

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DAS RELIGIÕES**

MARLISE CARDOSO

**INFLUÊNCIA DA MÚSICA RELIGIOSA NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL:
UMA ANÁLISE SOBRE O ESTRESSE**

JOÃO PESSOA

2012

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DAS RELIGIÕES

MARLISE CARDOSO

**INFLUÊNCIA DA MÚSICA RELIGIOSA NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL:
UMA ANÁLISE SOBRE O ESTRESSE**

Dissertação apresentada ao colegiado do Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões nível Mestrado, do Centro de Educação da Universidade Federal da Paraíba.

Linha de Pesquisa: Espiritualidade e Saúde

Orientadora: Prof^ª Dr^ª **Maria Lúcia Abaurrer Gnerre**

JOÃO PESSOA
2012

MARLISE CARDOSO

**INFLUÊNCIA DA MÚSICA RELIGIOSA NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL:
UMA ANÁLISE SOBRE O ESTRESSE**

Dissertação apresentada ao Colegiado do programa de Pós-graduação em Ciências das religiões nível Mestrado. **Linha de pesquisa:** Espiritualidade e saúde, do Centro de Educação, da Universidade federal da Paraíba, tendo obtido o conceito _____, conforme apreciação da banca examinadora constituída pelos professores:

Aprovado em: ____/____/2012.

BANCA EXAMINADORA:

Profª Drª. Maria Lúcia Abaurrer Gnerre
Orientadora

Profª Drª Ana Maria Coutinho
Membro Interno

Profº Dr. Severino Celestino da Silva
Membro Interno

Profº Dr. Edmundo de Oliveira Gaudencio
Membro Externo- UFCG

DEDICATÓRIA

Aos meus pais Maria de Lourdes Cardoso e Sirio Cardoso, exemplos de força e dedicação, bases da minha educação, que semearam e cuidaram com atenção e carinho o meu crescimento pessoal e profissional.

Aos meus filhos, Lian Chiamenti e Anlise Chiamenti, razão maior de minha existência, que sempre acreditaram no meu sucesso e me incentivaram em todos os momentos de minha vida.

Ao meu companheiro de longa data Antonio Chiamenti, parceiro de luta diária e companheiro em todos os momentos.

Aos mestres que souberam ensinar e guiar a direção correta para que esse crescimento fosse possível e que possa continuar indeterminadamente.

Aos colegas de mestrado, que com a convivência diária nos fez tornar possível esse trabalho acadêmico.

Àqueles que nos inspiram e fazem sempre querer continuar e melhorar.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais Maria de Lourdes Cardoso e Sirio Cardoso, e meus irmãos, pela família, amor e compreensão nos momentos difíceis. Por estarem sempre presentes, mesmo quando ausentes.

À Professora Dr.^a Maria Lúcia Abaurrer por ser mestre no sentido literal que a denominação confere. Um exemplo de amor à profissão, que conduz seus alunos e a ciência com excelência, garra, força, motivação, inspiração e muito conhecimento. Agradeço pela oportunidade, orientação, compreensão, amizade, confiança e todos os ensinamentos transmitidos.

Ao Professor Dr. Severino Celestino, Professora Dr.^a Ana Coutinho e ao Professor Dr. Edmundo Gaudêncio, poucos são tão brilhantes e inspiradores, esse é um diferencial que não vou deixar de seguir.

Ao corpo docente do curso de Pós-graduação do Programa de Pós-Graduação da Ciências das Religiões da Universidade Federal da Paraíba, em especial ao Prof^o Dr. Fabrício Possebon, pelos ensinamentos, incentivo e auxílio.

Às pessoas que direta ou indiretamente auxiliaram o desenvolvimento e conclusão desse trabalho, e muito especialmente as colaboradoras da Comunidade Congregacional Bessamar - João Pessoa-Pb

RESUMO

A música religiosa no nosso cotidiano tem nos deixado mais tranquilos e dispostos para as nossas atividades diárias e de lazer. Quando por ventura, deixamos de nos conectar com esse tipo de música percebemos que o fluir do dia a dia vai perdendo seu resplendor e encantamento. Quando escutamos ou entoamos música voltada para os aspectos espirituais, sentimos que o ambiente se ilumina de tal maneira que há transformações em nossos semblantes deixando-nos menos estressados, equilibrando as emoções, amenizando as tensões das tarefas diárias, deixando o nosso “ser” enlevado pela paz harmoniosa que nos cerca.

Assim foram objetivos deste estudo, investigar se a música religiosa influencia na saúde física e mental, através de uma análise sobre o estresse, e como a música religiosa pode influenciar sobre o estresse; também analisar a correlação entre o ato de ouvir a música religiosa e seu efeito sobre o estresse.

Trata-se de um estudo exploratório descritivo com abordagem quantitativa, realizado em uma Igreja Evangélica, localizada no bairro do Bessa, no município de João Pessoa-Paraíba. É uma igreja ligada ao protestantismo, que visa a evangelização dos membros da mesma, em busca do encontro e do conforto espiritual.

Foram protagonistas desse estudo 50 pessoas. A coleta de dados ocorreu no período de outubro/2011 a março/2012 e para viabilizá-la foram utilizados três instrumentos tipo questionário, sendo eles: Questionário de Dados Sócio-Demográficos e de Caracterização; o de Índices de estresse e padrão de personalidade tipo A, o Inventário de Sintomas de Estresse para adultos de LIPP (ISSL). Com relação à análise dos dados, os quantitativos foram agrupados e tabulados no Excel e analisados por meio de estatística e apresentados sob a forma de tabelas com números absolutos e percentuais, gráficos e quadros demonstrativos.

Foi constatado que somando as adultas jovens e as adultas totalizaram 43 colaboradoras do estudo, o que representou 86% das colaboradoras do estudo, com idade variando entre 25 e acima de 59 anos. Observou-se ainda que 94% dos colaboradores da pesquisa, declararam que o ingresso na música religiosa se deu voluntariamente. A maioria das entrevistadas participa de atividades ou rituais religiosos em instituições religiosas, ou seja, 54%. Alguns protagonistas referiram que o sentido de suas vidas é encontrado no envolvimento com a música religiosa. Assim, pode-se perceber o quanto é importante e relevante o envolvimento com a música religiosa, a religiosidade está presente em cada ação

de cada uma das entrevistadas. Hoje muitos jovens estão fazendo da participação delas nos grupos musicais religiosos, o seu lazer, e desta forma tendo um divertimento sadio, e essa rotina os alimenta no seu bem estar físico e mental.

A dedicação de parte do tempo para realizar práticas de meditação, orações, relaxamento ou similares, nos dias de hoje, já que a correria diária não permite ter muito tempo para as atividades que muitas vezes dão muito prazer, minimiza os efeitos nocivos do estresse na vida das entrevistadas.

O estudo atendeu aos objetivos propostos e certamente contribuirá para a assistência aquele grupo, uma vez que, permitirá aos envolvidos traçar estratégias que contribuam para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar espiritual daqueles. Além disso, contribuirá para novas pesquisas nesta área.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse, Religiosidade e Espiritualidade, Música religiosa.

ABSTRACT

Religious music in our daily lives has left us more relaxed and ready for our daily activities and leisure. When by chance, let us connect with that kind of music we realize that the flow of everyday life will lose its radiance and enchantment. When we hear music or sing toward the spiritual aspects, we feel that the environment is illuminated in such a way that there are changes in our faces leaving us less stressed, balancing emotions, relieving the stresses of daily tasks, leaving our "being" entranced harmonious peace around us.

Thus objectives of this study were to investigate whether the religious music influences physical and mental health through an analysis of stress, and how religious music can influence stress; also examine the correlation between the act of listening to religious music and its effects on stress.

This is an exploratory descriptive study with quantitative approach, performed in an Evangelical Church, located in the district of Bessa, the city of João Pessoa, Paraíba. It's a church connected to Protestantism, which seeks the evangelization of the members of the same, in search of the encounter and spiritual comfort.

Protagonists of this study were 50 people. Data collection occurred from October/2011 to March/2012 and make it viable three instruments were used type questionnaire, namely: Questionnaire Socio-Demographic and characterization, the indices of stress and personality pattern type A, Inventory of Stress Symptoms for adults LIPP (ISSL). Regarding the analysis of data, quantitative grouped and tabulated in Excel and analyzed using statistical and presented in the form of tables with absolute numbers and percentages, graphs and tables statements.

It was found that adding the young adult and adult collaborators in the study totaled 43, representing 86% of study collaborators with age in both sexes ranging from 25 to over 59 years. It was also observed that 94% of the employees of the research, stated that the entrance into religious music took place voluntarily. Most adolescents participate in activities and religious rituals in religious institutions, or 54%. Some players said that the meaning of their lives is found in involvement with religious music. Thus, one can see how important and relevant involvement with religious music, religious issues are present in every action of each of the interviewees. Today many young people are making their participation in religious music groups, your leisure, and thus having a fun sound, and this routine feeds on your physical and mental well being.

The dedication of the time to do practice meditation, prayer, relaxation or the like, these days, since the daily rush can not take much time to activities that often give much pleasure, and thus minimizes the harmful effects stress in the lives of the interviewees.

The study met the proposed objectives and will certainly contribute for assistance that group, since it will allow the stakeholders to devise strategies that contribute to improving the quality of life and spiritual welfare of those. It will also contribute to further research in this area.

KEYWORDS: Stress, Religiosity and Spirituality, Religious Music.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Instrumento musical.....	29
Figura 2 – O Deus Krsna tocando sua flauta.....	30
Figura 3 – Coral Infantil.....	32
Figura 4 – O Deus Krsna tocando sua flauta	33
Figura 5 - Músicas das Cobras.....	34

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Variação de estímulos do estresse	21
Quadro 2 – Tipos de estresse.....	22
Quadro 3 – Identificação de Sintomas Fisiológicos e Psicológicos experimentados nas últimas 24 horas.....	50
Quadro 4 – Identificação de Sintomas Fisiológicos e Psicológicos experimentados na última semana.....	51
Quadro 5 – Identificação de Sintomas Fisiológicos e Psicológicos experimentados no último mês	53
Quadro 6 – Padrões de Personalidade Tipo A.....	55

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Distribuição das participantes da pesquisa por faixa etária.....	42
Tabela 2 – Distribuição das participantes da pesquisa considerando o questionamento: “Como foi seu ingresso na música”?.....	42
Tabela 3 - Distribuição das participantes da pesquisa considerando o questionamento: “Qual a importância da música religiosa em sua vida”?.....	43
Tabela 4 - Distribuição das participantes da pesquisa considerando o questionamento: “Qual a sua formação musical”?.....	45
Tabela 5 - Distribuição das participantes da pesquisa considerando o questionamento: “Como a música esta em sua vida”?.....	46

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Distribuição das participantes da pesquisa do estudo considerando o questionamento: **“Participa de atividades ou rituais religiosos em instituições religiosas?”**48

Gráfico 2 - Distribuição das participantes da pesquisa do estudo considerando o questionamento: **“Dedica algum tempo do seu dia para realizar práticas de meditação, orações, relaxamento ou similares?”**49

LISTA DE SIGLAS

CAAEE.....	Certificado de Apresentação para Apreciação Ética.....	37
CEP.....	Comitê de Ética em Pesquisa.....	37
CRH.....	Hormônio de liberação da corticotrofina.....	23
HDL.....	High Density Lipoprotein.....	23
HPA.....	Hipotálamo-hipófise-adrenal.....	23
HULW....	Hospital Universitário Lauro Wanderley.....	37
ISSL.....	Inventário de Sintomas de stress para adultos de LIPP.....	16
LDL.....	Low Density Lipoprotein.....	23
NCCAM.	Centro Nacional de Medicina Complementar e Alternativa.....	23
OMS.....	Organização Mundial de Saúde.....	23
SAM.....	Eixo Medula as Adrenal e o Sistema Simpático.....	23
TCLE.....	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	37
WHO.....	World Health Organization.....	32

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	17
2	REVISÃO DE LITERATURA.....	20
2.1	O ESTRESSE.....	20
2.1.1	Causas e efeitos.....	20
2.1.2	Tipos de estresse.....	22
2.1.3	Etapas do estresse.....	23
2.1.4	Estresse e tipos de personalidades.....	23
2.1.5	Avaliação do estresse.....	24
2.1.6	Estresse, saúde e Qualidade de Vida.....	24
2.2	RELIGIÃO, RELIGIOSIDADE E ESPIRITUALIDADE.....	26
2.3	MÚSICA RELIGIOSA.....	29
3	CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS.....	39
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	42
	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	59
	REFERÊNCIAS.....	62
 APÊNDICE		
Apêndice A	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	68
Apêndice B	Roteiro de entrevista.....	69
 ANEXO		
Anexo 1	Certidão do Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/HULW.....	71
Anexo 2	Questionário de Dados Sócio-Demográfico e de Caracterização.....	72
Anexo 3	Inventário de Sistema de Stress (ISS).....	73
Anexo 4	Padrão de Personalidade Tipo A.....	74

1 - INTRODUÇÃO

“Deus é música. Deus é a vida que nutre cada criatura”.
Hildegard Von Bingen (1098-1179)

1 – INTRODUÇÃO

O interesse pelo tema: “Influência da música religiosa na saúde física e mental: Uma análise sobre o estresse”, é decorrente natural da minha experiência religiosa desde a infância, e agora também com os meus filhos no meu lar. A música religiosa no nosso cotidiano tem nos deixado mais tranquilos e dispostos para as nossas atividades diárias e de lazer. Quando por ventura, deixamos de nos conectar com esse tipo de música percebemos que o fluir do dia a dia vai perdendo seu resplendor e encantamento. Quando escutamos ou entoamos música voltada para os aspectos espirituais, seja em casa, no carro, na igreja sentimos que o ambiente se ilumina de tal maneira que há transformações em nossos semblantes deixando-nos menos estressados, equilibrando as emoções, amenizando as tensões das tarefas diárias, deixando o nosso “ser” enlevado pela paz harmoniosa que nos cerca.

Na área profissional, como professora de ensino religioso, a música religiosa evangélica esteve presente em sala de aula. Como professora de Inglês, inicio e termino a aula com música religiosa, a qual fica a escolha dos alunos, independente da religião; normalmente os alunos escolhem músicas em inglês. Os alunos com o decorrer das aulas me procuram para comentar o quão estressados estavam ao chegar e como ficaram revigorados e estimulados no final da aula. Como dentista, ao fazer parte da equipe de voluntários com missionários do Texas, percebi que o mesmo ocorria quando a música religiosa era introduzida no ambiente; os pacientes se identificavam e sentiam-se menos tensos, estressados e ficavam mais confiantes. Sendo assim, como mãe, professora, dentista e um ser integrado neste cosmo universal de tantos altos e baixos, dificuldades a serem superadas a cada instante, barreiras a serem rompidas e metas a serem conquistadas que nos levam a um cotidiano estressante muitas vezes difícil de ser superado, a música religiosa veio fazer parte da mudança para um estágio ameno e confortante.

