



## PROJETO “12&30”: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA INTEGRANDO KARAOKÊ E SAÚDE MENTAL NA UNIVERSIDADE

**Ziliani da Silva Buss**

Universidade Federal de Mato Grosso  
ziliani@ufmt.br

**Hingrid Cristine Arruda de Oliveira**

Universidade Federal de Mato Grosso  
hingrid.oliveira07@gmail.com

**Janeisa Soares**

Universidade Federal de Mato Grosso  
janeisasoares@hotmail.com

**Maria Julia Medeiros Metello**

Universidade Federal de Mato Grosso  
mariajuliametello@hotmail.com

**Vitória Maria Canton Seben**

Universidade Federal de Mato Grosso  
vitoriaseben@hotmail.com

**Yasser Mathews Nadaf Canno**

Universidade Federal de Mato Grosso  
yassernadafcanno@hotmail.com

### Resumo

Objetivos: relatar a experiência vivenciada no projeto de extensão universitária "12 & 30". Método: A proposta foi criar um espaço que proporcionasse a expressão por meio do canto e a manutenção dos aspectos relacionados à saúde dos estudantes e funcionários da Universidade Federal do Mato Grosso (UFMT), bem como da comunidade geral. O projeto aconteceu de 2017 a 2020 semanalmente às quartas-feiras, às 12 horas e 30 minutos, na Faculdade de Medicina da UFMT (FM-UFMT). Os integrantes do Programa de Educação Tutorial (PET) Medicina foram responsáveis pela organização dos eventos. Resultados: Realizaram-se cerca de setenta edições, o público participante foram alunos de diversos cursos, técnicos e docentes. Como método de identificação de como o projeto impactou o ambiente e de que forma poderia ser aperfeiçoado, foi aplicado, em 2020, um questionário online composto por 9 perguntas, o qual foi divulgado nas redes sociais do PET-Medicina e destinado a todos os participantes do projeto "12 & 30", especialmente os alunos e funcionários da UFMT. Houve 70 respostas nesta pesquisa. Conclusões: o projeto propiciou um ambiente de bem-estar, no qual muitas pessoas acessaram livre e espontaneamente para aliviar um pouco do estresse diário.

**Palavras-chave:** Saúde; Musicoterapia; Canto.

### “12&30” PROJECT: AN EXPERIENCE REPORT INTEGRATING KARAOKE AND MENTAL HEALTH AT THE UNIVERSITY

### Abstract

Objectives: report the experience lived in the university extension project “12&30”. Method: The proposal was to create a space where people could express themselves through singing and maintain the aspects about their health. The project took place from 2017 to 2019 weekly on Wednesdays, at 12:30 pm, at the Faculty of Medicine of the Federal University of Mato Grosso (FM-UFMT) and was open to the entire community. Members of the Tutorial Education Program (PET) Medicine were responsible for organizing the events. Results: There were about seventy editions, the participating public were students from different courses, technicians and teachers. In 2020, a questionnaire, composed of 9 questions, was issued to improve the project. There were 70 responses in this survey. Conclusions: the project provided an environment of well-being, in which many people accessed freely and spontaneously to relieve some of their daily stress.

**Keywords:** Health; Music Therapy; Singing.

### PROYECTO “12&30”: UN INFORME DE EXPERIENCIA INTEGRANDO KARAOKE Y SALUD MENTAL EN LA UNIVERSIDAD

### Resumen

Objetivos: dar a conocer la experiencia del proyecto de extensión universitaria "12 & 30". Método: La propuesta fue crear un espacio que proporcionase la expresión a través del canto y mantenimiento de aspectos relacionados con la salud mental de los participantes. El proyecto se llevó a cabo de 2017 a 2019 semanalmente los miércoles, a las 12:30 pm, en la Facultad de Medicina de la Universidad Federal de Mato Grosso (FM-UFMT), y estuvo abierto a toda la comunidad. Los integrantes del Programa de Educación Tutorial (PET) Medicina fueron los encargados de organizar los eventos. Resultados: Fueron alrededor de setenta ediciones, el público participante fueron estudiantes de diferentes cursos, técnicos y docentes. En 2020 se publicó un cuestionario para mejorar el proyecto. Hubo 70 respuestas en esta encuesta. Conclusiones: el proyecto proporcionó el establecimiento de un entorno de bienestar, al que muchas personas accedieron libre y espontáneamente para aliviar parte del estrés diario.

