
O efeito da música funcional na redução do nível de estresse de profissionais de um hospital veterinário

The effect of functional music on reducing the stress level of professionals in a veterinary hospital

VIVIANE EMANUELE BARBOSA DANTAS 

AGOSTINHA MAFALDA BARRA DE OLIVEIRA 

JULIANA CARVALHO DE SOUSA 

RESUMO

O objetivo desta pesquisa foi verificar a eficácia da aplicação da música funcional na redução do nível de estresse dos profissionais de um hospital veterinário, localizado nas dependências de uma Instituição Federal de Ensino Superior do interior do Nordeste brasileiro. Para tanto, foi realizado um estudo quase-experimental com 21 profissionais, que responderam o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp antes e depois de experienciarem a música funcional por três meses. Os resultados dos testes *Wilcoxon* comprovaram que a música funcional no ambiente de trabalho é uma estratégia inovadora de cuidado humanizado para os profissionais investigados, indicando que os níveis de estresse dos profissionais do hospital veterinário reduziram com a experiência musical. Desta forma, pode-se dizer que a música funcional receptiva surge como uma excelente forma de intervenção para diminuir o estresse em ambientes laborais.

Palavras-chave: Música Funcional. Estresse. Hospital Veterinário.

ABSTRACT

The objective of this research was to verify the effectiveness of the application of functional music in reducing the stress level of professionals in a veterinary hospital, located on the premises of a Federal Institution of Higher Education in the interior of the Brazilian Northeast. To this end, a quasi-experimental

study was carried out with 21 professionals, who responded to Lipp's Stress Symptoms Inventory for Adults before and after experiencing functional music for three months. The results of the Wilcoxon tests proved that functional music in the workplace is an innovative humanized care strategy for the investigated professionals, indicating that the stress levels of the veterinary hospital professionals have reduced with the musical experience. Thus, it can be said that receptive functional music appears as an excellent form of intervention to reduce stress in work environments.

Keywords: Functional Music. Stress. Veterinary Hospital.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente as organizações de trabalho se encontram expostas a um contexto de crescente competitividade e exigências produtivas; isso, por sua vez, gera altos níveis de pressão nos seus trabalhadores. O aumento da competitividade entre as organizações, a sobrecarga de trabalho, o nível de exigência das atividades e a cobrança por resultados, bem como as relações de trabalho precárias, provocam nos trabalhadores o desgaste da saúde mental, levando-os a quadros de estresse (TROVÃO; ARAÚJO, 2018; CHARU; SHUKLA; ZAINAB, 2020).

Segundo Lipp e Lipp (2019), o estresse é um estado de tensão que causa um desequilíbrio interno no organismo e está ligado à forma como as pessoas reagem às situações da vida. Dependendo de sua essência, o estresse pode desenvolver consequências negativas para a saúde física e/ou emocional, alterando o comportamento na vida pessoal e profissional das pessoas. Quando o estresse negativo acontece no âmbito profissional, ele pode comprometer a produtividade, o rendimento e as relações entre trabalhadores e destes, com seus clientes. Esses elementos, por sua vez, obstaculizam que as organizações alcancem seus objetivos (RASOOL *et al.*, 2020).

Por isso, o estresse ganha cada vez mais relevância nas discussões sobre qualidade de vida e gestão de pessoas, no sentido de tentar garantir o bem-estar dos trabalhadores e evitar implicações negativas nos resultados das organizações (LIPP *et al.*, 2020). Com esse pensamento, Cunha e Oliveira (2014) afirmam que as organiza-

ções tanto públicas quanto privadas, precisam investir em políticas de promoção da saúde e segurança dos seus trabalhadores.

Especificamente nas organizações públicas, os servidores têm o estresse negativo como um problema a ser enfrentado e que merece bastante atenção. Segundo Silva *et al.* (2014), o estresse ocupacional em servidores públicos, decorre da sobrecarga de trabalho e da cobrança tanto do Governo quanto da sociedade por melhores resultados. Em especial, os servidores da área da saúde compõem um dos grupos ocupacionais mais expostos a tensões, comprometendo o bom desempenho da atividade individual e grupal (CHARU; SHUKLA; ZAINAB, 2020). Matoso e Oliveira (2019) explicam que isso acontece em decorrência dos fatores relacionados ao contexto de trabalho na área da saúde. Por exemplo, a jornada e a sobrecarga (física e mental) de trabalho, a responsabilidade por outras pessoas e os recursos escassos e/ou inadequados.

Os profissionais de saúde que trabalham em hospitais veterinários públicos, ainda que não trabalhem com vida humana, não ficam fora dessa realidade, também passam por situações que os expõem à uma gama de fatores estressores. O ambiente de trabalho inadequado, somado ao estresse diário, a baixa remuneração, as excessivas jornadas de trabalho e o constante confronto com a vida e a morte, propicia um esgotamento físico e mental nos profissionais da medicina veterinária (FRANK, 2018; HATCH *et al.*, 2011; ZANI; ROSA; MACHADO, 2020).

Em paralelo, a música funcional, ainda que incipiente, surge como uma das alternativas para tentar reduzir o estresse organizacional, buscando melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores em diferentes grupos ocupacionais (CHARU; SHUKLA, ZAINAB, 2020; HATWAR; GAWANDE, 2020; UMBRELLO, 2019). Conforme Bruscia (2016), a utilização da música para fins terapêuticos tem como objetivo primário a restauração, manutenção e melhoria da saúde física e mental. No ambiente organizacional a música pode ser aplicada para promover a qualidade de vida dos profissionais (BENZON, 1985; CHARU; SHUKLA, ZAINAB, 2020; RAGLIO *et al.*, 2020; WITTE *et al.*, 2020; EIDE, 2020).

Nesse sentido, a presente pesquisa contribui para a prática e o estudo da música funcional, estimulando e evidenciando que

sua aplicação no ambiente organizacional pode constituir-se em uma intervenção eficaz para promover o bem-estar no trabalho e minimizar o estresse ocupacional. Ademais, em uma busca feita nas bases de dados *Web Of Science* e *Scopus*, localizou-se, de forma incipiente, que já existem estudos similares a este, que avaliaram a eficácia da música no contexto laboral (como por exemplo, os estudos de KACEM *et al.*, 2020; MATOSO, 2018; TAETS *et al.*, 2013; EL-AOUAR, 2012; CUNHA; OLIVEIRA, 2014), porém, nenhum foi realizado com esse grupo ocupacional, no caso profissionais que atuam em um hospital veterinário.

