

CUIDANDO DE QUEM CUIDA: FORTALECENDO LAÇOS, REDES E BEM-ESTAR MATERNO ATRAVÉS DA MÚSICA

Rayana da Silva Freire ¹
Angélica Zanettini Konrad ²
Débora Ceccatto ³
Kasey Martins Ost ⁴
Larissa Marchezini ⁵
Valéria Silvana Faganello Madureira ⁶

¹ Acadêmica do Curso de Graduação em Enfermagem. Universidade Federal da Fronteira Sul. E-mail: rayana.freire32@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6112-2261>

² Enfermeira. Doutoranda em Ciências da Saúde. Unochapecó. E-mail: angeliica.zanettini@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1712-9073>

³ Enfermeira. Graduada pela Universidade Federal da Fronteira Sul. E-mail: debora.ceccatto@outlook.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2907-484X>

⁴ Acadêmica do Curso de Graduação em Enfermagem. Universidade Federal da Fronteira Sul. E-mail: kasey_ost@hotmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-5060-5728>

⁵ Acadêmica do Curso de Graduação em Enfermagem. Universidade Federal da Fronteira Sul. E-mail: Larissa.marchezini@estudante.uffs.edu.br. Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-5638-3616>

⁶ Enfermeira. Doutora em Enfermagem.. Universidade Federal da Fronteira Sul. E-mail: valeriamadureira2005@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7990-3613>

RESUMO EXPANDIDO

Introdução: a maternidade, por si só, é repleta de desafios, mas para mães de crianças neurodivergentes, esses desafios são amplificados por uma série de questões emocionais e práticas. Muitas dessas famílias se veem, inesperadamente, confrontadas com um mundo repleto de limitações, tanto para a criança quanto para si mesmas. Frequentemente, a sociedade não está preparada para lidar com as especificidades de pessoas neurodivergentes, o que coloca essas famílias em um ciclo de incertezas e medos. No caso das mães, esse ciclo se torna ainda mais complexo, pois, historicamente, são socialmente pressionadas a colocar as necessidades de seus filhos acima de tudo, muitas vezes à custa de seu próprio bem-estar emocional e físico. Esse cenário de sobrecarga constante pode resultar em frustração, pois, diante de tantas responsabilidades, nem sempre conseguem desempenhar seu papel de forma plena, gerando sentimentos de inadequação e esgotamento (Kintope; Borges, 2020). Nesse contexto, diante dos anseios, desafios e dificuldades enfrentadas por mães atípicas em seus cotidianos, possibilitar um momento acolhedor utilizando a música como recurso de intervenção para promoção à saúde e para o cuidado com vistas ao bem-estar materno, contribui para fortalecer laços e redes de apoio, bem como proporciona um momento para

que essas mulheres voltem o olhar para si e para seu processo de viver. A música exerce um papel fundamental no cuidado da saúde materna, principalmente ao proporcionar momentos de alívio emocional e conexão consigo mesmas. Além disso, a música ativa uma resposta emocional profunda no corpo e na mente, o que pode resultar em comportamentos de relaxamento e reconexão emocional, tornando-se uma ferramenta valiosa para promover o bem-estar das mães, proporcionando momentos de cuidado integral e humanizado (Marquesini *et al.*, 2023). **Objetivo:** relatar a experiência de uma intervenção do grupo Musicagem junto a mães de crianças atípicas, destacando o papel da música no acolhimento, no cuidado e na promoção do bem-estar materno. **Metodologia:** este estudo consiste no relato de experiência vivenciada no âmbito do grupo Musicagem, um Programa de Extensão e Cultura vinculado ao curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), *campus* Chapecó, que tem como objetivo promover a saúde através da música. A atividade foi desenvolvida junto a um grupo de mães de crianças atípicas vinculadas à Aldeia 21, Associação de Mães com Filhos com Trissomia do Cromossomo 21, situada na região Oeste de Santa Catarina, com o propósito de acolher famílias, promover informações qualificadas sobre a Trissomia do Cromossomo 21, combater estereótipos e preconceitos, além de fortalecer direitos e contribuir para a melhoria da qualidade de vida das crianças com síndrome de *Down* e de seus familiares. A participação do grupo Musicagem ocorreu mediante convite realizado pela psicóloga convidada para ministrar um momento de partilha, escuta e acolhimento no segundo Encontro de Mães Atípicas de 2025, realizado no dia 31 de maio de 2025. A atividade foi planejada de forma colaborativa pelos integrantes do Musicagem, considerando a singularidade do público e os objetivos do encontro. O repertório selecionado contemplou canções populares brasileiras de fácil reconhecimento, relacionadas ao cotidiano das mães e de seus filhos, favorecendo a interação e o envolvimento de todos ali presentes. Durante a intervenção, foram utilizadas diferentes estratégias musicais, como canto coletivo e o uso de instrumentos musicais como violão, com vistas a estimular a participação e o engajamento do grupo. Participaram da vivência 19 mulheres da associação, uma criança atípica, a psicóloga e seis integrantes do Musicagem, em um encontro com duração aproximada de 45 minutos. **Resultados e discussão:** o momento foi conduzido de maneira a favorecer a expressão emocional, a troca de experiências entre as mães e a criação de um espaço de acolhimento e pertencimento. Observou-se que a música atuou como recurso facilitador de vínculos, possibilitando a vivência de sentimentos de alegria, leveza e fortalecimento do cuidado de si. Os achados da literatura científica corroboram de maneira significativa os efeitos observados nesta intervenção musical com mães de crianças com síndrome de *Down*. Estudos prévios apontam que intervenções musicais grupais

