

ELATO DE EXPERIÊNCIA

1. Título da Experiência:

Criando Harmonias: Oficina de Sons e Histórias.

2. Tema: Musicoterapia; Oficina de Arteterapia; Arte e Saúde Mental

3. Início da Experiência: junho de 2023

4. Autores:

Nome completo: Glauco Pacheco

Instituição: Centro Especializado em Atenção Psicossocial - CEAPS

Nome completo: Rosicler Gomes Junqueira

Instituição: Centro Especializado em Atenção Psicossocial - CEAPS

Nome completo: Matheus Martins Garcia

Instituição: Centro Especializado em Atenção Psicossocial – CEAPS

Nome completo: Alessandra Maria Pedroso Mendes

Instituição: Centro Especializado em Atenção Psicossocial – CEAPS

Nome completo: Paula Roberta Pedrucci Leme

Instituição: DAE – Departamento de Assistência Especializada

Dados do Trabalho

Unidade: Centro Especializado em Atenção Psicossocial - CEAPS

Endereço: Rua Dona Ida, 1636 - Aviação

Telefone: (18) 3624-5565

e-mail: saudemental@aracatuba.sp.gov.br

Autor (es) (Nome completo sem abreviar): Glauco Pacheco, Rosicler Gomes Junqueira, Matheus Martins Garcia, Alessandra Maria Pedroso Mendes; Paula Roberta Pedrucci Leme

RESUMO

A Oficina de Música no CAPS II, em Araçatuba, é uma experiência que utiliza a arte como meio de comunicação e autodescoberta. Inspirada na vivência do facilitador, que encontrou na música um modo de ser e de se relacionar, a oficina se destaca por sua capacidade de engajar pessoas que, de outra forma, poderiam se sentir desconectadas dos tratamentos convencionais. A proposta visa atender tanto os usuários do CAPS quanto a população local, criando um espaço acolhedor e de expressão artística.

Em um ambiente descontraído, colaborado por uma artesã do CAPS, as portas ficam abertas para os atendidos participarem quando e como desejarem, podendo ser espectadores ou ativos, aguçando a vontade de fazer arte. Após ingressar nas oficinas, permeia o conceito de que o erro é apenas um ensaio e a arte é o próprio processo, facilitando o progresso nas terapias individuais ou grupais, ajudando a equipe com melhorias nos casos.

O diferencial da oficina é a adesão e a aceitação, promovendo uma abordagem leve. Essa atmosfera permite que os participantes se sintam à vontade para explorar suas habilidades, descobrindo que errar não é um fracasso, mas uma oportunidade de crescimento, gerando um sentimento de que podem ser quem realmente são, agregando ao seu processo terapêutico singular.

A metodologia busca promover o autoconhecimento de maneira lúdica, afastando-se de rótulos e abordagens rígidas. Assim, a Oficina de Música não apenas acolhe, mas também transforma, facilitando o trabalho da rede e melhorando a qualidade de vida dos atendidos e da comunidade.

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Em toda a sua história, este narrador encontrou na música uma forma poderosa de se expressar e se relacionar. Durante a infância, enfrentou desafios relacionados à comunicação oral, que resultaram em timidez e isolamento. Por influência de uma professora, ingressou em um coral, e, posteriormente, o violão surgiu como um canal de expressão. Essa jornada musical proporcionou uma sensação de acolhimento e uma nova forma de comunicação, que, agora como estudante de psicologia e voluntário, podem ser compartilhadas com os atendidos do CEAPS.

Em 2023, o estudante participou de dois dias de estágio no CEAPS, e um breve encontro com o coordenador culminou no convite para ministrar oficinas de música no serviço. Após uma reunião, ficou decidido que a oficina não se limitariam à aprendizagem do violão, mas teria um olhar terapêutico, utilizando a música para promover mudanças na vida dos atendidos.

O estagiário transformou-se em facilitador, trazendo incentivos que vão além da técnica e deixando claro que a arte é acessível a todos. Na oficina, o propósito não é seguir ordens ou se moldar a expectativas, mas abrir caminho para a expressão livre. Para aqueles que frequentemente recebem direções sobre o que devem ser, ali não há rótulos, apenas o convite para descobrir o que podem ser. O erro é acolhido de braços abertos e, nessa aceitação, a “caixa” onde tantos são colocados se abre: o erro se dissolve, perde seu peso, transformando-se em algo comum. Assim, na ausência de julgamentos, o medo desaparece, e o atendido encontra espaço para se expressar com liberdade. A arte é o próprio processo, e o caminho encontrado na música revela mais sobre si.

Com isso, a oficina rompe barreiras, abstrai-se de regras e, em um saber horizontal, permite que cada pessoa construa seu próprio caminho. As experiências vão além dos ganhos cognitivos e sociais, alcançando o campo das emoções. Ao revelar que a arte é acessível, elimina-se o elitismo, e a pessoa compreende que é capaz de explorar seu lado artístico, já presente dentro de si. Cantar desafinado também é cantar; é convidar a vulnerabilidade para dançar e livrar-se do medo do julgamento em uma jornada de liberdade e expressão.

