



Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

Centro de Ciências da Saúde

**INTERVENÇÕES DE MUSICOTERAPIA EM PESSOAS COM DEPRESSÃO:
UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA**

Aline Maia dos Santos

Orientador: Prof.º Dr. Edmar Henrique Dairell Davi

Trabalho de Conclusão de Curso, em formato de artigo, elaborado de acordo com as
normas da revista *Psicologia - saberes e questões*.

Santo Antônio de Jesus

2022

Intervenções de musicoterapia em pessoas com depressão: uma revisão sistemática de literatura

Music therapy interventions in people with depression: a systematic literature review

Intervenciones musicoterapéuticas em personas con depresión: una revisión sistemática de la literatura

Aline Maia dos Santos¹

Edmar Henrique Dairell Davi²

¹ Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal do Recôncavo da Bahia.

² Docente da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia.

Resumo: A música é um elemento crucial na vida cotidiana e influencia os processos fisiológicos que melhoram o bem-estar. Diferentes estudos sugerem que a musicoterapia pode ser uma intervenção efetiva para pacientes adultos com problemas de saúde mental. Transtornos mentais como a depressão podem ter consequências devastadoras para pacientes e familiares. Nesta perspectiva, este artigo propõe-se a revisar estudos sobre intervenções de musicoterapia em pacientes com depressão. Para tanto foram consultadas as seguintes bases de dados: Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Google Acadêmico e ScienceDirect. Foram utilizados os descritores Music Therapy; Depressive disorder; Treatment. A amostra final resultou de 7 artigos agrupados nas seguintes categorias: Ensaio Clínico Randomizado (1); Ensaio Clínico Controlado não Randomizado (1); Estudo de Intervenção (4); Estudo Piloto (1). Os diferentes estudos indicaram que pacientes diagnosticados com depressão mostraram uma melhora significativa em sua saúde mental após intervenções usando a musicoterapia como ferramenta primária. A musicoterapia ajuda as pessoas a expressarem emoções enquanto produz relaxamento e influencia na redução de sintomas e incrementa as relações interpessoais.

Palavras-chave: Musicoterapia, Depressão, Tratamento, Intervenções

Abstract: Music is a crucial element in everyday life and influences the physiological processes that improve well-being. Different studies suggest that music therapy may be an effective intervention for adult patients with mental health issues. Mental disorders such as depression can have devastating consequences for patients and familiars. In this perspective,

this article aims to review studies on interventions with music therapy in patients with depression. For such, the following databases were consulted: Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Google Scholar and ScienceDirect. The descriptors "Music Therapy"; "Depressive disorder" and "Treatment" were used. The final sample resulted from 7 articles grouped in the following categories: Randomized Clinical Trial (1); Non-Randomized Controlled Clinical Trial (1); Intervention Study (4); Pilot Study (1). The different studies indicated that patients diagnosed with depression showed significant improvement in their mental health after interventions using music therapy as a primary tool. Music therapy helps people to express their emotions while produces relaxation and influences on the reduction of symptoms and enhances personal relationships.

Keywords: music therapy; depression; treatment; interventions

Resumen: La música es un elemento crucial en la vida cotidiana e influye en los procesos fisiológicos que aumentan el bienestar. Diferentes estudios sugieren que la musicoterapia puede ser una intervención eficaz para pacientes adultos con problemas de salud mental. Los trastornos mentales como la depresión pueden tener consecuencias devastadoras para los pacientes y sus familias. Desde esta perspectiva, este artículo se propone revisar los estudios sobre las intervenciones de musicoterapia en pacientes con depresión. Para ello, se consultaron las siguientes bases de datos: Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Google Scholar y ScienceDirect. Se utilizaron los descriptores Musicoterapia; Trastorno depresivo; Tratamiento. La muestra final resultó de 7 artículos agrupados en las siguientes categorías: ensayo clínico aleatorio (1); ensayo clínico controlado no aleatorio (1); estudio de intervención (4); estudio piloto (1). Los diferentes estudios indicaron que los pacientes diagnosticados de depresión mostraron una mejora significativa de su salud mental tras las intervenciones con musicoterapia como herramienta principal. La musicoterapia ayuda a las personas a expresar sus emociones a la vez que produce relajación e influye en la reducción de los síntomas y mejora las relaciones interpersonales.

Palabras clave: Musicoterapia, Depresión, Tratamiento, Intervenciones

Introdução

A música é uma forma de expressão inerente ao ser humano, promovendo a partilha de emoções e afetos. A interação que se estabelece nas vivências musicais fortalece as relações humanas, aumentando a empatia e o prazer. A música é, junto com a linguagem, um dos traços mais exclusivos dos seres humanos (Rocha & Boggio, 2013; Areais, 2016).

Enquanto recurso artístico a música é uma ferramenta milenar. Inicialmente tal recurso servia de base para tratar males físicos, mentais e espirituais, de acordo com as crenças comuns de cada período histórico da humanidade. No entanto, a partir do século XVIII os efeitos fisiológicos da música começaram a ser estudados e as investigações ganharam destaque na época.

