

A Intervenção Musicoterápica Na Polícia Militar: uma ação buscando o tratamento da Ansiedade e Stress Ocupacional

PONTES, Siralberto Francisco de¹

siralberto@gmail.com

ZANINI, Claudia Regina de Oliveira²

mtclaudiazanini@gmail.com

CAIXETA, Cássia Maria Moura P³

cassiacaixeta@brturbo.com.br

RESUMO - Este trabalho, como monografia final do Curso de Musicoterapia da UFG, foi desenvolvido mediante investigação em saúde mental com policiais militares afastados de suas atividades e em disposição da junta médica da instituição. O objetivo foi verificar a intervenção musicoterápica no tratamento da ansiedade e *stress* ocupacional. Para tal, realizou-se levantamento bibliográfico com enfoque na ansiedade e *stress*. Abordou-se ainda, a questão da interdisciplinaridade em saúde mental; a Musicoterapia e suas definições e as etapas do processo musicoterápico. Quanto aos aspectos metodológicos, descreveu-se a experiência de trabalho multidisciplinar em saúde mental realizado no contexto da Polícia Militar e utilizou-se como instrumento para coleta de dados, relatórios e gravações de áudio das sessões musicoterápicas e questionários aplicados no início e final destas sessões. Utilizou-se ainda, a leitura musicoterápica, como técnica de análise de dados, através da qual foi possível verificar a intervenção musicoterápica contribuindo para diminuição dos estados de ansiedade e *stress* ocupacional. Finalmente, os resultados evidenciaram a importância do trabalho em equipe e enfatizaram a Musicoterapia como recurso eficaz no contexto organizacional.

PALAVRAS-CHAVE: Musicoterapia, Saúde Mental, Ansiedade e *Stress* Ocupacional

INTRODUÇÃO

O presente trabalho focaliza a aplicação da Musicoterapia a profissionais da área de segurança pública, especificamente policiais militares, que em sua maioria estão frequentemente submetidos a situações de risco, que podem ocasionar ansiedade e *stress*⁴ ocupacional, entre outros comprometimentos que podem afetar sua saúde. A ansiedade e o *stress* ocupacional podem ser percebidos nas ocorrências policiais, comumente caracterizadas como momentos de constante tensão; no relacionamento do policial militar

¹ Musicoterapeuta pela UFG

² Prof^a, Pesquisadora e Coordenadora do Curso de Musicoterapia da UFG, Especialista em Musicoterapia em Educação Especial e em Saúde Mental/UFG, Mestre em Música/UFG, Doutoranda em Ciências da Saúde/UFG, Coordenadora do Laboratório de Musicoterapia da EMAC/UFG, Líder do Diretório de Pesquisa em Musicoterapia do CNPq

³ Psicóloga, Psicoterapeuta, Mestre em Psicologia/UCG - Universidade Católica de Goiás, Prof^a da disciplina Psicologia no Curso de Musicoterapia, de Psicologia da Educação em Cursos de licenciatura da UFG e Prof^a Convidada da UCG.

⁴ Neste trabalho, será utilizado tanto o termo *stress*, quanto o termo *estresse*, com maior predominância do primeiro.

com os colegas de farda; na própria relação com seus superiores; assim em ações impostas a estes policiais militares em função da hierarquia institucional.

De acordo com MCLELLAN, BRAGG E CACCIOLA (1988), situações de *stress* podem ocasionar respostas emocionais que interferem no equilíbrio físico e psíquico do indivíduo e, apesar dessas reações emocionais freqüentemente serem desagradáveis, podem ser também vitais em seu processo de restabelecimento, manifestando-se em graus variados, dependendo da capacidade de enfrentamento de cada indivíduo.

Como o presente trabalho foi realizado no complexo de saúde da polícia militar, especificamente a área de saúde mental, discutiu-se a presença da interdisciplinaridade, entendendo que é uma das formas de atendimento que mais tem oferecido suporte aos policiais militares, sendo de relevante importância na aproximação deste tema.

Relevante é ainda observar que a atuação profissional nas sessões de musicoterapia apóia-se na teoria de Carl Rogers. GUIMARÃES (2005) ressalta que Rogers enfatiza, em sua terapia centrada no cliente, “o impulso individual em direção ao crescimento, à saúde e ao ajustamento” (p. 1).

Assim, para o desenvolvimento deste trabalho, além de pesquisa bibliográfica, realizou-se uma pesquisa de campo com o objetivo de evidenciar a contribuição da Musicoterapia no tratamento da ansiedade e *stress* ocupacional, aos qual o policial militar está submetido no exercício da sua função. Especificamente objetivou-se, entre outros, contribuir para o processo de humanização no trabalho do Policial Militar.

