



# MUSICOTERAPIA COMO INSTRUMENTO TERAPÊUTICO NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM ADULTOS

## MUSIC THERAPY AS A THERAPEUTIC INSTRUMENT IN THE TREATMENT OF ANXIETY IN ADULTS

Maria Teresa Martins DUARTE  
Faculdade Católica Dom Orione (FACDO)  
mariateresaduarte@catolicaorione.edu.br  
<https://orcid.org/0009-0007-3700-0724>

Talita Maria Machado de FREITAS  
Faculdade Católica Dom Orione (FACDO)  
talita@catolicaorione.edu.br  
<https://orcid.org/0000-0002-3473-8826>

475

### RESUMO

O presente artigo pretende descrever a musicoterapia como instrumento terapêutico, para a partir do levantamento teórico, elucidar as possibilidades terapêuticas no auxílio do tratamento de ansiedade em adultos. Na perspectiva histórica, os sons tiveram funções primitivas de comunicação com animais, sucedendo à música (sons e vozes), sendo em louvor aos deuses, exaltação às autoridades e em lutas. Pela neurociência, conhecemos que há ritmos e letras que ora causam sensações de expressão, bem como de bem-estar articuladas pelos processos neurológicos produzidos por neurotransmissores. Com isso, entende-se que a música é um elemento produtor de emoções, portanto, faz-se necessário entender como se dá o processamento auditivo no cérebro humano. O interesse pelo tema sobrevém às vastas possibilidades de atuação da musicoterapia, sendo ela no âmbito de promoção de saúde, aprendizagem, mudança de contextos sociais, etc. Para tanto, a pesquisa baseia-se na técnica de pesquisa bibliográfica e documental, sendo que a análise das informações obtidas evidencia uma necessidade de aprofundamento teórico para este tema.

**Palavras-chave:** Musicoterapia. Terapêutico. Ansiedade

## ABSTRACT

The present article intends to describe music therapy as a therapeutic instrument, in order to, based on the theoretical survey, elucidate the therapeutic possibilities in aiding the treatment of anxiety in adults. In the historical perspective, the children had primitive functions of communication with animals, succeeding to music (children and voices), being in praise of the gods, exaltation to authorities and in fights. Through neuroscience, we know that there are rhythms and lyrics that sometimes cause feelings of expression, as well as well-being articulated by neurological processes produced by neurotransmitters. With this, it is understood that music is an element that produces emotions, therefore, it is necessary to understand how auditory processing occurs in the human brain. The interest in the theme comes from the vast possibilities of music therapy, whether in the context of health promotion, learning, changing social contexts, etc. Therefore, the research is based on the technique of bibliographical and documentary research, and the analysis of the information obtained shows a need for theoretical deepening for this theme.

**Keywords:** Music therapy. Therapy. Anxiety.

## INTRODUÇÃO

O presente artigo pretende estudar a musicoterapia como instrumento terapêutico, para a partir do levantamento teórico elucidar as possibilidades terapêuticas no auxílio do tratamento de ansiedade em adultos. Para tanto, faz-se necessário conhecer a história da música e seus efeitos na saúde, desde a era primitiva até os dias atuais para assim discutir a relação sonante como ferramenta terapêutica, surgindo assim a musicoterapia.

Para Areias (2016), a música é um instrumento que pertence ao ser humano, sendo sujeito à partilha de emoções ou afetos. Diante disso, a música pode despertar a recordação de memórias psicoemocionais, tornando-se, assim, uma porta de entrada aos sentimentos inacessíveis de outra forma. Nesse sentido, Anjos et al (2017), citam que a musicoterapia atende principais problemáticas como necessidade de organização e estabelecimento de limites; além disso, o desenvolvimento de

habilidades perceptivas e cognitivas; o estímulo de habilidades sensório-motoras; bem como o aumento da atenção e da orientação, a diminuição da dor em pacientes hospitalares e a estimulação precoce.

Estudos foram realizados com adultos em oito países diferentes, a fim de testar a eficácia da musicoterapia em grupo para melhorar a depressão e ansiedade. Esse constatou que os adultos que receberam a musicoterapia apresentaram relaxamento físico e mental, redução de sintomas ansiosos e depressivos, promovendo o bem-estar de maneira consciente e saudável, sendo o foco desta exposição apresentar como a musicoterapia pode trabalhar em conjunto à psicologia para a promoção do bem-estar de um indivíduo adulto.

Partindo do suposto que a música é um elemento produtor de emoções, faz-se necessário entender como é o processamento auditivo no cérebro humano. Sabe-se que há ritmos e letras que ora causam sensações de expressão, bem como sensações de bem-estar articuladas pelos processos neurológicos produzidos por neurotransmissores.