Assim, passou a ser incluída no tratamento de pacientes psiquiátricos, sendo Jean- Étienne Esquirol (1772-1840) um dos precursores desse movimento. O psiquiatra recomendava música para seus pacientes nos hospitais psiquiátricos, pois acreditava que a partir dessa estratégia o sujeito poderia recuperar normas morais e desenvolver comportamentos adaptáveis, conforme apontam Puchivailo e Holanda, (2014)

Nos séculos seguintes a música continuou sendo utilizada nos espaços de cuidado e tratamento, sobretudo no campo da saúde mental. O uso de técnicas para o suporte adequado em saúde através dos estilos musicais e do manuseio de um instrumento favoreceram o desenvolvimento da musicoterapia.

A musicoterapia é a utilização da música e/ou seus elementos (som, ritmo, melodia e harmonia) por um musicoterapeuta qualificado, com um cliente ou grupo, num processo para facilitar e promover a comunicação, relação de aprendizagem, mobilização, expressão, organização e outros objetivos terapêuticos relevantes, no sentido de alcançar necessidades físicas, emocionais, mentais, sociais e cognitivas (Federação Mundial de Musicoterapia, 1996).

Enquanto área de atuação, a musicoterapia surgiu no fim da segunda guerra mundial nos Estados Unidos, a partir de sessões com músicas em hospitais para os veteranos de guerra. Nos hospitais o paciente escutava e aprendia a tocar instrumentos musicais, e tais estratégias eram utilizadas como tratamento para o restabelecimento da sanidade mental dos soldados, segundo enfatizam Puchivailo e Holanda (2014). Na América Latina, a Argentina foi uma das precursoras no uso dessa atividade, sendo utilizada inicialmente para o tratamento de depressão

pós-poliomielite. Os resultados positivos serviram de base para a criação de cursos de formação. No Brasil, o primeiro curso de especialização nesta área surgiu na Faculdade de Artes do Paraná em 1970, de acordo com Puchivailo e Holanda (2014).

Os cursos de formação e a prática dos musicoterapeutas evidenciam que a musicoterapia é uma terapêutica que não apenas oferece humanização em determinados cuidados em saúde, mas ao mesmo tempo contribui para o alívio da dor, tratamentos de distúrbios psicossomáticos, físicos e espirituais. Tal prática tem ajudado no que diz respeito à interação, à reintegração social, resgate da autonomia, autoestima e a melhoria do bem-estar físico e mental, sendo eficaz também no tratamento de diferentes intensidades de sofrimento psíquico, inclusive da depressão (Maratos, Crawfor & Procter, 2011;Freitas et al, 2013; Rebecchini, 2021).

A musicoterapia pode ser utilizada em clínicas particulares e em outras instituições de saúde pública, sendo parte inclusive dos recursos terapêuticos que estão disponibilizados pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) do Sistema Único de Saúde (SUS). De acordo com de Albuquerque e Junqueira (2021), um dos objetivos do novo modelo de assistência em saúde mental, influenciado pela reforma psiquiátrica brasileira, está relacionado com a desconstrução do pensamento de que internamento e uso de fármacos são os únicos métodos terapêuticos eficazes. Assim, a musicoterapia ganhou destaque e relevância por seus benefícios, sendo utilizada por profissionais da saúde mental para promover a reinserção social dos pacientes.

Atividades artísticas que envolvem pintura, dança, teatro, música e outras estratégias são cada vez mais comuns em espaços de atendimento e tratamento psiquiátrico nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS). De Albuquerque e Junqueira (2021) relatam que as sessões de musicoterapia proporcionaram a emersão de sentimentos de esperança e confiança em usuários de CAPS-AD, despertando a autopercepção, enfrentamento de sentimentos negativos, além de permitir o compartilhamento de experiências e emoções.

A história do uso terapêutico da música está intimamente entrelaçada com a história do cuidado do homem com sua saúde mental. Ao considerarmos, na atualidade, a preocupação com o crescimento significativo da população afetada por transtornos de humor, o conhecimento aprofundado sobre a musicoterapia favorece a ampliação das formas de acolhimento do sofrimento humano. Informações epidemiológicas sinalizam que a depressão afeta 4,4% da população global, sendo maior entre as mulheres do que nos homens (Garcia & Santana, 2017).

A depressão é um transtorno multifatorial, ou seja, decorre da interligação de fatores genéticos, biológicos e ambientais. Teixeira e Oliveira (2017) ressaltam que ao longo da trajetória de vida e do ambiente em que está inserido, o sujeito se depara com sentimentos de desesperança, apatia, indiferença, ausência de perspectiva e prazer, e tais aspectos podem desencadear a vivência depressiva.

O relatório “Depression and other common mental disorders: global health estimates” divulgado em 2017 pela World Health Organization (WHO) apontou que houve um aumento de 18% no número casos de depressão entre os anos de 2005 a 2015. O relatório também apontou que há 322 milhões de pessoas com esse transtorno mental no mundo e as mulheres são as mais atingidas. A WHO (2017) enfatiza que essa condição será a forma mais comum e a mais incapacitante em ordens físicas, emocionais e sociais e que tal quadro pode levar ao suicídio, sendo essa uma das principais causas de morte em jovens entre 15 a 29 anos.

