# Trabalho apresentado no 26º CBCENF

**Título:** MUSICOTERAPIA COMO INTERVENÇÃO PARA O MANEJO DO ESTRESSE EM UNIVERSITÁRIOS: ESTUDO QUASE EXPERIMENTAL

**Relatoria:** Helen Victória Leal de Oliveira

**Autores:** Ana Cláudia de Moura Silva
Cláudia Rayssa Santos da Silva
Luan Henrique Mendes da Silva
Ana Lívia Castelo Branco de Oliveira

**Modalidade:** Comunicação coordenada

**Área:** Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

Introdução: A vida universitária é um momento importante na trajetória humana, considerando que o indivíduo passa a se relacionar com novos estudantes. Houve um aumento significativo em relação a problemas mentais como ansiedade, depressão e estresse durante a pandemia por COVID-19. Com isso, se fez necessário a busca de mediadores para mitigar o estresse causado na vida dos universitários. A musicoterapia é um agente terapêutico de alivio do estresse, assim contribuindo com uma vida mais saudável pode colaborar para a construção de uma vida universitária melhor. Objetivo: Verificar os efeitos de intervenção em musicoterapia sobre o nível de estresse de universitários de uma instituição privada após o período de pandemia. Metodologia: Estudo descritivo, exploratório, quase experimental realizado em setembro de 2023 em um Centro Universitário referência no ensino superior no estado do PI, Teresina. Os participantes, 40 discentes do curso de enfermagem ambos os sexos, foram convidados a se inscrever por livre iniciativa na atividade via google forms na oficina de musicoterapia, sendo avaliado pré e pós sessão. A oficina com duração de 1 hora, o teste foi realizado através do preenchimento do Inventario de sintomas de Estresse para Adultos de Lipp. Foi moderada por professora orientadora deste estudo e utilizou como recurso do violão, junto a dinâmica de diálogo musical para resgate de cenas de felicidade. Os dados foram analisados à luz da literatura científica nacional e internacional. Resultados e discussões: De acordo com os sinais e sintomas de estresse, apresentados no questionário antes da oficina os mais prevalentes foram mãos e pés e tensão muscular 57,1%. Outros sintomas também foram vividos nas últimas semanas como cansaço constante 76,2%. Baseados nas pesquisas 73,2% relataram angustia ansiedade e medo. Considerando o formulário ofertado após a oficina, houve um aumento substancial da motivação, entusiasmo. Ocorreu também uma diminuição nos sintomas como, tensão muscular 36,7%, sensação de desgaste físico 32%, angustia, ansiedade e medo caíram 55,2%. Conclusão: Houve impacto positivo relacionado a redução do estresse entre universitários que participaram da sessão de musicoterapia, quando foi percebido nos formulários, uma redução de sintomas ansiosos a partir da percepção física (somatização) e mental (estresse), o que evidencia a musicoterapia como prática terapêutica assertiva para a redução do estresse entre universitários.