

A MUSICOTERAPIA COMO INTERVENÇÃO COMPLEMENTAR NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO: uma revisão bibliográfica

MUSIC THERAPY AS A COMPLEMENTARY INTERVENTION IN THE TREATMENT OF ANXIETY AND DEPRESSION: *a literature review*

*Diogo Benedito de Sousa Barbosa Neto
Vinicius Novais Gonçalves De Andrade
Gleiton Nunes Azevedo*

RESUMO: Este estudo aborda a musicoterapia como intervenção complementar no tratamento de transtornos de ansiedade e depressão, considerando sua relevância no contexto da saúde mental. O objetivo consiste em analisar a eficácia da musicoterapia na melhoria dos aspectos emocionais e cognitivos de indivíduos acometidos por esses transtornos, bem como identificar fatores que podem influenciar sua efetividade, incluindo as práticas individuais e grupais nos pacientes e a proposta terapêutica estabelecida. A pesquisa caracteriza-se como um estudo de natureza qualitativa, desenvolvido por meio de revisão bibliográfica, com levantamento de produções científicas publicadas entre 2015 e 2025 em bases de dados acadêmicas. A análise da literatura evidencia que a musicoterapia pode contribuir para a redução de sintomas ansiosos e depressivos, favorecendo o relaxamento, a expressão emocional, a interação social e o fortalecimento do vínculo terapêutico. Conclui-se que a utilização da música como recurso terapêutico apresenta potencial significativo como estratégia complementar ao tratamento psicológico convencional, ampliando as possibilidades de intervenção clínica e contribuindo para a promoção da qualidade de vida dos indivíduos.

PALAVRAS-CHAVE: musicoterapia; saúde mental; depressão; ansiedade; tratamento.

ABSTRACT: *This study addresses music therapy as a complementary intervention in the treatment of anxiety disorders and depression, considering its relevance in the context of mental health. The objective is to analyse the effectiveness of music therapy in improving the emotional and cognitive aspects of individuals affected by these disorders, as well as to identify factors that can influence its effectiveness, including the individual characteristics of the patients and the therapeutic relationship established. The research is characterized as a qualitative study, developed through a bibliographic review, with a survey of scientific productions published between 2015 and 2025 in academic databases. The analysis of the literature shows that music therapy can contribute to the reduction of anxious and depressive symptoms, favoring relaxation, emotional expression, social interaction and the strengthening of the therapeutic bond. It is concluded that the use of music as a therapeutic resource has significant potential as a complementary strategy to conventional psychological*

treatment, expanding the possibilities of clinical intervention and contributing to the promotion of individuals' quality of life.

KEYWORDS: *music therapy; mental health; depression; anxiety; treatment.*

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental tem se tornado um tema de crescente relevância no campo científico e clínico, especialmente diante do aumento significativo de transtornos como ansiedade e depressão na sociedade contemporânea. Essas condições caracterizam-se por alterações emocionais, cognitivas e comportamentais que podem comprometer significativamente a qualidade de vida dos indivíduos, interferindo em suas atividades cotidianas, relações sociais e desempenho funcional. Nesse contexto, além dos tratamentos convencionais, como a psicoterapia e o uso de medicamentos, torna-se importante considerar abordagens complementares que possam contribuir para o cuidado integral do paciente. Entre essas abordagens, destaca-se a musicoterapia, que utiliza a música e seus elementos como recurso terapêutico para promover benefícios emocionais, cognitivos e sociais (Ibiapina *et al.*, 2022).

A musicoterapia vem sendo reconhecida como uma prática que pode favorecer o relaxamento, estimular a expressão emocional e promover maior interação entre paciente e terapeuta. A música, enquanto manifestação cultural e sensorial presente na vida humana, possui potencial para acessar memórias, sentimentos e experiências subjetivas, possibilitando a ampliação das estratégias terapêuticas no tratamento de transtornos mentais. Dessa forma, a utilização da música em contextos clínicos pode contribuir para o fortalecimento do vínculo terapêutico e para a redução de sintomas associados à ansiedade e à depressão (Duarte e Freitas, 2023).

Diante desse cenário, o presente estudo parte da seguinte questão de pesquisa: de que maneira a musicoterapia pode contribuir como intervenção complementar no tratamento da ansiedade e da depressão, considerando essa prática nos contextos individuais e grupais dos pacientes? A partir dessa problemática, estabelece-se como objetivo geral demonstrar a importância da

musicoterapia nos processos de melhora do indivíduo acometido por transtornos ansiosos e depressivos.

A relevância deste estudo justifica-se pela necessidade de ampliar o conhecimento acerca de práticas integrativas que possam atuar de forma complementar aos tratamentos tradicionais em saúde mental. A musicoterapia apresenta-se como uma alternativa promissora por estimular aspectos emocionais, cognitivos e sociais por meio da música, podendo favorecer o enfrentamento de sintomas associados à ansiedade e à depressão. Desse modo, torna-se relevante compreender seus impactos e benefícios no desenvolvimento de abordagens integrativas mais abrangentes, as quais são capazes de acolher o indivíduo em sua singularidade e promover progressos substanciais na sua qualidade de vida (Araújo *et al.*, 2022).