Pelo exposto, o registro deste estudo tem por objetivo apresentar evidências empíricas que possibilitem verificar a eficácia da aplicação da música funcional na redução do nível de estresse dos profissionais de um hospital veterinário localizado nas dependências de uma Instituição Federal de Ensino Superior (IFES) no Nordeste brasileiro.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Estresse e adoecimento no trabalho

De acordo com Farias (1985), o termo estresse teve seu surgimento na biologia e, conforme o interesse e os estudos, passou a ser utilizado na psicologia para expressar sensações. Lipp (2010a) explica que, até o século XVII, o termo estresse era utilizado na literatura inglesa significando aflição e adversidade. No século XVIII houve uma mudança de enfoque e passou a ser utilizado para expressar pressão ou influência muito forte sobre uma pessoa, causando nela uma alteração. No século XIX, sem receber tanta atenção científica, especulações começaram a ser feitas sobre uma possível relação entre eventos emocionalmente relevantes e doenças físicas e mentais. Já no século XX, a ideia da ligação entre eventos estressantes e doenças foi retomada.

Segundo Fiorelli (2017), o estresse, na verdade, refere-se às perturbações que causam alterações agudas ou crônicas no bem-estar das pessoas, e podem surgir em função de estímulos físicos e ou emocionais. Quando determinada situação provoca uma perturbação, a ponto de comprometer o bem-estar do indivíduo, uma

série de reações é desencadeada, acompanhada de efeitos positivos ou negativos no organismo. Quando esses efeitos são considerados negativos, instala-se um quadro de mal-estar crônico, desencadeando uma série de sinais e sintomas. A partir daí, emerge o que popularmente é conhecido como estresse (RASOOL *et al.*, 2020).

Lipp e Lipp (2019) conceituam estresse como uma reação psicofisiológica muito complexa que se forma a partir da necessidade de o organismo reagir a algo que ameaça seu equilíbrio interno. Os autores explicam que o estresse é um processo e não uma reação única, pois, quando a pessoa é exposta a uma situação de tensão, um processo bioquímico se instala. No entanto, não são apenas acontecimentos negativos que dão origem ao estresse. Acontecimentos positivos, ainda que proporcionem felicidade, podem exigir uma adaptação maior do organismo, tornando-se fonte positiva de estresse.

Nesse contexto, vale destacar que o trabalho ocupa a maior parte do tempo de muitas pessoas; as jornadas geralmente são longas e, dependendo da profissão, às vezes iniciam-se muito cedo e se estendem até a noite; podendo favorecer o aumento de tensão, insatisfação e ansiedade, esgotando o trabalhador (MELEIRO, 2014).

O estresse ocupacional ocorre quando o trabalhador enxerga as demandas de trabalho como estressores que podem exceder a capacidade de enfrentamento, provocando reações negativas (MATOSO; OLIVEIRA, 2019). Assim, o processo de estresse ocupacional se instala quando as exigências do ambiente ultrapassam as habilidades do indivíduo para enfrentá-las, causando um desgaste no organismo e está relacionado com a percepção de cada um sobre as situações de trabalho e a resposta dada a elas (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010; CORDIOLI *et al.*, 2019).

Segundo Lipp (2010a), a teoria proposta por Hans Selye sobre o estresse envolve principalmente fases de alterações no organismo que explicam como os sintomas físicos e psicológicos se desenvolvem. Em 1956, Selye concluiu que o estresse se desenvolve em três fases: alerta, resistência e exaustão. Contudo, Lipp e Lipp (2019) propõem um modelo de quatro estágios do processo de estresse, adicionando uma fase intermediária, entre a fase de resistência e a fase de exaustão do modelo Selye, possuindo características distintas das outras fases, denominada de fase de quase-exaustão fase.

De acordo com Arantes e Vieira (2010), a fase de alerta é a resposta inicial do corpo, quando as defesas do organismo atuam contra um agente nocivo, lutando ou fugindo dele. Segundo Lipp (2010b), essa é a fase que pode ser considerada boa do estresse, na qual o corpo produz adrenalina e fica cheio de energia e vigor, pronto para despendar grande quantidade de energia se tiver que lidar com uma emergência.

Conforme Meleiro (2014), o estágio de resistência surge quando a ação do estressor é prolongada, exigindo uma adaptação do organismo. Nessa fase ocorre um aumento na capacidade de resistência acima do normal, posto que há sempre uma busca pelo reequilíbrio, acarretando uma utilização grande de energia.

Na continuação, conforme propõem Lipp e Lipp (2019), a fase de quase-exaustão representa o momento em que o organismo começa a enfraquecer, devido ao excesso de energia empreendido e, por conseguinte pode não resistir mais totalmente ao desequilíbrio causado pela reação de estresse.

Por fim, como esclarece Lipp (2010a), na fase de exaustão há uma quebra total de resistência e alguns sintomas que aparecem são semelhantes aos da fase de alarme, embora sua magnitude seja muito maior.

Munidos da preocupação com os efeitos adversos do estresse negativo no contexto de trabalho, pesquisadores apresentam algumas intervenções que podem possibilitar a redução do estresse e/ou evitar o seu agravamento. No âmbito organizacional, um dos exemplos possíveis para essas intervenções é a música funcional (MATOSO; OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2018; RAGLIO *et al.*, 2020; WITTE *et al.*, 2020; GIORDANO *et al.*, 2020).

2.2. Música funcional

A música pode ser entendida como uma progressão sonora não linguística organizada no tempo, como um meio de se comunicar e expressar as emoções (CHARU; SHUKLA; ZAINAB, 2020; MENG *et al.*, 2020). Conforme Paduani (2019), atualmente a música com a finalidade de obter resultados terapêuticos vem ganhando cada vez mais importância na conquista do equilíbrio e bem-estar das pessoas. Já que no processo terapêutico, o estímulo sonoro assimilado pelo

paciente submetido ao tratamento é transformado em sensações e emoções particulares, com efeito benéfico e positivo.

A prática da música como terapia pode ser aplicada tanto de forma preventiva, em pacientes sem comprometimentos aparentes, como na reabilitação para àquelas pessoas que necessitam de reparação nos níveis espiritual, emocional, mental, cognitivo ou físico, em caso de perda estrutural e/ou funcional por lesões (STÜRZLINGER *et al.*, 2020). Os objetivos prioritários a serem alcançados, está fundamentado, na utilização da música para estimular as funções vitais e os órgãos do sentido, trabalhar a memória, aprendizagem e a atenção e proporcionar a sociabilização (SMITH, 2015).

Bruscia (2016) explica que, o método de aplicação da música varia conforme o perfil do paciente ou de quem aplica ou onde se aplica. A área de atuação pode ser didática, médica, cura, psicoterapêutica, recreativa ou ecológica. Para efeito desta pesquisa, dentre as áreas de aplicação, chama-se a atenção para a área ecológica. Essa área envolve toda aplicação da música em que o foco primário é na promoção da saúde dentro e entre os diferentes ambientes físicos e grupos da comunidade social, como por exemplo, em ambientes organizacionais e do trabalho. Dessa forma, tanto um indivíduo quanto um grupo podem vivenciar a experiência musical, e deve-se também considerar os vários contextos possíveis, sejam familiar, laboral e/ou comunitário, em que seja necessária uma intervenção, curativa ou profilática.

