

OS EFEITOS DA MUSICOTERAPIA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE: APLICAÇÕES TERAPÊUTICAS E BENEFÍCIOS

THE EFFECTS OF MUSIC THERAPY IN THE TREATMENT OF ANXIETY:
THERAPEUTIC APPLICATIONS AND BENEFITS

LOS EFECTOS DE LA MUSICOTERAPIA EN EL TRATAMIENTO DE LA ANSIEDAD:
APLICACIONES TERAPÉUTICAS Y BENEFICIOS

Luisa Peclat Vasconcelos da Cunha¹

Alexandre Garrido Roux Perez²

Gabriella Maria Goulart Travassos³

Giovanna Gomes Vieira⁴

Luiza Severiano Carvalho de Mendonça⁵

Ramon Fraga de Souza Lima⁶

RESUMO: A musicoterapia é uma terapêutica que utiliza a música para tratamento de doenças e promoção de saúde. Tal terapêutica pode ser aplicada em contextos diversos, como em salas de cirurgia; durante tratamentos de terapia cognitivo-comportamental (TCC) e grupos de canto. O objetivo desta revisão foi analisar a eficácia da musicoterapia para a ansiedade, observando os grupos que se beneficiam do uso da terapia musical, as doenças beneficiadas, os locais de aplicabilidade expressiva, analisar o seu manejo mais eficaz e os cenários que não houveram mudanças ou houveram efeitos negativos ao seu uso. Foi realizada uma busca por trabalhos prévios na plataforma PubMed e BVS, e um total de 25 artigos científicos foram incluídos após a utilização dos critérios de inclusão e exclusão. Entre os estudos analisados foi observado que a musicoterapia é eficaz para o tratamento da ansiedade e tem benefícios também em doenças crônicas, por meio da diminuição da ansiedade corporal. Não houveram efeitos adversos ou pior evolução das doenças, e os estudos em que não foram vistos benefícios foram o menor número entre os estudados. A musicoterapia melhora a qualidade de vida em cenários clínicos diversos, sendo uma estratégia que corrobora para a evolução positiva da doença.

7011

Palavras-chaves: Musicoterapia. Ansiedade. Benefícios.

ABSTRACT: Music therapy is a therapy that uses music to treat diseases and promote health. This therapy can be applied in different contexts, such as in operating rooms; during cognitive-behavioral therapy (CBT) treatments and singing groups. The objective of this review was to analyze the effectiveness of music therapy for anxiety, observe the groups that benefit from the use of music therapy, the diseases that benefit, the places where it can be expressively applied, analyze its most effective management and the scenarios that do not involve changes or that will have negative effects from its use. A search for previous works was carried out on the PubMed and BVS platforms, and a total of 25 scientific articles were included after using the inclusion and exclusion criteria. Among the studies analyzed, it was shown that music therapy is effective for the treatment of anxiety and also has benefits in chronic diseases, through the reduction of body anxiety. There were no adverse effects or worse evolution of the diseases, and the studies in which there were no visible benefits were the smallest number among those trained. Music therapy has improved quality of life in diverse clinical scenarios, being a strategy that corroborates the positive evolution of the disease.

Keyword: Music therapy. Anxiety. Benefits.

¹Discente da Universidade de Vassouras.

²Discente da Universidade de Vassouras,

³Discente da Universidade de Vassouras.

⁴Discente da Universidade de Vassouras.

⁵Discente da Universidade de Vassouras.

⁶Docente da Universidade de Vassouras.

RESUMEN: La musicoterapia es una terapia que utiliza la música para tratar enfermedades y promover la salud. Dicha terapia se puede aplicar en diferentes contextos, como quirófanos; durante tratamientos de terapia cognitivo-conductual (TCC) y grupos de canto. El objetivo de esta revisión fue analizar la efectividad de la musicoterapia para la ansiedad, observar los grupos que se benefician del uso de la musicoterapia, las enfermedades beneficiadas, los lugares de aplicabilidad expresiva, analizar su manejo más efectivo y los escenarios que no involucran cambios o habrá efectos negativos a su uso. Se realizó una búsqueda de trabajos previos en las plataformas PubMed y BVS, y se incluyeron un total de 25 artículos científicos luego de utilizar los criterios de inclusión y exclusión. Entre los estudios analizados, se demostró que la musicoterapia es efectiva para tratar la ansiedad y también tiene beneficios en enfermedades crónicas, a través de la reducción de la ansiedad corporal. No hubo efectos adversos ni peores resultados de la enfermedad, y los estudios en los que no hubo beneficios visibles fueron los menos entre los capacitados. La musicoterapia mejoró la calidad de vida en diferentes escenarios clínicos, siendo una estrategia que contribuye a la evolución positiva de la enfermedad.