Com tudo, desabrocha a seguinte indagação como pergunta norteadora deste artigo: Qual efeito da música no cérebro e emoções, que podem trazer o bem-estar para pessoas com sintomas de ansiedade? Para tais efeitos, conceituaremos como objetivo geral cientificamente como o cérebro reage a escuta musical, e como objetivo específico classificaremos os benefícios da musicoterapia isoladamente, sendo a culminância disso, uma análise dos efeitos vantajosos da musicoterapia para a redução de sintomas de ansiedade, bem como compreensão da importância de distinguir a música avulsa da musicoterapia na promoção do bem-estar.

A princípio o tema foi idealizado pela afinidade à música desde a primeira infância, sendo mais tarde estudado na disciplina de Psicologia e Relações Transdisciplinares questões a respeito de práticas que somam à psicologia durante processos terapêuticos, além disso, com base na bagagem e experiência musicista, pôde ser notório que as vibrações e melodias, bem como composições de letras, são funcionais no tocante aos sentimentos, além de trazer sensações de bem-estar ou até mesmo remeter a lembranças desagradáveis. Diante disso, vimos as vastas possibilidades de atuação da musicoterapia, sendo ela no âmbito de promoção de saúde, aprendizagem, mudança de contextos sociais, etc.

Para o desenvolvimento deste trabalho, foram utilizadas as técnicas bibliográfica e documental, norteado por critérios de inclusão e exclusão de pesquisa, sendo a culminância dessa pesquisa, uma abordagem teórica e prática a respeito da funcionalidade musicoterapêutica em pessoas adultas no tratamento de ansiedade.

A musicoterapia por ser recente na ciência ainda é uma prática pouco conhecida e até mesmo pouco estudada a respeito de seus benefícios, sendo assim, o presente trabalho tem cunho social, uma vez que defende a música, sons e melodias como ferramenta terapêutica ao público, uma vez que a música sem direcionamento, pode trazer uma boa experiência, mas não possui fins terapêuticos.

Para tanto, percebe-se que não há muitos estudos sobre os benefícios da musicoterapia, no entanto, faz-se necessário investigar a influência da música para o quadro de ansiedade em suas especificidades: fobia social, ansiedade generalizada, entre outras, levando em consideração as singularidades musicais de cada indivíduo em caso.

## **DESENVOLVIMENTO**

A música surgiu quando o homem descobriu que um objeto ao tocar outro produzia sons, sendo mais tarde aprimorado ao juntar-se à voz — anteriormente utilizada apenas para comunicação entre animais — a fim de reprodução harmônica. A música teve várias funções no decorrer da história, como para louvar os deuses, glorificar autoridades, bem como em lutas, entre outros. (JUNIOR, João, 2022)

Para o artista e pensador alemão Richard Wagner (1813-1883), a música é a linguagem do coração, dessa forma, levando ao conceito de ritmos a partir de manifestações da vida (JEANDOT, 1990).

Maciel e Carneiro (2012) relatam em sua obra que no passado acreditava-se que o mundo era povoado por um grande número de espíritos que podiam desencadear benefícios e malefícios para a humanidade, inclusive doenças, e a partir disso desenvolveu procedimentos de afastar o causador da doença por meio do canto, dança e do tocar instrumentos. O chefe da tribo fazia o ritual de cura, que poderiam durar horas ou dias ininterruptamente, por isso sugere que esta relação deu origem ao ditado popular “quem canta, males espanta”.

Considerando que a música é uma espécie de expressão e interpretação subjetiva, a musicoterapia surge no início do século XX, após o final da Segunda Grande Guerra. Essa se deu por músicos amadores e profissionais que começaram a tocar instrumentos musicais em hospitais de variados países da Europa e Estados Unidos. Posteriormente, médicos e enfermeiros perceberam que soldados feridos, quando em contato com as apresentações musicais realizadas em seus leitos, apresentavam uma recuperação muito mais significativa. Segundo a Federação Mundial de Musicoterapia (WFMT) em 2011, a definição de musicoterapia segue pela utilização profissional da música e seus elementos, para a intervenção em ambientes médicos, educacionais e cotidiano com indivíduos, grupos, família ou comunidades que procuram otimizar a qualidade de vida e melhorar suas condições físicas, sociais, comunicativas, emocional, intelectual, espiritual e de saúde e bem-estar.

No Brasil, o Ministério da Saúde ampliou o quadro de práticas integrativas e complementares das pertencentes à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no âmbito do Sistema Único de Saúde. Com isso, a partir da Portaria nº 849 de 27 de março de 2017, foram incluídas a arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa, ioga, bem como a musicoterapia, a qual é o tema central deste trabalho.

