

**UNIVERSIDADE DE UBERABA**  
**ANA LAURA DE SOUZA RIBEIRO**  
**VITÓRIA MATOS DE MELO**

**A MÚSICA NO TRATAMENTO DE TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM**  
**ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**  
**CIENTÍFICA**

**UBERABA – MG**  
**2022**

**ANA LAURA DE SOUZA RIBEIRO  
VITÓRIA MATOS DE MELO**

**A MÚSICA NO TRATAMENTO DE TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM  
ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA  
CIENTÍFICA**

Trabalho apresentado como parte das exigências para  
a conclusão do curso de Psicologia  
Orientadora: Professora Helena Borges Ferreira.

UBERABA – MG  
2022

Agradecemos, primeiramente, a Deus pelo dom da vida e por nos ter proporcionada chegar até aqui. Aos nossos pais, por nos incentivar todos esses anos na faculdade. Agradecemos aos nossos colegas de turma, por sempre estarem por perto, com uma palavra de incentivo nos momentos de desânimo.

*“A música exprime a mais alta filosofia numa linguagem que a razão não compreende.”*

(Arthur Schopenhauer)

*“A música tem o poder de cura. Ela tem a capacidade de puxar as pessoas para fora de si por algumas horas.”*

(Elton John)

RIBEIRO, Ana Laura de Souza; DE MELO, Vitória Matos. **A Música no tratamento de Transtorno de Ansiedade em adolescentes: Uma revisão integrativa da literatura científica.** Uberaba/MG, 2022. Monografia. 20p. Trabalho de conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) Universidade de Uberaba. Orientadora: Professora Helena Borges Ferreira.

O presente trabalho fundamenta-se em uma revisão integrativa sobre o transtorno de ansiedade em adolescentes e os possíveis tratamentos com base na utilização da música. Tendo por objetivo expor as principais características dos transtornos, os benefícios da música como recurso terapêutico, e as possíveis minimizações dos sintomas. Introduzindo brevemente ao conceito de adolescência construído ao longo do tempo até o surgimento do ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente), assim como também foi discutido sobre as principais mudanças biopsicossocial desse período do desenvolvimento humano. Nesse sentido também foi discutido a respeito da música apesar de não se saber ao certo quando e onde especificamente foi criada, mas a indícios que seja mais antiga do que a própria fala, sendo também ressaltado os aspectos neurofisiológicos, cognitivos e afetivos que são afetados pela música. Este estudo aponta alguns dos transtornos mais comuns na adolescência e destaca os índices de diagnósticos. Concluímos que a música tem capacidade de ser uma ferramenta terapêutica eficaz no tratamento

**Palavras-chaves:** Adolescência; Música; Terapia e Transtorno de Ansiedade

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	7
METODOLOGIA .....	9
1- Adolescência e Música .....	11
2- Adolescência e Transtorno de Ansiedade.....	14
3- A Música no Transtorno de Ansiedade .....	17
CONCLUSÃO .....	20
REFERÊNCIAS.....	21

## INTRODUÇÃO

A Ansiedade é um sentimento humano básico e essencial para a sobrevivência. Mas em excesso pode se tornar patológico, podendo assim causar os chamados Transtornos de Ansiedade. Sampaio (2015), afirma que a ansiedade pode se tornar patológica em dois momentos, um deles é quando o corpo reage excessivamente a um estímulo, sendo a ansiedade desproporcional ao estímulo e o transformando em uma reação adaptativa em desadaptativa, e até mesmo quando esta aparece relacionada a estímulos que normalmente não geram ansiedade.

Conforme a 5ª edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V) incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessiva, perturbações comportamentais relacionadas (BRASIL, 2013, pg 189).