No que tange ao referencial teórico, o estudo fundamenta-se em discussões que abordam a relação entre música, funcionamento cerebral e saúde mental, bem como os possíveis efeitos terapêuticos da musicoterapia sobre sintomas de ansiedade e depressão. Além disso, são consideradas reflexões acerca do papel da música como instrumento de expressão emocional e promoção do bem-estar psicológico, destacando seu potencial como recurso auxiliar no contexto clínico.

Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa de revisão narrativa que, de acordo com Casarin *et al.* (2020), a busca reunir e discutir produções científicas sobre determinado tema, oferecendo uma compreensão ampla do estado da arte e possibilitando a articulação teórica entre diferentes estudos. Por esse motivo, foi adotada como estratégia metodológica para analisar a musicoterapia como intervenção complementar no cuidado à ansiedade e à depressão.

Foram priorizados estudos publicados entre 2015 e 2025, sendo também incluídas obras e documentos de referência anteriores a esse período, quando necessários para fundamentação conceitual, histórica ou diagnóstica. Foram utilizados como bases de dados científicos o SciELO (*Scientific Electronic Library Online*), PePSIC (Periódicos Eletrônicos de Psicologia), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e *Google Acadêmico*, considerando produções que abordassem descritores relacionados à musicoterapia como recurso terapêutico e sua aplicação no tratamento de transtornos mentais, especialmente ansiedade e depressão. O material selecionado foi sistematizado a partir de temas

emergentes e convergentes com o objetivo do artigo, e as reflexões teóricas foram realizadas com base em referenciais da psicologia e das práticas complementares em saúde, sendo excluídos estudos que não abordavam diretamente ansiedade, depressão ou musicoterapia.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Saúde mental: ansiedade e depressão

A saúde mental constitui um dos principais pilares para o bem-estar humano, envolvendo aspectos emocionais, psicológicos e sociais que influenciam diretamente a forma como o indivíduo pensa, sente e se comporta. Nesse contexto, os transtornos de ansiedade e os transtornos de humor, como a depressão, destacam-se entre as condições mentais mais prevalentes na atualidade, associando-se a sofrimento significativo, prejuízos funcionais e comprometimento da qualidade de vida dos indivíduos, com repercussões no desempenho social, familiar, escolar e ocupacional (Organização Mundial da Saúde, 2022).

A ansiedade pode ser compreendida como uma resposta natural do organismo diante de situações percebidas como ameaçadoras. Entretanto, quando se apresenta de forma intensa, persistente e desproporcional ao estímulo, passa a ser considerada patológica. De acordo com o texto revisado do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (2022), os transtornos de ansiedade caracterizam-se por medo e preocupação excessivos, acompanhados de sintomas físicos e comportamentais, como taquicardia, sudorese, tensão muscular e evitação de situações sociais ou de desempenho.

Além disso, a ansiedade patológica tende a comprometer o funcionamento social, acadêmico e profissional do indivíduo, podendo levar ao isolamento e à redução da qualidade de vida. Esses transtornos estão entre os mais comuns na população mundial, sendo frequentemente associados a fatores como estresse, condições socioeconômicas adversas e experiências traumáticas (Castillo *et al.*, 2000; Freitas *et al.*, 2023). Nesse sentido, a ansiedade não se restringe a um aspecto emocional, mas envolve também componentes cognitivos e fisiológicos que interferem diretamente no cotidiano do sujeito.

Acompanhando a lógica do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (2022), o transtorno depressivo caracteriza-se por humor triste, vazio ou irritável, associado a alterações cognitivas e somáticas que comprometem significativamente o funcionamento do indivíduo e produzem sofrimento clinicamente relevante. Esse transtorno apresenta impacto profundo na vida do indivíduo, podendo comprometer relações interpessoais, desempenho profissional e qualidade de vida.

Além disso, a relação entre ansiedade e depressão mostra-se próxima, uma vez que não apenas quadros ansiosos podem anteceder episódios depressivos, mas também a depressão pode favorecer o desenvolvimento posterior de sintomas ou transtornos ansiosos, podendo essa associação ocorrer em diferentes direções, a depender da ordem temporal de início e dos fatores biopsicossociais envolvidos (Rua; Santos, 2017; Freitas *et al.*, 2023).

Em conformidade com essa perspectiva do DSM-5-TR, (2022) se distingue a presença clinicamente significativa de sintomas ansiosos nos transtornos depressivos, evidenciando a frequente sobreposição entre essas condições. Tais comorbidades relacionam-se a maior prejuízo funcional e psicológico, o que reforça a importância de abordagens terapêuticas integradas e eficazes.