Cada área de atuação abrange práticas que variam de acordo com o nível da terapia. Um nível descreve a extensão, a profundidade e a importância da intervenção terapêutica e da mudança esperada através da música. Assim, têm-se quatro níveis de aplicação: auxiliar, aumentativo, intensivo e primário (BRUSCIA, 2016). Tendo em vista o objetivo deste trabalho, destaca-se a aplicação no nível auxiliar, que compreende todas as aplicações funcionais da música ou de qualquer de seus componentes para fins não-terapêuticos, mas com objetivos relacionados com a terapia. Dessa forma, a área ecológica com o nível auxiliar de prática, resulta na música funcional.

De acordo com Benenzon (1985), a música funcional é a aplicação da música por algumas organizações que a considera útil para os ambientes de trabalho, tais como oficinas, indústrias, consultórios

médicos, hospitais etc. Essas organizações avaliam que a combinação da fadiga, aborrecimento e outras causas da monotonia tem efeitos negativos durante a jornada de trabalho; como por exemplo, a diminuição da produtividade; e que a música funcional pode servir para diminuir esses efeitos negativos.

É preciso acentuar que alguns estudiosos como Benenzon (1988) e Ruud (1991) defendem que os métodos de experiência musical são de dois tipos, o ativo e o receptivo. A técnica de experiência musical ativa, é constituída da improvisação, da recriação e da composição. De acordo com Ruud (1991), no método ativo o indivíduo usa a criatividade, participa do processo de criação musical e ouve. Aquele que estiver fazendo música ativamente, pode, por meio dela, comunicar-se consigo mesmo e reestabelecer a identidade com seu próprio corpo. Já no método receptivo, conforme Benenzon (1988), o indivíduo recebe passivamente o fenômeno sonoro-musical com o objetivo de produzir mudanças nos diferentes níveis de sua problemática psicossomática.

Para Silva (2018), a experiência receptiva envolve música pré-gravada e pré-selecionada pelos profissionais ou pelo indivíduo e/ou grupo, em um repertório musical disponível. Taets *et al.* (2019) reiteram que a técnica de música receptiva é, de forma simples, quando o participante escuta a música e responde à experiência em silêncio ou verbalmente. A técnica utilizada neste trabalho foi a música funcional receptiva.

Vale salientar que, embora a música funcional se assemelhe à música ambiente não é concebida com o mesmo princípio. A música ambiente se constitui em um tipo de música, exposta em um ambiente, de acordo com o gosto de quem a coloca em qualquer momento, sem levar em conta o gosto do ouvinte, e sem nenhum rigor metodológico (BENZON, 1985).

Enquanto a música funcional considera o princípio da identificação sonora (ISO); que é a noção de existência de um som, ou conjunto de sons, ou fenômenos acústicos que caracterizam cada ser humano (BENZON, 1988). Dessa forma, a identificação da ISO é tão importante quanto planejar a técnica de experiência musical a ser empregada. Para que se tenha um canal de comunicação entre quem aplica a técnica musical e quem a recebe, é necessário iden-

tificar o perfil musical do indivíduo ou do grupo que irá ouvi-la e coincidir o tempo mental de quem a recebe com o tempo sonoro-musical (MATOSO, 2018).

De acordo com Smith (2015) e Matoso (2018), a ISO é fruto da constituição genética, de fatores ambientais e culturais. A identidade sonora musical singulariza o indivíduo ou o grupo, pois dela fazem parte as estruturas e heranças universais, os registros sonoro-musicais acumulados desde a vida uterina e a configuração cultural global.

Benenson (1985) coloca o princípio da ISO como um ponto crítico para considerar a música funcional. Ou seja, cada indivíduo ou grupo necessitará de um determinado tipo de música em um determinado momento de seu dia. Quando a música funcional estiver para ser aplicada em mais de um indivíduo ao mesmo tempo, deve-se avaliar o ISO grupal. No princípio do ISO grupal, encontra-se o som que identifica o grupo, pelas próprias características semelhantes; como, por exemplo, o ritmo do samba para o brasileiro (SMITH, 2015; MATOSO, 2018).

El-aouar (2012) sugere que a familiaridade com a música e apresentação descontínua são mais eficazes na melhoria do desempenho, intenções de rotatividade, satisfação com o trabalho e estados de humor. Assim, a escolha da escuta musical de acordo com a identificação sonora dos trabalhadores, proporciona benefícios ao estado de afeto, à qualidade de trabalho e ao tempo gasto com tarefas (EL-AOUAR, 2012, MATOSO, 2018).

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo caracteriza-se como um estudo de caso (YIN, 2014), de natureza aplicada, descritiva (DENZIN; LINCOLN, 2017) e explicativa (PEROVANO, 2016), realizado por procedimento quase-experimental (DUTRA; REIS, 2016), com uma abordagem quantitativa (MALHOTRA; BAALBAKI; BECHWATI, 2013). Para verificar a eficácia da aplicação da música funcional na redução do nível de estresse dos profissionais de um hospital veterinário localizado nas dependências de uma Instituição Federal de Ensino Superior, o nível de estresse desses profissionais foi mensurado, em dois momentos, antes e depois da intervenção musicoterápica.

As variáveis deste estudo foram divididas em independente e dependente. A variável independente desta pesquisa é a música funcional receptiva, em que um indivíduo ou um grupo escuta músicas pré-selecionadas, com base no princípio da ISO, em seu ambiente de trabalho (BRUSCIA, 2016; BENENZON, 1985, 1988; RUUD, 1991). Enquanto o estresse, está caracterizado como uma tensão ou pressão psicológica e está ligado à forma como as pessoas reagem às situações da vida. O estresse pode se manifestar por meio de sintomas físicos e psicológicos em quatro fases distintas, a saber: alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão (LIPP, 2010ab; LIPP; LIPP, 2019; SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010).

O campo da pesquisa é um hospital veterinário público do poder executivo federal, vinculado e localizado nas dependências de uma IFES localizada no interior do Nordeste. O hospital é um centro multidisciplinar no qual são atendidos vários animais, no âmbito clínico e cirúrgico. O hospital conta com um quadro de 34 servidores públicos. Para delimitar a aplicação da música funcional foram eliminados aqueles que não frequentavam o local diariamente ou não responderam ao ISSL nos dois momentos, e aqueles que não podiam ter música em suas salas em decorrência do tipo de atendimento com os animais. Dessa forma, dentro dos critérios estabelecidos a amostra foi composta por 21 participantes.

