

DOI: 10.35621/23587490.v9.n1.p960-975

A MUSICOTERAPIA COMO ESTRATÉGIA NO MANEJO SINTOMATOLÓGICO DA ANSIEDADE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

MUSIC THERAPY AS A STRATEGY IN THE SYMPTOMATOLOGICAL MANAGEMENT OF ANXIETY: A SYSTEMATIC REVIEW OF THE LITERATURE

José Ivanildo Paulino Da Silva Júnior¹

Byanca Eugênia Duarte Silva²

Hilana Maria Braga Fernandes Abreu³

Maria Aparecida Ferreira Menezes Suassuna⁴

RESUMO: OBJETIVO: o presente estudo objetivou investigar como a musicoterapia pode ser trabalhada como estratégia para manejo sintomatológico da ansiedade. Para isso, inicialmente é necessário que se compreenda que a ansiedade e o medo são condições intrínsecas do ser humano, e a principal função da ansiedade é preparar os sujeitos para algum evento desconhecido, potencialmente perigoso ou ameaçador que venha a acontecer em suas vidas. A partir disso, é fundamental que se saiba que o entrelaçamento da musicoterapia com a psicoterapia pode ser uma junção saudável para diversos tratamentos psíquicos e principalmente em condições ansiogênicas e de estresse de forma ampla. **MÉTODO:** o estudo trata-se de uma pesquisa de natureza básica, com objetivo descritivo, de caráter qualitativo, tendo como procedimento metodológico a pesquisa bibliográfica baseada na Revisão Sistemática da Literatura. Para a construção desse estudo, foram utilizadas as seguintes bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), PubMed e LILACS, nas quais foram utilizados os descritores: “ansiedade”; “música”; “musicoterapia”, combinadas entre si com uso dos operadores booleanos “AND” e “OR”, sendo estabelecida a seguinte combinação, “ansiedade” AND “música” OR “musicoterapia”. Como critérios de inclusão foram considerados estudos publicados entre 2017 e 2021 em qualquer idioma que estudem a utilização da musicoterapia como intervenção para a redução sintomatológica de ansiedade e que estejam publicados em texto completo. Foram excluídos artigos de revisão, artigos repetidos e artigos que não apresentem a aplicação da intervenção da musicoterapia em pacientes com ansiedade. A partir da

¹ Graduando do curso de Psicologia da UNISM, Cajazeiras, PB, Brasil.

² Docente do curso de Psicologia da UNISM, Cajazeiras, PB, Brasil.

³ Docente do curso de Psicologia da UNISM, Cajazeiras, PB, Brasil.

⁴ Docente do curso de Psicologia da UNISM, Cajazeiras, PB, Brasil.

coleta dos dados, foi realizada uma análise de conteúdo dos artigos selecionados em busca de atingir os objetivos mencionados nessa pesquisa. **RESULTADOS:** os resultados apontam que a maioria dos estudos obteve resultados positivos com relação ao assunto estudado, pois oito dos doze artigos selecionados apresentaram diferenças significativas estatisticamente em seus resultados e nos outros quatro artigos que não obtiveram resultados significativos, ainda foi realizada análise detalhada dos sinais vitais em que possibilitam compreender resultados positivos como um relaxamento fisiológico. **CONCLUSÃO:** assim, espera-se que futuramente sejam realizados mais estudos investigativos do fenômeno aqui trabalhado, por profissionais da saúde mental, no intuito de responder com maior propriedade às questões psíquicas envolvidas na relação da música e da ansiedade.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade; Música; Musicoterapia.

ABSTRACT: OBJECTIVE: *The present study has the objective of investigating how music therapy can be used as a strategy for symptomatic management of anxiety. For this, initially it is necessary to understand that anxiety and fear are intrinsic conditions of the human being, and the main function of anxiety is to prepare subjects for some unknown, potentially dangerous or threatening event that may happen in their lives. From this, it is essential to know that the intertwining of music therapy with psychotherapy can be a healthy junction for various psychic treatments and especially in anxiogenic and stress conditions in a broad way. METHOD: the study is a research of a basic nature, with a descriptive objective, of a qualitative nature, having as a methodological procedure the bibliographic research based on the Systematic Review of Literature. For the construction of this study, the following databases were used: Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed and LILACS, in which the descriptors were used: "anxiety"; "song"; "music therapy", combined with the use of the Boolean operators "AND" and "OR", being established the following combination, "anxiety" AND "music" OR "music therapy". As inclusion criteria, studies published between 2017 and 2021 in any language that study the use of music therapy as an intervention for the symptomatic reduction of anxiety and that are published in full text were considered. Review articles, repeated articles and articles that did not present the application of music therapy intervention in patients with anxiety were excluded. From the data collection, a content analysis of the selected articles was carried out in order to achieve the objectives mentioned in this research. RESULTS: the results indicate that most studies obtained positive results regarding the subject studied, as eight of the 12 selected articles showed statistically significant differences in their results and in the other four articles that did not obtain significant results, a detailed analysis of the signs was still performed. vital in which they make it possible to understand positive results such as physiological relaxation. CONCLUSION: thus, it is expected that, in the future, more investigative studies will be carried out on the phenomenon studied here, by mental health professionals, in order to respond more properly to the psychic issues involved in the relationship between music and anxiety.*

Keywords: Anxiety; Music; Music therapy.