**Palabras clave:** Salud; Musicoterapia; Canto.



## INTRODUÇÃO

As relações entre música, cantar e saúde mental já procuravam ser compreendidas por povos antigos nas tradições gregas e romanas, além das reflexões propostas por filósofos como Platão e Aristóteles que sugeriam a ligação da música com as alterações na alma dos indivíduos. Contemporaneamente, as pesquisas neste âmbito legitimam essas suspeitas passadas que até então eram abordadas apenas de maneira empírica, uma vez que se comprovou cientificamente por meio de estudos os benefícios que a música e o canto proporcionam para a saúde (SHEPPARD; BROUGHTON, 2020).

O ato de cantar produz endorfinas e reduz os níveis de cortisol, aliviando o estresse e contribuindo para melhor qualidade de vida, concluiu um estudo conduzido por cientistas do Departamento de Psicologia Experimental da Universidade de Oxford (DUNBAR et al., 2012). E outros estudos incluem também, além do canto, a dança como redutores do estresse físico e mental, além de serem benéficos à saúde (PANACIONI, 2012; HORN, 2013).

Nessa mesma perspectiva, a pesquisa "Music and Well-Being", conclui que a música é uma poderosa atividade de lazer, podendo influenciar diretamente no bem-estar das pessoas e ter impacto positivo na melhora dos sintomas de distúrbios mentais como ansiedade e depressão (CHIN, 2014; AREIAS, 2016). Ao melhorar a qualidade de vida, as vantagens não se restringem a níveis psicológicos, de modo que também afeta positivamente em determinantes físicos de saúde como os cardíacos e cerebrovasculares (AREIAS, 2016).

Ademais, a música é uma forma de expressão que permite a partilha de emoções e, assim, fortalece as relações humanas e aumenta a empatia, fatores que contribuem para a promoção da saúde mental (MARQUES, 2018).

Outros benefícios do canto são descritos em um artigo que apresentou os resultados de uma pesquisa efetuada na Universidade Federal de Goiás, em que a musicoterapia foi aplicada em graduandos e pós-graduandos considerados estressados de acordo com o teste intitulado “Inventário de Sintomas de Stress para Adultos (ISSL) de Lipp”. Este teste é composto por um questionário quadrifásico (fase alerta, fase resistência, fase quase-exaustão e fase exaustão) em que pode ser identificado, de acordo com a pontuação obtida, se um indivíduo se enquadra em um quadro clínico de estresse. Em decorrência do resultado de redução dos sintomas de estresse após o processo musicoterapêutico, foi demonstrado que tal prática contribui para o controle desse quadro e para a promoção da saúde, constituindo-se em um método eficaz para proporcionar estratégias de enfrentamento ao estresse (PANACIONI, 2012). Dessa forma, justifica-se a

## Projeto “12&30”: um relato de experiência integrando karaokê e saúde mental na universidade

aplicação de projetos que envolvam musicoterapia para a redução do estresse dos estudantes de graduação.

Nesse sentido, por meio do compartilhamento das experiências pessoais dentro da faculdade entre os integrantes do grupo PET Medicina e outros alunos e funcionários da UFMT, constatou-se que a comunidade acadêmica vivencia rotineiramente diversas situações estressoras. Essas situações já haviam sido identificadas na literatura, a exemplo de uma pesquisa realizada na Universidade Federal do Paraná que apontou os seguintes fatores estressores durante a graduação: a transição para a vida acadêmica, grande volume de informações a serem aprendidas, limitações no tempo para estudar, dificuldades em conciliar os estudos com as atividades domésticas e de lazer, avaliações e competição entre os estudantes. Além disso, outros fatores incluem conflitos nas relações pessoais, nos aspectos financeiros e familiares (LIMA et al., 2016).

