

JAM SESSIONS: O EFEITO DA MÚSICA PARA A MELHORA NA QUALIDADE DE VIDA NA ROTINA DOS ESTUDANTES DE MEDICINA

III Encontro de Programas de Educação Tutorial

Thais Abreu Luedy, Paloma Lucena Cabral, Marjorie Azevedo Jales, Isabelle Santos Teixeira, Luis Fernando Johnston Costa, Mariana Lima Vale

Trata-se de um relato de experiência, cujo objetivo é descrever a experiência do “Jam Sessions”, projeto que desenvolve atividade prazerosa voltada à música, realizado pelos membros do Programa de Educação Tutorial (PET), da faculdade de Medicina da Universidade Federal do Ceará. Embora o objetivo das escolas médicas seja formar profissionais com conhecimentos e habilidades, alguns aspectos dessa formação têm sido apontados como causadores de efeitos negativos na saúde física e mental dos estudantes, sobretudo a elevada carga horária, a falta de tempo para o lazer, grande volume de matérias, além da cobrança da sociedade e da instituição de ensino. Diante disso, estima-se que de 15% a 25% dos estudantes universitários apresentam algum tipo de transtorno psiquiátrico durante a sua formação acadêmica, como os depressivos e de ansiedade e a síndrome de Bornout. Assim, foi proposta uma ação para participação dos acadêmicos, de forma a permiti-los tocar instrumentos, cantar ou apenas apreciar momento musical totalmente improvisado, uma vez que a música explora sentimentos pessoais, tais como, autoestima e introspecção pessoal, promove alterações positivas no humor e nos estados emocionais, além de aliviar a ansiedade. Os resultados mostraram que esse modelo de extensão pode ser utilizado em alguns dias da semana, nos quais há maior adesão devido ao menor número de encontros de ligas acadêmicas e no horário dos intervalos entre as aulas, de forma a estimular descontração à extenuante rotina do acadêmico de medicina. Portanto, o projeto fornece ao aluno um espaço para reflexão sobre seus sentimentos e emoções, estimula um estado de bem-estar físico, mental e social, bem como de fomento à cultura e à diversidade de estilos e gostos musicais. Assim, serve como alicerce para a qualidade de vida desses estudantes e os auxiliam em sua formação profissional.

Palavras-chave: Música. Transtornos Mentais. Estudantes de Medicina.