

UTILIZAÇÃO DA MUSICOTERAPIA NA PROMOÇÃO DE SAÚDE EM PESSOAS ACOMETIDAS POR PROBLEMAS EMOCIONAIS E/OU NUTRICIONAIS: REVISÃO DE LITERATURA

Ariadna Santos Oliveira e Silva¹, Juliana Pinto de Lima²

¹Mestranda em Alimentos e Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais,
Montes Claros, MG, Brasil (mt.ariadnasantos@gmail.com)

²Doutora em Ciência de Alimentos, Professora adjunta da Universidade Federal de Minas Gerais,
Montes Claros, MG, Brasil (juliana-pinto-lima@ica.ufmg.br)

RESUMO: Indivíduos acometidos por transtornos alimentares, problemas emocionais e situações diversas que interferem em sua condição nutricional, podem apresentar intercorrências que em sua maioria impactam diretamente o seu bem estar. Intervenções terapêuticas associadas ao tratamento são consideradas eficazes. Uma delas é a musicoterapia que consiste na utilização da música e diversos recursos sonoros por um profissional devidamente qualificado a fim de alcançar objetivos terapêuticos. A musicoterapia tem sido objeto de vários estudos e pesquisas realizadas por profissionais médicos, neurocientista, pesquisadores, profissionais da saúde e áreas afins. Na literatura científica pode-se encontrar a associação da musicoterapia com outras práticas terapêuticas, no tratamento de indivíduos com distúrbios nutricionais e emocionais. O presente trabalho tem a finalidade de realizar uma revisão de literatura acerca das possibilidades de utilização de intervenções musicais a pessoas acometidas por problemas nutricionais e/ou emocionais visando divulgar referenciais teóricos abordando o uso da música e musicoterapia no tratamento e promoção de saúde. Métodos de busca em plataformas científicas foram realizados e serão apresentadas nesse trabalho pela sua proximidade direta ao tema que envolve a utilização da musicoterapia na promoção de saúde. Resultados publicados comprovam tais benefícios. Na conclusão do estudo é notória a necessidade de aprofundar o tema buscando realização de pesquisas futuras em consonância com a prática clínica e possibilidades de intervenções favoráveis ao indivíduo acometido por problemas nutricionais, emocionais, restrição alimentar, dentre outros.

PALAVRAS-CHAVE: Emoção; Música; Distúrbios nutricionais; Saúde; Vivências musicais.

1 INTRODUÇÃO

O ser humano, em sua totalidade está exposto a diversas condições que podem impactar diretamente sua qualidade de vida, dentre elas cita-se a questão emocional. Problemas nutricionais podem resultar em diversas alterações e mudanças no organismo dos indivíduos. Além de prejuízos para a saúde física e funcionamento do organismo, há muitas vezes uma grande alteração na saúde emocional daqueles que necessitam realizar dietas restritivas.

Pensar em algo que seja comum, tanto no contexto nutricional, como na saúde emocional do ser humano, pode ser uma fonte de estudo primoroso. Uma possibilidade que se abre nesse sentido é a utilização da musicoterapia, já que é possível estabelecer uma relação de efeitos musicais e sonoros e os impactos que estes podem causar no cérebro e na emoção das pessoas. A música age e o ouvinte pode percebê-la e senti-la de várias formas, pois ao estarem expostos a um momento musical, as várias

propriedades sonoras produzem no cérebro estímulos variados que se bem utilizados, podem contribuir significativamente para promoção de saúde favorecendo a sensação de bem estar e contribuindo para ampliar as possibilidades de auxílio em tratamentos diversos, incluindo a saúde mental que tem sido muito prejudicada nos tempos atuais.

Segundo Yamasaki (2012), “o estudo da música e da medicina é um campo em rápido crescimento que, no passado, se concentrou amplamente no uso da música como terapia complementar. O interesse crescente tem sido centrado na compreensão dos mecanismos fisiológicos subjacentes aos efeitos da música e, mais recentemente, no papel sugerido da música na modulação das respostas metabólicas”.