### **Origem Histórica da Música**

Segundo o filósofo e matemático Pitágoras (cerca de 540 a.C) a movimentação de cada planeta no espaço emitia um determinado som, que corresponderia a uma nota e todas elas juntas formariam uma escala, constituindo assim, uma música das esferas. Darwin, do ponto de vista biológico considerava que a música deriva do grito de animais, e André Schaeffner conecta a música ao interesse do homem primitivo pelos movimentos e gestos, bem como sons oriundos da natureza.

Já para Marius Schneider, a música é um instrumento indispensável à vida cotidiana do homem natural para expressar seu sentimento e vontade, com isso, aos poucos o homem aprendeu a selecionar materiais que produziam sons agradáveis, surgindo assim, os primeiros timbres e melodias. Além disso, quando o ser humano

toca um instrumento, o gesto conduz à criação e controle do som. Bem como a voz completa e reforça o gesto, a palavra cantada reforça a linguagem falada, além de trabalhar a laringe para o canto, e a respiração para os instrumentos de sopro.

Para Oliveira e Gomes (2014, p.754) a música surge no que tange aos ritos religiosos, práticas de sacrifícios às divindades, festas populares, entre outros. Além disso, sua ramificação é resultado de incontáveis vivências individuais com música de diversas civilizações, se dando às especificidades culturais de cada povo.

### **A música como Instrumento Terapêutico**

Destaca-se na história situações em que a música era utilizada para aliviar crises existenciais e ansiedade. Relatos da Bíblia dizem que o rei Saul foi submetido à terapêutica musical, a qual Davi com sua harpa, tocava para que o rei se libertasse da depressão e dos ataques de raiva.

Os grandes pensadores da Grécia já compreendiam as potencialidades musicais no tratamento de diversas enfermidades. Neste sentido, Leinig (1977) argumenta reconhecer em Platão e Aristóteles os precursores da Musicoterapia. Platão recomendava a música para a saúde da mente e do corpo, e, para vencer as angústias fóbicas. Enquanto Aristóteles descrevia seus benefícios nas emoções incontroláveis e efeitos que poderiam provocar a catarse das emoções (OLIVEIRA E GOMES, 2014, p. 755).

Nesse período, entendia-se que a doença era um desequilíbrio entre corpo e alma e intelecto e as emoções, portanto para restabelecer a saúde, era preciso equilibrar novamente tais elementos. E isso era feito de forma que a música era o recurso terapêutico. Com isso, considera-se que os gregos utilizavam a música numa lógica de prevenção e cura, além de que muitos a aconselhavam e demonstravam seus enormes benefícios. Os gregos entendiam que a música possuía um Ethos, ou seja, ela podia criar determinados estados de ânimo. Eles consideravam dever do Estado regular a música para estimular o crescimento moral e ético dos cidadãos (TYSON, 1981). A crença da música como um estimulador da mente, e em seu poder profilático é tida por Tyson como um dos primeiros princípios relacionados à música como terapia.

No que diz respeito à música utilizada para fins terapêuticos, percebe-se a junção ou a utilização da música como instrumento de terapia visto que “a própria musicoterapia é híbrida, pois se baseia tanto na arte, por meio da música, quanto na ciência, com os fundamentos terapêuticos da utilização desta”, é uma junção que possibilita a transdisciplinaridade e a compreensão das bases biológicas e de consciência do ser humano. (OLIVEIRA E GOMES 2014, p.759).

Sabendo que a música influencia o sujeito em vários aspectos, pode-se encontrar a aplicação da mesma como ferramenta de promoção de saúde na Musicoterapia, que resulta na promoção e facilitação da expressão, conservação, relações, organização cognitiva, física, mental, social, gerando assim o aumento da qualidade de vida do sujeito (PANACIONI, 2012).

Embora a musicoterapia não tenha uma exatidão de quando surgiu, foi aos meados de 1940 a musicoterapia foi aplicada e beneficentemente reconhecida devido aos soldados vindos da segunda guerra mundial por condição das distintas doenças adquiridas em campo de batalha, inclusive perturbação de stress pós-traumático.

### **Efeitos da Música no Cérebro**

A relação do indivíduo com a música inicia no período gestacional, por volta da 21ª semana, quando o bebê começa a desenvolver uma experiência auditiva capaz de captar as vibrações sonoras e memorizar sons e sensações, e com isso, o bebê pode memorizar os batimentos cardíacos, os ruídos, ritmo da respiração, fluxo sanguíneo, etc. (MACIEL E CARNEIRO, 2012)

O processamento da escuta musical ativa várias partes do nosso cérebro. Com isso, faz-se necessário conhecer as principais áreas a fim de compreender e conceituar como ocorrem as reações, sentimentos e emoções à escuta melódica, como mostra a tabela a seguir.

