

**UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU**  
**Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde**  
**Curso de Psicologia**

**Denyse Chaves Pereira Oliveira 822227609**  
**Sabrina Simões de Oliveira 822220928**

**Aplicabilidade da Terapia Cognitivo-Comportamental e da Musicoterapia  
nos processos psicoterápicos**

**São Paulo**  
**2023**

**UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU**  
**Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde**  
**Curso de Psicologia**

**Denyse Chaves Pereira Oliveira 822227609**  
**Sabrina Simões de Oliveira 822220928**

**Aplicabilidade da Terapia Cognitivo-Comportamental e da Musicoterapia  
nos processos psicoterápicos**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Psicologia da Universidade São Judas  
Tadeu como parte dos pré-requisitos para  
obtenção do grau de Psicólogo.

Orientador: Prof. Dr. José Maria Montiel  
Coorientador: Gisele Maria da Silva

**São Paulo**  
**2023**

**Denyse Chaves Pereira Oliveira 822227609**  
**Sabrina Simões de Oliveira 822220928**

**Aplicabilidade da Terapia Cognitivo-Comportamental e da Musicoterapia  
nos processos psicoterápicos**

Trabalho de conclusão à Universidade São Judas Tadeu, como requisito para a obtenção do título de Psicólogo(a).

COMISSÃO JULGADORA:

---

Prof.

---

Prof.

---

Prof.

**São Paulo**  
**2023**

## **Agradecimentos e dedicatória**

Agradecemos e dedicamos este trabalho às nossas famílias pelo apoio durante este período de cinco anos, no qual começamos a trilhar nosso caminho rumo ao objetivo de nos tornarmos profissionais da psicologia. Agradecemos também aos nossos amigos e parceiros, em especial os amigos que também serão futuros colegas de profissão, Vitória, Larissa e Gabriel, que fizeram deste período uma época memorável.

Também agradecemos o professor Marcus Vinicius Batista (Marcão), que infelizmente nos deixou como muitos outros durante a pandemia, mas que sempre será lembrado por nós com muito carinho por ser um professor brilhante, e principalmente pelo ser humano incrível que foi. À professora Mariana Januário Samelo Mugnol que ministrou nossas primeiras aulas de terapia cognitivo comportamental e nos encantou com seu jeito humano e grande conhecimento, e ao professor José Maria Montiel, que nos guiou com maestria e empatia neste último período um tanto quanto turbulento, nos lembrando de continuarmos nos desenvolvendo como profissionais e indivíduos, e de vivermos com vontade e energia para vida sempre.

## **RESUMO**

A musicoterapia é uma abordagem terapêutica que utiliza a música de forma complementar no tratamento e reabilitação de indivíduos, visando melhorias em aspectos psicológicos, cognitivos, físicos e sociais. A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), por sua vez, é uma abordagem da psicologia reconhecida por ter grande respaldo científico e por ser eficaz para tratar diversas psicopatologias. A TCC tem como foco identificar e modificar padrões de pensamento e comportamento disfuncionais. Este estudo buscou investigar a eficácia dos tratamentos que combinaram a musicoterapia com a terapia cognitivo-comportamental em uma ampla variedade de condições clínicas, abrangendo diferentes populações com diversas nacionalidades e faixas etárias. A análise aprofundada de oito estudos selecionados revelou resultados favoráveis ao adotar essa combinação terapêutica. Tendo em vista contribuir para a prática psicoterapêutica o presente estudo teve como finalidade elaborar uma revisão integrativa de artigos sobre a eficácia da terapia cognitivo comportamental em conjunto com a musicoterapia de diversas condições de saúde mental. Deste modo pesquisas foram realizadas nos bancos de dados PUBMED, SciELO e PepSIC. Os resultados indicaram que a musicoterapia, quando integrada à TCC, promoveu um maior engajamento dos pacientes e melhorias significativas em suas condições de saúde mental, indicando potencial terapêutico em diferentes contextos clínicos. No entanto, é ressaltado nas considerações finais a necessidade de mais pesquisas com amostras maiores e acompanhamento de longo prazo para confirmar a eficácia da combinação, e estabelecer a musicoterapia como uma prática complementar baseada em evidências.

**Palavras-chave:** music therapy; cognitive behavioral therapy

## **ABSTRACT**

Music therapy is a therapeutic approach that uses music in a complementary way to treat and rehabilitate individuals, aiming to improve psychological, cognitive, physical, and social aspects. Cognitive Behavioral Therapy (CBT), on the other hand, is an approach to psychology recognized for having great scientific backing and for being effective in treating various psychopathologies. CBT focuses on identifying and modifying dysfunctional patterns of thought and behavior. This study sought to investigate the effectiveness of treatments that

combined music therapy with cognitive-behavioral therapy in a wide variety of clinical conditions, covering different populations of various nationalities and age groups. The in-depth analysis of eight selected studies revealed favorable results when adopting this therapeutic combination. With a view to contributing to psychotherapeutic practice, this study aimed to draw up an integrative review of articles on the effectiveness of cognitive behavioral therapy together with music therapy for various mental health conditions. Searches were carried out in the databases PUBMED, SciELO and PepSIC. The results indicated that music therapy, when integrated with CBT, promoted greater patient engagement and significant improvements in their mental health conditions, indicating therapeutic potential in different clinical contexts. However, the final considerations emphasize the need for further research with larger samples and long-term follow-up to confirm the effectiveness of the combination and establish music therapy as an evidence-based complementary practice.

**Keywords:** music therapy; cognitive behavioral therapy

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	9
2. METODOLOGIA.....	11
3. RESULTADOS .....	12
4. DISCUSSÃO .....	18
4.1. TCC, MUSICOTERAPIA E ENGAJAMENTO COM O PROCESSO TERAPÊUTICO .....	18
4.2 TCC E MUSICOTERAPIA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES .....	19
4.3. TCC E MUSICOTERAPIA EM ADULTOS .....	21
4.4. INTERVENÇÕES DE MUSICOTERAPIA E TCC EMPREGADAS .....	22
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	25
6. REFERÊNCIAS .....	27

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1.</b> Processo de seleção dos artigos.....	12
<b>Tabela 2.</b> Síntese dos estudos sobre o uso da TCC em conjunto com a musicoterapia.....	13
<b>Tabela 3.</b> Principais conceitos e ideias apresentadas nos artigos sobre o que é musicoterapia.....	16

## 1. INTRODUÇÃO

Segundo o dicionário de psicologia da *American Psychological Association*, a musicoterapia trata-se do uso clínico da música como uma prática complementar no tratamento ou reabilitação de um ou mais indivíduos, com o intuito de auxiliar na melhora do funcionamento psicológico, cognitivo, físico ou social (APA, 2015). A música pode ser usada para diferentes propósitos e pode ser um grande potencializador de trabalhos terapêuticos sendo usada através da musicoterapia (Romão, 2015).

O uso de instrumentos e técnicas complementares como a musicoterapia no contexto clínico não é novidade. A psiquiatra Nise da Silveira tornou-se famosa e reconhecida mundialmente por ter usado a arteterapia como um alicerce em seu trabalho (Berti, 2021). Na década de 1940, Nise atuando como psiquiatra no Centro Psiquiátrico Nacional do Engenho de Dentro na cidade do Rio de Janeiro, começou a utilizar a arteterapia como uma forma complementar de tratamento nos pacientes, visando a humanização do tratamento e melhora nos quadros psiquiátricos. Com muito esforço e empenho Nise conseguiu estabelecer uma forma diferente de enxergar o doente mental, ela entendia que mesmo que o paciente tivesse perdido em certa medida a capacidade lógica e racional, os aspectos emocionais continuavam presentes como em qualquer outro ser humano (Gomes & Junior, 2022). Desta forma foi possível observar que os pacientes começaram a apresentar melhoras significativas, e com a exposição dos trabalhos criados por seus pacientes, sua atuação passou a ser reconhecida e fomentar o debate sobre a humanização da saúde mental e a luta antimanicomial (Magaldi, 2020). O uso da música no contexto clínico, segue o mesmo raciocínio tendo como objetivo ser uma prática complementar e integrativa que potencializa os resultados de tratamentos tradicionais (Nogueira et al., 2023).