A proposta de pesquisa a Influência da música religiosa na saúde física e mental: Uma análise sobre o estresse, ajudou a trilharmos um caminho de pesquisa para avaliarmos como a vivência da música religiosa, como músico ou como participante de culto evangélico, pode ajudar a minimizar o estresse.

Pelo exposto surgiu o seguinte questionamento: Como a música religiosa pode influenciar sobre o estresse?

O objetivo do estudo foi analisar a correlação entre o ato de ouvir a música religiosa e seu efeito sobre o estresse.

Para tanto os participantes da orquestra da Igreja Evangélica do Bessa e as pessoas que participam do louvor, foram avaliados durante o culto e em momentos fora desse contexto.

Essa pesquisa nos permitiu verificar os Índices de estresse; essa avaliação foi realizada de acordo com o Inventário de Sintomas de Estresse para adultos de Lipp (ISSL). Neste teste são detectadas, quanto aos sintomas físicos e psicológicos, quatro fases do estresse: alerta, resistência, quase exaustão e exaustão (LIPP, 2002).

2- REVISÃO DE LITERATURA

“O importante não é vencer todos os dias, mas lutar sempre”.

Waldemar Valle Martins

2 – REVISÃO DA LITERATURA

2.1 – O ESTRESSE

A palavra *estresse* conquistou grande popularidade nos tempos modernos. Inúmeros significados se agregaram a ela, por conter muitos sentidos, não expressa de forma clara e consistente o seu conteúdo.

O pioneiro no estudo do estresse foi Hans Selye. Segundo o autor “toda vez que alguém sente alguma coisa desagradável, na falta de uma palavra melhor diz que está sob estresse (GOLDBERG, 1980).

“O estresse é constituído por um conjunto de respostas, específicas e/ou generalizadas do nosso organismo, diante de estímulos externos ou internos, concretos ou imaginários, que são percebidos como pressão e que exigem a entrada em ação de mecanismos adaptativos com capacidade de nos ajustar a essas pressões, propiciando meios adequados de reação e preservando nossa integridade, nosso equilíbrio, nossa vida” (RIO, 1996, pag.. 08).

A vida contemporânea diária é repleta de ruídos de todos os tipos o que predis põem ao estresse porque colocam o corpo em alerta, na perspectiva de algum perigo externo. Os ruídos afetam a fisiologia humana porque alteram os batimentos cardíacos, elevam a pressão arterial e predis põem à tensão muscular. Até mesmo o tipo de música popular contemporânea, geralmente ruidosa e agitada e que tende a levar o corpo à dança, ao movimento revela a atividade incessante, característica dos dias atuais (GREENBERG, 2002).

É importante identificar nossas principais fontes de estresse, para encontrar maneiras eficazes de lidarmos com elas.

2.1.1- Causas e efeitos do estresse:

Se quisermos encontrar formas eficientes para manter o estresse dentro de limites saudáveis, cumprindo sua função básica de prevenção da vida e do provedor das nossas vivências mais intensas, é importante entendermos que tipo de pressão agem sobre nós. Dessa maneira, temos maior probabilidade de encontrar soluções adequadas para cada uma delas (RIO, 1996).

O que ocasiona o estresse no indivíduo são os estímulos externos ou internos. Esses estímulos podem variar de acordo com:

A intensidade	<p>* Quanto maior a intensidade, maior probabilidade do aparecimento de pressão;</p> <p>* A percepção de termos ou não forças suficiente para lidarmos com sucesso com as pressões é um dos fatores que determina a intensidade do estresse.</p>
A frequência	<p>* Dependendo da frequência, vai colecionando pequenos atritos, que acabam por detonar sérias implosões.</p>
As circunstâncias do momento	<p>* o contexto é importante, mudando-o, pode ocorrer uma grande alteração no significado dos eventos e, portanto, na qualidade e intensidade dos mesmos.</p>

Quadro 1- Variação de estímulos do estresse

Segundo Rio (1996), o ser humano parece ter uma necessidade de controlar ou de, pelo menos, ter a impressão de controlar um mínimo do que ocorre em sua vida. Quando se vê envolvido em situações fora da possibilidade de controle, os níveis de estresse costumam ser altíssimos. A falta de possibilidade de controle sobre as situações constitui importante fato no aparecimento e recrudescimento das pressões.

O estresse age diferentemente em cada pessoa, ocorrem diferenças importantes na reação dos indivíduos a situações semelhantes. As situações são percebidas e vividas de formas diversas pelas pessoas. A cada instante da nossa vida está em ação um conjunto complexo de movimentos que avaliam os diversos tipos de estímulos que agem em cada um de nós.

Os processos interpretativos “disparam” gatilhos do estresse, selecionando certos estímulos, concretos ou imaginários, avaliando-os como pressão e disparando o estresse em nós.

Peretto (2004), afirma que uma pessoa é vulnerável diante de um ou mais estímulo quando ela os percebe como pressão e reage com estresse diante deles. A vulnerabilidade é estritamente individual. Uns podem se estressar sem motivo aparente, enquanto outros necessitam de uma conjunção de situações adversas.

A vulnerabilidade tem sido bastante empregada nos últimos anos, expressando distintas perspectivas e interpretações. Dilley e Boudreau (2001), afirmam que a vulnerabilidade é a possibilidade de sofrer danos e a capacidade para o seu enfrentamento.

O ser humano, por natureza, procura manter um equilíbrio de suas forças internas, com todos os órgãos trabalhando em harmonia. Quando algum evento importante, bom ou mau,

ocorre em nossas vidas causando alguma mudança, nosso corpo faz um esforço para se adaptar a nova situação. As mudanças fisiológicas associadas com as reações de estresse são processadas por um centro nervoso no cérebro (hipotálamo). Quando um estressor excita o hipotálamo, uma cadeia de reações bioquímicas altera o funcionamento de quase todas as partes do corpo (LIPP, 1994).

O estresse pode participar de todas as nossas manifestações doentias, desde um simples mal-estar até o câncer. Ele causa sofrimento, deterioração e envelhecimento do nosso organismo. Produz sintomas, precipita doenças que estavam em estado latente ou agrava doenças existentes (RIO, 1994, pag. 19).

2.1.2- Tipos de estresse:

O indivíduo no dia-a-dia está exposto a diversos tipos de estresse que podem ser:

Estresse físico	Quando o indivíduo está exposto à pressão física
Estresse psíquico	Quando o indivíduo está exposto à pressão psíquica
Estresse por monotonia	Quando a carga de pressões está aquém das necessidades de cada pessoa
Estresse agudo	Dura alguns momentos, horas ou, mesmo, poucos dias e depois se dissipa
Estresse crônico	Persiste por mais tempo, sem encontrar meios que o desativem eficientemente

Quadro 2- Tipos de estresse

Quando estou sob estresse, quando a “panela de pressão apita”, quando me defronto com meus “mamutes”, que manifestações acontecem em mim?

Que alterações físicas e psíquicas?

Que mudanças de comportamento? [...]

(ARRUDA- 1988)

2.1.3 - Etapas do estresse:

O estresse desenvolve-se em quatro fases que apresentam sinais e sintomas característicos, são elas:

- **Fase de Alerta** - diante de um estímulo estressor, o organismo se prepara para a ação de luta e fuga; se o estressor é de curta duração, a homeostase é restaurada, a sobrevivência é preservada e comumente uma sensação de plenitude surge. Essa é a fase positiva do estresse, na qual a pessoa reage a um desafio, usando toda sua força o que se constitui num importante mecanismo de sobrevivência (LIPP, 2002; PERETTO, 2004).
- **Fase de Resistência** - se o estresse persiste, se inicia a fase de resistência, na qual o organismo tenta lidar com os estímulos estressores de forma a manter a homeostase interna. Toda a energia adaptativa é utilizada para voltar à homeostasia; se esse objetivo é alcançado, os sintomas iniciais desaparecem; no entanto, se o estressor requer esforço de adaptação superior à capacidade do indivíduo, o organismo se enfraquece, tornando-se vulnerável às enfermidades. Nessa fase, ocorre uma sensação de desgaste generalizado, perda da memória e susceptibilidade às doenças; contudo, se os estressores forem eliminados, o indivíduo poderá retornar ao estado normal, sem seqüelas. Várias doenças já começam a surgir nesta fase, dentre elas: picos de hipertensão, infecção pelo vírus herpes simples e psoríase, dentre outras.
- **Fase de quase Exaustão** - sobrevém quando a tensão ultrapassa o limite do gerenciável e as resistências físicas e emocionais começam a ser ameaçadas em sua integridade. Caracteriza-se por momentos de muita ansiedade e as doenças que surgiram na fase de resistência tendem a aumentar.
- **Fase de Exaustão** - se os estressores não são removidos ou estratégias não forem realizadas, a pessoa caminhará para doenças graves quando podem surgir a partir da pré-disposição genética do indivíduo. A exaustão psicológica pode surgir sob a forma de depressão (LIPP, 2002).

2.1.4 - Estresse e tipos de Personalidade:

Vários fatores podem interferir na percepção de um estímulo como sendo estressor ou não, dentre eles a idade, as motivações e os tipos de personalidade (JOU, FUKADA, 1997; GREENBERG, 2002).

Em relação aos tipos de personalidade têm sido descritos pelos psicólogos em quatro tipos principais relacionados a diferentes patologias; pessoas de personalidade tipo A e B poderiam ser mais predispostas a doenças cardiovasculares (SMITH, MACKENZIE, 2006) enquanto que as de personalidade tipo C teriam mais pré-disposição ao desenvolvimento de câncer (SEGERSTROM, 2003) e as do tipo B e C a esquizofrenia (WICKETT et al., 2006).

Pessoas de personalidade A caracterizam-se por apresentarem impulso competitivo em excesso, agressividade, impaciência, senso de urgência de tempo, hostilidade sem motivo real, mas racionalizada e quase sempre associada à insegurança com raízes profundas (SMITH, MACKENZIE, 2006). Estudos prospectivos demonstraram que pessoas que apresentam esse tipo de personalidade podem ser mais propensas a desenvolver doenças cardíacas coronarianas, a fumar cigarros e a ter concentrações mais elevadas de colesterol sérico (KOENIG, McCULLOUGH, LARSON, 2001; GREENBERG, 2002; FRIEDMAN, 2008). Pessoas de personalidade B têm como características serem egocêntricas, manipuladoras e se envolverem em conflitos interpessoais enquanto que as de personalidade C são esquivas e dependentes, ansiosas, hipersensíveis e tímidas (KRAUS, REYNOLDS, 2001).

2.1.5 - Avaliação do estresse:

A avaliação do estresse pode ser feita por meio de questionários tais como o desenvolvido por Lipp (2002) que são de cunho subjetivo e por metodologias científicas consagradas como a dosagem de cortisol e de anticorpos (MICHAEL et al., 2000; SMYTH et al., 1998). Mais recentemente, metodologias não convencionais na ciência Ocidental têm sido utilizadas, dentre as quais a bioeletrografia. No Brasil, esse método já foi utilizado para analisar padrões de ansiedade e agressividade em crianças e em adultos submetidos a práticas de Yoga, Técnicas Respiratórias de Relaxamento e Visualização Criativa (DIAS, 1999; DIAS, 2004).

2.1.6 – Estresse, Saúde e Qualidade de Vida:

O “estresse” é um amplo número de eventos, que compreende: um estímulo agressor (estressor), que precipita uma reação no cérebro (percepção do estresse) e ativa sistemas de fuga ou de defesa no corpo (resposta ao estresse), que ativam a produção de neurotransmissores e hormônios cujos efeitos dependem do tempo de duração do estímulo. Quando o estímulo estressante persiste por alguns minutos ou poucas horas (estresse agudo), a produção destes fatores tendem a aumentar a resposta imune, enquanto o estresse crônico, que perdura por muitas horas ou dias, desequilibra o ritmo do ciclo circadiano levando a um

estado imunossupressor e/ou, ainda a doenças como hipertensão, arritmias cardíacas, dificuldades digestivas, dores de cabeça crônicas, distúrbios do sono, ansiedade e depressão (DHABHAR, 2002 e DIECOLT-GLASER, 2002).

Tem sido demonstrado que esta sintomatologia psicopatológica é mediada por citocinas pró-inflamatórias assim como acontece em casos de infecção, sugerindo que os eventos estressantes induzem um tipo de resposta similar ao de uma resposta imune frente a um microrganismo (RAISON, 2006). O aumento da produção de citocinas pró-inflamatórias, em especial da IL-6, está associado a patologias como câncer, doenças cardiovasculares, artrite, além de contribuir para a fraqueza muscular e a redução da capacidade de reparo dos músculos (KIECOLT-GLASER, 2002).

A interação entre as citocinas e o sistema nervoso central se dá por intermédio da liberação do hormônio de liberação da corticotrofina (CRH) que é o regulador principal da resposta ao estresse pela ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA) e o eixo medula da adrenal e o sistema simpático (SAM). As conexões entre o hipotálamo e o sistema límbico, considerado o centro das emoções no cérebro, permite que os pensamentos e as emoções tenham comunicação direta com o eixo HPA, o qual inerva o sistema nervoso autônomo do qual faz parte o SAM, levando a uma relação complexa entre as reações corporais, pensamentos, emoções e comportamentos. Com a ativação do eixo HPA, o córtex adrenal é ativado e ocorre o aumento de cortisol. Com a ativação do eixo SAM tanto a medula adrenal é ativada produzindo as catecolaminas adrenalina e noradrenalina quanto os neurônios pós-ganglionares do eixo simpático que também produzem noradrenalina (PADGETT, 2003).

O estudo dos agentes indutores de estresse naturais e produzidos de forma experimental em laboratório tem acumulado evidências de que eventos que demandam atenção e concentração, como exames escolares, interferem principalmente no eixo SAM enquanto que o estresse psicológico ativa o eixo HPA. As pessoas que apresentam ativação elevada dos dois eixos correm maiores riscos de desenvolver doenças após a exposição ao agente estressante (COHEN, 2003).

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde representa o bem-estar físico, psíquico e social. Quanto maior o bem-estar, melhor a saúde, e conseqüentemente a qualidade de vida.

A saúde é uma espécie de crédito que podemos utilizar quando as pressões nos acometem. Descobertas recentes da neurolinguística vêm reforçar a milenar convicção de que boa parte do que acontece na vida da pessoa tem a ver com suas crenças e ações (WILBER, 1995).

“São os olhos a lâmpada do corpo. Se os teus olhos forem bons, todo o teu corpo será iluminado; se, porém, os teus olhos forem maus, todo o teu corpo estará em trevas [...]”.
(BÍBLIA SAGRADA. Mateus, 6, 22-23)

De acordo com Remer- 2007, torna-se cada vez mais presente e amplo, o reconhecimento da influência dos sentimentos e pensamentos sobre a doença e a saúde. A autora salienta que uma vida saudável parece incluir a capacidade de enfrentar os problemas de maneira a se aprender algo valioso e que há uma necessidade de se conscientizar da importância de uma boa qualidade de vida para se evitar uma doença. A revisão dos padrões habituais de valores e qualidade das experiências do passado pode ajudar a identificar os princípios que deram significado à vida.