INTRODUÇÃO

O ser humano apresenta a ansiedade como um processo natural, porém a expressão desse fenômeno em alto nível de estresse pode causar uma série de disfunções psicológicas, fisiológicas e comportamentais, levando-o a um estado de patologia que deve ser visto com atenção e cuidado, necessitando de intervenções que auxiliem no processo vivenciado (ANNA NERY *et al.*, 2020).

É bem verdade que ao longo da história humana, a ansiedade - como problemática - foi se intensificando de acordo com a evolução natural das vivências e considerando o grande avanço tecnológico acerca das relações sociais. É possível perceber que essa condição psíquica patológica pode apresentar-se como um fator de risco para grande parte da população mundial, desde crianças até em idosos, tendo em vista que um processo patológico da ansiedade pode ser desencadeado por diversos fatores (LEAHY, 2011).

Observar na sociedade discursos de pessoas que se julgam ansiosas é bem comum, mas será que a ansiedade que julgam ter é uma ansiedade patológica ou não patológica? Para que se possa ter uma resposta a questão, é necessário que se faça um levantamento de critérios diagnósticos para a identificação da patologia e a avaliação clínica dos sintomas e do funcionamento social, compreendendo a existência ou não de uma condição patológica, sabendo que existem diversas especificações de transtornos de ansiedade, assim, existem os critérios diagnósticos específicos para cada transtorno que são descritos no Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5 (DSM-5, 2014).

Sabe-se da importância de se pensar em estratégias de enfrentamento complementares para os transtornos de ansiedade e para os sintomas ansiogênicos de forma geral. Em um levantamento bibliográfico, Ibiapina (2022) observou que as terapias complementares são significativamente eficazes, principalmente a musicoterapia, levando os indivíduos a uma distração mental e mudança de foco, os retirando dos pensamentos ansiosos e focando na experiência musical vivenciada

naquele momento. Assim, corroborando em alguns aspectos teóricos com os objetivos trabalhados pela terapia cognitivo-comportamental.

Nesse sentido, ao se pensar em intervenções para o manejo da ansiedade, é possível elaborar algumas estratégias e uma delas é a utilização da música. A musicoterapia é uma prática terapêutica baseada no uso de elementos musicais e rítmicos, utilizada para desenvolver condições orgânicas e psíquicas através do estímulo musical (PUCHIVAILO; HOLANDA, 2014).

A musicoterapia em si necessita de um profissional especializado, seja graduado ou com pós-graduação em musicoterapia para a realização, mas a utilização dos efeitos da música como recurso terapêutico pode ser utilizada por outros profissionais para atingir fins semelhantes aos da musicoterapia na modalidade receptiva, ou seja, levando a música até os indivíduos para que eles ouçam e reflitam (DONDA; LEO, 2021).

Os objetivos da musicoterapia podem ser diversos e desenvolvidos particularmente para cada sujeito, a depender de cada necessidade específica. É importante entender que a aplicação da musicoterapia não estabelece o pré-requisito de que o paciente tenha habilidades musicais desenvolvidas, pois o processo não requer do paciente nenhuma exigência de técnica para a realização, o principal requisito é que a participação seja voluntária e colaborativa, principalmente na modalidade de musicoterapia interativa. Porém, se o indivíduo apresentar conhecimentos e habilidades musicais, abrem-se mais possibilidades avançadas para o processo (MORIÁ; CORDEIRO, 2017).

Outro fator fundamental é como a musicoterapia é relevante como recurso terapêutico complementar na área da saúde mental. Entende-se como uma intervenção não invasiva que auxilia nos processos de conhecimento e exploração das emoções dos sujeitos, causando alívios psíquicos, seja através da expressão de emoções de raiva e tristeza, por exemplo, ou por meio do relaxamento provocado pelos estímulos durante a sessão terapêutica (CÂMARA; CAMPOS; CÂMARA, 2013).

Logo, a musicoterapia e a psicologia, como visto, podem ser utilizadas em conjunto em diversas demandas. O entrelace entre trabalhar o cognitivo do sujeito de forma colaborativa com a utilização da Terapia cognitivo-comportamental e trabalhar com uma linguagem não-verbal por meio da musicoterapia, seja interativa ou

receptiva, pode proporcionar uma experiência grandiosa para o indivíduo que se propõe a tal experiência (ASSUNÇÃO *et al.*, 2020).

