

## RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

### **EFEITOS DA MUSICOTERAPIA EM ANSIEDADE E DEPRESSÃO: REVISÃO INTEGRATIVA**

*Lanna Alcure Belmonte (lannaalcureb@gmail.com)*

*Lucas Rangel Bastos (lrangelbastos@gmail.com)*

*Bernardo Ney De Carvalho Castilho Domingues  
(bernardodomingues9@gmail.com)*

*Estela Faria Ribeiro (estelafariarl@gmail.com)*

*Milena Torres (milenatorres004@hotmail.com)*

*Sérgio Gomes Da Silva (Sergio.gomes@afya.com.br)*

Efeitos da musicoterapia em ansiedade e depressão: revisão integrativa

Introdução: A ansiedade e a depressão estão entre os transtornos mentais mais prevalentes no mundo, associadas a morbidade, prejuízo funcional e redução da qualidade de vida. Nesse contexto, terapias complementares vêm sendo investigadas como adjuvantes ao tratamento convencional. A musicoterapia utiliza a música e seus elementos sonoros com finalidade clínica, visando regulação emocional, promoção do bem-estar e melhora psicossocial. Evidências indicam que estímulos musicais ativam circuitos neurais relacionados ao sistema límbico, córtex pré-frontal e vias dopaminérgicas, envolvidos no processamento emocional e resposta ao estresse. Estudos recentes sugerem efeito ansiolítico e antidepressivo, com redução de sintomas

psíquicos e melhora da saúde mental. Objetivos: Analisar os efeitos da musicoterapia na redução de sintomas de ansiedade e depressão, investigando impactos neurofisiológicos sobre estruturas cerebrais ligadas à regulação emocional, resposta ao estresse e circuitos de recompensa, além de sua aplicabilidade terapêutica em saúde mental. Métodos: Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, que buscou analisar os efeitos da musicoterapia na ansiedade e depressão. A busca foi realizada nas bases MEDLINE/PubMed, LILACS, SciELO e PsycINFO, utilizando os descritores “musicoterapia”, “ansiedade” e “depressão”, combinados por operadores booleanos AND e OR. A busca foi realizada em 2026, sendo incluídos artigos completos, publicados entre 2017 e 2022, em português, que abordassem a temática. Excluíram-se duplicatas e estudos irrelevantes. A seleção ocorreu por leitura de títulos, resumos e textos completos. Os dados foram extraídos e analisados de forma descritiva, permitindo a síntese das evidências. Resultados: Os estudos evidenciaram impacto favorável da musicoterapia na redução de sintomas ansiosos e depressivos em diferentes contextos clínicos. Destacaram-se melhora do humor, relaxamento, redução da tensão emocional e aumento do bem-estar. Também foram observados ganhos em autoestima, comunicação interpessoal e adesão terapêutica. Evidências neurofisiológicas sugeriram influência positiva sobre circuitos cerebrais ligados à regulação emocional e resposta ao estresse. Conclusão: A musicoterapia mostrou-se intervenção complementar promissora na redução de sintomas de ansiedade e depressão, promovendo melhora do humor, relaxamento e bem-estar, com influência positiva sobre circuitos neurais de regulação emocional. Sua integração ao tratamento convencional em saúde mental mostra-se relevante, reforçando a relevância de novas pesquisas para ampliar sua aplicabilidade clínica.

Palavras-chave: Musicoterapia; Ansiedade; Depressão; Transtornos Mentais; Saúde Mental.

Palavras-chave: musicoterapia; ansiedade; depressão; transtornos mentais; saúde mental.