**Figura 1** - Processamento musical.

Córtex pré-frontal:	Criação de expectativas; Satisfação ou decepção delas.
Córtex motor:	Regular o movimento, acompanhar o ritmo com os pés, dançar e tocar um instrumento.
Córtex sensório:	Feedback tátil ao tocar um instrumento e dançar.
Córtex auditivo:	Primeiros estágios da audição de sons e percepção e análise de tons.
Córtex visual:	Ler música, ver os movimentos de alguém que toca música (inclusive os nossos)
Cerebelo:	Movimentos como acompanhar o ritmo com os pés, dançar e tocar um instrumento. Envolvido também nas reações emocionais à música.

**Fonte:** Autores baseado no texto de Anna Carolina Lahma (2015).

Na parte interior, contamos com o hipocampo que é o responsável pela memória, experiência e contextos musicais. Núcleo acumbente ou *accumbens* cumpre funções emocionais, constituindo uma interface límbico-motora, este é responsável pelas reações emocionais à música, juntamente a amígdala (LEVITIN, 2010).

O som, ao ser transmitido por moléculas através do ar, chega ao tímpano que tende a agitar para dentro ou para fora (a depender da amplitude e do volume do som, bem como a altura, seja ela grave ou aguda). Nesse processo ainda não se tem a distinção do que o barulho representa (OCTAVIANO, 2010).

Para tanto, os processos de decodificação no cérebro começam pelo primeiro estágio que é a "extração de características". Ocorre por meio do córtex auditivo (região especializada na audição, percepção e análise dos sons), que possibilita ao cérebro perceber as características básicas da música, resultando assim, na decomposição de elementos básicos como altura, timbre, localização no espaço, intensidade, entre outros. Posteriormente essas informações são processadas nas demais partes cerebrais envolvidas, de forma a obter uma percepção completa. A exemplo disso, quando uma música emociona, concomitantemente são ativadas estruturas do cerebelo que modula a produção e liberação pelo tronco cerebral dos

neurotransmissores dopamina e noradrenalina, e da amígdala (principal área do processamento emocional no córtex). Para a leitura musical, o córtex visual é a área utilizada, enquanto o ato de acompanhá-la realça a função do hipocampo (responsável pelas memórias) e do córtex frontal inferior. Já para a execução de músicas, são acionados o córtex motor e sensorial (LAMHA, 2021), sendo esses os principais neurotransmissores responsáveis pela captação e processamento do bem-estar para os pacientes com sintomas de ansiedade.

### **A prática Musicoterapêutica**

A musicoterapia utiliza harmonias, sons, ritmos, instrumentos musicais como uma forma de tratamento adicional para várias disfunções psicológicas, auxiliando, assim, o sujeito a enfrentar várias patologias que circundam o desenvolvimento, as relações, a comunicação, a aprendizagem, a mobilização, etc. Além disso, apresenta características que desenvolvem potenciais e recupera papéis do sujeito de maneira que ele possa atingir inserção pessoal e social (ARPINI, CYPRESTE, SEPULCRO, 2021).

Logo, o instrumento utilizado para a terapêutica musical, a música, é essencialmente dirigido à dimensão emocional ou intelectual, podendo ser simultaneamente. A musicoterapia pode ser exercida em diversas metodologias, métodos e técnicas.

Nesse sentido, a prática integrativa pode ser realizada com o paciente passivo, ou seja, somente na escuta do musicoterapeuta tocando, ou ativo, sendo a participação de fazer música com o terapeuta.

Essas sessões terapêuticas são muito úteis para ajudar no desenvolvimento de habilidades comunicativas e de autoexpressão.

A musicoterapia também pode ser executada em grupos, a qual todos os membros tocam algum instrumento em conjunto e participam da reprodução de uma música.

O trabalho em musicoterapia é realizado conforme a história sonoro-musical do paciente que é informado no início do tratamento através de entrevista. Durante tal entrevista o paciente deve falar ao musicoterapeuta sobre as músicas e os sons que fizeram e fazem parte da sua vida. A partir de então, o musicoterapeuta inicia os procedimentos terapêuticos.

Para realizar o tratamento em musicoterapia o paciente não precisa saber tocar algum instrumento, tampouco irá aprender a tocar. A musicoterapia tem efeitos terapêuticos e não pedagógicos, sendo necessário um profissional formado em musicoterapia para guiar o tratamento.