Diante desse cenário, torna-se fundamental compreender as características desses transtornos para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e tratamento. A identificação precoce dos sintomas, aliada a intervenções adequadas, pode reduzir significativamente os impactos negativos na vida dos indivíduos.

Portanto nesse contexto, abordagens complementares, como as práticas integrativas em musicoterapia, surgem como alternativas relevantes no cuidado à saúde mental, contribuindo para a promoção do bem-estar e para a melhoria da qualidade de vida. (Araújo *et al.*, 2022).

2.2 As práticas integrativas e complementares em saúde

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs) têm contribuído para uma abordagem mais integral e humanizada no cuidado em saúde mental, especialmente nos Centros de Atenção Psicossocial (Ferreira; Silva; Oliveira, 2024). Essas práticas ampliam a perspectiva do modelo biomédico tradicional,

historicamente centrado na doença, ao incorporar estratégias que valorizam a subjetividade, a escuta qualificada e a individualidade do paciente (Brasil, 2006; Tesser; Sousa; Nascimento, 2018).

No contexto brasileiro, as PICs foram institucionalizadas no Sistema Único de Saúde (SUS) por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), criada em 2006, com o objetivo de ampliar as possibilidades terapêuticas ofertadas à população e promover um cuidado mais humanizado e integral (Brasil, 2006). Posteriormente, essa política foi ampliada, incluindo novas práticas ao longo dos anos, consolidando-se como importante estratégia no âmbito da atenção básica à saúde (Brasil, 2017; Ferreira *et al.*, 2024).

As PICs caracterizam-se por uma abordagem holística, centrada no indivíduo, que busca estimular mecanismos naturais de prevenção de doenças e recuperação da saúde. Nesse sentido, essas práticas priorizam a promoção do bem-estar, a autonomia do sujeito e o fortalecimento do vínculo entre profissional e paciente, elementos fundamentais para a efetividade do cuidado em saúde (Tesser; Sousa;

Nascimento, 2018). Além disso, destacam-se por utilizar diversos recursos terapêuticos, como Acupuntura, Fitoterapia, Meditação, Yoga e Reiki, que atuam de forma complementar aos tratamentos convencionais, conforme apresentado com alguns dele no quadro a seguir (Brasil, 2017).

Quadro 1 – Principais PICs, objetivo principal e metodologia

Principais PICS, objetivo principal e metodologia		
PICS	Objetivo principal	Metodologia principal
Meditação	Favorecer regulação corpórea, redução de pensamentos repetitivos, melhora do humor e do desempenho cognitivo.	Consiste no treino da focalização da atenção, da observação não analítica e da reorientação cognitiva, podendo ser realizada individualmente e de modo contínuo.
Musicoterapia	Favorecer comunicação, expressão, aprendizagem, organização e mobilização terapêutica de necessidades físicas, emocionais, mentais e sociais.	Utiliza música e seus elementos — som, ritmo, melodia e harmonia — em atendimentos individuais ou em grupo, conforme objetivos terapêuticos definidos.

Arteterapia	Favorecer expressão simbólica, autoconhecimento e promoção da saúde física e mental.	Utiliza recursos artísticos e visuais como instrumentos terapêuticos, articulando conteúdo do consciente e do inconsciente.
Quiropraxia	Prevenir e tratar disfunções mecânicas do sistema neuromusculoesquelético, auxiliando no alívio da dor e na função corporal.	Realiza avaliação e tratamento manual, incluindo manipulação articular, ajustamentos da coluna e técnicas em tecidos moles.

Fonte: Ministério da Saúde (2022 / 2023)

No campo da saúde mental, as PICs vêm ganhando destaque por contribuírem para a construção de práticas mais humanizadas e integrativas, especialmente no cuidado de transtornos como ansiedade e depressão. Essas abordagens possibilitam a ampliação das formas de intervenção, favorecendo a expressão emocional, o relaxamento e o estabelecimento de relacionamentos mais integrais e humanizados com os usuários dos serviços de saúde mental (Ferreira *et. al.*, 2025). Dessa forma, as PICs não substituem os tratamentos tradicionais, mas atuam como recursos complementares que potencializam os resultados terapêuticos e promovem melhor qualidade de vida aos indivíduos.

Dentre as diversas práticas integrativas, a musicoterapia destaca-se por utilizar a música e seus elementos como recurso terapêutico, possibilitando intervenções que favorecem a regulação emocional, a comunicação e a interação social (Brasil, Ministério da Saúde, 2022/ 2023).

Sua inserção no contexto das PICs reforça a importância de abordagens que considerem o sujeito em sua totalidade, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas mais eficazes e alinhadas às necessidades individuais dos pacientes, constituindo-se, assim, em ferramenta relevante no manejo terapêutico conforme as necessidades de cada indivíduo.