No século XXI, apesar dos esforços para desconstruir o estigma em torno da saúde mental, falar sobre transtornos mentais continua sendo um tabu. Embora haja muita pesquisa na área, torna-se intrigante receber tal diagnóstico. Dado que as pessoas com a doença são consideradas vulneráveis. Especialmente para crianças e adolescentes que passam por diferentes transições, pode ser difícil identificar seus medos e emoções como normais ou exagerados. As estatísticas mostram que os transtornos de ansiedade são os mais comuns entre os jovens, com prevalência de 4% a 20% em crianças e adolescentes, com um prognóstico ao longo da vida de 8,3% a 27% (PETERSON, 2011).

É característico da adolescência a dificuldade em lidar com suas emoções e seus sentimentos, somado com a um Transtorno de Ansiedade essa dificuldade se acentua. Desse modo, a música pode contribuir ao proporcionar um ambiente em que o adolescente teria a oportunidade de extravasar seus sentimentos, organizar seus pensamentos e até expor sentimentos que antes estavam recolhidos, através dessa técnica.

A música é um recurso cultural que a maioria das pessoas utiliza em diferentes momentos do dia, muitos dos quais são terapêuticos. Ouvir música, além de ativar diversas regiões do cérebro, também provoca alterações fisiológicas, como a liberação de dopamina. O uso da música tem um efeito constante no ser humano, e seu papel, além de gerar e alterar sentimentos, estados e emoções, afeta o humor. Por meio dessa ferramenta terapêutica, podemos apoiar os pacientes no fortalecimento e manutenção de sua saúde diante das adversidades (BERNARDES, 2012).

A finalidade desse estudo foi Investigar, através da revisão integrativa, sobre o transtorno de ansiedade em adolescentes e os possíveis tratamentos com base na utilização da música. Enfatizando expor as primordiais características dos transtornos, os benefícios da música como recurso terapêutico, e as possíveis minimizações dos sintomas. O trabalho foi dividido em três capítulos que abordam os principais aspectos dessa temática.



## **METODOLOGIA**

A abordagem metodológica do estudo incide em uma revisão integrativa da literatura, baseado no material já produzido sobre o assunto e pautado em reflexões que permitissem repensar importância da música no tratamento do transtorno de ansiedade. Sendo que, a questão norteadora deste estudo será: Como a música afeta no tratamento de adolescentes com transtorno de ansiedade?

Conceituando a revisão integrativa é verificado que o conhecimento atual sobre uma temática peculiar, é administrada de modo a identificar, analisar e sintetizar resultados de estudos independentes sobre o mesmo assunto, cooperando, pois, para uma possível repercussão benéfica na qualidade dos cuidados prestados ao paciente. Ressalta-se, então, que o impacto do emprego da revisão integrativa se dá não exclusivamente pelo desenvolvimento de políticas, protocolos e procedimentos, entretanto também no pensamento crítico que a prática diária carece.

Dessa forma, logo são apresentadas, de forma concisa, as seis fases do processo de elaboração da revisão integrativa:

- 1ª Fase: elaboração da pergunta norteadora
- 2ª Fase: busca ou amostragem na literatura
- 3ª Fase: coleta de dados
- 4ª Fase: análise crítica dos estudos incluídos
- 5ª Fase: discussão dos resultados
- 6ª Fase: apresentação da revisão integrativa

Na tática para o realce dos artigos foi executada uma busca on-line das publicações da literatura científica vastamente utilizada para realização de estudos de revisão, nas bases de dados eletrônicas PEPSIC, SciELO e acervos digitais de universidades federais e estaduais e revistas online.

Os artigos foram selecionados por meio dos critérios de inclusão e exclusão, sendo que os de inclusão da amostra foram adotados: (a) publicados nas bases eletrônicas e por órgãos públicos federais; (b) publicados em português; (c) publicados na última década; (d) disponíveis na íntegra; (e) apresentavam foco em musicoterapia, (f) transtorno de ansiedade.

Já nos critérios de exclusão escolheu por não abranger outras formas de publicação não disponíveis nessas fontes eletrônicas, que não rebaixassem à questão norteadora, não

oferecessem conteúdo pertinente ao tema de pesquisa, materiais publicados antes do ano 2011, artigos publicados em periódicos não indexados e artigos apenas em espanhol ou inglês.