No documentário “Musicoterapeuta – Documentários”, produzido pelo Canal Saúde Brasil (Youtube, 2020), relata profissionais que utilizam a música para o tratamento de reabilitação em um ambiente de Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), este, criado para substituir os hospitais psiquiátricos oferecendo atendimento de uma forma mais humanizada.

No vídeo, o cliente Wellington G. Da Silva diz: “a música para mim é dedicação, amor e paz também, acalma... me tranquiliza, me sinto bem realmente, me dá prazer também... é ótimo!”. Para o cliente Diego Santos, “ser músico é muito importante, deixa a gente tranquilo, organiza a mente (...)”. Para os clientes Cleiton e Elberdan que procuraram o CAPS para a musicoterapia após um surto (não especificado por suas acompanhantes) tiveram uma melhora bastante significativa no quesito saúde física e mental, relação social, além deles, as senhoras Mônica Cristina e Maria Helena relatam fatos de estados depressivos e internação, sendo que após as sessões de musicoterapia alegam estar conseguindo se restabelecer, com destaque na cliente Mônica Cristina que disse estar graduando em enfermagem. O cliente Jairo Tolentino cita que “a música nos iguala, nos nivela”.

Com tudo, é possível ver relatos do quanto os clientes se sentem bem com as oficinas de musicoterapia, tornando assim, um ambiente em que a autenticidade, a criatividade, bem como as expressões sentimentais são solicitadas para que seja cumprido o objetivo da musicoterapia, que é levar o bem-estar.

### **A Musicoterapia no Tratamento de Ansiedade**

O transtorno de ansiedade segundo o DSM-5- TR (APA, 2022), caracteriza-se pela antecipação de uma ameaça futura. Sentimentos desagradáveis, bem como preocupação e tensão, são sinais do transtorno. Além disso, pode contar com sintomas físicos como agitação, palpitações, calafrios, sudorese e nervosismo.

Ao ter contato com uma ameaça através do córtex visual, ativa-se a amígdala, que é a responsável pela resposta física. A amígdala manda mensagem para as

glândulas suprarrenais para produzir noradrenalina (hormônio do medo), como consequência dessa ativação, o indivíduo começa a apresentar sudorese, taquicardia, tensão muscular, náuseas, etc. (JÚNIOR, SOUZA, BARROS, 2018)

Atualmente a abordagem cognitiva – TCC (Terapia Cognitiva-Comportamental), é reconhecida pela Associação Americana de Psiquiatria por ser a mais recomendada para tratamentos de ansiedade, a qual visa identificar pensamentos automáticos disfuncionais que estão deixando o paciente ansioso, com isso, objetiva-se a correção desses pensamentos, bem como ajuda a descobrir uma nova perspectiva sobre a ansiedade, além de estruturar planos terapêuticos que alterarão o modo a lidar com a ansiedade. (CLARK e BECK, 2014).

Nesse sentido, umas das ações terapêuticas a serem utilizadas durante as sessões com pacientes com ansiedade são: identificação dos pensamentos automáticos, psicoeducação, reestruturação cognitiva, resolução de problemas, entre outros. De tal forma, conecta com a musicoterapia, pois, segundo TRIMMER, NAEEM, TYO (2016), a música pode ser pensada como uma porta de entrada para a psicoeducação e autoajuda, ampliando a ideia de entrega terapêutica.

Depressão e ansiedade são doenças incapacitantes que trazem consigo sérios problemas, culminando na redução da qualidade de vida dos indivíduos. Nesse sentido, vincular a musicoterapia com o tratamento convencional psicoterápico e/ou psiquiátrico, é visto como uma oportunidade de acessar as emoções e promover a interpessoalidade entre o profissional de saúde e os pacientes. Esse tipo de prática terapêutica complementar evidencia que, além de proporcionar distração, torna-se um meio de comunicação capaz de superar barreiras e limites da expressão verbal. (IBIAPINA, ALINE ET.AL, 2021)

Para os casos de transtornos de ansiedade, a música pode ajudar a reduzir o estresse e a promover uma sensação de prazer e bem-estar, graças à liberação da endorfina, um neurotransmissor capaz de melhorar o humor e de auxiliar no controle da dor, bem como a dopamina<sup>1</sup>, a depender da intensidade do prazer e da emoção ao ouvir a música. As técnicas utilizadas pela musicoterapia também colaboram para

---

<sup>1</sup> Neurotransmissor que atua no sistema de “recompensa cerebral”, que é quando nos sentimos bem por fazer algo do nosso agrado, promovendo uma sensação de bem-estar. Ela também controla os movimentos musculares, a memória e a capacidade de aprendizagem, além de ter algum efeito sobre o nosso humor. CORDEIRO, Nancy. 2021

relaxar o corpo, prevenindo a tensão muscular, um dos sintomas causados pela ansiedade.