No livro *Music as Medicine: The History of Music Therapy since Antiquity*, (Horden, 2016), o autor Peregrine Horden começa a introdução fazendo um resgate histórico, lembrando que a música nos últimos dois milênios esteve presente nas mais diversas sociedades e tinha um impacto que ia para além da apresentação. Sempre houve uma curiosidade acerca dos efeitos terapêuticos da música, antigas civilizações como a grega e a egípcia deixaram vários documentos históricos que registram o uso da música com objetivos curativos, por exemplo (Anjos et al., 2017) O valor terapêutico da música advém do entendimento de que a música, desde os primórdios, tem um papel importante na vida dos indivíduos de uma sociedade, dado o impacto emocional e social que ela acaba por desempenhar (Oliveira & Gomes, 2014). Na Grécia antiga a música era utilizada como instrumento de cura e prevenção de doenças, bem como em rituais religiosos. Alguns filósofos ilustres como Platão e Aristóteles utilizavam a

música de forma terapêutica para tratamento de angústias, melancolias e emoções descontroladas. Em um contexto mais recente, após a primeira e segunda guerras mundiais, a música acabou sendo usada em hospitais que tratavam soldados feridos nos combates, e a partir da observação de que as angústias eram reduzidas com a música, uma ideia mais robusta de musicoterapia foi se formando (Sacks, 2007). Com o passar do tempo e o avanço da ciência, a música passou a ser objeto de estudo de pesquisadores de diferentes áreas e aos poucos a quantidade de material científico produzido sobre o assunto vêm aumentando (Li et al., 2021).

No que diz a respeito da saúde mental, na década de 1990 algumas pesquisas que investigavam a função cerebral demonstraram que a música estimulava processos sensório-motores, cognitivos e afetivos fisiologicamente complexos (Thaut & Hoemberg, 2014; Blood et al., 1999), com isso estudiosos entenderam que havia provas empíricas para sustentar e justificar o uso da musicoterapia em certos tipos de tratamento. Atualmente, estudos apontam a eficácia da musicoterapia no tratamento de diversas doenças mentais e tratamentos de diversas condições clínicas de forma multidisciplinar, como por exemplo no cuidado de pacientes que sofrem com Alzheimer, promovendo estimulação mental, física e emocional (Barbosa & Cotta, 2017). Com a mudança de paradigma em relação à musicoterapia, nas décadas seguintes mais pesquisas com a perspectiva da neurociência foram feitas e dado o aspecto científico que estas pesquisas traziam, a musicoterapia foi ganhando cada vez mais espaço para ser usada como uma forma de tratamento séria. Devido aos fatores mencionados, a Musicoterapia tem ganhado cada vez mais notoriedade, e vem sendo usada no tratamento de sintomas psicopatológicos, promoção de saúde mental e bem-estar em pessoas com transtornos mentais (Borges et al., 2022).

Nos dias atuais, no entanto, no contexto da saúde mental, tratamentos baseados nas abordagens mais famosas da psicologia prevalecem, como os baseados na terapia cognitivo comportamental, normalmente sendo utilizada de forma única ou em conjunto com medicamento e tratamento psiquiátrico (Hayes & Hofmann, 2020; Sudak, 2012). A TCC é uma das abordagens da psicologia com maior respaldo científico comprovando sua eficácia, e por isso ela vem se destacando e ganhando espaço nas últimas décadas desde a sua criação nos anos 70 (Beck, 2021). Cada vez mais, há a publicação de novas pesquisas que procuram aprimorar, promover e comprovar a eficácia da TCC para o tratamento de diversas patologias mentais, trazendo inovação para a prática (Wenzel, 2018).

Alguns pesquisadores que utilizam a TCC em sua prática, em busca de observar o que poderia melhorar a performance em alguns contextos específicos, se propuseram a utilizar a

musicoterapia de forma complementar com a TCC, levando em consideração que estudos anteriores já vinham trazendo resultados que demonstravam que a musicoterapia tinha potencial como tratamento complementar para transtornos psicológicos (Dingle et al., 2008; Hakvoort & Bogaerts, 2013), e que hoje há evidências científicas que justificam seu uso (Thaut & Hoemberg, 2014; Matoso et al., 2018). Este trabalho trata-se de uma revisão integrativa com o objetivo de investigar se a combinação de terapia cognitivo comportamental com musicoterapia se mostra eficaz e recomendável para auxiliar no tratamento de condições psicológicas. A justificativa para a produção deste artigo se dá pela necessidade de em determinados contextos, um tratamento complementar confiável se mostrar necessário para potencializar o tratamento padrão, e ainda tornar acessível e efetivo os tratamentos psicológicos.

## **2. METODOLOGIA**

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa que procurou investigar a produção científica sobre o uso da terapia cognitivo comportamental em conjunto com a musicoterapia. Revisões integrativas são trabalhos acadêmicos e científicos de grande importância pois permitem observar o que dizem várias pesquisas a cerca de um determinado assunto, apontando pontos positivos e negativos a partir de uma análise crítica dos estudos selecionados (Galvão & Ricarte, 2019).

Desde modo, para iniciar o trabalho foi feito um levantamento da literatura científica produzida sobre o tema. As buscas foram feitas nas bases de dados PUBMED, SciELO e PepSIC; com as palavras-chave “musicoterapia; terapia cognitivo comportamental”, em português, e em inglês com as palavras equivalentes, sendo elas “music therapy; cognitive behavioral therapy”, com o filtro de período de 2014 a 2023, assim totalizando o período dos últimos 10 anos. As pesquisas foram feitas durante o início de março de 2023 até metade de maio de 2023. Na base de dados SciELO e PepSic não houve resultados em nenhuma das línguas. No PUBMED, não houve resultados com as palavras em língua portuguesa, porém houve 293 resultados com as palavras em inglês.

Para a seleção dos artigos, foram escolhidos os que falassem diretamente sobre o uso da TCC em conjunto com a musicoterapia para tratamento de quaisquer patologias. Foram excluídos capítulos de revistas e livros, artigos que só faziam menção às palavras, artigos que não falavam diretamente do uso dos dois em conjunto e revisões de literatura. Considerando tais critérios, dos 293 artigos inicialmente encontrados, 19 foram escolhidos após leitura do resumo.

Para compor a tabela de resultados, os 19 artigos foram mais profundamente examinados e assim mais 11 foram excluídos pois apenas faziam breves menções aos assuntos, sem ter como foco o uso das duas práticas em conjunto.

**Tabela 1**

*Processo de Seleção dos artigos*

<b>Base de dados</b>	<b>Artigos encontrados</b>	<b>Artigos excluídos</b>	<b>Artigos selecionados após leitura do resumo</b>	<b>Artigos selecionados após leitura na íntegra</b>
SciELO	0			
PUBMED	293	274	19	8
PepSic	0			

### **3. RESULTADOS**

Após as etapas de refinamento descritas acima, os artigos selecionados que atendiam os critérios de inclusão compuseram a tabela de resultados abaixo.