Assim, o grupo PET Medicina vislumbrou a necessidade de proporcionar momentos para a promoção da saúde em todas as suas esferas no contexto universitário e utilizaram do karaokê<sup>1</sup> como estratégia. A escolha do canto ocorreu devido, primeiramente, ao fato de que os idealizadores do projeto observaram que a música era fonte de interesse do público alvo. Ademais, o canto é fonte de lazer e, conseqüentemente, de diversos benefícios para a manutenção da saúde. Assim, associado à praticidade da organização de um Karaokê, o grupo PET Medicina criou o projeto de extensão “12 & 30”.

O projeto aconteceu nas salas de aula da Faculdade de Medicina da UFMT (FM-UFMT) campus Cuiabá e buscou propiciar um momento de expressão de si por meio do canto de forma a estimular emoções positivas, colaborando para a manutenção da saúde mental do público-alvo que conta com acadêmicos de diversos cursos, técnicos e docentes desta instituição. Para vivenciar este momento de descontração, a comunidade externa à universidade também foi convidada.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Os eventos aconteceram semanalmente, entre os anos de 2017 e 2020, às 12:30h - motivo do nome do projeto - às quartas-feiras, em uma das salas de aula da FM-UFMT. Os anúncios do evento aconteceram por meio de divulgações em grupos de WhatsApp e no Instagram do PET Medicina - UFMT.

Os responsáveis pela organização do evento foram os alunos do PET Medicina. Os discentes do grupo organizaram as músicas em formato de karaokê e projetaram os vídeos na tela de uma sala de aula que estivesse disponível. O acervo musical conteve cerca de 300 músicas de diversos gêneros musicais (música popular brasileira (MPB), sertanejo, pop internacional, rock

clássico, metálico, funk, entre outros), que foram adicionados de acordo com a demanda, além disso havia o acesso à internet para pesquisar outras músicas que não estivessem presentes no acervo.

A Faculdade de Medicina disponibilizou para o PET Medicina dois microfones e uma caixa para amplificar a saída do som. Esses itens estavam sob a responsabilidade do grupo, já que o retroprojetor estava na sala de aula para exibição das imagens. Durante uma hora, várias músicas eram tocadas e os participantes tinham a opção de apenas assistir as apresentações ou performar cantando a canção de sua escolha, seja sozinho, em dupla, ou em um grupo.

O projeto esteve em execução por cerca de três anos e foi adiado no ano de 2020 devido a pandemia da Doença do Coronavírus-19 (COVID-19). No período em que esteve ativo foram realizadas setenta edições, além de participações especiais em simpósios e outros eventos da FM-UFMT. Nelas, compareceram por volta de vinte pessoas por dia e em média vinte canções foram cantadas na sessão, sendo os gêneros sertanejo, pop, funk e MPB os mais solicitados pelos participantes, que tinham a liberdade de escolher quais músicas desejavam performar.

Como método avaliativo do projeto, em 2020, o grupo PET Medicina aplicou, por meio de suas redes sociais e grupos de *WhatsApp* formados por alunos e demais integrantes da UFMT, um formulário online para avaliar a satisfação dos participantes nas edições. Tal ferramenta foi desenvolvida por meio da elaboração de perguntas que o grupo julgou importantes para avaliação do projeto como os motivos para não participação nas edições de karaokê, questionamentos quanto a periodicidade ideal, o alcance atingido com os métodos de divulgação e um espaço aberto para ideias e sugestões. No total, o questionário foi composto por 9 perguntas, cujas análises das respostas foram feitas de modo quantitativo e qualitativo pelos próprios organizadores do projeto. Ademais, a avaliação do projeto também era feita semanalmente por meio do compartilhamento das impressões dos integrantes do grupo PET Medicina sobre as últimas edições do karaokê.

