

Conceitos de uma Clínica Escola da Musicoterapia

Concepts of a Music Therapy School Clinic

Juliana Duarte Leandro^a; Alessandra Gasparello Viviani^b, Robson Tonello Vecchi^c, Maria Carolina Simões dos Santos^c, Ana Maria Caramujo Pires de Campos^d

a. Fisioterapeuta, Coordenadora dos Cursos de Musicoterapia, Fisioterapia e Fonoaudiologia do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU, Brasil

b. Fisioterapeuta, Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU, Brasil

c. Musicoterapeuta, Docente Curso de Musicoterapia do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU, Brasil

d. Psicóloga, Musicoterapeuta e Arteterapeuta, Docente Curso de Musicoterapia do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU, Brasil

RESUMO

A musicoterapia é uma forma de terapia que utiliza a música como ferramenta principal para promover a saúde mental, emocional, física e social de indivíduos. Realizada por profissionais chamados musicoterapeutas, essa abordagem terapêutica envolve a aplicação de técnicas musicoterapêuticas adaptadas às necessidades específicas de cada cliente. Essa nota técnica, tem como objetivos descrever os principais benefícios da musicoterapia e apresentar a Clínica Escola de Musicoterapia do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU. Aponta-se que a musicoterapia melhora a saúde mental, promove o desenvolvimento de habilidades sociais, o alívio do estresse, além de estimular o cognitivo e a expressão emocional. No Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas - FMU, as sessões abrangem diversas atividades, como escuta de música, criação musical, canto, dança e o uso de instrumentos, proporcionando benefícios terapêuticos individualizados. Os serviços de musicoterapia na Clínica da FMU, beneficiam os clientes com serviços profissionais supervisionados a preços acessíveis e esses, por sua vez, contribuem para o treinamento e desenvolvimento dos futuros musicoterapeutas.

Descritores: musicoterapia, saúde, assistência ambulatorial

ABSTRACT

Music therapy is a form of therapy that uses music as the main tool to promote the mental, emotional, physical, and social health of individuals. Conducted by professionals called music therapists, this therapeutic approach involves the application of music therapy techniques tailored to the specific needs of each client. This technical note aims to describe the main benefits of music therapy and present the Music Therapy Clinic of the Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU. It is noted that music therapy improves mental health, promotes the development of social skills, alleviates stress, and stimulates cognitive function and emotional expression. At the Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas - FMU, the sessions encompass various activities, such as listening to music, musical creation, singing, dancing, and the use of instruments, providing individualized therapeutic benefits. The music therapy services at the FMU Clinic benefit clients with professional services supervised at affordable prices, which in turn contribute to the training and development of future music therapists.

Descriptors: music therapy, health, clinic, ambulatory care

NOTA TÉCNICA

A musicoterapia é uma forma de terapia que utiliza a música como meio de comunicação para promover saúde mental, emocional e física. É uma prática que envolve a utilização de elementos musicais, como ritmo, melodia e harmonia, no contexto de uma relação terapêutica entre um musicoterapeuta e um cliente.¹

Os musicoterapeutas são profissionais treinados que usam técnicas musicais específicas para atender às necessidades individuais de cada cliente. As sessões de musicoterapia podem envolver a escuta ativa da música, a criação de música, o canto, a dança ou a exploração de instrumentos musicais.²

A musicoterapia é aplicada em uma variedade de configurações, incluindo hospitais, clínicas de saúde mental, escolas, instituições de longa permanência e centros de reabilitação. Ela é utilizada para tratar uma variedade de condições, tais como transtornos mentais, deficiências físicas, distúrbios do desenvolvimento, estresse e ansiedade.^{1,3}

Os benefícios da musicoterapia podem incluir a melhoria da autoestima, a redução do estresse, o estímulo da criatividade, a promoção da expressão emocional, o desenvolvimento de habilidades sociais e a melhoria da qualidade de vida. Como cada pessoa é única, a abordagem da musicoterapia é adaptada para atender às necessidades específicas de cada indivíduo.^{4,5}

É importante destacar que a musicoterapia não se limita a pessoas com habilidades musicais avançadas. Ela é acessível a pessoas de todas as idades e habilidades, independentemente do nível de familiaridade com a música.

