



Musicoterapia: amenizando as dores da fibromialgia.

Autor: Maria Celina Azevedo Magalhães Matos

Email: celinamatos07@hotmail.com

Coautor: LUCIANA SANTOS GRANJA DE ANDRADE

Email: luciana.granja@pe.senac.br

Resumo: A fibromialgia é considerada uma síndrome crônica, idiopática, caracterizada por queixas de dores de maneira generalizada. Utilizada metodologia de campo qualitativa, em grupo de auto ajuda em que profissionais e alunos desenvolveram ações voluntárias e de terapia alternativa como, a musicoterapia e o relaxamento que tiveram como objetivo minimizar a dor sentida pelos pacientes fibromiálgicos. Conhecer e reconhecer a musicoterapia, como um minimizador e diferencial no tratamento de pacientes portadores da fibromialgia para o principal sintoma da doença – dor. Os participantes relataram melhora após o início das atividades como: motivação na realização das atividades de vida diária (AVD), autoestima elevada, melhoria no padrão do sono e resignificação da dor. A equipe de enfermagem na assistência ao paciente com fibromialgia precisa desenvolver um olhar holístico, humanizado e individualizado para estabelecer uma relação de segurança e empatia.

Palavras chaves: Dor. Enfermagem. Fibromialgia. Musicoterapia.



XVII CONGRESSO
INTERNACIONAL
DE TECNOLOGIA
NA EDUCAÇÃO

Dilemas e desafios de um futuro presente: o que esperar da educação?

22 e 23 | setembro | 21

Introdução:

A Fibromialgia é uma condição que se caracteriza por dor muscular generalizada, crônica (dura mais que três meses), mas que não apresenta evidência de inflamação nos locais de dor. Ela é acompanhada de sintomas típicos, como sono não reparador (que não restaura a pessoa) e cansaço. Pode haver também distúrbios do humor como ansiedade e depressão, e muitos pacientes queixam-se de alterações da concentração e de memória (Sociedade Brasileira de Reumatologia – SBR, 2019).

Por se tratar de uma doença ainda sem cura, com a necessidade de uso de medicamentos de maneira intermitente e com o objetivo de reduzir as crises, alternativas vem sendo adotadas como forma de corroborar no tratamento dos pacientes. Dentre as terapias alternativas complementares (TAC'S) mostra-se eficaz, especialmente quando falamos de sensação de bem estar (MELO *et al.*, 2020).

A equipe de enfermagem deve ter um amplo conhecimento para acolher, acompanhar e promover a saúde do paciente com Fibromialgia, fundamentando a necessidade de identificação precoce, classificação de risco, orientação e planejamento assistencial individualizado, cabendo reconhecer a necessidade, sofrimento vivenciado e escuta ativa pelo doente (Sociedade Brasileira de Reumatologia, 2019).

A musicoterapia é uma técnica que trabalha com a saúde ao utilizar formas diversas de aprendizado, expressões e artes, proporcionando prevenção e promoção de saúde para todos (Alves, 2018). A musicoterapia é um tratamento alternativo que surgiu em 1944 nos Estados Unidos. Embora evidências em papiros médicos egípcios datados em 1500 anos a.C. A mesma foi escolhida para fazer parte da experiência vivenciada pelos alunos do curso técnico em enfermagem do SENAC da UEP Petrolina - PE. Por ser uma doença complexa que diminui a qualidade de vida, o plano de cuidado e assistência individualizada é bastante amplo e engloba diferentes técnicas terapêuticas.

No intuito de conhecer, colaborar e orientar no aprendizado dos alunos, em especial a uma aluna portadora da fibromialgia que buscou o curso técnico em enfermagem como forma de auto ajuda, realizamos o projeto integrador (PI) com o referido tema, pois acreditamos que a experiência seja multiplicadora de conhecimento, ajuda e incentivo a outras pessoas, já que temos uma carência de pesquisa e suas publicações.