## RESULTADOS E ANÁLISES

Ao longo dos seus anos de execução, o projeto conseguiu reunir o público alvo em um ambiente de descontração. Em relação às escolhas dos participantes, percebemos a preferência de alguns gêneros, e, entre as músicas preferidas pelo público, inúmeras vezes repetidas, pode-se citar: “Evidências” da dupla de cantores Chitãozinho e Xororó e “Poker Face” da cantora Lady Gaga.

Um aspecto que deve ser ressaltado é que nem todas as pessoas presentes no evento cantavam em performance de apresentação obrigatoriamente, muitas adentravam a sala apenas para prestigiar o ambiente agradável e se divertir com os amigos cantarolando. No entanto, notou-se

que em músicas mais populares os ouvintes presentes na sala envolviam-se, cantavam em conjunto, contribuindo para o surgimento de um ambiente muito aconchegante, alegre e integrativo. Ao final da sessão de karaokê, percebia-se que os participantes saíam mais entusiasmados, visto que estavam mais sorridentes, interagindo entre eles e visivelmente mais relaxados.

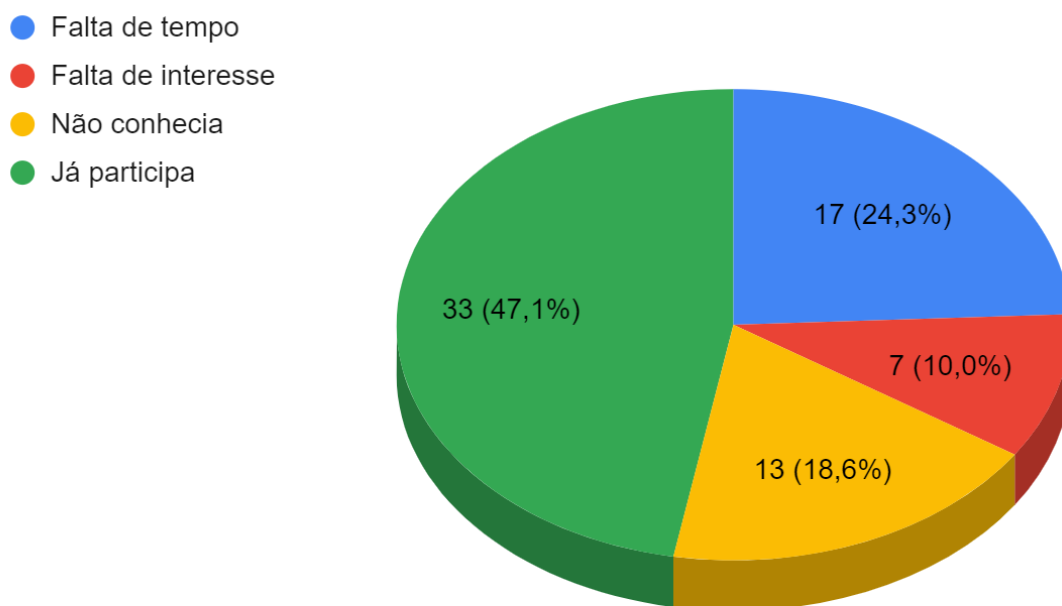
Nesse sentido, destaca-se que a arte expressa por meio da música atua no desenvolvimento humano, uma vez que estimula o afeto, a socialização e o movimento corporal como expressões de processos saudáveis de vida (BRASIL, 2017). Além disso, a música, em sua expressão terapêutica, estimula a criatividade, fortalece os estados emocional e afetivo de cada indivíduo, ativa sentidos tanto como a audição, bem como a visão quando se apresenta acompanhada de recursos visuais e pode proporcionar a expressão de movimentos corporais, favorecendo a atividade metabólica do corpo, sendo assim uma maneira de expressão artística e criativa. (LOPES, 2021; IBIAPINA, 2022). Esse fato mostra-se fundamental, principalmente quando se leva em consideração o contexto do projeto, que envolve majoritariamente os alunos da área da saúde, pois contribui para o surgimento de futuros cuidadores mais humanizados (MARQUES, 2018).

