

A MÚSICA ENQUANTO RECURSO TERAPÊUTICO NA ATENUAÇÃO DO SOFRIMENTO PSÍQUICO: UMA DISCUSSÃO COGNITIVO-COMPORTAMENTAL¹

Maria Cecília Rocha Barbosa²

Pedrita Reis Vargas³

RESUMO:

O objetivo desta revisão de literatura consistiu na apresentação da música enquanto recurso terapêutico associado à terapia cognitivo-comportamental para a atenuação dos diversos sofrimentos da psique, além de uma forma de reinserção social, bem como expor os protocolos adaptados de utilização desta. Para tal, foi discutido sobre a importância do impacto musical na cultura e sociedade brasileira e como a música pode ser um fator de desenvolvimento da subjetividade, através de visões antropológicas, sociológicas e psicológicas, além de estabelecer a diferenciação do conceito de terapia cognitivo comportamental baseada na música (*CBT Based Music*), um protocolo adaptado à TCC para atingir perfis comumente resistentes à terapia, do conceito de musicoterapia e como as bases cognitivas e neurocientíficas embasam a prática clínica. Haja vista a aprovação do protocolo em outros países, bem como a correspondência com o perfil biopsicossocial brasileiro, pode-se pensar na possibilidade de implementar uma nova modalidade terapêutica em território nacional. A busca para a realização deste estudo ocorreu em periódicos nacionais e internacionais, sem limite de data, que correspondessem ao tema dentro dos critérios de inclusão.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo-Comportamental. Música. Neurociência. Psicologia Social.

MUSIC AS A THERAPEUTIC RESOURCE FOR ALLEVIATING PSYCHOLOGICAL DISTRESS: A COGNITIVE-BEHAVIORAL DISCUSSION

ABSTRACT:

The aim of this literature review was to present music as a therapeutic resource associated with cognitive-behavioral therapy for the alleviation of the various sufferings of the psyche, as well as a form of social reintegration, and to explain the adapted protocols for its use. To this end, it was discussed the importance of music's impact on Brazilian culture and society and how music can be a factor in the development of subjectivity, through anthropological, sociological and psychological views, as well as differentiating the concept of music-based cognitive behavioral therapy (CBT Based

1 Artigo de trabalho de conclusão de curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia, na Linha de Pesquisa Práticas Clínicas. Recebido em 19/10/23 e aprovado, após reformulações, em 22/11/23.

2 Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: barbosacecilia97@gmail.com

3 Doutora em Psicologia pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) e docente no curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNICADEMIA). E-mail: pedritavp@gmail.com

Music), a protocol adapted to CBT to reach profiles that are commonly resistant to therapy, from the concept of music therapy and how the cognitive and neuroscientific bases underpin clinical practice. In view of the protocol's approval in other countries, as well as its correspondence with the Brazilian biopsychosocial profile, it might think of the possibility of implementing a new therapeutic modality in Brazil. The search was carried out in national and international journals, with no date limit, which corresponded to the theme within the inclusion criteria.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy. Music. Neuroscience. Social Psychology.

1 INTRODUÇÃO

Ricciotto Canudo, um intelectual italiano, definiu, em seu intitulado “Manifesto das Artes” de 1923, a existência de sete artes primordiais para a humanidade, dentre elas, a música. A arte é uma grande aliada do desenvolvimento psicossocial do sujeito, ao compor subjetividades e auxiliar na criação de sua identidade. Em território nacional, são diversas instituições, além da clínica, que utilizam da arte em seu contexto interventivo, como, por exemplo, os Centros de Atenção Psicossocial, CAPS, a fim de reconstruir os vínculos sociais rompidos (Batista; Ribeiro, 2016).

Sá e Mendes (2017) discorrem sobre o conceito da psicologia da música, que é definida enquanto o estudo da utilização da música enquanto um recurso auxiliar na terapia. Os chamados recursos terapêuticos são alicerces no processo terapêutico, funcionando enquanto artifícios e práticas que existem para além da terapia, isto é, auxiliares para o melhoramento do indivíduo e, conseqüentemente, sua reestruturação cognitiva. Estas podem ser atividades de lazer, atividades físicas, culturais, sociais, artísticas. Atualmente, já existem evidências que comprovam os efeitos benéficos da música enquanto aliada dentro da terapia cognitivo-comportamental (TCC) (Trimmer; Tyo; Naeem, 2016).

Isso ocorre, pois, a música pode servir como um recurso terapêutico para aqueles que estão em um sofrimento psíquico intenso, pela capacidade que esta tem de diminuir a dor emocional (Ávila, 2009). De modo igual, Trimmer, Tyo e Naeem (2016) afirmam que, além da psicoterapia em si, ela pode servir como uma aliada, haja vista que a música tem a potencialidade de facilitar o processo terapêutico, promovendo discussões e facilitando outros processos que a psicologia sozinha poderia demonstrar dificuldades.