O objetivo da musicoterapia é promover o bem-estar e a saúde de indivíduos por meio do uso terapêutico da música. Essa prática visa atender às necessidades físicas, emocionais, mentais, sociais e cognitivas dos clientes, utilizando a música como meio de comunicação e expressão.^{1,6}

Aqui estão alguns dos objetivos específicos da musicoterapia:

- **Melhoria da Saúde Mental:** a musicoterapia é frequentemente utilizada no tratamento de distúrbios mentais, como ansiedade, depressão, estresse pós-traumático e transtornos do espectro autista. Ela pode ajudar na expressão de emoções, no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e na promoção do equilíbrio emocional. Um ensaio clínico, publicado recentemente, mostrou que um programa baseado em artes, envolvendo idosos em condições crônicas de saúde, promoveu melhora do humor, da saúde, da resiliência e do bem-estar.⁷ Além disso, estudos apontam que a musicoterapia reduz a depressão e os

transtornos de ansiedade em pacientes com diversos tipos de câncer.⁸ As intervenções musicoterapêuticas também promovem resultados neurofisiológicos e psicológicos positivos em crianças e adolescentes diagnosticados com transtorno do déficit de atenção e hiperatividade. Nesses casos, a musicoterapia tem como efeitos significativos, a ativação da serotonina, a diminuição da expressão de cortisol, da pressão arterial e da frequência cardíaca, além da melhora na capacidade de lidar com o estresse, avaliada por escalas psicológicas.⁹

- **Estimulação Cognitiva:** em casos de lesões cerebrais, demência ou distúrbios neurológicos, a musicoterapia pode ser aplicada para estimular a cognição, a memória e a atenção. A música tem o poder de acessar áreas do cérebro relacionadas às emoções e à memória. Um ensaio clínico randomizado, mostrou que pacientes com doença de Alzheimer, tiveram benefícios após participação em um programa de treinamento físico combinado com música. Nesse estudo, o grupo que realizou treinamento associado à música, obteve pontuações maiores em alguns domínios cognitivos do Mini Exame do Estado Mental (que é uma ferramenta útil para rastreio cognitivo em ambientes clínicos e também para pesquisa).

¹⁰ Um outro estudo recente, mostrou resultados positivos na função cognitiva e depressão de idosos com déficit cognitivo leve, submetidos a cuidados de enfermagem associados à musicoterapia.¹¹

- **Desenvolvimento de Habilidades Sociais:** a prática musical em grupo pode promover a interação social, o trabalho em equipe e o desenvolvimento de habilidades de comunicação. Isso é particularmente benéfico para pessoas com dificuldades sociais ou transtornos do espectro autista (TEA). Estudos apontam que a musicoterapia aborda de maneira eficaz a falta de habilidades sociais, sendo utilizada em diferentes populações com deficiências sociais.¹² Uma revisão sistemática apontou que intervenções baseadas em música, melhoram problemas sociais, emocionais e comportamentais em pessoas com TEA. Porém, também identificou que as amostras eram pequenas e os métodos terapêuticos e de pesquisa científica heterogêneos.¹³ Entretanto, é importante ressaltar que inúmeras pesquisas apoiam o uso da musicoterapia e da educação para pessoas com TEA, especificamente para melhorar as habilidades sociais e a comunicação.¹⁴