De modo geral, os alunos das faculdades de Medicina e Nutrição participaram com maior frequência além de, ocasionalmente, professores e funcionários também comparecerem ao evento, fato este relacionado à questão da proximidade do espaço físico que esteve disponível para a realização das edições. Com o intuito de ampliar o alcance do público alvo na universidade, promover a interdisciplinaridade e integrar outros cursos, em uma das edições foi realizada uma parceria com o PET Engenharia Florestal da UFMT. Obteve-se resultados positivos no sentido de compartilhar experiências de estudantes de cursos com diferentes realidades e de favorecer a manutenção da saúde dos participantes.

Além disso, um dos objetivos definidos pelo Manual de Orientações Básicas (MOB) para o PET é a integração entre o ensino, a pesquisa e a extensão universitária (MOB, 2002). No quesito ensino, o projeto acadêmico do “12 & 30” foi escrito pelos organizadores e, para isso, buscou-se respaldo na literatura científica sobre a musicoterapia, benefícios do cantar e promoção de saúde mental na universidade. No que tange à extensão, os eventos foram voltados para a comunidade interna e externa. Quanto à pesquisa, foi desenvolvido um questionário para verificar o alcance do projeto, bem como a satisfação dos participantes. Dessa maneira, o “12 & 30” é um projeto do PET que busca contemplar a tríade preconizada no MOB. Além disso, as ações do projeto divulgadas para a comunidade e em eventos visam ampliar a visibilidade deste, e inspirar outros grupos a promoverem atividades semelhantes.

Em relação à análise do questionário de avaliação, obteve-se uma amostra total de 70 participantes, destes, 57 (81,4%) já conheciam o projeto e 51 (72,9%) já haviam participado de

alguma edição. Daqueles que alegaram não participar das sessões, 18 (25,4%) informaram que era por falta de tempo e o restante justificou a não participação por outros motivos (Gráfico 1). Assim, supõe-se que uma parcela considerável da comunidade acadêmica, principalmente dos estudantes de medicina, que são os principais contemplados pelo projeto, ainda não prioriza atividades que beneficiam a saúde mental no seu dia a dia.



**Gráfico 1:** Por qual motivo você não participa do projeto? (n=70)

**Fonte:** Respostas ao Formulário Google®, Avaliação 12&30, elaborado pelos autores (2020).

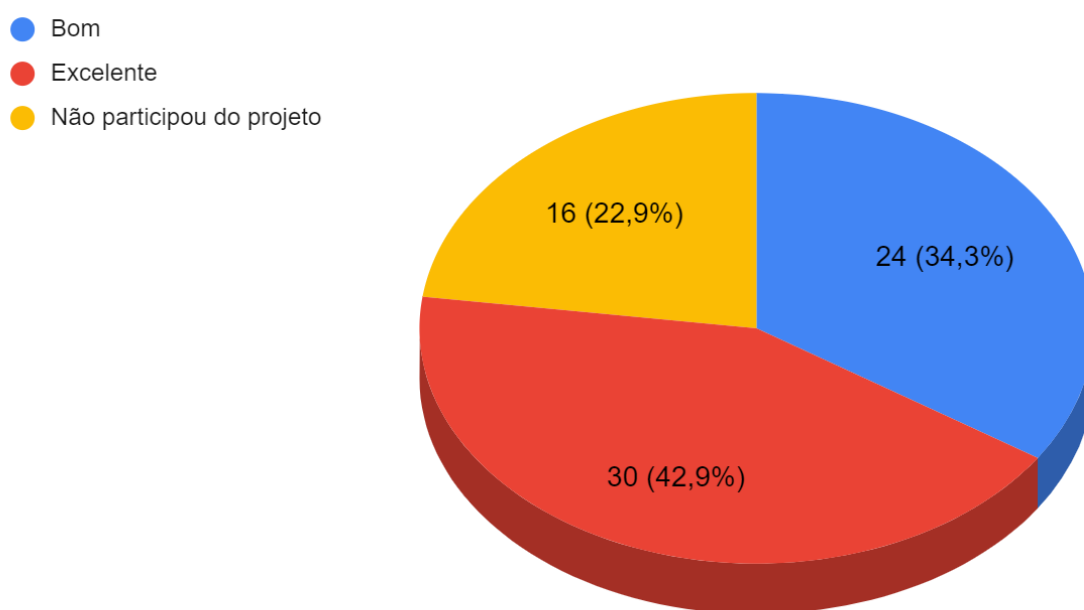
Após a análise das respostas, verificou-se que 68 (97%) dos participantes foram estudantes e 2 (3%) docentes e técnicos da UFMT. Uma vez que as ações são realizadas nas salas da Faculdade de Medicina, a maior parte dos participantes foram deste curso. Contudo, observou-se de maneira muito positiva o fato de que vários outros cursos como Engenharia Elétrica, Educação Física e Geologia também se fizeram presentes nas sessões de karaokê. Vale destacar que, devido às limitações na forma de divulgação do questionário, este pode não ter alcançado todos os indivíduos-alvo do projeto, em especial os participantes de outros cursos e comunidade externa.