Palabras clave: Musicoterapia. Ansiedad. Beneficios.

INTRODUÇÃO

A musicoterapia tem ganhado crescente atenção das pesquisas científicas diante da busca pelas suas aplicações terapêuticas em contextos de diversas doenças. A música como terapia é utilizada para diminuição do estresse e ansiedade, promovendo efeitos fisiológicos diretos no sistema nervoso autônomo, o que contribui para melhoria do humor dos pacientes. Além disso, ela também se apresenta como uma alternativa eficaz na melhora da dor aguda e crônica, o que pode ser baseado na sua capacidade de instaurar relaxamento (Kemper et al., 2005). Isso ocorre devido a relação entre a dor e aspectos psicossociais, que se entrelaçam com o estado de humor do paciente. Dessa forma, distúrbios de ansiedade, sono e depressão estão diretamente ligados a piora da dor aguda. (Chai et al., 2020).

A música também pode ser utilizada como estratégia para diminuição da ansiedade em situações cirúrgicas. Pacientes conscientes durante o procedimento se beneficiam ao receber estímulos musicais ou audiovisuais, sendo esses métodos eficazes para a redução de sintomas ansiosos (Demirci et al., 2023). O uso do som em forma de batida binaural, utilizando frequências pré-determinadas, é capaz de realizar mudança nas ondas cerebrais documentadas pelo eletroencefalograma, proporcionando efeitos analgésicos e ansiolíticos em um contexto de cirurgia com anestesia tópica (Loong et al., 2022). Já a terapia combinada entre a música e o ruído rosa é uma forma eficaz de diminuição de ansiedade de traço moderado, sendo ainda mais eficaz quando comparada ao uso da música isolada, pois contribui para a diminuição dos distúrbios de sono (Mallik et al., 2022).

Dentro desse contexto, a música pode atuar como adjuvante analgésico. A dor é reduzida por um mecanismo de redução da ansiedade, e isso é observado com o seu uso em emergências hospitalares (Chai et al., 2020). Tal redução da dor também se mostra presente pela musicoterapia em um contexto de aplicação de punção lombar e em pacientes que realizam hemodiálise, diante do grande contexto de ansiedade e tensão corporal presente durante esses procedimentos. (Kishida et al., 2019). Estudos de ressonância magnética demonstraram que o ato de escutar uma música é algo que confere prazer e é capaz de aumentar a produção de dopamina e impulsionar a transmissão dopaminérgica pelo sistema nervoso central, o que tem a capacidade de melhorar o humor e outros aspectos como a dor (Chai et al., 2020).

Portanto, o objetivo dessa revisão de literatura foi, a partir da revisão dos estudos, reconhecer os benefícios trazidos pela terapia musical, os grupos e os cenários atingidos de forma mais eficaz, analisar os grupos e contextos com menos respondedores à musicoterapia e as evidências em pacientes com sintomas ansiosos, em busca das aplicações terapêuticas ideais a partir da análise das referências disponíveis.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa, retrospectiva e transversal executado por meio de uma revisão integrativa da literatura. Os dados foram coletados em Base de Dados Virtuais. Para tal utilizou-se o National Library of Medicine (PubMed) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). A estratégia de pesquisa utilizada para busca dos artigos foi a aplicação dos descritores “music therapy”, “anxiety” e “benefits” utilizando o operador booleano “AND”. E as seguintes fases foram realizadas: escolha do tema, definição dos critérios de eleição como: tipo de estudo, critério temporal, idioma e acesso livre ao estudo. Foram estipulados também critérios de inclusão que estivessem alinhados com os objetivos do presente artigo. Foram selecionados para o estudo os artigos publicados entre 2019 e 2024, utilizando os filtros de tipo de estudo: ensaio clínico e ensaio clínico controlado. Foram utilizados apenas os que tinham o idioma inglês e que tinham acesso livre e gratuito. Foram excluídos artigos duplicados entre as duas bases e que se distanciavam do tema proposto.

