

## **AS INFLUÊNCIAS DA MUSICOTERAPIA E O PANORAMA DA PSICOFOBIA**

Yasmin de Azevedo dos Santos (Universidade de Taubaté)  
Yumi Zózimo de Almeida Yukita (Universidade de Taubaté)  
Ricardo Mattos (Universidade de Taubaté)

A ansiedade é uma resposta natural do corpo ao estresse, caracterizada por sentimentos de preocupação, nervosismo ou medo em relação a situações futuras. Embora todos experimentem ansiedade ocasionalmente, para algumas pessoas, essa sensação pode ser intensa, persistente e interferir significativamente na vida diária. Entender e tratar a ansiedade é essencial para melhorar a qualidade de vida e promover o bem-estar emocional e físico. O trabalho tem como objetivo analisar o impacto da música no estado mental e sobre possíveis psicofobias, contando com o uso da entrevista e aplicação de um questionário. Os estudos foram baseados no conceito da musicoterapia como uma forma de amenizar a ansiedade, visto que a ansiedade é um tema muito recorrente e experienciado pelas pessoas, além do seu preconceito, que se vê presente com o termo técnico “psicofobia”. Conduzida por profissionais qualificados, a musicoterapia oferece uma série de benefícios que contribuem significativamente para a redução dos sintomas ansiosos, aprofundar o entendimento sobre a natureza e os problemas causados pela ansiedade, identificar e compreender de forma mais abrangente os gatilhos emocionais, investigando suas origens e os motivos subjacentes que desencadeiam sua ocorrência, analisar e destacar os benefícios psicológicos proporcionados pela música, analisar e destacar o preconceito com as doenças mentais, compreender e disseminar o conhecimento sobre os princípios, benefícios e aplicações da musicoterapia como uma abordagem terapêutica eficaz para promover o bem-estar emocional, mental e físico, e explorar as doenças e transtornos passíveis de tratamento por meio da musicoterapia. Para a coleta de dados foram utilizados dois instrumentos de pesquisa: entrevista com uma profissional que utiliza da música como ferramenta em seu trabalho, e questionário via Google Forms, no qual foi pesquisado mais precisamente sobre a opinião de vinte e seis pessoas em relação a música e seus benefícios, sobre doenças mentais e psicofobia. Ambos ocorreram com o intuito de compreender com mais facilidade como a musicoterapia pode amenizar a ansiedade, com base nos conceitos de como a musicoterapia funciona, como a ansiedade afeta os indivíduos, mas com o principal objetivo de identificar o que elas são, como a psicofobia contribui para o sofrimento das pessoas e como as pessoas se relacionam com as doenças mentais. Ao longo do estágio, buscou-se identificar padrões e variações nas respostas emocionais e comportamentais. Através da observação, foi possível perceber alterações no humor, níveis de ansiedade e estados de relaxamento, correlacionando esses estados com os diferentes estilos musicais apresentados. Os questionários, por sua vez, forneceram uma visão mais detalhada das experiências individuais, permitindo uma análise qualitativa e quantitativa dos dados. Os resultados obtidos sugerem que a música exerce um papel significativo na modulação do estado mental dos indivíduos. Conclui-se que é possível observar como a música possui relevância tanto no dia a dia das pessoas como em tratamentos, e observou-se como ainda há o preconceito

com as doenças mentais, mesmo com o avanço das informações e a maior divulgação.

**Palavras-chave:** Musicoterapia; psicofobia; estado mental.