, buscava algo dentro de si próprios ao entrar em contato com o sofrimento físico e emocional que estava latente, ora consciente e ora nas sensações, quando conseguiam sentir e expressar.

Corpo e mente foram se transformando como que lavados por pequenos pingos de chuva que não invade a intimidade, que não fere, mas que lapida. "Pingo que lembra o chuveiro, que quer parar de pingar, mas a paciência que não pinga brota pingando cada dia que nasce nos primeiros pingos de chuva, de um novo amanhecer". (composição de Leia)

Os clientes entram numa nova etapa de vida. Essa nova etapa parece amedrontá-los, então buscam fortalecimento demonstrando artisticamente, através de um tema que trazem para homenagear a Musicoterapeuta, dizendo, talvez, o que gostariam ou precisariam ouvir.

Dentre outras coisas, o tema trazido diz para não se ter medo, pois eles (clientes) estarão sempre ali para protegê-la (Musicoterapeuta) de todo mal e em seus corações ela sempre estará. Falam sobre isso na vigésima segunda e última sessão, através da música "No meu coração você vai sempre estar" (Versão: Ed Motta) acompanhada do trecho do filme Tarzan, trazida pelo grupo espontaneamente.

Embora tenha emergido esta insegurança, ao final de seu processo, os clientes relatam, alguns de forma verbal e outros através de composições, as conquistas e modificações ocorridas em suas vidas, em seu corpo e mente.

A Musicoterapia proporcionou a estes clientes a oportunidade de ver novos horizontes, "um novo amanhecer" como escreveu 'Leia'.

Complementando fica a composição de "Bela" que percebe sua transformação, busca a essência no mais profundo de seu ser e relata de forma artística.

*"Eu quero ser bem mais pra mim./ Desde a primeira vez assim/ Voar nas asas de um condor  
Adentrar meu coração/E ver a flor desabrochar.*

*Se eu chorei ou se eu sorri aqui/ Quero que sejas fruto para mim/ Plantarei a semente então  
E semeari nos corações/ Onde falta um cultivar  
E então eu poderei cantar/ Para todos que quiserem ouvir/ E poderei me explicar  
Bem melhor me explicar/ E entender o que Deus quer pra mim.  
Eu quero ser bem mais pra mim”.*

Para LOWEN (1982), “À medida que nos deslocamos do coração para a periferia do corpo, vamos nos deparando com os órgãos que interagem com o meio ambiente. Dos nossos corações flui o calor que nos une ao mundo em que vivemos”.

## ANÁLISE DOS RESULTADOS

Nos resultados da re-aplicação do formulário para o levantamento de níveis de estresse, concluímos que dos dezoito sinais relacionados ao nível de estresse dez diminuíram. Isto corresponde a 85% do total de sinais do Formulário. Cinco sinais não se alteraram; correspondendo a 27,77%. E três dos sinais aumentaram, o que corresponde a 16,66% do total.

Constatamos, através dos resultados, que a Musicoterapia pode ajudar os clientes atendidos a diminuir consideravelmente o estresse diário aumentado assim, a melhora na qualidade de vida e a auto valorização, possibilitando conseqüentemente, um melhor desempenho no desenvolvimento profissional e nas relações sociais e familiares.

Obtivemos a comprovação também através de depoimentos, como este de 'Lara':

*“... conviver com os problemas enfrentá-los, encontrar soluções é algo que não se consegue quando não temos apoio exteriores... freqüentar a Musicoterapia foi ótimo, pois percebi que existem meios prazerosos e simples de encarar o mundo como a arte de cantar, ouvir músicas, escutar o próximo, descobrir o som de nossos órgãos interiores e exteriores. Reconhecer a vida como dom de Deus e saber seu valor”.*

Vale ressaltar que não houve diferença de resultados entre os grupos quanto à divisão por predominância dos sinais de estresse apresentado.