Ademais, é necessário expor a dimensão da música para além de apenas um artifício de lazer, mas uma forma de atenuar as mais diversas dores do psiquismo. Uma das dimensões é a neurociência, cujo objetivo é “[...] a compreensão de como o fluxo de sinais elétricos através de circuitos neurais origina a mente – como percebemos, agimos, pensamos, aprendemos e lembramos” (Kandel *et al.*, 2014, p.15). Apesar de existirem estudos nacionais que demonstram o desenvolvimento e impacto da música no cérebro (Rocha; Boggio, 2013; Muszkat, 2012) – faz-se necessário discorrer sobre o impacto da música atrelada à terapia cognitivo-comportamental no Brasil, uma vez que os trabalhos encontrados que demonstram protocolos musicais adaptados são de origem estrangeira. Para tal, o presente artigo propõe expor a capacidade de adaptação com o perfil brasileiro através da exposição.

A música é um fenômeno universal que exerce influência em diversos povos e culturas (Ilari, 2006). Através dos instrumentos musicais e registros, tais como partituras, é exprimida a cultura e as relações em sociedade, que são compreendidas enquanto formas de pensar e interagir, produzindo sentido em diversas situações sociais (Blacking, 2007). O povo brasileiro se utiliza da música enquanto forma de expressão (Andrade, 2012) e um protocolo musical pode vir a beneficiar esse perfil sociocultural. Dessa forma, buscou-se focar nas intervenções em terapia cognitivo-comportamental que utilizassem da música enquanto recurso terapêutico, que contivessem investigações sobre a correlação entre a música e a atenuação do sofrimento psíquico e que buscassem estudos que propusessem o impacto da música no cérebro, bem como traçar um histórico sobre a música enquanto constituidor da subjetividade nacional.

A metodologia do presente trabalho acadêmico fundamentou-se em uma pesquisa bibliográfica que consistiu na seleção do tema de revisão, a pesquisa na literatura, a seleção, leitura e análise e, por fim, a redação da revisão (Cronin; Ryan; Coughlan, 2008). A busca dos materiais para o artigo fundamentou-se em três bases de dados (*PubMed, ResearchGate, Scielo*), bem como em buscas no *Google Scholar*, publicados sem limitações de data, haja vista a escassez do tema. Os descritores utilizados foram (*Music OR musictherapy*) AND (*cognitive behavioral therapy OR cognitive therapy*).

2 A MÚSICA ENQUANTO CONSTITUIDOR DA SUBJETIVIDADE BRASILEIRA

“Eu sou o samba, a voz do morro sou eu mesmo, sim senhor [...] Sou eu quem leva a alegria para milhões de corações brasileiros”. A partir do trecho do samba “A voz do morro”, de 1955, interpretada por Zé Ketí e trilha sonora do longa-metragem “Rio, Quarenta Graus”, é possível observar uma correlação entre o gênero musical e a pluralidade de identidades dos brasileiros que residem no alto dos morros. De acordo com Lima, Santana e Marx (2018), a música serve como um bom recurso terapêutico por ser um grande elemento de identificação cultural e por tal motivo, pode influenciar na construção de subjetividades de uma certa população. Ainda de acordo com os autores, ela se molda na sociedade através de uma pluralidade de gêneros musicais, cada qual trazendo reflexões e contextos daquela realidade e a perpetuando para outras, além do samba, novos gêneros, como o funk, que também traz retratos das periferias brasileiras.

Mário de Andrade (2012), em sua obra intitulada “Aspectos da Música Brasileira”, escrita em 1939, explicita que, diferentemente da música asiática ou europeia, a música brasileira latino-americana não se desenvolveu de forma inconsciente, mas fomentada em aspectos nacionais e sociais. Isto é, a música brasileira é a expressão de um povo. Dessa forma, fugindo aos moldes da música europeia clássica, a música brasileira se fortaleceu nos cantos populares. No período imperial (1822-1889), a nobreza portuguesa consumia da música elitista dominante embasada na melodia, em contrapartida ao povo miscigenado brasileiro, que refletia, na arte, ritmos formados dos sons europeus junto aos indígenas e africanos, mesclando diversas identidades para formar uma própria: este seria o germinar da música popular brasileira (Meneguello, 2021).

Na obra *Emotion and Meaning in Music* (em tradução livre, *Emoção e Sentido na Música*), o musicólogo Leonard B. Meyer (1961), embasado na teoria da Gestalt, disserta sobre como a música é mais do que um conjunto de sons, mas estímulos que interagem entre si, formando significados culturais, sociais e aprendidos. Em outras palavras, a obra serviu para discorrer sobre o impacto social que a música tem nas emoções humanas. A humanidade, ao longo de sua existência, desenvolveu uma capacidade exclusiva de juntar diversos sons de forma coerente, do ponto de vista melódico, porém com objetivos de exprimir significados, do ponto de vista emocional. Corroborando essa perspectiva:

[...] entende-se a música como uma arte que atua sobre o contexto em que este o ser humano se desenvolve, percebendo também que a linguagem ali presente e expressa transforma os sentimentos do mesmo, desenvolvendo-o a partir do movimento interno e externo da relação do ser humano com o seu meio (Sá e Mendes, 2017, p.100-101).