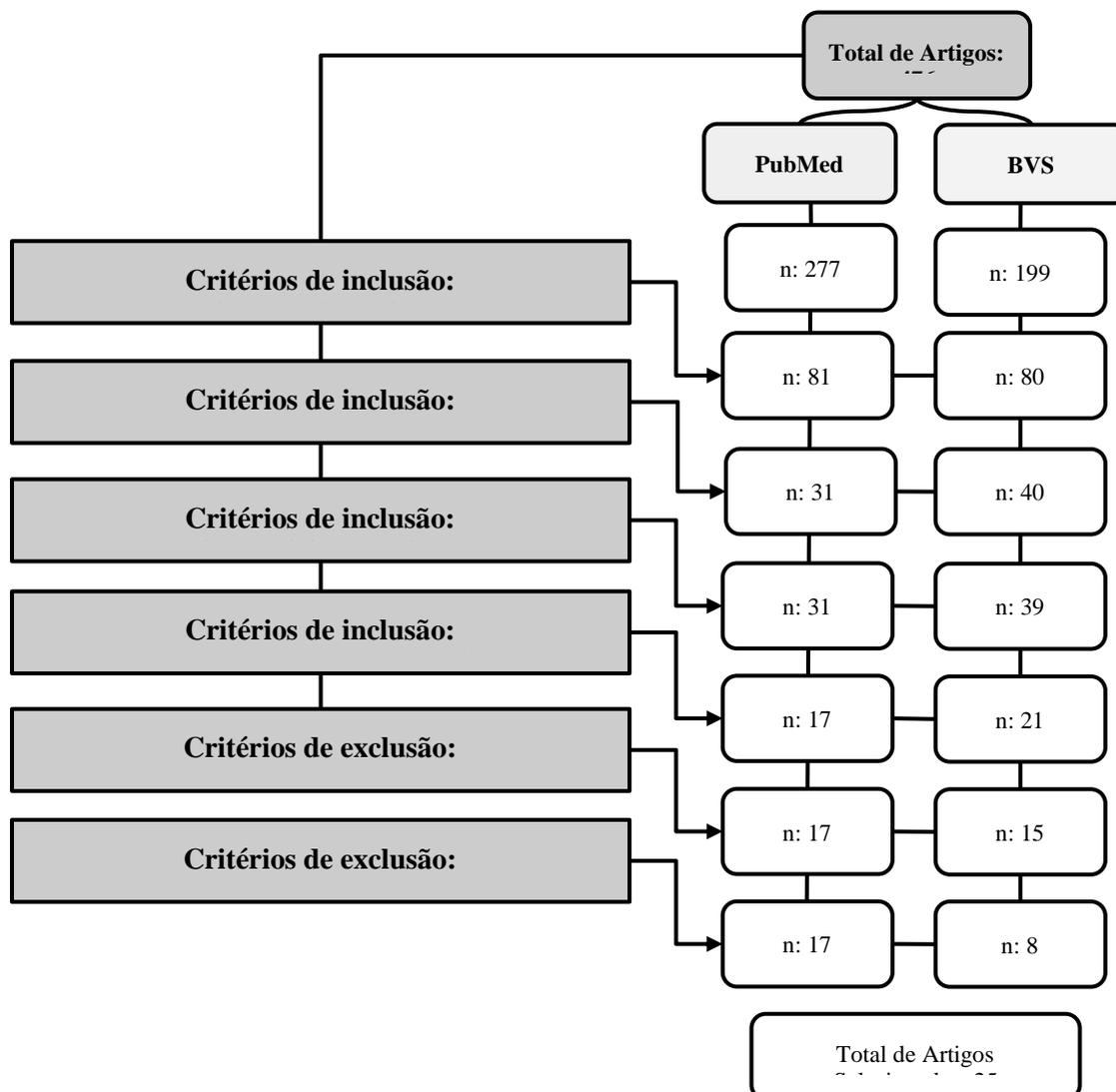
RESULTADOS

Após a busca, foram identificados 476 artigos na íntegra. Sendo, 277 estudos no PubMed e 199 na plataforma BVS, após a aplicação do critério de inclusão do tipo de estudo, sendo esses ensaio clínico e ensaio clínico controlado os números reduziram para 81 e 80, respectivamente,

a partir deste, foi incluído o critério temporal (2019-2024), resultando 31 artigos no PubMed e 40 na BVS. Além disso, também como critério de inclusão, foi utilizado o idioma inglês, obtendo um total de 31 artigos no PubMed e 39 na plataforma BVS. Como último critério de inclusão, foi utilizada a disponibilidade do estudo, sendo aceito o texto completo de acesso gratuito, resultando em 17 artigos no PubMed e 21 artigos na BVS.