Um levantamento feito pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2020 mostrou que 10,2% da população brasileira acima de 18 anos possuem o diagnóstico de depressão. Um outro levantamento feito em 2013 apontou que 7,6% (11,2 milhões) tinham o diagnóstico. Há um maior número de casos em áreas urbanas, e entre as regiões do país os maiores índices estão concentrados nas regiões Sul e Sudeste com 15,2% e 11,5%, respectivamente.

A faixa etária com maior proporção foi a de 60 a 64 anos (13,2%). Observou-se também um maior número de casos em pessoas que possuem nível superior completo 12,2%, contra 10,9% em pessoas que não possuem instrução ou com fundamental incompleto. Em relação a cor, há uma maior proporção de pessoas brancas com depressão 12,5%, enquanto que pardas e negras representam respectivamente 8,6% e 8,2%.

O levantamento do IBGE (2020) também revelou que menos da metade dos homens (43,8%) e mulheres (49,3%) diagnosticados usavam medicação para a depressão. Diante dos que possuem diagnóstico, 18,9% faziam psicoterapia, e 52,8% receberam assistência médica para depressão nos últimos 12 meses anteriores à data da entrevista. Destes 47,4% foram atendidos em consultório particular ou clínica privada; 29,7% em uma unidade básica de saúde e 13,7% em um Centro de Especialidades, Policlínica Pública ou ambulatório de hospital público.

A depressão discutida neste estudo é a depressão unipolar, conhecida também como Transtorno Depressivo Maior (TDM) que é descrita no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais na sua quinta edição (DSM-V) da American Psychiatric Association (APA, 2014) como uma das condições entre os Transtornos Depressivos. Tal condição é caracterizada por humor deprimido, irritação, anedonia, apatia, perda ou ganho de peso, insônia ou hipersonia, fadiga ou perda de energia, agitação ou retardo psicomotor, sentimento de inutilidade, culpa excessiva, dificuldade em manter a concentração e pensamentos recorrentes de morte. O diagnóstico é feito baseado na apresentação de pelo menos cinco dos sintomas listados que surgiram em um período de duas semanas consecutivas com sintomas todos os dias.

Conforme Areais (2016), os benefícios para o tratamento da depressão através da musicoterapia estão baseados na forma como as músicas produzem estímulos cerebrais que elevam o nível de serotonina, um neurotransmissor responsável pela modificação do humor, disposição, excitação ou calma no sujeito. Estudos apontam que a música clássica de Mozart utilizada em situações clínicas tem um efeito sedativo maior do que em fármacos que são normalmente utilizados para o mesmo fim e outros benefícios foram encontrados em estilos como o “Hip-Hop” e o “Rap” por causa do ritmo e efeitos que as palavras produzem.

Ao realizar revisão sistemática de estudos sobre musicoterapia e depressão em idosos, Nemes, Arruda, Gomes e Vagetti (2017) apontaram que as intervenções de musicoterapia apresentam melhores resultados quando há mais tempo de processo terapêutico, onde os efeitos podem ser observados de curto a longo prazo. Os estudos selecionados por tais autores apontaram resultados positivos em diversos aspectos como diminuição de distúrbios comportamentais e depressivos, mudança na qualidade de vida dos idosos e nas funções cognitivas, comunicação intra e interpessoal, espiritualidade, aumento de relações sociais, redução do estresse, menor utilização de fármacos, dentre outros aspectos.

Para os autores, a musicoterapia oferece estímulos nas expressões de sentimentos, favorece o participante a sentir-se acolhido e pode trazer na sua prática um questionamento pertinente a este momento da vida, colabora na recuperação física, mental e emocional do participante. A musicoterapia, além dos benefícios citados, humaniza os ambientes, diminuindo a ansiedade e outros sentimentos como o medo e a solidão (Nemes et al, 2017).

Em outra revisão, Junior, Jesus, de Almeida, Coelho e Kuznier (2018) sintetizaram achados científicos de ensaios clínicos sobre métodos não farmacológicos utilizados no processo de controle da depressão também em idosos. Nessa revisão os autores encontraram 3 artigos que atendiam aos critérios estabelecidos. Assim, observaram que os estudos apontam a eficácia de métodos não farmacológicos para a redução da depressão e melhora da qualidade do sono através da musicoterapia, revisão da história de vida e a Terapia de Adaptação de Problemas.

Já a partir de revisão integrativa, Matoso e Oliveira (2017) observaram que dentre as formas de intervenções musicoterápicas, a musicoterapia receptiva foi utilizada em 75% dos estudos. Nessa forma de intervenção, o sujeito escuta músicas que foram previamente selecionadas. Sobre tal aspecto, os autores afirmam que a escuta de músicas para relaxamento ou ativação psicomotora é um método muito utilizado por terapeutas. O levantamento realizado apontou que a musicoterapia melhorou as funções cognitivas relacionadas à aprendizagem, compreensão, memória, redução do estresse em pacientes hospitalizados, redução dos níveis de depressão e de ansiedade, além de estimular a prática de atividade física nos idosos e promover uma mudança na qualidade de vida.