Tendo em vista que a música pode ativar áreas diretamente ligadas às emoções, podemos considerar que é uma poderosa ferramenta para tratamentos complementares de distúrbios neurológicos e psiquiátricos, levando em consideração a musicoterapia uma prática integrativa regulamentada pelo Ministério da Saúde (Portaria nº 849 de 27 de março de 2017).

No entanto, a musicoterapia não pode ser o único método de tratamento para a ansiedade. Em casos de transtornos de ansiedade moderada ou grave, o tratamento medicamentoso bem como a psicoterapia deve estar articulando em conjunto para maior eficácia e/ou cura do paciente.

## **METODOLOGIA**

Esta pesquisa dispõe de elementos que apresentam de forma explicativa como o cérebro reage à escuta de uma música ou sons. Os componentes dessa pesquisa têm como objetivo informar a funcionalidade das atividades terapêuticas ligadas à psicoterapia enquanto tratamento de ansiedade, no entanto, também auxiliam no transtorno depressivo e em doenças como Alzheimer e autismo, porém o estudo se dedicou à ansiedade.

Para tanto, a musicoterapia se forma com paciente passivo, somente escutando o musicoterapeuta tocando, ou ativo, participando e fazendo música com o terapeuta. No entanto, Maciel e Carneiro (2012) descrevem que nesse processo terapêutico a música não deve ser usada como música de fundo ou ambiente, a qual não podemos pensar que é inofensiva, uma vez que ela faz parte da constituição humana e por isso se comunica com as emoções, intelectos e tensões, desencadeando uma série de experiências. Além disso, o terapeuta que atende com música deve conhecer sobre a linguagem musical e os seus elementos básicos e sua estrutura, sendo o ritmo, a melodia, e harmonia.

O presente escrito fez uso da técnica de pesquisa bibliográfica e documental, bastante utilizada em pesquisas em ciências sociais aplicadas e humanas. Sendo a partir da análise bibliográfica que coletamos as informações base para esta pesquisa, tal qual, segundo Lakatos e Marconi (2001), a pesquisa bibliográfica se caracteriza pela

intensa investigação de obras literárias, sejam elas impressas ou não, e deve atender aos objetivos do autor. Ao ser ela comparada com a linha de pensamento de autores diversos, analisando suas interpretações e ordenação do próprio pensamento, traz uma sustentação e base teórica ao presente estudo. Quanto à pesquisa documental, Otlet (2008, p. 6) afirma que documento é o livro, a revista, o jornal, é a peça de arquivo, a estampa, a fotografia, a medalha, a música, é também atualmente o filme, o disco e toda a parte documental que precede ou sucede a emissão radiofônica. Ao lado dos textos e imagens há objetos documentais por si mesmos. Dessa forma, essa abordagem foi proficiente para relacionar as informações coletadas através da bibliografia, como por exemplo documentários que confirmam a funcionalidade da musicoterapia sobretudo para pacientes adultos com ansiedade, bem como a respeito da interação cerebral e orgânica diante a escuta musical.

As bases bibliográficas foram selecionadas a partir de pesquisas científicas no Google Acadêmico e livros, sendo o critério de inclusão: artigos que contém informações da história, procedimentos e eficácia da musicoterapia; Idiomas inglês e português; Musicoterapia e ansiedade; Musicoterapia e depressão; Ansiedade. Os critérios de exclusão para a pesquisa foram: Musicoterapia em crianças e adolescentes.

Para bases documentais, foram selecionados vídeos de documentários e entrevistas de conteúdo que pudessem agregar em uma perspectiva realística. Seus critérios de inclusão foram: Baseado cientificamente pela neurociência; Musicoterapia na prática; Depoimento de clientes da musicoterapia; Depoimento de clientes da musicoterapia em tratamento psiquiátrico ou psicológico; Depoimento de clientes da musicoterapia com ocorrência de ansiedade. Os critérios de exclusão foram: vídeos que diminuam a ansiedade sem comprovação científica; Documentários da musicoterapia em crianças ou adolescentes.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Viabiliza-se, neste trabalho, apresentar como a musicoterapia pode trabalhar em conjunto à psicologia para a promoção do bem-estar de um indivíduo adulto, sendo bem-sucedido em sua eficiência de acordo com as revisões estudadas.