A correlação entre música e sociedade sempre esteve na mira de estudos de antropólogos, sociólogos e, posteriormente, dos psicólogos sociais. O manuscrito *Social Psychology of Music* (em tradução livre, *Psicologia Social da Música*), de Paul Farnsworth (1954 *apud* Santos, 2012), é um marco desse fenômeno psicossocial da música, demonstrando, pois, o impacto do recurso terapêutico também em outros vieses (Santos, 2012).

Já no início do milênio, Krumhansl (2002) trazia, em estudos experimentais, a correlação entre música com cognição e emoção, onde tornou-se possível demonstrar que as características de diversos gêneros musicais são associadas às emoções básicas. Por exemplo: de acordo com o estudo, músicas em modo menor com andamento lento e intervalos constantes foram descritas pelos participantes do experimento como “tristes”, ao passo que melodias em modo maior, com andamento acelerado e intervalos não muito constantes, trazendo um ritmo “dançante” foram associadas como emoções “alegres”. Dessa forma, é possível compreender que a música pode tanto evocar emoções nos indivíduos quanto exprimir a emoção que se está sentindo - para além da letra, mas também na melodia.

De acordo com Wright, Brown, Basco e Thase (2018), para além das características cognitivas e comportamentais, isto é, os sintomas do paciente, compreender os fatores socioculturais é crucial para uma boa avaliação e formulação de caso e, conseqüentemente, intervenção no paciente em processo terapêutico. A musicalidade brasileira é um fator sociocultural manifesto que influencia e molda as características do indivíduo. Ao vislumbrar essa perspectiva, torna-se plausível a intervenção musical no perfil brasileiro, baseada em seu desenvolvimento composto de aspectos musicais, reforçando que a musicalidade é uma modalidade de expressão subjetiva do sujeito e, portanto, um bom instrumento interventivo no contexto terapêutico.

3 MÚSICA E NEUROCIÊNCIA

Para além da psicologia e da sociologia, a neurociência torna-se um alicerce para respaldar a cientificidade da música no funcionamento mental e, conseqüentemente, nas relações humanas. O cérebro humano pode ser compreendido em dois hemisférios, a música e a linguagem são processadas em toda a estrutura cerebral. O hemisfério direito tem um processamento musical dominante, isto é, não-verbal, ao passo que o hemisfério esquerdo tem dominância semântica, verbal. Por mais que haja espécies que utilizam sons ou emissão de fonemas para se comunicar, nenhuma outra se compara com a forma requintada dos humanos (Rocha; Boggio, 2013). Se temos o mesmo aparato esmerado para melodias e linguagem, esses dois fatores podem trabalhar conjuntamente. Além disso, sabe-se que um treino musical aprimora as habilidades semânticas, haja vista que a música e a linguagem têm similaridades entre si (Schlaug, 2015).

De acordo com Mauro Muszkat (2012), o córtex auditivo – uma estrutura cerebral localizada no lobo temporal, capaz de decodificar características musicais como altura, timbre, contorno e ritmo – conecta-se à amígdala, que, por sua vez, é uma estrutura que atribui valor emocional à música. Ainda nos estudos encontrados, a música mostrou-se uma grande aliada no que concerne à constância no processo terapêutico de casos que muitas vezes seriam desistentes com apenas o protocolo usual. Isso ocorre, pois o ato de tocar ou ouvir música incrementa o funcionamento cerebral, produzindo neurotransmissores associados ao prazer. Essa capacidade de modificar o funcionamento cerebral é conhecida no campo como plasticidade cerebral.

Músicos (i.e., aqueles que cantam, estudam teoria musical, compõem, regem e tocam um ou mais instrumentos) servem como modelo de estudos em plasticidade cerebral para a neurociência, pois, ao tocarem algum tipo de instrumento, utilizam diversas partes do cérebro conjuntamente para a execução, ativando áreas como a da percepção, sensório-motor, audição e visão (Schlaug, 2015).

4 TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL COM BASE NA MÚSICA - CBT MUSIC

Uma prática muito utilizada em campo nacional, que demonstra na prática os benefícios da música na promoção de saúde mental, é a musicoterapia. Esta é uma prática regulamentada como uma profissão de saúde e, atualmente, no Brasil, conta com uma especialização que envolve estudos multidisciplinares para a capacitação

como musicoterapeuta (Assunção *et al.*, 2020). Em 1985, em Gênova, na Itália, músicos de todo o mundo uniram-se para desenvolver a *World Federation of Music Therapy* (WFMT ou, em tradução livre, *Federação Mundial de Musicoterapia*), fomentada por 10 músicos, entre eles, um brasileiro, que diz, em seu informe, que se trata de “uma organização internacional sem fins lucrativos que reúne associações de musicoterapia e indivíduos interessados em desenvolver e promover a musicoterapia globalmente através da troca de informação, colaboração entre profissionais, e ações”⁴ (World Federation of Music Therapy, 2023, tradução nossa).

