



MUSICOTERAPIA COMO TERAPIA COMPLEMENTAR DA COVID-19

MUSIC THERAPY AS A COMPLEMENTARY COVID-19'S THERAPY

*Alexandre Simão Biquiza
Universidade Lúrio*

RESUMO

A música pode ser uma estratégia eficaz para regular o afeto, levando a um bem-estar positivo no contexto da COVID-19. O objetivo deste trabalho é buscar por evidências científicas da música como terapia complementar da COVID-19. Os dados resultam de revisão bibliográfica narrativa nas bases dados PubMed, Periódicos Capes, ResearchGate, Jstor e BVS Saúde, utilizando o nome musicoterapia em inglês associado aos termos infecção, pneumonia, doenças do aparelho respiratório e COVID-19, no período correspondente de 2015 a 2021. Entre as várias dezenas de artigos buscados foram elegíveis 38 após a leitura completa, dos quais apenas sete artigos atenderam aos critérios de inclusão e serviram para a análise final por se aproximarem aos sintomas da dificuldade respiratória aguda, severa e ou da COVID-19. Conclui-se que a música pode ser adotada como uma terapia integrativa complementar da COVID-19 por se apresentar como uma ferramenta poderosa não só para o bem-estar emocional dos pacientes, mas também porque há evidências médicas que apontam que ela melhora o sistema imunológico e previne sequelas psicopatológicas que podem resultar das restrições sociais impostas pela pandemia da COVID-19¹.

Palavras-chave: Musicoterapia, COVID-19, Terapia complementar.

AGRADECIMENTOS

Através do Núcleo de Medicina Tradicional da Universidade Federal Recôncavo da Bahia, especialmente ao Professor Doutor Júlio César e sua valiosa equipa de colaboradores, vão os meus sinceros agradecimentos pelo convite e toda assessoria prestada na concepção e desenvolvimento deste tema relevante para a saúde pública global.

¹ A pesquisa não recebeu nenhum financiamento.



ABSTRACT

Music can be an effective strategy to regulate affect, leading to positive well-being in the context of COVID-19. This article seeks scientific evidence of music as an COVID-19's complementary therapy. The data result from a narrative literature review in the PubMed, Capes Periodicals, ResearchGate, Jstor and VHL databases, using the english name music therapy associated with the terms infection, pneumonia, respiratory diseases and COVID-19, in the corresponding period of 2015 to 2021. Among the several dozen articles searched, 38 were eligible after full reading, of which only seven articles met the inclusion criteria and served for a final analysis as they approached the symptoms of acute, severe and/or COVID-19 respiratory distress. It is concluded that music can be adopted as an complementary therapy of COVID-19 because it presents itself as a powerful tool not only for the emotional well-being of patients, but also because there is medical evidence that it improves the immunological system and avoid psychopathological sequelae that may result from social restrictions imposed by the COVID-19 pandemic.

Keywords: Music therapy; COVID-19; Complementary therapy.

INTRODUÇÃO

A música é discutida em termos de sua poderosa capacidade de chegar à maioria população, captando a atenção da população de forma rápida e massiva, apesar da idade, idioma ou barreiras culturais. A música pode ser uma estratégia eficaz para regular o afeto, levando a um bem-estar positivo no contexto da COVID-19. Ela pode ser benéfica para a saúde e o bem-estar ao longo da vida, e ouvir música reduz sentimentos de ansiedade e marcadores fisiológicos de estresse. A música também pode aliviar sintomas relacionados aos principais transtornos psicológicos e mentais, ajudando as pessoas a lidar com estados afetivos negativos e para equilibrar seu humor (Id et al., 2021). Já foi demonstrado em outras doenças crônicas que a música pode aliviar estados mentais que cursam com estresse, ansiedade e sentimento de incerteza, que se assemelham ao estado psicológico



que muitas pessoas vivenciaram devido as restrições impostas no âmbito das estratégias de prevenção da propagação da COVID-19. O objetivo deste trabalho é levantar evidências científicas da música como terapia complementar da COVID-19. Este trabalho resulta da aplicação do método de revisão narrativa da literatura que consistiu na consulta em bases dados PubMed, Periódicos Capes, ResearchGate, Jstor e BVS Saúde, correspondente ao período de 2015 a 2021. Espera-se que esta revisão sirva de base para orientar estudos mais específicos que busquem criar diretrizes e aprimorar algorítmicos para implementação da música como terapia complementar da COVID-19.