Diante dos estudos realizados, pode-se notar que embora a música isolada não tenha efeitos terapêuticos, ainda possui influência nos sentimentos. Para tanto,

destaca-se a pesquisa “Grupo de Terapia Cognitivo-Comportamental baseado na música (CBT-Music)” de Trimmer, Tyo e Naeem (2016). A pesquisa diz respeito a um grupo de autoajuda guiado por nove semanas para indivíduos com sintomas leves a moderados de ansiedade e/ou depressão, utilizando a música na TCC, levando aos resultados de que a música não é a terapia em si, mas sendo guiada por um profissional da musicoterapia submete-se como uma opção terapêutica no tratamento de ansiedade e outras doenças neurodegenerativas, além disso é uma ferramenta auxiliar de baixo custo para a psicoterapia em nível cognitivo e emocional.

Outra pesquisa foi realizada com adultos maiores de 18 anos em oito países diferentes, a fim de testar a eficácia da musicoterapia em grupo para melhorar a depressão e ansiedade. Essa, constatou que os adultos que receberam a musicoterapia apresentaram relaxamento físico e mental, além da redução de sintomas ansiosos e depressivos, culminando no bem-estar de maneira consciente e saudável (IBIAPINA, ALINE ET.AL, 2021)

Além dos autores estudados, outra evidência documental que merece destaque no artigo por trazer a solidificação da temática, é o documentário “Musicoterapeuta - Documentários”. Este promove a realidade da prática e os resultados na perspectiva do musicoterapeuta e dos usuários do método reabilitacional nos ambientes de apoio e atenção psicossocial, não sendo necessário saber tocar um instrumento, no entanto, o musicoterapeuta Leandro afirma que o instrumento escolhido está relacionado a função em que o usuário da terapia deseja ocupar no grupo.

Além disso, coletivamente há trocas de conhecimentos musicais, e a partir daí se dá a criação de um corpo sonoro coletivo, e interações a partir da linguagem musical.

Sendo, portanto, notório o interesse e a diligência dos usuários para com a atividade terapêutica.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O trabalho trouxe à tona evidências que a musicoterapia é eficaz como instrumento terapêutico ao ser utilizada para a redução da ansiedade.

No entanto, provou-se também bem-sucedida nos tratamentos de depressão, Alzheimer, bem como desenvolvimento na interação social, expressão através da composição, reabilitação e estruturação psíquica.

Além disso, pôde-se perceber com as pesquisas que a musicoterapia e a terapia com música também são uma opção para situações em que pacientes estão internados com situação de doenças crônicas e paliativos, pois o uso da música combinada ao tratamento padrão, levam as pessoas apresentar-se mais ativas com relação aos problemas mentais.

Para tanto, há de se pesquisar os benefícios da musicoterapia nas ramificações do transtorno de ansiedade, visto que há poucas investigações nesse sentido, mesmo com boa parte das pesquisas sendo favorável para a musicoterapia.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR**. 5.ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2022.

ANJOS, Alexandre Gonzaga dos et al. **Musicoterapia como estratégia de intervenção psicológica com crianças: uma revisão da literatura**. Gerais, Rev. Interinst. Psicol. [online]. 2017, vol.10, n.2 [citado 13-06-2023], pp. 228-238 . Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-82202017000200008&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202017000200008&lng=pt&nrm=iso).

AREIAS, José Carlos. **A música, a saúde e o bem estar. Nascer e Crescer- revista do centro hospitalar do porto**. v. XXV, n.º1, p. 7-10, 2016

ARPINI, Fabiane Silva Moraes; CYPRESTE, Fernanda Neitzel; SEPULCRO, Vanda Nolasco. **A MÚSICA COMO RECURSO NO PROCESSO TERAPÊUTICO DE PACIENTES COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE**. Disponível em: <https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2022/04/a-musica-como-recurso-no-processo-terapeutico-de-pacientes-com-transtorno-de-ansiedade.pdf>. Acesso em: abril/2023

Canal Saúde Oficial. **Musicoterapeuta – Documentários**. YouTube, 10 de julho de 2020. Disponível em: <https://youtu.be/o1G2WODWhUo>.

CLARK, David A. **Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental: manual do paciente**. [recurso eletrônico] / David A. Clark, Aaron T. Beck; tradução: Daniel Bueno ; revisão técnica: Elisabeth Meyer. – Porto Alegre: Artmed. 2014.

CORDEIRO, Nancy. **SEROTONINA E DOPAMINA: QUAL É A DIFERENÇA ENTRE ELES E QUAL A FUNÇÃO DE CADA UM?** Disponível em: <<https://dranancycordeiro.com.br/novidade/1645/serotonina-e-dopamina-qual-a-diferena-entre-eles-e-qual-a-funo-de-cada-um#:~:text=A%20falta%20de%20serotonina%20no,uma%20sensa%C3%A7%C3%A3o%20de%20bem%2Destar>>. Acesso em: Abril/2023.