Além disso, para chegar no número final de artigos, foram utilizados como critérios de exclusão artigos duplicados nas plataformas, obtendo 15 artigos na BVS e 17 artigos no PubMed, e os artigos que não se incluem no tema, obtendo finalmente, um total de 25 artigos, como apresentado na Figura 1.

Figura 1.: Fluxograma identificando artigos selecionados nas plataformas virtuais de bases de dados PubMed e BVS.



Fonte: Autores (2024)

Tabela 1.: Classificação e organização dos artigos conforme autor, ano de publicação, tipo de estudo e principais conclusões.

AUTOR	ANO	TIPO DE ESTUDO	PRINCIPAIS CONCLUSÕES
Demirci H et al.	2023	Ensaio clínico controlado randomizado	Em pacientes conscientes submetidos a cirurgia, assistir a um filme (usando óculos de vídeo e um fone de ouvido) e ouvir música (usando apenas um fone de ouvido) são capazes de reduzir significativamente a ansiedade.
Danhauer SC et al.	2023	Ensaio clínico controlado randomizado	Tanto no grupo de alta dose quanto no grupo controle, houve melhorias significativas em relação à linha de base para ansiedade e dispneia.
Loong et al.	2022	Ensaio clínico controlado	O áudio da batida binaural tem efeitos analgésicos e ansiolíticos em pacientes submetidos à cirurgia de catarata sob anestesia tópica.
Smallwood et al.	2022	Ensaio clínico controlado randomizado.	O canto em grupo guiado on-line é uma intervenção de baixo risco e baixo custo que pode ser realizada na comunidade e que pode ter benefícios fisiológicos e/ou psicossociais para pacientes com DPOC ou DPI.
Heiderscheit A et al.	2022	Ensaio clínico controlado randomizado	A eficácia das intervenções é impactada pelo desenho da intervenção e pela seleção da música utilizada. As implicações desta análise exploram ainda mais o papel de um musicoterapeuta certificado (MT-BC) na concepção e implementação de uma intervenção de audição musical.
Mallik A et al.	2022	Ensaio clínico controlado randomizado	Os tratamentos baseados em som são eficazes na redução da ansiedade do estado somático e cognitivo.
Haase JE et al.	2022	Ensaio clínico controlado randomizado	A ausência de resultados significativos pode ser devido à curta duração da intervenção, necessidade de conteúdo personalizado, amostra de baixa potência.
Kaasgaard M et al.	2022	Ensaio clínico controlado randomizado	O estudo sugere que o SLH não é inferior à PExT na melhora da DTC6 durante um programa de RP de 10 semanas.
Azi LMTA et al.	2021	Ensaio clínico controlado randomizado	Este estudo mostrou que ouvir música instrumental durante a cirurgia ortopédica de membros inferiores causou redução da ansiedade e das necessidades de sedativos.
Etienne R et al.	2021	Ensaio clínico controlado randomizado	Ouvir uma mensagem hipnótica padronizada durante a aplicação de um adesivo de capsaicina diminuiu significativamente a ansiedade.

van der Wal-Huisman H et al.	2021	Ensaio clínico controlado	Mais pesquisas devem ser realizadas com foco nos resultados dos pacientes, incluindo custo-efetividade e as experiências de pacientes e profissionais de saúde.
Shamai-Leshem D et al.	2021	Ensaio clínico controlado randomizado	A terapia de recompensa musical contingente ao olhar pode modificar os vieses de atenção na depressão, mas não surgiram efeitos clínicos diferenciais claros.
Huang et al.	2021	Ensaio clínico controlado randomizado	A musicoterapia em grupo baseada em habilidades de regulação emocional é viável com potencial de eficácia e pode ser usada para tratar homens com dependência de álcool em um ambiente fechado de internação.
Sharma et al.	2021	Ensaio clínico controlado randomizado	Nossos resultados mostram que os participantes quando expostos à MV apresentaram redução significativa na ansiedade, em contraste com a intervenção SM ou silêncio.
Wang et al.	2020	Ensaio clínico controlado	Em conclusão, não há destaque dos benefícios da música no swing do golfe e no desempenho durante o pré exercício e tarefas musicais auto selecionadas simultâneas em jogadores de golfe universitários.
Chai PR et al.	2020	Ensaio clínico controlado randomizado	Uma intervenção musical baseada em smartphone diminuiu a dor e a ansiedade entre os pacientes em uma unidade de observação do pronto-socorro, sem diferença entre o uso supervisionado e não supervisionado.
Vuong V et al.	2020	Ensaio clínico controlado	O RSS auditivo e vibrotátil pode ser uma ferramenta adicional para reduzir os sintomas de hEDS, incluindo dor, humor, sono e potencialmente movimentos intestinais.
Ugwuanyi CS et al.	2020	Ensaio clínico controlado randomizado	Os participantes que foram expostos ao programa de intervenção de música com TCC apresentaram significativamente pontuações mais baixas de ansiedade no teste pós-tratamento do que os participantes do grupo controle.
Nusbaum K et al.	2020	Ensaio o clínico controlado randomizado	Encontrar maneiras de reduzir o estresse associado aos TFPs pode ter um impacto significativo no desempenho do paciente e

