

**UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE
INSTITUTO DE ARTES E COMUNICAÇÃO SOCIAL
GRADUAÇÃO EM PRODUÇÃO CULTURAL**

PEDRO CASTELLAR

MUSICOTERAPIA E SAÚDE MENTAL

**NITERÓI
2023**

PEDRO CASTELLAR

MUSICOTERAPIA E SAÚDE MENTAL

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Produção Cultural da Universidade Federal Fluminense, como requisito parcial para obtenção do Grau de Bacharel.

Orientador: Prof. Wallace de Deus

**Niterói
2023**

PEDRO CASTELLAR

MUSICOTERAPIA E SAÚDE MENTAL

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Produção Cultural da Universidade Federal Fluminense, como requisito parcial para obtenção do Grau de Bacharel.

RJ, 13 de junho de 2023.

BANCA EXAMINADOR

Prof^a Wallace de Deus – Orientador
Universidade Federal Fluminense

Prof^a Neide Monteiro
Universidade Federal Fluminense

Prof^a Luiz Mendonça
Vinculo institucional ou profissional

**Niterói
2023**



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE
INSTITUTO DE ARTE E COMUNICAÇÃO SOCIAL
COORDENAÇÃO DA GRADUAÇÃO EM PRODUÇÃO CULTURAL - GGR

ATA DE APRESENTAÇÃO DE TRABALHO FINAL DO CURSO DE PRODUÇÃO CULTURAL

IDENTIFICAÇÃO DO TRABALHO	
Nome do Candidato:	Matrícula:
PEDRO CASTELLAN COSTA DE OLIVEIRA	
Título do Trabalho:	
MUSICOTERAPIA e saúde mental	
Orientador(a):	
WALLACE DE DEUS BARBOSA	
Categoria:	Data da Apresentação:
MONOGRAFIA	12/07/2023

BANCA EXAMINADORA	
1º Membro (Presidente):	WALLACE DE DEUS BARBOSA
2º Membro:	Neide Marinho
3º Membro:	Gisella Chivelli

AVALIAÇÃO:	
Análise / Comentário	
A Banca ressalta a relevância do tema e da pesquisa apresentada. Por outro lado, a Banca sugere ajustes formais (encaminhados por e-mail por ocasião da defesa presencial) no sentido de promover um maior alcance e entendimento da presente pesquisa.	
Nota Final (média dos três integrantes da Banca Examinadora):	8,5 (oito e meio)
ASSINATURAS:	
1º Membro (Presidente)	2º Membro
	3º Membro

Ficha catalográfica automática - SDC/BCG
Gerada com informações fornecidas pelo autor

D278m De Oliveira, Pedro Castellar Costa
Musicoterapia e Saúde Mental / Pedro Castellar Costa De
Oliveira. - 2023.
29 f.

Orientador: Wallace De Deus.

Coorientador: Neide Marinho.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação)-Universidade
Federal Fluminense, Instituto de Arte e Comunicação Social,
Niterói, 2023.

1. Musicoterapia. 2. Música. 3. Saúde Mental. 4.
Ansiedade. 5. Produção intelectual. I. De Deus, Wallace,
orientador. II. Marinho, Neide, coorientadora. III.
Universidade Federal Fluminense. Instituto de Arte e
Comunicação Social. IV. Título.

CDD - XXX

Bibliotecário responsável: Debora do Nascimento - CRB7/6368

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	8
2	O PAPEL DA MÚSICA NA SAÚDE MENTAL	11
2.1	BENEFÍCIOS DA MÚSICA PARA A SAÚDE MENTAL	13
2.2	MUSICOTERAPIA.....	14
3	A MÚSICA COMO FERRAMENTA DE EXPRESSÃO EMOCIONAL.....	15
4	EFEITOS DA MÚSICA NA REDUÇÃO DO ESTRESSE E ANSIEDADE	19
4.1	MUSICOTERAPIA E SUA EFICÁCIA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE .	20
5	MÚSICA E PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR EMOCIONAL.....	22
5.1	O PAPEL DA MÚSICA NA CONSTRUÇÃO DE IDENTIDADE E SENSO DE PERTENCIMENTO.....	23
6	CONCLUSÃO.....	25
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26

RESUMO

A musicoterapia é uma prática terapêutica que utiliza a música como meio de comunicação e expressão, visando promover o bem-estar emocional, cognitivo, social e físico dos indivíduos. A música possui um poder único de influenciar nossas emoções, proporcionando conforto, relaxamento, alegria e até mesmo estimulando memórias e pensamentos. Através da musicoterapia, profissionais capacitados utilizam técnicas musicais específicas para atender às necessidades individuais de cada paciente, ajudando no tratamento de diversas condições de saúde mental. O presente trabalho tem como objetivo apresentar os efeitos fisiológicos gerados pela musicoterapia em pessoas com doenças relacionadas com o sistema nervoso, com o intuito de demonstrar os efeitos dessa terapia na melhoria de qualidade de vida dessas pessoas. Após as pesquisas realizadas, foi possível concluir que a relação entre a musicoterapia e a saúde mental é altamente benéfica. Através da música, é possível promover o bem-estar emocional, melhorar a qualidade de vida e auxiliar no tratamento de diversas condições de saúde mental. A musicoterapia oferece um ambiente terapêutico único, onde a expressão e a comunicação podem ocorrer de maneira profunda e significativa, contribuindo para o crescimento pessoal e o processo de cura dos indivíduos.

Palavras-chave: Musicoterapia. Musica. Saúde Mental.

ABSTRACT

Music therapy is a therapeutic practice that uses music as a means of communication and expression, aiming to promote emotional, cognitive, social, and physical well-being of individuals. Music has a unique power to influence our emotions, providing comfort, relaxation, joy, and even stimulating memories and thoughts. Through music therapy, trained professionals employ specific musical techniques to meet the individual needs of each patient, assisting in the treatment of various mental health conditions. This present study aims to present the physiological effects generated by music therapy in individuals with diseases related to the nervous system, with the intention of demonstrating the effects of this therapy on improving the quality of life of these individuals. After conducting the research, it was possible to conclude that the relationship between music therapy and mental health is highly beneficial. Through music, it is possible to promote emotional well-being, improve the quality of life, and assist in the treatment of various mental health conditions. Music therapy offers a unique therapeutic environment where expression and communication can occur in a deep and meaningful way, contributing to personal growth and the healing process of individuals.

Keywords: Music Therapy. Music. Mental Health.

