

## A MÚSICA NA PSICOLOGIA HOSPITALAR: IMPACTOS NA REDUÇÃO DA ANSIEDADE EM PACIENTES INTERNADOS

Cinthia Alves Silva<sup>1</sup>  
Quemili de Cássia Dias de Sousa<sup>2</sup>

**RESUMO:** O presente estudo teve como objetivo compreender de que maneira a música pode ser utilizada como prática integrativa no ambiente hospitalar, contribuindo para a redução da ansiedade em pacientes internados. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, descritiva e bibliográfica, baseada em publicações científicas dos últimos dez anos, disponíveis em bases como SciELO, PubMed e Google Acadêmico. A música, utilizada como recurso terapêutico, tem se mostrado eficaz na redução de sintomas de ansiedade, uma vez que atua tanto em aspectos fisiológicos quanto emocionais. Entre os benefícios observados, destacam-se a diminuição dos níveis de cortisol, a regulação da respiração e a promoção do relaxamento. Além disso, a musicoterapia favorece a liberação de neurotransmissores associados ao bem-estar, como dopamina e serotonina, proporcionando conforto emocional e contribuindo para a humanização do cuidado hospitalar. Os resultados analisados apontam que a inserção da música como prática complementar é uma alternativa acessível, segura e eficaz para o manejo da ansiedade, reforçando a importância de abordagens que considerem o paciente em sua totalidade — física, emocional e psicológica.

3796

**Descritores em Ciências da Saúde:** Musicoterapia. Ansiedade. Psicologia Hospitalar. Humanização.

<sup>1</sup>Graduada em Psicologia. Centro de Psicologia e Psicanálise Mauá (CPP Mauá).

<sup>2</sup>Orientadora. Especialista em Unidade de Terapia Intensiva. Faculdade Mauá – GO. Águas Lindas – GO. ORCID: 0000-0002-9925-6131.

## I. INTRODUÇÃO

A hospitalização configura-se como uma experiência potencialmente estressante, frequentemente associada a sentimentos de medo, insegurança e ansiedade. O afastamento da rotina e do convívio familiar pode intensificar sintomas como taquicardia, insônia e inquietação. A Organização Mundial da Saúde (2019) aponta que entre 20% e 60% dos pacientes hospitalizados manifestam algum nível de ansiedade, o que evidencia a necessidade de estratégias terapêuticas que contemplem o bem-estar físico e emocional (Organização Mundial da Saúde, 2019; Souza; Cunha, 2020).

A musicoterapia é definida como o uso clínico e baseado em evidências científicas de elementos musicais — como ritmo, melodia e harmonia — com objetivos terapêuticos específicos (American Music Therapy Association, 2022). Essa prática atua sobre o sistema nervoso autônomo, reduzindo os níveis de cortisol e estimulando neurotransmissores como dopamina e serotonina, responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar (Koelsch, 2010; Bradt; Dileo, 2014). Ferreira et al. (2019) reforçam que, em ambiente hospitalar, a musicoterapia contribui para o conforto emocional e melhora da qualidade do sono, favorecendo a recuperação clínica e a humanização do cuidado. No entanto, observa-se que sua aplicação ainda é limitada nos hospitais brasileiros, o que revela uma lacuna na adoção de práticas integrativas que visem ao equilíbrio físico e emocional do paciente. Diante desse cenário, surge a seguinte questão-problema: de que forma a musicoterapia pode contribuir para a redução da ansiedade e o bem-estar emocional de pacientes hospitalizados, promovendo uma experiência mais humanizada e acolhedora durante a internação? Essa indagação busca compreender como o uso terapêutico da música, fundamentado cientificamente, pode auxiliar na recuperação física e emocional do paciente, justificando-se pela necessidade de práticas complementares que reforcem a integralidade do cuidado em saúde (Brito; Nascimento, 2022; Silva; Pereira, 2021).