MÉTODO

O método utilizado foi revisão narrativa da literatura consultando às seguintes bases dados: 1) PubMed; 2) Periódicos Capes; 3) ResearchGate; 4) Jstor e; 5) BVS Saúde do período de 2015 a 2021. Foram encontradas informações de 94 artigos na base de dados (1); 3009 artigos na base de dados (2); 587 na base de dados (3); 3006 na base dados (4) e; 41 na base dados (5). Para se proceder a busca foi utilizado o nome musicoterapia em inglês (music therapy) associado aos termos infecção, pneumonia, doenças do aparelho respiratório e COVID-19.

Em seguida se cruzou com as variações das seguintes palavras: a) infecção; b) pneumonia; c) doenças do aparelho respiratório e d) COVID-19. Na ordem apresentada, com o nome em inglês do primeiro conector substantivo, encontrou-se 4564 artigos; com o segundo 598 artigos; com o terceiro, 1111 artigos e; com o quarto 464 artigos. Entre as dezenas de artigos foram buscados 28 artigos que se alinhavam a proposta do método, primeiramente pela leitura do título, em seguida pela leitura do resumo e terçeiramente depois, pela leitura do texto; descartados pela leitura entre o título e o resumo do artigo até chegar em 7 artigos que mais se aproximam dos encartes de internet e os sintomas da doença e da dificuldade respiratória aguda severa e ou COVID-19.



Tabela 1. Estratégia de busca em cada base de dados

| Base | Descritor | Critérios de Exclusão | Critérios de Inclusão | Artigos achados |
|-----------------|--|--|---------------------------------------|-----------------|
| ResearchGate | “Music Therapy” AND COVID-19 AND Respiratory Disease AND Infection AND pneumonia | Artigos repetidos. | Publicados nos últimos 5 anos | 587 |
| Pubmed | “Music Therapy” AND COVID-19 AND Respiratory Disease AND Infection AND pneumonia | Revisões de literatura. | Estudos publicados em | 94 |
| Periódico capes | “Music Therapy” AND COVID-19 AND Respiratory Disease AND Infection AND pneumonia | Estudos que não passaram pelo processo de revisão por pares. | português, inglês, espanhol, francês. | 3009 |
| JStor | “Music Therapy” AND COVID-19 AND Respiratory Disease AND Infection AND pneumonia | | | 3006 |
| BVS Saúde | “Music Therapy” AND COVID-19 AND Respiratory Disease AND Infection AND pneumonia | | | 41 |

