

IMPORTÂNCIA DA MÚSICA PARA JOVENS QUE SOFREM COM TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO DURANTE A PANDEMIA

OSAIDA, Gustavo Andreas Assmann¹; COPPETTI, Liara Eichkoff¹; CUCHINSKI, Keslly Krauspenhar¹; DALL'AGO, Lana Caroline Palaver¹; BRANDALISE, Mariana²; BURG, Maria Renita².

¹Acadêmico de Medicina - Universidade Luterana do Brasil (ULBRA).

²Professora da ULBRA.

Palavras-chave: Música*; Ansiedade*; Depressão*; Quarentena*; Jovens*.

INTRODUÇÃO: Os transtornos de depressão e ansiedade em jovens têm sido alvos nos âmbitos da morbidade e mortalidade. A depressão caracteriza-se pela prevalência de humor deprimido e desinteresse em atividades antes prazerosas.¹ Já a ansiedade é um sinal de alerta, traz sensação de ameaça, sendo essa desconhecida, vaga, ou conflituosa.² Devido à crescente prevalência dessas doenças, tratamentos alternativos se mostram eficazes para esses distúrbios, sendo isolados ou conjuntos ao tratamento farmacológico. A musicoterapia, por exemplo, pode fazer com que as pessoas voltem a se reconectar com os sentimentos, tornando-as mais suscetíveis aos tratamentos feitos com profissionais de saúde mental, sendo assim, uma alternativa para jovens que sofrem com ansiedade e depressão.³

OBJETIVOS: Este trabalho teve por objetivo identificar o impacto da utilização da música por jovens que sofrem de depressão e ansiedade durante o isolamento social, imposto pela pandemia do COVID-19.

METODOLOGIA: Trata-se de um relato de experiência feito com base na realização de um vídeo e de um *Podcast*, na disciplina de Práticas Multidisciplinares de Educação em Saúde, no primeiro semestre de 2020. Os materiais criados continham dados epidemiológicos acerca da prevalência dos distúrbios de ansiedade e depressão na população jovem e foram relacionados à música para o enfrentamento desses transtornos. Após isso, um questionário, feito através da plataforma *Google Forms*, foi enviado para jovens estudantes e trabalhadores, a fim de analisar, a partir da opinião de cada participante, os conteúdos produzidos e o tema abordado por eles.

RESULTADOS: Por meio do formulário, foram obtidas 47 respostas, sendo respondidas, predominantemente, por pessoas do sexo feminino (75,5%) com faixa etária entre 21 e 25 anos de idade (57,4%). Em relação ao grupo de pessoas estudado, observou-se que 68,1% delas já sofreram ou sofrem de distúrbios de ansiedade e/ou depressão, e dentre estas, 78,1% tiveram a saúde mental piorada durante o período da quarentena. Ademais, 96,9% desses indivíduos relataram que a música foi uma grande aliada para passar por esses momentos de dificuldade. Já referente àqueles que responderam que não possuem nenhum distúrbio mental (21,9%), apesar da ausência de diagnóstico clínico, 86,7% deles sentiram sintomas de ansiedade e/ou depressão neste período de reclusão social. A amostra como um todo relatou aumento significativo de consumo musical (72,3%). Quanto a opinião em relação ao vídeo e ao *Podcast*, 83% dos entrevistados responderam que os materiais criados trouxeram informações relevantes sobre temática abordada e 97,9% dos respondentes recomendariam o trabalho para outras pessoas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: De acordo com os dados mostrados neste estudo, tanto jovens com diagnóstico médico de ansiedade e depressão, quanto aqueles sem o diagnóstico clínico, buscaram a música como forma de terapia para superar os sintomas dessas doenças, que foram agravados no período da quarentena.

REFERÊNCIAS

- BRITO, Isabel. Ansiedade e depressão na adolescência. Revista Portuguesa de Clínica Geral, Lisboa, v. 27, n. 2, p. 208-214, março de 2011. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-71032011000200010&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 17 Maio 2020.
- SADOCK, Benjamin J. Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica. 11. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.
- Robb, S. L. & Carpenter, J. S. (2009). A review of music-based intervention reporting in pediatrics. *Journal of Health Psychology*, 14, 490-501. Disponível em: <<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1359105309103568>>. Acesso em: 17 de Maio de 2020.