



O LOUVOR COMO POSSIBILIDADE PROMOTORA DE SAÚDE MENTAL COM JOVENS UNIVERSITÁRIOS.

El alabanza como posibilidad de promover la salud mental en jóvenes universitarios.

Praise as a possibility to promote mental health with young university students..

Ana Clara Melo de Goes de Jesus

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9073-1693>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: anaclaramgi28@gmail.com

Marcelle Mendes Cerqueira

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7408-398X>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: marcellemendescerqueira@gmail.com

Ana Paula Da Silva Conceição

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0502-0505>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: anapaula071234@icloud.com

Suzana Araújo Fortunato

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1151-6093>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: araujosuzana01@gmail.com

Samara do Rosário Lobo Santana

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-0836-8891>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: Samaralobo289@gmail.com

Isadora Facundes Dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-8933-3832>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: facundesdossantosisadora@gmail.com,

Allisson Gabriel Farias Santos

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-8508-9318>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: allysson.gabfarias@gmail.com

Demétrio Kened Ribeiro Cotrim

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-2189-6323>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: demetrik46@gmail.com

Erik de Souza Lago

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-4800-7103>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: erik.lago@adventista.edu.br



Ellen Zoppi dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-9425-6902>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: ellen.santos@adventista.edu.br

Anselmo Cordeiro de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0156-716X>

Faculdade Adventista da Bahia (SALT/FADBA)

E-mail: anselmo.souza@adventista.edu.br

Eixo temático: Ciências sociais aplicadas.

PRODUÇÃO TÉCNICA E TECNOLÓGICA

Introdução

No Brasil, estudos recentes sobre a adaptação à universidade são ainda pouco numerosos (por exemplo, Mercuri & Polydoro, 2003; Joly, Santos & Sisto, 2005; Primi, Santos & Vendramini, 2002; Schleich, 2006; Vendramini & cols., 2004). Contudo, pode-se considerar como ponto comum a conclusão de que as experiências, principalmente durante o primeiro ano na universidade são muito importantes para a permanência no ensino superior, para o sucesso acadêmico dos estudantes e para a construção de sua própria identidade (Pascarella e Terenzini, 2005; Reason, Terenzini & Domingo, 2006). De acordo com Almeida e Santos (2001), entre as múltiplas e complexas tarefas com que os jovens são confrontados neste momento de transição educativa, os autores salientam as tarefas associadas a quatro variáveis: intrapsicológica (de natureza cognitiva e psicossocial), interpessoal, acadêmica (curso) e contextual (instituição).

Assim, o estudante necessita ajustar-se a todo um conjunto de mudanças, e o apoio encontrado junto dos pares, na família e nos professores, parece ser decisivo para este processo (Machado & Almeida, 2000). No entanto, se não encontra, se não identifica este suporte, ou se tende a não solicitar a ajuda de que necessita para os seus problemas, pode desenvolver defesas que levam a um retraimento emocional menos compatível com o bem-estar psicológico, intensificando os níveis de ansiedade



e depressão. Desse modo, ressalta-se a necessidade de ferramentas que visam auxiliar a manutenção do bem-estar psíquico diante a esses contextos.

A espiritualidade refere-se à experiência de contato com algo que transcende as realidades normais da vida. Significa experimentar uma força interior que supera as próprias capacidades (Boff, 2006). Ela manifesta-se como religiosa, quando essa transcendência repercute de tal forma na transformação da vida da pessoa que o experimentado não se explica apenas por forças contidas na interioridade da pessoa, mas é sentido como a presença de um absoluto, identificado como Deus. Logo, a influência da religiosidade sobre a saúde mental é um fenômeno resultante de vários fatores como: estilo de vida, suporte social, um sistema de crenças, práticas religiosas, formas de expressar estresse, direção e orientação espiritual (Moreira Almeida, Lotufo Neto, & Koenig, 2006). Em consonância a esse panorama, propõe-se a discussão da religião como agente promotor de saúde psíquica.

Por outro lado, destaca-se, que no sentido de promover a saúde, evidencia-se como fundamental uma abordagem interdisciplinar, ao qual objetiva a prevenção, tratamento e cura de agravos de saúde. Atualmente popularizou-se ações que extrapolam ambientes como consultórios e unidades de saúde. Dentre essas práticas terapêuticas complementares e integrativas mais usadas destaca-se a música como recurso terapêutico. Assim, fazendo uso da vantagem de que a música é fácil de ser aceita por estudantes universitários, através de psicoterapia musical individual e atividades de aconselhamento musical em grupo, podemos ajudar os estudantes universitários a aliviar emoções ruins, resolver conflitos psicológicos e promover a melhoria da personalidade, o que é exigido pela situação atual da educação em saúde mental em faculdades e universidades (Carter e Panisch, 2021).