A manutenção de uma boa saúde depende essencialmente de como vivemos o nosso dia-a-dia. Um estilo de vida saudável vale mais do que grande parte dos tratamentos que fazemos. Mais ainda, ele os previne com benefícios evidentes, inclusive em termos financeiros (HOFFMANN, 1996).

A introdução do conceito de qualidade de vida como medida de desfecho em saúde surgiu a partir da década de 70. Este trouxe um prolongamento na expectativa de vida (PANZINI, 2007).

Ainda segundo autora, qualidade de vida é um conceito recente, que engloba e transcende o conceito de saúde, sendo composto de vários domínios ou dimensões: física, psicológica, ambiental, entre outros. Considerada a medida que faltava na área da saúde tem sido definida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais se vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.

2.2 – RELIGIÃO, RELIGIOSIDADE E ESPIRITUALIDADE

Torna-se fundamental diferenciar e esclarecer o entendimento acerca de religiosidade, espiritualidade e crenças pessoais. Para falarmos sobre espiritualidade, precisamos delinear idéias sobre religião e religiosidade, para podermos diferenciar os conceitos, posto que não são sinônimos (SANTOS, 2011)..

Segundo Rubens Alves (2001), entende-se que a religião é teia de símbolos, rede de desejos, confissão da espera, horizonte dos horizontes, a mais fantástica e pretensiosa tentativa de transubstanciar a natureza.

A religião é necessária para a humanidade, as inúmeras religiões existentes no mundo respondem de formas diferentes, a condições dadas da existência humana. A religião tem a função de tornar o desamparo do ser humano em algo tolerável.

De acordo com Silva (2009), no Brasil imperam as religiões que tiveram como raiz o cristianismo, cujo termo pode ser entendido como “o conjunto de igrejas, comunidades, seitas e grupos, assim como de idéias e concepções, que se referem às palavras daquele que costuma ser reconhecido como o fundador dessa religião: Jesus de Nazaré”. O autor Filoramo acrescenta que:

Ainda que com grande variedade histórica de crenças e práticas, o cristianismo manteve como elemento comum a profissão de fé em Jesus, filho do único Deus Senhor e Criador, encarnado, morto e ressuscitado, o messias prometido e como tal o “Cristo”, isto é “ungido” pelo Senhor (origem do nome “cristão” com o qual logo foram denominados seus seguidores), o cristianismo é junto com outras religiões como o Islamismo ou o Budismo, uma religião historicamente fundada, não apenas no sentido de que sua origem pode ser remetida à ação de um fundador (FILORAMO, 2005, p.60).

É notório no Brasil o trânsito religioso, entendido como a circulação de pessoas pelas diversas alternativas religiosas.

Diz um ditado popular que: “religião não se discute, é uma escolha pessoal”. Entendemos que se discute sim, por ser um pertencimento político, com conseqüências políticas na vida em sociedade. O pertencimento religioso é entendido como a adesão a certo conjunto de orientações de uma religião, ou a construção individual de um conjunto de crenças de natureza religiosa; o pertencimento religioso produz efeitos na vida em sociedade, como qualquer outro pertencimento de natureza social [...] (SEFFNER, 2011).

Para Jung (1990) a religiosidade é a atitude particular de uma consciência transformada pela experiência do luminoso; pode ser definida como o efeito, de caráter irresistível, que o *númen* impõe à consciência.

A religiosidade envolve um sistema de culto e doutrina que é compartilhado por um grupo, e, portanto, tem características comportamentais, sociais, doutrinárias e valores específicos (SILVA, 2009).

Segundo Santos (2011), pode-se inferir que a religião exerce papel importante na vida dos indivíduos que acreditam se sentirem confortados por uma força superior que lhe dá

sentido para viver nesse plano espiritual. Ainda segundo a autora, a espiritualidade pode estar latente sempre independente da pessoa a evocar, é uma condição de elevação, de desprendimento. É algo que transcende a existência humana, o efeito da transcendência, da elevação a qual a pessoa passa é o que importa, é o que transforma, o que muda.

Rocha (2002) ressalta que a relação entre espiritualidade e status de saúde, embora existente, apresenta um nível de complexidade grande e alguns modelos teóricos têm sido propostos para explicá-la. Tal mecanismo é composto de uma interação entre vários níveis sociais, psicológicos, comportamentais e biológicos. Ainda segundo o autor nesse modelo as dimensões religiosas estão ligadas com melhores resultados de saúde através de vários padrões de mediação:

- **Compromisso religioso** (atitudes religiosas subjetivas) pode influenciar a saúde mental por encorajamento comportamental saudáveis, reduzindo o risco de doenças relacionadas ao estilo de vida e aumentando o bem estar e a saúde física.
- **Envolvimento religioso** (participação das cerimônias ou qualquer outra forma organizada de religiosidade) pode influenciar o bem-estar por oferecer um suporte social melhor, tais como envolvimento com relacionamentos sociais significativos e integração com a rede de suporte. O suporte social tem sido visto como um “tampão” contra os efeitos deletérios do estresse, oferecendo fonte de enfrentamento do estresse ambiental e de agentes patogênicos, além de proteger contra a morbidade e mortalidade.
- **Culto religioso** (reza e outros rituais) pode influenciar a saúde por proporcionar e estimular emoções positivas, tais como esperança, perdão, auto-estima, contentamento e amor.
- **Fé religiosa** pode influenciar a saúde por gerar otimismo e expectativas esperançosas que Deus irá retribuir expressões de piedade ou devoção, com saúde e bem-estar.

Apesar de haver muito uso do termo espiritualidade, religiosidade como similares, sinônimos, sabe-se que cada um deles tem um significado próprio. Espiritualidade refere-se “a experiência de contato com esta dimensão que vai além das realidades consideradas normais na vida humana, que transcende. Seria a arte e o saber de tornar o viver orientado e impregnado pela vivência da transcendência” (BOFF, 2001 apud VASCONCELOS, 2006, p.30).

Pelo exposto, observa-se a importância para a vida do indivíduo, seu envolvimento religioso e o seu comprometimento com as atividades desenvolvidas nas igrejas, templos, terreiros entre outros locais de cultos; e uma atividade que tem crescido fortemente, é a participação efetiva (em especial em igrejas com raiz no cristianismo), do uso e propagação da música religiosa.

3- MÚSICA RELIGIOSA E SAÚDE

“A música é um barulho que pensa”

Victor Hugo

Figura 1 – Instrumento musical



A palavra grega – MOUSIKOS – musical, relativo às musas – referia-se ao vínculo do espírito humano, com qualquer forma de inspiração artística. Música é arte de coordenar fenômenos acústicos para produzir efeitos estéticos. Em seus efeitos mais simples e primitivos a música é a manifestação folclórica comum a todas as culturas: nesse caso, essencialmente anônima e aprovada na transmissão oral, espelha particularidades étnicas determinadas.

Conforme LEINIG (1977), BANOL (1993) e STRALIOTTO (2001), a música é um dos estímulos mais potentes para ativar os circuitos do cérebro, ajuda a afinar a sensibilidade das pessoas, aumenta a sua capacidade de concentração, desenvolve o raciocínio lógico-matemático e a memória, além de desencadear emoções.

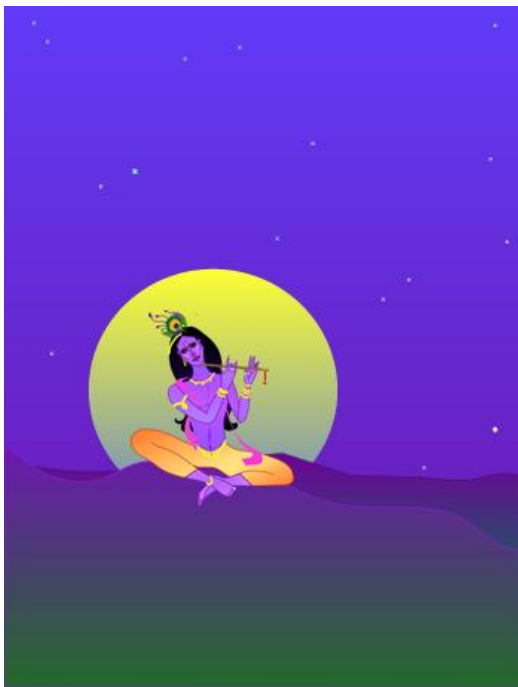
A verdadeira música é um eco celestial, percebido pelo ser humano que está em consonância com o micro-cosmos. Está claro que as experiências são diferentes de uma pessoa para outra, mas pode-se afirmar que através da música é possível penetrar na esfera da imortalidade.

De acordo com GORI (2002) é necessário realizar-se uma reflexão sobre a relação existente entre o som e o ser humano, antes de discutir-se o uso terapêutico da música.

O som é um fenômeno físico que acompanha o ser humano desde a vida intra-uterina; desde o momento da fecundação, ocorrem fenômenos sonoros decorrentes das vibrações e dos

movimentos da célula-ovo até seu percurso ao útero. O universo intra-uterino é pleno de sons e ruídos, como inspiração e expiração, ruídos viscerais.

Conforme LEINIG (1977) o uso terapêutico adequado do som e da música é possível com o conhecimento prévio da história de vida sonora do indivíduo para que a escolha dos temas, ritmos e tonalidades, sejam coerentes com a individualidade do sujeito. A música facilita o processo que conduz a auto-compreensão, ao desenvolvimento da capacidade à vontade de utilizar o potencial individual para ser e estar melhor em domínios tais como: a independência, a liberdade de mudança, a adaptabilidade, o equilíbrio e a integração. A música contém sempre um elemento de prazer, tudo o que é acompanhado de música fica gravado mais profundamente no espírito, devido ao elemento de alegria criadora.



Como todas as coisas boas, a música "é de origem celestial". Evidentemente Deus gosta da música, porque formou um coral de anjos no céu e colocou como regente do mesmo, o anjo que estava mais próximo a Ele. Mas este anjo, um dos músicos mais dotados do universo, inexplicavelmente rebelou-se contra o seu Criador. Uma nota terrivelmente dissonante foi introduzida na sinfonia perfeita do universo, e Deus não teve alternativa senão expulsá-lo do céu. Desde então, transformado em Satanás, este anjo tem usado seus conhecimentos musicais para seduzir os seres humanos (Steger-ano 2009)

Figura 2 – O Deus Krsna tocando sua flauta

A Bíblia registra vários exemplos do poder da música para o bem. Um "ciclo tranquilo e suave" deu ânimo a Elias (I Reis 19:12) e um coro de anjos anunciou as boas novas do nascimento do Salvador (Lucas 2:14). Singelas melodias executadas por Davi na harpa aliviaram da depressão o atribulado rei Saul (I Samuel 16:23). Cânticos de louvor entoados por um coro de levitas diante do exército israelita resultaram na auto-destruição dos inimigos do povo de Deus (II Crônicas 20:21-22). Hinos entoados com fervor por Paulo e Silas na prisão de Filipos fortaleceram a sua fé no Senhor, e foram libertados nesta mesma noite por causa do terremoto (Atos 16:25-26).

Encontramos também exemplos bíblicos do poder da música para o mal. A música foi o ingrediente básico no culto ao bezerro de ouro ao pé do Monte Sinai (Êxodo 32:15-19). Os israelitas copiaram o culto ao bezerro Ápis, que representava Osíris, o deus-sol dos egípcios, em quem era centralizada toda sua religião. "O culto de Ápis era acompanhado da mais grosseira licenciosidade, incluindo música e dança de natureza indecente e sensual. Para Josué, que escutava a distância, essa música parecia um "alarido de guerra" (v.17). Entretanto para o ouvido de Moisés, que certamente havia escutado no Egito a música do culto pagão, era evidente que não se tratava de "voz de alaridos", mas sim de cantos de adoração idólatra (v. 18). Tal música induziu o povo a dançar numa orgia sensual desenfreada (v.19), que somente se deteve com a morte de três mil israelitas (vs. 25-28). Porém o mais lamentável é que tudo isto foi feito como se fosse uma "festa ao Senhor" (v.5). Efeito semelhante teve a música usada por Balaão e os moabitas para seduzir os israelitas a caírem na idolatria em Baal-Peor (Núm. 25:1-3).

Isto explica-nos porque a música pode ser usada eficazmente tanto para o bem como para o mal, na lógica cristã. O Senhor revelou-nos que "a música é uma bênção; mas é muitas vezes usada como um atrativo de Satanás para enredar almas. Assim aquilo que é uma grande bênção quando devidamente usado, torna-se um dos mais bem sucedidos fatores pelos quais Satanás distrai a mente do dever e contemplação das coisas eternas."

"A música muitas vezes é pervertida para servir a fins maus, e assim se torna um dos poderes mais sedutores para a tentação. Corretamente empregada, porém, é um dom precioso de Deus, destinado a erguer os pensamentos a coisas altas e nobres, a inspirar e elevar a alma."

Através da melodia, harmonia, ritmo e outros elementos, a música transmite emoções e estados de ânimo. Um estudo comparativo mostrou que as composições anteriores ao início do século XIX (até o final do classicismo), geralmente apresentam poucas emoções nas composições, de forma mais simples, expressando freqüentemente as emoções de amor, prazer e reverência. Em contraste, a maioria das composições escritas a partir do início do século XIX (do romantismo em diante), geralmente apresenta uma justaposição de emoções de forma dramática, dando preferência a emoções tais como: desespero, esperança, descontentamento, entusiasmo e paixão sexual; estas composições transmitem menos sentido de segurança do que as do período anterior.

Vale ressaltar que a música faz parte da vida do ser humano desde o seu nascimento. Através da música a *pessoa* consegue expressar melhor seus sentimentos, culturas entre outros. A música é fundamental na vida da pessoa. É imprescindível que no dia-a-dia muitos usem a música, pois ela faz parte da rotina de atividades de todos. *Cantar* na hora de guardar os brinquedos, fazer fila, escovar os dentes.

Os ritmos melódiosos fazem parte da vida das pessoas desde o seu nascimento até sua morte. O ritmo é marcado pelo batimento cardíaco, pela escapada respiração, pelo sugar o seio materno. Até mesmo abrir e fechar de olhos e as reações gestuais da *pessoa* obedecem a um ritmo, acompanhando a música da vida. A música é capaz de sensibilizar todas as gerações, pode tornar-se um excelente veículo de aprendizagem.

Figura 3 – Coral infantil



O critério de escolha não pode estar baseado exclusivamente nos gostos e preferências estéticas, embora estes de fato tenham o seu lugar. Os valores estéticos não podem jamais, determinar os valores morais, pois com nossa natureza humana, nem sempre nossos gostos coincidem com o que é bom. "A música é um precioso dom de Deus. Portanto, será boa toda música que cumpra este propósito e eleve a mente para pensamentos puros, nobres e que nos aproximem de Deus. Este princípio, baseado em Fil. 4:8, é a base para tomarmos decisões acertadas na escolha da música. Mas, como saber qual é a música que cumpre este propósito? A definição é subjetiva ou existem elementos objetivos que dêem respostas válidas para todos os crentes? Felizmente é possível transcender a subjetividade (STEGGER, 2009).