Assim, objetivou-se investigar como a musicoterapia pode ser trabalhada como estratégia para manejo sintomatológico da ansiedade. Com isso, a pesquisa foi desenvolvida no intuito de ampliar o olhar de como a musicoterapia pode ser utilizada na redução da sintomatologia de ansiedade, compreendendo a importância de se desenvolver mecanismos de enfrentamento para a ansiedade de forma geral, beneficiando a comunidade acadêmica e profissional que busca trabalhar com esse tipo de intervenção.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de natureza básica que busca produzir uma fundamentação teórica bem construída para que possa conduzir e/ou auxiliar teoricamente as futuras pesquisas a serem desenvolvidas acerca de processos humanos e naturais básicos (MOREIRA; RIZZATTI, 2020), com objetivo descritivo que para Gomes e Gomes (2019, p.17), “na pesquisa descritiva, os fatos são observados, registrados, classificados e interpretados, sem interferência do pesquisador. Eles são apenas descritos *ipsis litteris* como são percebidos e observados”.

Sendo uma pesquisa de caráter qualitativo, a qual “proporciona profundidade aos dados, dispersão, riqueza interpretativa, contextualização do ambiente ou entorno, detalhes e experiências únicas” (SAMPIERI; COLLADO; LUCIO, 2013, p. 41). Tem como procedimento a pesquisa bibliográfica baseada na Revisão Sistemática da Literatura que busca ampliar de forma sistematizada os conhecimentos científicos acerca de determinado assunto por meio de várias etapas que necessitam ser rigidamente seguidas (BRIZOLA; FANTIN, 2017).

Para a construção da pesquisa, foram utilizadas as seguintes bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), PubMed e LILACS, sendo utilizados os descritores: ansiedade; música; musicoterapia. Para realizar a busca nas bases de

dados e portal serão utilizados os operadores booleanos “AND” e “OR”, estabelecida a seguinte combinação, “ansiedade” AND “música” OR “musicoterapia”. A busca ocorreu no segundo semestre de 2022, entre os meses de agosto e setembro, e para a obtenção dos resultados dos trabalhos foram considerados os critérios específicos de inclusão e exclusão.

Como critérios de inclusão foram considerados os estudos publicados entre 2017 e 2021 em qualquer idioma que estudem a utilização da musicoterapia como intervenção para a redução sintomatológica de ansiedade e que estão publicados em texto completo. Foram excluídos artigos de revisão, artigos repetidos e artigos que não apresentarem a aplicação da intervenção da musicoterapia em pacientes com ansiedade. O processo de seleção dos estudos ocorreu entre os meses de agosto e setembro de 2022, sendo os estudos inicialmente rastreados pela leitura do título e do resumo. Em seguida, os textos completos dos estudos selecionados foram analisados e foi verificado o preenchimento dos critérios de elegibilidade.

A partir da coleta dos dados, foi realizada uma análise de conteúdo dos artigos selecionados em busca de atingir os objetivos mencionados neste estudo, no intuito de descrever as produções científicas encontradas por cada autor, citando suas relevâncias à temática central retratada.

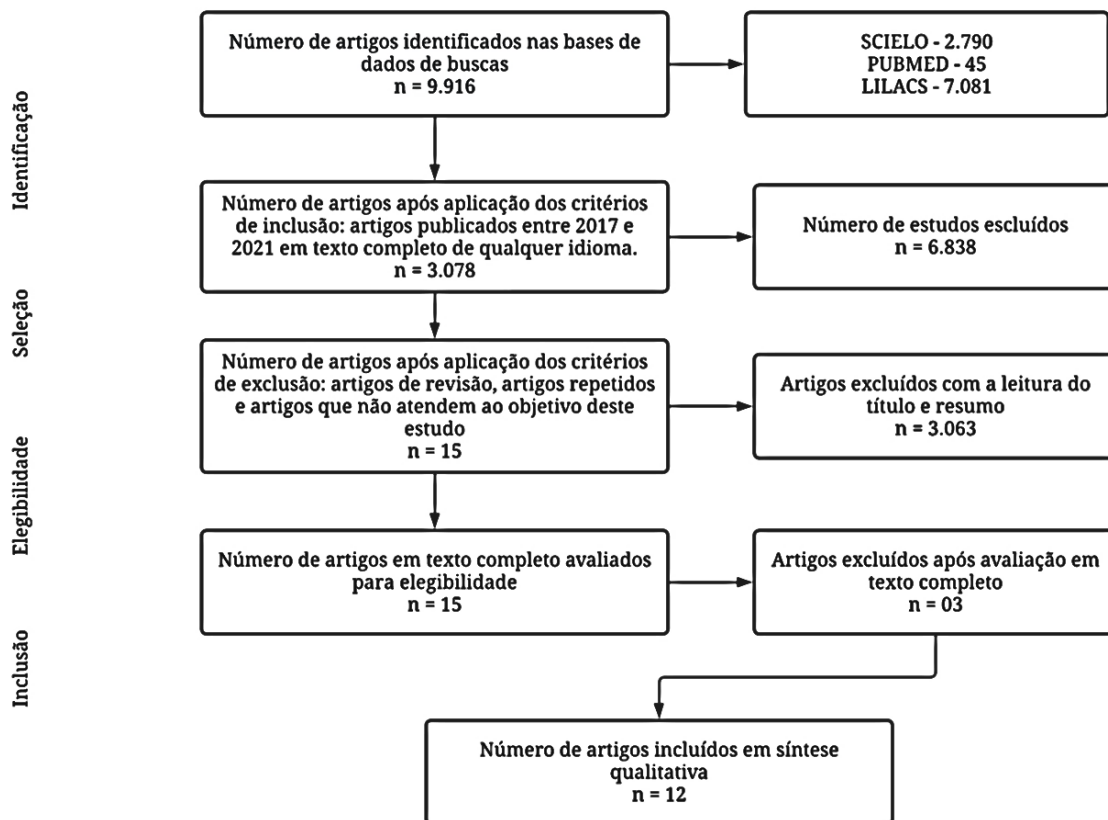
RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo buscou investigar como a musicoterapia pode ser trabalhada como estratégia para o manejo sintomatológico da ansiedade. Com isso, fundamenta-se que esta revisão sistemática proponha identificar e selecionar os artigos existentes nas bases de dados citadas na metodologia, de acordo com os critérios de elegibilidade, que atendam a esse objetivo, estudando de que forma a musicoterapia está sendo utilizada no manejo da ansiedade, assim como destacado anteriormente.