Já Fernandes e da Costa (2021) identificaram e analisaram 7 estudos que aplicaram as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) como auriculoterapia, musicoterapia, mindfulness, reiki, terapia comunitária e Yoga, e avaliaram sua eficácia no tratamento de depressão. Os autores apontam que as PICs, como a musicoterapia, quando aplicadas em pacientes com transtorno de depressão foram capazes de modificar os sintomas comuns desse quadro. Além disso, os autores destacam que as PICs citadas são tecnologias de baixo custo e eficazes, uma vez que podem auxiliar na recuperação e manutenção da saúde de pacientes em processo de tratamento, de forma que o tratamento seja individualizado e personalizado para cada paciente de acordo com as suas características.

Tendo em vista as discussões indicadas acima, este texto tem como objetivo investigar, a partir de revisão sistemática, como a literatura nacional e internacional retrata a musicoterapia enquanto estratégia de cuidado para pacientes com depressão unipolar. Mais especificamente, procura-se investigar quais os resultados alcançados com a musicoterapia nos quadros depressivos a partir de estudos experimentais e processos de intervenção, quais são as estratégias metodológicas que subsidiam as investigações do uso da musicoterapia no cuidado da depressão, dentre outras questões.

Método

Para a construção do presente artigo de revisão sistemática de literatura foi feita uma busca nas seguintes bases de dados: Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Google Acadêmico e ScienceDirect. Foram utilizados os descritores Music Therapy; Depressive disorder; Treatment, e tais termos foram unidos através do conectivo "AND". O levantamento foi feito a partir dos seguintes critérios: somente artigos; com recorte temporal dos últimos 5 anos e publicações em português e inglês. Como critério de exclusão foram desconsiderados os artigos que não estavam de acordo com os objetivos acima descritos. Assim, foram encontrados 580 estudos, a partir de uma triagem baseada nos critérios citados e na leitura dos títulos e resumos dos artigos foram excluídos a maioria dos estudos (571). Após a exclusão, os 7 artigos escolhidos foram lidos integralmente para compor o presente estudo. Os artigos analisados estão descritos em uma tabela a partir dos resultados observados.

Resultados e discussão

A tabela 1 resume as principais características observadas nos artigos incluídos e sintetizados conforme o tipo de estudo. Os estudos foram realizados em 6 países diferentes como Brasil, Tailândia, China, Canadá, EUA e Inglaterra. A maioria dos estudos incluiu adultos com transtornos mentais. A depressão e outros desfechos clínicos como ansiedade, estresse, dor, qualidade de vida, funções cognitivas, demência, comunicação intra e interpessoal, e outros fatores foram avaliados.

A depressão foi avaliada através do Questionário de Saúde do Paciente (PQH-9); na segunda edição do Beck Depression Inventory (BDI-II). A qualidade de vida foi avaliada através do Questionário EQ-5D-5L na versão Tailandesa, e a adesão à medicação foi avaliada através da Escala de Avaliação de Adesão à Medicação (MARS); em um outro estudo, a qualidade de vida relacionada à saúde foi avaliada através do Kidney Disease and Quality of Life Short Form (KDQOL-SF) na versão traduzida, adaptada e validada para o uso no Brasil. Um estudo avaliou a depressão através da Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15) e dois estudos utilizaram a Escala de classificação de Montgomery-Asberg-MADRS. Além disso, outros instrumentos citados foram o Quick Inventory of Depressive Symptomatology (QIDS SR-16) que avalia sintomas depressivos, qualidade do sono, vida, anedonia e recompensa musical; o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) que mede a qualidade e distúrbios do sono; Quality of Life Enjoyment and Satisfaction (Q-LES-Q-Short Form) que avalia

qualidade de vida através de atividade de lazer, saúde física, relações sociais, satisfação com medicamentos e a vida.; Escala de Prazer de Saith-Hamilton (SHAPS) avalia a capacidade hedônica em pacientes com transtorno depressivo maior, e o Barcelona Music Reward Questionnaire (BMRQ) que avalia a busca musical, evocação de emoções, regulação do humor, recompensa social e sensório-motora.

Tabela 1. Artigos analisados segundo autores, ano, tipo de estudo, meio de publicação e principais resultados.

Autores	Ano	Tipo de estudo	Meio de publicação	Principais resultados
Hagemann, Martin e Neme	2018	Estudo de Intervenção	Brazilian Journal of Nephrology	A intervenção com musicoterapia é uma opção relevante no tratamento e prevenção de sintomas depressivos e na melhora da qualidade de vida de pacientes em hemodiálise.
Ray e Götell	2018	Estudo de Intervenção	Frontiers in Medicine	O estudo promoveu intervenções lideradas por auxiliares de enfermagem treinados por musicoterapeutas para abordar sintomas de depressão em indivíduos com demência. Foram observadas mudanças no bem-estar, nos níveis de prazer, humor e engajamento dos pacientes, durante as intervenções facilitadas por atividades musicais.
Braun Janzen, et al	2019	Estudo piloto	Frontiers in Psychology	Os resultados do estudo indicaram que houve mudanças significativas nos sintomas de depressão ao