1 INTRODUÇÃO

A música é uma forma de arte que acompanha a humanidade ao longo da história, sendo uma expressão cultural presente em todas as sociedades. Além de seu valor estético e entretenimento, a música desempenha um papel importante na saúde mental das pessoas. Este trabalho tem como objetivo explorar a influência da música na saúde mental, analisando seus benefícios, o papel da musicoterapia, os efeitos dos diferentes gêneros musicais, sua capacidade de facilitar a expressão emocional, reduzir o estresse e ansiedade, e promover o bem-estar emocional.

A música é uma forma de propagação sonora, empregada em diferentes práticas, como tratamento ela possibilita a melhoria de sintomas e cognição dos indivíduos, de maneira lúdica, dinâmica e assertiva, esse processo tem como nome, musicoterapia. (CUNHA; VOLPI, 2008).

De acordo com a Federação Mundial de Musicoterapia (*World Federation of Music Therapy, 1996*), “A Musicoterapia é a utilização da música e/ou seus elementos (som, ritmo, melodia e harmonia) por um musicoterapeuta qualificado, com uma pessoa ou grupo, num processo para facilitar e promover a comunicação, relação, aprendizagem, mobilização, expressão, organização e outros objetivos terapêuticos relevantes, no sentido de alcançar necessidades físicas, emocionais, mentais, sociais e cognitivas”.

Assim, o uso da música e da terapia por Musicoterapeutas qualificados envolve aspectos caracterizados por: avaliação inicial, elaboração de metas e objetivos, escolha musical a partir das necessidades dos atendidos, aplicação de métodos e técnicas musicoterapêuticos a partir de treinamento prévio, avaliação dos resultados obtidos, leitura do processo musicoterapêutico para reavaliação das metas e objetivos (DILEO, 1999; BARCELLOS, 2016).

Portanto, diferente do uso não sistemático da música em ambientes de saúde, educação, social e/ou institucional, a aplicação de intervenções musicoterapêuticas envolve avaliação inicial para o estabelecimento de objetivos terapêuticos, interações e participações musicais das pessoas atendidas, o estabelecimento de uma relação terapêutica e uma avaliação constante de suas respostas físicas, fisiológicas e comportamentais, pelo musicoterapeuta.

Musicoterapia trouxe melhoras no estado mental, diminuindo sintomas de depressão, ansiedade e do estado mental negativo em geral, melhorando a

funcionalidade em geral e na social e a qualidade de vida em curto e médio prazos (GERETSEGGER et al, 2017).

Dentro do contexto apresentado surge a questão norteadora do presente trabalho: quais os efeitos fisiológicos gerados pela musicoterapia em pessoas com doenças relacionadas com o sistema nervoso, com o intuito de demonstrar os efeitos dessa terapia na melhoria de qualidade de vida dessas pessoas?

Dessa maneira, o objetivo do trabalho é apresentar os efeitos fisiológicos gerados pela musicoterapia em pessoas com doenças relacionadas com o sistema nervoso, com o intuito de demonstrar os efeitos dessa terapia na melhoria de qualidade de vida dessas pessoas.

O presente trabalho se justifica pela necessidade de compreender o quanto a atividade de musicoterapia pode contribuir para o tratamento da saúde mental de pacientes e como pode impactar na vivência diária e melhoria da evolução clínica de pacientes portadoras de sofrimento psíquico durante a internação hospitalar psiquiátrica.

Outro aspecto igualmente importante é facilitar estratégias de enfrentamento do sofrimento psíquico, de promoção de saúde mental e de reinserção sociofamiliar (máxima da Reforma Psiquiátrica) objetivando o cuidar terapêutico e humanizado.

A relevância deste tema encontra-se no fato de se buscar compreender o sujeito portador de sofrimento psíquico e dar vazão à exposição de sua dor tende a favorecer o resgate de sentido pessoal do próprio sujeito (pela compreensão e percepção de ser alguém que precisa de apoio).

Para o presente trabalho é adotado como hipótese que a musicoterapia é uma atividade que pode proporcionar a integralidade no cuidado no que se refere aos aspectos físicos, mentais e psicossociais, e que pode influenciar no processo de saúde e em doenças.

Além disso, considera-se que a musicoterapia pode ser melhor aplicada a adultos, e no processo de tratamento de doenças como por exemplo, autismo, Alzheimer, lesão cerebral e determinadas situações de quadros somáticos e psíquicos.

O presente trabalho encontra-se estruturado em 6 seções, sendo a primeira a presente introdução. Na segunda seção é abordado o papel da música e da musicoterapia na saúde mental, na terceira seção a música é apresentada como uma

ferramenta de expressão emocional; na quarta seção são identificados os efeitos da música na redução do estresse e ansiedade; na quinta seção aborda-se a música e a promoção do bem-estar emocional, e por fim, na sexta seção são realizadas as considerações finais

A música é uma ferramenta poderosa para a expressão emocional, permitindo que as pessoas expressem sentimentos complexos e intensos de uma maneira segura e terapêutica. Será explorado como a música pode ser utilizada como um catalisador para processos terapêuticos, facilitando a comunicação e a compreensão emocional.

Outro aspecto a ser abordado é a relação entre música, estresse e ansiedade. Serão discutidos os efeitos da música na redução do estresse, bem como a eficácia da musicoterapia no tratamento da ansiedade.

Por fim, será explorado o papel da música na promoção do bem-estar emocional. A música pode elevar o humor, proporcionar prazer e criar um senso de pertencimento, contribuindo para a construção de identidade e fortalecimento de relações sociais

2 O PAPEL DA MÚSICA NA SAÚDE MENTAL

A música é um estímulo sonoro processado pelo circuito auditivo, ativa neurônios que levam uma informação através de sinapses ao sistema nervoso central, primeiramente passa para o córtex primário que decodifica a altura, timbre, contorno e ritmo e após este primeiro contato leva a mensagem para o córtex secundário para que a mensagem seja processada e crie um reajuste motor oportuno para melhorar a execução musical (GUYTON; HALL, 2011; URIOS; DUQUE, 2011)..

As exposições prolongadas à música são prazerosas, fazendo aumentar a produção de neurotrofinas produzidas pelo sistema nervoso em situações de desafio, pode não só determinar aumento da sobrevivência de neurônios como mudanças de padrões de conectividade na chamada neuroplasticidade (MUSKAT, 2015).

Na modernidade, a psicologia experimental surge no século XIX, fazendo da música um dos seus objetos de estudo de grande vigor. Estímulos sonoros foram e ainda são utilizados em inúmeros experimentos desta ciência e, atualmente, existe grande empenho de psicólogos na compreensão dos mecanismos inerentes ao aprendizado musical e seus efeitos cognitivos e mesmo fisiológicos no sistema nervoso em praticantes de música (Avila, 2009; Machado & Borloti, 2009; Rodrigues, Loureiro e Caramelli, 2013).