Abaixo estão apresentadas as características da música de efeitos fisiológicos, neurológicos e emocionais positivos, em contraste com a de efeitos negativos.

Elementos da Música	Música de efeitos positivos	Música de efeitos negativos
Melodia	De valor musical, agradável.	Sem valor musical, inexistente.
Harmonia	Diatônica, predominância de acordes perfeitos, com resolução dos acordes dissonantes.	Desordenada, abundância de acordes dissonantes, geralmente sem resolver.
Ritmo	Respeita a acentuação natural, variado.	Abundância de síncopes, monótono, obsessivo.
Cor tonal	Agradável, clara.	Pesada, áspera, escura.
Entonação	Afinada, natural, fraseado correto.	Desafinada, anti-natural, fraseado incorreto.
Volume	Normal.	Estridente ao ouvido.
Apresentação	Natural, sincera, simples.	Teatral, artificial, com ostentação.
Letra	Elevada, idéias positivas.	Idéias negativas ou imorais, repetitiva, sem sentido.

Quadro 3- características da música



Figura 4 – Música religiosa

Este simples guia permite avaliar qualquer peça musical e diferentes estilos, a fim de estabelecer objetivamente se cumpre o propósito de "erguer o pensamento àquilo que é puro, nobre, edificante, e despertar na alma devoção e gratidão por Deus.

A música, comprovadamente, em seus diversos aspectos e formas de expressões, desenvolve o lado direito do cérebro. Quando utilizamos mais o hemisfério esquerdo, considerado racional, deixamos de usufruir dos benefícios contidos no hemisfério direito, como a imaginação criativa, a serenidade, visão global, capacidade de síntese e facilidade de memorizar. Além, é claro, da diversão e prazer de ouvir e tocar. Sem dúvida, a música amplia as possibilidades do ser humano e seu desenvolvimento. Pais e educadores devem incentivar a criança a estudar música, seja por meio do canto ou da prática com um instrumento musical. Ouvir, tocar, cantar, soltar a voz. Não há nada melhor, e com relação à música religiosa os efeitos são semelhantes.

A música pode exercer tanto uma influência maléfica quanto benéfica sobre homens e animais. Entretanto, a música tem também muitos aspectos positivos e pode ser usada para curar pessoas. Música rápida e alegre aumenta a velocidade das batidas do coração e, assim, todos os órgãos começam a funcionar com maior velocidade. Música lenta e sombria anuvia a vista e abaixa a pressão.

Figura 5 – Música das “cobras”



Hoje em dia e já durante alguns anos, vem-se fazendo experiências com a terapia musical em doenças que até então não respondiam à influência restabeecedora da música.

As experiências com terapia musical durante a anestesia mostraram que a música não se limita a agir sobre o corpo humano. Sua esfera de influência vai além das fronteiras da consciência, chegando às profundezas do inconsciente, de onde surgem, talvez, nossas energias mais vitais e essenciais.

Nos últimos anos trabalhos científicos têm demonstrado que a religião é parte integrante das terapias; exemplo disso foi um estudo desenvolvido nos USA no qual as terapias mais comuns utilizadas pela população foram: a prece para melhorar a própria saúde (43% dos indivíduos), a prece realizada por pessoas para a saúde de outra (24,4%), produtos naturais (18,9%), exercícios de respiração profunda (11,6%), participação em grupos de prece para o restabelecimento da saúde de uma pessoa (9,6%), meditação (7,6%), quiropraxia (7,5%), ioga (5,1%), massagem (5,0%) e dietoterapia (3,5%) (Goldrosen and Straus, 2004).

Desde tempos imemoriais, crenças, práticas e experiências espirituais têm sido um dos componentes mais relevantes e influentes da maioria das sociedades. Profissionais de saúde, pesquisadores e a população em geral têm, cada vez mais, reconhecido a importância da dimensão religiosa/espiritual para a saúde (ALMEIDA, ano 2002).

Por saúde subentende-se aquele estado no qual os três processos fundamentais da natureza- absorção, assimilação e eliminação- estão operando plenamente no indivíduo, em perfeita harmonia e equilíbrio. Na procura da perfeita saúde integral, tão essencial para o

sucesso na busca da vida espiritual, a aquisição do equilíbrio interior e exterior é de imensa importância.

O cuidado integral do ser humano é indispensável, e esse cuidado pode ser desenvolvido de várias formas, sendo uma delas através da prática da música religiosa, o indivíduo pode extravasar, liberar as tensões do cotidiano e desta forma minimizar o estresse, prevenindo inclusive danos cardiovasculares.

Existem algumas atitudes importantes na arte de cuidar, segundo Maria Júlia Paes da Silva (2000), pode-se citar algumas delas:

- Aprender a escutar;
- Acolher o outro;
- Aprender com todos;
- Ser coerente. A comunicação vai além das palavras, é composta também de nossos gestos, atitudes, expressões faciais, tom de voz ao falar, cantar e até do silêncio;

Não importa qual é a crença nem se ela envolve um deus. O fato é que práticas como a oração, meditação, música religiosa entre outras, vem se tornando cada vez mais, alvo de estudos de pesquisadores da área da saúde, que investigam os efeitos da fé sobre o organismo humano (SILVA, 2009).

Desde a Assembléia Mundial de Saúde de 1983, a questão de incluir uma dimensão “não material” ou “espiritual” de saúde vem sendo discutida extensivamente a ponto de haver uma proposta para modificar o conceito clássico de “saúde” da Organização Mundial de Saúde (OMS) para “um estado dinâmico de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social e não meramente a ausência de doença” (WHO/MAS/MHP/98.2).

Algumas pessoas expressam a sua espiritualidade através da religião, o que pode ser observado nas orações e nos serviços religiosos. Mas essa não é a única forma. Para outras pessoas, a espiritualidade é a interação com a natureza e o universo. Para alguns, ela pode ser expressa pela música religiosa, pela meditação ou a arte.

Nas duas últimas décadas, a compreensão da relação da saúde física com as necessidades mentais (ou psíquicas) e simbólicas (ou espirituais) do ser humano levou ao

desenvolvimento da psiconeuroimunologia. Este campo de pesquisa tem demonstrado que o sistema imune é modulado não apenas por mecanismos inerentes ao sistema, mas também por moléculas provenientes dos sistemas nervosos e endócrinos e estes naturalmente dependem da natureza psíquica e simbólica do indivíduo.

O Centro Nacional de Medicina Complementar e Alternativa (NCCAM) nos USA agrupou mais de oitocentas formas de Terapias Alternativas e Complementares assim discriminadas: terapias com efeitos biológicos, terapias de manipulação corporal, intervenções mente-corpo, terapias energéticas e sistemas médicos alternativos. A espiritualidade, que inclui dentre suas práticas ritualísticas as preces e a meditação, enquadra-se no grupo das terapias de intervenção corpo-mente que são aquelas que facilitam a capacidade da mente em influenciar as funções corporais e os sintomas (GOLDROSEN, STRAUS, 2004). As terapias de intervenção corpo-mente estão associadas com a modificação da avaliação cognitiva e a melhora da angústia emocional podendo reduzir os estímulos psicofisiológicos por meio do relaxamento. A idéia geral destes tipos de abordagem é que o controle efetivo do estresse está associado com o impacto destas terapias na interação entre os pensamentos, sentimentos, atividades fisiológicas e comportamentais (IRWIN, 2002).

Um crescente número de pesquisas sugere que as práticas religiosas de origem judaico-cristã estão associadas com a redução da pressão sanguínea e menor prevalência de hipertensão, redução do colesterol LDL e aumento do HDL e melhor função imunológica (SEEMAN et al., 2003). Em relação às práticas religiosas orientais, a maior evidência relaciona-se com a meditação/relaxamento e menores riscos de doenças cardiovasculares com redução da pressão arterial e dos níveis de colesterol (SCHMIDT et al., 1997). Nos Estados Unidos, um grande número de hospitais e clínicas tem oferecido programas de saúde associados à espiritualidade na qual é incluída a musicoterapia (WLODARCZYK, 2007; GROCKE, 2009).

Uma revisão da literatura sobre música, espiritualidade e saúde constatou que entre 1973 e 2000, ou seja, em 27 anos, foram publicados apenas 52 artigos sobre esse tema. Segundo esse trabalho, a música relacionada à espiritualidade propicia esperança, significado e propósito de vida, contribuindo para abertura ao crescimento e cura; desenvolve a imaginação levando à formas criativas no ouvir, pensar e ser; capacita o indivíduo a se abrir para novas experiências; permite o acesso a processos inconscientes e sua integração na dimensão do consciente; facilita a entrada em estados alterados de consciência e experiências transpessoais que podem levar à abertura para energias de cura; abre caminhos de comunicação entre as pessoas e entre elas e o divino e provê conforto, elaboração de paz e relaxamento. Um dos aspectos que Lippe (2002) sugere como estudo são as influências da

música religiosa em relação às diferenças de gênero, idade e personalidade além dos aspectos religiosos de cada cultura, o que está de acordo com os objetivos desse trabalho (LIPPE, 2002).

3- CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS

O mundo não poderá tomar um novo caminho
se não conseguir uma união íntima da técnica e da moral.

Theodor Plievier

3 – CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS

Trata-se de uma pesquisa do tipo exploratório, com abordagem quantitativa.

Segundo Gil (2009, p.27), a pesquisa exploratória tem como principal finalidade “desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e idéias, tendo em vista a formulação de problemas mais precisos e hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores”. Ainda segundo o autor a pesquisa exploratória tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses (GIL, 2006).

A pesquisa quantitativa traduz em números, as opiniões e informações para serem classificadas e analisadas. É mais adequada para apurar opiniões e atitudes explícitas e conscientes dos entrevistados, pois utiliza instrumentos estruturados (questionários). Deve ser representativa de um determinado universo de modo que seus dados possam ser generalizados e projetados para aquele universo. Seu objetivo é mensurar e permitir o teste de hipóteses, já que os resultados são concretos e menos passíveis de erros de interpretação. Em muitos casos criam-se índices que podem ser comparados ao longo do tempo, permitindo traçar um histórico de informação (SANTOS, 2011).

O estudo foi realizado na Igreja Evangélica, localizada no bairro do Bessa, no município de João Pessoa- Paraíba. É uma igreja ligada ao protestantismo, que visa a evangelização dos membros da mesma, em busca do encontro e do conforto espiritual.

Quanto à população em estudo, a mesma foi composta pelo grupo de estudo que será constituído por 10 (dez) componentes da orquestra, e 40 (quarenta) pessoas que participam do louvor, que serão avaliados antes e após o culto.

Os voluntários foram selecionados obedecendo aos seguintes critérios de inclusão e exclusão:

Critérios de Inclusão:

- Ser participante ativo da igreja,
- Ser maior de dezoito anos,
- Ser do sexo feminino
- Concordar em participar da pesquisa.

Critérios de Exclusão:

- Ser menor de idade

A pesquisa ocorreu no período de outubro/2011 a março de 2012. Para viabilizá-la foram utilizados três instrumentos, tipo questionários, sendo eles: Questionário de Dados

Sócio-Demográficos e de Caracterização; o de Índices de estresse e padrão de personalidade tipo A, avaliou o índice de estresse dos participantes da pesquisa de acordo com o Inventário de Sintomas de Estresse para adultos de Lipp (ISSL), neste teste foram detectadas, quanto aos sintomas físicos e psicológicos, quatro fases do estresse: alerta, resistência, quase exaustão e exaustão (LIPP, 2002), o terceiro questionário avaliou o padrão de personalidade tipo A através do questionário desenvolvido por Friedman e Rosenman (GREENBERG, 2002).

Vale ressaltar que os dados só foram coletados após a assinatura dos participantes da pesquisa do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

Com relação à análise, os dados quantitativos foram agrupados e tabulados no Excel e analisados por meio de estatística e apresentados sob a forma de tabelas com números absolutos e percentuais, quadro e gráficos.

Para realização desta pesquisa foram considerados os aspectos éticos constantes na Resolução 196/96, que trata da pesquisa envolvendo seres humanos, a qual atende ao princípio ético de autonomia, principalmente no que se refere ao consentimento livre e esclarecido dos participantes da pesquisa. O projeto de pesquisa foi então encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do HULW para apreciação, constando sua aprovação na certidão CAAE nº 0047.0.126.000-11, sob número 070/2011.

4 – RESULTADOS E DISCUSSÕES

O universo sempre nos ajuda a lutar por nossos sonhos.

Porque são nossos sonhos,
e só nós sabemos o quanto nos custa sonhá-los...

Paulo Coelho

4 – RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 Apresentação das colaboradoras do estudo:

No presente estudo procurou-se discutir e analisar os diferentes dados obtidos através dos instrumentos utilizados com as nossas participantes do estudo.

Abaixo visualizaremos os dados representativos a faixa etária das participantes:

Tabela 1- Distribuição dos participantes da pesquisa por faixa etária, João Pessoa, Paraíba, 2012.

Faixa etária		n	%
Jovem	19 a 24	5	10%
Adulto jovem	25 a 30	14	28%
Adultos	31 a 59	29	58%
Idosos	60 ou +	2	4%
Total		50	100%

Fonte: Levantamento obtido através da aplicação de questionários – 2011

Na tabela 1 observou-se que o número de adultos foi o mais significativo, na faixa etária de 31 a 59 anos (29-58%), em seguida tivemos as adultas jovens (14-28%), somando as adultas jovens e as adultas totalizaram 43 colaboradoras do estudo, o que representou 86%, isso demonstra que nessa faixa etária as pessoas já estão com suas vidas profissionais definidas o que possibilita um maior envolvimento com outras atividades que poderão lhes proporcionar prazeres de vida, já que essas atividades desenvolvidas pelas mesmas na igreja, não geram divisas financeiras, só gera um prazer imensurável.

Charles Gounod (2007), famoso compositor francês, autor de grandes obras como "Redenção", "Mireille", "Serenata", "Ave-Maria" e outras, foi muito feliz quando fez esta surpreendente afirmação: "a música, como arte, é a mais esplêndida de todas; como profissão, é detestável; de resto, é justo que assim seja; a Terra não pode acolher o que pertence ao Céu".

Para a grande maioria dos colaboradores do estudo, fazer parte do grupo musical da igreja é o caminho para que o estresse do cotidiano seja amenizado, e desta forma a qualidade de vida ser alcançada (em parte).