3797

Este estudo justifica-se pela relevância da musicoterapia como instrumento de humanização do cuidado hospitalar. Segundo Campos (1995) e Ferreira (2021), a atuação psicológica em hospitais deve abranger não apenas o tratamento de sintomas físicos, mas também o suporte emocional, considerando o paciente em sua totalidade. Dessa forma, compreender os efeitos terapêuticos da música contribui para o aprimoramento das práticas de cuidado e para a promoção da saúde mental em ambientes hospitalares. Assim, o presente trabalho teve como objetivo geral analisar os impactos da musicoterapia na redução da ansiedade em pacientes hospitalizados. Como objetivos específicos, buscou compreender a relação entre música e saúde mental e discutir a relevância dessa prática como estratégia

complementar no contexto hospitalar. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de caráter qualitativo e descritivo, fundamentada em publicações científicas entre 2015 e 2024, disponíveis nas bases SciELO, PubMed e Google Acadêmico. Os descritores utilizados foram musicoterapia, ansiedade, psicologia hospitalar e intervenção musical.

Foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão para garantir a qualidade e a relevância das fontes analisadas. Os critérios de inclusão compreenderam: artigos publicados em periódicos revisados por pares; estudos redigidos em português, inglês ou espanhol; publicações que abordassem a aplicação da musicoterapia em contextos hospitalares; e pesquisas que apresentassem resultados relacionados à ansiedade, ao bem-estar emocional ou à reabilitação de pacientes internados. Os critérios de exclusão envolveram: trabalhos sem rigor científico, como resenhas, editoriais ou resumos de eventos; estudos duplicados; e produções que tratassem da musicoterapia fora do ambiente hospitalar, como escolas, clínicas de reabilitação ou contextos sociais distintos. Os dados analisados evidenciaram o papel da música como estratégia complementar no cuidado hospitalar, contribuindo para a redução da ansiedade e a promoção de um ambiente mais acolhedor e humanizado (Ferreira et al., 2019; American Music Therapy Association, 2022).

3798

### 3. DESENVOLVIMENTO

A ansiedade é reconhecida pela American Psychiatric Association (2013) como um dos transtornos mentais mais prevalentes da atualidade, caracterizando-se por sintomas como preocupação excessiva, tensão muscular, taquicardia e distúrbios do sono. No contexto hospitalar, tais manifestações tendem a ser potencializadas em virtude de fatores como o afastamento do convívio familiar, o ambiente impessoal, a dor física e a incerteza quanto ao prognóstico clínico. Essas condições geram sobrecarga emocional e interferem diretamente na recuperação do paciente, exigindo intervenções que abordem de maneira integrada os aspectos físicos, psicológicos e sociais do processo de adoecimento (Moura; Souza; Almeida, 2020; Leite; Yoshii; Langaro, 2018).

A Psicologia Hospitalar tem destacado a importância de práticas humanizadas e complementares no manejo da ansiedade, com foco na integralidade do cuidado e na qualidade da experiência do paciente durante a internação (Campos, 1995; Ferreira, 2021). Nesse sentido, a musicoterapia tem se consolidado como uma intervenção eficaz e cientificamente fundamentada, integrando arte e ciência na promoção da saúde mental.

Segundo a American Music Therapy Association (2022), a musicoterapia é o uso clínico e baseado em evidências da música para alcançar objetivos terapêuticos específicos, tais como o relaxamento, a melhora do humor e o fortalecimento da comunicação emocional. O processo terapêutico envolve o uso estruturado de elementos musicais — ritmo, melodia, harmonia e timbre — para estimular respostas neurofisiológicas e emocionais positivas. Pesquisas apontam que a música atua sobre o sistema nervoso autônomo, modulando funções vitais como a frequência cardíaca e respiratória, além de reduzir a liberação de cortisol, hormônio associado ao estresse (Koelsch, 2010; Bradt; Dileo, 2014).