METODOLOGIA

Após triagem e encaminhamento feitos pelo Centro de Reabilitação e Inserção Social (CRIS/Polícia Militar), foi assinado, por cada paciente, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para aplicação do questionário inicial da investigação. Foi também assinado o Termo de Consentimento Institucional pelo responsável legal. A pesquisa de campo realizou-se num total de doze sessões com um grupo de sete pacientes que, após o processo musicoterápico, responderam ao Questionário Final.

Participaram da pesquisa policiais militares do sexo masculino e feminino, com idade variando entre os 26 e 50 anos, à disposição da Junta Médica da Polícia Militar. Os atendimentos aconteceram uma vez por semana, em grupo. Optou-se por este tipo de atendimento uma vez que a convivência grupal já faz parte da realidade do policial militar, o que facilitaria também sua aceitação pelos pacientes; já que este se caracteriza como algo novo em seu ambiente. O processo musicoterápico teve início com uma entrevista e o preenchimento da ficha musicoterápica.

Em parceria com o Setor de Psicologia da instituição, foi aplicado um teste para avaliar a possibilidade de estresse nos participantes da pesquisa e, no caso de sua presença, o nível de comprometimento dos participantes. Para tal, utilizou-se o Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos de Lipp (ISSL). Os resultados indicam que todos os pacientes envolvidos na pesquisa apresentam sintomas de *stress* significativos. Quanto à fase de *stress*, há uma variação entre a de “resistência” e a fase de “quase exaustão”, tendo um percentual variando entre 25% a 75%, de acordo com a maior porcentagem encontrada segundo o ISSL. Segundo CARDOSO (s/d), na fase de “resistência”, há uma reação do corpo aos agentes estressores na busca pelo equilíbrio, neste caso o organismo pode se adaptar ao problema ou eliminá-lo. Já a fase da “quase exaustão” representa riscos de comprometimentos físicos.

Cabe aqui ressaltar que o ISSL foi aplicado apenas no início do processo com o intuito de apurar a presença ou não de *stress* entre os participantes da pesquisa e que a análise dos dados foi feita a partir dos relatórios das sessões, das gravações e dos questionários.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Inicialmente, enfrentou-se muita resistência por parte dos pacientes. Entre as reações ao tratamento encontram-se a ironia; o medo e o receio de se expor; sempre manifestações de desconfiança e insatisfação quanto atendimento musicoterápico. No entanto, no decorrer do processo musicoterápico, as resistências foram enfraquecidas, o que deu lugar à satisfação pessoal e ao crescimento.

As atividades foram desenvolvidas partindo sempre da realidade vivenciada por eles em seu contexto de trabalho. A preocupação com o julgamento que os próprios colegas de fardas faziam deles foi uma barreira que aos poucos foi sendo superada. Desde as primeiras sessões, buscou-se oferecer aos pacientes possibilidades de melhor compreensão do seu papel de o policial e demais papéis como o de pai; de mãe; o de mulher; o de amigo e outros. Uma outra resposta importante do tratamento foi o reconhecimento da condição de paciente, ou seja, a percepção dos participantes da necessidade de serem ajudados. Foi comum nas sessões, pacientes mencionarem rótulos que os definiam, como QBU, que significa “doido” (*S/C*).

Foi possível verificar também que a ansiedade esteve presente desde o início do trabalho e em cada tarefa realizada. Apesar do estado de ansiedade, os pacientes reconhecem a importância do não isolamento, ou seja, de estar inserido em um contexto social que busca promover a sua saúde. Percebe-se que há necessidade de auto-expressão e os instrumentos musicais proporcionaram a canalização de seus sentimentos, desejos e dificuldades, quando a expressão não era favorecida pela linguagem verbal.

No decorrer do processo percebeu-se que as sessões estavam também atingindo outras esferas da vida dos pacientes além da esfera do trabalho. Isto, pois o conteúdo manifestado no grupo, através das canções, era carregado de conflitos no relacionamento familiar e/ou dificuldades em exercer sua cidadania, numa expressão de sofrimento e solidão.