A pesquisa teve como fases: (1) levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas; (2) exclusão dos artigos repetidos; (3) leitura e análise dos materiais encontrados pelos títulos e resumos; (4) aplicação dos critérios de inclusão e exclusão; (5) seleção dos artigos a partir dos textos completos; (6) composição do banco de dados em Excel, caracterizando as principais informações de cada estudo; (7) composição do corpus a partir dos artigos recuperados e condizentes com os critérios de inclusão e exclusão.

Os artigos recuperados foram categorizados em uma planilha do Excel para análise de acordo com: autores, ano, tipo de estudo, periódico, objetivos, idade dos sujeitos, exames clínicos e instrumentos utilizados, principais resultados e principais conclusões. O corpus foi lido e analisado na íntegra e a partir dos conteúdos abordados em cada produção foram construídas as seguintes categorias para discussão.

## 1- Adolescência e Música

Alguns pontos centrais do desenvolvimento sócio-histórico do conceito de Adolescência, vem sendo discutidos desde a Idade Média até o século XXI. Destacando as principais mudanças tanto em âmbito biopsicossocial, bem como ressaltar o surgimento de leis que respaldam os direitos dos adolescentes. Também será discutido sobre o surgimento da Música, a sua importância e como afeta nossas funções neurofisiológicas e psicológicas.

De acordo com Santrock (2014) a adolescência foi sendo construída sócio historicamente. Na idade média as crianças e os adolescentes eram vistos como adultos em miniatura. A partir do século XVIII Jean- Jaques Rosseau apresentou uma ideia mais clara da adolescência, restabelecendo a crença de que ser criança ou adolescente não seria o mesmo que ser um adulto. A curiosidade nessa fase deve ser encorajada na educação dos jovens entre 15 a 20 anos, evidenciando o amadurecimento e a substituição do egoísmo pelo interesse em outras coisas. Com as especulações apontadas por Rousseau, passou-se a concluir que o desenvolvimento possui fases distintas. No entanto apenas no século XX, iniciou-se a exploração científica sobre a adolescência.

Ainda conforme relata o autor, cita Granville Stanley Hall que publicou um livro sobre adolescência no ano de 1904, no qual desempenhou um papel importante sobre a reestruturação do pensamento acerca da adolescência, trazendo alguns termos de grande relevância. O Modelo de turbulência e estresse foi um dos conceitos trazidos por ele, de que a adolescência é um período turbulento que pode vir carregados de conflitos e alterações de humor. Em que os pensamentos e atitudes podem ser opostas a todo tempo.

Em contrapartida Margaret Mead traz uma outra visão sobre esse período, no qual a adolescência não é só de natureza biológica mais também uma construção sociocultural. A partir de seus estudos e observações nas Ilhas dos Mares do Sul pode concluir, que adolescentes que são criadas em uma cultura mais livre de tabus sócias tendem a ter uma adolescência menos turbulenta e estressante (SANTROCK, 2014).

A visão intervencionista enfatiza que embora a adolescência tenha uma base biológica, ela acaba possuindo também uma base sociocultural. Já que a adolescência é uma criação sócio histórica que sofreu influenciadas das condições sócias do século XX. O trabalho, a escola e a economia são algumas dimensões importantes da visão acerca da adolescência. (SANTROCK, 2014)

No Brasil, a adolescência e juventude são definidos por diferentes aspectos, que emerge opiniões distintas quanto às formas de definir a adolescência. Segundo a Organização Mundial

da Saúde (OMS), está se caracteriza o período de 10 e 19 anos e compreende como juventude a população dos 15 a 24 anos (BRASIL, 2010, p. 46). O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) define juventudes a partir de faixas etárias. Dos 15 a 17 anos são adolescentes-jovens; dos 18 a 24 anos de jovens-jovens e entre os 25 a 29 anos são denominados jovens-adultos (Lei nº 12.852, de 5 de agosto de 2013).