A tabela que se segue, apresenta a distribuição das colaboradoras considerando o questionamento: **“Como foi seu ingresso na música?”**

Tabela 2 - Distribuição das participantes da pesquisa considerando o questionamento: **“Como foi seu ingresso na música?”**, João Pessoa, Paraíba, 2012

	N	%
Voluntária	47	94%
Conduzida	2	4%
Ocasional	1	2%
Total	50	100%

Fonte: Levantamento obtido através da aplicação de questionários – 2011

Na tabela acima se verificou que 94% dos colaboradores da pesquisa, declararam que o ingresso na música religiosa se deu voluntariamente, isso em decorrência da participação efetiva nas atividades da igreja e do envolvimento nas festas promovidas, com o intuito de trazer mais e mais adeptos, e segundo eles, a música é um excelente caminho para congregar os “irmãos de fé”, e quando eles menos notaram já estavam completamente envolvidos e muito satisfeitos por fazerem parte do grupo musical da igreja, fato esse que também muito contribui para que o estresse seja minimizado, o que pode ser comprovado pela assiduidade nos eventos semanais da igreja. Das colaboradoras da pesquisa, 4% declararam-se conduzidas ao ingresso na música religiosa e apenas 2% disseram ter tido seu ingresso ocasionalmente.

Enquanto tantas pessoas passam indiferentes na vida, afastando o olhar da dor e fechando o seu coração, outras buscam os feridos no caminho da vida, "Não basta querer, é preciso saber fazê-lo bem. É preciso melhorar continuamente no conhecimento, no saber fazer, no saber ser e saber estar"(Oliveira - 2007).

A tabela que se segue, apresenta a distribuição das colaboradoras considerando o questionamento: **“Qual a importância da música religiosa em sua vida?”**

Tabela 3 - Distribuição das participantes da pesquisa considerando o questionamento: **“Qual a importância da música religiosa em sua vida?”**, João Pessoa, Paraíba, 2012

	N	%
Importante	18	36%
Muito importante	32	64%
Total	50	100%

Fonte: Levantamento obtido através da aplicação de questionários – 2011

Analisando a tabela acima, pode ser visto que todos que fazem parte do grupo religioso pesquisado consideram que a música religiosa tem uma importância fundamental em suas vidas, das entrevistadas, 32 (64%) declararam ser a música religiosa muito importante, 18 (36%) declararam ser importante, o que pode ser constatado que as colaboradoras do estudo tem na música religiosa uma aliada para o bem estar físico, psíquico e emocional, elas relataram que a participação nos eventos musicais da igreja integram até mesmo as famílias, muitas delas ficam mais unidas/próximas, devido a participação de vários integrantes das mesmas nos grupos musical religiosos.

Segundo Fé, “presente na vida de todos, a música tem vários papéis na vida dos seres humanos. Apesar de ter sido considerada como arte apenas na Idade Média, as primeiras canções surgiram na pré-história, e, desde lá, vêm mudando a vida do ser humano de diversas maneiras, frequentemente para melhor.

Músicas lembram momentos, expressam sentimentos, têm o poder de mudar o nosso humor, entre outros. A música religiosa nos ajuda a ter fé e alegria as missas que antigamente

eram consideradas extremamente tediosas. A música educativa ajuda os estudantes a decorar fórmulas e aprender as matérias. Cada música tem seu sentido e seu modo de mexer com as pessoas. A música, desde os primórdios da civilização, é de extrema importância na vida das pessoas. Ela faz parte da cultura dos países, identifica e molda pessoas e pensamentos, revoluciona, marca fatos históricos, motiva, dá apoio, enfim, participa da vida de toda a humanidade. Observemos a letra de uma música de louvor abaixo:

COM MUITO LOUVOR

AUTOR: CASSIANE

Deus não rejeita oração, oração é alimento
 Nunca vi um justo sem resposta, ou ficar no sofrimento
 Basta somente esperar o que Deus irá fazer
 Quando Ele estende suas mãos é a hora de vencer
 Então louve, simplesmente louve
 Tá chorando louve, precisando louve
 Tá sofrendo louve, não importa louve
 Teu louvor invade o céu...
 Deus vai na frente abrindo caminho
 Quebrando as correntes, tirando os espinhos
 Ordena aos anjos pra contigo lutar
 Ele abre as portas pra ninguém mais fechar
 Ele trabalha pra o que nele confia
 Caminha contigo de noite ou de dia
 Erga suas mãos sua bênção chegou
 Comece a cantar com muito louvor
 Com muito louvor, com muito louvor
 Com muito louvor
 A gente precisa entender, o que Deus está falando
 Quando Ele fica em silêncio, é porque está trabalhando
 Basta somente esperar o que Deus irá fazer
 Quando Ele estende suas mãos é a hora de vencer
 Deus não rejeita oração, oração é alimento
 Nunca vi um justo sem resposta, ou ficar no sofrimento
 Basta somente esperar o que Deus irá fazer
 Quando Ele estende suas mãos é a hora de vencer
 Então louve, simplesmente louve
 Tá chorando louve, precisando louve
 Tá sofrendo louve, não importa louve
 Teu louvor invade o céu...
 Deus vai na frente abrindo caminho
 Quebrando as correntes, tirando os espinhos
 Ordena aos anjos pra contigo lutar
 Ele abre as portas pra ninguém mais fechar
 Ele trabalha pra o que nele confia
 Caminha contigo de noite ou de dia
 Erga suas mãos sua bênção chegou

Comece a cantar com muito louvor
 Com muito louvor, com muito louvor
 Com muito louvor
 A gente precisa entender, o que Deus está falando
 Quando Ele fica em silêncio, é porque está trabalhando
 Basta somente esperar o que Deus irá fazer
 Quando Ele estende suas mãos é a hora de vencer

A tabela que se segue, apresenta a distribuição das colaboradoras considerando o questionamento: **“Qual a sua formação musical?”**

Tabela 4 - Distribuição das participantes da pesquisa considerando o questionamento: **“Qual a sua formação musical?”**, João Pessoa, Paraíba, 2012

	N	%
Profissional	2	4%
Amadora	47	94%
Sem formação	1	2%
Total	50	100%

Fonte: Levantamento obtido através da aplicação de questionários – 2011

Verificou-se que no questionamento acima, com relação a formação musical das entrevistadas, quase a totalidade são amadoras, ou seja, 47 das pesquisadas (94%), participam do grupo musical religioso, sem ter tido a devida formação musical, relataram que aprenderam musica e/ou tocar algum instrumento musical por acaso, curiosidade, observando algum amigo, o que lhes permitiu colaborar com o grupo do qual fazem parte hoje na igreja, 2 entrevistadas (4%) se declararam profissionais da musica e 1 (2%) declarou não ter nenhuma formação, ainda esta “engatinhando” na música religiosa.

As seguintes palavras de *Evangelismo* (p. 508) nos dão mais discernimento: "Os que fazem do canto uma parte do culto divino, devem escolher hinos com música apropriada para a ocasião, não notas de funeral, porém melodias alegres e, todavia, solenes". Podemos então verificar que a qualidade de uma melodia pode modificar a disposição do ouvinte ou do cantor. Ellen White simplesmente confirma o que o homem tem aceito intuitivamente por séculos de experiência. Ela diz que a música. "tem poder para subjugar as naturezas rudes e incultas; poder para suscitar pensamentos e despertar simpatia, para promover a harmonia de ação e banir a tristeza e os maus pressentimentos, os quais destroem o ânimo e debilitam o esforço". - *Educação*, p. 167. Será necessário ainda afirmar que a música pode ser usada para efeitos menos desejáveis?

Realmente existe algo na perfeita união entre texto e música que eleva o poder das palavras a um nível completamente novo (faz com que as palavras alcancem um grau de poder muito mais elevado).

Para as coisas comuns de cada dia Deus deu palavras ao homem e o ensinou a falar. Deus fez poetas, criou a poesia para os sentimentos mais profundos revelar. / Mas para as alturas e profundidades que as palavras não podem alcançar Deus deu aos homens a música e ensinou a alma a cantar (*Música e Louvor Batista*, tradução p. 104).

É muito difícil tentar traduzir em palavras o poder especial que a música exerce, afetando completamente a natureza do homem, mas a grande maioria de nós já experimentou esse poder (Revista adventista- 1978).

A tabela que se segue, apresenta a distribuição das participantes da pesquisa considerando o questionamento: **“Como a música religiosa esta em sua vida?”**

Tabela 5 - Distribuição das participantes da pesquisa do estudo considerando o questionamento:

“Como a música religiosa esta em sua vida?”, João Pessoa, Paraíba, 2012

	N	%
Muito presente	49	98%
Presente	1	2%
Total	50	100%

Fonte: Levantamento obtido através da aplicação de questionários – 2012

Na tabela acima se verificou que quando questionadas sobre como a música religiosa esta em sua vida, as pessoas pesquisadas relataram que a música religiosa esta “muito presente”, ou seja, 49 das entrevistadas o que equivale a 98%, apenas 1 entrevistada disse que a musica religiosa esta “presente” em sua vida, o que demonstra claramente a importância que a música religiosa tem na vida dessas pessoas, e como elas são motivadas para continuar nessa jornada quase que diária, uma vez que a grande maioria declarou ter imenso prazer em ser assíduo nas atividades de sua igreja e poder dessa forma colaborar com a mesma.

"Poucos meios há eficientes para fixar Suas palavras na memória do que repeti-las em cânticos. E tal cântico tem maravilhoso poder. Tem poder para subjugar as naturezas rudes e incultas; poder para suscitar pensamentos e despertar simpatia, para promover a harmonia de ação e banir a tristeza e os maus pensamentos, os quais destroem o ânimo e debilitam o esforço. É um dos meios mais eficazes para impressionar o coração com as verdades espirituais. Quantas vezes à alma oprimida e pronta a desesperar, vêm à memória algumas das

palavras de Deus - as de um estribilho, há muito esquecido, de um hino da infância - e as tentações perdem o seu poder, a vida assume nova significação e novo propósito e o ânimo e a alegria se comunicam a outras almas! (Educação, p. 166 e 167).

Quando questionadas sobre:

- a) Qual a sua participação na sua igreja com relação a música religiosa?
- b) A música religiosa ajuda na diminuição do estresse em sua vida?
- c) A música religiosa colabora para o seu bem estar físico?
- d) A música religiosa colabora para o seu bem estar mental?
- e) O que a música religiosa traz para você?

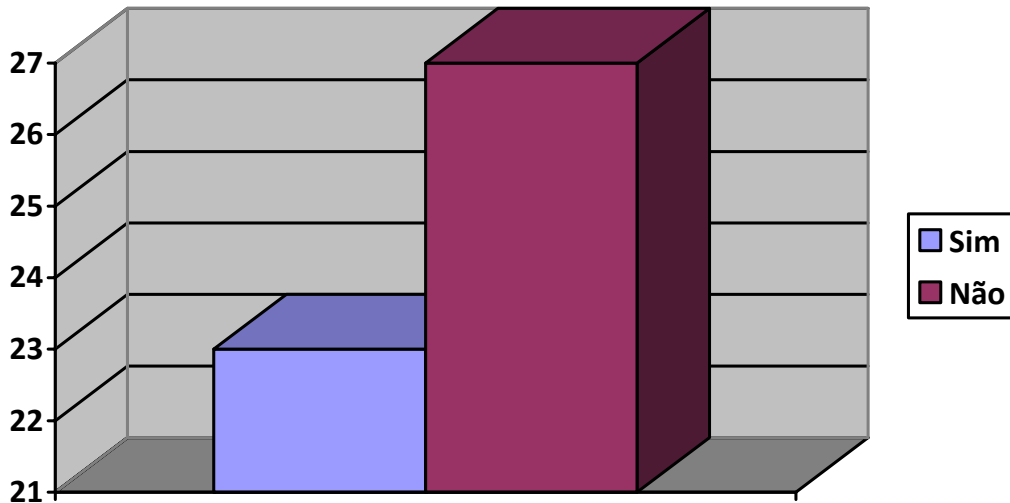
Todas as colaboradoras do estudo, ou seja, 50 (cinquenta colaboradoras, o que equivale a 100%, da amostra responderam que SIM para os itens a, b, c, d; e ao item e, a resposta por unanimidade foi ALEGRIA. “A música tem um poder tão grande que chegam a ser infinitas as proporções alcançadas por ela. Com a música expressamos o que há de mais puro e bonito em nós, ela nos faz chorar, sonhar, pensar, emocionar, criar, apaixonar, amar, sentir saudade e ser cada dia mais feliz. E qual é o objetivo de nossa existência nesse mundo? Ser feliz!!!” (Victor, 2012).

Analisando as respostas aos questionamentos acima, se verificou a notória satisfação que as integrantes do grupo musical religioso expressão com relação a importância que a música religiosa têm em suas vidas, e como ela minimiza os efeitos nocivos da vida corrida e do alto nível de cobrança que a vida impõe.

Quando observado como as colaboradoras do estudo afirmam que a música religiosa colabora com o bem estar físico e mental das mesmas, entende-se o “porque” de 100% delas responderem que a música religiosa traz para elas “ALEGRIA”, nessa resposta é expressa todo o poder de envolvimento, comprometimento e compromisso que esse grupo tem para com a sua igreja e conseqüentemente para o desenvolvimento do grupo musical religioso, não só pelos irmãos de fé, mais talvez, muito mais por elas próprias, pelo prazer e satisfação que encontram na música religiosa.

O gráfico que se segue, apresenta a distribuição das participantes da pesquisa considerando o questionamento: **“Participa de atividades ou rituais religiosos em instituições religiosas?”**

Gráfico 01 – Distribuição das participantes da pesquisa do estudo considerando o questionamento: **Participa de atividades ou rituais religiosos em instituições religiosas?”**



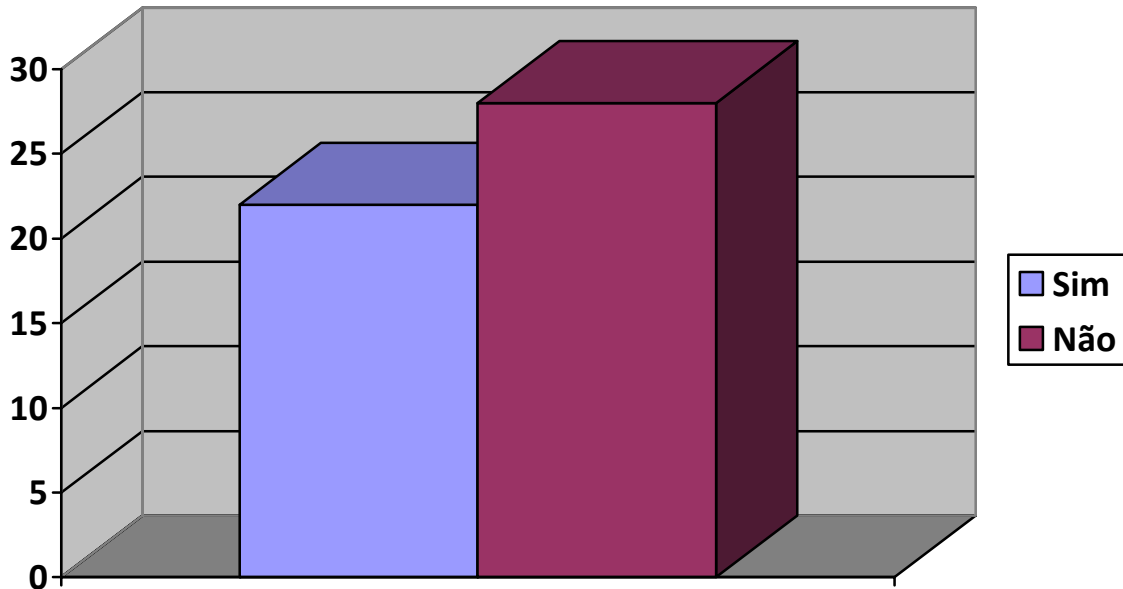
Fonte: Levantamento obtido através da aplicação de questionários – 2012

A diversidade cultural é a cara de um Brasil de culturas. O profano e o religioso caminham juntos, sempre ligados pela música. E através dessa música, as pessoas encontram vários caminhos para manifestar a fé, e muito especialmente através da música religiosa. As inspirações nascem do cotidiano, dos pensamentos e conflitos dos próprios integrantes desses grupos musicais religiosos, que vem se multiplicando nos templos.