				longo de 5 semanas de intervenção. Foram observadas mudanças significativas na qualidade do sono, qualidade de vida e anedonia.
Feng, et al	2019	Ensaio clínico controlado não randomizado	Psychiatry Research	Após o tratamento musical, os dados da Espectroscopia de infravermelho próximo (NIRS) mostraram que os valores de hemoglobina oxigenada aumentaram significativamente nos grupos com transtorno depressivo maior e no grupo saudável. O grupo com transtorno depressivo apresentou ativação significativa no córtex pré-frontal dorsolateral, córtex orbitofrontal e córtex pré-frontal ventromedial após a musicoterapia. Os resultados indicam que a musicoterapia pode melhorar a função cerebral de pacientes com o transtorno citado. Tais ativações permitem o estabelecimento da regulação emocional, tomada de decisões, melhora da função cognitiva e ativação do mecanismo de recompensa.
Aalbers, S. et al.	2019	Estudo de Intervenção	The Arts in Psychotherapy	Os autores apresentam um protocolo de implementação do programa de Musicoterapia de Improvisação Reguladora da Emoção - EIMT. O protocolo se baseia nas estratégias de sincronização e ressonância emocional, ligadas à musicoterapia, para melhorar a regulação emocional e reduzir sintomas depressivos.

Daengruan et al	2021	Ensaio clínico randomizado	Complementary Therapies in Medicine	Observou-se que os pacientes com transtorno depressivo maior que receberam musicoterapia de 10 Hz com batimento binaural combinado com o tratamento padrão não apresentaram diferenças significativas em comparação com o grupo controle em termos de escore de depressão, qualidade de vida e adesão à medicação.
Aalbers, S. et al.	2022	Estudo de Intervenção	Nordic Journal of Music Therapy	Os autores implementam o protocolo do programa de Musicoterapia de Improvisação Reguladora da Emoção - EIMT apresentado em estudo anterior. A partir das intervenções observou-se que universitários com sintomas depressivos experimentaram nas atividades de improvisação e sincronização musical a expressão de emoções, sentimentos positivos e de liberdade e relaxamento.

Discussão

Os artigos encontrados foram agrupados de acordo com o tipo de estudo, criando-se assim as seguintes categorias: Ensaio Clínico Randomizado; Ensaio Clínico Controlado não Randomizado; Estudo de Intervenção; Estudo Piloto.

Ensaio Clínico Randomizado

Nesta categoria foi encontrado um trabalho dos seguintes autores: Daengruan et al (2021).

Os autores buscaram compreender a eficácia da musicoterapia com batimentos binaurais de 10 Hz atrelado a um tratamento de depressão em comparação com um tratamento que não utiliza essa ferramenta para pacientes com transtorno depressivo maior, além de estudar a

eficácia da musicoterapia na qualidade de vida e adesão à medicação de pacientes depressivos. Os resultados apontaram que não houve diferenças significativas no escore de depressão, qualidade de vida e adesão à medicação do grupo que recebeu musicoterapia de 10Hz com batimento binaural quando comparados com o grupo controle. Os autores chamam a atenção para a possibilidade de se investigar a longo prazo os efeitos dos batimentos binaurais utilizados no experimento.

Ensaio Clínico Controlado não Randomizado

Nesta categoria apenas um artigo científico foi analisado: Feng et al (2019).

Os autores realizaram o estudo com 30 pacientes - 15 com transtorno depressivo maior moderado e sem tratamento no início da depressão; 15 controles saudáveis. Os participantes foram avaliados em dois momentos. No primeiro momento foram submetidos a sessões de 10 dias com avaliações neuropsicológicas e medidas de Espectro de Infravermelho Próximo (NIRS), e 10 dias após as intervenções contínuas de musicoterapia receptiva. Os resultados desse estudo apontam que a musicoterapia melhora a função cerebral em pacientes com depressão maior e saudáveis. Além disso, apontaram que a musicoterapia pode melhorar a capacidade dos pacientes com Transtorno Depressivo Maior (TDM) de regular emoções e tomar decisões por meio da ativação do córtex pré-frontal ventromedial (VMPFC), córtex orbitofrontal (OFC) e o córtex pré-frontal dorsolateral (DLPFC). Tais achados indicam que a ativação do DLPFC e o VMPFC melhoram as emoções positivas e a função cognitiva. Além disso, observou-se que a ativação do OFC pode melhorar o mecanismo de recompensa. E conforme Vanzella e Janzen (2021), os efeitos positivos dessa estratégia terapêutica dizem respeito à forma como a música tem o poder de modular emoções ao despertar memórias pessoais associadas a pessoas, lugares e eventos específicos.

Estudo de Intervenção

Encontra-se nesta categoria um trabalho dos seguintes autores: Ray e Götell (2018); Hagemann, Martin e Neme (2019); Aalbers, S. et al. (2019), Aalbers, S. et al. (2022).