De início foi realizada uma entrevista com todos os profissionais que iriam sofrer a intervenção musical para identificação da ISO, com base em um roteiro denominado Ficha Musical. Nessa ficha estão questões que possibilitam identificar as preferências e recusas individuais em relação a ritmos, gostos e melodias musicais e, elaborar os *settings* musicais de cada sala, com base na ISO individual e grupal. Destaca-se que houve o auxílio de um bacharel de música para coleta e identificação da ISO, bem como para elaboração dos *settings* musicais. Os repertórios ou *settings* musicais foram elaborados seguindo a recomendação de Benenzon (1985), com 15 minutos de música, intervalados por 15 minutos de silêncio.

Para mensurar o nível de estresse, utilizou-se o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL) (LIPP, 2000). Por meio desse instrumento é possível identificar em que fase predominante o respondente se encontra, se em nenhuma, na fase de alerta,

resistência, quase exaustão ou exaustão, bem como qual a maior manifestação de sintomas, se físicos ou psicológicos. No total, o instrumento contém 53 sinais e sintomas, distribuídos quando ao grau de frequência e intensidade em três quadros. O quadro 1, constituído de 15 sinais e sintomas, sendo 12 de natureza física e 3 de natureza psicológica, indica o diagnóstico de estresse na fase de alerta, quando o limite de sinais e sintomas é maior que 7. O quadro 2, composto também de 15 sinais e sintomas, sendo que 10 são físicos e 5 são psicológicos, revelando, portanto, estresses nas fases de resistência, quando o quantitativo de sinais e sintomas se encontra entre 4 e 9; e de quase-exaustão, quando o total de sinais e sintomas é superior a 9. Em adição, o quadro 3, formado por 23 sinais e sintomas, indica a fase de estresse de exaustão, quando o total de sintomatologias é superior a 8 (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010).

Nesse instrumento foram acrescentadas questões sociodemográficas que possibilitaram a caracterização da amostra, na primeira aplicação; e a solicitação da identificação dos participantes pela matrícula SIAPE, na primeira e na segunda aplicação. A identificação fez-se necessária para possibilitar o pareamento dos dados antes e depois da aplicação da música funcional.

Como já explicado, a música funcional para promoção da saúde é classificada como uma terapia e, para solucionar problemas pontuais deve ter um tempo pré-determinado de no mínimo três meses (BROTTO, 2008). Com base nessa informação, a experiência musical receptiva foi aplicada por três meses de forma coletiva, por meio de aparelhos de som portáteis com entradas para *pen drives*, onde os repertórios ou *settings* musicais previamente elaborados foram reproduzidos.

Dessa forma, todo o processo de coleta constituiu-se em quatro etapas. A primeira etapa referiu-se à aplicação da Ficha Musical. Por sua vez, a segunda etapa correspondeu a primeira aplicação do ISSL. Enquanto a terceira etapa consistiu na aplicação da música funcional receptiva. Por fim, a quarta etapa referiu-se à segunda aplicação do ISSL.

As informações extraídas na segunda e quarta fase foram analisadas quantitativamente. Os dados referentes à caracterização dos participantes, como também, a análise do ISSL, foram tabulados

organizadamente no Excel, e depois transferidos para o *BioEstat*. O *BioStat* é um programa estatístico gratuito, de código livre, criado pela Universidade Federal do Pará (UFPA) localizada no Brasil.

A estatística utilizada no trabalho foi a descritiva e a inferencial, inicialmente com o teste Shapiro-Wilk para testar a normalidade dos dados desta pesquisa. O resultado do teste de Shapiro-Wilk foi de um $p\text{-valor} = 0,0358$, rejeitando-se a hipótese de nulidade. Ou seja, o teste identificou uma amostra não normal. Assim, com dados considerados não normais, foi utilizado o teste de postos de Wilcoxon. Conforme Lirani e Osiecki (2020), o teste de postos de Wilcoxon é um teste de hipóteses não paramétrico que tem o objetivo de comparar dois grupos pareados. Desta forma, para verificar se houve uma redução no nível de estresse dos profissionais antes e depois da experiência musical, foi aplicado o teste de Wilcoxon, unilateral à direita, ao nível significância: $\alpha = 0,05$. Para isso, se faz necessário identificar as hipóteses, nula e alternativa. Dessa forma, para esta pesquisa, adotou-se:

1. H_0 : hipótese nula: Não há diferença nos níveis de estresse dos servidores do hospital veterinário com a aplicação da música funcional
2. H_1 : hipótese alternativa: Os níveis de estresse dos servidores do hospital veterinário com a aplicação da música funcional diminuem
 - a) O total de sinais e sintomas diminui nos três quadros
 - b) A quantidade de sintomatologias físicas diminui
 - c) A quantidade de sintomatologias psicológicas diminui

Em outras palavras, tinha-se como hipótese que os níveis de estresse dos participantes desta pesquisa antes (Momento 1) e depois (Momento 2) da aplicação da música funcional receptiva fosse estatisticamente diferente e positiva, ao nível de confiança de, no mínimo, 95%.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com base nos dados obtidos, observa-se que a amostra desta pesquisa foi constituída de 66,67% mulheres; 42,86% com idade entre 20 a 25 anos; 80,95% estão solteiros (as) e 19,05% estão casados (as) ou em união estável; 52,38% são médicos (as) veterinários

(as) residentes, distribuídos nos setores inerentes ao atendimento; e, 80,95% trabalham em turno fixo, todos os dias, 8 horas por dia, totalizando 40 horas semanais.

4.1. Níveis de estresse dos profissionais do hospital veterinário

4.1.1. Momento 1

Os dados extraídos da primeira aplicação do ISSL, no momento anterior a inserção da música funcional receptiva, possibilitaram mensurar os níveis e a fase predominante do estresse dos participantes da pesquisa, bem como suas respectivas sintomatologias.

Dos 21 participantes, 12 não foram diagnosticados com estresse em nenhum dos quadros. Em contraponto, cinco participantes foram diagnosticados com estresse em um quadro, três em dois quadros e um nos três quadros. Importante salientar que, conforme Lipp (2000), aquele indivíduo que recebe o diagnóstico de estresse em mais de um quadro, está em processo de agravamento e, que caso não seja realizada nenhuma intervenção, há uma alta probabilidade de que ele atinja o seu grau máximo de estresse, impossibilitando-o de realizar suas atividades laborais, e muito provavelmente gerando o seu afastamento do trabalho. Com esses dados, observa-se que 4 participantes se encontravam em situação estressora antes da aplicação da música funcional.

