

# Musicoterapia com Grávidas internadas

**Palavras Chave:** Musicoterapia; regulação; gravidez de alto risco

## INTRODUÇÃO

A musicoterapia é definida enquanto “utilização da música e/ou dos seus elementos (som, ritmo, melodia e harmonia) por um musicoterapeuta qualificado, com um cliente ou grupo, num processo de facilitação e promoção da comunicação, relação, aprendizagem, mobilização, expressão, organização e outros objetivos terapêuticos relevantes, no sentido de alcançar necessidades físicas, emocionais, mentais, sociais e cognitivas”<sup>1</sup> e objetiva “desenvolver potenciais e/ou restabelecer funções do indivíduo para que ele/ela possa alcançar uma melhor integração intra e/ou interpessoal e, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida, através da prevenção, reabilitação ou tratamento”.<sup>2</sup>

O Serviço de Medicina Materno-Fetal da Maternidade Dr. Alfredo da Costa funciona enquanto internamento que dá, maioritariamente, apoio a grávidas com patologias durante a gestação, que possam por em risco a saúde materna e/ou fetal.

## PERTINÊNCIA E OBJETIVOS

O internamento é um ambiente suscetível de aumentar níveis de ansiedade e *stress*, pelo que considerámos ser importante a implementação de estratégias que permitissem proporcionar à grávida um momento de relaxamento e ocupação através do uso da música, considerando que a intervenção do enfermeiro “ao longo do contexto de saúde/doença da vida da mulher, conduz a importantes ganhos em saúde, não só pela formação/apoio-educação que as suas competências lhe permitem realizar com excelência, mas também pela relação de suporte e de coordenação que pode estabelecer com as utentes e com a equipa multidisciplinar de saúde”.<sup>3</sup>

Desta forma foram definidos os seguintes objetivos: **Criar um clima de bem-estar / confiança / relaxamento durante o internamento**; Propor a participação ativa da grávida/casal na autorregulação do stress/ansiedade; Desenvolver a capacidade de escuta ativa e focalização da grávida na reatividade do feto; Interpretar o impacto da intervenção nos indicadores fisiológicos da mãe e do feto; Analisar a auto percepção das grávidas sobre a intervenção; Identificar o impacto da intervenção a nível da produção vocal e regulação da respiração da grávida.

## MÉTODO

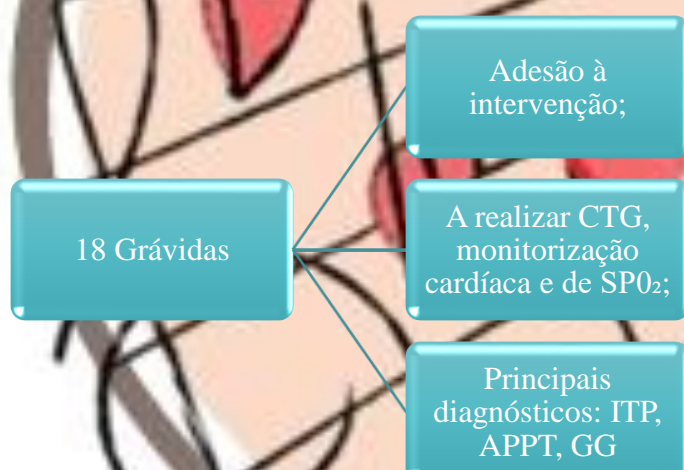
### PROCEDIMENTO

1. Convite individualizado às grávidas/casal;
2. Explicação/consentimento informado tácito oral;
3. Intervenção no turno da tarde, preferencialmente durante a monitorização cardiotocográfica;
4. Complemento da monitorização com avaliação de FC, FR, e SP0<sub>2</sub>;
5. Posição de conforto da grávida;
6. Convite a um estado mais introspetivo (olhos fechados e orientação de visualização criativa) proporcionando uma escuta ativa;
7. Incentivo à sincronização entre a respiração e a escuta sonora (com instrumento ocean drum);
8. Incentivo à vocalização e posteriormente à improvisação musical;
9. Registo dos parâmetros vitais antes, durante e após em folha própria.

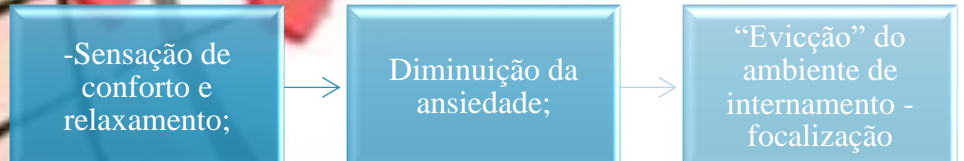
### RECURSOS



## PARTICIPANTES



## RESULTADOS E CONSIDERAÇÕES FINAIS



A musicoterapia é considerada estratégia de *coping* ao proporcionar um momento de relaxamento, uma vez que a mãe se centra na regulação da respiração numa tentativa de se abstrair de tudo o que a envolve.

Importa salientar ainda que surgiram algumas limitações durante a intervenção, nomeadamente: a ausência de privacidade; a ausência de isolamento acústico; o ruído ambiental e a ausência de evidência científica sobre o tema.

## REFERÊNCIAS