- **Alívio do Estresse e Relaxamento:** a música tem propriedades terapêuticas que podem ajudar a reduzir o estresse, promover o relaxamento e melhorar a qualidade do sono. Isso é valioso para aqueles que lidam com situações estressantes ou problemas de saúde mental. Durante o isolamento social, ocorrido na pandemia do coronavírus, um grupo de pesquisadores avaliou o uso da musicoterapia para promoção do bem-estar pró-ativo em estudantes de graduação, sem diagnóstico clínico, quando as aulas universitárias foram

transferidas para online. Foi identificado que a musicoterapia, realizada em grupo online composto por esses estudantes, promoveu redução do estresse e da ansiedade, em comparação a um grupo controle.¹⁵ Os efeitos da musicoterapia, no Sistema Nervoso Autônomo e na cicatrização de feridas, foram investigados em pacientes que sofreram grandes traumas. Nesses pacientes, a musicoterapia promoveu benefícios consideráveis, como melhora da variabilidade da frequência cardíaca, diminuição dos níveis de cortisol, aumento da taxa de cicatrização de feridas, diminuição da dor e tensão, melhora da qualidade do sono e aumento do bem-estar geral.¹⁶

- **Expressão Emocional:** a música proporciona uma forma de expressão artística que pode ser especialmente eficaz para aqueles que têm dificuldade em se expressar verbalmente. Ela permite que os indivíduos expressem e processem emoções de maneiras únicas. Nesse sentido, programas de intervenção baseados em música proporcionam inúmeros resultados positivos, em pessoas com demência, como melhora da felicidade geral, diminuição da ansiedade, aumento da expressão de emoções positivas e diminuição da depressão.¹⁷

- **Melhoria da Qualidade de Vida:** a musicoterapia visa melhorar a qualidade de vida dos clientes, adaptando-se às suas necessidades individuais. Isso pode incluir a promoção da autoestima, a autonomia e a sensação de realização. Uma revisão sistemática da literatura, menciona resultados positivos da musicoterapia em diversas disfunções. Aponta a melhora da qualidade de vida, do funcionamento social e do estado mental em pessoas com diagnóstico de esquizofrenia. No TEA, demonstrou melhora do comportamento, da comunicação social, da conectividade cerebral e do relacionamento entre pais e filhos (as). Em pacientes com depressão, foi verificada melhora do humor, da qualidade e do tempo total de sono, do estresse, da ansiedade, da gravidade da doença e da qualidade de vida psicológica. Em pessoas com diagnóstico de demência, afetou positivamente o humor, o comportamento neuropsiquiátrico, melhorando a apatia, a comunicação e as funções físicas.¹⁸ A musicoterapia também melhora, de forma significativa, a qualidade de vida em pacientes com câncer. O diagnóstico e o tratamento do câncer são, em grande parte, associados a sintomas físicos significativos, como dor intensa e sofrimento psicológico. A música pode influenciar, indiretamente, na sensação dolorosa, por promover liberação de endorfinas. Dessa forma, pode aumentar a qualidade de vida desses pacientes, durante o tratamento.¹⁹ Numa revisão sistemática com meta-análise, realizada por Köhler et al²⁰, verifica-se que a musicoterapia trouxe efeitos positivos no bem-estar psicológico, no sofrimento físico e na qualidade de vida de pessoas com câncer. As técnicas e efeitos variaram em diferentes fases do tratamento, como durante a quimioterapia e/ou a radioterapia, após cirurgias e também nos cuidados posteriores e em fases de tratamento não específicas.²⁰

É importante notar que os benefícios e objetivos da musicoterapia podem variar de acordo com as necessidades e características específicas de cada indivíduo. Os musicoterapeutas adaptam suas abordagens para atender às metas terapêuticas de cada cliente.^{3,7}

Uma clínica-escola de musicoterapia é uma instalação na qual estudantes de musicoterapia têm a oportunidade de aplicar seus conhecimentos teóricos em um ambiente prático, enquanto oferecem serviços de musicoterapia supervisionados. Geralmente, essas clínicas-escola têm objetivos educacionais e terapêuticos, proporcionando uma experiência valiosa tanto para os estudantes quanto para os clientes.

O Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU), teve a implantação do projeto de graduação em Musicoterapia em 2000, a primeira turma em 2001 e conta com a clínica-escola desde 2002, sendo responsável por, aproximadamente, 1200 atendimentos semestrais. A seguir estão alguns aspectos comuns da clínica-escola de musicoterapia da FMU:

- **Treinamento Prático:** estudantes de musicoterapia podem aplicar as habilidades aprendidas em sala de aula em um ambiente clínico real. Isso inclui a realização de avaliações, o desenvolvimento de planos de tratamento e a condução de sessões de musicoterapia.
- **Supervisão Profissional:** os estudantes são supervisionados por musicoterapeutas experientes, que oferecem orientação e feedback para garantir a qualidade e a eficácia dos serviços prestados. Essa supervisão é crucial para o desenvolvimento profissional dos futuros musicoterapeutas.
- **Atendimento a Clientes:** a clínica-escola oferece serviços de musicoterapia a uma variedade de clientes, como crianças, adultos e idosos, que podem se beneficiar dos aspectos terapêuticos da música. Os clientes geralmente têm acesso a esses serviços a preços acessíveis, dependendo da política da instituição.
- **Integração com a Comunidade:** a clínica-escola muitas vezes busca se envolver com a comunidade local, oferecendo serviços de musicoterapia em escolas, hospitais, centros comunitários ou outras instituições. Isso pode contribuir para a conscientização sobre a musicoterapia e seus benefícios.
- **Formação Contínua:** além do atendimento aos clientes, as clínicas-escola proporcionam uma oportunidade para os estudantes de musicoterapia continuarem aprendendo e desenvolvendo suas habilidades, preparando-os para uma carreira profissional.

Semestralmente a Clínica Escola de Musicoterapia do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas - FMU, atende um total de 82 pacientes, aproximadamente 1200 sessões por semestre. Ao procurar serviços de musicoterapia na clínica da FMU, os clientes podem se beneficiar do acesso a serviços profissionais supervisionados a preços acessíveis, enquanto contribuem para o treinamento e desenvolvimento dos futuros musicoterapeutas.

REFERÊNCIAS

1. Marconato C, Munhoz EC, Menim MM, Albach MT. Aplicação da musicoterapia receptiva na clínica médica e cardiológica. *Arq Bras Cardiol.* 2001; 77 (2): 138-9.
2. Didolich LCM. Musicoterapia y distrés. In: 12 Congreso Mundial de Musicoterapia 2008. Anais. Buenos Aires: Librería Akadia Editorial; 2008. p. 64-7.
3. Hatem TP, Lira PIC, Mattos SS. Efeito terapêutico da música em crianças em pós-operatório de cirurgia cardíaca. *J Pediatr.* 2006; 82 (3): 186-92.
4. Farrell M. *Dificuldades de Relacionamento Pessoal, Social e Emocional*: Porto Alegre: Artmed, 138p. 2008.
5. Takatsu MM. E- book: Artes, Educação e Música, Rio de Janeiro: Cengage Learning Brasil; 2015. Disponível em: <https://www.cengage.com.br/livro/ebook-artes-educacao-e-musica/>
6. Santronck JW. *Psicologia Educacional*. Tradução: Durante, Denise, Rosemberg, Mônica, Ganeo, Taís Silva Monteiro; revisão técnica: Gioia, Paula Suzana. 3ª edição. Dados eletrônicos - Porto Alegre: Artmed; 2010.
7. Gallagher L, Shella T, Bates D, Briskin I, Jukic M, Bethoux F. Utilizing the arts to improve health, resilience, and well-being (HeRe We Arts®): a randomized controlled trial in community-dwelling individuals with chronic medical conditions. *Front Public Health.* 2024 Feb 7;12:1242798. doi: 10.3389/fpubh.2024.1242798. PMID: 38384874; PMCID: PMC10879815.
8. Eseadi C, Ngwu MO. Significance of music therapy in treating depression and anxiety disorders among people with cancer. *World J Clin Oncol.* 2023 Feb 24;14(2):69-80. doi: 10.5306/wjco.v14.i2.69. PMID: 36908676; PMCID: PMC9993142.
9. Park JI, Lee IH, Lee SJ, Kwon RW, Choo EA, Nam HW, Lee JB. Effects of music therapy as an alternative treatment on depression in children and adolescents with ADHD by activating serotonin and improving stress coping ability. *BMC Complement Med Ther.* 2023 Mar 6;23(1):73. doi: 10.1186/s12906-022-03832-6. PMID: 36879223; PMCID: PMC9987133.
10. Shokri G, Mohammadian F, Noroozian M, Amani-Shalamzari S, Suzuki K. Effects of remote combine exercise-music training on physical and cognitive performance in patients with Alzheimer's disease: a randomized controlled trial. *Front Aging Neurosci.* 2024 Jan 11;15:1283927. doi: 10.3389/fnagi.2023.1283927. PMID: 38274987; PMCID: PMC10808523.
11. Xue B, Meng X, Liu Q, Luo X. The effect of receptive music therapy on older adults with mild cognitive impairment and depression: a randomized controlled trial. *Sci Rep.* 2023 Dec