Portanto, atualmente, existem órgãos responsáveis pela regulamentação do exercício da musicoterapia. Sabe-se que a música utilizada no âmbito interventivo serve enquanto agente promotor de saúde, tendo a capacidade de reduzir sintomas de estresse, depressão, além de outras formas de sofrimento mental e físico (Alves Júnior; Borges; Blanch, 2022). A musicoterapia tem um campo de atuação extenso, pois pode ser utilizada por diversos profissionais distintos (Assunção *et al.*, 2020) e isso a difere da terapia cognitivo-comportamental.

Na musicoterapia, a música serve como o objetivo principal, é o instrumento utilizado pelos musicoterapeutas para a promoção de saúde, bem como uma forma de sociabilização (Andrade Júnior, 2018). Na terapia cognitivo-comportamental, a música é um fator a mais, que serve para auxiliar no tratamento, porém não o instrumento principal de intervenção, isto é, a terapia em si (Trimmer; Tyo; Naeem, 2016). Apesar das dissonâncias, de acordo com Assunção *et al.* (2020), ambas as modalidades são eficazes no que concerne à promoção em saúde mental e às trocas sociais, igualando-se nos casos de intervenções com musicoterapia nos CAPS (Batista; Ferreira, 2015; Batista; Ribeiro, 2016). No entanto, a TCC “dispõe de vários recursos que podem ajudar a reduzir danos e estabelecer aprendizagens ou reabilitação cognitiva” (Assunção *et al.*, 2020, p. 129).

De acordo com a resolução do Conselho Federal de Psicologia (CFP) n.º 010/00 de 20 de dezembro de 2000, artigo 1º, a psicoterapia é uma prática do psicólogo, cujas técnicas e teorias estabelecidas são fomentadas na ciência, sendo aplicadas de forma ética, promovendo saúde mental em modalidades individuais e

4 “The World Federation of Music Therapy (WFMT) is an international nonprofit organization bringing together music therapy associations and individuals interested in developing and promoting music therapy globally through the exchange of information, collaboration among professionals, and actions” (World Federation of Music Therapy, 2023).

grupais. A terapia cognitivo-comportamental, fundada na década de 1960 por Aaron T. Beck, é uma abordagem psicoterápica que compreende que não só os eventos em si que afetam o indivíduo, mas a interpretação deles (Beck, 2022). A TCC baseia-se no modelo cognitivo, que “propõe que o pensamento disfuncional (que influencia o humor e o comportamento do cliente) é comum a todos os transtornos psicológicos” (Beck, 2022, p. 4), atuando com demandas do presente e inferindo que a reação do indivíduo frente ao mundo se dá a partir do seu funcionamento cognitivo, isto é, de seus pensamentos.

As cognições são responsáveis por criar uma visão de si, do mundo e do futuro do indivíduo e essa forma de pensar e sentir pode ser disfuncional. Para isso, o terapeuta cognitivo-comportamental trabalha com técnicas atreladas à teoria, que servem para alcançar as camadas mais superficiais do psiquismo, que são os pensamentos automáticos, para alcançar as crenças intermediárias (regras, pressupostos e atitudes) que regem os pensamentos, e para, assim, alcançar as crenças nucleares, enraizadas, que são desenvolvidas ao longo da vida do sujeito e podem ser adaptativas ou não. Quando não são, elas interferem na vida do indivíduo, podendo acarretar grande sofrimento psíquico (Beck, 2022).

Quando aplicada à clínica, a TCC trabalha com o conceito de reestruturação cognitiva, isto é, os pensamentos (cognições) distorcidos, que conseqüentemente afetam emoções e comportamento, são o foco de intervenção do terapeuta. Durante a sessão, a escuta clínica ativa, somada às técnicas cognitivas, produz resultados. Porém, no intervalo de tempo entre uma sessão e outra, o paciente executa o que aprendeu em consultório. Judith Beck (2022) diz que o propósito final da terapia é fazer com que o paciente se torne seu próprio terapeuta. Dessa forma, os chamados recursos terapêuticos servem como um alicerce nessa caminhada, dando um suporte a mais para a sustentação dos processos cognitivos adaptativos. Como as cognições são o foco de intervenção, é nessa composição que a música serve como um alicerce na clínica.

Nessa perspectiva, em estudos que expõem protocolos adaptados da TCC, a música passou a ser considerada nas intervenções, dentro de um protocolo adaptado, por ser um elemento universal que agrada a quase todas as pessoas, facilitando o processo terapêutico (Trimmer; Tyo; Naeem, 2016) e facilitando as trocas sociais (Batista; Ribeiro, 2016). Na clínica cognitivo-comportamental, isso ocorre por meio da expressão dos processos mentais superiores, coletados e monitorados através de

técnicas, como o registro de pensamento disfuncional, em que o paciente registra seus pensamentos, emoções e comportamentos no cotidiano e os avalia, tornando-se capaz de compreendê-los em sua totalidade (Beck, 2022). Para Ávila (2009), a música proporciona uma ponte entre o que o sujeito tem internamente e o que revela para o mundo.