A religiosidade está presente em cada ação de cada uma das entrevistadas. A forte influência das religiões de raízes no cristianismo leva inúmeros fiéis atentos às palavras do líder religioso. A devoção e os ritos litúrgicos são acompanhados por instrumentos e canções durante a celebração dos cultos religiosos, sejam eles nas igrejas católicas e/ou protestantes. A fé está nos templos, nas igrejas e nos cantos mais escondidos do Brasil. Numa tribo indígena, a música de devoção também tem importância fundamental, (SANTOS, 2011).

Vinte anos atrás, um grupo de jovens evangélicos reuniu todos os instrumentos e ajudou a lapidar, a dar uma "cara", a um estilo musical que chegava ao Brasil e que sofria muito preconceito no meio religioso. Hoje muitos outros jovens estão fazendo da participação deles nos grupos musicais religiosos, o seu lazer, e desta forma tendo um divertimento sadio.

Gráfico 02 – Distribuição das participantes da pesquisa do estudo considerando o questionamento: **Dedica algum tempo do seu dia para realizar práticas de meditação, orações, relaxamento ou similares?”**



Fonte: Levantamento obtido através da aplicação de questionários – 2012

Pelo demonstrado no gráfico acima, nota-se que as entrevistadas fazem das atividades de sua igreja, uma parte de suas rotinas, e essa rotina as alimenta no seu bem estar físico e mental, observou-se que 56% (28) das entrevistadas afirmaram não dedicar parte do seu tempo para as atividades da igreja, e 44% (22) afirmaram dedicar parte do seu tempo para realizar práticas de meditação, orações, relaxamento ou similares, o que podemos dizer ser um percentual bem significativo, para os dias de hoje, já que a correria diária não nos permite ter muito tempo para as atividades que muitas vezes nos dão muito prazer.

A celebração do culto atualmente é realizada com músicas animadas, geralmente ao som de uma banda, com efeitos luminosos e coreografias, o que resulta em um ambiente envolvente e descontraído. As condições ambientais, de acordo com Lovelock e Wirtz (2006, p. 243), [...] são as características do ambiente pertinentes aos nossos cinco sentidos. Mesmo quando não são notadas conscientemente, elas ainda assim podem afetar o bem-estar emocional das pessoas, suas percepções e até mesmo atitudes e comportamentos [...]. Condições ambientais são percebidas em separado ou holisticamente e entre elas figuram iluminação e esquema de cores, percepções de tamanho e forma, sons, temperatura e odores.

Um projeto inteligente para essas condições pode despertar reações comportamentais desejadas entre consumidores.

Normalmente os cultos são ministrados por pastores jovens, que utilizam linguagem fácil e que se vestem com o mesmo estilo das roupas dos demais membros da igreja, o que atrai muitos outros jovens para os ambientes religiosos. É interessante frisar que esses pastores pregam a palavra fazendo um paralelo entre uma passagem bíblica e a atualidade, tornando a conversa mais clara e interessante. Os membros da igreja ou irmãos de fé, são incentivados a participarem junto com os pastores do culto e a trazerem novas pessoas para conhecerem a igreja. Os pastores se “igualam” às pessoas, falam dos seus problemas e testemunhos, e incentivam as pessoas a superá-los.

4.2 – Inventário de sintomas de Stress (ISS)

Quadro 03 – Identificação de Sintomas Fisiológicos e Psicológicos experimentados nas últimas 24 horas:

SINTOMAS FISIOLÓGICOS E PSICOLÓGICOS IDENTIFICADOS NAS ÚLTIMAS 24 HORAS	Nº	%
1 -Mãos e pés frios	8	16%
2 - Boca seca	9	18%
3 - Nó no estomago	9	18%
4 - Aumento da sudorese	7	14%
5 - Tensão muscular	19	38%
6 - Aperto da mandíbula/ranger dos dentes	9	18%
7 - Diarreia passageira	1	2%
8 - Mudança de apetite	6	12%
9 - Aumento de motivação	1	2%
10 -Entusiasmo súbito	1	2%
11 -Vontade súbita de iniciar novos projetos	3	6%
12 -Insônia	7	14%
13-Taquicardia	4	8%
14 -Hipertensão arterial súbita e passageira	2	4%

Fonte: Levantamento obtido através da aplicação de questionários – 2012

Estresse, segundo a Enciclopédia Larousse Cultural (1998) “(...) agressão do organismo em sua totalidade, podendo ameaçar sua existência, por agentes de qualquer natureza (emoção, eventos climáticos, choques, etc.). Um conjunto de respostas fisiológicas, metabólicas e comportamentais a essa agressão.”

Observou-se no quadro acima, que o estresse acomete as entrevistadas especialmente pela tensão muscular, boca seca, nó no estomago e aperto da mandíbula/ranger dos dentes,

mais também se observou que as reações são diferentes, em cada indivíduo os sintomas podem variar de acordo com a estrutura emocional, física e mental.

Quadro 04 - Identificação de Sintomas Fisiológicos e Psicológicos experimentado na última semana:

SINTOMAS FISIOLÓGICOS E PSICOLÓGICOS IDENTIFICADOS NA ÚLTIMA SEMANA	Nº	%
1- Problemas com a memória	4	8%
2- Mal estar generalizado, sem causa específica	4	8%
3- Formigamento das extremidades	6	12%
4- Sensação de desgaste físico constante	14	28%
5- Mudança de apetite	8	16%
6- Aparecimento de problemas dermatológicos	2	4%
7- Hipertensão arterial	1	2%
8- Cansaço constante	13	26%
9- Gastrite, úlcera ou indisposição estomacal muito prolongada	4	8%
10- Tontura ou sensação de estar	1	2%
11- Sensibilidade emotiva excessiva	3	6%
12- Dúvida quanto a si próprio	2	4%
13- Pensar constantemente em só assunto	1	2%
14- Irritabilidade excessiva	6	12%
15- Diminuição da libido	1	2%

Fonte: Levantamento obtido através da aplicação de questionários – 2012

O estresse não é uma doença, é o estado do organismo quando submetido à tensão. Numa situação estressante, o corpo sofre reações químicas. Em excesso, isso pode prejudicar o organismo. Veja como o estresse atua sobre o corpo.

CÉREBRO: O cérebro produz uma família de substâncias conhecidas como opiáceos, responsável pela sensação de bem-estar, e serotonina, que faz o corpo relaxar. Submetido ao estresse, o cérebro diminui a produção das duas. Com isso, a pessoa torna-se irritável e, às vezes, insone.

MAXILARES: A pessoa estressada costuma ranger os dentes, o que pode desgastá-los e deslocar a mandíbula a ponto de pressionar os nervos da face. Isso produz zumbidos nos ouvidos e até tontura.

GLÂNDULAS SUPRA-RENAIS: Fabricam adrenalina, que mantém o corpo alerta, e cortisol, que energiza os músculos. Em excesso o cortisol reduz a resistência às infecções. Pode causar morte de neurônios, envelhecimento cerebral e perda de memória.

CORAÇÃO: A noradrenalina, produzida nas supra-renais, acelera os batimentos cardíacos, provoca uma alta de pressão arterial e, quando produzida durante longos períodos, sobrecarrega o músculo cardíaco.

PULMÕES: A tensão acelera a respiração. Para quem sofre de asma, pode desencadear crises.

PELE: Sob estresse, os vasos sanguíneos periféricos - mais próximos da pele - contraem-se e são menos irrigados. Se o estresse é constante, o envelhecimento é mais rápido.

ESTÔMAGO: O cérebro ordena ao estômago que produza os ácidos do suco gástrico. O excesso de acidez, unido à queda de resistência a infecções, pode provocar úlceras e gastrite.

MÃOS: Um dos maiores indicadores de tensão é suar frio nas mãos e nos pés.

ÓRGÃOS SEXUAIS: Nas mulheres, o estresse diminui os níveis de progesterona, podendo causar queda da libido e distúrbios que causam cólicas horríveis no período menstrual. Nos homens, os efeitos do estresse podem prejudicar o desempenho sexual.

ARTICULAÇÕES: Situações de estresse podem desencadear crises em pessoas que sofrem de artrite e reumatismo. O mecanismo que as causa, porém, ainda não está totalmente esclarecido.

(Fonte: Revista Veja. À beira de um ataque de nervos. nº 8, 26/02/97, p.95).

Baseado no exposto acima, verificou-se que o levantamento feito junto as entrevistadas, coincide com os itens elencados acima, onde todo o organismo é violentado diuturnamente pelo estresse do cotidiano. Para suplantar as próprias dificuldades, cada um de nós estamos constantemente buscando conseguir elementos que possam fornecer-nos maiores informações, esclarecer e equacionar melhor suas preocupações mais íntimas e desta forma superarmos os obstáculos que fazem parte das nossas vidas, já que nos dias atuais é humanamente impossível viver sem estresse, o possível é viver com o mínimo de estresse, tentando ver nas pequenas coisas o real valor, e minimizar os problemas do cotidiano.

Quadro 05 - Identificação de Sintomas Fisiológicos e Psicológicos experimentado no último mês:

SINTOMAS FISIOLÓGICOS E PSICOLÓGICOS IDENTIFICADOS NO ÚLTIMO MÊS	Nº	%
Insônia	11	22%
Náuseas	4	8%
Tiques	2	4%
Problemas dermatológicos prolongados	2	4%
Mudança extrema de apetite	6	12%
Excesso de gases	3	6%
Tontura frequente	2	4%
Úlcera, colite ou outro problema digestivo sério	3	6%
Sensação de incompetência em todas as áreas	1	2%
Vontade de fugir de tudo	5	10%
Apatia, depressão ou raiva prolongada	7	14%
Cansaço constante e excessivo	15	30%
Pensar e falar constantemente em um só assunto	4	8%
Irritabilidade frequente sem causa aparente	1	2%
Angustia, ansiedade, medo diariamente	1	2%
Perda do senso de humor	2	4%

Fonte: Levantamento obtido através da aplicação de questionários – 2012

Os sintomas em função de suas conseqüências, isto é, há manifestações somáticas que são graves, porém, não apresentam urgência, pois suas conseqüências ocorrem a longo prazo, tais como fenômenos digestivos ou dermatológicos e outros tantos.

Existem meios de prevenir o estresse? O pesquisador Cesar Pinheiro dá algumas dicas: "É preciso considerar alguns aspectos importantes no controle e prevenção do estresse: alimentação, descanso, exercícios físicos, apoio psicológico e o cuidado pastoral". Cesar afirma, ainda, que "a fé é um aliado poderoso no processo de enfrentamento do stress". O professor Ronaldo Sathler Rosa afirma que "a prática rotineira de atividades físicas, devidamente orientadas e ajustadas à condição particular de cada um, é fator positivo para a eliminação de cansaços desproporcionais e para o equilíbrio da personalidade. A vida sedentária atinge, obviamente, o humor, a vitalidade, e pode comprometer o exercício prudente e responsivo do ministério pastoral". O professor lembra ainda que "em nossa cultura brasileira os homens, em geral, não dão muita importância ao aspecto preventivo para o seu próprio bem-estar integral. O 'cuidar de si', tanto corretiva como preventivamente, é condição para 'cuidar de outrem' por meio do cuidado pastoral".

Sathler conclui que outro fator que contribui para que não se dê maior atenção à saúde entre pastores, "é a ausência de uma Teologia da Saúde: a saúde considerada como inserida na mensagem cristã da salvação. Não se restringe, portanto, às curas das patologias individuais e da sociedade. A mensagem da salvação visa à criação de novo modo de vida, de renovação da mente, de novas atitudes em linha com os ensinamentos das Escrituras. Uma causa provável da pouca atenção da teologia sobre a saúde, deve-se à ênfase unilateral na 'união da alma com Deus'. O corpo, é, então, ignorado. Sofre a alma com o corpo danificado; sofre o corpo com a alma ferida!"(Fonte Revista Metodista).

Quanto questionadas sobre Sintomas Fisiológicos e Psicológicos experimentado no último mês, se verificou que o item "Cansaço constante e excessivo" predominou entre as integrantes do grupo musical religioso, seguido por "Insônia" e "Apatia, depressão ou raiva prolongada", quando analisamos as conseqüências desses itens na vida de cada um de nós, verifica-se que é humanamente impossível se ter qualidade de vida e bem estar físico e mental, somatizando esses sintomas, que acompanham grande parte dos indivíduos hoje em dia, isso em decorrência da correria diária em busca de melhores condições de vida, mais conforto e tranquilidade.

4.3 – Quadro 6 - Padrões de Personalidade tipo A

ATITUDES	Combina comigo	Não combina comigo
1- Ênfase explosivamente palavras-chave durante conversas comuns	10	17
2- Pronuncio as últimas palavras de uma frase mais rapidamente do que as palavras iniciais	9	19
3- Sempre me movimento, caminho e como rapidamente	14	12
4- Fico impaciente com o ritmo no qual a maioria das coisas acontecem	10	16
5- Apresso a fala dos outros dizendo “Sim, Sim”, “A-hã”, ou terminando a sentença por eles	12	16
6- Sinto muita raiva quando acho que um carro na minha frente está andando muito devagar	7	18
7- Acho angustiante esperar numa fila	11	15
8- Considero intolerável ver outros realizando tarefas que eu poderia executar mais rapidamente	10	16
9- Leio rapidamente ou tento obter resumos de leituras que sejam realmente interessantes e proveitosas	15	12
10- Muitas vezes tento pensar ou fazer duas ou mais coisas simultâneas	18	10
11- Sempre acho difícil parar de falar ou de trazer a conversa um tema pelo qual tenho grande interesse	9	18
12- Sempre me sinto vagamente culpada quando relaxo ou não faço nada por várias horas ou vários dias	11	16
13- Não paro de observar objetos importantes, interessantes ou bonitos que eu encontro	9	16
14- Não tenho tempo para ser aquilo que vale a pena, porque estou preocupado demais em ter coisas que valham a pena	7	19
15- Tenho que marcar mais e mais compromissos em um	7	21

espaço de tempo cada vez menor		
16- Estou sempre com pressa	14	14
17- Quando encontro uma outra pessoa agressiva e competitiva, sinto uma necessidade de provocá-la	5	22
18- Em conversar, muitas vezes cerro os pulsos, bato na mesa ou bato com o punho na palma da outra mão para enfatizar algo	4	23
19- Com muita frequência aperto minhas mandíbulas, cerro os dentes ou estico os lábios em desagrado, expondo meus dentes	9	17
20- Acredito que, se tenho algum sucesso, isso deve-se, em grande parte, a minha capacidade para fazer coisas mais rapidamente que os outros	11	17
21- Percebo que, cada vez mais, eu traduzo e avalio não apenas minhas próprias atividades, mas também as de outras pessoas em termos de “números”	12	16

Pelo quadro acima, observou-se que as entrevistadas, colaboradoras do estudo, demonstraram uma “pressa excessiva”, chegando as vezes a atropelar a fala dos outros, esse dado pode ser observado nos itens: 01, 03, 04, 05 e 16; a “impaciência consigo mesmo e com os outros” pode ser claramente observada nos itens 07, 08, 10 e 18, onde as colaboradoras do estudo demonstraram abertamente essa impaciência, que as levam ao estresse diário, o que só é minimizado através da música religiosa, praticada nos cultos e outras atividades do cotidiano de suas igrejas.