**Tabela 2**

*Síntese dos estudos sobre o uso da TCC em conjunto com a musicoterapia*

<b>Título</b>	<b>Autores</b>	<b>Ano de publicação</b>	<b>Tipo de estudo</b>	<b>Principais resultados</b>
Effects of Musicotherapy Combined with Cognitive Behavioral Intervention on the Cognitive Ability of Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder	Zhu	2022	Estudo clínico randomizado controlado	No grupo experimental os escores totais de déficit de atenção, hiperatividade-impulsividade e ADHD-RS-IV diminuíram significativamente após a intervenção em relação aos mesmos índices antes da intervenção. Os sintomas do grupo de experimental melhoraram mais do que os do grupo de controle.
Music and Art Therapy Combined with Cognitive Behavioral Therapy to Treat Adolescent Anorexia Patients	Wang, Xiao	2021	Estudo randomizado controlado	Tanto o grupo experimental quanto o de controle apresentaram melhoras, porém as pontuações de todos os testes apontavam melhoras mais significativas no grupo experimental.
Effects of Cognitive-Behavioral Therapy Based Music Therapy in Korean Adolescents with Smartphone and Internet Addiction	Bong, Won, Choi	2021	Estudo de intervenção clínica randomizado	O grupo de TCC-MT demonstrou melhorias significativas não só na parte de dependência, mas nos sintomas comorbidos, de ansiedade, tdah e impulsividade. Em contrapartida, neste quesito, o grupo de só TCC melhorou somente em ansiedade e na dependência em si. Houve maior adesão no grupo experimental.
Effect of cognitive-behavioral therapy with music therapy in reducing physics test anxiety among students as measured by generalized test anxiety scale	Ugwuanyi, Ede, Onyishi, Ossai, Nwokenna, Obikwelu, Ikechukwu-Ilomuanya, Amoke, Okeke, Ene, Offordile, Ozoemena, Nweke	2020	Estudo clínico randomizado controlado	Os resultados mostraram menor ansiedade do grupo de TCC-MT no pós-tratamento e no acompanhamento.
Efficacy of an Integrative Treatment for Tinnitus	Feng, Wang, Xiong, Zheng,	2020	Estudo randomizado controlado experimental	As avaliações comportamentais mostraram que o grupo TCC e TCC-MT teve melhora na gravidade dos sintomas após 3

Combining Music and Cognitive-Behavioral Therapy-Assessed With Behavioral and EEG Data	Yang			meses de intervenção, com o grupo de TCC-MT apresentando efeitos aparentemente mais robustos, enquanto nenhuma melhora significativa foi observada no grupo que foi tratado apenas com a musicoterapia.
Efficacy of music-based cognitive behavior therapy on the management of test-taking behavior of children in basic science using a randomized trial group: Implication for community development	Agboeze, Ugwuanyi, Okeke, Ugwu, Obikwelu, Obiozor, Oyigbo, Mbam	2020	Estudo clínico randomizado controlado	Na fase pré-teste, a classificação média de ansiedade entre os dois grupos não diferiu. No pós-teste, a classificação do grupo experimental diferiu do grupo de controle. Na medida de acompanhamento, também diferiu, sendo o do TCC-MT tendo pontuações melhores.
Low-Intensity Cognitive Behavioural Therapy-Based Music Group (CBT-Music) for the Treatment of Symptoms of Anxiety and Depression: A Feasibility Study	Trimmer, Tyo, Pikard, McKenna, Naeem	2017	Ensaio clínico randomizado controlado	A aceitabilidade por parte dos pacientes foi boa, os resultados demonstraram que é viável adaptar a TCC em um contexto musical. Auxiliou na redução da incapacidade.
Music Therapy as Procedural Support for Young Children Undergoing Immunizations: A Randomized Controlled Study	Yinger	2016	Ensaio clínico randomizado controlado	As crianças do grupo de musicoterapia apresentaram taxas significativamente mais altas de comportamentos de enfrentamento durante a fase de preparação e taxas significativamente mais baixas de comportamentos de angústia durante a fase de procedimento em comparação com as crianças do grupo de controle. O tempo de duração dos procedimentos não diferiu entre os grupos.

Os artigos selecionados estão publicados na língua inglesa, sendo quatro deles (50%) oriundos de países asiáticos, dois de um país africano (25%) e dois de países da América do Norte (25%). Dentre os artigos, 75% são dos últimos 5 anos, sendo apenas dois de anos anteriores a 2019.

Observa-se que todos são estudos clínicos randomizados. Estudos clínicos randomizados são uma valiosíssima forma de fazer pesquisa na área da saúde, pois auxiliam na obtenção de evidências confiáveis sobre a eficácia de determinado tratamento para determinadas patologias, ajudando os profissionais a usarem tratamentos baseados em evidências, realmente eficazes para seus pacientes (Oliveira et al., 2015). Os estudos clínicos randomizados costumam ter dois ou mais grupos de indivíduos que recebem intervenções diferentes, e as conclusões são tiradas a partir da comparação entre os grupos, observando qual tratamento apresentou melhores resultados (Souza, 2009).

Todos artigos tem o objetivo em comum de descobrir se a combinação da musicoterapia com a TCC é mais ou menos eficiente do que a utilização das práticas individualmente, em diferentes contextos.

Para análise, foi feita uma tabela para observar se o conceito de musicoterapia usado nos artigos diferia. É interessante/notável que na maioria deles, é mencionado diretamente que a musicoterapia pode ser uma forma de entregar a terapia, facilitando o engajamento e a psicoeducação. A diferença está na forma como a musicoterapia foi usada nos estudos. De forma geral, pode-se inferir que há consenso nos conceitos de musicoterapia usados.

**Tabela 3**

*Principais conceitos e ideias apresentadas nos artigos sobre o que é musicoterapia*

<b>Artigo e autor</b>	<b>Ideias e conceitos</b>
Effects of Musicotherapy Combined with Cognitive Behavioral Intervention on the Cognitive Ability of Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder, Zhu	Apresenta a musicoterapia como sendo uma possível intervenção eficaz para tratar psicopatologias em adolescentes e crianças, pois não possui efeitos colaterais e pode ainda exercitar as habilidades artísticas.
Music and art therapy combined with cognitive behavioral therapy to treat adolescent anorexia patients, Wang, Xiao	Intervenção que usa a música para estabilizar e aliviar suas condições.
Effects of Cognitive-Behavioral Therapy Based Music Therapy in Korean Adolescents with Smartphone and Internet Addiction, Bong, Won, Choi	Técnica clínica usada como um meio de entregar a terapia, para ajudar na melhora e reabilitação dos diferentes aspectos de saúde do ser humano.
Effect of cognitive-behavioral therapy with music therapy in reducing physics test anxiety among students as measured by generalized test anxiety scale, Ugwuanyi, Ede, Onyishi, Ossai, Nwokenna, Obikwelu, Ikechukwu-Ilomuanya, Amoke, Okeke, Ene, Offordile, Ozoemena, Nweke	A musicoterapia como forma de entregar a terapia através da música.
Efficacy of an Integrative Treatment for Tinnitus Combining Music and Cognitive-Behavioral Therapy-Assessed With Behavioral and EEG Data, Feng, Wang, Xiong, Zheng, Yang	Usada como uma terapia musical para realizar mascaramento musical – forma de entregar o tratamento de mascaramento de zumbido.
Efficacy of music-based cognitive behavior therapy on the management of test-taking behavior of children in basic science using a randomized trial group: Implication for community development, Agboeze, Ugwuanyi, Okeke, Ugwu, Obikwelu, Obiozor, Oyigbo, Mbam	Musicoterapia como forma de entregar a terapia.
Low-Intensity Cognitive Behavioural Therapy-Based Music Group (CBT-Music) for the Treatment of Symptoms of Anxiety and Depression: A Feasibility Study, Trimmer, Tyo, Pikard, McKenna, Naeem	Música como complemento, como meio de fornecer material psicoterapêutico.
Music Therapy as Procedural Support for Young Children Undergoing Immunizations: A Randomized Controlled Study, Yinger	Musicoterapia utiliza música e outras técnicas psicoterapêuticas juntas para dar apoio/promover controle da ansiedade/angústia em intervenções médicas.