O autor Santrock (2014) cita Jean Erskine Stewart, que enfatiza que de maneira alguma a adolescência é uma simples época da vida. Visto que é um período biopsicossocial, em que ocorrem mudanças corporais da puberdade e alterações de humor e até a latência. Acabam sofrendo muitas estereotipizações por ser uma fase de muitas mudanças e conflitos.

Na sociedade atual é muito difícil encontrar alguém que não escute música em seu dia-a-dia. Ela se faz presente na vida das pessoas de diversas formas, seja no carro, assistindo a filmes ou propagandas de televisão, indo a concertos, shows ou mesmo estudando um instrumento musical, seu acesso é muito fácil. A música, junto à linguagem, é um dos traços exclusivos dos seres humanos.

A música se tornou presente na cultura humana antes mesmo da linguagem e da agricultura. Tornando-se presente de diversas formas, em diferentes lugares e momentos. A música é uma das formas de expressão que é utilizada em momentos de alegria, tristeza e até em tratamentos. A partir disso conseguimos identificar as reações que a música pode causar no Sistema Nervoso Central e também as reações psicológicas e físicas no ser humano. (GONZALEZ e MATTOS, 2021)

A palavra música vem do grego *mousikê* ("arte das musas") e acabou se tornando um elemento presente no cotidiano dos povos. Sua origem não é muito clara, porém esteve presente desde a pré-história. Sendo utilizada em diversas representações simbólicas, sociais, culturais e com variadas funções nas sociedades.

Não se sabe exatamente como ou onde a música como forma de tratamento começou a ser aplicada. Trata-se de um aspecto tão antigo quanto à própria criação da música. As variações sobre o conceito variam e variaram bastante. Dobrzyńska *et al.* 2006 *apud* Assunção *et al* (2020) afirmam que uma definição científica para a musicoterapia surgiu logo após a Segunda Guerra Mundial, por volta de 1950. De acordo com esses autores a musicoterapia é bastante usada para promoção, adaptação e reabilitação de aspectos relacionados à saúde mental motoras e cognitivas envolvidas no processamento da música é chamado de função cerebral.

Muszkat (2012) *apud* Weigsding e Barbosa (2015), afirma que esta função acaba exigindo várias operações mentais tais como interpretação de ritmos, harmonias, timbres, expressão motora, processos cognitivos e emocionais para a formação de um complexo A

música apresenta algumas uma representação neuropsicológica extensa, já que está diretamente relacionada com à afetividade, controle de impulsos, emoções e motivação. Em aspectos biológicos ela pode estimular a memória não verbal por meio das áreas associativas secundárias que permitem acesso direto ao sistema de percepções integradas ligadas às áreas associativas de confluência cerebral que unificam as várias sensações. O conjunto dessas atividades de interpretação da música.

A música é uma das formas de arte que está presente em nossa vida desde nosso nascimento. Em diversos momentos dos nossos dias nos deparamos com a música e sabemos que existe uma influência direta com nossas funções cerebrais, cognitivas e afetivas. O contato da música para o adolescente é melhor, dando a eles uma forma de se expressar, permitir entrar em contato com seus sentimentos e além disso ser utilizado como uma ferramenta terapêutica no tratamento de Transtornos de ansiedade, sendo também um atrativo.

## 2- Adolescência e o Transtorno de Ansiedade

A adolescência é caracterizada por ser uma fase de transição, em que os adolescentes não são mais crianças, mas também não estão na fase adulta. Por isso, esse período tende a ser conflituoso com muitos questionamentos e descobertas. Além das mudanças corporais, hormonais e o amadurecimento também se há muita cobrança aos adolescentes a respeito do seu futuro. Nesse período já é comum depararmos com adolescentes ansiosos em decorrência de todas as mudanças e cobranças, mas é muito importante se atentar quando essa ansiedade tem uma ansiedade excessiva, no qual pode ser de origem patológica.