Vários pesquisadores e teóricos como por exemplo Auerbach & Gramlig (1998) declaram que fatores de personalidade como traço de ansiedade e padrão tipo A podem ser reduzidos, mas seriam necessários vários anos de psicoterapia. No entanto, a médio prazo, o emprego do relaxamento, da meditação e da auto - sugestão poderiam ajudar a minimizar a influência destes fatores.

“O que há de comum nesse tipo de personalidade definido como A, é a contundente inclinação à ansiedade exagerada. Os tipos de comportamento decorrente da maneira ansiosa de se viver são mais culturais que biológicos. A competitividade, por exemplo, traço marcante

decomportamento da *Personalidade Tipo A*, só é estimulado pela civilização da produção e do sucesso social, portanto, valores culturais” (Ballone GJ, 2007).

Ainda segundo Ballone, a *Personalidade Tipo A* parece ser um complexo ação/emoção caracterizado por uma luta contínua, crônica e incessante na tentativa de atingir mais em menos tempo, abrigando uma hostilidade dissimulada e constante. O sentido de urgência no tempo e a hostilidade manifesta ou dissimulada dão origem a aborrecimentos, irritação, rancor e impaciência, sentimentos que podem ser considerados os pontos centrais da *Personalidade Tipo A*.

Ao ser analisado o quadro acima, verificou-se que os resultados encontrados sugerem que os indivíduos com alto traço de ansiedade são mais vulneráveis ao estresse e que elas se apóiam na atividade musical gospel para extravasar o estresse que a vida atual as expõe.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Lembre-se de que sonhos sem riscos
produzem conquistas sem méritos.

Augusto Cury

5 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

A palavra *estresse* conquistou grande popularidade nos tempos modernos. Inúmeros significados se agregaram a ela, por conter muitos sentidos, não expressa de forma clara e consistente o seu conteúdo. O estresse é constituído por um conjunto de respostas, específicas e/ou generalizadas do nosso organismo, diante de estímulos externos ou internos, concretos ou imaginários, que são percebidos como pressão e que exigem a entrada em ação de mecanismos adaptativos com capacidade de nos ajustar a essas pressões, propiciando meios adequados de reação e preservando nossa integridade, nosso equilíbrio, nossa vida.

A vida contemporânea diária é repleta de ruídos de todos os tipos o que predis põem ao estresse porque colocam o corpo em alerta, na perspectiva de algum perigo externo. Os ruídos afetam a fisiologia humana porque alteram os batimentos cardíacos, elevam a pressão arterial e predis põem à tensão muscular. É importante identificarmos nossas principais fontes de estresse, para encontrarmos maneiras eficazes de lidarmos com elas. O estresse age diferentemente em cada pessoa, ocorrem diferenças importantes na reação dos indivíduos à situações semelhantes. As situações são percebidas e vividas de formas diversas pelas pessoas. A cada instante da nossa vida está em ação um conjunto complexo de movimentos que avaliam os diversos tipos de estímulos que agem em cada um de nós.

É grande a importância para a vida do indivíduo, seu envolvimento religioso e o seu comprometimento com as atividades desenvolvidas nas igrejas, templos, terreiros entre outros locais de cultos; e uma atividade que tem crescido fortemente, é a participação efetiva (em especial em igrejas com raiz no cristianismo), do uso e propagação da música religiosa. Através da melodia, harmonia, ritmo e outros elementos, a música transmite emoções e estados de ânimo. Através da prática da música religiosa, o indivíduo pode extravasar, liberar as tensões do cotidiano e desta forma minimizar o estresse, prevenindo inclusive danos cardiovasculares.

A pesquisa permitiu observar que somando as adultas jovens e as adultas totalizaram 43 colaboradoras do estudo, o que representou 86% das colaboradoras do estudo, com idade em ambos os sexos variando entre 25 e acima de 59 anos. Observou-se ainda que 94% dos colaboradores da pesquisa, declararam que o ingresso na música religiosa se deu voluntariamente. A maioria das entrevistadas participa de atividades ou rituais religiosos em instituições religiosas, ou seja, 54%. Alguns protagonistas referiram que o sentido de suas

vidas é encontrado no envolvimento com a música religiosa. Assim, pode-se perceber o quanto é importante e relevante o envolvimento com a música religiosa, a religiosidade está presente em cada ação de cada uma das entrevistadas, todas perceberam o quanto a música religiosa faz suas vidas terem sentido e a força propulsora que ela (a música) contribui para o enfrentamento dos momentos difíceis. Hoje muitos jovens estão fazendo da participação deles nos grupos musicais religiosos, o seu lazer, e desta forma tendo um divertimento sadio, e essa rotina as alimenta no seu bem estar físico e mental. A intervenção da música é capaz de possibilitar mais um dia de alegria na vida das pessoas.

A dedicação de parte do tempo para realizar práticas de meditação, orações, relaxamento ou similares, nos dias de hoje, já que o cotidiano diário não permite ter muito tempo para as atividades que muitas vezes dão muito prazer, e desta forma minimiza os efeitos nocivos do estresse na vida das entrevistadas.

Apesar do estresse inerente a vida de cada uma das colaboradoras do estudo e dos problemas decorrentes dele, todas consideraram possuir uma boa qualidade de vida, e tentavam aprender a viver e a conviver com o estresse, transformando o seu dia-a-dia em uma luta constante por dias melhores e por um lugar ao “sol”. Considera-se assim, que todos conseguiram expressar e desenvolver a resiliência, característica peculiar daquelas pessoas que não desistem diante da luta, ao contrário, saem dela fortalecidos. Sendo assim, observa-se que a música religiosa tem sido elemento essencial no enfrentamento do estresse, e conseqüentemente na melhoria da condição de vida.

O estudo atendeu aos objetivos propostos e certamente contribuirá para a assistência aquele grupo, uma vez que, permitirá aos envolvidos traçar estratégias que contribuam para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar espiritual daqueles. Além disso, contribuirá para novas pesquisas nesta área.

REFERÊNCIAS

A persistência é o menor caminho do êxito.

Charles Chaplin

6 -. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, A. M. **Espiritualidade e saúde: passado e futuro de uma relação controversa e desafiadora.** Revista de Psiquiatria Clínica, Vol-34, São Paulo-SP, 2009.

ALVES R. **O que é religião?** Ed. Círculo do Livro, São Paulo, 2001

ARRUDA, S. **Arte do movimento: As descobertas de Rudolf Laban na dança e ação humana.** 1. ed. São Paulo: Parma Ltda., 1988.

AUERBACH, S.M. & Gramling, S.E. (1998). **Stress management Psychological foundations.** New Jersey : Prentice Hall.

Ballone GJ - **Personalidade Tipo A e Cardiologia** - in. PsiqWeb, Internet, - disponível em www.psiqweb.med.br, revisto em 2007.

BANOL, F. S. **Biomúsica.** São Paulo: Ícone, 1993

BATISTA. **Musica e louvor.** Tradução p. 104. www.musicaeadoracao.com.br. Acesso em 08/05/12.

Bíblia Sagrada. Editora Paulus, São Paulo-SP, 2010.

BOFF, L. **Espiritualidade: um caminho de transformação.** 6. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2001.

CHARLES, F. G. **Ave Maria** (American Duos. 2007

COHEN, S., HAMRICK, N. **Stable individual differences in physiological response to stressors: implications for stress-elicited changes in immune related health.** *Brain Behav. Immun.* 17: 407-414, 2003.

DHABHAR, F.S. **Stress-induced augmentation of immune function – The role of stress hormones, leukocyte trafficking, and cytokines.** *Brain Behav. Immun.* 16: 785-798, 2002.

DIAS, V.F. **A Psicologia Transpessoal na formação de educadores.** Tese de Doutorado na área de Educação, área de concentração Desenvolvimento humano e Educação. 2004

DIAS, V.F. **Ansiedade e agressividade infantil sob o enfoque da Psicologia Transpessoal: uma interpretação kirliangráfica.** Tese de Mestrado em Educação, UNICAMP, Campinas, SP, 127 p., 1999.

DILLEY, M; BOUDREAU, T. E. **Coming to terms with vulnerability: a critique of the food security definition.** Food Police- 2001.

EDUCAÇÃO, pg.167. www.musicaeadoracao.com.br. Acesso em 08/05/12.

Enciclopédia Larousse cultural. Editora e Gráfica Plural, 1998. Venda permitida somente em conjunto com as edições dos jornais Folha de SP ou O Globo.

FÉ. L. C.M. **A música na vida das pessoas.** www.recantodasletras.com.br/artigos Acesso em 08/05/12.

FILORAMO, G. **Monoteísmo e dualismo as religiões da salvação.** São Paulo: Hedra, 1ª Ed., 2005.

FRIEDMAN, H. S. **The multiple linkages of personality and disease.** *Brain Behav. Immun.*22: 668–675, 2008.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 8ª edição. Editora: Atlas, São Paulo, 2009 e 2006.

GOLDBERG, P. **A saúde dos executivos.** Guanabara, Rio de Janeiro, 1980.

GOLDROSEN, M.H. and Straus, S.E. **Complementary and alternative medicine:** 2004

GORI, Claudia. **Musicoterapia. 2002**

GREENBERG, J.S. **Administração do Estresse.** São Paulo: Manole, 2002.

GROCKE, D. **The effect of group music therapy on quality of life for participants living with a severe and enduring mental illness.** *Journal of Music Therapy*, XLVI (2), 90-104, 2009.

HOFFMANN, D. **O controle natural do stress.** Editora Ground, São Paulo, 1996.

IRWIN, M. **Psychoneuroimmunology of depression: clinical implications.** *Brain Behav Immun.* 16: 1-16, 2002.

JOU, Y. H., FUKADA. H. **Stress and social support in mental and physical health of Chinese students in Japan.** *Psychological Reports.* 81: 1303-1312, 1997.

JUNG, C. G. **Psicologia e religião.** Petrópolis-RJ, Editora Vozes, 1990.

KIECOLT-GLASER, J. K., McGuire, L., Robles, T. F. and Glaser, R. **Emotions,** *Psychol,* 2002.

KOENIG, H.G., McCULLOUGH, M.E, LARSON, D.B. **Personality. In: Handbook of Religion and Health.** N.York, OxfordUnivesity Press, Cap.14, 204-213, 2001.

KOENIG, H.G., MCCULLOUGH, M.E., LARSON, D.B. **Understanding religion's effects on mental health. In: Hadbook of Religion and Health,** Oxford University Press, Oxford, 214-228, 2001.

KRAUS, G., REYNOLDS, D. **The “A-B-C’s” of the Cluster B’s: Identifying, understanding and treating Cluster B personality disorders.** *Clin Psychol Rev.* 21: 345–373, 2001.

LEINIG, C. E. **Tratado de Musicoterapia.** São Paulo: Sobral, 1977.

LIPP, M. E. N. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para adultos** de Lipp (ISSL). 2.ed São Paulo. Casa do Psicólogo, 2002.

LIPP, M. N. e colaboradores. **Como enfrentar o stress.** Editora Ícone, 4ª edição, Campinas, São Paulo- 1994.

LIPPE, A. W. **Beyond therapy: music, spirituality, and health in human experience: a review of literature.** *Journal of Music Therapy,* MXX (I3X), 209-240, 2002.

LOVELOCK, Christopher; WIRTZ, Jochen. **Marketing de serviços: pessoas, tecnologia e**

MAIER, S.F. **Bi-directional immune-brain communication**: Implications for. 2003

MICHAEL, A., JENAWAY, A., PAYKEL, E.S. AND HERBERT, J. **Altered salivary dehydroepiandrosterone levels in major depression in adults**. *Biol. Psychiatry* 48: 989-995, 2000.

OLIVEIRA, A. A; **Pastoral da Saúde**. Hospital Evangelico Hospital Villa Vella. ES, 2007.

PADGETT, D.A. and Glaser, R. **How stress influences the immune response**. *Trends*. 2003

PANZINI, R. G et AL. **Qualidade de vida e espiritualidade**. Revista de Psiquiatria Clínica, 34, supl 1; 105-115, Rio Grande do Sul, 2007.

PERETTO, I. C. *Aprendendo a conviver com o estresse*. São Paulo: Madras, 2004.

Pr. Jose Geraldo Magalhães Jr. Revista Metodista. <http://cibi.org.br/umbi/pastores/77-reflexoes/1070-estresse-no-ministerio-pastoral-saiba-como-evitar>. Acesso em 10/05/12

RAISON, C.L., Capuron, L. and Miller, A.H. **Cytokines sing the blues: inflammation resultados**. 5. ed. São Paulo: Pearson Education do Brasil, 2006.

REMEN.R. N. **O paciente como ser humano**. Summus Editora, 3ª edição, 2007

REVISTA ADVENTISTA. Editora Abril, pg. 14ss, 1979

Revista Veja. À beira de um ataque de nervos. nº 8, 26/02/97, p.95.

RIO, R. P; **O fascínio do stresse: vencendo desafios num mundo em transformações**. Editora Dunya, São Paulo- SP, 1994 e 1996.

ROCHA, N.S – **Associação entre Estado de Saúde, Espiritualidade/Religiosidade, Crenças Pessoais e Qualidade de Vida** – Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul – 2002.

SANTOS, S. F. A – **Resiliência, Qualidade de Vida e Bem-Estar espiritual em pessoas portadoras do HIV/AIDS**. Dissertação de Mestrado – Universidade Federal da Paraíba- 2011.