Maria Teresa Martins DUARTE; Talita Maria Machado de FREITAS. **MUSICOTERAPIA COMO INSTRUMENTO TERAPÊUTICO NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM ADULTOS - JNTFacit Business and Technology Journal. QUALIS B1. 2023.FLUXO CONTÍNUO – MÊS DE NOVEMBRO**. Ed. 47. VOL. 02. Págs. 475-491. ISSN: 2526-4281 <http://revistas.faculdefacit.edu.br>. E-mail: [jnt@faculdefacit.edu.br](mailto:jnt@faculdefacit.edu.br).

IBIAPINA, AR; LOPES, Junior LC; Veloso, LU; Costa, AP; Silva, Júnior FJ; Sales, JC; et al. **Efeitos da musicoterapia sobre os sintomas de ansiedade e depressão em adultos com diagnóstico de transtornos mentais: revisão sistemática.** Acta Paul Enferm./2021.

JEANDOT, Nicole. **Explorando o Universo da Música.** 2ª. ed. São Paulo: Scipione, 1990.

JOÃO, Junior. **O ENSINO DE MÚSICA.** Disponível em: <<https://meuartigo.brasilecola.uol.com.br/educacao/o-ensino-musica.htm#:~:text=A%20m%C3%BAstica%20surgiu%20quando%20o,exaltar%20a%20autoridades%2C%20lutar%2C%20etc>>. Acesso em: Abril/2023.

JUNIOR, D. A. F.; SOUZA, R. M. de; BARROS, F. L. F. **Aspectos psicobiológicos da ansiedade: noradrenalina e suas implicações na performance esportiva.** Cadernos UniFOA, Volta Redonda, v. 6, n. 1 Esp, p. 75–82, 2018. DOI: 10.47385/cadunifoa.v6.n1 Esp.1648. Disponível em: <<https://revistas.unifoa.edu.br/cadernos/article/view/1648>>. Acesso em: Setembro/2023.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos metodologia científica.** 4.ed. São Paulo: Atlas, 2001.

LAMHA, Anna Carolina. **Neurociência e o Processamento Musical.** Disponível em: <<https://www.ufjf.br/lanc/2021/04/15/neurociencia-e-o-processamento-musical/>>. Acesso em: Abril/2023.

LEINIG, C.. **Tratado de Musicoterapia.** S. Paulo, Sobral, 1977.

LEVITIN, Daniel J. **A música no seu cérebro: A ciência de uma obsessão humana.** Daniel J. Levitin; tradução de Clóvis Marques. - 2ª ed. Rio de Janeiro; Civilização Brasileira, 2010.

MACIEL, Carla; CARNEIRO, Celeste. **Diálogos criativos entre a Arteterapia e a psicologia Junguiana.** 1. ed.

OCTAVIANO, CAROLINA. **Os efeitos da música no cérebro humano.** Disponível em: <http://comciencia.scielo.br/pdf/cci/n116/05.pdf>. Acesso em: abril/2023.

OLIVEIRA, Clara Costa. GOMES, Ana. **BREVE HISTÓRIA DA MUSICOTERAPIA, SUAS CONCEPTUALIZAÇÕES E PRÁTICAS.** Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação (SPCE)[on-line]. 2014, pp. 754-764 . Disponível em: <https://hdl.handle.net/1822/39982>. Acesso em: Agosto/2023

OTLET, Paul. **Tratado de Documentación.** 2. ed. Murcia: Editum Ediciones de la Universidad de Murcia, 2011.

Maria Teresa Martins DUARTE; Talita Maria Machado de FREITAS. **MUSICOTERAPIA COMO INSTRUMENTO TERAPÊUTICO NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM ADULTOS - JNTFacit Business and Technology Journal. QUALIS B1. 2023.FLUXO CONTÍNUO - MÊS DE NOVEMBRO. Ed. 47. VOL. 02. Págs. 475-491. ISSN: 2526-4281 <http://revistas.faculdefacit.edu.br>. E-mail: [jnt@faculdefacit.edu.br](mailto:jnt@faculdefacit.edu.br).**

PANACIONI, Graziela França Alves. **MUSICOTERAPIA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE: UM CUIDADO PARA A QUALIDADE DE VIDA E CONTROLE DO ESTRESSE ACADÊMICO.** Disponível em: [https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/270/o/Dissertac%CC%A7a%CC%83o\\_-\\_Graziela\\_Franc%CC%A7a\\_Alves\\_Panacioni\\_-\\_2012.pdf](https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/270/o/Dissertac%CC%A7a%CC%83o_-_Graziela_Franc%CC%A7a_Alves_Panacioni_-_2012.pdf). Acesso em: abril/ 2023.

TYSON, F. **Psychiatric music therapy: Origins and development.** New York: Wiedner & Son, 1981.