A ansiedade é um sentimento humano básico comum a todos e essencial para nossa sobrevivência. É uma resposta a ameaças de perigos reais e estresse do cotidiano. Mas, quando em excesso, torna-se prejudicial, passando a ser patológico quando apresentam sintomas somáticos, taquicardia, tensão muscular, náusea, dor de cabeça, sudorese, dificuldade respiratória, palpitação, calafrios e sintomas.

Alguns sintomas disfuncionais de ansiedade ocorrem devido a diversas causas, levando a pessoa a manifestar sentimentos e comportamentos deficitários diversos, podendo comprometer o desempenho psicológico, físico e aspectos da linguagem.

Os Transtornos Mentais, segundo o DSM-IV incluem transtornos que características de medo e ansiedade excessiva, perturbações comportamentais relacionadas. Os transtornos de ansiedade estão cada vez mais frequentes em crianças e adolescentes (BRASIL, 2013).

Os principais Transtornos de Ansiedade na Adolescência, de acordo com o DSM - IV são:

- 1) **Transtorno de Ansiedade de Separação (TAS):** caracteriza-se pela experimentação de ansiedade excessiva quando se encontram fora de casa ou longe de figuras de vinculação. Essa ansiedade se configura como um transtorno quando se torna inadequada e interfere na vida do indivíduo. Apresenta sintomas comportamentais de relutância como, evitar dormir sozinho e ir à escola. Os sintomas físicos se tornam recorrentes em situações em que se tem o afastamento e também com a ansiedade antecipatória (BRASIL, 2013.)
- 2) **Transtorno de Pânico (TP):** é caracterizado por ataques de pânico recorrentes e inesperados no qual se configura a partir de um surto abrupto e medo intenso ou desconforto intenso, ocorrendo em questão de minutos. Os sintomas que estão presentes nos ataques de pânico são palpitações, taquicardia, sudorese, tremores, sensação de falta de ar ou sufocamento, calafrios ou ondas de calor, parestesia, medo de perda de controle e medo de morte (BRASIL, 2013).

- 3) **Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG):** caracteriza-se por ansiedade ou preocupação excessiva ocorrendo na maior parte dos dias por pelo menos seis meses em diferentes situações. Os sintomas mais comuns nas pessoas diagnosticadas com TAG são inquietação ou sensação de estar com os nervos à flor da pele, fadigabilidade, dificuldade de concentrar-se ou sensação de “branco” na mente, irritação, tensão muscular e perturbação do sono (BRASIL, 2013).
- 4) **Transtorno de Ansiedade Social ou Fobia Social:** esse transtorno tem como características a ansiedade ou medo acentuado de uma ou mais situações sociais em que pode ser exposto e estar sujeito a avaliações de outras pessoas. Por exemplo, continuar uma conversa, encontrar pessoas, ser observado, entre outros. O indivíduo sempre age de modo a demonstrar sua ansiedade que são avaliadas negativa pelo outro. A sensação de medo e ansiedade estão presentes em quase todas as situações sociais (BRASIL, 2013).

A adolescência é a etapa essencial para a criação de hábitos emocionais e sociais, sendo esta fase de grande influência no desenvolvimento do ser humano. Desse modo, é extremamente importante se atentar ao cuidado com a saúde nesse período. O desenvolvimento dos adolescentes passa por muitas etapas complexas, além disso há muitos fatores que podem influenciar nesse processo e de algum modo acabarem se tornando fatores de risco, por isso a importância dos estudos sobre as principais causas e suas influências.

Conforme Ferraz *et al* (2015), uma das principais causas são os fatores biológicos como a genética, complicações na gravidez e no parto, e exposição a toxinas. E existem também os fatores os sociais e familiares como violência entre os pais, separação conjugal, práticas disfuncionais de parentalidade, família muito numerosa ou de baixa renda, e existe também os fatores escolares alta taxa de delinquência e vizinhança com alto índice de criminalidade.