A música faz parte da história da humanidade e, acompanha cada pessoa desde sua concepção até a morte. Em cada fase da vida, sons, melodias, ritmos e diversos elementos que compõem uma canção podem retratar desde características de sua personalidade até situações que fazem parte do

seu cotidiano, cultura e local onde vive. Tudo isso é capaz de demonstrar a identidade sonora de cada indivíduo.

Independente do estilo musical que agrada a cada um, muitas pessoas estão constantemente submersas em ambientes com diversos estímulos sonoros, muitas vezes inconscientemente porque faz parte do ambiente, da paisagem sonora. Pessoas que moram próximo a cachoeiras, zona rural, terão naturalmente acesso a sons que retratam aquele local, enquanto os que residem próximo de zonas industriais, estações de metrô, grandes centros urbanos, hospitais, aeroportos, terão um ambiente sonoro com sons intensos, algumas vezes até imprevisíveis e que em sua maioria acontecem com grande intensidade. Todos esses timbres estão naturalmente presentes como uma característica sonora ou musical que pode estar interligada ao subconsciente de cada ser humano.

Observar a totalidade do ser humano e contribuir para que o mesmo tenha possibilidade de se favorecer positivamente no contexto emocional e auxiliar no fortalecimento da saúde integral é uma das possibilidades de intervenção oferecida por profissionais musicoterapeutas. Na musicoterapia, acontece a utilização da música e diversos recursos e elementos sonoros com a finalidade de alcançar objetivos terapêuticos. No Brasil, essa intervenção deve ser realizada por profissional devidamente qualificado e reconhecido pelas associações de cada estado.

Sabe-se que o ser humano é dotado de habilidades e, conforme as desenvolve, pode aprimorá-las a tal ponto de ser reconhecido pela capacidade adquirida ao longo da sua trajetória. Quando se fala em nutrição, hábito alimentar e promoção de saúde, é importante perceber que a cultura, os ensinamentos e vivências no contexto familiar podem influenciar diretamente suas escolhas favorecendo hábitos saudáveis ou desenvolvimento de doenças que podem impactar sua vida. Conforme aponta Libório (2020), “uma característica única da música é sua capacidade de extrair memórias e também emoções”.

Muitas pessoas acometidas por transtornos alimentares, dietas restritivas, problemas nutricionais, necessitam de um acompanhamento especializado a fim de trabalhar o campo emocional evitando ou até mesmo amenizando o sofrimento, quando há, por exemplo, quadros de depressão associado desencadeados em situações extremas.

Como principal objetivo, essa revisão de literatura busca divulgar possibilidades de intervenções musicais e o uso da musicoterapia na promoção de saúde para pessoas acometidas por problemas emocionais e/ou nutricionais.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Para embasar o artigo, foram realizadas buscas ligadas ao tema com foco para intervenção musical, musicoterapia, saúde, nutrição. A investigação se deu por artigos já publicados em revistas disponíveis em plataforma de busca científica na internet e livros que abordam temas relacionados à revisão aqui apresentada. Após investigação foram selecionados os seguintes autores conforme listado abaixo:

UBAM, (2018). A prática da Musicoterapia objetiva favorecer o aumento das possibilidades de existir e agir seja no trabalho individual, com grupos, nas comunidades, organizações, instituições de saúde e sociedade, nos âmbitos da promoção, prevenção, reabilitação da saúde e de transformação de contextos sociais e comunitários; evitando dessa forma, que haja danos ou diminuição dos processos de desenvolvimento do potencial das pessoas e/ ou comunidades.

Ngkiem, (2018). Ao falar sobre Música, Inteligência e Personalidade, diz que: Dentre todos os sentidos, parece ser a audição o mais importante para a sensibilidade e o equilíbrio mental do homem; pois mais de 60% dos influxos nervosos sensoriais que chegam ao cérebro são de origem auditiva. Segundo contagem do Dr. Mouret (26). Isso nos leva a afirmar que a identidade cultural do indivíduo repousa principalmente sobre sua identidade sonora; que, dentre todas as artes, a música é a mais importante para vincular emocionalmente o homem a uma civilização, educando sua sensibilidade. Esta orienta todo seu ser na direção da civilização em questão. É assim que uma melodia ou uma canção suscitam tantas lembranças conscientes e inconscientes (reminiscências).