			no bem-estar emocional de um subconjunto de pacientes.
Kuhlmann et al.	2020.	Ensaio clínico controlado randomizado.	As intervenções musicais não parecem beneficiar todos os bebês submetidos à cirurgia.
Low MY et al.	2020	Ensaio clínico controlado randomizado	Os resultados quantitativos e qualitativos sugerem benefícios significativos do VMT para o tratamento da dor crônica.
Lopez-Yuferá et al.	2020	Ensaio clínico controlado randomizado	A intervenção musical com fones de ouvido no consultório odontológico foi associada a uma diminuição muito significativa da pressão arterial e da frequência cardíaca, mas não teve efeito aparente sobre a ansiedade.
Kishida M et al.	2019	Ensaio clínico controlado randomizado	A musicoterapia é uma intervenção segura e barata que não apresenta os efeitos colaterais problemáticos normalmente associados ao tratamento farmacológico. Se eficaz, a musicoterapia pode ser facilmente implementada para reduzir a dor e a ansiedade.
Ghetti C et al.	2019	Ensaio clínico controlado randomizado	Orientar os pais no uso da música pode ajudar a melhorar a regulação infantil e diminuir o estresse parental durante as interações pais/bebês, o que, por sua vez, pode promover o vínculo e contribuir para melhores resultados psicológicos parentais e de desenvolvimento infantil.
Gee et al.	2019	Ensaio clínico controlado randomizado.	Não houve outras diferenças significativas entre os grupos controle e intervenção.

Fonte: Autores (2024)

Dos 25 artigos analisados, 14 demonstraram efeitos benéficos e aplicações terapêuticas do uso da musicoterapia na ansiedade e outros sintomas psicológicos, evidenciando melhorias no uso da música ou ruídos em um contexto cirúrgico e em terapias adjuvantes, como na melhora da qualidade de vida de pacientes com doenças crônicas como Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC).

Além disso, em seis estudos, entre esses alguns que demonstraram a redução direta da ansiedade, foi possível chegar a conclusão da atuação da musicoterapia na diminuição da dor aguda e crônica, e também da menor necessidade de sedação causada pela queda do limiar analgésico nesse contexto, visto que a ansiedade tende a aumentar durante a indução anestésica. Um entre os estudos evidenciou a importância de um musicoterapeuta certificado (MT-BC)

para que melhores efeitos terapêuticos sejam alcançados, visando o melhor estilo musical baseado em evidências de melhora clínica.

Em seis estudos analisados, não foram observados efeitos benéficos da musicoterapia, sendo por ausência de resultados significativos da intervenção, por necessidade de mais pesquisas a serem realizadas ou por falta de efeitos clínicos diferenciais entre os grupos testados. Dois artigos, um entre eles que evidenciou melhora direta na ansiedade pela terapia musical por meio do canto, chegaram a conclusão da evolução do bem-estar e qualidade de vida em pacientes vivendo com a condição crônica do DPOC, além de uma ascensão do controle respiratório destes pacientes. Ademais, dois estudos agregaram informações atípicas que indiretamente associam-se com a melhora de sintomas ansiosos, apesar da ausência de dados acerca desta diminuição, sendo a evidência da queda da frequência cardíaca e pressão arterial em pacientes que experimentaram a musicoterapia e também melhora do controle da dependência do álcool em um contexto hospitalar.

DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo demonstraram que dezenove artigos dentre os selecionados avaliaram a resposta clínica positiva ao uso da musicoterapia, sendo possível observar, em quatorze neste espaço amostral, um efeito direto da diminuição da fisiopatologia da ansiedade. É observada uma melhora clínica ou estabilização das doenças estudadas. A avaliação da resposta ao tratamento musical, no contexto da ansiedade, foi estudada por escores comparativos entre o pós-tratamento do grupo que utilizou a musicoterapia e o grupo controle. (Ugwuanyi CS et al., 2020). Foi averiguada uma resposta positiva a partir da diminuição de sintomas de ansiedade generalizada, depressão e comportamentos agressivos ao uso de Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) com o acréscimo da musicoterapia. (Ugwuanyi CS et al., 2020). Foi possível observar que muitos pacientes portadores de ansiedade não respondem bem clinicamente a abordagens tradicionais e de tratamento padrão, e outros enfrentam barreiras de acesso ao tratamento, por razões financeiras ou cognitivas, o que torna de suma importância a identificação de abordagens alternativas como a musicoterapia. (Mallik A et al., 2022). As melhorias da capacidade social também são significativas, visto que o ato de ouvir música facilita a expressão emocional e também aumenta a autoconfiança, sugerindo benefícios importantes em pessoas com transtornos de humor e também dor crônica. (Low MY et al., 2020).

Foi explorada, também, a resposta da terapêutica musical em cenários de dor crônica e aguda, tendo respostas eficazes diante da diminuição do efeito fisiopatológico da ansiedade, diminuição da frequência cardíaca e respiratória e sensação agregada de relaxamento corporal. (Low MY et al., 2020). O uso de aplicativos de música personalizados pode ser uma ferramenta prática e acessível para reduzir os níveis de dor e ansiedade em ambientes hospitalares, como departamentos de emergência. (Chai et al., 2020). A música, quando utilizada de forma controlada, tem a capacidade de melhorar a experiência do paciente ao desviar o foco de situações estressantes e promover relaxamento. (Chai et al., 2020). Cenários de cirurgia e uso de sedativos também apresentaram benefícios fisiológicos do paciente ao uso de música durante a anestesia, evidenciou-se a diminuição da quantidade de medicamentos sedativos necessários em um contexto clínico com terapia musical, por conta das sinapses neurais reagirem ao estímulo multimodal do som com o relaxamento corporal e redução da dor. (Azi LMTA et al., 2021). Identificou-se, ainda, a elevação da melhora respondida quando o estilo musical favorito do paciente é utilizado, elevando os níveis de serotonina e dopamina no sangue e promovendo bem-estar. (Azi LMTA et al., 2021). Evidenciou-se, também, que em pacientes em estado alerta e consciente durante cirurgias, assistir a um filme (com uso de óculos de vídeo e fones de ouvido) e ouvir música (usando um conjunto de fones de ouvido) são capazes de reduzir a ansiedade em níveis importantes. (Demirci H et al., 2023).

7019

Foi percebido que a associação de terapêuticas com a musicoterapia pode trazer benefícios ainda mais evidentes na resposta dos pacientes. Técnicas de respiração guiada associada a terapia musical podem ser particularmente eficazes na redução de sintomas de ansiedade e dispneia em sobreviventes de câncer, destacando a integração eficaz de múltiplas abordagens terapêuticas. (Danhauer et al., 2023). A respiração guiada ajuda a regular o sistema nervoso autônomo, diminuindo a frequência cardíaca, e a música age como um catalisador emocional que reduz a sensação de desconforto e aumenta a sensação de controle. (Danhauer et al., 2023). O benefício da associação terapêutica também é verificado com a integração da música com práticas hipnóticas, uma vez que a associação de mensagens hipnóticas com sons musicais pode intensificar os benefícios terapêuticos, proporcionando alívio simultâneo da dor neuropática e da ansiedade. Essa associação representa uma abordagem complementar promissora para melhorar a qualidade de vida em pacientes com condições crônicas. (Etienne et al., 2021).

Dentre os efeitos negativos da musicoterapia retratados nos estudos, foi notado que a auto seleção de músicas pode levar a escolhas que reforçam estados emocionais negativos ou

ansiedade, sendo necessária uma curadoria que avalie o impacto psicológico das escolhas musicais. (Wang et al., 2020). Além disso, a presença de música em ambientes clínicos pode ser considerada invasiva ou perturbadora para os pacientes que preferem silêncio ou privacidade. (Van der Wal-Huisman et al., 2021). Também foi considerado que o uso de batidas binaurais em centros cirúrgicos podem ser percebidas como ruído, aumentando o desconforto em pacientes mais sensíveis ao som. (Mallik et al., 2022). As principais limitações dos estudos se baseiam no fato do impacto da terapêutica musical ser altamente individualizado, dificultando a padronização da intervenção para grupos maiores. (Wang et al., 2020). Amostras pequenas tornam difícil generalizar os resultados e a forma de aplicação da terapêutica, visto que os resultados e melhor eficácia podem variar diante de fatores como idade e preferências individuais dos pacientes. (Kuhlmann et al., 2020).