Em relação aos benefícios proporcionados pelo projeto, **43** (61,4%) das pessoas que participaram informaram que estar presente nas edições contribuiu para aumentar a produtividade no restante do dia.

Neste sentido, em uma sociedade na qual cada vez mais são exigidos níveis elevados de produtividade, é interessante observar que esta não precisa ser alcançada excluindo momentos de

lazer e de incentivo à saúde mental, pelo contrário, a participação em eventos que proporcionam felicidade relaciona-se com níveis mais elevados de sucesso profissional e acadêmico (KOVICH *et al.*, 2022).

Outro resultado que corrobora com os efeitos positivos da música e de momentos de lazer foi o de que 68 (97,1%) dos participantes afirmaram que cantar ou apenas estar presente em um ambiente de karaokê contribuiu para melhorar sua saúde mental. Além disso, quando questionados sobre a organização, o espaço, o conforto, a duração e a qualidade dos equipamentos, 30 (42,9%) dos participantes avaliaram o projeto como excelente, 24 (34,3%) como bom e 16 (22,9%) como “não conhecia” (Gráfico 2).



**Gráfico 2:** Analisando o projeto de forma geral, isto é, levando em consideração a organização, espaço, conforto, duração, e qualidade dos equipamentos, qual é a avaliação que você atribui a ele? (n=70)

**Fonte:** Respostas ao Formulário Google®, Avaliação 12&30, elaborado pelos autores (2020).

Ademais, por meio do questionário, houve algumas sugestões para aprimorar o projeto. Entre elas, foram citados a disponibilização de outras atividades lúdicas durante as sessões de karaokê, aumento da frequência das sessões, a realização do projeto no Hospital Universitário Júlio Muller, organização de um show de talentos, investir em novos microfones e caixas de som e aumentar ainda mais a divulgação das sessões de karaokê. Desse modo, o grupo possui como perspectivas para o projeto atender às sugestões dadas assim que houver o retorno das sessões presenciais. Outro ponto é que planeja-se oferecer jogos de tabuleiro estilo “Imagem & Ação” para

os participantes, além de um espaço para criação de pinturas e desenhos artísticos quando as sessões presenciais retornarem.

Para corroborar com estas perspectivas para o projeto, autores destacam que tal como a música, outras atividades ligadas às linguagens artísticas são capazes de desenvolver áreas específicas do cérebro e melhorar habilidades como comunicação, organização, cognição e de relacionamentos sociais (BRASIL, 2017).

Como já observado nos estudos utilizados de referência para elaboração deste relato, os resultados do questionário proporcionaram ao grupo uma visão ampliada de que os momentos de lazer e descontração por meio da música impactam positivamente a saúde dos participantes do projeto.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O canto é uma prática milenar, cujos benefícios há muito tempo são observados, a exemplo da redução dos níveis de estresse. Nesse sentido, ao analisar as respostas do formulário divulgado pelo grupo PET-Medicina, é possível concluir que o “12&30”, de fato, atingiu de modo satisfatório o seu objetivo ao propiciar um momento de bem-estar aos seus participantes, por meio da música, e conseqüentemente provável melhoria na saúde dos envolvidos.