Acerca da coleta dos artigos, diante de uma busca nas três bases de dados, na SCIELO foram encontrados 2.790 estudos em uma primeira busca, na PUBMED foram encontrados 45 estudos e na LILACS foram encontrados 7.081 estudos. As

buscas foram realizadas com única combinação de: “ansiedade” AND “música” OR “musicoterapia”, em todas as plataformas.

Figura 1 - Fluxograma dos artigos encontrados nas bases de dados.



Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Tendo em vista a riqueza científica proposta pela metodologia da revisão sistemática, foi realizada uma organização em tabela de todos os artigos selecionados para serem discutidos a diante. Nesta tabela 1, logo abaixo, estão disponíveis os principais dados dos estudos que são: a base de dados que foi identificado, o título do artigo, as referências, os objetivos e os principais resultados.

Tabela 1 - Artigos selecionados para o banco de dados final.

BASE DE DADOS	TÍTULO	REFERÊNCIAS	OBJETIVOS	RESULTADOS
SCIELO	Efeitos da exposição à música ativadora e relaxante no estado emocional de uma população de adolescentes	DIAZ-ABRAHAN, V.; GATTO, F.; JUSTEL, N. Efectos de la exposición a música activante y relajante sobre el estado emocional de una población de adolescentes. Hacia promoci. Salud , Manizales, v. 26, n. 1, p. 84-97, jan. 2021. Disponível em http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772021000100084&lng=en&nrm=iso	Identificar os efeitos da exposição à música sobre a ansiedade em uma amostra de adolescentes de 10 a 14 anos de ambos os sexos.	Indicam que a música relaxante diminui o estado de ansiedade em adolescentes, enquanto a música com parâmetros ativadores o aumenta o grau ansiogênico, e mostrou produzir um aumento de substâncias químicas como cortisol.
SCIELO	Efeitos da música na ansiedade de doadores de sangue: ensaio clínico randomizado	SILVA, K. F. N. <i>et al.</i> Efeitos da música na ansiedade de doadores de sangue: ensaio clínico randomizado. Acta Paulista de Enfermagem [online] . 2021, v. 34, eAPE00461. Epub 15 Mar 2021. ISSN 1982-0194. Disponível em: https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO00461	Avaliar os efeitos da música sobre a ansiedade-estado, parâmetros fisiológicos e laboratoriais, em doadores de sangue.	A música não reduziu os níveis de ansiedade-estado com base no instrumento utilizado. Contudo, foi possível demonstrar a eficácia da intervenção na redução de parâmetros fisiológicos e laboratoriais.
SCIELO	Efeito da música na redução da ansiedade em crianças durante o tratamento odontológico	TSHISWAKA, S. K.; PINHEIRO, S. L. Effect of music on reducing anxiety in children during dental treatment. RGO - Revista Gaúcha de Odontologia [online] . 2020, v. 68, e20200033. ISSN 1981-8637. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1981-863720200003320190049	Avaliar o impacto da música na ansiedade em crianças durante o atendimento odontológico.	Houve diminuição significativa da frequência cardíaca (pulso) nas crianças que ouviram música durante o tratamento odontológico. Portanto, a música é uma alternativa não farmacológica que reduz os níveis de ansiedade.
SCIELO	Intervenção musical na ansiedade e parâmetros vitais de pacientes renais crônicos: um	MELO, G. A. A. <i>et al.</i> Musical intervention on anxiety and vital parameters of chronic renal patients: a randomized clinical trial. Revista Latino-Americana de Enfermagem [online] . 2018, v. 26, e2978. ISSN	Avaliar o efeito de uma intervenção musical sobre a ansiedade e parâmetros vitais em doentes renais crônicos em comparação	Houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos no que diz respeito à ansiedade durante a sessão de hemodiálise. Assim, a música apresenta-