## CONCLUSÃO

Conclui-se assim, que a Musicoterapia aplicada no alívio ao estresse é uma ótima proposta de trabalho, porque pôde proporcionar ao cliente a oportunidade de se descobrir enquanto pessoa, aliviando sintomas, abrindo novos horizontes e encorajando-o a enfrentar os obstáculos e conquistar novos caminhos. Segundo LOWEN (1982), “O verdadeiro critério de terapia bem sucedida é fazer com que o cliente dê início e mantenha um processo de desenvolvimento que se perpetue, independente dos préstimos terapêuticos”.

## DISCUSSÃO

A busca de mudanças, combinada com o autoconhecimento, possibilitou aos clientes, “adentrar no coração” (expressão de Bela) e buscar forças para um novo

caminho que surge e que deverá ser sem apoio da Musicoterapia, sem a âncora, apenas com a experiência que fora adquirida.

Através da arte, dentro da sessão musicoterapêutica, puderam abrir novas possibilidades de se encontrar, de se relacionar consigo e com o mundo que os cercam. Mas, ainda paira o medo do novo caminho a percorrer.

O foco Musicoterapêutico não foi trabalhar o grupo enquanto papéis de construção de lideranças, mas, trabalhar a individualidade de cada membro, respeitando os seus limites e os limites do outro, inserindo-os a um melhor convívio em seu meio ambiente, em suas relações sócio-culturais.

*“Nada lhe posso dar que já não exista em você mesmo. Não posso abrir-lhe outro mundo de imagens, além daquele que há em sua própria alma. Nada lhe posso dar a não ser a oportunidade, o impulso, a chave. Eu o ajudarei a tornar visível o seu próprio mundo, e isso é tudo”.*(Hermann Hesse)

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- BALLONE GL – in Psiqweb Geral. Disponível em [www.psiqweb.med.br/cursos/stress1.html](http://www.psiqweb.med.br/cursos/stress1.html). Acessado em 24/04/2003.
- BALLONE GL – in Psiqweb Geral. Disponível em [www.psiqweb.med.br/cursos/stress1.html](http://www.psiqweb.med.br/cursos/stress1.html). Acessado em 24/04/2003.
- BRUSCIA, Kennet E. Definindo Musicoterapia; tradução Mariza Velloso Fernandez Conde – 2ª ed. – Rio de Janeiro; Enelivros, 2000.
- COSTA, Clarice Moura- O Despertar para o outro: Musicoterapia – São Paulo: Summus, 1989.
- GIL, José – Metamorfoses do Corpo: Relógio D'Água Editores, Dezembro de 1997.
- \_\_\_\_\_ HOSPITAL SANTA LUCIA.com. Acessado em 23/04/2003
- LIPP, Marilda Novaes. Como enfrentar o stress; Marilda Lipp Novaes e colaboradoras. São Paulo: Ícone; Campinas: Unicamp, 1986.
- LOWEN, Alexander, 1910- Bioenergética humana / Alexander Lowen; tradução de Maria Silva Mourão Netto; direção da coleção Paulo Eliezer Ferri de Barros.- São Paulo: Summus, 1982.
- PENNA, Lucy, Corpo Sofrido e Mal-Amado; As experiências da mulher com o próprio corpo – São Paulo: Summus, 1989 – (Novas buscas em Psicoterapia: v.37)
- \_\_\_\_\_ Revista Época. “A química do bem estar”; Disponível em Revista Época – Estresse.html. Acessado em 24/04/03.
- \_\_\_\_\_ Revista Veja; 22-09-1999. Disponível em Revista Veja [bb.com.você](http://bb.com.você). Acessado em 25/04/2003.
- SAMPAIO, Cassiano – Redação saúde em Movimento, 27-04-2003. Disponível em [saúde@saudeemmovimento.com.br](mailto:saúde@saudeemmovimento.com.br). Acessado em 27/04/03.
- SANTOS, Ferreira. Disponível em <http://www.ferreira-santos.med.br/ppb.html>. Acessado em 30/04/03.
- TRAVERS & COOPER. Cheryl J. e Cary L. – El estres de los profesores: La presion em la actividad docente, 1997 – Ediciones Paidos Ibérica, AS. , Mariano Cubi, 92-08021 Barcelona y Ediciones Paidos, SAICF, Defensa, 599 – Buenos Aires.