promovem benefícios psicossociais relevantes: um ensaio controlado demonstrou que música e, especialmente, canto contribuem para melhora do bem-estar materno, redução do estresse (medido por cortisol salivar) e fortalecimento do vínculo mãe-bebê (aumento de oxitocina e autoconfiança) (Wulff *et al.*, 2021). Além disso, investigações com grupos de pais de crianças com deficiência evidenciaram melhorias significativas na saúde mental dos cuidadores, sensibilidade parental, engajamento com a criança, aceitação e habilidades comunicativas e sociais das crianças (Williams *et al.*, 2012). Revisões sistemáticas também indicam ganhos nas relações sociais, afeto, comunicação e qualidade de vida em contextos pediátricos, com efeitos particularmente robustos em casos de crianças com deficiência e em interações familiares (Stegemann *et al.*, 2019). No presente trabalho, a vivência musical junto ao grupo de mães segue nessa direção, unindo a música, vozes e instrumentos favorecendo uma atmosfera de descontração, alegria e acolhimento. Observou-se, qualitativamente, um fortalecimento das trocas afetivas entre as participantes, expressão de emoções, momentos de choro, alívio e uma vivência ampliada do bem-estar e pertencimento. Esses efeitos são convergentes aos benefícios relatados nos estudos acima, especialmente no que se refere ao suporte emocional, regulação afetiva e fortalecimento do cuidado materno. **Contribuições do trabalho em direção aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável:** a experiência relatada vincula-se aos objetivos de desenvolvimento sustentável (ODS) 10 - Redução das Desigualdades, em especial à meta 10.2, que propõe até 2030 empoderar e promover a inclusão social, econômica e política de todas as pessoas, independentemente de idade, sexo, deficiência ou outras condições, e ao ODS 3- Saúde e Bem-estar, ao considerar o cuidado integral e a promoção da saúde mental. Ao favorecer um espaço de acolhimento, escuta e bem-estar para mães de crianças atípicas, a intervenção musical contribuiu para o fortalecimento de vínculos sociais, para a valorização das diferenças e para o enfrentamento de estigmas e preconceitos associados à deficiência. Dessa forma, o trabalho reforça práticas que estimulam a equidade, a inclusão e o reconhecimento dos direitos das famílias de crianças com síndrome de *Down*, alinhando-se às metas globais de promoção da justiça social e de redução das desigualdades. **Considerações finais:** o presente relato de experiência evidenciou que a intervenção musical promovida pelo grupo para com as mães contribuiu de forma significativa para o acolhimento, o bem-estar materno e o fortalecimento de vínculos sociais e afetivos. Ressalta-se que esse tipo de prática constitui uma alternativa de baixo custo e de fácil implementação em diferentes contextos, podendo ser adaptada e replicada em outros grupos e comunidades sem a necessidade de recursos financeiros elevados. A música, como tecnologia de cuidado, mostra-se aplicável em diversas situações de promoção da saúde, oferecendo benefícios psicossociais relevantes e acessíveis,

além de fortalecer as redes de apoio social e emocional das mães. Entre as limitações deste estudo, destaca-se o caráter pontual da intervenção, a duração restrita e o número reduzido de participantes, fatores que impedem a generalização dos resultados.

Descritores: Música; Intervenção baseada em música; Pediatria; Bem-estar materno.

REFERÊNCIAS

KINTOPE, Larissa Oro; BORGES, Raphaela de Souza. Empoderando mães atípicas: um estudo de campo sobre a importância da autoestima na maternidade atípica. **Journal of Media Critiques**, v. 6, n. 18, p. 21–36, 2020. DOI: <https://doi.org/10.17349/jmcv6n18-002>.

MARQUESINI, Tainá de Miranda; SOUZA, Jeane Barros de; ZILIO, Iasmin Cristina; HEIDEMAN, Ivonete Terezinha Schuler Buss; ROSA, Odila Migliorini; BARBOSA, Simone dos Santos Pereira. Promovendo saúde por meio da música na maternidade: percepções de gestantes e puérperas. **Revista Enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 1, p. e72172, 2023. DOI: 10.12957/reuerj.2023.72172

STEGEMANN, T. *et al.* Music therapy and other music-based interventions in pediatric health care: An overview. **Medicines (Basel)**, v. 6, n. 1, p. 25, 2019. DOI: <https://doi.org/10.3390/medicines6010025>.

WULFF, V. *et al.* The effects of a music and singing intervention during pregnancy on maternal well-being and mother-infant bonding: a randomised, controlled study. **Archives of Gynecology and Obstetrics**, v. 303, n. 1, p. 69-83, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00404-020-05727-8>.

WILLIAMS, K. E. *et al.* The effectiveness of a short-term group music therapy intervention for parents who have a child with a disability. **Journal of Music Therapy**, v. 49, n. 1, p. 23-44, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1093/jmt/49.1.23>.

Eixo: Formação e práticas de cuidado em saúde.

Financiamento: não se aplica.

Agradecimentos: À Aldeia 21.