2.3 Musicoterapia

A musicoterapia, embora reconhecida como campo científico mais consolidado a partir do século XX, possui antecedentes históricos que remontam à Antiguidade, período em que a música já era empregada em diferentes contextos com finalidades terapêuticas, ritualísticas e de cuidado. Com o passar do tempo, essas práticas foram sendo gradualmente sistematizadas, à medida que estudos e experiências clínicas contribuíram para a construção de bases teóricas e metodológicas mais consistentes. Desse modo, a musicoterapia desenvolveu-se progressivamente até constituir-se, na contemporaneidade, como prática fundamentada cientificamente e aplicada em diversos contextos de promoção da saúde e cuidado terapêutico (Puchivailo e Holanda, 2014).

A musicoterapia, enquanto campo profissional e disciplina, passou a consolidar-se em meados do século XX. De acordo com Puchivailo e Holanda (2014), durante a Segunda Guerra Mundial, a música foi incorporada aos programas do exército como recurso auxiliar no condicionamento físico, educacional e nas práticas de terapia ocupacional.

Esse contexto marcou o primeiro reconhecimento oficial da música como instrumento especializado de tratamento no âmbito militar, embora seu uso junto aos soldados já pudesse ser observado desde a Primeira Guerra Mundial. A partir de então, a musicoterapia passou por avanços técnicos e metodológicos, ampliando suas aplicações para diferentes contextos clínicos, como amnésia, acidente vascular cerebral (AVC) e transtorno do espectro autista. (Puchivailo e Holanda, 2014).

Além dos contextos psiquiátricos, a musicoterapia também tem apresentado benefícios em cuidados paliativos, contribuindo para conforto emocional, qualidade de vida e humanização do cuidado (Turchetti *et al.*, 2022).

A musicoterapia, portanto, utiliza harmonias, sons, ritmos e instrumentos musicais como forma complementar de tratamento para diferentes disfunções psicológicas, auxiliando o sujeito no enfrentamento de patologias relacionadas ao desenvolvimento, às relações interpessoais, à comunicação, à aprendizagem e à mobilização. Além disso, apresenta características que favorecem o desenvolvimento de potencialidades e a recuperação de papéis sociais, contribuindo para a inserção pessoal e social do indivíduo (Arpini; Cypreste; Sepulcro, 2021).

Nesse sentido, a prática integrativa pode ser realizada com o paciente de forma passiva, quando ocorre apenas a escuta da execução musical realizada pelo

musicoterapeuta, ou de forma ativa, quando há participação do paciente na produção musical juntamente ao terapeuta, considerando o repertório e as preferências musicais individuais.

Diante dessa contextualização histórica acerca do surgimento da musicoterapia como campo profissional e prática complementar em saúde, compreende-se que sua definição está relacionada a uma prática expressiva e integrativa, desenvolvida de forma individual ou grupal, que utiliza a música e seus elementos — como som, ritmo, melodia e harmonia — como recurso terapêutico.

Segundo o Ministério da Saúde (2022/ 2023), a musicoterapia é uma prática integrativa que utiliza recursos musicais em atendimentos individuais ou grupais, com a finalidade de favorecer processos comunicativos, expressivos, relacionais e cognitivos, contribuindo para necessidades terapêuticas diversas.

A musicoterapia pode ser desenvolvida tanto em contexto individual quanto grupal, sendo estruturada de acordo com os objetivos terapêuticos e as necessidades específicas de cada paciente. Nesse processo, o musicoterapeuta pode utilizar diferentes experiências musicais, como audição, recriação, improvisação e composição, por meio de atividades como cantar, tocar instrumentos e escutar música. A articulação dessas práticas abre caminhos diversificados na clínica, funcionando como canais de projeção subjetiva que auxiliam o indivíduo a externar conteúdos afetivos e cognitivos de difícil verbalização. Desse modo, o manejo desses elementos técnico-musicais atua diretamente na ampliação dos recursos comunicativos e na elaboração interna de vivências e conflitos no cenário terapêutico (Romão, 2015).

2.4 Música e cérebro

A partir da perspectiva neurocientífica, a música pode ser compreendida como um estímulo complexo, capaz de mobilizar diferentes áreas encefálicas relacionadas à percepção auditiva, ao processamento emocional, à atenção, à cognição e às respostas sensorio-motoras (Octaviano, 2010).