Objetivos

Desenvolver um aplicativo para a aplicação do “louvor” em prol do bem-estar psíquico.

Método

Trata-se de estudo metodológico pensado para o desenvolvimento de produto educativo sobre o uso do louvor como possibilidade promotora de saúde mental com jovens universitários. A elaboração do projeto pautou-se em seguir um método específico para desenvolvimento do protótipo do aplicativo chamado Agile Project Management. Tal método foi escolhido por ser centrado no valor de gerenciamento de permitem processos em pequenas fases ou ciclos, cuja metodologia é extremamente flexível e dinâmica a fim de agregar ainda mais a produção. Dessa forma os procedimentos requeridos nessa metodologia foram ajustados de acordo com a finalidade da criação do aplicativo.

Para a construção da pergunta norteadora da pesquisa utilizou-se a estratégia PCC (População, Conceito, Contexto).

- P – População: Universitários
- C – Conceito/Interesse: Louvor
- C – Contexto: Saúde mental

Como o louvor pode ser um facilitador da promoção da saúde mental de jovens universitários?

Com a intenção de melhor orientar a construção de um produto técnico educativo, em uma abordagem baseada em evidências, foi pensado utilizar o checklist GREET, como norteador do planejamento e implementação da intervenção.



Quadro 1 – Planejamento e implementação da intervenção.

INTERVENÇÃO:	<p>O ambiente universitário, mesmo que indiretamente, pode ser causador de sintomas negativos, como o: estresse, cansaço, ansiedade. Visto isso, o presente trabalho estabelece como objetivo a utilização da musicoterapia como abordagem terapêutica para regulação de sintomas que são ou podem vir a se tornar patológicos.</p> <p>A escolha pela musicoterapia se deu por seu baixo custo e por sua facilidade de acesso, e que além de atuar como facilitadora do atendimento biopsicossocial e espiritual, restaura o equilíbrio e o bem-estar, favorece a comunicação e a integração do indivíduo na comunidade. Visto isso, pretende-se criar um aplicativo em que a técnica na musicoterapia possa ser aplicada e ensinada, onde seu principal foco estará no uso de louvores. Sendo assim, pretende-se trabalhar com Meditações Diárias juntamente com o uso de Louvores.</p>
PORQUÊ? (Deste processo educacional)	
TEORIA:	<p>Para a implementação do projeto foi utilizado como base a musicoterapia que visa a utilização da música como ferramenta terapêutica promotora de saúde, alívio das tensões e reorganização dos conteúdos psíquicos.</p> <p>A musicoterapia, enquanto técnica psicoterapeuta, age no cérebro estimulando diferentes áreas como a memória, linguagem, tomadas de decisão e recompensa, e influencia na transmissão de sinais químicos e impulsos elétricos no cérebro e no corpo. A mesma tem a capacidade de diminuir os níveis de cortisol no organismo, hormônio que está diretamente ligado ao estresse.</p>
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:	<p>Este trabalho apresenta como intuito a promoção de saúde mental por meio de elementos espirituais. Desta forma, como objetivo de aprendizagem pretende-se colocar em evidência a importância de questões relacionadas a espiritualidade e a inteligência emocional como aliadas por meio das dinâmicas sugeridas pelo aplicativo através da musicoterapia com estudantes universitários, uma vez que o ser humano pode ser definido como um indivíduo bio-psico-sócio-espiritual.</p>