Ray e Götell (2018) descrevem um estudo no qual auxiliares de enfermagem foram treinados por musicoterapeutas profissionais na perspectiva de reduzir sintomas de depressão em pacientes com demência moderada. Os auxiliares de enfermagem receberam treinamento em musicoterapia, realizaram atividades de música, canto e música com movimento/ dança para

62 residentes de asilos durante duas semanas e mediram sintomas de depressão com o Quick Inventory of Depressive Symptomatology (QIDS SR-16) antes e depois das intervenções. A partir da análise das gravações das atividades de cuidado baseadas na musicoterapia, os autores observaram mudanças no bem-estar, níveis de prazer, humor e engajamento dos internos durante atividades musicais e outras tarefas.

Em relação às medidas coletadas, observaram que os escores médios de depressão (QIDS SR-16) diferiram significativamente entre os momentos iniciais e finais das atividades. Os sintomas iniciais dos residentes diminuíram significativamente após 2 semanas de musicoterapia. Sendo que demonstraram uma melhora significativa no bem-estar de quem se envolveu em música com movimento/ dança. No entanto, o bem-estar melhorou ligeiramente, mas não significativamente para os residentes que participaram da intervenção exclusivamente de canto. Enquanto parece que tanto o canto como o movimento/ dança foram úteis para sustentar reduções na depressão, a análise de vídeo demonstrou que o protocolo de música com movimento melhorou significativamente o bem-estar dos participantes.

Hagemann, Martin e Neme (2019) avaliaram qualidade de vida (QV) e os sintomas de depressão em pacientes em Hemodiálise (HD) antes e após o processo de musicoterapia. Participaram do referido estudo 23 pacientes em HD do Centro de Terapia Renal Substitutiva/Diálise (CTRS) do Hospital Estadual de Bauru. Os participantes foram avaliados em dois momentos distintos - pré (momento 1) e pós (momento 2) processo musicoterapêutico. No momento 1, os participantes foram avaliados quanto aos sintomas de depressão e QV na primeira hora da sessão de HD. Além disso, os participantes foram entrevistados e responderam questões sobre dados sociodemográficos, clínicos e uma ficha clínica musicoterapêutica. Após esse processo, as sessões de musicoterapia foram realizadas, sendo divididas em 8 momentos, com dois encontros semanais e com duração média de 75 minutos cada. Nas sessões foram utilizadas as seguintes técnicas musicoterapêuticas: recriação musical; improvisação musical; composição musical; audição musical ou experiência receptiva. Com o fim das sessões estabelecidas, os participantes responderam novamente os instrumentos de sintomas de depressão e de QV (momento 2). Os autores observaram que no momento 1 foi detectada uma prevalência de 60,8% de depressão, e após a intervenção de musicoterapia, a prevalência dos sintomas reduziu para 21,7%. Os resultados indicam que a musicoterapia contribuiu para a redução dos sintomas depressivos e contribuiu na melhora da QV da população analisada.

Aalbers et al. (2019), apresentam um modelo de intervenção em musicoterapia baseada na improvisação para tratar sintomas depressivos em jovens adultos. Já em outro estudo (Aalbers et al., 2022), os autores descrevem a intervenção e os resultados que obtiveram a partir da aplicação do modelo. Composto por diferentes etapas, o protocolo descrito no primeiro artigo é denominado de Musicoterapia Improvisada para Prevenção de Sintomas Depressivos - EIMT-PD. Para Aalbers et al. (2019), a musicoterapia pode oferecer aos pacientes com depressão uma estratégia não farmacológica promissora que facilita a reflexão e a expressão verbal de emoções e experiências. As atividades de sincronização e improvisação musical entre paciente e musicoterapeuta no manejo de instrumentos, ritmos e sons favorece a expressividade de sentimentos e alívio de sintomas. A terapia pode ser realizada em uma variedade de contextos, tanto em grupos quanto individualmente. A sincronização é uma técnica bem descrita em musicoterapia e é sugerida para ser útil para propósitos empáticos e de espelhamento conforme Rebecchini (2021).

Já na perspectiva de implementar o modelo de Musicoterapia de Improvisação Reguladora de Emoção (EIMT), Aalbers et al. (2022) realizaram estudo com onze estudantes universitárias, entre 18 e 40 anos, com depressão e contou com apoio de três musicoterapeutas profissionais. Estudantes tiveram individualmente 10 sessões semanais de 60 minutos com musicoterapeutas que aplicaram atividades de sincronização e improvisação musical de acordo com a identidade sonora de cada uma. As estudantes foram entrevistadas no início do processo, ao fim da quarta sessão e ao final da 10ª para avaliar a intensidade dos sintomas depressivos e musicoterapeutas receberam treinamento sobre o processo de regulação emocional a partir de improvisação musical. Em relação aos resultados, as participantes relataram que a improvisação musical foi útil para expressar emoções, sentiram-se melhor e mais positivamente livres e confiantes. Sensações de relaxamento e questionamento do perfeccionismo quando aconteciam os erros nas sessões foi algo importante para reflexão. Quanto aos exercícios de sincronização (tocar junto com o musicoterapeuta) referiram que experimentaram a sincronização como significativa para expressar alegria, experimentar diversão, sentir que alguém está ali, sentir interconexão e sintonia, sentir tocados, experimentar o relaxamento corporal, permitir sentimentos e encontrar um caminho juntos.