Fonte: Construção do autor

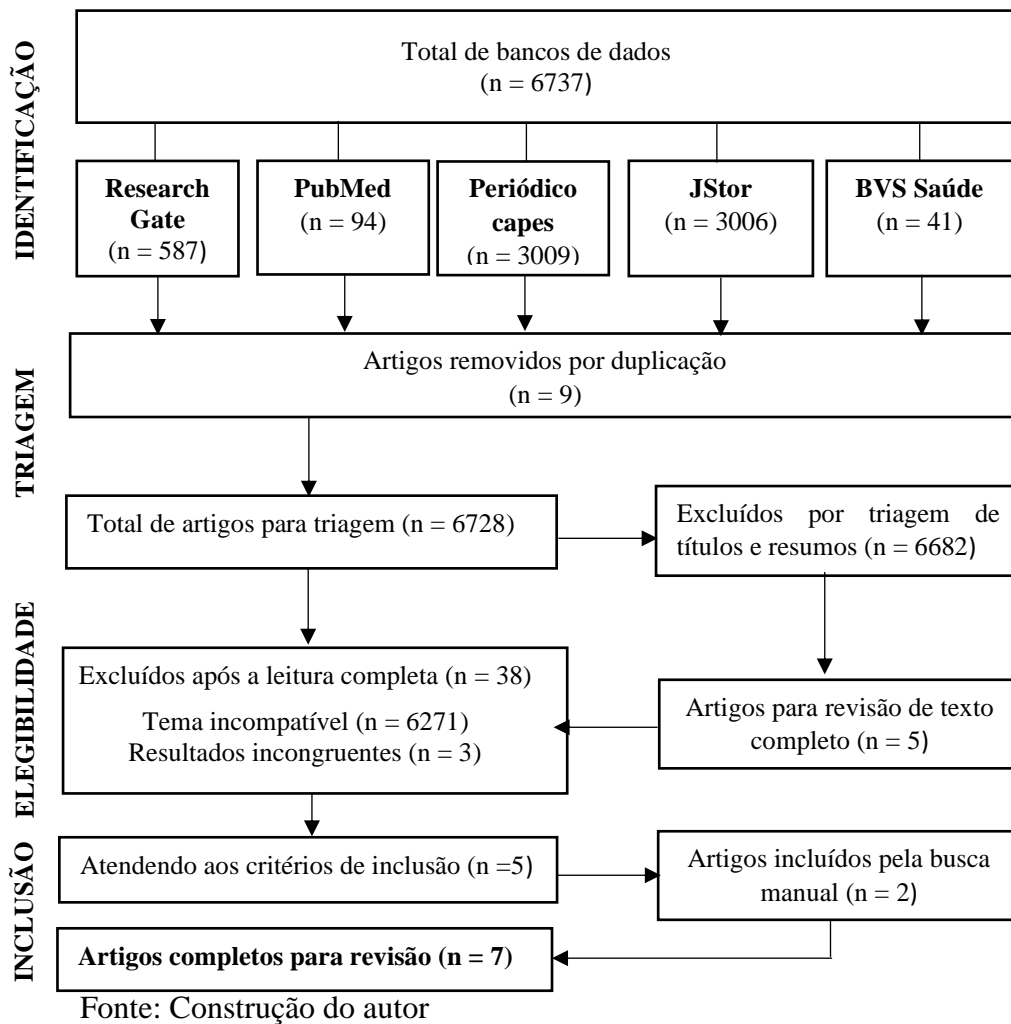
RESULTADOS

Foram encontrados inicialmente 6737 artigos, nove foram removidos por duplicação em pelo menos duas bases de dados. Para triagem foram então consideradas 6728 artigos, dos quais 6271 excluídos por tema incompatível, 38 após a leitura completa, três excluídos por resultados incongruentes e adicionados dois pela busca manual, restando 7 artigos que atenderam aos critérios de inclusão e serviram para a análise final. Foram elegíveis artigos completos cujos tema, objetivo e conteúdo respondem às palavras-chave apresentadas como descritores na tabela 1. A *Figura 1* ilustra como foi o processo de busca e tratamento dos artigos.





Figura 1: Fluxograma da seleção dos artigos



A Tabela 2 resume seis estudos usados na análise dos dados. Nela consta método e país onde foi desenvolvido o estudo, objetivo de cada pesquisa e os resultados alcançados.