O termo *Cognitive Behavioural Therapy- Based Music (CBT-Music)*, ou, em português, *terapia cognitivo-comportamental com base na música*, é visto em estudos estrangeiros, demonstrando que a música é um recurso terapêutico tão significativo que existem protocolos adaptados para sua utilização em outros países. No protocolo de Trimmer, Tyo e Naeem (2016), adaptado do grupo de autoajuda guiada em nove sessões de terapia, a música é um facilitador para a compreensão das atividades que envolvem o processo terapêutico em indivíduos com sintomas leves e médios de ansiedade e depressão. Para os autores, a TCC grupal tem inúmeras vantagens, como estabelecer uma boa conexão entre os membros, promoção de *insights* e redução de sintomas. Ao adicionar musicalidade ao processo, é possível apresentar, aos membros do grupo, de uma forma criativa, uma facilidade não verbal para expor os conceitos da terapia, reduzindo a incidência de desistência (Trimmer; Tyo; Naeem, 2016). Dessa forma, na modalidade grupal, o protocolo dispõe com atividades musicais variadas, como tocar instrumentos, compor as próprias canções e escutar músicas criteriosamente que possam ser utilizadas em sessão. Quando a canção é escolhida, sua letra é adaptada com elementos da TCC.

Ainda no mesmo estudo, para comprovar que adicionar musicalidade ao protocolo de TCC é eficaz ao tratamento, experimentos em *CBT-Music* foram realizados da seguinte maneira: dois facilitadores passaram a guiar o programa após treinamento básico prévio de um terapeuta cognitivo-comportamental, sempre adicionando musicalidade ao processo. A cada semana, um tema foi escolhido para intervenção, além do uso de ferramentas tradicionais da TCC como o registro de pensamento disfuncionais. Nos três grupos então realizados, onde todos os participantes portavam depressão ou ansiedade leve e moderada, a receptividade foi positiva. Para trazer ainda mais uma atmosfera artística, o experimento foi conduzido não dentro de um serviço de saúde mental, mas em uma sala externa, algo que remeteu os participantes a um ensaio de banda de música (Trimmer; Tyo; Naeem, 2016).

Além dos casos de depressão e ansiedade, intervenções com a mesma proposta da *CBT-Music* também demonstraram boa eficácia, como em estudantes com ansiedade (Ugwuanyi *et al.*, 2020), vícios em eletrônicos (Bong; Won; Choi, 2021), preparação para transplantes de sangue e medula (Fredenburg; Silverman, 2014), adolescentes com anorexia (Wang; Xiao, 2021), declínio cognitivo leve em idosos (Jordan; Lawlor; Loughrey, 2022), além de regulação emocional na velhice (Valizadeh; Dadkhah; Azhosh, 2021).

A música é adicionada enquanto recurso terapêutico dentro do protocolo da TCC quando a abordagem sozinha não contempla inteiramente o foco da intervenção, como já mencionado por Trimmer, Tyo e Naeem (2016). Ainda de acordo com este estudo, realizado com grupos de adolescentes, por exemplo, a TCC tradicional pode ser enxergada como intimidadora, sendo menos efetiva do que em adultos. Isso pode ser explicado pelo fato de que, mesmo que a TCC tradicional também seja passível de aplicação ao público adolescente, diferentemente de adultos, a forma de acessar os processos cognitivos do jovem é baseada em recursos não-verbais (Pureza *et al.*, 2014). Adicionando musicalidade ao protocolo, os jovens tendem a se vincular mais facilmente e o ambiente se torna mais flexível, proporcionando mecanismos adaptados para descrever suas emoções e cognições, como, por exemplo, expressar-se através de letras musicais criadas, ao invés da fala direta.

Como apontado por Schlaug (2015), incrementar habilidades musicais também auxilia na melhoria de habilidades semânticas, o que se reflete no estudo no qual os jovens encontraram na musicalidade um facilitador para se expressar. Com isso, os pacientes adolescentes tendem a demonstrar maior interesse pelas atividades propostas da *CBT-Music* para além da sessão (Bong; Won; Choi, 2020), contribuindo na diminuição das chances de desistência do processo terapêutico.

No protocolo adaptado de jovens com ansiedade para fazer provas (Ugwuanyi *et al.*, 2020), foram realizadas 12 sessões grupais, semanais e com duração de 90 minutos da *CBT-Music*, onde os jovens tinham a oportunidade de compor e ouvir canções minuciosamente, para estabelecer alguma identificação, além de tocar instrumentos diversos. Em seguida, ocorreu a psicoeducação sobre a ansiedade, bem como o modelo cognitivo. A psicoeducação é definida enquanto “o ensino de princípios e conhecimentos psicológicos relevantes para o cliente” (Dobson; Dobson, 2010, p. 71). Como já acordado por Trimmer, Tyo e Naeem (2016), a música é uma facilitadora na construção de vínculos e, dessa forma, percebe-se que, na *CBT-Music*,

após o estabelecimento de um vínculo através do recurso musical, torna-se possível inserir novas técnicas que demandam confiança por parte do paciente para se concretizar. Ainda de acordo com o estudo, os jovens referiam-se às sessões como “ensaios de banda”, demonstrando motivação com o procedimento.