CONTEÚDO DA EBP:	<ol style="list-style-type: none">1. Adquirir conhecimento sobre musicoterapia;2. Adquirir conhecimento sobre utilização de referencial teórico bíblico;3. Adquirir metodologia necessária para elaboração dos aplicativos que atendam ao objetivo do projeto;4. Aplicar e Avaliar os benefícios referentes ao uso desse mesmo recurso.
O QUE?	
MATERIAIS:	<p>Foi se utilizado como materiais educativos artigos e livros que envolveram temáticas relevantes a proposta. Tais conteúdos foram tirados de sites confiáveis como: Google Acadêmico, Scielo e entre outros.</p> <p>Pra produção do aplicativo, como primeira alternativa pensou-se na aderência ao site GoodBarber. Neste setor, podia-se confeccionar o aplicativo da maneira que se desejasse, facilitando o processo de criação. Contudo, em um segundo momento, houve uma parceria com os profissionais de T.I da própria faculdade.</p>
ESTRATÉGIAS EDUCACIONAIS:	<p>Como estratégias de ensino e aprendizado, em um primeiro momento, buscou-se a realização de uma fundamentação teórica que oferecesse respaldo ao que aplica ao conteúdo do que pretendia-se realizar, a qual era a utilização da musicoterapia para promoção de saúde. Priorizou-se a busca por artigos, livros e cartilhas de credibilidade. Tal embasamento também foi reforçado por uma matéria vinculada ao semestre do curso, denominada Saúde Mental, onde pudemos ter contato direto com a aplicação da técnica e seus benefícios de uma forma bem mais específica e agregadora.</p> <p>Aliado a isso, quanto ao se que refere ao conteúdo religioso e espiritual, recorreu-se a bíblia e também estudos teóricos sobre a importância do louvor nesse contexto em artigos e publicações, bem como a Bíblia como principal fonte de informação teológica.</p>
INCENTIVOS:	<p>Em questão de recursos financeiros para realizar o projeto, não houve necessidade. O projeto também contou como ação filantrópica, visando a contribuição com o meio social que estamos inseridos como prioridade. Portanto, também não houve reembolso ou incentivo financeiro. Nesse processo, os estudantes envolvidos na elaboração das intervenções puderam ter o privilégio de aquisição de experiências</p>



	únicas ao produzir um recurso que pudesse ser visto como relevante em quesitos acadêmicos e sociais.
QUEM FORNECEU?	
INSTRUTORES:	Alunos de psicologia sob a supervisão de professor do curso.
COMO?	
ENTREGA:	<p>Quanto a forma de entrega, a elaboração do aplicativo foi pensada para disponibilização através de um link de site na internet e aplicativo vinculado a Play Store ou outro fornecedor igualmente acessível para todos os programas de operação de celulares (Android e IOS). Sendo o acesso individual.</p> <p>Neste aplicativo, haverá material e condução detalhada e explicativa para que processo possa ser feito pelo estudante de maneira independente, sem haver necessidade de um instrutor por perto a todo momento. Contudo, o aplicativo também apresentará uma aba onde o aluno poderá sempre recorrer em casos de dúvidas.</p>
AMBIENTE:	<p>O espaço físico de aprendizagem na qual tivemos contato foi principalmente da sala de aula, em contato com o professor o seguir suas diretrizes. Como também em sala de aula com outros professores no espaço acadêmico, ao já ter tido passado por matérias que se relacionam com o projeto, como Saúde Mental e Psicologia Social que atuaram como agentes norteadoras do processo de planejamento da intervenção.</p> <p>Fora isso, o processo de ensino-aprendizagem foi adquirido em ambientes virtuais como forma de embasamento teórico.</p>
QUANDO E COMO?	
CRONOGRAMA:	Quanto ao cronograma de intervenção educativa, se dispõe de um número equivalentes a trinta sessões diárias, com frequência semanal de atividade. O horário e duração será flexível a rotina do usuário vinculado ao aplicativo, uma vez que ele poderá realizar a atividade de forma independente.



TEMPO	Cada sessão estima-se um gasto de tempo médio de 15 a 30 minutos, dependendo do interesse e disponibilidade do adepto ao projeto. Os instrutores estarão a disposição na aba de ajuda, caso alguém tenha dificuldade de acesso e o tempo de resposta é estimado de 7 dias úteis.
--------------	--

Fonte: Elaboração própria, 2023.

Considerando esses fatores, os passos seguintes para construção do processo foram ajustados de acordo com as seguintes etapas:

- Seleção de um Product Owner: Responsável por dizer o que precisa e o que não precisa ser feito no produto dentro da metodologia. Neste caso, apontamos para o Professor orientador do projeto.
- Formação de Equipe e divisão de funções.
- Definição de um gestor/líder.
- Criação e priorização de um Product Backlog: O backlog corresponde a uma lista de tudo que é necessário para realizar o projeto. Com isso, é possível ganhar em produtividade e estabelecer prioridades.
- Elaboração de estimativas do Product Backlog: Fundamenta-se no uso de estimativas para cada item necessário para o desenvolvimento do projeto, não sendo estimada em horas, mas sim em uma classificação relacionada ao tamanho.
- Planejamento da Sprint: Após a organização inicial do projeto, visou-se a reunião da equipe para planejamento em um ciclo de duração específica, no intervalo de duas a quatro semanas. Sendo assim, houve a seleção de tarefas prioritárias e estimação de tempo necessário para realizar dentro da Sprint.
- Tornando o trabalho visível: Utilizando a metodologia Kanban, ou Scrumban (que une o Scrum com o Kanban), foi possível deixar “visível” todo o trabalho a ser feito. Ele é importante para deixar toda a equipe ciente do progresso, diminuindo a ansiedade da equipe e deixando o andamento do projeto transparente a todos.
- Revisão diária: Dita por Sutherland como “Daily Scrum”, preconizou-se que todos os dias a equipe deveria se reunir por um período de até quinze minutos para responder a três perguntas: o que foi feito ontem, o que será feito hoje, e se existe