Nota-se que todos os artigos apresentaram resultados favoráveis para utilizar a musicoterapia em conjunto com a TCC, embora os próprios autores apontem limitações e pontos de atenção.

Algumas das contribuições do estudo realizado com adultos que sofrem de zumbido crônico (Feng et al., 2020), foram evidenciar que a musicoterapia com TCC e a TCC sozinha tem resultados significativos para tratar o zumbido crônico, diferentemente da musicoterapia sozinha para esta demanda, que não apresentou resultado significativo. Por isto, foi levantada uma discussão sobre se a eficácia do método está relacionada a musicoterapia em si ou ao aconselhamento psicoterapêutico da TCC. Por se tratar de uma condição subjetiva as causas e tratamentos abrem margem para diversas interpretações. Um ponto de atenção para a intervenção de musicoterapia feita neste estudo, é o fato de que a intervenção foi realizada pelos próprios participantes em suas casas, e como os próprios autores apontam no final do artigo, embora tenham feito acompanhamento semanal via telefone, não houve um controle rígido com observação direta das intervenções e assim há uma brecha que em futuros estudos deve ser observada para que os resultados sejam ainda mais confiáveis.

O estudo realizado com adolescentes que apresentam vício em smartphones e internet (Bong et al., 2021), apresentou resultados favoráveis em relação a TCC-musicoterapia, entretanto aponta para algumas discrepâncias como por exemplo o tempo médio de uso de smartphones, além de que as escalas utilizadas no estudo não configuram a mesma utilizada para diagnosticar vício em jogos na internet baseada no DSM-5. Algo que não foi monitorado foi a eficácia e durabilidade dos efeitos após a aplicação, pois não houve acompanhamento de longo prazo no estudo.

O estudo de Ugwuanyi et al. (2020), apresentou resultados positivos auxiliando na diminuição da ansiedade dos estudantes. É mencionado que é uma forma eficaz de trabalhar medos irracionais. Quanto a este ponto, podemos fazer uma ligação com o artigo de Yinger (2016), que utilizou a musicoterapia atrelada à TCC como apoio a procedimentos de imunização, demonstrando que a combinação foi eficiente para acalmar crianças e seus responsáveis, promovendo um enfrentamento positivo da situação. No artigo que usa a combinação para tratar crianças com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, resultados favoráveis também foram apresentados, ressaltando que a música ajuda a entusiasmar os pacientes infantis, e promove maior envolvimento com o tratamento.

O artigo de Trimmer et al. (2017) é um dos que contribuiu de forma mais ampla, influenciando inclusive em outros artigos da seleção. Os estudos de Ugwuanyi et al. (2020) e

Agboeze et al. (2020) se basearam nele para produzir seus estudos, além de mencioná-lo diversas vezes como referência. O estudo concluiu que era possível fazer a combinação, e que adultos tinham uma boa aceitação ao tratamento.

Um artigo que também teve uma contribuição interessante foi o *Music and art therapy combined with cognitive behavioral therapy to treat adolescent anorexia patients* (Wang & Xiao, 2021), considerando que é um dos transtornos mentais com maior taxa de mortalidade (Moskowitz & Weiselberg, 2017), é extremamente importante que pesquisas continuem procurando formas cada vez mais eficientes de tratar o transtorno. Neste artigo (Wang & Xiao, 2021), as conclusões sugerem que o uso da musicoterapia como complemento ao tratamento com TCC e o tratamento para ganho de peso foram bastante positivas, diminuindo inclusive a taxa de desistência. A limitação do estudo apontada pelos próprios autores foi a pequena quantidade de participantes (66). No entanto, uma observação a ser feita é que os autores não deixam muito claro sobre o controle da intervenção de musicoterapia, é falado que os pacientes foram instruídos a ouvir músicas que promovam a saúde conforme a seleção dos terapeutas, porém não fala mais detalhadamente como isto se deu, e se tiveram algum controle para ter certeza de que foi feito da forma correta diariamente.

#### **4. DISCUSSÃO**

Diante dos resultados obtidos através da pesquisa, a discussão foi dividida em subtópicos para que os pontos que se destacaram fossem abordados de forma mais organizada e clara. Em todos, é explanado sobre o que os artigos apresentaram em relação ao tema do subtópico.

##### **4.1. TCC, MUSICOTERAPIA E ENGAJAMENTO COM O PROCESSO TERAPÊUTICO**

Uma das principais contribuições dos artigos escolhidos, foi a descoberta de que a combinação de musicoterapia com terapia cognitivo comportamental auxilia no engajamento e comprometimento do tratamento. No artigo *Effects of musicotherapy combined with cognitive behavioral intervention on the cognitive ability of children with attention deficit hyperactivity disorder* (Zhu, 2022), o autor diz que ao integrar a música em um tratamento convencional com TCC, os pacientes infantis podem se interessar mais pelo tratamento e se tornarem mais colaborativos e ativos. Nas conclusões do artigo de Wang e Xiao (2021), os autores inferem que a combinação ajuda a melhorar a aceitação do tratamento, e um ponto observado neste

mesmo estudo é que a taxa de desistência do tratamento foi menor no grupo que recebeu musicoterapia adicionalmente à TCC e o tratamento no hospital. No artigo *Effects of Cognitive-Behavioral Therapy Based Music Therapy in Korean Adolescents with Smartphone and Internet Addiction* (Bong et al., 2021), também é mencionado que a musicoterapia incentiva a realização das tarefas de casa da TCC, corroborando com o que os outros artigos dizem sobre auxiliar no aumento de interesse e adesão. Em *Effect of cognitive-behavioral therapy with music therapy in reducing physics test anxiety among students as measured by generalized test anxiety scale* (Ugwuanyi et al., 2020) os autores dizem que o uso das duas práticas em conjunto aumentou o comprometimento com a intervenção baseada em TCC.

Pode-se entender então que a musicoterapia ao deixar o tratamento mais lúdico, o torna também mais envolvente. Ao incluir técnicas da TCC na musicoterapia, a psicoeducação também é facilitada, auxiliando na compreensão de conceitos que podem ser difíceis para o paciente como leigo em psicologia entender, o que pode explicar este maior envolvimento. Pode-se inferir que ao tornar a compreensão mais fácil, o tratamento torna-se mais acessível, como mencionado no artigo de Trimmer et al. (2017). É muito importante que práticas complementares como a musicoterapia sejam mais estudadas, pois é essencial ter ferramentas confiáveis que auxiliam na adesão a tratamentos psicoterápicos.

Em outros artigos que não fazem parte da seleção, como o de Hakvoort e Bogaerts em seu estudo *Theoretical foundations and workable assumptions for cognitive behavioural music therapy in forensic psychiatry* (Hakvoort & Bogaerts, 2013), este ponto também é levantado. Nos resultados desta pesquisa, discute-se que a musicoterapia pode se tornar um motivador para a psicoterapia. Outro estudo chamado *Can music therapy engage patients in group cognitive behaviour therapy for substance abuse treatment* (Dingle, 2008), referenciado em mais de um dos artigos da seleção é ressaltado que a TCC baseada em música ajuda no engajamento dos pacientes com a terapia, novamente reafirmando o que os outros artigos trazem.

## **4.2 TCC E MUSICOTERAPIA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

Na análise inicial dos artigos, um dos pontos que chamou a atenção é que 6 dos 8 artigos tem como foco o público infantil ou adolescente.