Nesse processo, a música envolve a ativação integrada de diferentes estruturas cerebrais, como o córtex auditivo, responsável pela percepção dos sons, do ritmo, da melodia, da intensidade e do timbre; o córtex pré-frontal, relacionado ao

planejamento, à tomada de decisões, à regulação do comportamento e à elaboração de respostas emocionais; o córtex pré-motor e o córtex motor, envolvidos na preparação e execução de movimentos, como cantar, tocar instrumentos ou dançar; o córtex somatossensorial, responsável pela percepção corporal e tátil, especialmente quando há contato com instrumentos ou movimentação corporal; o córtex visual, associado ao processamento de imagens e à formação de representações mentais evocadas pela música; os lobos temporais, ligados à audição, à memória e à interpretação dos estímulos sonoros; o hipocampo, relacionado à memória e à evocação de lembranças associadas às experiências musicais; a amígdala, envolvida no processamento das emoções e das respostas afetivas despertadas pela música; o cerebelo, responsável pelo equilíbrio, coordenação motora e aprendizagem de movimentos rítmicos; e o corpo caloso, estrutura que conecta os hemisférios cerebrais e favorece a troca de informações entre eles. Dessa forma, a experiência musical não se restringe à audição, pois mobiliza dimensões cognitivas, emocionais, sensoriais, motoras e mnêmicas do funcionamento cerebral (Octaviano, 2010)

Assim, ao influenciar mecanismos emocionais, cognitivos e fisiológicos, a música revela potencial para contribuir terapeuticamente em diferentes contextos clínicos, inclusive no campo da saúde mental.

Segundo Carolina Octaviano (2010), o som, ao propagar-se pelo ar por meio da vibração das moléculas, alcança o tímpano, provocando oscilações que variam conforme a intensidade, a amplitude e a frequência do estímulo sonoro, isto é, conforme o som se apresenta de forma mais grave ou mais aguda. No entanto, nessa etapa inicial, a informação recebida pelo sistema auditivo ainda é limitada, pois não há, de imediato, identificação clara da origem ou do significado do estímulo, como vozes, ruídos ambientais, sons de máquinas ou elementos musicais.

A percepção musical completa resulta de um processo complexo de decodificação neurológica, no qual os estímulos físicos captados pelo sistema auditivo são transformados em representações mentais significativas. Sob a perspectiva da neurociência cognitiva, o sistema nervoso processa progressivamente os elementos estruturais do som — como altura, intensidade, timbre e ritmo — integrando essas informações em regiões corticais superiores e subcorticais. Dessa forma, a experiência sonora transcende a mera recepção

mecânica das ondas acústicas, envolvendo circuitos neurais integrados que conectam a percepção auditiva ao processamento cognitivo e à mobilização de respostas emocionais (Borges; Alves Júnior; Blanch, 2022).

Compreende-se, então, que a música percorre um processo complexo no cérebro, envolvendo diferentes estruturas e sistemas neurais a partir da escuta e das características individuais de cada sujeito. Esse percurso permite que os estímulos sonoros sejam transformados em experiências emocionais, sensoriais e cognitivas, capazes de evocar memórias, sentimentos e respostas corporais. Assim, a ativação integrada de diversas regiões cerebrais evidencia que a música não se limita a um simples estímulo auditivo, mas constitui experiência ampla e significativa, fundamental para compreender sua relação com o funcionamento cerebral e sua relevância no campo terapêutico (Casarotto; Vargas; Mello-Carpes, 2017).

Do ponto de vista da neurociência e da reabilitação, o processamento musical vai além da simples decodificação de frequências e timbres, atuando diretamente na modificação e na conectividade funcional das redes neurais. Conforme apontam Santos *et. al* (2019), a introdução de estímulos musicais estruturados possui a capacidade de alterar o padrão de funcionamento cerebral e a conectividade cortical, promovendo respostas comportamentais e fisiológicas significativas mesmo em cenários de comprometimento neurológico severo. Essa propriedade neuroplástica reforça a viabilidade da utilização da música como uma ferramenta terapêutica de modulação cognitiva e emocional em intervenções clínicas.

2.5 Musicoterapia como tratamento complementar para ansiedade e depressão

A musicoterapia tem se consolidado como importante recurso complementar em diferentes contextos de atenção à saúde, especialmente na área da saúde mental. Sua utilização fundamenta-se na capacidade da música de favorecer processos de expressão emocional, comunicação, relaxamento e reorganização psíquica, ampliando as possibilidades de cuidado para indivíduos acometidos por transtornos ansiosos e depressivos (Duarte; Freitas, 2023).

Sob essa perspectiva, a literatura destaca que a música pode atuar como mediadora das relações terapêuticas e favorecer a mobilização de recursos emocionais frequentemente comprometidos nesses transtornos. Conforme Arpini,

Cypreste e Sepulcro (2021), a utilização de experiências musicais durante o processo terapêutico contribui para o desenvolvimento de potencialidades individuais, fortalece a comunicação e auxilia o enfrentamento de dificuldades emocionais e relacionais. De forma semelhante, Nogueira et al. (2023) ressaltam que a musicoterapia promove experiências de acolhimento, expressão subjetiva e fortalecimento do bem-estar psicológico, favorecendo uma abordagem mais humanizada do cuidado.