Assim que o cenário pandêmico permitir o projeto terá continuidade, pretende-se fortalecer ainda mais a divulgação com o intuito de alicerçar a participação mais efetiva de graduandos de outros cursos do campus, funcionários e da comunidade externa. Além disso, o grupo PET tem o compromisso de tornar as edições de Karaokê ainda mais atrativas com a disponibilização de outras opções sugeridas pelos participantes.

## REFERÊNCIAS

AREIAS, José Carlos. A música, a Saúde e o Bem Estar. **Nascer e Crescer**. Porto, Portugal . V. 25, N. 1, p. 7-10, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n. 849, de 27 de março 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Diário Oficial da União. 2017 Mar. 28;

CHIN, Tan Chyuan. RICKARD, Nikki Sue. Emotion regulation strategy mediates both positive and negative relationship between music uses and well-being. **Psychology of Music**. V. 42. N. 5, p. 692–713, 2014.



DUNBAR, Robin et al. Performance of Music Elevates Pain Threshold and Positive Affect: Implications for the Evolutionary Function of Music. **Evolutionary Psychology**. Oxford. V. 10. N. 4. p. 688 - 702. Out, 2012.

FERNANDES, Marcelo Costa et al. Universidade e a extensão universitária: a visão dos moradores das comunidades circunvizinhas. **Educ. rev.**, Belo Horizonte, v. 28, n. 4, p. 169-194, Dec. 2012.

HORN, Stacy. **Imperfect Harmony: Finding Happiness Singing with Others**. Chapel Hill, NC: Algonquin Books, 2013.

IBIAPINA, Aline Raquel de Sousa *et al.* Efeitos da musicoterapia sobre os sintomas de ansiedade e depressão em adultos com diagnóstico de transtornos mentais: revisão sistemática. *Acta Paulista de Enfermagem*, [S.L.], V. 35, N. 5, p. 1-10, 2022.

KOVICH, Melissa K. *et al.* Application of the PERMA Model of Well-being in Undergraduate Students. *International Journal Of Community Well-Being*, [S.L.], p. 1-20, 26 out. 2022. Springer Science and Business Media LLC.

LIMA, Rebeca Ludmila de. SOARES, Maryella Eduarda Correa et al. Estresse do Estudante de Medicina e Rendimento Acadêmico. **Revista Brasileira de Educação Médica**. Brasília, GO. V. 40, N. 4, p. 678-684, 2016.

LOPES, Josiane; KEPPERS, Ivo Ilvan. Music-based therapy in rehabilitation of people with multiple sclerosis: a systematic review of clinical trials. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, [S.L.], V. 79, N. 6, p. 527-535, Jun. 2021.

Manual de Orientações Básicas PET, MEC, 2002. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/sesu/arquivos/pdf/PETmanual.pdf> Acesso em: 20 mai. 2020.

MARQUES, Alexandra. Experiência com a música, bem-estar e saúde mental: que relações? **Revista música**. Porto, Portugal, V. 18, N. 2, p. 30-45, 10 dez. 2018.

PANACIONI, Graziela França Alves. ZANINI, Claudia Regina de Oliveira. Musicoterapia na promoção da saúde: contribuindo para o controle do estresse acadêmico. **Opus**, Porto Alegre, V. 18, N. 1, p. 225-256, 2012.

SILVA, Larissa Finocchiaro Romualdo da et al. Oficinas de música e corpo como dispositivo na formação do profissional de saúde. **Trabalho Educação e Saúde**. Rio de Janeiro, RJ. V. 12, N. 1, p. 189-203, Abr. 2014.

SHEPPARD, Alexa; BROUGHTON, Mary C. Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: a systematic review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*. V. 15, N 1, p. 01-19, Fev. 2020.

Recebido em: 06/09/2021

Aceito em: 16/12/2022