Nesse sentido, Zhu (2022) em seu estudo explorou o uso da musicoterapia em conjunto com a terapia cognitivo comportamental como ferramenta no tratamento de crianças com TDAH. Neste estudo observou-se que para o tratamento do transtorno a musicoterapia integrada se mostrou eficaz, a ferramenta foi empregada de forma ativa, promovendo maior envolvimento

dos pacientes infantis, conectando atenção e comportamento. Constatou-se que houve melhora da comunicação social, organização, autorregulação, ajustamento da resposta a estímulos, capacidade linguística. Assim, foi promovido o desenvolvimento cognitivo, aprimorando o desempenho acadêmico e reduzindo a hiperatividade.

A musicoterapia associada a TCC foi utilizada no artigo de Yinger (2016) para facilitar efetivamente a aplicação de imunizações em crianças em idade pré-escolar, entre 4 e 6 anos, como forma de distraí-las, para normalizar e humanizar o ambiente, também foram empregues técnicas de respiração profunda. Desta forma constatou-se que as crianças que participaram da intervenção se mostraram mais resilientes e calmas no enfrentamento das aplicações.

Estudos foram realizados com pacientes adolescentes, o artigo de Wang e Xiao (2021) estudou o uso da ferramenta em pacientes nesta faixa etária diagnosticados com anorexia, o tratamento para a condição é demasiadamente delicado, devido as disfunções psicológicas e fisiológicas por causa da interpretação incorreta que fazem do seu peso e aparência, sendo assim um dos transtornos psiquiátricos com maior taxa de mortalidade. A musicoterapia em conjunto com a TCC se mostrou efetiva como ferramenta no tratamento, pois potencializou os efeitos terapêuticos, ajudou a estabelecer a cognição de forma mais compatível com a realidade promovendo alterações positivas de comportamento e assim o ganho de peso corporal.

O artigo que estudou o efeito da musicoterapia em adolescentes com vício em smartphones e internet (Bong et al., 2021) concluiu através do método de intervenção de oito semanas com atividades musicais como canto e composição de músicas aplicando conceitos da TCC, que houve diminuição no tempo de uso, menor impulsividade e ansiedade no grupo participante do estudo, os adolescentes se mostraram engajados no processo terapêutico, havendo assim uma melhor compreensão dos danos causados pelo uso excessivo de smartphones e maior consciência de valor próprio e autoestima.

Os estudos de Ugwuanyi et al. (2020) e Agboeze et al. (2020) abordam a ansiedade antes e durante provas escolares. O artigo de Ugwuanyi et al. (2020) constatou que houve diminuição da ansiedade antes de testes de física nos adolescentes que participaram da intervenção com musicoterapia, o desempenho dos alunos tende a ser baixo nas provas devido a tensão. Do mesmo modo que o estudo anterior sobre anorexia em adolescentes (Wang & Xiao, 2021) nota-se que a adesão à psicoterapia é mais baixa nesta faixa-etária, portanto o uso da Musicoterapia em conjunto com a TCC é um estimulador no processo terapêutico. No estudo foram utilizados instrumentos musicais de fácil manuseio e diversos estilos musicais, algumas letras de música foram substituídas por conceitos da TCC, resultando em uma melhor compreensão.

De acordo com o estudo de Agboeze et al. (2020) o comportamento das crianças em testes de ciências básicas apresenta alto índice de ansiedade durante as provas, sendo que na Nigéria, país onde foi realizado o estudo, a taxa de ansiedade escolar em crianças é em média 33%, o estudo aplicou a musicoterapia em crianças do I e II do ensino fundamental, promovendo atividades lúdicas musicais, escuta ativa de músicas pré escritas com os conceitos da TCC e trabalhos para casa envolvendo interpretação crítica musical. Ao final do estudo constataram uma diminuição significativa na ansiedade pré e pós a aplicação dos testes, além da melhora no comportamento.

### **4.3. TCC E MUSICOTERAPIA EM ADULTOS**

O estudo realizado por Feng et al. (2020), apresentou resultados palpáveis do uso da musicoterapia em conjunto com a TCC para o tratamento de zumbido crônico em adultos. Neste estudo três grupos foram analisados (Musicoterapia, TCC e Musicoterapia-TCC), a TCC-musicoterapia foi utilizada como tratamento integrativo.

O distúrbio mencionado afeta diretamente a qualidade de vida dos pacientes, causando danos emocionais e psicológicos. Roberts et al. (2008) observou que pode haver uma anulação temporária do zumbido ao expor o paciente a alguns tipos de sons, a música foi utilizada como mascaramento do zumbido. O estudo avaliou o tratamento através de questionários e dados de EEG (eletroencefalograma) e desta forma foi concluído que o grupo de TCC-musicoterapia apresentou melhora comportamental e psicológica ao obter diminuição da angústia relacionada ao zumbido e portanto aumento das ondas alfa e teta nas regiões assossiadadas ao cortéx auditivo e regiões ligadas ao controle emocional conforme os resultados do EEG.

Outro estudo apresentou resultados afirmativos em relação ao tratamento conjunto de TCC-musicoterapia, foi o artigo de Trimmer et al. (2017) que é voltado para o público adulto entre 18 e 65 anos, no qual a aplicação foi realizada em grupos com a finalidade de auxiliar o tratamento de ansiedade e depressão, as sessões foram comunitárias sendo aplicadas no ambiente de tratamento e como dever de casa, os resultados foram medidos através das tabelas de avaliação emocional para os transtornos citados. Ao final do processo e aplicação das sessões foi avaliado que houve melhora dos sintomas.

Os estudos apresentaram resultados positivos para o uso conjunto da abordagem, entretanto o acompanhamento dos grupos foi realizado em um espaço curto de tempo, portanto seria interessante acompanhá-los a longo prazo para maior validação dos dados. Houve grande aceitação por parte dos participantes, demonstrando que a musicoterapia não é somente bem

aceita por crianças e adolescentes.

É interessante ressaltar que ao realizar a pesquisa para o presente estudo muitos artigos que utilizavam a musicoterapia para auxiliar no tratamento de idosos com diversos tipos de demência apareceram, e só não foram inclusos pois só falavam da musicoterapia utilizada individualmente ou com outros tratamentos que não envolviam a TCC. Isto demonstra que a musicoterapia não é limitada ou usada principalmente em um público jovem, e que sua utilização é abrangente quanto a diferentes públicos. Este assunto é explorado em parte no livro *Alucinações Musicais*, de Oliver Sacks (2007), sendo que a maior parte dos casos apresentados no livro em relação a musicoterapia, tem como pacientes adultos e idosos.

#### **4.4. INTERVENÇÕES DE MUSICOTERAPIA E TCC EMPREGADAS**

Aalbers et al. (2017) em uma revisão sistemática para a Cochrane denominada *Music therapy for depression* explica a diferença entre musicoterapia ativa e receptiva. Basicamente, é explicado que quando a prática envolve apenas os pacientes ouvirem músicas/estímulos musicais, trata-se de uma prática receptiva. Enquanto a musicoterapia que envolve tanto o paciente quanto o terapeuta compor, tocar e cantar músicas trata-se de prática ativa. Dentre os oito artigos selecionados para este trabalho, cinco envolviam práticas ativas enquanto três envolviam práticas receptivas.

A respeito das intervenções realizadas nos estudos selecionados, o estudo que combinou TCC com musicoterapia para tratar pacientes adolescentes com anorexia empregou uma prática receptiva de musicoterapia, de forma complementar ao tratamento com TCC (Wang & Xiao, 2021). Os terapeutas orientaram os pacientes a ouvirem músicas que possuíssem elementos relacionados à promoção da saúde. Adicionalmente, o tratamento com TCC foi realizado semanalmente em sessões de 120 minutos, nos quais a psicoeducação era realizada, distorções cognitivas trabalhadas e a confiança no tratamento era estimulada. A satisfação com o tratamento no grupo de tratamento de forma adicional foi mais alta, sugerindo o mesmo que outros artigos falam que ao oferecer um serviço complementar como musicoterapia, os pacientes e familiares dos pacientes tendem a se sentir mais satisfeitos com o serviço. Além disso, os resultados do grupo de tratamento em todos os instrumentos de avaliação foram melhores, sugerindo que o tratamento em conjunto é realmente interessante para esta demanda.