	ensaio clínico randomizado	1518-8345. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1518-8345.2123.2978	ao cuidado convencional de clínicas de hemodiálise.	se como uma potencial intervenção para a redução da ansiedade-estado.
SCIELO	Audição musical para alívio da ansiedade do acompanhante e pediátrico	OLIVEIRA, C. M.; LIRA, A. C. C.; MATOS, R. Q.; FRANZOI, M. A. H. Audição musical para alívio da ansiedade do acompanhante pediátrico. Revista Baiana de Enfermagem , [S. l.], v. 32, 2018. DOI: 10.18471/rbe.v32.28159. Disponível em: https://doi.org/10.18471/rbe.v32.28159	Investigar os efeitos da audição musical sobre os níveis de ansiedade pós-operatória de acompanhantes de crianças submetidas a cirurgias em comparação ao cuidado convencional de uma clínica cirúrgica pediátrica.	Indicam que a audição musical tem o potencial de reduzir o nível de ansiedade pós-operatória dos acompanhantes de crianças submetidas a cirurgia.
SCIELO	Efeitos da musicoterapia sobre o nível de ansiedade do adulto cardiopata algum tipo de ressonância magnética	NIETO-ROMERO, R.M. Efectos de la musicoterapia sobre el nivel de ansiedad del adulto cardiopata sometido a resonancia magnética. Enferm. univ , Ciudad de México, v. 14, n. 2, p. 88-96, jun. 2017. Disponível em: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632017000200088&lng=es&nrm=iso	Comparar o nível de ansiedade do adulto com doença cardíaca após uma intervenção de musicoterapia, em um estudo de ressonância magnética.	A musicoterapia reduz a frequência cardíaca, frequência respiratória e pressão arterial sistólica, sugerindo então que a musicoterapia aplicada tem se mostrado uma intervenção eficaz.
SCIELO	Controle da ansiedade através da música em um ambulatório de cabeça e pescoço: um ensaio clínico randomizado	FIRMEZA, M. A. <i>et al.</i> Control of anxiety through music in a head and neck outpatient clinic: a randomized clinical trial. Revista da Escola de Enfermagem da USP [online] . 2017, v. 51, e03201. ISSN 1980-220X. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1980-220X2016030503201	Avaliar a efetividade de uma intervenção musical na redução de ansiedade e parâmetros vitais em pessoas acometidas por câncer de cabeça e pescoço.	Indicam redução estatisticamente significativa com relação aos níveis de ansiedade, bem como nos níveis de pressão arterial e frequência respiratória. Assim, a música se mostra um recurso terapêutico não farmacológico eficaz.
LILACS	Atividades musicais como estratégia para o controle de sintomas	SANTOS, D. G. M. <i>et al.</i> Atividades musicais como estratégia para o controle de sintomas depressivos e ansiosos de pacientes hemodialisados. Revista oficial do conselho	Verificar se as atividades musicais influenciam os níveis de sintomas depressivos e	Indicam que as atividades musicais contribuíram para a redução dos sintomas depressivos e ansiosos dos

	depressivos e ansiosos de pacientes hemodialisados	federal de enfermagem , v. 12, n. 4. ISSN: 2357-707X, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.21675/2357-707X.2021.v12.n4.3797	ansiosos dos pacientes com Doença Renal Crônica em Hemodiálise.	pacientes com doença renal crônica, em hemodiálise.
LILACS	Eficácia da musicoterapia para reduzir a ansiedade odontológica em crianças com deficiência	OTERO LARNIA, M. A.; RAMOS GUERRERO, L. A.; CASAS-APAYCO, L.; CUADROS BOBADILLA, C. M. Eficacia de la musicoterapia para reducir la ansiedad dental en niños con discapacidad. Revista de Odontopediatria Latinoamericana , [S. l.], v. 11, n. 1, 2021. DOI: 10.47990/alop.v11i1.207. Disponível em: https://www.revistaodontopediatria.org/index.php/alop/article/view/207	Avaliar a eficácia da musicoterapia na redução da ansiedade odontológica em crianças de 5 a 12 anos com deficiência.	Através de avaliações fisiológicas, clínicas e de instrumentos percebeu-se que a musicoterapia diminuiu os níveis de ansiedade de forma estatisticamente significativa durante o atendimento odontológico em crianças com deficiência.
LILACS	Efeito da musicoterapia sobre os parâmetros vitais, ansiedade e sensações vivenciadas no período gestacional	PEREIRA, A. C. A. <i>et al.</i> Efeito da musicoterapia sobre os parâmetros vitais, ansiedade e sensações vivenciadas no período gestacional. Rev. baiana enferm. , Salvador, v. 35, e38825, 2021. Disponível em http://dx.doi.org/10.18471/rbe.v35.38825	Avaliar o efeito da musicoterapia sobre os parâmetros vitais, ansiedade e as sensações vivenciadas no período gestacional.	Indicam que a musicoterapia promoveu impacto positivo, pois favoreceu a redução do grau da ansiedade, repercutiu na mobilidade da criança e possuiu efeito significativo na melhoria da pulsação, respiração, frequência cardíaca e saturação de oxigênio.
LILACS	Efeito da música em 432 Hz e 440 Hz na ansiedade odontológica e níveis de cortisol salivar em pacientes submetidos à extração dentária: um ensaio clínico randomizado	ARAVENA, P. C.; ALMONACID, C.; MANCILLA, M. I. Effect of music at 432 Hz and 440 Hz on dental anxiety and salivary cortisol levels in patients undergoing tooth extraction: a randomized clinical trial. Journal of Applied Oral Science [online]. 2020, v. 28, e20190601. ISSN 1678-7765. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1678-7765-2019-0601	Comparar os efeitos da música em 432 Hz, 440 Hz e sem música na percepção clínica de ansiedade e níveis de cortisol salivar em pacientes submetidos à extração dentária.	O uso da música diminuiu significativamente os níveis de ansiedade clínica, e a frequência de 432 Hz foi eficaz na diminuição dos níveis de cortisol salivar antes da extração dentária.
LILACS	Uso de duas técnicas alternativas para o	ALARCO-CADILLO, L.; APAYCO, L. C.; BOSSIO, M. R.; TORRES, M. C. R. Uso de duas técnicas	Comparar duas técnicas não farmacológicas (musicoterapia e	Indicam que há redução dos níveis de ansiedade durante e após o

