

## ESPP-“QUEM CANTA OS MALES ESPANTA: PROMOVENDO SAÚDE, CULTURA E ARTE”

23º Encontro Nacional de Administradores e Técnicos do Serviço Público Odontológico e 14º Congresso de Saúde Bucal Coletiva., 1ª edição, de 04/11/2020 a 06/11/2020

ISBN dos Anais: 978-65-86861-50-1

HORTA; MRT <sup>1</sup>, DOMANESCHI; C <sup>2</sup>

### RESUMO

**Introdução:** A música e seu aspecto lúdico trazem inúmeros benefícios para saúde física e psíquica, assim, o canto auxilia no desenvolvimento da proatividade, autoconfiança, liderança e comunicação entre seus participantes e cantar com frequência auxilia na qualidade de vida do ser humano. Comprovado cientificamente que o ato de cantar estimula a memória ativando as funções cerebrais, diminui o estresse, melhora a coordenação motora, fortalece o sistema imunológico e reduz os sintomas de depressão e ansiedade. Através dos exercícios vocais as pessoas conseguem diminuir ou até mesmo abandonar hábitos como fumo, álcool e drogas. **Objetivo:** Compartilhar conhecimentos educativos sobre complicações orais, por meio do Programa de Estratégia Saúde da Família, com o grupo do coral da comunidade. **Metodologia:** O projeto do coral começou na comunidade “Ação Franciscana da Paróquia São Francisco de Assis” em 2018, localizado no território de abrangência da UBS Campo Limpo, SP. Foram convidados a participar deste projeto pacientes (35 a 70 anos) com doenças crônicas (diabetes, hipertensos e cardiopatas). Estes eram encaminhados ao coral como forma de terapia complementar e socialização pelas equipes de saúde da família, pois a estratégia desta equipe também era promover atividades educativas em saúde, artes e cultura interativa musical-coral. Assim, antes do aquecimento vocal, palestras de curta duração (30 min) abordavam temas sobre a saúde bucal (como doença periodontal, perda dentária e patologias nos tecidos moles), orientação de dieta hipo cariogênica e higiene oral. Além de tratar tópicos sobre dengue e problemas ambientais. Havia aferição da pressão arterial e glicemia capilar antes dos ensaios e os descompensados eram encaminhados para a demanda médica local. O aquecimento vocal era precedido pelo alongamento corporal. As letras das músicas favoreciam a visualização e o acompanhamento dos idosos e foram selecionadas de acordo com o gosto do grupo. **Resultados e discussão:** A música e seu aspecto lúdico trouxeram benefícios para saúde física e psíquica deste grupo, além de ser mais uma forma de comunicação eficaz e interativa entre profissional e paciente. Com essa atividade foi possível realizar educação em saúde e ressaltar a importância do diálogo mais efetivo elevando os índices de sucesso terapêutico e adesão ao tratamento. A equipe de saúde bucal garantiu o acesso ao tratamento dentário dos participantes, por meio de mini triagens e estes eram acompanhados semanalmente. Assim, criou-se uma válvula de escape para diversos problemas trazidos pelos pacientes, que em cada grupo relataram estar mais motivados, felizes e com melhor

<sup>1</sup> HIAE/SP e MPFOUSP, marilisath@usp.br

<sup>2</sup> FOUSP, domaneschi@usp.br

qualidade de vida. Além das apresentações (antes da pandemia) do coral ao longo do ano, como festa junina e Natal. Com a pandemia os grupos foram suspensos. **Conclusão:** Com a educação popular obteve-se a conscientização da doença crônica, a melhor aceitação da própria condição de saúde, adesão da população ao tratamento e reconhecimento da atividade em grupo, com frequência dos participantes e colaboração de músicos da comunidade. Ajudando assim, a saúde e o bem-estar físico e mental, diminuindo sintomas depressivos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Palavras chave: saúde bucal, cantar, educação popular