No entanto um ponto levantado é que a TCC pode ter tido um papel mais importante no tratamento, considerando que não houve controle da intervenção diária de musicoterapia, pois

esta era autoadministrada pelos pacientes em suas casas. Semelhante ao estudo de Wang e Xiao (2021), o estudo que busca tratar o zumbido crônico (Feng et al., 2020) também propôs que os participantes ouvissem música diariamente, para auxiliar no mascaramento do zumbido, além de receberem o tratamento com TCC para aliviar a ansiedade e outros sintomas relacionados a condição. Também não houve um controle severo quanto a intervenção com música, pois os próprios participantes autoadministravam em suas casas. Neste estudo, os grupos que receberam TCC e musicoterapia, e somente TCC tiveram bons resultados, em especial o de TCC-Musicoterapia, melhorando a condição dos pacientes. No entanto o grupo que recebeu somente musicoterapia não apresentou resultados significativos. Com isto podemos reafirmar o que o autor aponta, de que a condição de zumbido envolve também questões cognitivas que devem ser tratadas. Também é interessante observar que a musicoterapia sozinha não apresentou bons resultados, demonstrando que talvez, seja realmente o caso de a musicoterapia ser vista como prática complementar a outros tratamentos, e não como tratamento principal e único.

Já o estudo de Bong et al. (2021) utilizou uma intervenção de musicoterapia em grupo e ativa, na qual durante as oito sessões de 75 minutos, os participantes puderam escolher e tocar instrumentos de percussão, escrever letras de música, em especial letras de rap para incentivar a expressão das emoções e reflexão sobre seus comportamentos em relação ao celular e internet. Também fizeram pequenas apresentações. Os participantes também mantiveram um diário escrito à mão como tarefa de casa da TCC, verificado no início de toda sessão. O estudo concluiu que a combinação da TCC com a musicoterapia é eficiente, pois o grupo de tratamento melhorou na demanda de dependência tecnológica e nas comorbidades relacionadas como impulsividade, ansiedade e outros, enquanto o grupo de controle melhorou somente na dependência em si e na ansiedade.

Os estudos de Ugwuanyi et al. (2020), Agboeze et al. (2020) e Trimmer et al. (2017), também utilizaram intervenção ativa. No estudo de Trimmer et al. (2017), os autores prepararam durante 6 meses letras de músicas baseadas na TCC em cima de músicas de rock famosas, para serem usadas nas sessões. Cada semana um tema específico era abordado, como distorções cognitivas, solução de problemas, regulação emocional e outros. A intervenção foi feita em grupos de 14 pessoas, todos adultos, as discussões e tarefas de casa tinham a ver com o tema da semana apresentado na música. Os pacientes participaram ativamente podendo tocar instrumentos musicais simples que não exigiam conhecimento prévio. Os estudos de Ugwuanyi et al. (2020) e Agboeze et al. (2020) tiveram praticamente o mesmo formato, muito

provavelmente se baseando no próprio estudo de Trimmer et al. (2017), considerando que mencionaram o estudo destes últimos diversas vezes e que a própria descrição da intervenção é bastante parecida. A principal diferença foi que os participantes eram adolescentes e crianças.

No artigo de Zhu (2022) sobre crianças com déficit de atenção e hiperatividade um dos focos foi o treinamento básico da atenção, para isso utilizaram uma forma ativa da musicoterapia. Uma vez por semana, em sessões de 45 minutos em grupos de 5 pessoas os pacientes tinham treino de atenção. Eles precisavam se concentrar em determinados estímulos musicais e ignorar outros, precisavam se concentrar em ritmos musicais que mudavam continuamente e dar a resposta correspondente sobre mudança de ritmo e força por exemplo, promovendo assim o treinamento da atenção contínua. Além disso a atenção também foi trabalhada nas 16 sessões de 60 minutos de TCC, e outros temas como a capacidade de resolução de problemas, aprender sobre os próprios sentimentos e dos outros, e aprender autocontrole. Este estudo em especial, demonstrou como a musicoterapia pode ser usada de forma criativa e adaptada de acordo com a necessidade do contexto, fugindo do padrão que sempre vem à mente, de tocar, cantar e ouvir música somente. É em especial notável o uso da técnica para estabelecer conexão com os pacientes infantis, com o objetivo de oferecer o tratamento de uma forma que os pacientes possam participar ativamente. É este um dos principais atrativos do uso da musicoterapia com crianças.

Dada a limitação da fala e outros aspectos cognitivos que ainda estão em fase de desenvolvimento, a musicoterapia acaba por ser um meio lúdico e mais acessível de entregar o tratamento para estes pacientes infantis. Neste caso, a TCC e a musicoterapia foram usadas em momentos diferentes de forma complementar, mas também é possível simplificar conceitos da TCC e inserir na musicoterapia. Isto foi feito no estudo de Yinger (2016), que utilizou a musicoterapia com TCC para auxiliar no controle do medo e angústia em crianças (4-6 anos) que passam por imunizações. Consistiu em uma intervenção passiva, na qual o musicoterapeuta tocava e cantava músicas escolhidas pelas crianças para gerar distração comportamental e normalizar o ambiente. Além das músicas que as crianças escolhiam, uma música que ensinava respiração profunda era apresentada também, e como técnica da TCC informações eram dadas, para ensinar o enfrentamento saudável de situações. Como resultado, as crianças que passaram pela intervenção demonstraram menos angústia que as outras.

Uma semelhança entre vários dos estudos, é que a musicoterapia foi feita em grupo. Trimmer et al. (2017) ressalta que a terapia em grupo, torna o tratamento mais acessível, e Bong et al. (2021) destacam o fato de que a musicoterapia em grupo ajuda a relaxar os pacientes,

auxiliando no estabelecimento de vínculo terapêutico com os terapeutas, e conexão com os membros do grupo, o que auxilia na motivação para fazer as tarefas de casa e a manter engajamento no tratamento. Por ser em grupo, um sentimento de pertencimento e aceitação é gerado auxiliando no bem-estar. Nos estudos com participantes adolescentes, o de Wang e Xiao (2021), menciona sobre a música auxiliar na reflexão, enquanto o de Bong et al. (2021) e o de Ugwuanyi et al. (2020) comentam sobre a música auxiliar a discutir emoções e experiências, o que pode ser difícil de ser feito individualmente. Em outro estudo que corrobora com estas inferências, denominado *Group music therapy for people living with mental health conditions in the community: A pilot longitudinal quantitative micro-analysis study* (Schneidman et al., 2023), nas considerações finais os autores explicam que como resultado da pesquisa, a musicoterapia em grupo apresenta resultados favoráveis no que diz respeito a melhora nas habilidades sociais, expressão emocional de forma geral e bem-estar.