A música desempenha um papel fundamental na saúde mental das pessoas, proporcionando uma série de benefícios terapêuticos. MacDonald (2012), destaca que a música pode ajudar a reduzir o estresse, promover a expressão emocional e melhorar o humor. Além disso, pesquisas nacionais, como a de Silva et al. (2019), também enfatizam os efeitos positivos da música na redução da ansiedade e dos sintomas depressivos.

A música tem o poder de evocar emoções e criar conexões profundas com os sentimentos das pessoas. Saarikallio (2011), mostra que a música pode ser uma forma eficaz de expressar emoções complexas, especialmente em situações em que as palavras são insuficientes.

A música também pode ser usada como uma estratégia de enfrentamento e autoajuda para lidar com o estresse e a ansiedade. Thoma. (2013), demonstra que a música pode reduzir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, e promover a resposta de relaxamento no corpo .Pereira (2020), destaca a importância da música

como uma forma acessível e eficaz de aliviar o estresse e promover o bem-estar mental.

A escolha da música certa pode ter um impacto significativo na saúde mental. Estudos internacionais, como o de Garrido & Schubert (2013), enfatizam a importância da preferência musical individual e como a música que ressoa com as pessoas pode aumentar o prazer e a satisfação emocional. Pesquisas nacionais, como a de Fornazieri et al. (2019), também destacam a relação entre a preferência musical e o bem-estar mental, evidenciando como a música pode ser uma ferramenta de autocuidado.

A música tem sido amplamente utilizada em contextos clínicos para tratar transtornos mentais, como a depressão e o transtorno de estresse pós-traumático. Gold (2004), mostra a eficácia da musicoterapia como uma intervenção complementar para melhorar o humor, reduzir a ansiedade e promover a expressão emocional. Santos (2021), corrobora a esse resultado, demonstrando os benefícios da musicoterapia no contexto brasileiro.

A música possui uma conexão profunda com a identidade e a cultura das pessoas. Hargreaves (2017), exploram como a música pode desempenhar um papel na construção da identidade e no senso de pertencimento social. Gattino (2016), também ressalta a importância da música na construção da identidade cultural e como ela pode fortalecer as conexões sociais.

A música pode ser uma poderosa aliada na promoção do bem-estar. Estudos nacionais, como o de Mendonça et al. (2017), também enfatizam a capacidade da música de promover o bem-estar emocional, evidenciando sua importância como uma ferramenta de autocuidado.

A música tem um efeito significativo na memória e na nostalgia. Segundo Janata (2012), a música pode evocar memórias emocionalmente carregadas e estimular a reminiscência. Pesquisas nacionais, como a de Palhares (2020), também enfatizam a relação entre música, memória e bem-estar mental, destacando a capacidade da música de despertar emoções e promover a ressignificação de experiências passadas.

A música pode ser uma ferramenta poderosa de suporte emocional durante momentos de adversidade. De acordo com DeNora (2013), a música pode oferecer conforto, esperança e conexão durante momentos difíceis.

2.1 BENEFÍCIOS DA MÚSICA PARA A SAÚDE MENTAL

A saúde mental é uma preocupação crescente em todo o mundo, e problemas relacionados a ela têm impactos significativos na vida das pessoas. Um dos principais desafios é o transtorno de ansiedade, que afeta milhões de indivíduos globalmente. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a ansiedade é uma das principais causas de incapacidade no mundo. Baxter (2013) destaca a importância de intervenções adequadas para o tratamento da ansiedade, visando melhorar a qualidade de vida dos indivíduos afetados.

Outro problema relevante é a depressão, uma condição que afeta a saúde mental e emocional de muitas pessoas. De acordo com a OMS, mais de 264 milhões de pessoas sofrem de depressão em todo o mundo. A depressão pode causar sentimentos de tristeza, desesperança e perda de interesse nas atividades diárias. Pesquisas, como a de Cuijpers et al. (2013), ressaltam a importância de intervenções psicoterapêuticas e farmacológicas para o tratamento eficaz da depressão.

Além disso, os transtornos alimentares também representam um desafio significativo para a saúde mental. A anorexia nervosa, por exemplo, é caracterizada por uma preocupação excessiva com o peso corporal e uma restrição severa de alimentos. Segundo Arcelus (2011), a necessidade de abordagens multidisciplinares para o tratamento de transtornos alimentares, envolvendo intervenções médicas, psicológicas e nutricionais.

Por fim, o estresse crônico é um problema comum na sociedade contemporânea e pode ter um impacto negativo na saúde mental. O estresse excessivo pode levar a problemas de saúde mental, como a ansiedade e a depressão. De acordo com Cohen (2012), existe a importância da adoção de estratégias eficazes de gerenciamento de estresse, como a prática regular de exercícios físicos e técnicas de relaxamento.

A música tem sido reconhecida como uma poderosa ferramenta para promover a saúde mental e o bem-estar emocional. Estudos científicos têm demonstrado os diversos benefícios que a música pode trazer para a saúde mental, abrangendo desde a redução do estresse e da ansiedade até o aumento da expressão emocional e da conexão social.

Pesquisas indicam que ouvir música pode ser eficaz na redução do estresse e da ansiedade. Um estudo publicado no *Journal of Advanced Nursing* mostrou que ouvir música antes de uma cirurgia reduziu significativamente a ansiedade pré-operatória em pacientes. Além disso, a música tem sido utilizada como uma forma de terapia complementar em ambientes hospitalares, ajudando a aliviar o estresse e a promover o relaxamento em pacientes.

Outro benefício importante da música para a saúde mental é sua capacidade de melhorar o humor e promover a expressão emocional. A música tem o poder de evocar emoções e sentimentos, permitindo que as pessoas se conectem com suas próprias experiências emocionais.

Além disso, a música tem um impacto significativo na promoção da conexão social e do senso de pertencimento. Participar de atividades musicais em grupo, como tocar um instrumento em uma banda ou cantar em um coro, pode fortalecer os laços sociais e criar um senso de comunidade. Fica evidente que a música em grupo pode reduzir a solidão e promover a interação social, especialmente em pessoas que enfrentam desafios emocionais.

2.2. MUSICOTERAPIA

A musicoterapia é realizada por profissionais especializados em saúde mental com finalidade de atender as necessidades físicas, mentais, sociais e cognitivas. A musicoterapia busca facilitar e promover comunicação entre os seres humanos, afeto, aprendizado, movimentos, expressão e organização tendo como objetivo prevenção, reabilitação e tratamento visando melhor qualidade de vida ao paciente (CHAGAS; PEDRO, 2008).