Além disso, por integrar o conjunto das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs), a musicoterapia amplia as possibilidades de intervenção clínica ao considerar o indivíduo em sua dimensão biopsicossocial. Segundo Tesser, Sousa e Nascimento (2018), essas práticas não substituem os tratamentos convencionais, mas contribuem para um cuidado mais integral, centrado nas necessidades e singularidades do sujeito. Nesse contexto, Araújo et al. (2022) afirmam que a utilização da música como recurso terapêutico favorece aspectos emocionais, cognitivos e sociais, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida de pessoas com transtornos mentais.

A intervenção musicoterapêutica pode ocorrer tanto na modalidade ativa quanto na receptiva. Na forma ativa, o indivíduo participa da produção musical por meio do canto, da improvisação, da composição ou da execução de instrumentos. Já na modalidade receptiva, a intervenção baseia-se na escuta musical direcionada, proporcionando condições favoráveis ao relaxamento, à elaboração emocional e à reflexão sobre experiências subjetivas. De acordo com a revisão sistemática de Ibiapina et al. (2022), ambas as modalidades apresentaram resultados positivos em diferentes contextos clínicos, evidenciando redução de sintomas ansiosos e depressivos, melhora do humor, diminuição da dor e fortalecimento das relações interpessoais.

Os estudos também demonstram que as intervenções podem ser realizadas individualmente ou em grupo, com duração variável conforme os objetivos terapêuticos e as necessidades de cada paciente. Foram identificados programas compostos por sessões de aproximadamente 20 a 30 minutos, encontros de uma hora e intervenções desenvolvidas ao longo de várias semanas, frequentemente associadas ao tratamento convencional. Esses resultados evidenciam a flexibilidade

da musicoterapia e sua possibilidade de adaptação aos diferentes contextos assistenciais (Ibiapina et al., 2022).

Nos transtornos de ansiedade, a experiência musical contribui para a redução da hiperativação fisiológica e emocional característica desses quadros. Ao direcionar a atenção para os estímulos sonoros, o indivíduo tende a afastar-se temporariamente de pensamentos antecipatórios e preocupações excessivas, favorecendo estados de relaxamento e maior autorregulação emocional. Nesse sentido, Silva Júnior et al. (2022) apontam que a musicoterapia possibilita uma reorganização da experiência emocional por meio da vivência musical, funcionando como estratégia auxiliar na redução da sintomatologia ansiosa.

Nos quadros depressivos, por sua vez, a música favorece a mobilização afetiva e a retomada do contato com experiências prazerosas frequentemente reduzidas pela doença. Além disso, constitui importante meio de comunicação não verbal, permitindo que emoções difíceis de serem verbalizadas sejam expressas de maneira simbólica durante o processo terapêutico. Conforme Silva Júnior et al. (2022), essa característica possibilita ao paciente maior elaboração emocional, ao mesmo tempo em que promove relaxamento e diminuição do sofrimento psíquico.

Os achados apresentados por Ibiapina et al. (2022) reforçam essa compreensão ao demonstrarem que adultos submetidos à musicoterapia apresentaram melhora do bem-estar psicológico, redução dos sintomas ansiosos e depressivos e maior equilíbrio emocional quando comparados às condições anteriores à intervenção. Esses resultados sugerem que a utilização planejada da música pode potencializar os efeitos das abordagens psicológicas e médicas, favorecendo um cuidado mais abrangente e centrado nas necessidades do indivíduo.

Dessa forma, compreende-se que a musicoterapia atua por diferentes mecanismos terapêuticos, incluindo a promoção do relaxamento físico e mental, a facilitação da expressão emocional, o fortalecimento do vínculo terapêutico, a ampliação da autopercepção e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento frente ao sofrimento psíquico. Embora não substitua intervenções psicológicas, psiquiátricas ou farmacológicas, constitui recurso complementar relevante quando integrada ao planejamento terapêutico e conduzida por profissional habilitado, ampliando as possibilidades de cuidado em saúde mental.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu compreender que a musicoterapia pode ocupar lugar relevante como recurso complementar no cuidado de pessoas com sintomas de ansiedade e depressão. A partir da revisão bibliográfica realizada, observou-se que sua contribuição não se limita ao uso da música como estímulo sonoro, mas envolve possibilidades de expressão subjetiva, organização emocional, relaxamento e fortalecimento da relação terapêutica.

Dessa forma, o problema de pesquisa foi respondido, uma vez que os estudos analisados indicam que a musicoterapia pode auxiliar no manejo de sintomas ansiosos e depressivos quando integrada a outras formas de cuidado em saúde mental. Os achados também confirmam a hipótese de que essa prática pode favorecer aspectos emocionais, cognitivos e sociais, especialmente por possibilitar ao sujeito uma forma alternativa de comunicação e elaboração de suas vivências.