Tabela 2. Síntese dos artigos incluídos

| Cód. | Referências | Método | País | Objetivo | Resultados da pesquisa |
|-------|---------------------------|--|----------|--|---|
| Art.1 | (Cournoyer Lemaire, 2020) | Observação: observou-se peças musicais de todos os gêneros, nas quais as letras trazem informações sobre os sintomas da COVID-19, recomendações de saúde pública e a importância de segui-los. | Canadá | Demonstrar como a música tem sido utilizada para comunicar as recomendações de saúde pública relativas à COVID-19 e discutir a relevância do uso da música neste contexto. | A música tem o potencial de atingir populações não alcançadas pelos meios de comunicação tradicionais (por exemplo, televisão, rádio noticiário), aumentando assim a capacidade de informar uma parcela maior da população sobre as medidas de saúde pública implementadas para retardar a propagação da COVID-19. A música popular e a música interpretada por artistas conhecidos não são apenas boas para chamar a atenção, mas também para facilitar a integração de informações, sua memória e sua evocação, fatores essenciais para uma comunicação eficaz. Os resultados mostram que a música afeta o comportamento dos indivíduos, principalmente por meio de seu impacto emocional. Observou-se que a grande maioria deles usa parâmetros conhecidos por induzir emoções positivas nos ouvintes (por exemplo, modo principal, ritmo rápido). Consequentemente, a mensagem torna-se associada a emoções positivas e pode encorajar a população a aceitar, aderir e realizar os comportamentos recomendados. |
| Art.2 | (Mastnak, 2020) | Estudo de caso: desenvolveu-se intervenções educacionais para lidar com as ameaças psicopatológicas e sequelas que as crianças podem sofrer no enfrentamento da COVID-19. | Alemanha | Investigar intervenções educacionais para lidar com o ameaças psicopatológicas e sequelas que as crianças podem sofrer no enfrentamento da COVID-19. | A música tem uma influência positiva no sistema imunológico, o que tem implicações diretas para a vida durante a pandemia da COVID-19. A terapia do canto já é usada para melhorar os problemas respiratórios, como asma, e isso pode aliviar os sintomas se as crianças forem infectadas e apresentarem problemas respiratórios. A calma interior, a ativação do potencial auto terapêutico e o reequilíbrio |



O espectro das disciplinas a ser ministrada incluiu educação física e artística, com uma ênfase particular na música, concretamente musicoterapia e músicas orientadas às ciências médicas.

psicossomático são questões-chave na musicoterapia. A musicoterapia pode ajudar crianças socialmente tímidas ou hostis, pois pode aumentar sua empatia e prontidão para se comunicar.

Art.3 (Souza et al., 2020). Trata-se de um relato de experiência da construção de um vídeo musical envolvendo 32 enfermeiros, docentes do curso de graduação em enfermagem de uma Universidade pública do Sul do Brasil.

Brasil Relatar a experiência do uso de estratégia musical para cuidar de discentes de enfermagem no enfrentamento da COVID-19.

O vídeo musical foi estruturado para que pudesse refletir a relevância dos discentes no cotidiano da Universidade. A música balizou os sentimentos que são necessários externalizar nesse período de pandemia da COVID-19, que ocasionalmente mostrou as mudanças abruptas relativas ao vivido.



| | | | | | |
|--------|-------------------------|--|--------|--|---|
| Art. 4 | (Murrell et al., 2020) | Estudo de caso: a intervenção musical foi estudada para diminuir a ansiedade, custos de tratamento, biomarcadores de estresse, incluindo níveis séricos de cortisol e prolactina incluindo ainda, a frequência respiratória e pressão arterial entre pacientes COVID-19 durante a ventilação mecânica. | Itália | Estudar o papel da musicoterapia na redução da carga de doenças dermatológicas durante COVID-19. | Foi constatado que a musicoterapia aumenta a satisfação dos pacientes e as chances de descontinuação eficiente de ventiladores. Também mostrou que oferecer a musicoterapia intra-operatória durante a anestesia geral resultou na diminuição dos níveis de dor em pacientes. Durante esses tempos de incerteza a música pode ser útil para trazer alívio sintomático de coceira, queimação e dor nos pacientes. Em uma crise global como a COVID-19, ouvir música é uma forma simples e uma terapia alternativa baseada em evidências para pacientes com doenças crônicas. |
| Art.5 | (Giordano et al., 2020) | Os participantes receberam intervenção de musicoterapia receptiva remota durante 5 semanas. Seus níveis de cansaço, tristeza, medo e preocupação foram medidos com MTC-Q1 antes e depois da intervenção. | Itália | Avaliou-se a influência da musicoterapia como intervenção de apoio para reduzir o estresse e melhorar o bem-estar da equipe clínica que trabalha com pacientes COVID-19. | Os resultados parecem confirmar que em uma situação de emergência, é possível colocar em prática uma intervenção de suporte remoto de musicoterapia direcionado a este grupo exposto a situações altamente estressante. A musicoterapia revelou-se uma importante forma de cuidado, mesmo que indiretamente, por meios da presença não invasiva, mas a constante presença dos musicoterapeutas orientam o pessoal clínico à escuta nestas situações extremamente inesperada e imprevisíveis. |