	<p>manejo do comportamento: musicoterapia e distração audiovisual, para o controle e manejo da ansiedade e do comportamento infantil</p>	<p>alternativas de manejo de conducta: musicoterapia y distracción audiovisual, en el control y manejo de ansiedad en pacientes pediátricos de 5 a 10 años. Revista de Odontopediatria Latinoamericana, [S. l.], v. 7, n. 1, 2021. DOI: 10.47990/alop.v7i1.127. Disponível em: https://www.revistaodontopediatria.org/index.php/alop/article/view/127</p>	<p>distração audiovisual) no controle da ansiedade antes, durante e após o tratamento odontológico em crianças entre 5 e 10 anos atendidas no Centro Universitário de Saúde (UPC).</p>	<p>uso de ambas as técnicas não farmacológicas, tanto com a musicoterapia quanto com a distração audiovisual.</p>
--	--	---	--	---

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Diante dos estudos selecionados nessa revisão, cinco (~41,6%) apresentaram um tipo de estudo quase-experimental sendo dos autores Diaz-Abrahan, Gatto e Justel (2021), Oliveira e colaboradores (2018), Santos e colaboradores (2021), Otero Larnia e colaboradores (2021) e Alarco-Cadillo e colaboradores (2021). Já do tipo ensaio clínico randomizado, foram encontrados quatro estudos (~33,3%) sendo dos autores Silva e colaboradores (2021), Melo e colaboradores (2018), Firmeza e colaboradores (2017) e Aravena, Almonacid e Mancilla (2020). Uma pesquisa (~8,3%) do tipo interventiva, antes e depois foi encontrada tendo autoria de Pereira e colaboradores (2021). Foi encontrado um estudo (~8,3%) do tipo comparativo e prospectivo da autora Nieto-Romero (2017), e um artigo (~8,3%) não especificou o tipo de estudo utilizado.

É possível observar que dentre os 12 estudos selecionados, 4 deles foram realizados acerca da ansiedade em contexto odontológico, três deles com crianças e um com adolescentes e adultos. Para avaliação dos níveis de ansiedade das crianças foram utilizados os seguintes instrumentos: escala de ansiedade dental de Corah (TSHISWAKA; PINHEIRO, 2020); a escala de imagem facial de Buchanan para avaliar a ansiedade; e a escala de Frankl para avaliar o comportamento (OTERO LARNIA *et al.*, 2021). No pré e pós-tratamento foi utilizado o teste de desenho Venham, já durante o tratamento odontológico foi utilizada a escala de ansiedade Venham (ALARCO-CADILLO *et al.*, 2021). E para avaliar os níveis de ansiedade dos adolescentes e adultos foi utilizado a escala de ansiedade dental CORAH (ARAVENA; ALMONACID; MANCILLA, 2020).

Acerca destes quatro estudos que pesquisam os efeitos da música na ansiedade em contexto odontológico, percebe-se que em três deles (OTERO LARNIA *et al.*, 2021; ALARCO-CADILLO *et al.*, 2021; ARAVENA; ALMONACID; MANCILLA, 2020) foram encontrados resultados significativos estatisticamente dos efeitos provocados pela música na redução da ansiedade, apenas no estudo de Tshiswaka e Pinheiro (2020), não foram encontradas diferenças significativas nos níveis de ansiedade, porém, os autores ainda acreditam que observando a redução dos parâmetros de frequência cardíaca obtida no grupo experimental, pode-se pensar em um resultado positivo nesse sentido.

É preciso observar quais são os principais instrumentos utilizados nas avaliações dos níveis de ansiedade pelos pesquisadores, além dos já citados nos estudos em contexto odontológico. Um dos principais instrumentos utilizados para avaliar os níveis de ansiedade é o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) ou State-Trait Anxiety Inventory (STAI), mas acaba sendo utilizado mais frequentemente apenas a subescala de ansiedade-estado, que trata do estado atual de ansiedade em que o sujeito avaliado se encontra (MELO *et al.*, 2018). Além desse instrumento, outro que também foi utilizado nos estudos foi o Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), para avaliar os sinais e sintomas depressivos e ansiosos dos pacientes em contexto hospitalar (SANTOS *et al.*, 2021).