Ressalta-se, entretanto, que a musicoterapia não deve ser compreendida como substituta dos tratamentos psicológicos, psiquiátricos ou medicamentosos, mas como estratégia complementar que pode ampliar as possibilidades de intervenção. Sua efetividade depende de fatores como objetivos terapêuticos, modalidade utilizada, vínculo profissional-paciente, preferências musicais e características individuais de cada pessoa.

Como limitação, observa-se que ainda há necessidade de mais pesquisas empíricas sobre o tema, sobretudo estudos que comparem diferentes formatos de intervenção, duração das sessões e populações clínicas específicas. Assim, conclui-se que a musicoterapia apresenta potencial significativo para contribuir com um cuidado mais integrativo, humanizado e sensível às necessidades singulares dos indivíduos com ansiedade e depressão.

Por fim, destaca-se que o psicólogo clínico pode desempenhar um papel fundamental na integração de práticas complementares ao processo terapêutico, desde que estas sejam utilizadas de forma ética, fundamentada em evidências científicas e em consonância com as necessidades individuais de cada paciente. Nesse contexto, a musicoterapia, quando conduzida por profissional habilitado e articulada ao acompanhamento psicológico, pode constituir um recurso

complementar relevante para favorecer a expressão emocional, o fortalecimento do vínculo terapêutico e a promoção da saúde mental, ampliando as possibilidades de cuidado oferecidas na prática clínica.

REFERÊNCIAS

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

ARAÚJO, Maria Leticia Alves; CARVALHO, Isabela Teixeira Nunes de; DINIZ NETO, João Alves; OLIVEIRA, Karyne Gleyce Zemf. **O uso da musicoterapia como alternativa na melhora da qualidade de vida de pacientes com transtornos mentais**. Europub Journal of Health Research, [s. l.], v. 3, n. 4, p. 541-548, nov. 2022. Edição especial.

ARPINI, Fabiane Silva Moraes; CYPRESTE, Fernanda Neitzel; SEPULCRO, Vanda Nolasco. **A música como recurso no processo terapêutico de pacientes com transtorno de ansiedade**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Faculdade Multivix Cariacica, Cariacica, 2021.

BORGES, Anna de Paula Freitas; ALVES JÚNIOR, Rildo; BLANCH, Graziela Torres. **Neurociência da música e ações da musicoterapia nos transtornos mentais**: uma revisão sistemática. Saúde e Pesquisa, Maringá, v. 15, n. 4, p. e11161, out./dez. 2022.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Portaria GM/MS nº 971, de 3 de maio de 2006**. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 4 maio 2006. Disponível em: Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde. Acesso em: 10 maio 2026.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017**. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 28 mar. 2017. Disponível em: Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde. Acesso em: 10 maio 2026.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Recursos terapêuticos PICS**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022/2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/ptbr/composicao/saps/pics/recursos-terapeuticos>. Acesso em: 11 de abril 2026.

CASARIN, Sidnéia Tessmer; PORTO, Adrize Rutz; GABATZ, Ruth Irmgard Bartschi; BONOW, Clarice Alves; RIBEIRO, Juliane Portella; MOTA, Marina Soares. **Tipos**

de revisão de literatura: considerações das editoras do Journal of Nursing and Health. Journal of Nursing and Health, Pelotas, v. 10, n. esp., e20104031, 2020.

CASAROTTO, Franciele Dornelles; VARGAS, Liane da Silva de; MELLO-CARPES, Pâmela B. **Música e seus efeitos sobre o cérebro: uma abordagem da neurociência junto a escolares.** Revista ELO - Diálogos em Extensão, v. 6, n. 2, p. 55-60, out. 2017.

CASTILLO, Ana Regina G. L.; RECONDO, Rogéria; ASBAHR, Fernando R.; MANFRO, Gisele G. **Transtornos de ansiedade.** Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo, v. 22, supl. 2, p. 20-23, 2000.

DUARTE, Maria Teresa Martins; FREITAS, Talita Maria Machado de. **Musicoterapia como instrumento terapêutico no tratamento da ansiedade em adultos.** JNT-FACIT Business and Technology Journal, [s. l.], ed. 47, v. 2, p. 475-491, nov. 2023.

FERREIRA, Shirley Kellen; SILVA, Pedro Henrique Brito da; OLIVEIRA, Ellen Synthia Fernandes de. **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde:** percepções dos profissionais sobre a oferta dos serviços nos Centros de Atenção Psicossocial da Região Metropolitana de Goiânia. Physis: Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 35, n. 2, e350207, 2025.

FREITAS, André Alves da Silva et al. **Compreendendo a prevalência de ansiedade e depressão na sociedade brasileira.** Periódicos Brasil: Pesquisa Científica, [s. l.], v. 6, n. 7, p. 647-657, ago. 2023.

IBIAPINA, Aline Raquel de Sousa 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, São Paulo, v. 35, eAPE002212, 2022.

NOGUEIRA, Ana Júlia da Silva et al. **O uso da musicoterapia como uma ferramenta terapêutica na área da saúde.** Research, Society and Development, [s. l.], v. 12, n. 1, p. e9612139377, jan. 2023.

