

# JAMSESSION - SESSÕES DE IMPROVISO MUSICAL NO ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE E NA PROMOÇÃO DE LAZER NO CAMPUS DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

## IV Encontro de Programas de Educação Tutorial

Joao Victor Sousa Ferreira, Weskley Souza dos Santos, Luis Fernando Johnston Costa, Eduardo Inácio Nascimento Andrade, Bruna Schulthais Largura, Diego Veras Wilke

O projeto 'JamSessions' foi iniciado em junho de 2016 pelo Programa de Educação Tutorial do Curso de Medicina, elaborado a partir da avaliação pelos integrantes dos altos níveis de estresse, fadiga e desânimo associados à rotina extenuante dos cursos da Saúde, compreendendo a necessidade de programações de lazer para os estudantes e a comunidade no entorno do campus do Porgangabussu. Inspirado em práticas de música popular de clubes de Jazz, a atividade traz a ideia de promover um momento livre para improvisação musical, seja tocando, cantando, aprendendo a manusear instrumentos e assistindo às apresentações, agregando diversos estilos sonoros. Os objetivos foram: estimular o aproveitamento dos horários entre os turnos de aula, organizando espaço para improvisação e socialização de habilidades musicais. Reafirmar a importância de se desenvolverem atividades que envolvam a comunidade acadêmica no autocuidado e na busca por vivências para além da formação técnica-científica. Promover espaço de integração transdisciplinar e social entre as diversas áreas dos cursos relacionados a saúde e a população no entorno do campus do Porangabussu. A programação do evento acontece mensalmente, nos intervalos de almoço, das 12h às 14h, em um dia da semana definido pelo grupo PET Medicina, usualmente às quintas-feiras. No espaço da atividade, os integrantes do grupo petiano disponibilizam equipamentos de som, como amplificador, microfones e cabos, bem como alguns instrumentos musicais cedidos pela parceria com docentes e pesquisadores. No decorrer de um ano de projeto, avalia-se que a atividade é um momento importante para aqueles que utilizam a música e a socialização como estratégia para o enfrentamento da fadiga, estresse e desânimo. A cada sessão presenciamos o aumento no envolvimento dos participantes. Portanto, o projeto constitui atividade iniciante na promoção de lazer com perspectivas de crescimento, tendo a música como seu fundamento. Apoio: PET SESu-MEC.

Palavras-chave: JamSessions. Lazer. Improvisação. Música.