Este fato pode ser constatado em um dos atendimentos, quando ao se fazer uma dramatização acerca de um dia de trabalho, provocou-se uma situação de muita tensão. Ao ser solicitada uma reflexão, por parte dos pacientes, surge uma composição. Durante o processo composicional, houve uma tendência em deixar a música sem resolução, num acorde suspensivo, principalmente no refrão, com a letra a seguir: “*E eu grito: meu Deus o que eu faço/ O PM não é um robô, ele é humano/ Temos qualidades/ Nem sempre maldades / Somos amigos e não profanos*”.

Questionamentos, afirmações, gritos e confrontos estão presentes o tempo inteiro na música e, como se pode perceber há um esforço concentrado do Policial Militar para se controlar, mas nem sempre eles conseguem. Acredita-se que a composição, acima citada, serviu como um espaço para os integrantes do grupo externalizarem seus anseios, dificuldades e medos. Pode-se também perceber no grupo um estreitamento de laços afetivos, pois surgiram preocupações entre os membros e a partir daí estabeleceu-se a relação de ajuda entre os participantes.

CONCLUSÃO

Observa-se que o simples fato de escolher a profissão de Policial Militar já gera um *stress* e que, dependendo de sua dinâmica, evoluirá para transtornos de ansiedade e/ou outras comprometimentos. O processo musicoterápico apresentou resultados positivos, na tentativa de se minimizar os efeitos da ansiedade e do *stress ocupacional* presentes na profissão do policial militar. Destaca-se aqui a pronta mobilização por parte do Centro de Reabilitação e Inserção Social (CRIS), providenciando espaço do *setting* musicoterápico adequado, além de pessoal administrativo para viabilizar o atendimento.

O trabalho multidisciplinar foi fundamental para o êxito deste estudo, onde diretamente foram envolvidos os setores de Assistência Social e Psicologia, além de outros de maneira indireta. O que evidencia a importância da atuação multi e interdisciplinar na área de Saúde Mental. Cabe ainda ressaltar a importância da supervisão clínica aos atendimentos, feita pela orientadora da pesquisa, sempre buscando uma efetiva análise do processo musicoterápico e da ressonância do mesmo na atuação do profissional.

Houve depoimentos dos pacientes, durante o processo de atendimento, de que as famílias manifestavam melhor compreensão de sua condição de ajudado, o que, alguma maneira contribuía também para seu relacionamento e principalmente para o trabalho de musicoterapia desenvolvido.

No decorrer das sessões de atendimento pode-se observar o desenvolvimento dos pacientes quanto ao enfrentamento do problema que cada um apresentava, inclusive sua compreensão dos entraves da dinâmica do serviço militar. O trabalho em grupo possibilitou que os pacientes se identificassem com outros componentes do grupo, percebendo, portanto, que não estavam sozinhos em seu “sofrimento”, o que ampliou ainda mais sua capacidade de enfrentamento.

Foi observada uma mudança de comportamento no *setting* musicoterápico, onde a irritação e insatisfação percebidas no início do processo, agora tinham diminuído, o que é evidenciado nas composições e depoimentos do grupo nas últimas sessões. Assim, pode-se inferir que, provavelmente, em outros contextos, houve também mudança de comportamento. É, portanto possível afirmar que a intervenção musicoterápica auxiliou o policial a entender que eles estavam envolvidos nos problemas rotineiros de seu quartel, e que em função das mudanças necessárias para o estabelecimento do contexto organizacional saudável é também um processo individual.

Acredita-se que este trabalho poderá oferecer subsídios para novas perspectivas de estudos de tema tão relevante para a saúde ocupacional. Acredita-se também que o trabalho musicoterápico desenvolvido na instituição pesquisada tenha mobilizado mesmo aqueles que não faziam parte da equipe multidisciplinar, o que provavelmente afetará as políticas de qualidade de vida dentro da corporação. Tais ações em prol da qualidade colocariam o bem estar do Policial Militar no centro de suas preocupações. Este estudo finalmente apresenta, mediante suas reflexões, um material que pode se tornar recurso valioso para corporação na busca de um programa de controle da ansiedade e *stress* no âmbito operacional da instituição.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CARDOSO, Joel. *Stress: Causas, sintomas, cuidados, tratamentos naturais, terapias alternativas, modo de vida*. São Paulo: Ed. Escala, (s/d).
- GUIMARÃES, Carlos Antônio Fragoso. Rogers -abordagem centrada na pessoa. PsiqWeb, Psiquiatria Geral. Disponível em: <<http://www.psiqweb.med.br/persona/roger.html>>
- MCLELLAN, Tom; BRAGG, Alicia; CACCIOLA, John. *Tudo sobre drogas. Ansiedade e Stress*. São Paulo: Ed. Nova Cultural, 1988.