De forma geral, nesta pesquisa foi possível observar que a aceitação do tratamento foi boa, e os resultados se mostraram favoráveis ao uso da TCC com musicoterapia. É interessante que mesmo com pacientes de diferentes faixas etárias, os estudos apontem um consenso sobre a musicoterapia ter auxiliado a gerar engajamento, e resultados positivos sobre as intervenções. Também é notável que a prática tenha sido bem aceita por estes diferentes públicos, com isso pode-se inferir que a musicoterapia não é algo infantilizado que só é levado à sério por crianças. Evidentemente, como Trimmer et al. (2017) apontam de forma sensata em certo momento, não é toda e qualquer pessoa que irá se beneficiar e gostar de musicoterapia, muitos podem achar chato, desnecessário e mesmo estúpido, no entanto, em detrimento da grande maioria das pessoas, estes indivíduos são mais raros.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

No decorrer deste trabalho, foi investigada a aplicabilidade da musicoterapia utilizada em conjunto com a terapia cognitivo comportamental. Este estudo se faz relevante considerando a necessidade de práticas complementares baseadas em evidências que auxiliem na melhora dos pacientes sendo combinadas com os tratamentos já conhecidos como padrão para determinadas condições. Como destacado a musicoterapia tem demonstrado ser uma ferramenta valiosa para aliviar angústia, ansiedade e outros sintomas associados a variadas condições de saúde, e a seu favor já conta com diversos estudos que exploram a parte neurológica e fisiológica, dando embasamento científico para a modalidade.

Quanto à prática usada em conjunto com a TCC, os estudos da seleção demonstraram resultados favoráveis à esta combinação, porém é essencial que haja novos estudos com maior quantidade de participantes e com acompanhamento de longo prazo para ser constatada a efetividade deste tipo de tratamento combinado. Também seria interessante que mais estudos fizessem três grupos de participantes para as pesquisas, contendo um grupo que é tratado somente com TCC, um somente com musicoterapia, e um com TCC e musicoterapia. Os estudos apontaram um uso particularmente interessante quando direcionado para a psicoeducação, para aumentar engajamento e para ser usado em sessões em grupo.

O presente estudo contribuiu para o esclarecimento de que a terapia cognitivo comportamental em conjunto com a musicoterapia é aplicável em diversos contextos, e que esta combinação tende a ser eficaz.

A busca por terapias complementares eficazes e baseadas em evidências é fundamental observando o cenário atual no qual muitas intervenções classificadas como complementares e integrativas carecem de respaldo científico. Também em sociedades onde saúde mental ainda é um tabu e pessoas têm medo de sofrerem preconceito ao se tratarem, uma prática como a musicoterapia para introduzir ao tratamento pode incentivar as pessoas a procurarem ajuda por carregar menos estigma. Neste sentido, é necessário conduzir cada vez mais estudos para que a musicoterapia seja consolidada e reconhecida oficialmente como uma prática baseada em evidências para que possa ser usada de forma mais ampla mundialmente em prol da melhora em diversos quadros de saúde.

## 6. REFERÊNCIAS

Aalbers, S., & Fusar-Poli, L., & Freeman, R. E., & Spreen, M., & Ket J. C. F., & Vink, A.C., & Maratos, A., & Crawford, M., Chen, X. J., & Gold, C. (2017). *Music therapy for depression (Review)*. Cochrane Database of Systematic Reviews 2017, N° 11. DOI: 10.1002/14651858.CD004517.pub3. Recuperado de <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD004517.pub3/epdf/full>

Agboeze, M.U., & Ugwuanyi C. S., & Okeke C. I. O., & Ugwu, G. C., & Obikwelu C. L., & Obiozor, E. E., & Oyigbo, D.N., & Mbam D. (2020). *Efficacy of music-based cognitive behavior therapy on the management of test-taking behavior of children in basic science using a randomized trial group: Implication for community development*. *Medicine*, Vol. 99 N° 34. DOI: 10.1097/MD.00000000000021535. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7447400/#:~:text=This%20implies%20that%20music%2Dbased,posttest%20and%20follow%2Dup%20measures.>

American Psychiatric Association (2013). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (5a ed.)*. Porto Alegre: Artmed.

American Psychological Association (2015). *APA dictionary of psychology (2a ed.)*. Washington: American Psychological Association.

Anjos, A. G., & Montanhaur, C. D., & Campos, E. B. V., & Piovezana A. L. R. P. D., & Moltavão, J. S., & Neme, C. M. B. (2017). *Musicoterapia como estratégia de intervenção psicológica com crianças: uma revisão da literatura*. *Revista Interinstitucional de Psicologia*, Vol. 10 N° 2, pp. 228-238. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/gerais/v10n2/08.pdf>

Barbosa, P. S., & Cotta, M. (2017). *Psicologia e musicoterapia no tratamento de idosos com demência de alzheimer*. *Revista Brasileira de Ciências da Vida*, Vol. 5 N. 3. Recuperado de <http://jornalold.faculdadecienciasdavid.com.br/index.php/RBCV/article/view/284>

Beck, J. S. (2021). *Terapia cognitivo comportamental teoria e prática Judith Beck (3a ed.)*. Porto Alegre: Artmed.

Berti, G. F. (2021). *A clínica de Nise da Silveira: uma revisão de literatura (Trabalho de conclusão de especialização)*. Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, Porto Alegre, RS, Brasil. Recuperado de <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/231952>

Blood, A. J., & Zatorre, R. J., & Bermudez, P., & Evans, A. C. (1999). Emotional responses to pleasant and unpleasant music correlate with activity in paralimbic brain regions. *Nature Neuroscience*, Vol. 2, pp. 382–387. DOI: <https://doi.org/10.1038/7299>. Recuperado de [https://www.nature.com/articles/nn0499\\_382#citeas](https://www.nature.com/articles/nn0499_382#citeas)

Bong, S. H., & Won, G. H., & Choi, T. Y. (2021). Effects of Cognitive-Behavioral Therapy Based Music Therapy in Korean Adolescents with Smartphone and Internet Addiction. *Psychiatry Investigation*, Vol. 18 N° 2. DOI: 10.30773/pi.2020.0155. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7960754/>

Borges, A. P. F., & Júnior, R. A., & Blanch, G. T. (2022). Neurociência da música e ações da musicoterapia nos transtornos mentais: uma revisão sistemática. *Saúde e pesquisa*, Vol. 15 N° 4. Recuperado de <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/11161/7248>

Dingle, G. A., & Baker, L. G. F. A. (2008). Can music therapy engage patients in group cognitive behaviour therapy for substance abuse treatment? . *Drug and Alcohol Review*, Vol. 27 N° 2. DOI: <https://doi.org/10.1080/09595230701829371>. Recuperado de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1080/09595230701829371>

Feng, T., & Wang, M., & Xiong, H., & Zheng, Y., & Yang, H. (2020). Efficacy of an Integrative Treatment for Tinnitus Combining Music and Cognitive-Behavioral Therapy-Assessed With Behavioral and EEG Data. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, Vol. 14. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnint.2020.00012>. Recuperado de <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnint.2020.00012/full>

Galvão, M. C., & Ricarte, I. L. M. (2019). Revisão sistemática da literatura: Conceituação, produção e publicação. *Logeion: Filosofia da Informação*, Vol. 6 Nº 1. DOI: <https://doi.org/10.21728/logeion.2019v6n1.p57-73>. Recuperado de <https://revista.ibict.br/fiinf/article/view/4835>

Gomes, L. B., & Junior, F. F. L. (2022). NISE DA SILVEIRA: ARTE, CIÊNCIA E SAÚDE MENTAL. *Revista Interfaces*, Vol. 10 Nº 3, pp. 1512-1520. DOI: <https://doi.org/10.16891/2317-434X.v10.e3.a2022>. Recuperado de <https://interfaces.unileao.edu.br/index.php/revista-interfaces/article/view/1019/923>

Hakvoort, L., & Bogaerts, S. (2013). Theoretical foundations and workable assumptions for cognitive behavioural music therapy in forensic psychiatry. *The Arts in Psychotherapy*, Vol. 40 Nº 2. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.01.001>. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455613000026>

Hayes, S. C., Hofmann, S. G. (2020). *Terapia cognitivo-comportamental baseada em processos: ciência e competências clínicas* (1a ed.). Porto Alegre: Artmed.