Margis *et al.* (2003) *apud* Assunção *et al* (2020) afirma que evidências científicas mostram que a genética é um fator que precisa ser considerado na compreensão dos esquemas, pois a influência em aspectos cognitivos e comportamentais do indivíduo pode provocar aumento do ácido gama-aminobutírico - GABA que aumenta níveis de estresse e ansiedade.

Por mais que esses adolescentes sofram influência desses fatores, ainda existe a possibilidade de se tornarem adultos com boas habilidades pessoais e profissionais (FERRAZ *et al.* 2015). A adolescência é um período de muitas mudanças e turbulências, por isso a importância de se proporcionar um ambiente saudável para o desenvolvimento deles, pois o ser humano passa por influências de fatores biopsicossociais que nos constituem como adultos.

Os transtornos mentais em adolescentes cada vez mais tem se tornada precoces e frequentes e persistem ao longo da vida com impactos muito fortes sobre a vida dos indivíduos, por isso faz necessário mais estudos sobre essas patologias na adolescência para que assim haja a implantação de programas de prevenção e intervenção precoce e minimizando, assim os possíveis danos para a vida adulta.



### 3- A Música no Transtorno de Ansiedade

A música tem a capacidade de afetar o nosso Sistema Nervoso Central causando reações fisiológicas e, além disso, também acessa as nossas emoções e promove sensações, por isso, a inserção da música em diversos âmbitos do cuidado com a saúde. O uso da música na saúde mental assim como na Psicologia, pode promover meios de redução de sintomas, sendo um aliado no tratamento de Transtornos de Ansiedade com os adolescentes, já que se trata de um dos lazeres mais utilizados por essa faixa etária, sendo um recurso terapêutico para pacientes que já foram diagnosticados com esses transtornos ou como uma ferramenta para promoção e prevenção.

A adolescência é uma das fases que se faz necessário a promoção de saúde por se tratar de um período de desenvolvimento, descobertas, experiências, incertezas, sonhos que tem uma grande influência do meio social, cultural e econômico em que está inserido. É nesse contexto em que se pode evitar desamparo ou outros problemas, uma das estratégias cabíveis é a utilização da música como forma de promover saúde.

Dobrzynska *et al.* (*apu*) Assunção, *et al.*, 2020) afirma que a musicoterapia é bastante usada para promoção e adaptação e habilitação de aspectos relacionados a saúde mental. Essa prática pode ser aplicada em diferentes contextos como grupos, tratamentos individuais, hospitais e tratamentos clínicos. A música acabou sendo uma forma de promover saúde e tem influência diretamente no estado emocional do adolescente tendo em vista que desperta reações fisiológicas.

A música é uma das maneiras que se tem para trabalhar a promoção de saúde, pois ela está presente em diversos momentos da vida das pessoas e em diferentes situações, além disso é uma forma de linguagem para expressar os sentimentos, sensações e emoções.

Esta prática tem o intuito de proporcionar momentos de conforto, diminuindo a tensão, os sentimentos de dor e ansiedade e contribuindo, também, com a comunicação e relacionamento das pessoas, assim como possibilita momento de lazer e relaxamento. Com isso, uma das maneiras de promover a saúde por meio da música, que está presente em vários momentos da vida das pessoas e é conhecida também como forma de linguagem para expressar as sensações, os sentimentos e as emoções (SOUZA *et al.* 2019).

A música oferece inúmeros benefícios para aqueles que a ouvem, cantam, tocam ou dançam. Proporciona o relaxamento, a distração, o bem-estar, recordações agradáveis e conforto, além de promover momentos de interação e lazer (ASSUNÇÃO *et al.*, 2020). Portanto, sabe-se que ela possui vários benefícios que podem ser utilizados a favor no tratamento. Esses

benefícios podem variar de acordo com o tom e o ritmo da música, causando resultados diferentes, seja relaxamento, agitação ou concentração.