Pedrosa, et.al (2019). Os transtornos alimentares (TA) são doenças mentais graves, tendendo à cronicidade e associadas a um intenso sofrimento psíquico, complicações clínicas frequentes e, no caso da anorexia nervosa (AN), com taxas de mortalidade elevadas. Os TA incluem a AN, a bulimia nervosa (BN), o transtorno da compulsão alimentar (TCA), as síndromes parciais ou atípicas, entre outras condições clínicas. O tratamento dessas condições é multidisciplinar, contemplando uma equipe constituída por psiquiatra, clínico, nutricionista e psicólogo, entre outros profissionais de saúde. Para uma tomada de decisões padronizada e objetiva, é indicado que a equipe pactue em conjunto as propostas e metas terapêuticas, sob a liderança de um profissional, geralmente um psiquiatra com

experiência em TA, que deve gerenciar as decisões optando por condutas baseadas em evidências.

Bruscia, (2016) em, Definindo Musicoterapia diz que: o objetivo primário do musicoterapeuta é fornecer aos clientes experiências musicais com o intuito de promover sua saúde... um musicoterapeuta é alguém que tem a expertise e as credenciais requeridas para ajudar seus clientes a otimizar sua saúde através de serviços baseados na música, fornecidos dentro do limite de uma relação profissional comprometida.

Tomaino, (2014), aborda em Musicoterapia Neurológica: evocando as vozes do silêncio: Muitos autores renomados não se cansam de escrever e dizer que um ser humano sem história e sem memória não existe. Somos aquilo que construímos ao longo de nossas vidas, o somatório de nossas conquistas, derrotas, virtudes, defeitos, aquilo no qual nos constituímos. O resultado da interação complexa da música com áreas distribuídas pelo cérebro é que ela tem a habilidade de engajar pacientes com deficiência que tem dificuldade com funcionamento executivo, superando seus impedimentos funcionais e psicológicos e efetuando resultados terapêuticos.

Bibb, et.al (2015). Estudo realizado com adultos internados no programa de transtornos alimentares da unidade psiquiátrica aguda da Unidade de Serviços Clínicos de Saúde Mental da Austin Health, aponta que durante esse período foram registradas 89 sessões de intervenção e 84 sessões de controle. Duas sessões grupais de musicoterapia com duração de uma hora foram realizadas semanalmente logo após o almoço. O grupo foi facilitado por um Musicoterapeuta registrado com formação universitária (primeiro autor; RMT) em uma sala de reuniões na unidade psiquiátrica. Durante as sessões de musicoterapia os participantes foram incentivados a participar cantando e ouvindo músicas, conversando e compartilhando músicas com outras pessoas e escrevendo músicas juntos. A ansiedade dos participantes diminuiu significativamente pré-pós o grupo de musicoterapia em comparação com o pós-padrão terapia de suporte alimentar.

Minari, (2019) ao estudar intervenções terapêuticas nutricionais, incluindo a musicoterapia, em pacientes com transtornos alimentares graves, reportou que a aplicação destas intervenções teve resultados positivos no público avaliado. O grupo investigado constou de 31 pacientes com idades entre 35 e 56 anos. As intervenções foram realizadas em oito encontros individuais, sendo a ferramenta musical empregada no sexto encontro. Desde a primeira a oitava semana de acompanhamento os autores

indicaram redução significativa de peso, índice de massa corporal, circunferência da cintura e melhora nos indicadores de compulsão alimentar, imagem corporal, melhorando a qualidade de vida dos pacientes investigados.

Magagnin et al. (2019) destacaram que a música pode ser um recurso terapêutico para alunos com autismo que apresentam seletividade alimentar. Os autores desenvolveram um estudo onde acompanharam 15 crianças autistas com idades entre 6 a 12 anos. As práticas musicais foram realizadas em encontros com uso de violão, voz e imagens onde se abordava sobre variedade alimentar. Os autores reportaram que “a cada encontro os alunos se mostravam mais receptivos e calmos a presença dos profissionais e a intervenção musical. A música foi um recurso potente para a criação do vínculo, mostrando-se ser um veículo condutor nessa ação para a introdução de outras práticas envolvendo as áreas da fisioterapia e nutrição.”