Hohmann, L., & Bradt, J., & Stegemann, T., & Koelsch, S. (2017). Effects of music therapy and music-based interventions in the treatment of substance use disorders: a systematic review. *PLOS ONE*, Vol. 12 Nº 11. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187363>. Recuperado de <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0187363>

Horden, P. (2016). *Music as medicine: The history of music therapy since antiquity* (1a ed.). New York: Routledge.

Li, K., & Weng, L., & Wang, X. (2021). The state of music therapy studies in the past 20 years: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*, Vol. 12. DOI: [10.3389/fpsyg.2021.697726](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.697726). Recuperado de <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.697726/full>

Magaldi, F. (2020). Nas tramas da poção mágica: psicofármacos e criatividade em um hospital psiquiátrico do Rio de Janeiro. *Revista De Antropologia*, Vol. 63 Nº 2, pp. 135-157. DOI: <http://dx.doi.org/10.11606/2179-0892.ra.2020.171315>. Recuperado de <https://www.revistas.usp.br/ra/article/view/171315/163378>

Matoso, L. M. L., & Oliveira, A. M. B., & Oliveira, R. M. A. (2018). Música como elemento de ação interdisciplinar. *Revista Interdisciplinar de Extensão*, Vol 2 Nº4, pp. 75-87. Recuperado de <https://periodicos.pucminas.br/index.php/conecte-se/article/view/17919>

Moskowitz, L., & Weiselberg, E. (2017). Anorexia Nervosa/Atypical Anorexia Nervosa. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, Vol. 47 Nº 4. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2017.02.003>. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1538544217300470?via%3Dihub>

Nogueira, A. J. S., & Silva, M. K. L., & Pachú, C. O. (2023). O uso da musicoterapia como uma ferramenta terapêutica na área da saúde. *Research, Society and Development*, Vol. 12, Nº 1. DOI: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/39377>. Recuperado de <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/39377/32410>

Oliveira, C. C., & Gomes, A. (2014). Breve história da musicoterapia, suas conceptualizações e práticas. Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação. Atas do XII congresso da SPCE, 2014. Recuperado de [https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/39982/3/S%20livro%20SPCE%202015%20PC E2\\_EIXOS\\_BOOK%20CC%20%282%29.pdf](https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/39982/3/S%20livro%20SPCE%202015%20PC E2_EIXOS_BOOK%20CC%20%282%29.pdf)

Oliveira, M. A. P., & Velarde, L. G. C., & Sá, R. A. M. (2015). Ensaio clínico randomizado: Série Entendendo a Pesquisa Clínica 2. *FEMINA*, Vol. 43 Nº 1. Recuperado de <http://files.bvs.br/upload/S/0100-7254/2015/v43n1/a4842.pdf>

Roberts L. E., & Moffat, G., Baumann, M., & Ward, L. M., & Bosnyak, D. J. (2008). Residual inhibition functions overlap tinnitus spectra and the region of auditory threshold shift. *Journal of The*

Association for Research in Otolaryngology, Vol. 9, pp. 417–435. DOI: 10.1007/s10162-008-0136-9. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2580805/>

Romão, S. L. S. (2015). os diferentes caminhos da música – um olhar sobre a musicoterapia. *Revista Colloquium Humanarum*, Vol. 12, N° Especial, pp. 1713-1720. Recuperado de <http://www.unoeste.br/site/enepe/2015/suplementos/area/Humanarum/Artes/OS%20DIFERENTES%20CAMINHOS%20DA%20M%20C%20SICA-%20UM%20OLHAR%20SOBRE%20A%20MUSICO%20TERAPIA.pdf>

Sacks, O. (2007). *Alucinações musicais* (1a ed.). São Paulo: Companhia das letras.

Schneidman, A., & Cochavit, E., & Keren, R., & Ben-Shachar, S., & Roe, D. (2023). Group music therapy for people living with mental health conditions in the community: A pilot longitudinal quantitative micro-analysis study. *Nordic Journal of Music Therapy*. DOI: 10.1080/08098131.2023.2204898. Recuperado de <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08098131.2023.2204898>

Souza, R. F. (2009). O que é um estudo clínico randomizado?. *Medicina (Ribeirão Preto)*, Vol. 42 N° 1, pp. 3-8. Recuperado de <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/199/200>

Sudak, D. M. (2012). *Combinando terapia cognitivo comportamental e medicamentos: Uma abordagem baseada em evidências* (1a ed.). Porto Alegre: Artmed.

Thaut, M. H., & Hoemberg, V. (2014). *Handbook of neurologic music therapy* (1a ed.). Oxford: Oxford University Press.

Trimmer, C., Tyo, R., Pikard, J., McKenna, C., & Naeem, F. (2017). Low-Intensity Cognitive Behavioural Therapy-Based Music Group (CBT-Music) for the Treatment of Symptoms of Anxiety and Depression: A Feasibility Study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, Vol. 46 N° 2, pp. 168-181. DOI:10.1017/S1352465817000480. Recuperado de <https://www.cambridge.org/core/journals/behavioural-and-cognitive->

psychotherapy/article/abs/lowintensity-cognitive-behavioural-therapybased-music-group-cbttmusic-for-the-treatment-of-symptoms-of-anxiety-and-depression-a-feasibility-study/124FA75C754904E062AC18C98962DBA7

Ugwuanyi, C. S., & Ede, M. O., & Onyishi, C. N., & Ossai, O. V., & Nwokenna, E. N., & Obikwelu, L. C., & Ikechukwu-Ilomuanya, A., & Amoke, C. V., Okeke, A. O., Ene, C. U., & Offordile, E. E., & Ozoemena, L. C., & Nweke, M. L. (2020). Effect of cognitive-behavioral therapy with music therapy in reducing physics test anxiety among students as measured by generalized test anxiety scale. *Medicine*, Vol. 99 N° 17. DOI: 10.1097/MD.00000000000016406. Recuperado de [https://journals.lww.com/md-journal/fulltext/2020/04240/effect\\_of\\_cognitive\\_behavioral\\_therapy\\_with\\_music.1.aspx#:~:text=Furthermore%2C%20the%20test%20anxiety%20scores,anxiety%20among%20secondary%20school%20students](https://journals.lww.com/md-journal/fulltext/2020/04240/effect_of_cognitive_behavioral_therapy_with_music.1.aspx#:~:text=Furthermore%2C%20the%20test%20anxiety%20scores,anxiety%20among%20secondary%20school%20students).

Wang, C., & Xiao, R. (2021). Music and art therapy combined with cognitive behavioral therapy to treat adolescent anorexia patients. *American Journal of Translational Research*, Vol. 13 N° 6. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8290648/>

Wenzel, A. (2018). *Inovações em terapia cognitivo-comportamental: intervenções estratégicas* (1a ed.). Porto Alegre: Artmed.

Yinger, O. S. (2016). Music Therapy as Procedural Support for Young Children Undergoing Immunizations: A Randomized Controlled Study. *Journal of Music Therapy*, Vol. 53 N° 4, pp. 336–363. DOI: 10.1093/jmt/thw010. Recuperado de <https://academic.oup.com/jmt/article-abstract/53/4/336/2698749?redirectedFrom=fulltext>

Zhu, C. (2022). Effects of Musicotherapy Combined with Cognitive Behavioral Intervention on the Cognitive Ability of Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Psychiatria Danubina*; Vol. 34, N° 2, pp. 288-295 DOI: <https://doi.org/10.24869/psyd.2022.288>. Recuperado de [https://www.psychiatria-danubina.com/UserDocsImages/pdf/dnb\\_vol34\\_no2/dnb\\_vol34\\_no2\\_288.pdf](https://www.psychiatria-danubina.com/UserDocsImages/pdf/dnb_vol34_no2/dnb_vol34_no2_288.pdf)