O programa *CBT-Music* também foi aplicado em um grupo de 53 crianças do ensino fundamental da Nigéria para avaliar o comportamento ao realizar testes escolares. Assim como nos adolescentes, as crianças foram expostas ao protocolo musical de 12 sessões, onde as intervenções da TCC eram realizadas utilizando letras de música, além de tocar instrumentos e utilizando canções para fomentar discussões em grupo e propondo planos de ação (Agboeze *et al.*, 2021). De igual forma, a adição musical ao processo terapêutico teve impactos positivos, diminuindo os sintomas de ansiedade, mesmo após a finalização do procedimento.

A adição da música à TCC também se mostrou promissora para jovens com anorexia, de acordo com Wang e Xiao (2021), além de guiar os jovens para o tratamento, através de uma melhor receptividade das sessões. A música foi adicionada junto ao protocolo de intervenção em anorexia, onde os gêneros musicais chineses e ocidentais foram utilizados enquanto base. A princípio, o terapeuta utilizou-se da técnica de psicoeducação para explicar sobre o conceito de anorexia, bem como se daria o processo terapêutico a fim de estabelecer um bom vínculo. Foram utilizadas, também, escalas, como o *Eating Disorder Examination-Questionnaire* (EDE-Q), as escalas Beck para depressão (BDI) e ansiedade (BAI), bem como exames médicos e nutricionais para medir a gordura corporal e subcutânea. Ao adicionar música ao processo terapêutico, o número de desistentes foi menor do que em tratamentos sem música. Os autores salientam que isso se dá pelo fato de que as distorções cognitivas dos jovens, bem como um preconceito frente à terapia, são mais bem controladas e aliviadas quando seu tratamento é atrelado às músicas que gostam de ouvir.

Concomitantemente, indivíduos da terceira idade, igualmente, mostraram-se menos disponíveis para a TCC. A intervenção musical em idosos, especificamente com declínio cognitivo leve, mostrou-se a melhor opção não farmacológica, bem como um recurso terapêutico. Tanto de forma passiva (escutar música), quanto ativa (cantar e/ou tocar um instrumento), a música auxiliou na evocação de memórias nos idosos, além de ter melhorado significativamente as funções cognitivas (Jordan; Lawlor; Loughrey, 2022). Adicionalmente, compor as próprias canções incrementou as

funções executivas dos pacientes no estudo e dançar também teve impactos benéficos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, o artigo exposto teve como objetivo explorar de maneira abrangente a trajetória da música atrelada à humanidade em diversos contextos sociais e culturais que justifique seu impacto no desdobramento do sujeito e, portanto, seja elegível enquanto um recurso terapêutico que, atado a um protocolo da terapia cognitivo-comportamental, sirva para atenuar o sofrimento mental e como um instrumento interventivo. Ao longo desta revisão, foi exposto o conceito de recurso terapêutico, bem como foram examinadas áreas de atuação que utilizam a música enquanto tal, além de contextos e protocolos já existentes, que abrangeram, de alguma forma, a música enquanto atenuador do sofrimento psíquico.

Foi percebido que, apesar de a musicoterapia ainda ser um campo dominante em solo nacional e ter inúmeros benefícios para a promoção em saúde mental, suas limitações sugerem um protocolo como a *CBT-Music* para quebrar esses limites através de uma intervenção psicoterapêutica, havendo a possibilidade de melhoria no quadro do paciente e, posteriormente, sua reestruturação cognitiva. Uma adaptação de TCC com música, ao ser apresentada no território, poderá servir como uma forma de captar novos pacientes e instigar novas discussões dentro da saúde mental.

Dessa forma, compreende-se que, apesar de terem poucos referenciais nacionais que tragam a música enquanto recurso terapêutico, assim como nenhum protocolo adaptado da TCC no Brasil, o campo pode ser explorado em solo nacional, haja vista que existem evidências da boa receptividade do protocolo em outros países, por meio de estudos estrangeiros, da comprovação dos benefícios da música no cérebro e do desenvolvimento do perfil biopsicossocial brasileiro ser compatível com a musicalidade. Da mesma forma, o protocolo adaptado da *CBT-Music* apresenta-se enquanto uma modalidade terapêutica que aumenta o potencial de engajamento através de intervenções de baixo custo, que podem ser benéficas dentro e fora de um setting terapêutico (Trimmer; Tyo; Naeem, 2016) e adaptadas a diversos contextos sociais.