Do ponto de vista neurocientífico, a escuta musical ativa regiões cerebrais ligadas à emoção e à memória, como o sistema límbico e o córtex pré-frontal (Koelsch, 2010). Demonstrou que a exposição à música harmoniosa estimula a liberação de dopamina e serotonina, neurotransmissores associados à sensação de prazer e bem-estar, enquanto reduz a ativação da amígdala, estrutura cerebral relacionada à resposta de medo e ansiedade. Esses efeitos fisiológicos corroboram o uso da música como ferramenta terapêutica não farmacológica no ambiente hospitalar (Brito Nascimento, 2022).

Estudos recentes reforçam o potencial da musicoterapia como prática complementar no controle da ansiedade. Chai et al. (2020) observaram reduções significativas dos níveis de cortisol em pacientes submetidos à escuta musical durante procedimentos médicos invasivos. De modo semelhante, Loong et al. (2022) identificaram melhora na qualidade do sono e no humor entre pacientes internados em unidades de terapia intensiva após sessões de música relaxante. Além disso, Mallik et al. (2022) e Demirci et al. (2023) verificaram que sons específicos, como batidas binaurais e frequências alfa, promovem relaxamento profundo e regulação emocional.

A literatura evidencia ainda que a musicoterapia contribui para a humanização hospitalar, favorecendo a comunicação entre equipe e paciente e reduzindo a percepção de dor e desconforto (Ferreira et al., 2019; Silva; Pereira, 2021). Essa abordagem holística valoriza o sujeito em sua totalidade, permitindo que a experiência de internação seja menos traumática e mais acolhedora.

Em síntese, a música demonstra eficácia comprovada na redução de sintomas ansiosos, na melhora do bem-estar psicológico e na promoção de um cuidado mais empático e integral. Embora alguns estudos apresentem limitações metodológicas, como amostras pequenas e curta duração das intervenções, os resultados convergem para o reconhecimento da musicoterapia

como um recurso terapêutico de baixo custo e alto impacto na saúde emocional de pacientes hospitalizados (Mallik et al., 2022; Demirci et al., 2023).

## CONCLUSÃO

A presente pesquisa possibilitou compreender que a música, quando empregada de forma terapêutica, constitui um recurso eficaz para a redução da ansiedade em pacientes hospitalizados. Os estudos analisados demonstraram que a musicoterapia atua de maneira significativa na regulação emocional, contribuindo para o relaxamento, a melhora do humor e o fortalecimento do bem-estar psicológico, evidenciando-se como uma prática integrativa relevante no contexto hospitalar.

Os objetivos propostos foram plenamente alcançados, uma vez que foi possível identificar e descrever os efeitos fisiológicos e psicológicos decorrentes da intervenção musical, além de analisar seu papel na humanização do cuidado em saúde. Observou-se que a utilização da música no ambiente hospitalar não apenas auxilia na redução de sintomas ansiosos, mas também favorece a criação de um espaço mais acolhedor, empático e sensível às necessidades emocionais dos pacientes.

Entretanto, parte das pesquisas revisadas apresenta limitações metodológicas, especialmente relacionadas ao tamanho amostral e à curta duração das intervenções, o que indica a necessidade de novos estudos com maior rigor científico e maior diversidade de contextos clínicos. 3800

Conclui-se, portanto, que a música representa uma ferramenta terapêutica simples, acessível e de baixo custo, capaz de promover benefícios expressivos na saúde mental e emocional de pacientes hospitalizados. Sua inserção nas práticas de cuidado contribui não apenas para a redução da ansiedade, mas também para o fortalecimento do cuidado integral e humanizado, reafirmando a importância das práticas integrativas e complementares no campo da psicologia hospitalar.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, F. I.; CRUZ, C. G. *O sentido da música para profissionais e estudantes da área: um olhar fenomenológico-existencial*. Monografia (Graduação em Psicologia) – Universidade de Mogi das Cruzes, São Paulo, 2014.