A música, basicamente, pode ser dividida em dois estilos: o sedativo e o estimulante. O estilo sedativo é composto por andamentos mais lentos, harmonias simples e leves variações musicais, reproduzindo relaxamento, reduzindo a frequência cardíaca, a pressão arterial e, conseqüentemente, a ventilação, enquanto que o estilo estimulante produz um efeito excitante, aumentando assim o ritmo da respiração, da pressão arterial e dos batimentos cardíacos, dando sensação de alerta. (SOUZA et al. 2019). Sendo assim, a música é uma ferramenta importante no tratamento de paciente com Transtornos de Ansiedade, podendo proporcionar a redução dos sintomas, acalmar e até relaxar.

Não há restrição quanto aos gêneros musicais que podem ser usados em procedimentos terapêuticos, mas pesquisadores apontam que o uso de música com som ambiente (sons da natureza) ou música erudita instrumental, aumentam níveis de concentração, uma vez que a ausência de vozes humanas supostamente não influenciaria ou evocaria lembranças ou pensamentos, quesitos estes que ficam comprometidos em pessoas com sintomas de ansiedade (ASSUNÇÃO *et al*, 2020).

Schellenberg e Weiss (*apud* Assunção *et al*,2020) apresentaram estudos que mostraram a eficácia das composições de Mozart no ambiente terapêutico, sendo eficaz em técnicas de relaxamento, em tomadas de decisões, em exercícios de imagens mentais, em manejo de ansiedade e muitas outras questões associadas.

Os autores Nunes *et al.* (2016) sugerem que a música pode ajudar a reduzir a ansiedade. A ansiedade como já definido é um sentimento vago e desagradável de medo caracterizado por desconforto ou tensão em antecipação de algo perigoso, desconhecido ou estranho. Quando isso ocorre de forma exagerada, desproporcional ao estímulo, torna-se patológico, levando a alterações na qualidade de vida do indivíduo.

Firmeza *et al.* (2017) destacaram o potencial ansiolítico da música devido aos seus efeitos nas vias dopaminérgicas mesolímbicas. Portanto, pode ser considerado um recurso terapêutico sem efeitos colaterais e de baixo custo. A música também pode reduzir o estresse e ser relaxante. Esses efeitos estão associados à audição de música na área frontal esquerda do cérebro, ativação do sistema límbico, centros emocionais, levando à liberação de neurotransmissores como norepinefrina, serotonina, dopamina e endorfinas, que estão associados a sentimentos de bem-estar, que se estendem por todo o corpo, desencadeando o relaxamento das fibras musculares.

Rohr e Alvim (2016) enfatizaram outros efeitos benéficos como: promoção da comunicação, interação, empatia, conexão, diálogo, expressão de emoções e sentimentos, estimulação da função cognitiva e aprendizagem, reflexão sobre o cuidado, diminuir a ansiedade.

Na adolescência ocorrem mais mudanças, muitas decisões, sendo assim uma das fases da vida mais turbulentas, quando se tem um transtorno de ansiedade isso se torna mais difícil. A música nesse sentido se torna algo de extrema importância e valor, pois sendo uma passa tempo tão comum entre os adolescentes, pode se tornar uma ferramenta dentro da terapia para reduzir os sintomas. Utilizar de elementos do cotidiano do adolescente e transformar um instrumento terapêutico algo acessível a ele.

## CONCLUSÃO

A música é uma das expressões culturais mais comuns em nosso cotidiano, de diferentes formas em todos os momentos e, além disso, em muitos casos, até terapêutica. O Brasil é um país musicalmente rico, pois existem diversos gêneros musicais em todo o território como forma de expressão e cultura em cada estado. Por isso, não é incomum encontrar cenas clássicas de adolescentes usando fones de ouvido. Existem vários estilos de música que apontam para a diversidade de vivências e questões sociais como forma de expressão da cultura, aparecendo de diferentes formas em diferentes povos e em diferentes épocas. A adolescência não é apenas uma fase de desenvolvimento, mas também um momento em que a pessoa cria sua própria identidade, e a música influencia esse processo.