Dos nove participantes que apresentaram algum nível de estresse durante a primeira aplicação do ISSL, equivalente a 42,8% da amostra total, sete foram diagnosticados com predominância de estresse no quadro 2, sendo seis na fase de resistência, e um na fase de quase-exaustão; e dois foram diagnosticados no quadro 3, na fase denominada de exaustão.

A fase de resistência foi a fase mais evidenciada entre os participantes que experimentaram o estresse, com 28,6% da amostra total. O estresse se instaura nessa fase quando a fase de alerta é mantida por períodos prolongados ou se os estressores se acumulam (ARANTES; VIEIRA, 2010). Assim o organismo entra em ação para impedir o desgaste total de energia, resistindo aos estressores e tentando inconscientemente, reestabelecer o equilíbrio interior

que foi quebrado na fase de alerta. Quanto maior é o esforço que o indivíduo faz para se adaptar e restabelecer a harmonia interior, maior é o desgaste. Observa-se que nessa fase a produtividade da pessoa cai consideravelmente (LIPP; 2010ab).

Interessante observar que a predominância de participantes com diagnóstico de estresse na fase de resistência vem se repetido nos estudos que mensuram o nível de estresse por meio do ISSL. Como por exemplo, nos estudos Taets *et al.* (2013), Matoso e Oliveira (2019) e Carvalho *et al.*, (2020).

Quanto ao tipo predominante de sintomatologia de estresse, dos nove participantes que apresentaram algum nível de estresse, observou-se que quatro assinalaram mais sinais e sintomas físicos; quatro indicaram a predominância de sinais e sintomas psicológicos; e um identificou igualmente a prevalência de sinais e sintomas físicos e psicológicos.

Considerando a incidência de estresse no quadro 2, nas fases de resistência e quase-exaustão, investigou-se as sintomatologias mais apontadas pelos participantes. Constatou-se que os seis participantes relataram problemas com a memória, esquecimento; quatro desses revelaram pensamento constante sobre um só assunto; enquanto três apresentaram sensação de desgaste físico; cansaço constante; aparecimento de gastrite prolongada; e sensibilidade excessiva. Dessas apenas as sintomatologias referentes ao pensamento constante sobre um só assunto e sensibilidade excessiva são de natureza psicológica.

Em síntese, antes da aplicação da música funcional, 42,8% dos participantes foram diagnosticados com estresse nas fases de resistência, quase-exaustão e exaustão, com a predominância de sintomatologias físicas e psicológicas equiparada. Além disso, quatro participantes, referente a 19,0% da amostra total, encontravam-se com um nível de estresse acentuado, por serem diagnosticados com estresse em mais de um quadro.

Lipp (2010a) esclarece que, com um diagnóstico preciso sobre sintomatologia típica do estresse e a fase em que o indivíduo se encontra, é importante buscar um tratamento capaz de proporcionar aos indivíduos a habilidade de lidar com estresse. Posto isso, é importante dar atenção aos participantes, em especial aos que foram diagnosticados com estresse em mais de um quadro; mas também buscar intervenções para evitar que os sintomas relacionados ao

estresse avancem a ponto de se tornarem crônicos (RASOOL *et al.*, 2020; FALSETTI, 2020).

Assim, de posse desse diagnóstico, esses participantes viveram a experiência musical, como uma forma de intervenção. O diagnóstico do nível de estresse, após essa experiência encontra-se no tópico a seguir, referente ao Momento 2.

4.1.2. Momento 2

Os dados coletados na segunda aplicação do ISSL, possibilitaram mensurar os níveis e a predominância de estresse dos participantes após a aplicação da música funcional receptiva. Dos 21 profissionais, 18 foram classificados sem nenhum nível de estresse. Enquanto, os outros três participantes foram diagnosticados com nível de estresse em apenas um quadro. Com esse dado, já se observa a eficácia da música funcional, posto que os quatro participantes que se encontravam em situação crítica quanto ao nível de estresse por terem sido diagnosticados em mais de um quadro no Momento 1, tiveram o seu nível de estresse reduzido para apenas um quadro. Esses dados coadunam com os estudos de Kacem *et al.*, (2020), Matoso (2018), Taets *et al.*, (2013); El-Aouar, (2012) e Cunha e Oliveira (2014), embasados na eficácia da musicoterapia na mitigação do estresse ocupacional.

Os três participantes diagnosticados com algum nível de estresse na época da segunda aplicação do ISSL, equivalente a 14,29% da amostra total, revelaram uma predominância de sinais e sintomas na fase de resistência. Interessante observar que dois desses participantes haviam sido diagnosticados com uma predominância de estresse na fase de exaustão, e um havia sido diagnosticado com uma predominância de estresse na fase de quase-exaustão. Isso significa que, nos três casos houve um decréscimo na fase de predominância do estresse.

Quanto ao tipo predominante de sintomatologia de estresse, dos três participantes que apresentaram algum nível de estresse, observou-se que dois manifestaram mais sinais e sintomas físicos; e, um revelou a predominância de sinais e sintomas psicológicos.

A fase de predominância do estresse para os três participantes diagnosticados também foi a fase de resistência. Portanto, discorre-se sobre as sintomatologias apontadas nas respostas dos participantes. Observa-se que, duas sintomatologias de natureza física

foram assinaladas pelos três, são elas: problemas com a memória e cansaço constante.

De forma resumida, por meio dos dados obtidos através da aplicação do ISSL após a utilização da música funcional receptiva, nota-se que houve um decréscimo no número de participantes diagnosticados com estresse de 42,8% para 14,2% do total de respondentes. Em adição, o número de participantes com o nível de estresse crítico, como também a fase de predominância dos que permaneceram com estresse também diminuiu. Destarte, tem-se que os achados desta pesquisa confirmam os resultados obtidos em pesquisas recentes (RAGLIO *et al.*, 2020; WITTE *et al.*, 2020; GIORDANO *et al.*, 2020).

4.2. Comparação entre os níveis de estresse após aplicação da música funcional receptiva

A fim de identificar se as diferenças encontradas em relação ao nível de estresse dos participantes no Momento 1 (M1) e no Momento 2 (M2); respectivamente, antes e depois da experiência musical; foram estatisticamente expressivas, foi aplicado o teste de Wilcoxon, para amostras pareadas, considerando o nível de significância (α) de 0,05. Na Tabela 1, apresenta-se os resultados do teste de Wilcoxon, cujas variáveis de análise foram o total de sinais e sintomas em cada um dos quadros do ISSL.