REFERÊNCIAS

AGBOEZE, M. U.; UGWUANYI, C. S.; OKEKE, C. I.O.; UGWU, G. C.; OBIKWELU, C. L.; OBIOZOR, E. E.; OYIGBO, D. N.; MBAM, D. Efficacy of music-based cognitive behavior therapy on the management of test-taking behavior of children in basic science using a randomized trial group: Implication for community development. **Medicine**, v. 99, n. 34, p. 1-7, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1097%2FMD.0000000000021535>. Acesso em: 2 nov. 2023.

ALVES JÚNIOR, R.; BORGES, A. de P. F.; BLANCH, G. T. Neurociência da música e ações da musicoterapia nos transtornos mentais: uma revisão sistemática. **Saúde e Pesquisa**, Maringá, v.15, n. 4, p. 1-9, nov. 2022. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/11161/7248>. Acesso em: 27 mar. 2023.

ANDRADE, M. de. **Aspectos da música brasileira**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2012.

ANDRADE JÚNIOR, H. de. Eficácia terapêutica da música: um olhar transdisciplinar de saúde para equipes, pacientes e acompanhantes. **Revista de Enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro, v. 26, p. 1-7, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.12957/reuerj.2018.29155>. Acesso em: 5 abr. 2023.

ASSUNÇÃO, W. C.; CASTRO, D. C. C. de; REIS, K. V.; JESUS, W. C. de. O tratamento de sintomas de ansiedade baseado na música e terapia cognitivo-comportamental. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, Campo Grande, v. 4, n. 1, p. 127-143, jan./mar. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v4i1.195>. Acesso em: 21 abr. 2023.

ÁVILA, D. C. Das (im)possibilidades de uma psicologia musical. **Transformações em Psicologia**, São Paulo, v. 2, n. 2, p. 81-99, 2009. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2176-106X2009000200005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 6 nov. 2023.

BATISTA, E. C.; FERREIRA, D. F. A música como instrumento de reinserção social na saúde mental: um relato de experiência. **Revista Psicologia em Foco**, Frederico Westphalen, v.7, n. 9, p. 67-79, jul. 2015. Disponível em: <http://revistas.fw.uri.br/index.php/psicologiaemfoco/article/view/1593>. Acesso em: 14 abr. 2023.

BATISTA, N. da S.; RIBEIRO, M. C. O uso da música como recurso terapêutico em saúde mental. **Revista Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, São Paulo, v. 23, n. 3, p. 336-341, set./dez. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v27i3p336-341>. Acesso em: 21 abr. 2023.

BLACKING, J. Música, cultura e experiência. **Cadernos de Campo**, São Paulo, n. 16, p. 201-218. 2007. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/cadernosdecampo/article/download/50064/55695>. Acesso em: 02 nov. 2023.

BECK, J. S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática**. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BONG, S. H.; WON, G. H.; CHOI, T. Y. Effects of cognitive-behavioral therapy based on music therapy in Korean adolescents with smartphone and internet addiction. **Korean Neuropsychiatric Association**, Daegu, v. 18, n. 2, p. 110-117, fev. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33517616/>. Acesso em: 27 mar. 2023.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Resolução CFP n.º 010/00 de 20 de dezembro de 2000. Especifica e qualifica a Psicoterapia como prática do Psicólogo. Brasília: CFP, 2020. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2000/12/resolucao2000_10.pdf. Acesso em: 5 nov. 2023.

CRONIN, P.; RYAN, F.; COUGHLAN, M. Undertaking a literature review: a step-by-step approach. **British Journal of Nursing**, Londres, v. 7, n. 1, p. 38-43, 2008. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18399395/>. Acesso em: 15 maio 2023.

DOBSON, D.; DOBSON, K. S. **A terapia cognitivo-comportamental baseada em evidências**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

FREDENBURG, H. A.; SILVERMAN, M. J. Effects of cognitive-behavioral music therapy on fatigue in patients in a blood and marrow transplantation unit: a mixed-method pilot study. **The Arts in Psychotherapy**, v. 41, n. 5, p. 433-444, 2014. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2014-56234-002>. Acesso em: 6 nov. 2023.

ILARI, B. Música, comportamento social e relações interpessoais. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 11, n. 1, p. 191-198, jan./abr. 2006. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=287122090022>. Acesso em: 2 ago. 2023.

JORDAN, C.; LAWLOR, B.; LOUGHREY, D. A systematic review of music interventions for the cognitive and behavioural symptoms of mild cognitive impairment (non-dementia). **Journal of Psychiatric Research**, Dublin, v. 151, p. 382-390, jul. 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35576664/>. Acesso em: 5 abr. 2023.

KANDELL, J. H.; SCHWARTZ, J.; JESSELL, T. M.; SIEGELBAUM, S. A.; HUDSPETH, A. J. **Princípios de neurociência**. Porto Alegre: AMGH, 2014.

KRUMHANSL, C. L. Music: a link between cognition and emotion. **Current Directions in Psychological Science**, v. 11, n. 2, p. 45-50, abr. 2002. Disponível em: <https://www.jstor.org/stable/20182764>. Acesso em: 15 ago. 2023.

