

## Trabalho apresentado no 20º CBCENF

**Título:** O EFEITO DA MUSICOTERAPIA NA REDUÇÃO DO ESTRESSE OCUPACIONAL  
**Relatoria:** BRUNO BATISTA DOS REIS  
**Autores:** LEONARNO MAGELA LOPES MATOSO  
LORRANE RAFAELA DE SOUSA BRASILEIRO  
**Modalidade:** Pôster  
**Área:** Cuidado, Tecnologia e Inovação  
**Tipo:** Pesquisa  
**Resumo:**

Vive-se na contemporaneidade um período de intensa competitividade, pressão e exigência no mundo organizacional, com isso, inúmeras doenças ocupacionais, em particular o estresse, acabam comprometendo a qualidade de vida dos funcionários e a dinâmica organizacional. No Brasil, 52,46% dos trabalhadores encontram-se estressados. Os principais motivos advêm das relações interpessoais no trabalho, dificuldades financeiras e sobrecarga de trabalho. Nessa ótica, surge no âmbito organizacional a musicoterapia, como uma proposta de utilização da música, enquanto tecnologia leve, para fins terapêuticos, buscando a promoção e a prevenção na saúde. O objetivo deste estudo foi conhecer a concepção dos autores quanto aos efeitos terapêuticos da música na redução do estresse ocupacional. Foi realizado um estudo exploratório, descritivo com abordagem qualitativa, na modalidade revisão integrativa. Foi utilizado as bases de dados da Lilacs, Medline, Scielo, PubMed e Coleciona SUS, tendo como descritores controlados: Musicoterapia, Estresse e Trabalho. Assim, foram incluídos 31 artigos nos quais abordavam a temática em questão. Os resultados apontam que China, EUA e Brasil, foram os países com o maior número de trabalhos publicados. Apreendeu-se que no campo da saúde, tem-se como marco histórico as notas de Florence Nightingale, precursora da Enfermagem Moderna, sobre o ambiente sonoro, que evidenciou o poder da música na recuperação dos doentes com destaque para a utilização de sons contínuos e instrumentos de sopro. Constatou-se que os benefícios proferidos pela utilização da música na saúde são vastos, dentre eles, tem-se a redução da ansiedade, estresse, dor e pressão arterial. Foi verificado também que a música promove o bem-estar, facilita a interação social, a melhoria da qualidade do sono, bem como os comportamentos agressivos e índices de depressão. A maioria das intervenções musicais ocorreu no ambiente hospitalar na perspectiva do cuidado do estresse laboral. Desse modo, toma-se como pressuposto que a música pode reduzir o estresse dos profissionais. Essas evidências apontam para a importância de utilização da música no cuidado a saúde. Acredita-se também que a utilização da música no ambiente hospitalar configura-se como uma estratégia inovadora de cuidado humanizado. Assim, sugere-se que mais trabalhos empíricos sejam realizados nesse campo da musicoterapia para comprovar sua eficácia em outros segmentos.