OCTAVIANO, Carolina. **Os efeitos da música no cérebro humano.** ComCiência, Campinas, n. 116, 2010. Reportagem.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *World mental health report: transforming mental health for all.* Genebra: **Organização Mundial da Saúde**, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report>. Acesso em: 15 maio 2026.

PUCHIVAILO, Mariana Cardoso; HOLANDA, Adriano Furtado. **A história da musicoterapia na psiquiatria e na saúde mental:** dos usos terapêuticos da música à musicoterapia. Revista Brasileira de Musicoterapia, [s. l.], ano XVI, n. 16, p. 122-142, 2014.

ROMÃO, Suzanne Liselee Schulz. **Os diferentes caminhos da música: um olhar sobre a musicoterapia.** Colloquium Humanarum, Presidente Prudente, v. 12, ed. esp., p. 1713-1720, 2015.

RUA, Jéssica Oliveira; SANTOS, Márcia Aparecida Rodrigues. **Depressão e ansiedade: um olhar psicológico.** Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT, Itapeva, n. 2, p. 1-15, nov. 2017.

SANTOS, Thanires Rafael de Menezes Soares dos; CAVALCANTE, Tamires Barradas; SILVA, João Ferreira. **Terapia musical em pacientes com distúrbios da consciência: uma revisão integrativa.** Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, São Carlos, v. 27, n. 4, p. 873-884, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/4P4r4QmnLLsxYCJ3P4KkZVt/>. Acesso em: 29 jun. 2026.

SILVA JÚNIOR, José Ivanildo Paulino da et al. **A musicoterapia como estratégia no manejo sintomatológico da ansiedade: uma revisão sistemática da literatura.** Revista Interdisciplinar em Saúde, Cajazeiras, v. 9, p. 960-975, 2022.

TESSER, Charles Dalcanale; SOUSA, Islandia Maria Carvalho de; NASCIMENTO, Marilene Cabral do. **Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde brasileira.** Saúde em Debate, Rio de Janeiro, v. 42, n. esp. 1, p. 174-188, set. 2018.

TURCHETTI, Helen Anese; FENNER, Daniel; ANDRES, Silvana Carloto; REGINALDO, Marjana Pivoto; MORESCHI, Claudete; DORNELLES, Carla da Silveira. **Musicoterapia em cuidados paliativos.** Brazilian Journal of Development, Curitiba, v. 8, n. 5, p. 37923-37935, maio 2022.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço à minha mãe e à minha família, que estiveram ao meu lado oferecendo suporte, incentivo e apoio durante toda essa longa jornada da graduação. Sem vocês, esta conquista não teria sido possível.

Agradeço também aos professores maravilhosos que tive o privilégio de conhecer ao longo da minha formação acadêmica. Cada ensinamento, orientação e experiência compartilhada contribuiu de maneira significativa para minha construção enquanto estudante e futuro profissional. Mesmo aqueles que hoje já não fazem mais parte da instituição permanecem como referências importantes em minha trajetória.

De modo especial, expresso minha gratidão ao coordenador do curso de Psicologia, Vinicius, por sua condução, disponibilidade e contribuição ao longo desta caminhada acadêmica, bem como pelo apoio oferecido para a conclusão deste
Psicologias em Movimento - v.6, n.1: Jan-Jul, 2026

trabalho, sempre com excelência, paciência e dedicação. Agradeço também pela oportunidade de ingresso no Centro Universitário Alfredo Nasser.

Por fim, quero expressar meus sinceros agradecimentos aos membros da banca examinadora pela disponibilidade, atenção e contribuição neste momento tão importante de finalização da graduação. A presença de vocês representa não apenas a avaliação deste trabalho, mas também uma oportunidade de aprendizado, reflexão e crescimento profissional para os próximos passos da minha trajetória. Meu muito obrigado!

BIODADOS

Diogo Benedito de Sousa Barbosa Neto

Acadêmico do 10º período do curso de Psicologia do Centro Universitário Alfredo Nasser (UNIFAN), no semestre letivo 2026/1.

E-mail: dioginhis.d@gmail.com.

Vinicius Novais G. De Andrade

Pós-doutor em Psicologia. Doutor em Psicologia pela PUC Goiás (com período de doutorado sanduíche na Universidade do Porto na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação). Mestre em Psicologia (PUC Goiás). Psicólogo graduado pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Psicanalista. Coordenador do curso de Psicologia do Centro Universitário Alfredo Nasser (UNIFAN) e docente da mesma instituição. E-mail: viniciusnovais@unifan.edu.br.

Gleiton Nunes Azevedo

Doutorado em Psicologia. Graduação em Psicologia. Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário Alfredo Nasser (UNIFAN) e docente da mesma instituição. E-mail: gleitonnunes@unifan.edu.br