LIMA, W. S.; SANTANA, L. S. de; MARX, B. S. Subjetividade e emoção na música: a cultura e o afeto relacional. **Revista Idealogando**, Recife, v. 2, n. 1, p. 206-220, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/idealogando/article/view/237499>. Acesso em: 2 maio 2023.

MENEGUELLO, C. Limites da Canção: a música brasileira segundo Mário de Andrade. **História**, São Paulo, v. 40, p. 1-27, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-4369e2021062>. Acesso em: 9 ago. 2023.

MEYER, L. **Emotion and meaning in music**. Chicago: University of Chicago Press, 1961.

MUSZKAT, M. Música, neurociência e desenvolvimento humano. In: JORDÃO, G.; ALLUCCI, R. R.; MOLINA, S.; TERAHATA, A. M. **A música na escola**. São Paulo: Allucci & Associados Comunicações, 2012. p. 67-69. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/28939/mod_resource/content/2/AMUSICANA_ESCOLA.pdf#page=67. Acesso em: 18 ago. 2023.

PUREZA, J. da R.; RIBEIRO, A. O.; PUREZA, J. da R.; LISBOA, C. S. de M. Fundamentos e aplicações da Terapia Cognitivo-Comportamental com crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Psicoterapias**, v. 16, n. 1, p. 85-103, 2014. Disponível em: https://meriva.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/9035/2/Fundamentos_E_Aplicacoes_Terapia_Cognitivo_Comportamental_Com_Crianças_E_Adolescentes.pdf. Acesso em: 2 nov. 2023.

ROCHA, V. C. da; BOGGIO, P. S. A música por uma óptica neurocientífica. **Per Musi**, Belo Horizonte, n. 27, p. 132-140, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-75992013000100012>. Acesso em: 21 abr. 2023.

SÁ, G. L. de; MENDES, L. A. de. Psicologia e música: uma análise bibliográfica da produção acadêmica brasileira. **Revista Mangaio Acadêmico**, v. 2, n. 1, p. 98-114, jan./jun. 2017. Disponível em: <http://periodicos.estacio.br/index.php/mangaio/article/viewFile/3902/1741>. Acesso em: 21 ago. 2023.

SANTOS, R. A. T. dos. Psicologia da Música: aportes teóricos e metodológicos por mais de um século. **Música em Perspectiva**, v. 5, n. 1., p. 65-90, mar. 2012. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/musica/article/download/30143/28675>. Acesso em: 7 ago. 2023.

SCHLAUG, G. Musicians and music making as model for the study of brain plasticity. **Progress in Brain Research**, v. 217, p. 37-55, 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4430083/#>. Acesso em: 15 maio 2023.

TRIMMER, C.; TYO, R.; NAEEM, F. Cognitive behavioural therapy-based music (cbt-music) group for symptoms of anxiety and depression. **Canadian Journal of Community Mental Health**, Waterloo, v. 35, n. 2, p. 83-87, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.7870/cjcmh-2016-029>. Acesso em: 5 abr. 2023.

UGWUANYI, C. S.; EDE, M. O.; ONYISHI, C. N.; OSSAI, O. V.; NWOKENNA, E. N.; OBIKWELU, L. C.; IKECHUKWU-ILOMUANYA, A.; AMOKE, C. V.; OKEKE, A. O.; ENE, C. U.; OFFORDILE, E. E.; OZOEMENA, L. C.; NWEKE, M. L. Effect of

cognitive-behavioral therapy with music therapy in reducing physics test anxiety among students as measured by generalized test anxiety scale. **Medicine**, Baltimore, v. 99, n. 17, p. 1-8, abr. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1097%2FMD.00000000000016406>. Acesso em: 5 abr. 2023.

VALIZADEH, E.; DADKHAK, A.; AZKHOOSH, M. The effectiveness of cognitive-behavioral music therapy on cognitive emotion regulation in the elderly. **Aging Psychology**, Teerã, v. 6, n. 4, p. 369-382, maio 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/351391137_The_Effectiveness_of_Cognitive-Behavioral_Music_Therapy_on_Cognitive_Emotion_Regulation_in_the_Elderly. Acesso em: 4 abr. 2023.

WANG, C.; XIAO, R. Music and art therapy combined with cognitive behavioral therapy to treat adolescent anorexia patients. **American Journal of Translational Research**, v. 13, n. 6, p. 6534-6542, jun. 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8290648/>. Acesso em: 21 abr. 2023.

WORLD FEDERATION OF MUSIC THERAPY. What is WFMT? **World Federation of Music Therapy**, Carolina do Norte, 2023. Disponível em: <https://www.wfmt.info/>. Acesso em: 5 abr 2023.

WRIGHT, J. H.; BROWN, G. K.; THASE, M. E.; BASCO, M. R. **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental**: um guia ilustrado. Porto Alegre: Artmed, 2018.