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com Appolinario, editor da Revista Debates in Psychiatry (2019) “os transtornos alimentares (TA) são transtornos mentais complexos com uma etiologia multifatorial e caracterizados muitas vezes por uma evolução crônica e até mesmo fatal” Nesses casos, há necessidade de acompanhamento multiprofissional especializado. O paciente, precisa muitas vezes de terapias associadas ao tratamento medicamentoso.

Um estudo realizado por Bibb, 2015, “comparou os níveis de angústia e ansiedade de pacientes com Anorexia Nervosa pré e pós musicoterapia, em comparação com a terapia de suporte pós-refeição padrão. Os dados foram coletados por meio da escala de Unidades Subjetivas de Sofrimento (SUDS), que foi administrada antes e depois de cada condição. Foram registradas 89 sessões de intervenção e 84 sessões de controle. Os resultados de uma análise de teste t não pareado indicaram diferenças estatisticamente significativas entre a musicoterapia e as condições de alimentação apoiada. Os resultados indicaram que a participação na musicoterapia diminuiu significativamente a ansiedade e o sofrimento pós-refeição em comparação com a terapia de apoio pós-refeição padrão. Esta pesquisa fornece suporte para o uso da musicoterapia neste cenário como uma intervenção clínica eficaz na redução da ansiedade relacionada às refeições.” (Bibb, Castle & Newton, 2015).

Ao apontar aspectos da intervenção musicoterapêutica na saúde do indivíduo e referenciar possibilidades de atuação em áreas

distintas, foi possível observar que os autores UBAM (2018), Nghiem (2018), Pedrosa et.al (2019), Bruscia (2016), Tomaino (2014), Bibb (2015), reforçam aspectos favoráveis à intervenção musicoterapêutica na saúde mental, transtornos alimentares e saúde integral do homem.

Após abordar cada referência, consideramos que a presente revisão de literatura contribui para pensar numa abordagem terapêutica associada ao tratamento e outras necessidades do paciente, tendo como objetivo principal, quando possível, a

intervenção precoce, evitando maiores complicações à saúde integral.

Compreender qual a abordagem do profissional musicoterapeuta, as possibilidades de atuação junto a outros profissionais de saúde e incentivar uma atuação conjunta pode contribuir positivamente para redução de problemas graves de saúde.

Veja a seguir, uma síntese da abordagem apresentada como referência para essa revisão de literatura.

Na tabela abaixo você poderá acompanhar uma síntese com a abordagem de cada autor.