algum impedimento para a equipe concluir a Sprint. A reunião é necessária para toda a equipe saber em que ponto está a Sprint.

- **Demonstração do produto:** É o momento em que a equipe apresenta o que conseguiu realizar durante a Sprint. A ideia é mostrar um produto que pode ser entregue ao cliente, mesmo que ele não esteja completo.
- **Retrospectiva da Sprint** – Aqui é determinado o comportamento da sprint pelo o que aconteceu durante uma iteração, sendo fundamental para apresentar um feedback. Esse feedback ajuda no aprimoramento do processo e tem um efeito positivo na qualidade das entregas e no ambiente de trabalho.

Resultados

Visto isso, criou-se um protótipo de aplicativo em que a técnica na musicoterapia possa ser aplicada e ensinada, onde seu principal foco estará no uso de louvores. Sendo assim, pretende-se trabalhar com Meditações Diárias juntamente com o uso de Louvores:

1. Quanto às meditações: Serão baseadas no livro de Salmos no formato de reflexões diárias, uma vez que esse conteúdo está justamente em formato de cânticos e orações em que seus autores exprimem sentimentos, anseios e preocupações nas mais diversas situações. Usaremos esse recurso como tentativa de sensibilizar o leitor a expor também suas vulnerabilidades da mesma forma.

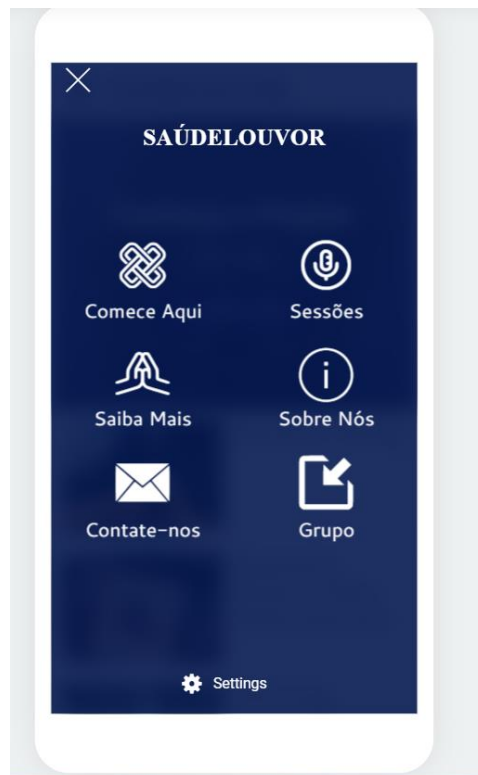
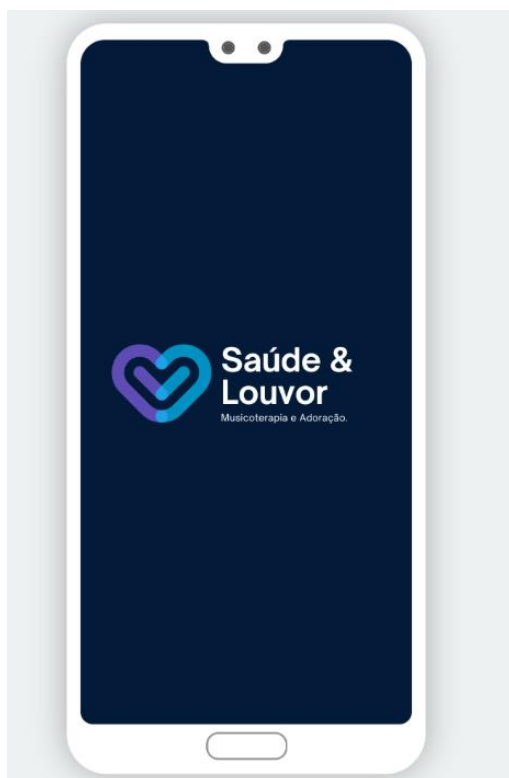
2. Momento de Louvor e Adoração: Quanto ao momento de musicoterapia, pretende-se disponibilizar playlists diárias com músicas que transmitem uma mensagem análoga ao Salmo discutido no dia com o intuito de induzir o leitor a fazer parte desse momento de expressão ou até mesmo como agente direto na produção de uma música autoral (sem viés lucrativo ou preocupação estética) na qual ele poderá expressar seus pensamentos e sentimentos, sendo por sua vez um movimento catártico e que ajuda no equilíbrio e regulação emocional.