Tabela 1 - Resultados do teste de Wilcoxon para amostras pareadas – Total de sinais e sintomas em cada Quadro e no Total apresentados pelos participantes nos Momentos 1 e 2, antes e depois da inserção da música funcional

	Quadro 1	Quadro 2	Quadro 3	Total
	M1 – M2	M1 – M2	M1 – M2	M1 – M2
Número de pares	17	15	12	17
M1>M2	13	14	12	16
M1<M2	4	1	0	1
M1=M2	4	6	9	4
p-valor (unilateral)	0,0037*	0,0007*	0,0011*	0,0002*

(*) $\alpha = 0,05$ valor de significância

Fonte: Dados da pesquisa.

Os resultados do teste de Wilcoxon são significativos para os três quadros, conforme os valores apresentados para o Quadro 1 ($p=0,0037$), Quadro 2 ($p=0,0007$) e Quadro 3 ($p=0,0011$); invalidando a hipótese nula. Portanto, é possível concluir que há diferença nos níveis de estresse dos servidores do hospital veterinário com a aplicação da música funcional receptiva e que essa diferença foi positiva nos três quadros, confirmando a H_a . Em outras palavras, os dados evidenciam que os sinais e sintomas de estresse, dos profissionais que atuam em um hospital veterinário, localizado no interior do nordeste brasileiro, diminuíram significativamente após a aplicação da música funcional receptiva nos três quadros ($p=0,0002$).

4.3. Comparação entre os sintomas físicos e psicológicos após aplicação da música funcional receptiva

Para comparar se há diferença entre a quantidade de sintomatologias de natureza física antes (M1) e depois (M2) da inserção da música funcional; foi aplicado o teste de Wilcoxon, para amostras pareadas, considerando o nível de significância (α) de 0,05. Na Tabela 2, pode-se verificar o resultado do teste de Wilcoxon, cujas variáveis de análise foram o total de sinais e sintomas físicos em cada um dos quadros do ISSL.

Tabela 2 - Resultado do teste de Wilcoxon para amostras pareadas – Total de sinais e sintomas físicos em cada Quadro e no Total apresentados pelos participantes nos Momentos 1 e 2, antes e depois da inserção da música funcional

	Quadro 1	Quadro 2	Quadro 3	Total
	M1 – M2	M1 – M2	M1 – M2	M1 – M2
Número de pares	18	14	5	17
M1>M2	13	13	4	15
M1<M2	5	1	1	2
M1=M2	3	7	16	4
p-valor (unilateral)	0,0139*	0,0019*	0,2092	0,0007*

(*) $\alpha = 0,05$ valor de significância
Fonte: Dados da pesquisa.

Os resultados do teste de Wilcoxon, comparando a quantidade de sintomas físicos antes e depois, é significativo para o Quadro 1 ($p=0,0139$) e para o Quadro 2 ($p=0,0019$). Em contrapartida, não é estatisticamente significativo para o Quadro 3 ($p=0,2092$). Assim, constata-se que há uma diferença na quantidade de sinais e sintomas físicos dos servidores do hospital veterinário com a aplicação da música funcional receptiva apenas nos Quadros 1 e 2. Contudo, quando é considerado a somatória de sintomatologias físicas nos três quadros o resultado mostra-se significativo ($p=0,0007$).

No que se refere as sintomatologias de natureza psicológicas, também se aplicou o teste de Wilcoxon para fazer o comparativo entre (M1) e (M2); respectivamente nos momentos antes e depois da experiência musical. Na Tabela 3, pode-se verificar o resultado do teste, para as variáveis referente ao total de sinais e sintomas psicológicos em cada um dos quadros do ISSL.

Tabela 3 - Resultado do teste de Wilcoxon para amostras pareadas – Total de sinais e sintomas psicológicos em cada Quadro e no Total apresentados pelos participantes nos Momentos 1 e 2, antes e depois da inserção da música funcional

	Quadro 1 M1 – M2	Quadro 2 M1 – M2	Quadro 3 M1 – M2	Total M1 – M2
Número de pares	10	10	11	17
M1>M2	8	9	11	15
M1<M2	2	1	0	2
M1=M2	11	11	10	4
p-valor (unilateral)	0,0297	0,0063*	0,0017*	0,0007*

(*) $\alpha = 0,05$ valor de significância

Fonte: Dados da pesquisa.

O resultado do teste, comparando a quantidade de sintomas psicológicos antes e depois, é significativo para Quadro 2 ($p=0,0063$) e Quadro 3 ($p=0,0017$). Em contraponto, o resultado para o Quadro 1 não é estatisticamente significativo ($p=0,0297$). Destarte, conclui-se que há diferença na quantidade de sinais e sintomas psicológicos de

estresse dos servidores do hospital veterinário com a aplicação da música funcional receptiva apenas nos Quadros 2 e 3. No entanto, a diferença de sintomatologias psicológicas de todos os quadros, antes e depois da experiência musicoterápica, também é significativa ($p=0,0007$).

Por meio dos resultados dos testes de Wilcoxon, observa-se que os sinais e sintomas físicos diminuíram nos Quadros 1 e 2; enquanto os sinais e sintomas psicológicos diminuíram nos Quadros 2 e 3. Porém, em ambos os casos, ao considerar a somatória de sintomatologias de cada natureza específica nos três quadros, os resultados são significativos. Este resultado sugere que os efeitos da música funcional repercutem tanto nos sinais e sintomas físicos quanto psicológicos. Dessa forma, infere-se que a quantidade de sinais e sintomas de natureza física e psicológica diminuiu após a intervenção da música funcional receptiva, refutando, mais uma vez, a hipótese nula e confirmando as hipóteses alternativas H_{1b} e H_{1c} .

Em suma, com base nos resultados dos testes de Wilcoxon, com um nível de confiança de no mínimo 95%, tem-se os seguintes achados quanto as hipóteses pré-estabelecidas:

Tabela 4 – Resultado das hipóteses de pesquisa

Hipóteses	Resultados
H_0 : hipótese nula: Não há diferença nos níveis de estresse dos servidores do hospital veterinário com a aplicação da música funcional.	Refutada
H_1 : a) Os níveis de estresse dos servidores do hospital veterinário com a aplicação da música funcional diminuem o total de sinais e sintomas diminui nos três quadros.	Aceita
H_1 : b) Os níveis de estresse dos servidores do hospital veterinário com a aplicação da música funcional diminuem a quantidade de sintomatologias físicas.	Aceita
H_1 : c) Os níveis de estresse dos servidores do hospital veterinário com a aplicação da música funcional diminuem a quantidade de sintomatologias psicológicas.	Aceita

Fonte: Dados da pesquisa.

Conforme Lipp (2000) e Lipp e Lipp, 2019), o estresse nas fases de resistência, quase-exaustão e exaustão, já pode ser caracterizado como negativo, e, portanto, capaz de causar problemas de saúde e sofrimento psíquico. Ao diminuir o estresse principalmente nessas fases observou-se que a música funcional receptiva efetivamente promoveu uma melhora na qualidade laboral para esses profissionais.