| Autor | Síntese |
|-----------------------|--|
| UBAM (2018) | A UBAM (União Brasileira das Associações de Musicoterapia) tem a missão de: “Congregar interesses dos musicoterapeutas brasileiros para desenvolvimento do campo da Musicoterapia no Brasil.” (UBAM, 2024). No site da Associação é possível encontrar várias informações sobre a musicoterapia, atuação do musicoterapeuta, acesso a publicações nacionais e internacionais além de informações da musicoterapia no Brasil. |
| Nghiem, (2018) | Dr. Minh Dung Nghiem, médico, escritor, nascido em 1935 em Hai Duong, Vietnã, no livro: Música, inteligência e personalidade – O comportamento do homem em função da manipulação cerebral aborda em cada capítulo, temas que contribuem para ampliar a visão do leitor em relação à: músicas e civilizações; a escuta musical e seus efeitos; audição; cérebro, dentre outros. |
| Pedrosa, et.al (2019) | Pedrosa e outros autores publicaram na revista: Debates in Psichyatry – Edição especial sobre Transtornos Alimentares, o artigo intitulado: Aspectos gerais da avaliação e tratamento dos transtornos alimentares. O artigo trás dados sobre: Anorexia nervosa, Bulimia nervosa e Transtorno compulsivo alimentar. Há informações sobre tratamento e característica de tais transtornos alimentares e em ambos os casos, os autores afirmam: “ <i>Na avaliação e tratamento dos TA, é essencial uma abordagem multiprofissional com integração da equipe contemplando os passos do diagnóstico, avaliação e estadiamento, definição do nível de atendimento e planejamento terapêutico adequado.</i> ” |
| Bruscia, (2016) | Kenneth E. Bruscia, teórico da musicoterapia, publicou em: Definindo Musicoterapia, temas atuais, que servem para o profissional compreender qual o seu papel como musicoterapeuta e assuntos diversos que discorrem a cerca da vivência musical e o homem. Uma linguagem de fácil compreensão, com temas voltados à teoria, prática, análise e reflexões pertinentes. A terceira edição, escrita há quase dez anos, é atual e considerada por muitos profissionais um guia e uma referência ímpar. |
| Tomaino, (2014) | Concetta M. Tomaino escreve em: Musicoterapia neurológica: evocando as vozes do silêncio, situações que envolvem a música e o cérebro, muitas vezes, o cérebro silenciado e que a pessoa consegue apresentar alguma resposta corporal após receber e/ou vivenciar algum estímulo sonoro-musical. Temas como: Estimulação auditiva rítmica para reabilitação; como a música consegue alcançar o cérebro silenciado, dentre outros, leva o leitor a compreender possibilidades de alcance grandiosos ao oferecer corretamente estímulos musicais e sonoros. |
| Bibb, et.al (2015) | No artigo, intitulado “The role of music therapy in reducing post meal related anxiety for patients with (2015), Jennifer Bibb, David Castle e Richard Newton, abordaam sobre musicoterapia e transtornos alimentares. Foi realizado um estudo qualitativo em pacientes internados com anorexia nervosa. Como resultados, os pacientes descreveram sentimentos de autoconfiança renovada e empoderamento através da participação em musicoterapia. Perceberam benefícios emocionais e cognitivos, incluindo envolvimento mental e oportunidade de se distanciarem dos problemas da vida. |

| | |
|------------------------|---|
| Minari (2019) | Em sua dissertação de mestrado, Minari (2019) apresenta resultados positivos de intervenção musical aplicada em uma das sessões avaliadas. Concluiu que “as intervenções terapêuticas nutricionais modularam os dados antropométricos, o número de episódios de compulsão e os hábitos alimentares melhorando a qualidade de vida e a relação do paciente com o alimento e sua imagem corporal”. |
| Magagnin et al. (2019) | Magagnin, (2019) em sua publicação comenta sobre reação de crianças ao estarem submetidas a um momento musical, “grande parte dos alunos olhava de maneira muito perplexa para o violão, buscando compreender como o instrumento produzia determinado som. Quando a música parava, diversas vezes se aproximavam, tocavam as cordas, olhavam as notas, sorriam, riam e depois de um tempo se acalmavam. Quando a música voltava a ser tocada, interagiam com os profissionais e professoras, participando das dinâmicas propostas que se repetiram por várias semanas.” |

Ao realizar leitura desse artigo, é notório o quanto promissor pode ser utilizar técnicas da musicoterapia para alcançar pessoas silenciadas, por uma depressão por exemplo. Talvez um quadro que tenha surgido sutilmente e que não foi observado e acompanhado por equipe interdisciplinar pode agravar e interferir na qualidade de vida da pessoa.

Vivenciar possibilidades de contribuição na promoção de saúde pode ser uma experiência ímpar quando há por parte dos profissionais um trabalho em conjunto, e, na nutrição, alimentação e saúde, a intervenção musicoterapêutica pode contribuir, uma vez que técnicas utilizadas corretamente com um paciente podem resultar em sensação de bem-estar e até mesmo auxiliar na cura. Toda a abordagem tem como foco o trabalho terapêutico e o planejamento de sessões é relacionado aos objetivos traçados após anamnese.

Pesquisadores e vários autores renomados escrevem temas relacionados à música e o cérebro. Importante refletir: Como posso auxiliar alguém a mudar seu estilo de vida, optando por uma alimentação saudável sem que esse seja estimulado? Não seria a musicoterapia uma possibilidade de intervenção para instigar mudança de comportamento?