| | | | | | |
|--------|-------------------|--|---------------------------|--|--|
| Art. 6 | (Id et al., 2021) | Durante o primeiro mês de propagação da COVID-19, usou-se um inquérito online para avaliar se as pessoas de quatro países diferentes usaram música para gerenciar suas emoções durante a quarentena e se as funções da música influenciaram na empatia, ansiedade, depressão em função do país de residência | Estados Unidos de América | Avaliar como os hábitos de audição de música e o bem-estar das pessoas mudam devido a pandemia da COVID-19 e ao estresse associado, independentemente do país de origem. | Encontrou-se uma relação positiva entre o hábito de ouvir música beneficiando a regulação do bem-estar atual, particularmente para participantes da Índia. Enquanto as pessoas com sintomas mais fortes de depressão e ansiedade usou a música de forma diferente, o resultado final ainda foi uma mudança mais positiva neste efeito. |
|--------|-------------------|--|---------------------------|--|--|

Fonte: Construção do autor



DISCUSSÃO

Na atual pandemia de COVID-19 a música é apresentada, em primeiro lugar, como uma ferramenta de comunicação que oferece uma perspectiva interessante para a consideração em pesquisas futuras em saúde pública (Cournoyer Lemaire, 2020). Mas do que a perspectiva terapêutica, este autor aborda a música como um instrumento potente para educação em saúde, na medida em que se pode usá-la para transmitir mensagens-chave de prevenção da COVID-19, para além de ser um veículo que leva às pessoas consolo e mensagens de esperança através de seus ritmos e melodia variadas, que influencia facilmente os comportamentos, opinião e atitude das pessoas.

As restrições socioeconômicas impostas por muitos países para frear a propagação da COVID-19 podem deixar sequelas psicológicas importantes, especialmente em grupos mais vulneráveis como as crianças. Estudo de Mastnak (2020), aponta evidências médicas de que a música tem influência positiva no sistema imunológico, o que tem implicações diretas para a vida durante a pandemia. O autor fundamenta-se do facto de, por um lado, a terapia do canto já ser usada para melhorar os problemas respiratórios, como asma, e isso pode aliviar os sintomas se as crianças forem infetadas e apresentarem problemas respiratórios. Por outro lado, a musicoterapia leva às pessoas a calma interior, a ativação do potencial auto terapêutico e o reequilíbrio psicossomático. Na perspectiva da neurocientífica, processos criativos estão interdependentemente ligados a uma rede cerebral padrão, portanto, o valor da música alcança tanto a dimensão artística quanto a neuropsicológica. A musicoterapia comunitária também pode ser útil para autoajuda de grupos que lidam com o sistema imunológico na saúde e na doença. Estes aspetos combinados fazem da música uma terapia complementar importante para recuperar os pacientes COVID-19 e uma ferramenta inovadora na prevenção de suas sequelas psicológicas.

Partindo do pressuposto que a ventilação mecânica é uma intervenção vital em insuficiência respiratória causada pela COVID-19 e que cerca de 20% dos pacientes entubados apresentam complicações, Murrell et. al., (2020) demonstrou que uma intervenção musical



diminui a ansiedade, custos de tratamento, biomarcadores de estresse, incluindo níveis séricos de cortisol e prolactina, incluindo ainda o diminuição da frequência respiratória e da pressão arterial neste pacientes. Portanto, em uma crise global como a COVID-19, ouvir música é uma forma simples e terapia alternativa baseada em evidências a considerar para pacientes com doenças crônicas.