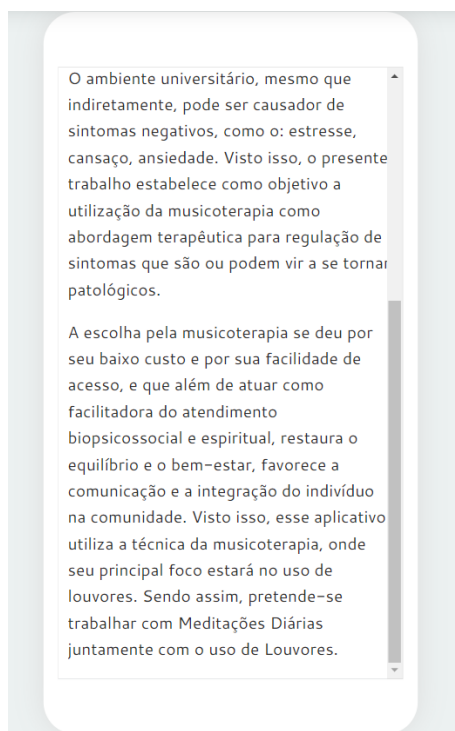
3. Tais momentos poderão ser feito individualmente ou com amigos.

Esboço aplicativo

1) Tela de lançamento e menu principal



2) ABA “SOBRE NÓS”





Descritores: Louvor, Saúde mental, Universitários, Promoção da saúde.



Referências

Almeida, L.S., Gonçalves, A., Salgueira, A.P., Soares, A.P., Machado, C., Fernandes, E., Machado, J.C., & Vasconcelos, R. (2003). Expectativas de envolvimento acadêmico à entrada da universidade: estudo com alunos da Universidade do Minho. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 8(1), 3-15.

Almeida L, Santos E. Vivências acadêmicas e rendimento escolar: estudo com alunos universitários do 1º ano. *Análise Psicológica*. 2001; 2(19):205-217

Bergold LB, Alvim NAT. A música terapêutica como uma tecnologia aplicada ao cuidado e ao ensino de enfermagem. *Esc Anna Nery Rev Enferm*. 2009;13(3):537-42.

Boff, L (2006). *Espiritualidade: um caminho de transformação*. Rio de Janeiro: Sextante.

Carter T. E., Panisch L. S. Uma revisão sistemática da musicoterapia para desfechos psicossociais de clientes usuários de substâncias. *Revista Internacional de Saúde Mental e Dependência*. 2021; 19(5):1551–1568. DOI: 10.1007/s11469-020-00246-8.

Caíres, S., & Almeida, L. (1998). Estágios curriculares: avaliação das vivências e percepções na transição do meio acadêmico para o mundo de trabalho. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 3, 83-96.

Dalgalarrondo, P. (2007). Estudos sobre religião e saúde mental no Brasil: histórico e perspectivas atuais. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 34(1), 25-33. Recuperado de: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832007000700005&lng=en&nrm=isso.

De Carvalho Gonçalves DF, De Oliveira Nogueira AT, Puggina ACG. O uso da música na assistência de enfermagem no Brasil: uma revisão bibliográfica. *Cogitare enferm*. 2008;13(4):591-6.

DE SOUSA MARQUES, Mariosan; MARTINS FILHO, José Reinaldo Felipe. MÚSICA E RITUALIDADE NA TRADIÇÃO BÍBLICO-CRISTÃ: SALMOS E CÂNTICOS DE ONTEM E DE HOJE. *Revista Fragmentos de Cultura-Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas*, v. 26, n. 4, p. 607-619, 2016.

GUSSO, Antônio Renato. *Os Livros poéticos e sapienciais: introdução fundamental e auxílios para a interpretação*. Curitiba: ADSantos, 2012.

