

QUEM CANTA SEUS MALES ESPANTA: CUIDANDO DA SAÚDE COM O CORAL SUSTENIDO

Jacqueline Rossi Alves Rodrigues¹, Cláudia Bueno², Débora Marques³, Flávia de Queirós Farias⁴, Gisele Elenita da Silva⁵, Juliana Aparecida Braz Prestes⁶, Selma de Oliveira Faria Caroprese⁷

¹USF Brigadeiro Tobias. E-mail: jac.fisio.2000@gmail.com; ²USF Brigadeiro Tobias. E-mail: claudia.fernandes@sorocaba.sp.gov.br; ³USF Brigadeiro Tobias. E-mail: greis@sorocaba.sp.gov.br; ⁴USF Brigadeiro Tobias. E-mail: demarques@sorocaba.sp.gov.br; ⁵USF Brigadeiro Tobias. E-mail: fguimaraes@sorocaba.sp.gov.br; ⁶USF Brigadeiro Tobias. E-mail: juprestes@sorocaba.sp.gov.br; ⁷USF Brigadeiro Tobias. E-mail: scaroprese@sorocaba.sp.gov.br

Introdução: Após a pandemia de COVID-19, as consequências na saúde coletiva foram identificadas tanto na saúde física, quanto mental das pessoas, tais como presença de ansiedade, depressão, medo, além da diminuição das capacidades respiratórias e dos demais sistemas orgânicos. O medo de estar em grupo foi identificado, tanto para os usuários, quanto para os trabalhadores da saúde em decorrência do período prolongado da medida de isolamento social do período da pandemia. As relações sociais que se estabelecem em grupos são parte constituinte da subjetividade do ser humano. Trazer à consciência suas ações, pensamentos e emoções pode ser trabalhado em atividades coletivas nos serviços de saúde. O cantar em grupo permite realizar ações e reflexões das subjetividades da existência de forma prazerosa, associado aos efeitos benéficos dos exercícios físicos preparatórios, cuidando e prevenindo de problemas relacionais, incluindo os relacionados ao trabalho. **Objetivo:** Divulgar a atividade coletiva coral SUStenido como prática viável e benéfica à saúde integral da população e do trabalhador em saúde. **Metodologia:** Tratou-se de um relato de experiência, baseado nos registros dos encontros e memória das participantes. Com início em setembro/22, o grupo acontece semanalmente, com uma hora e meia de duração, no formato aberto, sem limite do número de participantes. Tem como objetivos ofertar recursos de cuidado terapêutico e de autocuidado às pessoas com sofrimentos mentais/emocionais, por meio do canto e da música e promover espaço para o treino de um estado de presença; proporcionar conhecimentos sobre cuidado à voz e ao corpo; promover espaço de sintonização entre os participantes; difundir o canto como recurso de cuidado em saúde mental. Tem como público alvo, adultos com questões relacionadas à saúde mental e trabalhadores de saúde; ter afinidade com a música. **Resultados e Discussão:** Os encontros foram iniciados com o acolhimento dos participantes e discussão sobre o repertório e/ou sobre as composições a serem cantadas. Depois foram realizadas técnicas corporais, tais como alongamento de musculatura respiratória acessória, automassagem, exercícios respiratórios, técnicas de aquecimento vocal. Na sequência, o grupo cantou as músicas escolhidas e eventualmente, apontamentos da performance vocal foram realizados. A condutora responsável do grupo tem experiência em canto e prática de violão popular. Os benefícios observados e não mensurados foram: melhoria da postura, melhoria do padrão respiratório ativo com e sem a vocalização. Dos aspectos relacionais, houve melhoria da percepção e escuta entre as participantes. Dos relatos das próprias integrantes (momentos de discussão sobre as letras das músicas, de tomada de consciência/replicação da prática para atividades de vida diária/instrumental/profissional), os apontamentos foram melhoria da memória (leitura e retenção de informação), melhoria da respiração (fluência da fala menos entrecortada), percepção da importância da escolha do que ouvir e do que/como falar com as pessoas, percepção do estado emocional. Houve também reflexão da importância do reconhecimento institucional e transformações das relações de trabalho, quando realizadas apresentações públicas das canções, modificando os ambientes momentaneamente. Um desafio que o grupo Coral SUStenido ainda enfrenta é a pouca participação de pessoas da comunidade. **Considerações finais:** O canto e a música, como recursos terapêuticos no cuidado em atividades coletivas na rede de atenção à saúde, são praticados em serviços ambulatoriais de saúde, como em CAPS, enfermaria hospitalar, além de instituições de longa permanência. Na Atenção Básica não é comum encontrar essas experiências, apesar do seu poder na promoção de saúde. Como planos futuros, o grupo pretende realizar a atividade/ensaio mensalmente em espaço comunitário no território (para levar mensagens de paz/saúde aos bairros e sensibilizar, para ter novos integrantes) e em momento pontual (a ser elaborado) cantar em minigrupo em visitas domiciliares a pessoas acamadas.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde, Canto Coral, Saúde Mental, SUS.