Contudo, as dúvidas não seriam sanadas sem a vivência “in loco” com outras pessoas que enfrentam os desafios e as incertezas da doença. Logo, a empatia e a assistência de enfermagem entram como fatores diferenciadores para um olhar holístico ao paciente com fibromialgia.

Problemas, questões de investigação e objetivos:

Alternativas para controle e redução das crises de dor, ansiedade e depressão contribuem para a qualidade de vida e convivência com os sintomas da fibromialgia. A literatura é escassa e a falta de profissionais de saúde capacitados para manejo adequado aos pacientes fibromiálgicos é uma realidade. Reconhecendo assim a pesquisa como fator primordial para a discussão do tema, com os participantes, tendo enfoque experimental vivenciada com a técnica da musicoterapia.

A terapêutica medicamentosa não consegue a cura do paciente, dessa forma, analisar a musicoterapia como tratamento alternativo para a fibromialgia, visto que a medicina tradicional não contempla na sua totalidade o paciente diagnosticado com a doença e tem a necessidade do uso de medicamentos contínuos, porém de forma isolada.

Metodologia:

Esse estudo de campo com abordagem qualitativa realizado com 40 participantes da Associação de Fibromialgia do Vale do São Francisco, localizada na Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF, na qual se realizam encontros semanais com pacientes diagnosticados e com suspeita da doença, assim surgindo a idéia de realizar a musicoterapia como adjuvante ao tratamento individual instituído. Foi realizada uma reunião com os representantes da associação onde ficou definido os horários, dias e atividades que seriam desenvolvidas, como: alongamento, dança livre, relaxamento e escuta ativa respeitando a vontade de cada paciente durante a abordagem.

Antes de cada atividade os alunos do Curso Técnico em Enfermagem do Senac Petrolina realizavam uma avaliação com a aferição dos 5 (cinco) sinais vitais: temperatura, pressão arterial, pulso, respiração e dor (aplicabilidade da escala de dor). Uma seleção musical foi preparada de acordo com o perfil dos participantes, e destes, 32 eram mulheres na faixa etária de 35 à 65 anos, e 8 homens na faixa etária de 50 à 68 anos. Os encontros aconteceram no período de novembro de 2019 à março de 2020, nas quartas feiras, no período da manhã, das 08:30 às 09:30 horas, agendado previamente com o presidente da Associação. Porém com a advento da pandemia os momentos presenciais, fisicamente, foram substituídos por momentos presenciais virtuais pela plataforma Google Meet, nos mesmos dias e horários, estabelecidos anteriormente, que continuaram estreitando os laços e a rede de ajuda mútua.

Análise de dados:

Os participantes supracitados, durante a avaliação dos sinais vitais, apresentaram que o quinto sinal vital, dor, era o mais prevalente inicialmente, visto na expressão facial, na

aplicabilidade da escala da dor e verbalizado, ficando evidenciado que o sintoma era amenizado após a terapia,

com observação da fala com a sensação de conforto, expressão facial e a vontade da chegada do próximo encontro.

Os pacientes além de estabelecer uma relação de confiança, trocaram experiências, e ainda conseguiram transmitir a gratidão pela nossa assistência, atenção e carinho. Durante as atividades foi observado, através do relato dos participantes da atividade proposta, satisfação na realização do projeto demonstrado nos comentários positivos com relação a melhora e sensação de bem-estar descritos. Os nomes indicados abaixo, nos comentários, são fictícios e contemplando nomes de flor masculina para os homens e nome de flor feminina para as mulheres.

Adorava dançar, mas meu marido não. No grupo aqui os meninos com a professora “trouxe” a dança e música. Fiquei tão feliz!! Dançava muito e a dor amenizava. Dancei até escondido do marido” (Rosa).

“Vocês alunos, chegaram aqui e nos “escolheu” sempre tivemos apoio, mas acolher, orientar e se preocupar foi a primeira vez que vi em um grupo, preocupado e com compromisso com a gente” (Lírio).