O estudo de Aalbers et al. (2022) corrobora as discussões de Fernandes e da Costa (2021) nas quais indicam que intervenções musicoterapêuticas proporciona uma atmosfera positiva, solidária e proativa ao aprender técnicas não invasivas para tratar sintomas associados a vários distúrbios – e possivelmente modular o sistema imunológico. Estas intervenções promovem um

ambiente seguro que habilita e encoraja os pacientes a expressar suas demandas na maneira que é possível, encorajam a autoexpressão e desenvolvem apoio a partir da relação terapêutica. Intervenções musicais envolvem o desenvolvimento de um processo terapêutico entre paciente e terapeuta a partir do uso de experiências musicais personalizadas. São particularmente efetivas para pessoas que possuem dificuldades em expressar seus sentimentos a partir da linguagem falada, como as que possuem déficits de comunicação ou pessoas com problemas de saúde mental que encontram dificuldade de falar sobre suas experiências e sentimentos em palavras.

Estudo Piloto

Encontra-se nesta categoria um estudo dos seguintes autores: Braun Janzen et al (2019).

Estes autores investigaram os efeitos de uma intervenção baseada em música em sujeitos com depressão maior e sintomas associados. A intervenção foi realizada com 20 participantes (11 mulheres e 8 homens, com idades entre 26 e 65 anos) em 5 semanas de sessões de escuta musical combinada com estimulação sensorial rítmica. Os participantes escutaram um conjunto de faixas de música instrumental projetadas com sons de baixa frequência (30-70 Hz) usando um dispositivo portátil de alto-falantes estéreo e um transdutor de baixa frequência que permitia que os sons incorporados na música fossem experimentados como uma leve sensação vibrotátil ao redor da parte inferior das costas durante 30 minutos, 5 vezes por semana. Os resultados apontam que houve mudanças nos sintomas de depressão, qualidade do sono, vida e anedonia ao longo de 5 semanas.

Em consonância com outros estudos analisados (Nemes et al, 2017; Junior et al, 2018), o artigo de Braun Janzen et al (2019) demonstra resultados positivos quanto ao uso da musicoterapia em muitos aspectos, como: redução dos sintomas depressivos e de ansiedade, aumento da qualidade de vida em diferentes faixas etárias, aumento da qualidade do sono, redução de estresse e regulação das emoções.

Considerações finais

A música é um elemento importante na vida cotidiana e desempenha papel especial em diferentes culturas humanas. Ela não é simplesmente entretenimento, pois pesquisas científicas mostram que ela pode influenciar os processos fisiológicos que melhoram o desenvolvimento físico e mental e o bem-estar. Relatos clínicos e estudos experimentais sugerem que a

musicoterapia pode ser uma intervenção efetiva para pacientes adultos com problemas de saúde mental. Transtornos mentais como a depressão podem ter consequências devastadoras para pacientes e familiares. Os sintomas podem ser severos e debilitantes, deixando a pessoa solitária e isolada socialmente.

Os diferentes estudos aqui analisados, com suas diferentes estratégias, indicaram que pacientes diagnosticados com depressão mostraram uma melhora significativa em sua saúde mental após intervenções usando a musicoterapia como ferramenta primária. A musicoterapia ajuda as pessoas a expressarem emoções enquanto produz um estado de relaxamento mental e consequentemente influencia na redução de sintomas depressivos e também incrementa as relações interpessoais.

Este estudo sintetizou algumas intervenções de musicoterapia usadas em diferentes contextos com a intenção de avaliar a eficácia desta ferramenta. Pode-se concluir que a música é um instrumento eficaz, de baixo custo e sem efeitos nocivos no processo de tratamento da depressão e outros processos/ sintomas que foram descritos. Como a música é um tema complexo e discutido em diferentes culturas, existem alguns aspectos que esta revisão não abordou completamente, como a publicação de estudos em outras línguas para além do português e do inglês. E espera-se que a crescente evidência dos benefícios da musicoterapia indicada pela literatura seja um vetor para o desenvolvimento de serviços de terapias musicais no setor de saúde.

Referências bibliográficas:

Aalbers, S.; Annemieke Vink, G.; Martina de Witte, C.; Kim Pattiselanno, L.; Marinus Spreen, K. & Hooren, S. (2019). Development of an Improvisational Music Therapy Intervention for young Adults with depressive Symptoms: An Intervention Mapping Study, *The Arts in Psychotherapy*, 23: 4. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.101584>

Aalbers, S.; Annemieke Vink, G.; Martina de Witte, C.; Kim Pattiselanno, L.; Marinus Spreen, K. & Hooren, S. (2022). Feasibility of emotion-regulating improvisational music therapy for young adult students with depressive symptoms: A process evaluation, *Nordic Journal of Music Therapy*, 31:2, 133-152, DOI: 10.1080/08098131.2021.1934088

American Psychiatric Association.(2014). *DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. Artmed Editora.

Areias, J. C. (2016). A música, a saúde e o bem estar. *Nascer e crescer*, 25(1), 7-10.