Ademais, esses resultados vão ao encontro dos achados em estudos similares a este, que avaliaram a eficácia da música no contexto de trabalho para a diminuição do nível de estresse, realizados com outros grupos ocupacionais (KACEM *et al.*, 2020; MATOSO, 2018; TAETS *et al.*, 2013; EL-AOUAR, 2012; CUNHA; OLIVEIRA, 2014). Da mesma forma, em relação as sintomatologias, estes resultados também confirmam os encontrados em outros estudos, que verificaram os efeitos da música sobre as sintomatologias, tanto de natureza física quanto de natureza psicológica (WITTE *et al.*, 2020; MATOSO; OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2018; MATOSO; OLIVEIRA, 2019).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme os resultados expostos, comprova-se que a aplicação da música funcional receptiva no hospital veterinário vinculado a uma IFES, teve êxito no que diz respeito à diminuição de estresse dos profissionais. Os dados expõem que houve uma redução estatisticamente significativa nos três quadros e nas fases de predominância do estresse.

Os resultados alcançados neste estudo indicam que os níveis de estresse dos profissionais do hospital veterinário reduziram com a experiência musical. Desta forma, pode-se dizer que a música funcional receptiva surge como uma excelente forma de intervenção para diminuir o estresse em ambientes laborais.

Assim, destaca-se a relevância gerencial e social desta pesquisa, à medida que as organizações podem alavancar na qualidade de vida no trabalho e bem-estar dos colaboradores, fazendo o uso de tais técnicas que adotam ferramentas de baixo custo, não-farmacológica e não-invasiva.

Posto isso, no que tange a relevância acadêmica, esta pesquisa buscou articular discussões sobre o estresse no contexto organizacional, fomentando novos debates, sobre intervenções com foco na

saúde do profissional, à gestão administrativa, em especial à área gestão de pessoas.

Como limitação, pode-se elencar o recorte transversal da pesquisa, impossibilitando a generalização dos resultados. Pelo exposto, sugere-se a exploração da música funcional com outras formas de aplicação, como a música funcional ativa. Como também, em diferentes contextos organizacionais, tais quais escritórios, lojas, indústrias; em outras categorias profissionais, como policiais, operadores do direito e/ou demais prestadores de serviços.

REFERÊNCIAS

- ARANTES, M. A. de A. C.; VIEIRA, M. J. F. **Estresse**: clínica psicanalítica. 3. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010. 184 p.
- BENENZON, R. **Manual de musicoterapia**. Tradução: Clementina Nastari. Rio de Janeiro: Enelivros, 1985. 182 p.
- BENENZON, R. **Teoria da musicoterapia**: contribuição ao conhecimento do contexto não verbal. 3. ed. São Paulo: Summus, 1988. 182 p.
- BROTTO, T. F. **Em quanto tempo a terapia me trará resultados?** 2008. A autora é graduada em Psicologia pela PUC-PR em 2008. Pós-graduada em Terapia Comportamental pela USP. E, pós-graduada em Terapia Cognitiva Comportamental pelo ITC. Disponível em: <https://www.psicologoeterapia.com.br/psicoterapia/em-quanto-tempo-a-terapia-trara-resultados/>. Acesso em: 09 jun. 2020.
- BRUSCIA, K. E. **Definindo musicoterapia**. 3. ed. Rio de Janeiro: Barcelona Publishers, 2016. 312 p.
- CARVALHO, A. E. L. *et al.* Estresse dos profissionais de enfermagem atuantes no atendimento pré-hospitalar. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 73, n. 2, p.1-6. e20180660 2020. DOI: 10.1590/0034-7167-2018-0660.
- CHARU, C. B.; SHUKLA, U.; ZAINAB, S. Preventive and promotive aspect of music therapy management of job stress with special reference to nursing profession. **International Journal of Ayurveda and Pharma Research**, v. 8, n. 2, p. 50-54. Mar. 2020. DOI: 10.47070/ijapr.v8i2.1363
- CORDIOLI, D. F. C. *et al.* Estresse ocupacional e engajamento em trabalhadores da atenção primária à saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 72, n. 6, p. 1580-1587, dez. 2019. DOI: 10.1590/0034-7167-2018-0681
- CUNHA, L. V. M.; OLIVEIRA, A. M. B. Musicoterapia organizacional: a música como instrumento de diminuição do stress no trabalho. **Caderno Profissional de Administração da UNIMEP**, v. 4, n. 2, p. 15-28, 2014.
- DENZIN, N. K.; LINCOLN, Y. S. (Eds.) **Handbook of qualitative research**. 5 ed. London: Sage Publications, 2017. 992 p.

DUTRA, H. S; REIS, V.N. Desenhos de estudos experimentais e quase-experimentais: definições e desafios na pesquisa em enfermagem. **Revista de Enfermagem da UFPE**, Recife, v. 10, n. 6, 2230-2241, jun. 2016. DOI: 10.5205/reuol.9199-80250-1-SM1006201639

EIDE, I. S. B. Institutional logics and the organizational context of music therapy. **Nordic Journal of Music Therapy**, v. 29, n. 5, p. 460-475, Jul. 2020. DOI: 10.1080/08098131.2020.1775686

EL-AOUAR, W. A. **Contribuições da inserção musical para a qualidade de vida no trabalho em ambiente laboral fabril**. 2012. 375 f. Tese (Doutorado em Administração) – Centro de Ciências Sociais Aplicadas, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2012.

FARIAS, F. R. de. Sobre o conceito de estresse. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 85, n. 4, p. 97-105, dez. 1985. Disponível em: <<http://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/abp/article/viewFile/19342/18084>>. Acesso em: 04 dez. 2017.

FIORELLI, J. O. **Psicologia para administradores: integrando teoria e prática**. 9. ed. São Paulo: Editora Atlas, 2017. 320 p.

FRANK, A. C. Síndrome de burnout na medicina veterinária. **Boletim APAMVET**, v. 9, n. 3, p.1-2, 2018.

GIORDANO, F. *et al.* Receptive music therapy to reduce stress and improve wellbeing in Italian clinical staff involved in COVID-19 pandemic: A preliminary study. **The Arts in Psychotherapy**, v. 70, p. 101688, Sep. 2020. DOI: 10.1016/j.aip.2020.101688

HATCH, P. H. *et al.* Workplace stress, mental health, and burnout of veterinary in Austrália. **Australian Veterinary Journal**, v. 89, n.11, p. 460-468, oct. 2011. DOI: 10.1111/j.1751-0813.2011.00833.x.