“Música e dança nem acreditava que pudesse ser um sinal de “melhoria”. Sempre que discutia com alguém ou me chateava com alguém deu uma diminuída nos acometimentos das crises” (Camélia).

“A dança, a música e esse “negócio” de rede de apoio é muito bom. Me senti que tem gente preocupada comigo” (Narciso).

“Pense em um “povo” que é da área de saúde, mas o remédio é outro... são alegria. Esse remédio veio em forma de pessoas e não de comprimido” (Melissa).

” Só tenho a agradecer pela oportunidade de conhecimento. Essa doença é pouco falada, e eu “mesma” nunca ouvi falar e me senti importante em ajudar ser ajudada” (Margarida).

“Agora consigo dormir melhor, até acordo com mais disposição” (Lisanto).

Considerações Finais:

A dor crônica atinge milhões de pessoas todos os anos, afetando sua qualidade da vida como um todo, os seus relacionamentos pessoais e o prazer das suas atividades cotidianas. Dentre as incertezas e descobertas, aos poucos a relação de confiança e cumplicidade deram espaço a resultados que surpreenderam alunos, professores e participantes. O ambiente definido como de dores e angústias deu espaço para a descoberta de uma alternativa de tratamento onde a única coisa que se sabia era que a fibromialgia interfere a realização de atividades corriqueiras e que interferem na qualidade de vida de quem a tem.

Logo, a maior dificuldade encontrada foi realizar um estudo com pacientes que apesar de estarem participando de um grupo/associação de portadores de fibromialgia, muitos ainda não

tinham diagnóstico médico nem as informações necessárias que possibilitassem conviver com a doença.

Todavia, diante dessa experiência tão fantástica leva-se como lição é que mesmo com todo conhecimento técnico-científico adquirido ao longo do tempo, outros conhecimentos não substituem quaisquer aprendizados nas disciplinas das escolas e faculdades: a assistência de enfermagem humanizada, a empatia e o compromisso com a profissão e o paciente. Fazendo toda a diferença no processo do cuidado, que contam com o apoio mútuo e aos poucos se desafiam e se descobrem, com propósito de qualidade de vida e foco de como conviver com a fibromialgia.

Referências:

ALVES, Rubem. **MUSICOTERAPIA: psicologia ativa.** Psicologia Ativa. 2018. Disponível em: <https://blog.psicologiaviva.com.br/musicoterapia/>. Acesso em: 20 ago. 2021.

BLAT, Jorge (ed.). **Melodia e harmonia ditam ritmo do corpo.** 2021. JORGE BLAT. Disponível em: https://www1.folha.uol.com.br/folha/equilibrio/equi20000808_musicoterapia01.shtml#topo. Acesso em: 30 ago. 2021.

CASTAÑÓN, LN; LEITE, MIMG. **Musicoterapia na qualidade de vida em ambiente laboral: conhecendo os efeitos da musicoterapia.** Cadernos de Psicologia. v.1, n. 2, p. 452-472, ago./dez. 2019.

JÚNIOR, JOO; RAMOS, JVC. **Adesão ao tratamento de fibromialgia: desafios e impactos na qualidade de vida.** BrJP.v.2, n.1, p.81-97, 2019.

MELO, GA; ARAÚJO, GL; VASCONCELOS, AM; TORRON. **Recursos Terapêuticos para fibromialgia: uma revisão de literatura.** Revista Contexto e Saúde. v.1, n.1, p. 49-56, 2020.

RAMOS, Herrera *et al* (org.). **Sociedade Brasileira de Reumatologia:** sbr. SBR. 2019. Herrera Ramos, Waldemar Bianchi, Pedro Nava, Israel Bonomo, Décio Olinto. Disponível em: <https://br.search.yahoo.com/search?fr=mcafee&type=E211BR826G0&p=sociedade+brasileira+de+reumatologia>. Acesso em: 19 ago. 2021.