Ao longo da história, o conceito de adolescência foi sendo construído. Antes, os adolescentes eram vistos como adultos, assumiam as responsabilidades, iniciavam os trabalhos ainda muito novo e, no caso das mulheres, casavam-se e tinham filhos ainda pré-adolescentes.

A música tem a capacidade de nos causar sensações e evocar sentimentos, por isso, temos inúmeros gêneros e ritmos musicais que podem estar presentes em diferentes momentos, sejam eles tristes, alegres, românticos, comemorativos, entre outros. Nesse sentido, é possível afirmar que a música tem a capacidade de nos acalmar, relaxar ou até mesmo nos agitar.

Para os adolescentes, pode ser o meio de se expressar, entrar em contato com os seus sentimentos tanto com o ato de escutar, tocar instrumentos ou compor e dentro de um *setting* terapêutico torna-se uma ferramenta favorável no processo. Atualmente, a adolescência obteve o seu espaço, é vista como uma fase de transição da infância a vida adulta, em que o adolescente tem a liberdade para se descobrir e se constituir como adulto.

A ansiedade é um sentimento básico e natural a todos os seres humanos, mas nos últimos anos vem tendo uma maior incidência nos adolescentes. Considerando que a adolescência é uma das fases mais turbulentas do nosso desenvolvimento, pode-se imaginar o quanto se torna mais difícil esse período após o diagnóstico de um Transtorno de Ansiedade.

Portanto, é válido a utilização de recursos que ajude e facilite o tratamento ao longo do processo. Sendo, portanto, uma ferramenta eficaz que reduz sintomas e ajude o próprio adolescente a lidar com crise, além de um recurso cultural que está presente no cotidiano dos adolescentes e proporcionar a utilização de algo acessível aos adolescentes como uma ferramenta terapêutica.

## REFERÊNCIAS

ASSUNÇÃO, Wilson *et al.* **O tratamento dos sintomas de ansiedade baseado na música e terapia cognitivo-comportamental.** 4ª edição. Revista Educação, Psicologia e Interfaces. 2020.

BRASIL. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. (DSM-V).** 5ª edição. Porto Alegre: Artmed.2013

FIRMEZA M.A, *et al.* **Uso da música no controle da ansiedade em ambulatório de cabeça e pescoço: ensaio clínico randomizado.** Rev. esc. enferm. USP, 2017; 51: e03201.

FERRAZ, Izabel Ester Inácio; *et al.* **Fatores psicossociais associados ao desenvolvimento de transtornos psiquiátricos de crianças e adolescentes.** 2015. Disponível em:< <https://orcid.org/0000-0002-5062-2436>> Acesso em: 29/11/2021

GONZALEZ, Ricardo Hugo; MATTOS, Samuel Miranda. **Intervenções Não Medicamentosas na Promoção de Saúde.** Campina Grande: Amplla Editora, 2021.

NUNES, M *et al.* **Avaliação de Músicas Compostas para Indução de Relaxamento e de seus Efeitos Psicológicos.** Psicologia: Ciência e Profissão, 2016; 36(3): 709-725.

SANTROCK, John.W. **Adolescência.** 12ª edição. Dallas: AMGH Editora Ltda, 2014.

SOUZA, Jane Barros; *et al.* **A música como prática de promoção a saúde na adolescência.** 9º edição. Santa Maria: REUFMS, 2019.

ROHR R.V, ALVIM N.A.T. **Intervenções de enfermagem com música: revisão integrativa da literatura.** R de Pesq: cuidado é fundamental online, 2016; 8(1):3832-3844

WEIGSDING, Jessica Adriane; BARBOSA, Carmem Patrícia. **A influência da música no comportamento humano.** Arqmudi. 2015.