Corroborando com esses estudos, Firmeza e colaboradores (2017), estudaram a efetividade da musicoterapia na redução da ansiedade em pessoas com câncer de cabeça e pescoço, obtendo resultados semelhantes que apontam diferenças significativas estatisticamente do grupo experimental com relação ao grupo controle, apresentando uma redução da ansiedade em todos os participantes do grupo experimental.

Porém, Nieto-Romero (2017) ao estudar os níveis de ansiedade em dois grupos de pessoas com doença cardíaca, tendo como diferença o repertório musical, sendo um grupo exposto à música clássica e o outro exposto a outras canções de sua preferência. A autora não encontrou diferenças significativas estatisticamente com base no IDATE, mas concluiu por meio de uma análise dos sinais vitais que houve diferenças significativas, e, portanto, entende que a música pode ser uma estratégia

aliada na redução da frequência cardíaca, frequência respiratória e pressão arterial sistólica.

Os últimos quatro estudos discutidos não apresentam similaridades de público-alvo como os anteriores. Nestes estudos, encontram-se dois favoráveis ao uso da música para redução da ansiedade em adolescentes (DIAZ-ABRAHAN; GATTO; JUSTEL, 2021) e em gestantes, a partir da vigésima semana de gestação (PEREIRA *et al.*, 2021), e dois não totalmente favoráveis ao uso da música como estratégia de redução da ansiedade em doadores de sangue durante a doação (SILVA *et al.*, 2021) e em acompanhantes de crianças em procedimentos cirúrgicos de urgência ou eletivas, por não encontrarem diferenças estatisticamente significativas em seus resultados. Em todos os quatro estudos foi utilizado o IDATE para avaliar os níveis de ansiedade dos participantes.

Já Lubian e Bossardi (2018), ao realizarem uma revisão sistemática, observaram que em 2018 ainda havia uma escassez maior de artigos que trabalhassem diretamente com os efeitos da música na redução da ansiedade, o que dificultou o seu processo de estudo acerca do assunto. Porém, em seus achados, as autoras observam resultados positivos dos estudos selecionados para análise, apresentando a musicoterapia como uma estratégia funcional e eficaz para a redução dos níveis de ansiedade em diversos espaços.

Dialogando com Lubian e Bossardi (2018), é possível dizer que aumentaram os números de estudos acerca da utilização da musicoterapia na redução da ansiedade, pois na sua pesquisa foram selecionados 12 artigos que estudaram o assunto nos últimos cinco anos, e destes 12 estudos, falando-se em análise estatística, apenas quatro não encontraram diferenças significativas nos níveis de ansiedade, mas todos os quatro estudos analisaram detalhadamente outros dados que não de instrumentos avaliativos específicos da ansiedade autorreferida, sendo os sinais vitais como de frequência cardíaca, frequência respiratória e pressão arterial, e encontraram diminuição nesses sinais, o que compreenderam também como sendo um relaxamento fisiológico, demonstrando que ainda que não fossem significantes estatisticamente de acordo com objetivos das quatro pesquisas.

Em síntese, os conteúdos presentes nas intervenções musicais realizadas nos estudos são de fundamental importância, é possível observar que na maioria, mais

precisamente em nove dos estudos foram utilizadas músicas clássicas. Isso não é um fato decorrente apenas do gênero musical em si, sem uma explicação científica para a escolha, mas pelas construções das músicas que são compostas por “amplitudes baixas, ritmo simples e direto e uma frequência (tempo) de aproximadamente 60 a 70 batidas” (BITTENCOURT *et al.*, 2010, p. 99), como já foi estudado em diversas outras pesquisas comprovando a eficácia da composição baseada nesses requisitos citados, o que provoca o relaxamento, corroborando a evidência de eficácia na utilização da musicoterapia como estratégia para manejo ansiogênico.

CONCLUSÃO

A música quando utilizada como estratégia terapêutica pode reduzir os níveis de ansiedade em diversos públicos como crianças, adolescentes, adultos e gestantes. Por isso, é crucial que se amplie a percepção do leque de intervenções não farmacológicas para o tratamento da ansiedade.

Diante disso, ratifica-se o objetivo do presente estudo, pois a intenção era investigar como a musicoterapia pode ser trabalhada como estratégia para manejo sintomatológico da ansiedade. Além disso, diante de tantas possibilidades utilizadas pelos autores nos estudos selecionados, percebe-se que a maioria dos estudos, exatamente oito de doze, encontraram resultados positivos com relação ao assunto estudado, o que provoca a ideia de que a musicoterapia é eficaz no que diz respeito à redução da ansiedade em diversas formas ou em diversos estímulos ansiogênicos como foram retratados nos estudos anteriormente. Apesar de quatro dos artigos encontrados não obterem resultados com diferenças significativas para a ansiedade autorreferida, ainda assim, estes identificaram diminuição na verificação dos sinais vitais o que sugere um relaxamento provocado pelas intervenções musicais, que enquanto reguladas, minimizam a probabilidade de níveis patológicos de ansiedade.