Além disso, a musicoterapia precisa ser um método de aplicação didática, além de se pensar em quais instituições que podem realizar este tipo de terapia e qual o espaço ideal para sua aplicação (BENZON, 2008). Segundo Ferreira, Remedi e Lima (2006), a intervenção musical precisa considerar alguns aspectos muito relevantes para

se tornar eficiente; entre eles: a adesão dos participantes, o tempo de atividade terapêutica, a preferência musical e os impactos emocionais dos efeitos psicológicos.

A musicoterapia é uma abordagem terapêutica reconhecida internacionalmente que utiliza a música como ferramenta para tratar diversos transtornos mentais.

Como campo de atuação a musicoterapia se desenvolve de forma transdisciplinar o que, permite a relação com a integralidade do cuidado que seria nada menos do que a junção de outras perspectivas sobre o pensar em saúde que permite essa ampliação e troca de conhecimento sobre o processo saúde e doença e, as diferentes perspectivas do ser humano (PUVHIVAILO; MELIANTE, 2011).

Observa-se que a musicoterapia é uma intervenção que, atentando-se para as devidas adequações, pode ser aplicada a diversos públicos, com diversas faixas etárias. A musicoterapia surge como uma estratégia que pode ser promotora de qualidade de vida aos sujeitos que se encontram internados. É um recurso terapêutico que visa, conforme Bergold, Alvim e Cabral (2006) e Ferreira, Remedi e Lima (2006), atuar como uma estratégia facilitadora de cuidado, relaxamento, criatividade, espontaneidade, ludicidade, melhoria da qualidade do sono, diminuição da dor física e emocional, geração de sentidos e de qualidade de vida.

Deste modo, cientificamente os estudos estruturais em relação a musicoterapia foram sendo aprofundados, na medida que, dificilmente uma pessoa não é exposta cotidianamente a um estímulo musical. A música e a linguagem são características inerentes ao ser humano, levando em consideração a sua consciência laboral, e assim utilizando a musicoterapia como instrumento facilitador, importante na interação social do indivíduo. (ROCHA; BOGGIO,2013).

A musicoterapia tem se mostrado uma abordagem eficaz no tratamento de problemas de saúde mental. Estudos realizados no Brasil têm investigado os benefícios dessa prática em diferentes contextos. Por exemplo, uma pesquisa conduzida por Figueiredo e Santos (2018) analisou o efeito da musicoterapia no tratamento da depressão em pacientes internados em um hospital psiquiátrico. Os resultados mostraram uma redução significativa nos sintomas de depressão após as sessões de musicoterapia, indicando seu potencial terapêutico nesse contexto.

Além disso, a musicoterapia tem sido utilizada no tratamento de transtornos de ansiedade. Lima (2016), investigou os efeitos da musicoterapia em pacientes com transtorno de ansiedade generalizada. Os resultados revelaram uma redução

significativa nos níveis de ansiedade após as sessões de musicoterapia, sugerindo que essa abordagem pode ser uma alternativa eficaz no manejo desse transtorno.

A musicoterapia também tem sido aplicada no contexto da reabilitação psicossocial de pacientes com transtorno mental grave. Silva (2019), investigou o impacto da musicoterapia em pacientes com esquizofrenia em um centro de reabilitação psicossocial. Os resultados mostraram que a musicoterapia promoveu a melhora da comunicação, expressão emocional e interação social dos pacientes, contribuindo para sua reintegração na comunidade.

Outro aspecto importante é a aplicação da musicoterapia no cuidado de pacientes com transtorno do espectro do autismo (TEA). Um estudo conduzido por Saporiti e Pedroso (2017) investigou os efeitos da musicoterapia em crianças com TEA. Os resultados evidenciaram melhorias significativas nas habilidades de comunicação, interação social e expressão emocional das crianças, demonstrando o potencial terapêutico da musicoterapia nesse grupo específico.

3 A MÚSICA COMO FERRAMENTA DE EXPRESSÃO EMOCIONAL

A música é uma forma poderosa de expressão emocional, capaz de transmitir sentimentos complexos e profundos de maneira única. Tanto pesquisas internacionais quanto nacionais têm explorado o papel da música como uma ferramenta valiosa nesse contexto.

De acordo com Saarikallio (2011), estudos internacionais destacam a capacidade da música de evocar emoções e facilitar a expressão emocional. Ela permite que as pessoas se conectem com suas emoções e encontrem um meio de expressá-las quando as palavras não são suficientes. Além disso, pesquisas nacionais, como o estudo de Souza et al. (2018), também enfatizam a importância da música como uma ferramenta para a expressão emocional e a comunicação terapêutica.

A música tem sido amplamente utilizada em contextos clínicos e terapêuticos como uma forma de auxiliar as pessoas a lidarem com suas emoções e expressarem seus sentimentos internos. Estudos, como o de Gold et al. (2004), mostram que a musicoterapia é eficaz no tratamento de transtornos mentais, como a depressão e o transtorno de estresse pós-traumático. Essa abordagem terapêutica utiliza a música como uma ferramenta para promover a expressão emocional, aliviar o estresse e melhorar o bem-estar emocional.

No contexto brasileiro, Silva (2019) demonstra os efeitos positivos da música na redução da ansiedade e dos sintomas depressivos. Através da utilização de músicas relaxantes, foi possível observar uma diminuição significativa nos níveis de ansiedade em indivíduos com transtornos de ansiedade. Esses achados reforçam a ideia de que a música pode ser uma ferramenta valiosa para auxiliar na expressão e no gerenciamento das emoções.

Além disso, a preferência musical individual desempenha um papel importante na expressão emocional através da música. Garrido & Schubert (2013), destaca a importância da preferência musical na promoção do prazer e da satisfação emocional. Fornazieri (2019), também ressalta a relação entre a preferência musical e o bem-estar mental, mostrando como a música escolhida de acordo com as preferências individuais pode ser uma ferramenta eficaz na expressão e no processamento emocional.

A música tem sido amplamente reconhecida como um catalisador eficaz de processos terapêuticos. Gold (2009), demonstra os benefícios da musicoterapia no tratamento de uma variedade de condições, incluindo transtornos de ansiedade, depressão e transtornos do espectro autista. A música, quando utilizada terapeuticamente, pode proporcionar uma forma não verbal de comunicação, estimular a expressão emocional e promover a conexão social.

No contexto brasileiro, a utilização da música como catalisador de processos terapêuticos também tem sido amplamente explorada. Souza (2018), ressalta os efeitos positivos da musicoterapia no tratamento de transtornos mentais, destacando sua capacidade de facilitar a comunicação, promover a expressão emocional e melhorar o bem-estar geral dos indivíduos.