HARMAN, Allan. *Comentários do Antigo Testamento – Salmos*. São Paulo: Cultura Cristã, 2011.

Ettenberger M., Sgobbi B, Eguchi R., et al. COVID-19: implicações e considerações para a musicoterapia da UTIN na Itália, Japão e Colômbia. *Música e Medicina*. 2021; 13(2):112–123. DOI: 10.1080/17483107.2020.1775312



FEE, Gordon D.; STUART, Douglas. Entendes o que Lês? Um guia para entender a Bíblia com auxílio da exegese e da hermenêutica. São Paulo: Vida Nova, 2011.

Ferraz, M.F., & Pereira, A.S. (2002). A dinâmica da personalidade e o homesickness (saudades de casa) dos jovens estudantes universitários. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 3(2), 149-164.

Joly, M. C. R. A., Santos, A. A. A., & Sisto, F. F. (Orgs.) (2005). *Questões do cotidiano universitário*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

KLEIN, Willian W.; BLOMBERG, Craig L.; HUBBARD Jr, Robert L. *Introdução à interpretação bíblica*. Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2017.

Lassance, M. C. P., & Gocks, A. (1995). A formação da identidade profissional em universitários: a questão da prática. *Anais do II Simpósio Brasileiro de Orientação Vocacional e Ocupacional* (pp. 65-70). São Paulo: ABOP.

Machado, C., & Almeida, L. (2000). Vivências acadêmicas: análise diferencial em estudantes dos 1º e 4º anos do ensino superior. In J. Tavares & R.A. Santiago (Orgs.), *Ensino superior: (in) sucesso acadêmico* (pp. 133-145). Porto: Porto Editora

McFerran K. S. Adolescentes e musicoterapia: recomendações contextualizadas para pesquisa e prática. *Perspectivas da Musicoterapia* . 2020; 38(1):80–88. DOI: 10.1093/mtp/miz014

Mercuri, E., & Polydoro, S. A. J. (Orgs.). (2003). *Estudante universitário: características e experiências de formação*. Taubaté: Cabral.

MONRABAL, Maria Victoria Triviño. *Música, dança e poesia na bíblia*. Tradução de José Belisário da Silva. São Paulo: Paulus, 2006. (Liturgia e Música, 4)

Moreira-Almeida, A., Lotufo Neto, F., & Koenig, H. G. (2006). Religiosidade e saúde mental: uma revisão. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 28(3), 242-250. Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462006000300018&lng=en&nrm=isso

Primi, R., Santos, A. A. A., & Vendramini, C. M. (2002). Habilidades básicas e desempenho acadêmico em universitários ingressantes. *Estudos de Psicologia*, 7, 47-55.

Rebelo, H., & Lopes, H. (2001). *Vivências acadêmicas e bem-estar psicológico dos alunos no primeiro ano: resultados de um projecto de investigação*. Porto: Universidade do Porto.

Schleich, A. L. R. (2006). *Integração na educação superior e satisfação acadêmica de estudantes ingressantes e concluintes*. Dissertação de Mestrado não publicada, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, São Paulo.



Soares, A. P., Almeida, L. A., Diniz, A. M., & Guisande, M. A. (2006). Modelo multidimensional de ajustamento de jovens ao contexto universitário (MMAU): Estudo com estudantes de ciências e tecnologias versus ciências sociais e humanas. *Análise Psicológica*, 1(XXIV), 15-27.

Stroppa, A., & Moreira-Almeida, A. (2008). Religiosidade e saúde. In M. I. Salgado & G. Freire (Orgs.), *Saúde e espiritualidade: uma nova visão da medicina* (pp. 427-443). Belo Horizonte: Inede

Tang Q., Huang Z., Zhou H., Ye P. Efeitos da musicoterapia na depressão: uma meta-análise de ensaios clínicos randomizados. *PLoS Um*, 2020; 15(11) doi: 10.1371/journal.pone.0240862. e0240862

Vasconcelos, E. M. (2006). A espiritualidade no cuidado e na educação em saúde In E. M Vasconcelos (Org.), *A espiritualidade no trabalho em Saúde* (pp. 13-157). São Paulo: Hucitec.

Vendramini, C. M. M., Santos, A. A. A., Polydoro, S. A., Sbardelini, E. T. B., Serpa, M. N. F., & Natário, E. G. (2004). Construção e validação de uma escala sobre avaliação da vida acadêmica (EAVA). *Estudos de Psicologia*, 9, 259-268.

WHITE, Ellen G. *Música: Sua influência na vida do Cristão*. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2005.