Braun Janzen, T., Al Shirawi, M. I., Rotzinger, S., Kennedy, S. H., & Bartel, L. (2019). A pilot study investigating the effect of music-based intervention on depression and anhedonia. *Frontiers in Psychology*, 10, 1038. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01038

Costa, C.M. (1989). *O despertar para o outro – Musicoterapia*. São Paulo: Summus.

Daengruan, P., Chairat, R., Jenraumjit, R., Chinwong, D., Oon-Arom, A., Klaphajone, J., & Arunmanakul, P. (2021). Effectiveness of Receptive Music Therapy with Imbedded 10Hz Binaural Beats Compared with Standard Care for Patients with Major Depressive Disorder. A Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 61, 102765. DOI:10.1016/j.ctim.2021.102765.

De Albuquerque, R. N., & Junqueira, V. R. O. (2021). A música como estratégia terapêutica de cuidados na atenção psicossocial. *Revista Inova Saúde*, 12(1), 83-96. DOI:10.18616/inova.v12i1.6405

Federação Mundial de Musicoterapia. (1996). Definição de Musicoterapia. *Revista Brasileira de Musicoterapia*. Rio de Janeiro: UBAM, Ano I, 2.

Feng, K., Shen, C. Y., Ma, X. Y., Chen, G. F., Zhang, M. L., Xu, B., ... & Ju, Y. (2019). Effects of music therapy on major depressive disorder: A study of prefrontal hemodynamic functions using fNIRS. *Psychiatry Research*, 275, 86-93. Doi:10.1016/j.psychres.2019.03.015

Fernandes, JJ, & da Costa, RS (2021). Práticas integrativas e complementares no tratamento da depressão: revisão integrativa. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 10 (16). DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i16.23595>

Freitas, L. A., Azevedo, E. B., Costa, L. F. P., Cordeiro, R. C., Silva, G., & Filha, M. O. F. (2013). Musicoterapia como modalidade terapêutica complementar para usuários em situação de sofrimento psíquico. *Revista de Enfermagem UFPE on line*, 7(12), 6725-31.

Garcia, L.; Santana, C. (2017). Saúde mental e atenção básica. In: Forlenza, O.; Miguel, E. (Eds). *Compêndio de Clínica Psiquiátrica*. São Paulo: Manole, pp. 622 - 631.

Hagemann, P. D. M. S., Martin, L. C., & Neme, C. M. B. (2018). O efeito da musicoterapia na qualidade de vida e nos sintomas de depressão de pacientes em hemodiálise. *Brazilian Journal of Nephrology*, 41, 74-82. DOI: 10.1590/2175-8239-JBN-2018-0023

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2020). *Pesquisa Nacional de saúde 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal: Brasil e grandes regiões*. Rio de Janeiro. 113p.

Jardim, S. (2011). Depressão e trabalho: ruptura de laço social. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 36 (123), 84-92.

Junior, C. R. P., de Jesus, F. Q., de Almeida, I. O., Coelho, K. R., & Kuznier, T. P. (2018). Estratégias não farmacológicas utilizadas na redução da depressão em idosos: revisão sistemática. *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro*, 8.
DOI:<https://doi.org/10.19175/recom.v8i0.2273>

Maratos, A., Crawford, M. J., & Procter, S. (2011). Music therapy for depression: it seems to work, but how?. *The British Journal of Psychiatry*, 199(2), 92-93.
DOI:10.1192/bjp.bp.110.087494

Matoso, L. M. L., & Oliveira, A. D. (2017). O efeito da música na saúde humana: base e evidências científicas. *Revista Ciência e Desenvolvimento*, 10(2).

Nemes, M. C. N. C., Arruda, M. L., Gomes, F. R. H., & Vagetti, G. C. (2017). Revisão sistemática sobre intervenções com idosos na área da musicoterapia. *Brazilian Journal of Music Therapy*.

Puchivailo, M. C., & Holanda, A. F. (2014). A história da musicoterapia na psiquiatria e na saúde mental: dos usos terapêuticos da música à musicoterapia. *Brazilian Journal of Music Therapy*.

Ray, K. D & Götell, E. (2018). The Use of Music and Music Therapy in Ameliorating Depression Symptoms and Improving Well-Being in Nursing Home Residents With Dementia. *Frontiers in Medicine*, 5, <https://doi.org/10.3389/fmed.2018.00287>

Rebecchini, L. (2021). Music, mental health, and immunity. *Brain, Behavior, & Immunity-Health*, 18, 100374. DOI:10.1016/j.bbih.2021.100374

Rocha, V. C. D., & Boggio, P. S. (2013). A música por uma óptica neurocientífica. *Per musi*, (27), 132-140.7. DOI:10.1590/s1517-75992013000100012

Teixeira, L. S., & De Oliveira, B. L. G. (2017). Uma compreensão sobre a depressão a partir da Gestalt-terapia. *Uningá Journal*, 51(2).

Vanzella P., T.B, Janzen. (2021). Memória Musical: Do que estamos falando? In Germano, N.G., Rinaldi, A. (Orgs.), *Música, mente e cognição: a pesquisa em cognição no Brasil*. Curitiba: Associação Brasileira de Cognição e Artes Musicais, p.111-114.

World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: global health estimates*. World Health Organization.