SCHMIDT, T., Wijga, A., von Zur Muhlen, A., Brabant, G. and Wagner, T.O.F. 1997

SEEMAN T.E., Dubin, L.F. and Seeman, M. **Religiosity/spirituality and Health**. 2003

- SEFFNER, F. **Para pensar as relações entre religiões, sexualidade e políticas públicas: proposições e experiências.** <http://www.sxpolitics.org/> acesso em 09 de outubro de 2011.
- SEGERSTROM, S. C. **Individual differences, immunity, and cancer:** Lessons from personality psychology. *Brain, Behavior, and Immunity* 17: S92–S97, 2003.
- SILVA, M. J. P. **O Amor é o caminho: maneiras de cuidar.** Ed. Loyola- 2000
- SILVA, P. E – **AIDS e religiosidade: Influências intersubjetivas aos acometidos pela epidemia.** Dissertação de Mestrado – Universidade Federal da Paraíba- 2009.
- SMITH, T. W., MACKENZIE, J. **Personality and risk of physical illness.** *Annu. Rev.Clin. Psychol.* 2: 435–67, 2006.
- SMYTH, J., OCKENFELS, M.C., PORTER, L., KIRSCHBAUM, C., HELLHAMMER, D.H.,
- STONE, A.A., **Stressors and mood measured on a momentary basis are associated with salivary cortisol secretion.** *Psychoneuroendocrinol.* 23: 353-370, 1998.
- STEGER, C. A – **A música no grande conflito entre Cristo e Satanás.** Universidade Adventista Del Plata. 2009. http://www.musicaeadoracao.com.br/artigos/.../musica_grande_conflito.ht... Acesso em 08/01/2012
- STRALIOTTO, J. **Cérebro & Música – Segredos desta relação.** Blumenau: Odorizzi, 2001.
- VASCONCELOS. E.M. **A Espiritualidade no Trabalho em Saúde.** Hucitec, São Paulo- SP, 2006.
- VICTOR R.- Música e Fonoaudiologia, <http://www.unifran.br/blog/fonoaudiologia>, Acesso em 07/06/2012
- WHOQOL and Spirituality, Religiousness and Personal Beliefs (SRPB) – Report ou WHO Consultation, WHO/MAS/MHP/98.2, 2-23**
- WICKETT , A., ESSM, A W., BECK-JENNINGS, J., DAVIS, L., MCILVRIED J., 2006
- WILBER, K. **O espectro da consciência.** Edição 10ª, Editora Cultrix, São Paulo- 1995.

WŁODARCZYK, N. **The effect of music therapy on the spirituality of persons in an in-patient hospice unit as measured by Self-Report.** *Journal of Music Therapy*, XLIV (2), 113-122, 2007.

APÊNDICES

Apêndice 1- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado voluntário:

O estresse tem sido nas últimas décadas uma das principais causas do surgimento de doenças crônicas e degenerativas e está correlacionado com a forma de percepção das situações de acordo com a personalidade do indivíduo. Dentro desse contexto, estamos realizando um estudo intitulado: **INFLUÊNCIA DA MÚSICA RELIGIOSA NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL: UMA ANÁLISE SOBRE O ESTRESSE**

Para tanto, solicitamos sua colaboração no preenchimento dos questionários e sua autorização para a utilização dos dados no sentido de satisfazer os propósitos deste trabalho. Em relação aos questionários, o participante tem o direito de não responder as perguntas que o possam constranger. A equipe coordenadora do projeto está disponível para esclarecer maiores detalhes sobre a metodologia e esclarece que os participantes não terão qualquer despesa associada ao projeto.

Deixamos claro, desde já, que será garantido o anonimato dos resultados obtidos, assegurada sua privacidade, bem como o direito de desistir de sua participação a qualquer momento da coleta de dados. Solicitamos também permissão para divulgar os resultados desta investigação em eventos científicos, periódicos ou outros da categoria.

Antecipadamente, agradecemos a sua valiosa colaboração.

Após receber os esclarecimentos sobre a pesquisa acima citada, aceito participar do estudo.

João Pessoa, ___/___/___

Assinaturas: Participante da Pesquisa _____

Pesquisador _____

Responsáveis:

Marlise Cardoso (PPGCR/CE/UFPB): (83) 8868-5359/9933-3133

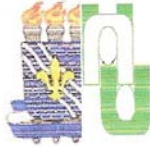
Profª Drª Maria Lúcia Abraeu (orientadora)- UFPB.

Apêndice 2- ROTEIRO DE ENTREVISTA

- 1- **SEXO:** () MASCULINO () FEMININO
- 2- IDADE: _____
- 3- COMO FOI SEU INGRESSO NA MÚSICA?
 () VOLUNTÁRIA () CONDUZIDA
 () OCASIONAL () NÃO HOUVE
- 4- QUAL A IMPORTANCIA DA MÚSICA RELIGIOSA EM SUA VIDA?
 () MUITO IMPORTANTE () IMPORTANTE
 () RAZOAVELMENTE IMPORTANTE () POUCO IMPORTANTE
 () SEM IMPORTANCIA
- 5- QUAL A SUA FORMAÇÃO MUSICAL/
 () PROFISSIONAL () AMADOR () SEM FORMAÇÃO
- 6- QUAL A SUA PARTICIPAÇÃO NA SUA IGREJA COM RELAÇÃO A MÚSICA RELIGIOSA?
 () ATIVA () PASSIVA () INEXISTENTE
- 7- COMO A MÚSICA RELIGIOSA ESTA EM SUA VIDA?
 () 0 MUITO PRESENTE () PRESENTE () AUSENTE
- 8- A MUSICA RELIGIOSA AJUDA NA DIMINUIÇÃO DO ESTRESSE EM SUA VIDA?
 () SIM () NÃO
- 9- A MUSICA RELIGIOSA COLABORA PARA O SEU BEM ESTAR FISICO?
 () SIM () NÃO
- 10- A MUSICA RELIGIOSA COLABORA PARA O SEU BEM ESTAR MENTAL?
 () SIM () NÃO
- 11- ASSINALE APENAS UMA ALTERNATIVA:
 A MUSICA RELIGIOSA TRAZ PARA VOCE:
 () ALEGRIA () DESCONTRAÇÃO
 () RELAXAMENTO () TRISTEZA
 () INDIFERENÇA () OUTROS _____

ANEXOS

Anexo 1- Certidão do Comitê de ética em Pesquisa – CEP/UFPB



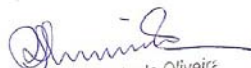
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAIBA - UFPB
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO LAURO WANDERLEY - HULW
**COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES
HUMANOS - CEP**

CERTIDÃO

Com base na Resolução nº 196/96 do CNS/MS que regulamenta a ética da pesquisa em seres humanos, o Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Lauro Wanderley – CEP/HULW, da Universidade Federal da Paraíba, em sua sessão realizada no dia 22/02/2011, após análise do parecer do relator, resolveu considerar **APROVADO** o projeto de pesquisa intitulado **ANÁLISE BIOELETRÓGRAFICA DO EFEITO DA MÚSICA RELIGIOSA SOBRE O ESTRESSE E PARÂMETROS CARDIOVASCULARES.** Protocolo CEP/HULW nº. 070/2011, Folha de Rosto nº 410301, CAAE Nº **0047.0.126.000-11**, da pesquisadora **MARLISE CARDOSO**.

Ao final da pesquisa, solicitamos enviar ao CEP/HULW, uma cópia desta certidão e da pesquisa, em CD, para emissão da certidão para publicação científica.

João Pessoa, 29 de março de 2011.


Iaponira Cortez Costa de Oliveira
Coordenadora do Comitê de Ética
em Pesquisa - CEP/HULW

Profª Drª Iaponira Cortez Costa de Oliveira
Coordenadora do Comitê de Ética em Pesquisa-HULW

Endereço: Hospital Universitário Lauro Wanderley-HULW - 4º andar. Campus I - Cidade Universitária.
Bairro: Castelo Branco - João Pessoa - PB. CEP: 58051-900 CNPJ: 24098477/007-05
Fone: (83) 32167302 — Fone/fax: (083)32167522 E-mail - cepulw@hotmail.com

Anexo 2 - Questionário de Dados Sócio-Demográficos e de Caracterização

Nome: _____

1. Sexo: Feminino () Masculino () Idade: _____ anos.
2. Estado Civil: Solteiro/a () Casado/a () Divorciado/a () Viúvo/a () Separado/a ()
3. Cidade de origem /UF: _____
4. Moradia:
 - Onde você mora? Casa () Apartamento () É Alugado () Próprio ()
 - Com quem você mora? Com o cônjuge sem filhos () Com o cônjuge e filhos ()
Sozinho/a () Com seus pais () Com outros parentes () Especifique _____
 Quantos moram na casa? _____
5. Tem filhos? Sim () Não () Quantos filhos? _____
Se **SIM**, com quem estão: você () seus pais () seus sogros Outros () _____
6. Situação Econômica:
 - Está trabalhando: Sim () Não ()
 - Se **SIM**, qual turno: Manhã () Tarde () Noite ()
 - Renda individual (SM= Salário Mínimo):
Até 1 SM () De 1 a 3 SM () De 3 a 6 SM () Mais de 7 SM ()
7. Alimenta-se com frequência em:
casa ou apartamento () restaurantes ou lanchonetes ()
Outros () _____
8. Realiza algum tipo de curso: graduação, técnico, de línguas, informática ou outros?
Sim () Não () Qual o curso? _____
9. Pratica algum tipo de atividade física ou esporte? Sim () Não ()
Qual? _____
10. Pratica alguma atividade artística? Sim () Não ()
Qual tipo de atividade? _____
11. Qual o seu lazer? _____
Quanto tempo dedica-se a esta atividade? _____
12. Tem alguma religião: Sim () Não () Qual? _____
13. Participa de atividades ou rituais religiosos em instituições religiosas? Sim () Não ()
Qual/Quais? _____
Com que frequência? _____
14. Dedicar algum tempo do seu dia para realizar práticas de meditação, orações, relaxamento ou similares (sozinho ou em grupo) ? Sim () Não ()
Qual/Quais? _____
15. Tem fé? Sim () Não () Não sei responder ()
16. Você ingere algum medicamento regularmente? Sim () Não () Qual? _____
Tem alguma doença? Sim () Não () Qual? _____
Ingerir algum tipo de medicamento relacionado a essa doença?
Qual? _____
17. Você fuma? Sim () Não ()
18. Você bebe? Sim () Não ()
19. Você usa outros tipos de drogas? Sim () Não ()

Anexo 2 - Inventário de Sintomas de Stress (ISS).

Nome: _____

Parte I

1. Identificação de Sintomas Fisiológicos e Psicológicos

Marque com X os sintomas que tem experimentado **nas últimas 24 horas**:

- 01- Mãos ou pés frios.
- 02- Boca seca.
- 03- Nó no estômago.
- 04- Aumento de sudorese.
- 05- Tensão muscular.
- 06- Aperto da mandíbula/ ranger de dentes.
- 07- Diarréia passageira.
- 08- Insônia.
- 09- Taquicardia.
- 10- Hiperventilação.
- 11- Hipertensão arterial súbita e passageira.
- 12- Mudança de apetite.
- 13- Aumento súbito da Motivação.
- 14- Entusiasmo súbito.
- 15- Vontade súbita de iniciar novos projetos.

Marque com X os sintomas que tem experimentado **na última semana**:

- 01- Problemas com a memória.
- 02- Mal-estar generalizado, sem causa específica.
- 03- Formigamento das extremidades.
- 04- Sensação de desgaste físico constante.
- 05- Mudança de apetite.
- 06- Aparecimento de problemas dermatológicos.
- 07- Hipertensão arterial.
- 08- Cansaço constante.
- 09- Gastrite, úlcera ou indisposição estomacal muito prolongada.
- 10- Tontura ou sensação de estar flutuando.
- 11- Sensibilidade emotiva excessiva.
- 12- Dúvida quanto a si próprio.
- 13- Pensar constantemente em só assunto.
- 14- Irritabilidade excessiva.
- 15- Diminuição da libido.

Marque com X os sintomas que tem experimentado **no último mês**:

- 01- Diarréia freqüente.
- 02- Dificuldades sexuais.
- 03- Insônia.
- 04- Náusea.
- 05- Tiques.
- 06- Hipertensão arterial continuada.
- 07- Problemas dermatológicos prolongados.
- 08- Mudança extrema de apetite.
- 09- Excesso de gases.
- 10- Tontura freqüente.
- 11- Úlcera, colite ou outro problema digestivo sério.
- 12- Enfarte.
- 13- Impossibilidade de trabalhar.
- 14- Pesadelos freqüentes.
- 15- Sensação de incompetência em todas as áreas.
- 16- Vontade de fugir de tudo.
- 17- Apatia, depressão ou raiva prolongada.
- 18- Cansaço constante e excessivo.
- 19- Pensar e falar constantemente em um só assunto.
- 20- Irritabilidade freqüente sem causa aparente.
- 21- Angústia, ansiedade, medo diariamente.
- 22- Hipersensibilidade emotiva.

Padrão de comportamento do Tipo A

Atitudes	Combina Comigo	Não Combina Comigo
1. Ênfase explosivamente palavras-chave durante conversas comuns.		
2. Pronuncio as últimas palavras de uma frase mais rapidamente do que as palavras iniciais.		
3. Sempre me movimento, caminho e como rapidamente.		
4. Fico impaciente com o ritmo no qual a maioria das coisas acontecem.		
5. Apresso a fala dos outros dizendo “Sim, Sim”, “A-hã”, ou terminando a sentenças por eles.		
6. Sinto muita raiva quando acho que um carro na minha frente está andando muito devagar.		
7. Acho angustiante esperar numa fila.		
8. Considero intolerável ver outros realizando tarefas que eu poderia executar mais rapidamente.		
9. Leio rapidamente ou tento obter resumos de leituras que sejam realmente interessantes e proveitosas.		
10. Muitas vezes tento pensar ou fazer duas ou mais coisas simultâneas.		
11. Sempre acho difícil parar de falar ou de trazer a conversa um tema pelo qual tenho grande interesse.		
12. Sempre me sinto vagamente culpado quando relaxo ou não faço nada por várias horas ou vários dias.		
13. Não paro de observar objetos importantes, interessantes ou bonitos que eu encontro.		
14. Não tenho tempo para ser aquilo que vale a pena, porque estou preocupado demais em ter coisas que valham a pena.		
15. Tento marcar mais e mais compromissos em um espaço de tempo cada vez menor.		
16. Estou sempre com pressa.		
17. Quando encontro uma outra pessoa agressiva e competitiva, sinto uma necessidade de provocá-la.		
18. Em conversar, muitas vezes cerro os punhos, bato na mesa ou bato com o punho na palma da outra mão para enfatizar algo.		
19. Com muita frequência aperto minhas mandíbulas, cerro os dentes ou estico os lábios em desagrado, expondo meus dentes.		
20. Acredito que, se tenho algum sucesso, isso deve-se, em grande parte, a minha capacidade para fazer coisas mais rapidamente que os outros.		
21. Percebo que, cada vez mais, eu traduzo e avalio não apenas minhas próprias atividades, mas também as de outras pessoas em termos de “números”.		