Sendo os profissionais de saúde um dos grupos de maior risco de contrair a COVID-19 pela sua exposição constante com pacientes infectados, estes podem se apropriar da música para estreitar o vínculo com as pessoas que estão recebendo o cuidado, utilizando-a ainda para fortalecer a empatia e a humanização nos diferentes ambientes e situações de assistência à saúde (Situmorang, 2021). Esta constatação que corrobora com as de Giordano et al., (2020) apontam igualmente a musicoterapia como uma intervenção de apoio para reduzir o estresse e melhorar o bem-estar da equipa clínica que trabalha com pacientes COVID-19.

Na mesma linha, estudo de Id et al., (2021) que através de um inquérito à pessoas da Índia, Estados Unidos de América, Itália e Reino Unido, observou-se que o uso da música para melhorar o humor positivo contribuiu para que estes se sentissem melhor depois de ouvir música. Pessoas que estavam mais afetadas pela pandemia ou mostraram mais sintomas de depressão ou ansiedade eram mais aptas a adotar o uso de música para regular o seu humor. Em todos estes países, os participantes que relataram sentir maior risco da COVID-19 e aqueles que foram pessoalmente mais impactados pela COVID-19 mostraram maiores melhorias do humor depois de se envolver com a música durante a pandemia. Isso sugere que as pessoas que estão se sentindo particularmente afetadas pela pandemia têm maior probabilidade de recorrer à música para se sentir melhor. Essas evidências reforçam os achados recentes de que a música agradável reduziu a sensação de cansaço, tristeza, medo e preocupação em profissionais de saúde italianos em um hospital de assistência de pacientes COVID-19, e que ouvir música melhorou o bem-estar e facilitou o enfrentamento da pandemia.



CONCLUSÃO

A música pode ser adotada como uma terapia integrativa complementar da COVID-19 por se apresentar como uma ferramenta poderosa não só para o bem-estar emocional dos pacientes, mas também porque há evidências médicas de que ela melhora o sistema imunológico e previne sequelas psicopatológicas que podem resultar das restrições sociais impostas pela pandemia da COVID-19, especialmente em grupos especiais como profissionais de saúde, idosos e crianças. A Musicoterapia destaca-se igualmente como um instrumento importante na educação das pessoas sobre o risco de contágio da COVID-19, muito eficaz na transmissão de mensagens-chave e fundamental para influenciar a mudança de comportamento.



REFERÊNCIAS

- Cournoyer Lemaire, E. (2020). Extraordinary times call for extraordinary measures: the use of music to communicate public health recommendations against the spread of COVID-19. *Canadian Journal of Public Health*, 111(4), 477–479. <https://doi.org/10.17269/s41997-020-00379-2>
- Giordano, F., Scarlata, E., Baroni, M., Gentile, E., & Puntillo, F. (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID-19. The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect, the company's public news and information. January.*
- Id, S. H., Sachs, M., Kaplan, J., & Habibi, A. (2021). *Music and mood regulation during the early stages of the COVID-19 pandemic.* 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258027>
- Mastnak, W. (2020). Psychopathological problems related to the COVID-19 pandemic and possible prevention with music therapy. *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics*, 109(8), 1516–1518. <https://doi.org/10.1111/apa.15346>
- Murrell, D. F., Kroumpouzou, G., Gupta, A., di Lernia, V., Sadoughifar, R., & Goldust, M. (2020). Role of music therapy in reducing the burden of dermatological diseases during COVID-19. *Dermatologic Therapy*, 33(6), 22–23. <https://doi.org/10.1111/dth.14086>
- Situmorang, D. D. B. (2021). Providing Comfort through Music to People Amidst the COVID-19 Pandemic as a Humanitarian Disaster. *Journal of Pastoral Care & Counseling: Advancing Theory and Professional Practice through Scholarly and Reflective Publications*, Id, 154230502199200. <https://doi.org/10.1177/1542305021992000>
- Souza, J. B. de, Brum, C. N. de, Tomasi, Y. T., Massaroli, A., & Silva Filho, C. C. da. (2020). Música Como Estratégia Para O Cuidado No Enfrentamento Da Covid-19: Um Relato De Experiência. *Revista Baiana de Enfermagem* 34, (4), 7–1. <https://doi.org/10.18471/rbe.v34.37097>