No entanto, foi visto que a terapia musical não apresentou efeitos adversos ao seu uso concomitante a medicamentos para o tratamento da ansiedade, podendo ser implementada como terapia adjuvante segura. (Kishida M et al., 2019). O benefício de ser uma estratégia terapêutica barata, de fácil acesso e sem intervenção fisiológica invasiva diminui mais as chances de efeitos adversos, sendo amplamente bem aceita pelos pacientes. (Kishida M et al., 2019). Dentro desse cenário, é visto que a musicoterapia se apresenta como uma alternativa acessível para pacientes que talvez não tenham acesso a terapias tradicionais de saúde mental. Tal método terapêutico pode ser implementado em ambientes diversos, aumentando o acesso da comunidade à saúde emocional. (Danhauer et al., 2023).

7020

Alguns estudos não apresentaram efeitos ou melhorias da musicoterapia dentro de cenários clínicos específicos, sendo esses justificados devido a curta duração das intervenções aplicadas, amostras de baixa potência ou necessidade de um conteúdo mais personalizado para resultados mais efetivos. (Haase JE et al., 2022). Devido a essa estabilização da resposta terapêutica, o efeito da eficácia da terapia musical pode ser questionado ou considerado um efeito placebo, mas essa teoria perde força ao analisarmos os resultados de diversos estudos que apresentaram em suas conclusões efeitos fisiológicos diretos como resposta a musicoterapia. (Haase JE et al., 2022). Foram observadas mudanças em sinais vitais que se relacionam diretamente com a mudança do estado corporal ansioso, como a pressão arterial, fomentando que a literatura evidencie resultados positivos consistentes ao uso da terapia musical. (Lopez-Yufer et al., 2020)

Torna-se evidente a importância do estímulo à musicoterapia pelos profissionais de saúde, buscando aumentar a adesão diante da baixa complexidade da terapia. Isso deve ser

realizado em busca da melhoria da qualidade de vida para os pacientes que podem ter acesso a uma forma de cuidado acessível, inclusiva e que expande a possibilidade da democratização do acesso ao cuidado emocional e mental. (Danhauer et al., 2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O uso da musicoterapia mostrou-se como um aliado terapêutico benéfico para o tratamento da ansiedade, tendo maior eficácia quando há um alinhamento entre o tipo de música e as necessidades específicas do público alvo. Em contextos clínicos de maior controle, com profissionais capacitados e escolha cuidadosa de quais intervenções musicais serão feitas, a terapia musical pode modificar o bem-estar emocional e físico dos pacientes, sendo um tratamento adjuvante eficaz para a ansiedade e dor física.

REFERÊNCIAS

- AZI, L. M. T. DE A. et al. Benefits of intraoperative music on orthopedic surgeries under spinal anesthesia: A randomized clinical trial. **Complementary therapies in medicine**, 2021; 63: 102777.
- CHAI, P. R. et al. A brief music app to address pain in the emergency department: Prospective study. **Journal of medical internet research**, 2020; 22(5): 18537.
- DANHAUER, S. C. et al. Reducing anxiety and dyspnea via device-guided breathing (RELAX): A multi-site feasibility study in post-treatment lung cancer survivors at community cancer clinics (WF-01213). **Integrative cancer therapies**, 2023; 22: 15347354231164406.
- DEMIRCI, H. et al. Watching a movie or listening to music is effective in managing perioperative anxiety and pain: a randomised controlled trial. Knee surgery, sports traumatology, arthroscopy: **official journal of the ESSKA**, 2023; 31(12): 6069–79.
- ETIENNE, R. et al. Interest of a standardized hypnotic message for the reduction of pain and anxiety in cancer patients treated by capsaicin patch for neuropathic pain: a randomized controlled trial. **BMC complementary medicine and therapies**, 2021; 21(1): 154.
- GEE, K. A.; HAWES, V.; COX, N. A. Blue notes: Using songwriting to improve student mental health and wellbeing. A pilot randomised controlled trial. **Frontiers in psychology**, 2019; 10: 423.
- GHETTI, C. et al. Longitudinal Study of music Therapy's Effectiveness for Premature infants and their caregivers (LongSTEP): protocol for an international randomised trial. **BMJ open**, 2019; 9(8): e025062.
- HAASE, J. E. et al. Randomized clinical trial of a self-care and communication intervention for parents of adolescent/young adults undergoing high-risk cancer treatment: A report from the children's oncology group. **Cancer nursing**, 2021; 45(4): 316–331.