Entretanto, observa-se que dos doze estudos selecionados, nenhum foi realizado por qualquer especialista de saúde mental, seja psicólogo ou psiquiatra, o que revela a necessidade em discutir e investigar o uso da música na redução da

ansiedade de pacientes em acompanhamento psicoterápico com demandas de ansiedade, para que seja melhor verificada a eficácia em pacientes com sintomas ansiogênicos disfuncionais, pois assim será observado de maneira mais concreta se há ou não redução dos sintomas ansiogênicos em pessoas diagnosticadas com algum dos transtornos de ansiedade.

Desse modo, espera-se que futuramente sejam realizados estudos investigativos do fenômeno aqui trabalhado por profissionais da saúde mental, no intuito de responder com maior propriedade questões psíquicas envolvidas na relação da música e da ansiedade, trabalhando com metodologia bem delineada para que não haja dúvidas do processo construtivo/metodológico do estudo, como foi o caso de um dos artigos selecionados que não mencionou o tipo de pesquisa utilizado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANNA NERY, E. *et al.* Análise simultânea dos conceitos de ansiedade e medo: contribuições para os diagnósticos de enfermagem. **Escola Anna Nery**, v. 25, n. 2, p. 2021, 16 out. 2020.

ASSUNÇÃO, W. C. *et al.* O tratamento de sintomas de ansiedade baseado na música e Terapia Cognitivo-Comportamental. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 4, n. 1, p. 127-143, 2020.

BITTENCOURT, W. S., SALÍCIO M. A., PINHEIRO S. F., LELL D. O efeito da música clássica no alívio dador de crianças com câncer. **UNICIÊNCIAS** [Internet]. 2010. 14(1):95-111. Disponível em: <https://www.revista.pgskroton.com/index.php/uniciencias/article/view/880>.

BRIZOLA, J.; FANTIN, N. Revisão da literatura e revisão sistemática da literatura. **Revista de Educação do Vale do Arinos - RELVA**, [S. l.], v. 3, n. 2, 2017. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/relva/article/view/1738>.

CÂMARA, Y. M. R.; CAMPOS, M. R. M.; CÂMARA, Y. R. Musicoterapia como recurso terapêutico para a saúde mental. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health**, v. 5, n. 12, p. 94-117, 2013. Disponível em: <http://stat.ijkem.incubadora.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/1767>.

DONDA, D. C.; LEAO, E. R. A música como intervenção em projetos de saúde. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 55, p. 1-8, 19 maio 2021.

DSM-5: **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014.

GOMES, A. S.; GOMES, C. R. A. Classificação dos tipos de pesquisa em Informática na Educação. Jaques, Patrícia Augustin; Pimentel, Mariano; Siqueira, Sean; Bittencourt, Ig. (Org.) **Metodologia de Pesquisa em Informática na Educação: Concepção da Pesquisa**. Porto Alegre: SBC, 2019. Disponível em: https://metodologia.ceie-br.org/wp-content/uploads/2019/06/livro1_cap4.pdf.

IBIAPINA, A. R. S. *et al.* Efeitos da musicoterapia sobre os sintomas de ansiedade e depressão em adultos com diagnóstico de transtornos mentais: revisão sistemática. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022AR02212>.

LEAHY, R. L. **Livre de ansiedade** [recurso eletrônico]. Porto Alegre: Artmed, 2011.

LUBIAN, L.; BOSSARDI, C. N. Revisão sistemática sobre a eficácia de estratégias não farmacológicas no tratamento da ansiedade: uso da musicoterapia e da acupuntura. **Revista Brasileira de Tecnologias Sociais**, v. 5, n. 1, p. 10-21, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.14210/rbts.v5n1.p10-21>.

MOREIRA, M. A.; RIZZATTI, I. M. Pesquisa em ensino. **Revista Internacional de Pesquisa em Didática das Ciências e Matemática**, [S. l.], v. 1, p. e020007, 2020. Disponível em: <https://periodicoscientificos.itp.ifsp.edu.br/index.php/revin/article/view/59>.

MORIÁ, I. B. R.; CORDEIRO, R. C. **Musicoterapia e Saúde Mental: um encontro através do cantar**. 2017. 65 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Música – Habilitação em Musicoterapia. Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.25059.27682/2>.

PUCHIVAILO, M.; HOLANDA, A. A história da musicoterapia na saúde mental: dos usos terapêuticos da música à musicoterapia. **Revista Brasileira de Musicoterapia**, p. 122-142. 2014. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/324841269_A_Historia_da_Musicoterapia_na_Saude_Mental_Dos_usos_terapeuticos_da_musica_a_Musicoterapia.

SAMPIERI, R. H; COLLADO, C. F.; LUCIO, M. D. P. B. **Metodologia de pesquisa**. 5. ed. Porto Alegre: Penso, 2013.