4 CONCLUSÃO

Buscar integrar várias áreas de atuação visando proporcionar melhor qualidade de vida e promoção de saúde para pessoas acometidas por problemas emocionais e/ou nutricionais pode ser uma excelente alternativa para atuações interdisciplinares.

Considerando que os assuntos são pertinentes e contribuem para maior divulgação de integração nas áreas de alimentos, saúde, emoção, música e musicoterapia, realizar um acompanhamento transdisciplinar pode ser uma excelente escolha visando atender às necessidades do paciente de maneira integral. Ao referenciar o

assunto, os autores possibilitam uma visão ampla favorecendo a divulgação do tema e corroborando para novas buscas pela integração nas várias áreas da saúde.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, minha família, pacientes da musicoterapia, alunos, minha orientadora co-autora nesse artigo e demais pessoas que possibilitam meu crescimento profissional e pessoal a partir de demandas clínicas, conversas que se transformam em busca por mais qualificação e aprimoramento na área com intenção de ajudar ao próximo.

REFERÊNCIAS

Associação Brasileira de Psiquiatria. Revista Debates in psychiatry – Edição Especial. **Transtornos alimentares**. P. 3. Ano 9. n3. Jul/Set 2019. ISSN: 918X. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/issue/download/14/14>. Acesso em: 12/03/2024

Bibb, J., Castle, D., & Newton, R. (2015). **The role of music therapy in reducing post meal related anxiety for patients with anorexia nervosa**. Journal of Eating Disorders, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s40337-015-0088-5>

Bruscia, Kenneth E. Tradução de Marcos Leopoldo. **Definindo Musicoterapia**. 3 ed. Dallas Barcelona Publishers. 2016.

Libório, Fabíola. S. Nunes, Carlos, P. **A influência da música nas síndromes demenciais**. IN: Revista de Medicina de Família e Saúde Mental. Ed. Unifeso. V.2, N,1, 2020. Pp 45-47/ ISSN: 2674-7219.

Magagnin, Tayná, et. al. **Relato de experiência: Intervenção multiprofissional sobre seletividade alimentar no transtorno do espectro autista.** Id on Line Rev. Mult. Psic., 2019, vol.13, n.43, p. 114-127. ISSN: 1981-1179.

Minari, Tatiana Palotta. **Intervenções terapêuticas nutricionais nos pacientes com transtorno de compulsão alimentar periódica grave.** xi, 64f. In. Dissertação de mestrado. FAMERP. São José do Rio Preto. 2019

Nghiem, Dr. Minh Dung. **Música, inteligência e personalidade: o comportamento do homem em função da manipulação cerebral.** Tradução de Felipe Lesage. Campinas. São Paulo: Vide Editorial, 2018.

Pedrosa, Maria Amália Accari et. al, **Aspectos gerais da avaliação e tratamento dos transtornos alimentares** in: Revista Debates in psychiatry. Ano 9. n3. Jul/Set 2019. ISSN: 918X. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/issue/download/14/14>. Acesso em:12/03/2024

Tomaino, Concetta M. **Musicoterapia neurológica: evocando as vozes do silêncio /** Concetta M. Tomaino ; Compilação e organização: Sofia Cristina Dreher, Graziela Carla Trindade Mayer ;Tradução: Marie Ann Wangen Krahn ; Editoração: Iuri Andréas Reblin. São Leopoldo: EST, 2014.

União Brasileira Das Associações De Musicoterapia. **Definição Brasileira de Musicoterapia.** 2018. Disponível em: <https://ubammusicoterapia.com.br/definicaobrasileira-de-musicoterapia/>. Acesso em:02/11/2022.

Yamasaki A, Booker A, Kapur V, Tilt A, Niess H, Lillemoe KD, Warshaw AL, Conrad C. **The impact of music on metabolism.** Nutrition. 2012 Nov-Dec;28(11-12):1075-80. doi: 10.1016/j.nut.2012.01.020. Epub 2012 Aug 2. PMID: 22858194.