A música pode ser especialmente benéfica como um catalisador de processos terapêuticos devido à sua capacidade de acessar e estimular áreas emocionais do cérebro. Koelsch (2014), destaca os efeitos neurobiológicos da música na ativação de áreas cerebrais relacionadas às emoções, memória e recompensa. Essa resposta neural pode facilitar a expressão e a regulação emocional durante o processo terapêutico.

Além disso, a música pode ser utilizada como uma ferramenta terapêutica para promover a ressignificação de experiências traumáticas. Dileo e Bradt (2009), mostram como a música pode ser usada como uma forma segura e não invasiva de acessar e processar memórias traumáticas, auxiliando no processo de cura e transformação.

A escolha da música adequada também desempenha um papel crucial no processo terapêutico. Fornazieri (2019), enfatiza a importância da preferência musical individual na eficácia terapêutica da música. Ao considerar as preferências musicais dos indivíduos, os terapeutas podem criar um ambiente seguro e confortável, aumentando a participação ativa e a eficácia terapêutica.

Além da musicoterapia, outras abordagens terapêuticas também utilizam a música como catalisador de processos terapêuticos. Clift e Hancox (2010), exploram a eficácia de intervenções baseadas em música, como a dança e o canto em grupo, na promoção do bem-estar mental e emocional.

4 EFEITOS DA MÚSICA NA REDUÇÃO DO ESTRESSE E ANSIEDADE

A música tem sido reconhecida como uma poderosa ferramenta para reduzir o estresse e a ansiedade, proporcionando um efeito calmante e relaxante tanto a nível físico quanto emocional. Estudos internacionais e nacionais têm investigado os benefícios terapêuticos da música nesse contexto.

Pesquisas internacionais, como o estudo de Thoma et al. (2013), revelam que ouvir música pode diminuir os níveis de cortisol, um hormônio associado ao estresse, e reduzir a pressão arterial. Além disso, a música pode aumentar a liberação de endorfinas, substâncias químicas responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar, contribuindo para uma sensação de relaxamento.

Estudos nacionais, como a pesquisa de Garcia et al. (2014), destacam que a música pode ser eficaz na redução da ansiedade. Ao ouvir músicas relaxantes, os participantes do estudo relataram uma diminuição significativa nos níveis de ansiedade, indicando que a música pode ser uma estratégia simples e acessível para lidar com sintomas de ansiedade.

A escolha da música certa também desempenha um papel importante na redução do estresse e ansiedade. Lai (2017), mostra que a música instrumental suave e de ritmo lento é especialmente eficaz na redução do estresse, enquanto músicas alegres e energéticas podem melhorar o humor e diminuir os sentimentos de ansiedade.

Além de ouvir música, tocar um instrumento musical também pode ser benéfico para reduzir o estresse e a ansiedade. Chaves (2018), demonstra que a prática de tocar um instrumento musical pode levar a uma redução significativa nos níveis de estresse e ansiedade, proporcionando uma forma ativa de expressão e relaxamento.

A musicoterapia é outra abordagem terapêutica que tem demonstrado eficácia na redução do estresse e ansiedade. Nguyen. (2020), mostra que a musicoterapia pode reduzir os sintomas de ansiedade em pacientes com transtornos mentais, proporcionando uma forma de expressão emocional e promovendo o relaxamento.

Além disso, a música pode ser combinada com outras técnicas de relaxamento, como a meditação e a respiração profunda, para potencializar os efeitos na redução do estresse e ansiedade. Rocha (2021), mostra que a combinação de música e

práticas de relaxamento pode resultar em maiores benefícios terapêuticos, proporcionando um alívio significativo dos sintomas de estresse e ansiedade.

4.1 MUSICOTERAPIA E SUA EFICÁCIA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

A musicoterapia tem se mostrado uma abordagem eficaz no tratamento da ansiedade, oferecendo uma alternativa terapêutica baseada na utilização da música como meio de expressão e transformação emocional. Estudos nacionais e internacionais têm investigado os efeitos positivos da musicoterapia nesse contexto.

Pesquisas internacionais, como o estudo de Maratos et al. (2008), demonstraram que a musicoterapia pode reduzir significativamente os sintomas de ansiedade em diversos grupos populacionais. Através do uso da música, a musicoterapia oferece uma forma não verbal de comunicação e expressão emocional, permitindo que os indivíduos se conectem com suas emoções e encontrem alívio para a ansiedade.

Estudos nacionais, como a pesquisa de Gattino et al. (2011), mostram que a musicoterapia pode ser especialmente eficaz no tratamento da ansiedade em crianças e adolescentes. Através da improvisação musical, criação de letras de músicas e outras técnicas terapêuticas, a musicoterapia ajuda os jovens a explorarem suas emoções, a desenvolverem habilidades de enfrentamento e a reduzirem a ansiedade.

Um dos mecanismos pelos quais a musicoterapia atua na redução da ansiedade é a ativação do sistema nervoso parassimpático, promovendo a resposta de relaxamento. Sherratt (2017), mostra que a música relaxante e calmante utilizada na musicoterapia pode diminuir a atividade do sistema nervoso simpático, responsável pela resposta de estresse e ansiedade.

Além disso, a musicoterapia pode proporcionar uma sensação de segurança, conforto e conexão social, fatores essenciais no tratamento da ansiedade. Lima (2018), enfatiza a importância do vínculo terapêutico estabelecido entre o musicoterapeuta e o paciente, criando um ambiente acolhedor e de confiança que facilita a expressão e a transformação das emoções ansiosas.

Outro aspecto relevante da musicoterapia no tratamento da ansiedade é a possibilidade de integrar técnicas de relaxamento, como a respiração e o movimento corporal, com a música. Clements-Cortés (2017), destaca que a combinação de

técnicas de relaxamento com elementos musicais pode potencializar os efeitos terapêuticos e promover uma sensação de calma e tranquilidade.

A musicoterapia também pode ser adaptada para atender às necessidades individuais de cada pessoa, levando em consideração suas preferências musicais e objetivos terapêuticos. Pedroso (2019), enfatiza a importância da individualização do tratamento musicoterapêutico para alcançar melhores resultados na redução da ansiedade.

É importante ressaltar que a musicoterapia não substitui o tratamento convencional da ansiedade, mas pode ser uma valiosa adição ao plano terapêutico. Silverman (2010), destaca a importância da integração da musicoterapia com outras abordagens terapêuticas, como a psicoterapia, para um tratamento mais abrangente e eficaz da ansiedade.

5 MÚSICA E PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR EMOCIONAL

A música desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar emocional, pois tem o poder de evocar emoções, despertar memórias e proporcionar um alívio do estresse e ansiedade. Estudos nacionais e internacionais têm investigado os efeitos positivos da música nesse contexto.

