



RESUMO

O trabalho aborda o uso da musicoterapia como método terapêutico complementar no tratamento dos transtornos depressivos, compreendendo seu papel na redução dos sintomas deste quadro. Ao longo dos capítulos, foi realizada uma contextualização histórica sobre as diferentes definições e classificações do transtorno depressivo, favorecendo uma base teórica bem fundamentada. Em seguida foram analisados os efeitos que a musicoterapia apresenta sobre os estados emocionais de um indivíduo e comparando pacientes que utilizaram o método como uma prática complementar ao tratamento tradicional e aqueles que não utilizaram. Os resultados demonstraram que a musicoterapia, especialmente no período imediato após as sessões, promove uma diminuição significativa nos índices de depressão e ansiedade. Na análise final, o estudo evidencia que a prática, ao ser incorporada no tratamento terapêutico de pacientes com Depressão, pode proporcionar e potencializar benefícios emocionais e fisioneurológicos aos pacientes. Assim, a musicoterapia se consolida como uma abordagem promissora, que abre espaço para práticas terapêuticas complementares que podem cooperar e intensificar o processo de tratamento de pacientes com transtornos psicológicos, como a Depressão.

INTRODUÇÃO

A depressão é um transtorno presente na humanidade desde a Antiguidade, gerando impactos profundos na vida de pessoas que detém o transtorno. A Musicoterapia surge como um campo de estudo da psicologia que compreende a relação do ser humano com o som e a música a fim de estabelecer uma comunicação com o emocional. Diante do aumento de casos e da falta de profissionais, torna-se necessário avaliar sua eficácia como complemento terapêutico.

OBJETIVOS

Este trabalho tem como objetivo analisar se a musicoterapia pode ser utilizada como forma complementar, contribuindo para a eficácia do tratamento terapêutico. Além disso, busca comparar o desenvolvimento de indivíduos que utilizam a musicoterapia como apoio terapêutico com o de pacientes que não fazem uso dessa prática.

METODOLOGIA

Primeiramente, houve uma contextualização histórica do conceito de transtorno depressivo e suas variantes. Em seguida, foi aprofundado o funcionamento de práticas como a psicoterapia, a terapia Cognitivo-comportamental e a musicoterapia. Por fim, foi realizada uma análise de cinco estudos diferentes, em que foi comparada a eficácia da rotina terapêutica que possuía a musicoterapia em seu processo de melhora do paciente, e as que não possuíam.

RESULTADOS

Após a análise de 5 estudos que realizavam essa comparação, de diversas maneiras, os resultados trouxeram um valor adicional significativo. Os resultados demonstram uma melhora nos sintomas depressivos dos pacientes de musicoterapia de 8 a 46% maior do que dos pacientes da psicoterapia regular. A análise, portanto, corrobora a hipótese de que a musicoterapia melhora em muito a eficácia da terapia convencional.

ESTUDO	MÉTRICA UTILIZADA	MEDIDA INICIAL		MEDIDA FINAL		DIFERENÇA AJUSTADA
		GC	GM	GC	GM	
Cassileth et al (2004)	POMS	11,1	13,1	14,7	11,2	46,9%
Cassileth et al (2004)*	POMS	10,8	13,4	9,1	4,4	51,5%
Erkkilä et al (2011)	HADS-A	10,0	11,1	7,3	7,2	8,1%
Guetín et al (2012)	HADS-D	12,9	13,8	13,5	7,8	48,2%
Guetín et al (2012)	HADS-A	13,9	13,8	13,1	7,4	40,6%
Choi et al (2008)	STAI (Y-1)	36,2	36,5	32,5	22,8	25,3%
Choi et al (2008)	STAI (Y-2)	36,4	35,9	34,2	26,0	21,6%
Trimmer et al (2008)	HADS-A	11,6	13,4	11,7	9,9	27%
Trimmer et al (2008)	HADS-D	7,9	10,1	8,5	7,4	34,3%

* Medida realizada imediatamente após a sessão, portanto, representação da melhora a curto prazo, ainda maior que a de longo prazo

(Fonte: Autoria Própria, 2025)

CONCLUSÃO

Após revisão e fechamento da análise comparativa destes 5 estudos, se mostra que a musicoterapia é um complemento extremamente benéfico para a psicoterapia, quando tratando da depressão e da ansiedade, diminuindo os níveis de depressão, ou seja, demonstrando uma eficiência no combate aos transtornos até 40% melhores que a psicoterapia avulsa.

Além disso, um dos 5 estudos realiza uma intervenção imediatamente após a sessão de musicoterapia, e mostrou que a mesma possui uma redução a curto prazo aproximadamente 52% maior do que a psicoterapia comum.

A hipótese elaborada supôs que a musicoterapia traria um grande aumento da eficácia de tratamentos regulares, e que ela se provaria como uma inclusão importante para o tratamento do transtorno depressivo. Após a conclusão da revisão, pode-se concluir que a hipótese foi corroborada, e a musicoterapia se mostrou um excelente complemento à psicoterapia comum quando atuando sobre ansiedade e depressão.

Portanto, a partir da contabilização dos dados da análise, consideração das medidas de transformação destes em percentuais, comparação direta entre os resultados do grupo controle e grupo de musicoterapia, e, por fim, interpretação dos dados obtidos, o estudo conclui que a musicoterapia traz benefícios consideráveis para o tratamento dos transtornos, e sua implementação, dado o cenário de disponibilidade limitada de profissionais de saúde mental, atualmente no mundo, pode ser uma estratégia importante para o tratamento dos quase 6% da população mundial necessitada.

BIBLIOGRAFIA

CASSILETH, Barrie R; VICKERS, Andrew J; MAGILL, Lucanne A. Music Therapy for mood disturbance during hospitalization for autologous Stem Cell Transplantation. American Cancer Society, v.98, n.12, 2003.
CHOI, AE-NA; LEE, Myeong Soo; LIM, Hyun-ja. Effects of Group Music Intervention on Depression, Anxiety, and Relationships in Psychiatric Patients: A Pilot Study. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, v.14, n. 5, p. 567, 2008.
ERKKILÄ, Jaakko, et.al. Individual music therapy for depression: randomised controlled trial. The British Journal of Psychiatry p. 132–139, 2011.
GUETÍN, Stéphane, et.al. The Effects of Music Intervention in the Management of Chronic Pain: A Single-Blind, Randomized, Controlled Trial. Clinical Pain, v.28, n.4, 2012.
TRIMMER, Chris, et.al. Low-Intensity Cognitive Behavioural Therapy-Based Music Group (CBT-Music) for the Treatment of Symptoms of Anxiety and Depression: A Feasibility Study. British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies, 2017.