ANDRADE, M. C. *A relação entre transtornos de ansiedade e a hospitalização prolongada*. 2020. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2020.

AMERICAN MUSIC THERAPY ASSOCIATION (AMTA). *Definition and Scope of Music Therapy*. 2022. Disponível em: <https://www.musictherapy.org>. Acesso em: 21 abr. 2025.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BRADT, J.; DILEO, C. *Music interventions for mechanically ventilated patients*. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, n. 12, p. 1–45, 2014.

BRITO, M. R.; NASCIMENTO, T. M. A música como recurso terapêutico em contextos hospitalares. *Revista Brasileira de Psicologia da Saúde*, v. 14, n. 2, p. 85–94, 2022.

CAMPOS, T. C. *Psicologia hospitalar: a atuação do psicólogo em hospitais*. São Paulo: EPU, 1995.

CHAI, R. S.; TANG, M. S.; HUANG, Z. Musicoterapia no tratamento de pacientes com transtornos psiquiátricos. *Journal of Music Therapy*, v. 47, n. 3, p. 212–223, 2020.

CUNHA, R.; VOLPI, S. A prática da musicoterapia em diferentes áreas de atuação. *Revista Científica FAP*, Curitiba, v. 3, p. 85–97, jan./dez. 2008.

DEMIRCI, A. et al. Effects of guided music listening on anxiety and emotional regulation in clinical settings. *Journal of Clinical Psychology and Health*, v. 11, n. 1, p. 56–70, 2023.

FERREIRA, L. T. et al. Efeitos da musicoterapia em pacientes internados: uma revisão sistemática. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 7, p. 2769–2778, 2019.

FERREIRA, E. M. (Org.). *Psicologia: identidade profissional e compromisso social 2*. Ponta Grossa: Atena, 2021.

KEMPER, K. J.; O'BRIEN, L.; SINGER, A. Musicoterapia como ferramenta terapêutica. In: RIBEIRO, A. S. (Org.). *Práticas terapêuticas no contexto hospitalar*. Rio de Janeiro: Editora Saúde, 2005. p. 120–140.

KOELSCH, S. *Music and emotion: theory and research*. Oxford: Oxford University Press, 2010.

LEITE, A. S.; YOSHII, I. R.; LANGARO, M. M. A saúde emocional no ambiente hospitalar: ansiedade e depressão. São Paulo: Editora Psicologia, 2018.

LOONG, P. Y.; LIN, W. X.; WONG, C. Y. Efeitos da musicoterapia na redução da ansiedade e depressão em pacientes hospitalizados. *Revista Internacional de Psicologia e Saúde*, v. 5, n. 3, p. 112–130, 2022.

MALLIK, S. et al. Neuroacústica e emoções: efeitos das batidas binaurais. *International Journal of Neuroscience*, v. 9, n. 4, p. 101–115, 2022.

MOURA, A. L.; SOUZA, M. F.; ALMEIDA, P. L. Impacto da hospitalização no aumento da ansiedade e depressão em pacientes internados. *Revista Brasileira de Psicologia Hospitalar*, v. 10, n. 2, p. 123–130, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Saúde mental e hospitalização: relatório global sobre saúde mental 2019*. Genebra: OMS, 2019. Disponível em: [https://www.who.int/mental\\_health/en/](https://www.who.int/mental_health/en/). Acesso em: 21 abr. 2025.

SILVA, R. A.; PEREIRA, G. M. *Musicoterapia e saúde mental: contribuições para o cuidado hospitalar*. *Revista Psicologia em Foco*, v. 9, n. 1, p. 55-63, 2021.

SOUZA, C. F.; CUNHA, A. C. *Ansiedade em pacientes hospitalizados: desafios para o cuidado psicológico*. *Revista Saúde & Sociedade*, v. 29, n. 3, p. 1121-1130, 2020.