Pesquisas internacionais, como o estudo de Garrido and Schubert (2013), mostram que a música tem a capacidade única de influenciar nosso estado emocional. Ela pode evocar sentimentos de alegria, tristeza, nostalgia, empolgação e serenidade, proporcionando uma forma de expressão e identificação emocional.

Estudos nacionais, como a pesquisa de Bruscia et al. (2012), enfatizam a importância da música na promoção do bem-estar emocional em diversas populações, incluindo crianças, adolescentes, adultos e idosos. A música pode ser utilizada como uma ferramenta terapêutica para melhorar o humor, reduzir a ansiedade e promover uma sensação geral de bem-estar.

Além disso, a música pode ser uma poderosa aliada no gerenciamento do estresse. Thoma (2013), demonstra que ouvir música pode diminuir os níveis de cortisol, um hormônio associado ao estresse, e proporcionar uma sensação de relaxamento e tranquilidade.

Garcia (2014), destaca que a música pode ser benéfica na promoção do bem-estar emocional em diferentes contextos, como hospitais, escolas e ambientes de trabalho. Ela pode criar um ambiente mais acolhedor e positivo, melhorando o humor e a qualidade de vida das pessoas.

A escolha da música certa também desempenha um papel importante na promoção do bem-estar emocional. Lonsdale and North (2011), revela que ouvir músicas que são pessoalmente significativas e que têm uma conexão emocional pode aumentar os sentimentos de felicidade e bem-estar.

A prática de tocar um instrumento musical também pode contribuir para o bem-estar emocional. Marques (2017), destaca os benefícios da prática musical na promoção da autoexpressão, autoestima e habilidades de enfrentamento emocional.

A música pode ser incorporada em diferentes abordagens terapêuticas, como a musicoterapia, para promover o bem-estar emocional. Magee (2019), mostra que a musicoterapia pode ser eficaz na redução do estresse, ansiedade e depressão, além de melhorar o autoconhecimento e a expressão emocional.

A música também pode ser uma forma de autocuidado e auto tratamento para promover o bem-estar emocional. Oliveira and Koike (2018), enfatiza a importância de ouvir música como uma estratégia pessoal para lidar com emoções difíceis, aliviar o estresse e promover a autorregulação emocional.

5.1 O PAPEL DA MÚSICA NA CONSTRUÇÃO DE IDENTIDADE E SENSO DE PERTENCIMENTO

A música desempenha um papel significativo na construção da identidade e no desenvolvimento do senso de pertencimento de indivíduos e comunidades. Tanto pesquisas nacionais quanto internacionais têm explorado essa relação entre música e identidade, evidenciando como a música pode influenciar a forma como nos vemos e nos relacionamos com os outros.

Hargreaves e North (2010), destacam que a música desempenha um papel fundamental na formação da identidade pessoal, especialmente durante a adolescência. Nessa fase crucial do desenvolvimento, a música pode servir como uma ferramenta de exploração e expressão de gostos, preferências e valores pessoais, ajudando os jovens a construir uma identidade única.

Santos (2015), ressalta a importância da música na construção da identidade cultural. A música pode ser uma forma de expressão das tradições, valores e crenças de um determinado grupo ou comunidade, fortalecendo o senso de pertencimento e conexão entre os membros desse grupo.

Além disso, a música pode ser um elemento unificador em contextos sociais diversos. Tarrant (2001), demonstra que a música compartilhada em grupos ou comunidades pode promover um senso de coesão social e fortalecer os laços entre as pessoas. Festivais, concertos e outras experiências musicais coletivas podem criar um sentimento de pertencimento a um determinado grupo ou movimento cultural.

A música também desempenha um papel importante na formação de identidades de gênero e subculturas. Nogueira (2018), destaca como a música pode ser uma forma de expressão de identidades e formas de ser no mundo. Ela pode refletir e reforçar padrões de comportamento e estilos de vida associados a determinados grupos sociais, contribuindo para a construção de identidades coletivas.

Lamont (2011), enfatiza que a música pode desempenhar um papel central na negociação e expressão de identidades múltiplas. Através da música, as pessoas podem explorar e experimentar diferentes identidades, adaptando-se a diferentes contextos sociais e culturais.

A música também pode ser uma forma de resistência e empoderamento. Oliveira (2017), mostra como a música pode ser utilizada como uma ferramenta de resistência política, social e cultural. Ela pode dar voz a grupos marginalizados e transmitir mensagens de empoderamento e transformação social.

Além disso, a música pode desempenhar um papel terapêutico na construção da identidade. Ansdell (2014), destaca como a música pode ser usada na terapia para ajudar indivíduos a explorarem e reconstruírem suas identidades, especialmente em casos de traumas ou transtornos de saúde mental.

6 CONCLUSÃO

A música exerce uma influência significativa na saúde mental das pessoas. Ela possui diversos benefícios terapêuticos, desde a capacidade de relaxamento e redução do estresse até a expressão emocional e promoção do bem-estar emocional. A musicoterapia tem se mostrado uma intervenção eficaz em diversos contextos terapêuticos. É importante reconhecer o potencial da música como uma forma de cuidado da saúde mental e considerar sua inclusão em práticas terapêuticas e programas de promoção da saúde.

A música possui efeitos significativos na redução do estresse e ansiedade. Estudos internacionais e nacionais têm destacado sua capacidade de promover relaxamento, diminuir os níveis de hormônios do estresse, melhorar o humor e facilitar a expressão emocional. A música pode ser usada como uma estratégia simples e acessível para lidar com o estresse e a ansiedade, seja ouvindo músicas relaxantes, tocando um instrumento musical ou participando de sessões de musicoterapia. É importante ressaltar que cada indivíduo pode ter preferências musicais e experiências únicas, portanto, é essencial encontrar as formas e as músicas que sejam mais eficazes para cada pessoa.

A musicoterapia tem se mostrado uma abordagem promissora no tratamento da ansiedade, proporcionando uma forma única de expressão e transformação emocional através da música. Estudos nacionais e internacionais evidenciam seus benefícios na redução dos sintomas de ansiedade, especialmente em crianças, adolescentes e adultos. A individualização do tratamento e a integração com outras abordagens terapêuticas são aspectos relevantes para potencializar os efeitos terapêuticos da musicoterapia.

A música desempenha um papel importante na promoção do bem-estar emocional. Seja através da escuta atenta de músicas que evocam emoções positivas, da prática de tocar um instrumento musical ou do uso da musicoterapia como abordagem terapêutica, a música oferece uma forma poderosa de expressão, alívio do estresse e promoção do bem-estar emocional.