OBJETIVOS

1. Proporcionar um ambiente acolhedor e de escuta, onde a música é utilizada como ferramenta para promover o acalmar das emoções e a introspecção, ajudando os participantes a lidarem melhor com seus sentimentos e a refletirem sobre suas vivências.
2. Estimular a composição como forma de expressão, permitindo que os participantes escrevam sobre o que estão sentindo. A troca entre os membros do grupo, ao comentarem e oferecerem reflexões sobre as composições dos colegas, contribui para o alívio emocional e fortalece o processo de superação da dor.
3. Fomentar a interação social por meio da música, que atua como um diálogo universal. Através da troca, da dança e da diversão, os participantes criam laços, mesmo aqueles cujas visões de mundo divergem, conectando-se por instantes em harmonia que transcendem diferenças, transformando a música em um elo de unidade e compartilhamento.

METODOLOGIA

Além do estudante de psicologia e músico voluntário, a oficina contava inicialmente com o apoio de uma enfermeira do serviço e as atividades eram mais estruturadas com uma abordagem mais convencional e discreta. Atualmente, conta com uma artesã que transformou a dinâmica dos encontros semanais com sua postura acolhedora e animada, cantando, dançando, brincando e estimulando a participação em um ambiente convidativo e seguro.

O princípio fundamental é que não existe certo ou errado, apenas maneiras de se comunicar através da música, respeitando a individualidade de cada um e valorizando o tempo e o ritmo pessoal. A artesã ajuda a envolver os participantes de maneira gentil, enquanto o estudante de psicologia ajusta as atividades conforme as necessidades, sem seguir roteiros rígidos.

Com o violão, não há necessidade de cifras; os acordes são apresentados e incentivados de forma prática e intuitiva. Assim, em poucos minutos, os participantes já estão fazendo música, ganhando confiança, além de atenção e memória. Quando o aprendizado dos acordes se torna desafiador, o foco pode ser o ritmo, estimulando a criação de padrões com instrumentos ou o próprio corpo, com palmas e batidas de pés.

A interação é central na oficina, com todo som sendo ferramenta de diálogo em uma troca de saberes horizontal, onde cada um contribui com sua própria experiência e é encorajado a criar suas próprias músicas, utilizando a escrita musical como uma forma de externar sentimentos e experiências.

RESULTADOS

Os resultados observados incluem melhorias significativas na interação social, comunicação, atenção, memória, e habilidades motoras, além de um estímulo no desenvolvimento da autoestima e no gerenciamento do estresse.

Um aspecto fundamental da oficina tem sido a oportunidade de protagonismo que os atendidos conquistam por meio de apresentações realizadas. O primeiro show aconteceu durante o sarau da luta antimanicomial, onde os participantes tiveram seu primeiro contato com o palco. A experiência gerou sentimentos de capacidade e satisfação, reforçando a autoestima.

Em seguida, houve uma apresentação no anfiteatro da UNIP, durante a jornada de Psicologia, com o título: "O CAPS no seu dia mais normal". Neste evento, além da música, houve uma encenação da artesã que recitou a música "Maluco Beleza" de Raul Seixas no meio da plateia, desafiando as percepções do público. A intenção era desconstruir estigmas e mostrar que os frequentadores do CAPS são pessoas comuns, enfrentando suas próprias batalhas. A fala de abertura, que reforçava que todos somos humanos, livres de rótulos, impactou não só os atendidos, mas também o público, que desconhecia a realidade de um CAPS.

Após essas apresentações, muitos participantes relataram uma sensação de realização e orgulho, sentindo-se vistos por quem realmente são, fora do estigma de "doidos" ou marginalizados. Esses eventos promoveram ainda mais a autoestima, a socialização e o reconhecimento de suas capacidades artísticas e humanas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A oficina não só ensina música, mas também fortalece laços e promove a comunicação entre os participantes, permitindo que cada um descubra e desperte o talento que reside em seu coração e essa proposta revela seu sucesso por sua expansão.

Mesmo sem foco inicial no domínio do instrumento, alguns atendidos expressaram a vontade de aprender violão, o que levou à criação de um segundo grupo. A partir de agora o primeiro grupo ensinará o instrumento, com a mesma abordagem inclusiva, valorizando as potencialidades e promovendo o aprendizado fora de moldes rígidos, respeitando as individualidades. Enquanto isso, o segundo grupo seguirá focado no uso da música como linguagem de expressão, um despertar profundo para que os participantes vivenciem a descoberta de seu talento musical.

Nesse ambiente acolhedor, a composição se torna uma jornada de autoconhecimento e conexão. A música permite expressar o que muitas vezes silenciemos, dando voz aos nossos anseios, transformando dor em arte e solidão em companheirismo. Como diria Frida Kahlo: "Pinto flores para que elas não morram." Assim, a música floresce mesmo na dor, transformando vulnerabilidade em autenticidade e arte.