HEIDERSCHEIT, A.; JOHNSON, K.; CHLAN, L. L. Analysis of preferred music of mechanically ventilated intensive care unit patients enrolled in a randomized controlled trial. **Journal of integrative and complementary medicine**, 2022; 28(6): 517–529.

HUANG, Y.; CHEN, X. Efficacy of group music therapy based on emotion-regulation skills on male inpatients with alcohol dependence: A randomized, controlled pilot trial. **Frontiers in psychology**, 2021; 12: 697617.

KAASGAARD, M. et al. Use of Singing for Lung Health as an alternative training modality within pulmonary rehabilitation for COPD: a randomised controlled trial. *The European respiratory journal: official journal of the European Society for Clinical Respiratory Physiology*, 2022; 59(5): 2101142.

KEMPER, K. J.; DANHAUER, S. C. Music as therapy. **Southern medical journal**, 2005; 98 (3): 282–288.

KISHIDA, M. et al. Effectiveness of music therapy for alleviating pain during haemodialysis access cannulation for patients undergoing haemodialysis: a multi-facility, single-blind, randomised controlled trial. **Trials**, 2019; 20(1): 631.

KÜHLMANN, A. Y. R. et al. Music interventions in pediatric surgery (the Music Under Surgery In Children study): A randomized clinical trial. **Anesthesia and analgesia**, 2020; 130(4): 991–1001.

LOONG, L. J. et al. The effect of binaural beat audio on operative pain and anxiety in cataract surgery under topical anaesthesia: A randomized controlled trial. **International journal of environmental research and public health**, 2022; 19(16): 10194. 7022

LOPEZ-YUFERA, E. et al. Non-pharmacological interventions for reducing anxiety in patients with potentially malignant oral disorders. **Journal of clinical medicine**, 2020; 9 (3): 622.

LOW, M. Y. et al. Vocal music therapy for chronic pain: A mixed methods feasibility study. **Journal of alternative and complementary medicine** (New York, N.Y.), 2019; 26 (2): 113–122.

MALLIK, A.; RUSSO, F. A. The effects of music & auditory beat stimulation on anxiety: A randomized clinical trial. **PloS one**, 2022; 17(3): e0259312.

NUSBAUM, K. et al. Assessing and responding to stress related to pulmonary function testing in cystic fibrosis through quality improvement. **Pediatric pulmonology**, 2020; 55(5): 1139–1146.

SHAMAI-LESHEM, D. et al. A randomized controlled trial of gaze-contingent music reward therapy for major depressive disorder. **Depression and anxiety**, 2020; 38(2): 134–145.

SHARMA, S. et al. Indian classical music with incremental variation in tempo and octave promotes better anxiety reduction and controlled mind wandering—A randomised controlled EEG study. **Explore** (New York, N.Y.), 2021; 17(2): 115–121.

SMALLWOOD, N. et al. SINFONIA study protocol: a phase II/III randomised controlled trial examining benefits of guided online group singing in people with chronic obstructive pulmonary disease and interstitial lung disease and their carers. **Respiratory research**, 2022; 23(1): 208.

UGWUANYI, C. S. et al. Effect of cognitive-behavioral therapy with music therapy in reducing physics test anxiety among students as measured by generalized test anxiety scale. **Medicine**, 2020; 99(17): e16406.

VAN DER WAL-HUISMAN, H.; HEINEMAN, E.; VAN LEEUWEN, B. L. Live bedside music in daily clinical practice of a surgical hospital ward among older patients: A controlled study design of an innovative practice. **Journal of geriatric oncology**, 2021; 12(6): 960–963.

VUONG, V. et al. Effects of rhythmic sensory stimulation on Ehlers-Danlos syndrome: A pilot study. *journal de la societe canadienne pour le traitement de la douleur* [**Pain research & management**], 2020; 2020: 3586767.

WANG, H.-T. et al. Acute effects of self-selected music intervention on golf performance and anxiety level in collegiate golfers: A crossover study. **International journal of environmental research and public health**, 2020; 17 (20): 7478.