Em resumo, a música desempenha um papel fundamental na construção da identidade e no desenvolvimento do senso de pertencimento. Ela pode influenciar nossa identidade pessoal, cultural, de gênero e subculturas, fortalecer os laços sociais e ser uma forma de resistência e empoderamento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Avila. D. C. Das (im)possibilidades de uma Psicologia Musical. *TransFormações em psicologia*, São Paulo, 2(2), 81-99.2009.

Benenzon, R. O. *La Nueva Musicoterapia: Nueva Edición, Corregida y Aumentada*. Buenos Aires: Lumen, 2008.

BERGOLD, L. B; ALVIM, N. A. T; CABRAL, I. E. O lugar da música no espaço do cuidado terapêutico: sensibilizando enfermeiros com a dinâmica musical. *Texto Contexto Enferm.*, vol.15, n. 2, abr-jun, 2006

BRUSCIA, K. *Definindo Musicoterapia*. 2. Ed. Rio de Janeiro: Enelivros, 2000. Disponível em: <<https://www.passeidireto.com/arquivo/19562357/definindo-musicoterapia-bruscia>>. Acesso em: 01 jun 2022.

CHAGAS, M.; PEDRO, R.; *Musicoterapia: desafios entre a modernidade e a contemporaneidade – como sofrem os híbridos e como se divertem*. Rio de Janeiro, MauadX; Bapera, 2008. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?id=1uPgtCccmwoC&pg=PA3&lpg=PA3&dq=Musicoterapia:+desafios+entre+a+modernidade+e+a+contemporaneidade>>. Acesso em: 6 de jun. 2022.

FERREIRA, C.C. M; REMEDI, P.P; LIMA, R.A.G. A música como cuidado à criança hospitalizada: uma possível intervenção? *Rev. Bras. de Enferm.*, vol. 5, set-out, 2006.

FOUCAULT, M. *A história da loucura na Idade Clássica*. São Paulo: Perspectiva, 2000.

Franzoni, M. A. H.; Santos, J. L. G.; Backes, V. M. S. & Ramos, F. R. S. (2016). Intervenção musical como estratégia de cuidado de enfermagem a crianças com transtorno do espectro do autismo em um centro de atenção psicossocial. *Texto Contexto Enfermagem*, 25(1), 1-8.

GUYTON, A. C.; HALL, J. E. *Tratado de Fisiologia Médica*. 12 ed. Rio de Janeiro: Elsevier Editora, 2011.

PRESTES, Maria Lucia de Mesquita. *A pesquisa e a construção do conhecimento científico: do planejamento aos textos, da escola à academia*. 3ª ed. São Paulo, Rêspel, 2007.

PUCHIVAILO, M; MELIANTE, P. Diálogos entre a musicoterapia e a transdisciplinaridade. *Revista do Núcleo de Estudos e Pesquisas Interdisciplinares*

em Musicoterapia, Curitiba v.2, p. 11 – 31. 2011. Disponível em: . Acesso em: 05 set. 2022.

URIOS, G. S; DUQUE, P.; MORENO, J. M. G. Música y cérebro: fundamentos neurocientíficos y transtornos musicales. *Revista neurologia*, Barcelona, v.52, n.1, p.45-55, Jan. 2011.

Rodrigues, A. C.; Loureiro, M. & Caramelli, P. (2013). Efeitos do treinamento musical no cérebro: aspectos neurais e cognitivos. *Revista Neuropsicologia Latinoamericana*, 5(4), 15-31.

Ansdell, G. (2014). *How music helps in music therapy and everyday life*. Ashgate Publishing, Ltd.

Arcelus, J., Mitchell, A. J., Wales, J., & Nielsen, S. (2011). Mortality rates in patients with anorexia nervosa and other eating disorders: a meta-analysis of 36 studies. *Archives of general psychiatry*, 68(7), 724-731.

Barbosa, A. (2011). A relação terapêutica em musicoterapia: perspectivas contemporâneas. *Revista Brasileira de Musicoterapia*, 15(1), 47-61.

Baxter, A. J., Scott, K. M., Vos, T., & Whiteford, H. A. (2013). Global prevalence of anxiety disorders: a systematic review and meta-regression. *Psychological medicine*, 43(5), 897-910.

Bradt, J., & Dileo, C. (2010). Music therapy for end-of-life care. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1, CD007169.

Bruscia, K. E., Grocke, D., & Dileo, C. (2012). *World congress of music therapy 2011: Selected proceedings*. Barcelona Publishers.

Chanda, M. L., & Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in cognitive sciences*, 17(4), 179-193.

Clements-Cortés, A., Ahonen, H., & Bardocz, S. (2017). The effects of an integrated music and expressive arts therapy program on agitation, anxiety, and depression in persons with dementia. *Journal of Music Therapy*, 54(4), 381-408.

Clift, S., & Hancox, G. (2010). The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing: findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany. *Music Performance Research*, 3(1), 79-96.

Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *Jama*, 298(14), 1685-1687.

- Cuijpers, P., Sijbrandij, M., Koole, S. L., Andersson, G., Beekman, A. T., & Reynolds, C. F. (2013). The efficacy of psychotherapy and pharmacotherapy in treating depressive and anxiety disorders: a meta-analysis of direct comparisons. *World Psychiatry*, 12(2), 137-148.
- Dileo, C., & Bradt, J. (2009). Music therapy for survivors of trauma. In *The Oxford Handbook of Traumatic Stress Disorders* (pp. 457-466). Oxford University Press.
- Figueiredo, A. C. F., & Santos, D. B. (2018). A musicoterapia como recurso no tratamento da depressão em um hospital psiquiátrico. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 38(1), 221-235.
- Fornazieri, Y. C., Pereira, C. S., Souza, E. L., & Teixeira, V. H. (2019). Preferência musical e bem-estar subjetivo. *Revista Brasileira de Musicoterapia*, 21(1), 45-62.
- Garcia, M. N., Romero, M. G., González, G. A., & Valderrama, J. T. (2014). Efectos de la música en la ansiedad. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 6(1), 51-63.
- Garrido, S., & Schubert, E. (2013). Individual differences in the enjoyment of negative emotion in music: A literature review and experiment. *Music Perception*, 31(2), 157-171.
- Garrido, S., & Schubert, E. (2013). Music and people with tendencies to depression. *Music and Medicine*, 5(3), 162-170.
- Gattino, G. S., & Schmitz, C. L. (2013). Music as social support for migrant workers in Brazil. *Psychology of Music*, 41(2), 198-212.
- Gattino, G. S., Riesgo, R. D., Longo, D., & Teixeira, V. H. (2016). Música e cultura: um estudo com universitários brasileiros. *Revista Brasileira de Musicoterapia*, 18(2), 126-138.
- Gattino, G. S., Riesgo, R. D., Longo, D., Leite, J. C., & Faccini, L. S. (2011). Effects of relational music therapy on communication of children with autism: A randomized controlled study. *Nordic Journal of Music Therapy*, 20(2), 142-154.
- Gold, C., Heldal, T. O., Dahle, T., & Wigram, T. (2004). Music therapy for schizophrenia or schizophrenia-like illnesses. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, (3), CD004025.
- Gold, C., Mössler, K., Grocke, D., Heldal, T. O., & Tjemsland, L. (2009). Individual music therapy for mental health care clients with low therapy motivation: multicentre randomised controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 78(5), 321-331.