13;13(1):22159. doi: 10.1038/s41598-023-49162-6. PMID: 38092791; PMCID: PMC10719334.

12. Blanky-Voronov R, Gilboa A. The "*Ensemble*"-A Group Music Therapy Treatment for Developing Preschool Children's Social Skills. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Aug 2;19(15):9446. doi: 10.3390/ijerph19159446. PMID: 35954803; PMCID: PMC9368133.
13. Applewhite B, Cankaya Z, Heiderscheit A, Himmerich H. A Systematic Review of Scientific Studies on the Effects of Music in People with or at Risk for Autism spectrum Disorder. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Apr 23;19(9):5150. doi: 10.3390/ijerph19095150. PMID: 35564544; PMCID: PMC9100336.
14. Quintin EM. Music-Evoked Reward and Emotion: Relative Strengths and Response to Intervention of People With ASD. *Front Neural Circuits*. 2019 Sep 18;13:49. doi: 10.3389/fncir.2019.00049. PMID: 31619969; PMCID: PMC6759939.
15. Finnerty R, McWeeny S, Trainor L. Online group music therapy: proactive management of undergraduate students' stress and anxiety. *Front Psychiatry*. 2023 Apr 21;14:1183311. doi: 10.3389/fpsy.2023.1183311. PMID: 37151974; PMCID: PMC10160410.
16. Li X, Min S. Researching how music affects the autonomic nervous system and influences wound healing processes in trauma patients. *Int Wound J*. 2024 Mar;21(3):e14790. doi: 10.1111/iwj.14790. PMID: 38414351; PMCID: PMC10899861.
17. Buller E, Martin PK, Stabler A, Tucker B, Smith J, Norton L, Schroeder RW. The Roth Project - Music and Memory: A Community Agency Initiated Individualized Music Intervention for People with Dementia. *Kans J Med*. 2019 Nov 25;12(4):136-140. PMID: 31803356; PMCID: PMC6884019.
18. Gassner L, Geretsegger M, Mayer-Ferbas J. Effectiveness of music therapy for autism spectrum disorder, dementia, depression, insomnia and schizophrenia: update of systematic reviews. *Eur J Public Health*. 2022 Feb 1;32(1):27-34. doi: 10.1093/eurpub/ckab042. PMID: 34595510; PMCID: PMC8846327.
19. Ardani Y, Achmad I, Faisal E, Poespitasari VI, Putranto R, Shatri H. The Effect of Music Therapy for Improving Quality of Life in Patients with Cancer Pain: An Evidence Based Case Report. *Acta Med Indones*. 2023 Oct;55(4):488-493. PMID: 38213057.
20. Köhler, F., Martin, Z. S., Hertrampf, R. S., Gäbel, C., Kessler, J., Ditzen, B., & Warth, M. (2020). Music Therapy in the Psychosocial Treatment of Adult Cancer Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in psychology*, 11, 651. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00651>
21. Organização Mundial de Saúde. Relatório Mundial sobre a Deficiência de 2011. Geneva: OMS, 2011. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44575/9788564047020_por.pdf. Acesso em: 21 set. 2021.

CONTATO

Alessandra Gasparello Viviani: alessandragasparello@yahoo.com.br