HATWAR, N. R.; GAWANDE, U. H. Can music therapy reduce human psychological stress: a review. In: ZHANG, Y-D.; MANDAL, J. K.; SO-IN, C; THAKUR N.V. (Eds). **No smart trends in computing and communications: smart innovation, systems and technologies**. Singapore: Springer, 165, pp. 405-411, 2020. DOI: 10.1007/978-981-15-0077-0_41.

KACEM, I. *et al.* Effects of music therapy on occupational stress and burn-out risk of operating room staff. **Libyan Journal of Medicine**, v. 15, n. .1, 1768024, May 2020. DOI: 10.1080/19932820.2020.1768024

LIPP, M. E. N. (Org.). **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. 3. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010a. 227 p.

LIPP, M. E. N. **Stress e o turbilhão da raiva**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010b. 158 p.

Lipp, M. E. N. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (IssL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000. 76 p.

LIPP, M. E. N.; LIPP, L. M. N. Proposal for a Four-Phase Stress Model. **Psychology**, v. 10, p. 1435-1443, Aug. 2019. DOI: 10.4236/psych.2019.1011094

LIPP, M.E.N. *et al.* Stress in Brazil. **International Journal of Psychiatry Research**, v. 3, n. 43, p. 1-4, 2020.

LIRANI, L. S.; OSIECKI, A. C. V. **Bioestatística**. Curitiba: Intersaberes, 2020. 266 p.

MALHOTRA, N. K.; BAALBAKI, I.; BECHWATI, N. N. **Marketing research: an applied orientation**. Harlow: Pearson, 2013. 936 p.

MATOSO, L. M. L.; OLIVEIRA, A. M. B. de. Perfil epidemiológico do estresse de profissionais de enfermagem de um hospital. **Revista de Gestão em Sistemas de Saúde – RGSS**, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 165-176, ago. 2019. DOI: 10.5585/rgss.v8i2.14926.

MATOSO, L. M. L. **O efeito da musicoterapia organizacional na redução do nível de estresse de profissionais da saúde de um hospital público**. 2018. 157f. Dissertação (Mestrado Interdisciplinar em Cognição, Tecnologias e Instituições) – Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Cognição, Tecnologias e Instituições, Universidade Federal Rural do Semi-Árido, Mossoró, 2018.

MATOSO, L. M. L.; OLIVEIRA, A. M. B.; OLIVEIRA, R. M. A. Música como elementos de ação interdisciplinar. **Conecte-se! Revista Interdisciplinar de Extensão**, v. 2, n. 4. p. 75-87, 2018.

MELEIRO, A. M. A. S. O estresse do professor. In: LIPP, M. E. N. (Org.). **O estresse do professor**. Campinas: Papirus, 2014. p. 11-27.

MENG, Q. *et al.* Effects of the musical sound environment on communicating emotion. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 2499, p. 1-19, 2020. DOI:10.3390/ijerph17072499

PADUANI, C. **A terapia do som**. Florianópolis: Clube de Autores, 2019. 172 p.

PEROVANO, D. G. **Manual de metodologia da pesquisa científica**. Curitiba: Intersaberes, 2016. 388 p.

RASOOL, S. F. *et al.* Sustainable work performance: the roles of workplace violence and occupational stress. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 3, p. 912, 2020. DOI: 10.3390/ijerph17030912

RAGLIO, A. *et al.* Music in the workplace: a narrative literature review of intervention studies. **Journal of Complementary and Integrative Medicine**. 17, Ahead of Print. 2020, DOI: 10.1515/jcim-2017-0046.

RUUD, E. (Org.). **Música e saúde**. São Paulo: Summus, 1991. 176 p.

SADIR, M. A.; BIGNOTTO, M. M.; LIPP, M. E. N. Estresse e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paideia**, Ribeirão Preto, v. 20, n. 45, p.73-81, abr. 2010. DOI: 10.1590/S0103-863X2010000100010.

SILVA, J. S. *et al.* Estresse dos servidores de uma instituição federal de ensino superior. In: COLÓQUIO INTERNACIONAL DE GESTÃO UNIVERSITÁRIA – CIGU, 14., 2014, Florianópolis. **Anais XIV Colóquio Internacional de Gestão Universitária**. Florianópolis: INPEAU, 2014. p. 1-13.

SILVA, K. F. N. **O efeito da música sobre a ansiedade de doadores de sangue: ensaio randomizado**. 2018. 146 f. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Instituto de Ciências da Saúde - ICS: Curso de Graduação em Enfermagem, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2018.

SMITH, M. **Musicoterapia e identidade humana: transformar para ressignificar**. São Paulo: Menon, 2015. 164 p.

STÜRZLINGER, H. *et al.* **Cancer can concomitant music therapy contribute to better treatment results?** IQWiG Reports–Commission No. HT17-02 [Internet]. Cologne (Germany): Institute for Quality and Efficiency in Health Care (IQWiG), publisher; 2020 May 27. PMID: 32644324.

TAETS, G. G. de C. *et al.* Efeito da musicoterapia sobre o estresse de dependentes químicos: estudo quase-experimental. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 27, e3115, p.1-7, 2019. DOI: 10.1590/1518-8345.2456.3115.

TAETS, G. G. de C. *et al.* Impacto de um programa de musicoterapia sobre o nível de estresse de profissionais de saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 3, n. 66, p. 385-390, jun. 2013. DOI: 10.1590/S0034-71672013000300013.

TROVÃO, C. J. B. M.; ARAÚJO, J. B. Transformações no mercado de trabalho e a experiência brasileira pós reforma trabalhista de 2017. **Research, Society and Development**, v.7, n. 12, p. 1-24, nov. 2018. DOI: 10.33448/rsd-v7i12.639.

UMBRELLO, M. *et al.* Music therapy reduces stress and anxiety in critically ill patients: a systematic review of randomized clinical trials. **Minerva Anestesiol**, v, 85, n. 8, p. 886-898, Aug. 2019. DOI: 10.23736/S0375-9393.19.13526-2.

WITTE, M. *et al.* Effects of music interventions on stress-related outcomes: a systematic review and two meta-analyses. **Health Psychology Review**. v.14, n. 2, p. 294-324. 2020. DOI: 10.1080/17437199.2019.1627897.

YIN, R. K. **Estudo de caso: planejamento e métodos**. 5. ed. Porto Alegre, RS: Bookman, 2014. 320 p.

ZANI, G. L.; ROSA, C. L.; MACHADO, M, A. Síndrome de Burnout e a fadiga da compaixão: das vulnerabilidades dos profissionais de veterinária. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 1, p. 4207-4123, 2020. DOI:10.34117/bjdv6n1-292.

Recebido em: 27-2-2021

Aprovado em: 13-3-2022

Avaliado pelo sistema double blind review.

Disponível em <http://mjs.metodista.br/index.php/roc>