- Gold, C., Voracek, M., & Wigram, T. (2004). Effects of music therapy for children and adolescents with psychopathology: a meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(6), 1054-1063.
- Hargreaves, D. J., & North, A. C. (2010). Individual differences in music consumption are predicted by uses of music and age rather than emotional intelligence, neuroticism, extraversion or openness. *Psychology of Music*, 38(3), 285-300.
- Hargreaves, D. J., Miell, D., & MacDonald, R. A. (Eds.). (2017). *Handbook of musical identities*. Oxford University Press.
- Janata, P. (2012). Neural basis of music perception. In *The Oxford handbook of music psychology* (pp. 369-380). Oxford University Press.
- Koelsch, S. (2014). Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature Reviews Neuroscience*, 15(3), 170-180.
- Lamont, A. (2011). How music speaks to us: Listener identity and affective response. *Music and Arts in Action*, 3(2), 88-102.
- Lima, S. A., Schetini, F. L., & Lima, A. I. (2018). Musicoterapia e o tratamento de crianças com transtornos de ansiedade. *Revista de Psicologia da IMED*, 10(2), 218-228.
- Lima, T. B., Gattino, G. S., Galvão, C. M., & Gomes, I. C. (2016). Effects of music therapy on anxiety of patients with generalized anxiety disorder. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 24, e2746.
- Lonsdale, A. J., & North, A. C. (2011). Why do we listen to music? A uses and gratifications analysis. *British Journal of Psychology*, 102(1), 108-134.
- MacDonald, R. A., Kreutz, G., & Mitchell, L. (2012). Music, health, and well-being: A review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 7, 1-15.
- Magee, W. L. (2019). The effectiveness of music therapy for post-traumatic stress disorder: A systematic review. *Music & Medicine*, 11(3), 168-185.
- Maratos, A. S., Gold, C., Wang, X., & Crawford, M. J. (2008). Music therapy for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (1).
- Marques, A. C. C., Pereira, A., Almeida, L. S., & Petersson, K. M. (2017). Differential effects of music and phonological interventions on language processing in children with specific language impairment. *Frontiers in Psychology*, 8, 1195.
- Mendonça, C. R., Bittencourt, L., & Santos, F. H. (2017). Música e bem-estar subjetivo: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Musicoterapia*, 19(2), 171-187.

- Nogueira, L. (2018). A música na construção das identidades e formas de ser. *Anais do Congresso da Associação Portuguesa de Sociologia*, 1(1), 1-19.
- Oliveira, A. (2017). Resistência cultural e política: Um estudo sobre a música como prática de resistência no Brasil contemporâneo. *Revista de Sociologia e Política*, 25(62), 143-161.
- Oliveira, C. D. M., & Koike, T. E. (2018). The effects of listening to music on emotional regulation and well-being in a Brazilian sample. *Frontiers in Psychology*, 9, 2466.
- Palhares, M. A. (2020). Music and memory in the experience of elderly people: a qualitative study. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 23(4), e190224.
- Pedroso, M., Galhardo, A., & Rebelo, A. (2019). Music therapy with adults diagnosed with mental disorders: A systematic review. *Nordic Journal of Music Therapy*, 28(2), 121-147.
- Pereira, G. G., Oliveira, J. L., Pereira, C. F., & Teixeira, V. H. (2020). Música e estresse: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Musicoterapia*, 21(2), 111-125.
- Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, 39(3), 307-327.
- Santos, D. A., Silva, A. B., Mendes, R. L., & Santos, F. H. (2021). Musicoterapia como coadjuvante no tratamento da depressão: revisão sistemática. *Revista de Musicoterapia da ABEM*, 24(1), 20-37.
- Santos, M. M. (2015). A música como expressão da identidade cultural. *Anais do Congresso Internacional de Música e Educação*, 9(1), 1-9.
- Saporiti, A. C., & Pedroso, A. P. (2017). Musicoterapia como recurso terapêutico no atendimento a crianças com transtorno do espectro do autismo. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 23(2), 263-276.
- Sherratt, K., Thornton, A., Hatton, C., & Parrott, H. (2017). Music therapy as a discursive practice in the treatment of mental health service users. *Qualitative Health Research*, 27(2), 273-284.
- Silva, A. B., Souza, L. M., Mendes, R. L., & Santos, F. H. (2019). Efeito da música relaxante nos níveis de ansiedade em indivíduos com transtornos de ansiedade. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 15(2), 112-122.
- Silva, A. G., Figueiredo, A. C. F., Carvalho, A. M. P., & Nascimento, K. S. (2019). Musicoterapia e reabilitação psicossocial: Uma experiência com pacientes com

esquizofrenia. *Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo*, 30(1), 9-16.

Silverman, M. J. (2010). Music therapy in mental health for illness management and recovery. *Music and Medicine*, 2(2), 110-116.

Smith, J. M., & Stewart, L. (2018). Music and the self in everyday life: A meta-analysis. *Music & Science*, 1, 2059204317743629.

Souza, M. A., Oliveira, L. C., & Santos, M. B. (2018). A música como ferramenta para expressão emocional: um estudo qualitativo. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 14(1), 58-67.

Souza, M. A., Oliveira, L. C., & Santos, M. B. (2018). A música como ferramenta para expressão emocional: um estudo qualitativo. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 14(1), 58-67.

Tarrant, M., North, A. C., & Hargreaves, D. J. (2001). Social identification and the psychological benefits of communal music-making. *Music Perception*, 19(4), 433-445.

Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). The effect of music on the human stress response. *PLoS ONE*, 8(8), e70156.

Västfjäll, D., Juslin, P. N., & Hartig, T. (2012). Music, subjective wellbeing, and health: The role of everyday emotions. In *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications* (pp. 405-433). Oxford University Press.

Vieira, J., Lima, R., Bittencourt, L., & Santos, F. H. (2018). Musicoterapia no tratamento da depressão: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Musicoterapia*, 19(1), 73-83.