
EFEITOS DA MÚSICA NOS SINTOMAS DA ANSIEDADE: CONTRIBUIÇÕES NO CAMPO DA ENFERMAGEM

Bruno Costa Neves^I

Orientando: discente do Curso de Enfermagem da Unisales

Evandro Bernardino Mendes de Melo^{II}

Orientador: docente do Curso de Enfermagem da Unisales

RESUMO

Objetivo: A presente pesquisa tem como objeto de estudo a "música" e objetiva descrever quais seriam os efeitos e benefícios sob os sintomas da ansiedade na perspectiva da enfermagem. **Métodos:** trata-se de uma Revisão Integrativa de Literatura, nas bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Indicie Bibliografico Español en Ciencias de la Salud (IBECS) e a Base de dados de Enfermagem (BDENF), ao final das etapas de seleção, foi selecionado e analisado 20 trabalhos **Resultado:** a música pode aliviar consideravelmente os sintomas da ansiedade, trata-se de uma ferramenta para o cuidado e promoção à saúde, atuando no desenvolvimento físico, intelectual e emocional dos indivíduos, além de contribuir como intervenção complementar à outros diagnósticos envolvendo a ansiedade. **Conclusão:** Este trabalho sintetiza a importância do uso da música nos sintomas de ansiedade e fornece um direcionamento para que os profissionais possam usar esse instrumento no exercício de sua profissão, visto que a música faz parte do dia a dia dos profissionais de enfermagem e comprovadamente diminui os sintomas da ansiedade.

Descritores: Música, Ansiedade, Terapia pela arte, Enfermagem e Tecnologias leves

ABSTRACT

Objective: The present research has as object of study the "music" and aims to describe what would be these effects and benefits under the symptoms of anxiety from the perspective of nursing. **Methods:** it is an Integrative Literature Review, in the databases: Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Indicie Bibliografico Español en Ciencias de la Salud (IBECS) and the Nursing Database (BDENF), at the end of the selection stages, 20 works were selected and analyzed **Result:** The use of music around the effects of anxiety can

become an exceptional tool for the care and health promotion, acting in turn in the physical, intellectual and emotional development of individuals, in addition to participating as a form of complementary intervention for the relief of anxiety and other diagnoses **Conclusions:** This work summarizes the importance of using music in symptoms of anxiety and it provides guidance so that professionals can use this instrument in the exercise of their profession, since music is part of everyday life in society.

Descriptors: Music, Anxiety, Art Therapy, Nursing and Light Technologies.

INTRODUÇÃO

A ansiedade pode ser definida como um sentimento vago e desagradável de medo e apreensão, caracterizada por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho (BRASIL, 2015).

A respeito disso sabe-se que a fisiologia da ansiedade possui uma relação direta com o sistema límbico, atuando na ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), responsável pela regulação das emoções por meio de neurotransmissores que sinalizam o organismo a situação de ameaça, corroborando para o aparecimento de sintomas como: taquicardia, insônia, tremor, aumento da respiração, entre outros, constituindo assim como um mecanismo fisiológico do próprio corpo (BRAGA et al., 2011).

Segundo Moraes (2008), a ansiedade possui impacto direto no desempenho de tarefas diárias do indivíduo que, demonstra por vezes sentimento de vergonha e temor, além da introspectividade como por exemplo: falar ao telefone, ser o centro das atenções, exposição em apresentações de trabalho, entrevistas, interagir no ambiente de trabalho e/ou escola etc.

Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam que no ano de 2015 a população mundial com algum transtorno de ansiedade (TA) chegou a alcançar um percentual de 3,6%. no Brasil, as taxas tem sido mais elevadas em relação à média mundial chegando a 9,3% (OMS 2017). Segundo Baxter e colaboradores (2013) ao referenciar 87 estudos oriundos de 44 países concluíram que a prevalência da ansiedade ainda permanece alta em nível global, variando entre 0,9% e 28,3%.

Nessa perspectiva, diversas intervenções tem sido realizadas na tentativa de diminuir ou cessar parcialmente a ansiedade dos indivíduos, essas iniciativas estão ancoradas em um conceito mais amplo de saúde, não se limitando apenas na relação saúde e doença, mas nas dimensões biopsicossocial-espiritual e cultural do indivíduo. Dentre essas alternativas

destaca-se a música, que é definida pela combinação de três elementos essenciais, melodia, harmonia e ritmo, produzida de maneira agradável ao ouvido, no sentido amplo é a organização temporal de sons e silêncios (LEÃO et al., 2007).

Quando se ouve um som, o ouvido capta e conduz a onda sonora em forma de energia no canal adutivo até a membrana timpânica, fazendo com a mesma vibre de forma mecânica favorecendo a condução do som do meio gasoso para o meio líquido (ROCHA;BOGGIO, 2013).

Em continuidade a esse processo, o som, ao ser recebido na cóclea e nas células ciliadas que, por sua vez exercem o papel de receptores sensoriais capazes de gerar estímulos elétricos sequenciados, transmite especificamente para as regiões do córtex e nervo auditivo, informações representativas do som, que por sua vez, são transportadas até o tronco encefálico, que repassa ao tálamo e por fim direciona ao córtex responsável pelo processamento da informação e interpretação das subjetividades do indivíduo, frente a produção de signos ancorados em aspectos biopsicossocial, espiritual e cultural (WEIGSDING apud SANTOS., 2005).

Para AREIAS (2016), a música é capaz de provocar um efeito de estimulação das células cerebrais capazes de gerar uma liberação de serotonina (substância relacionada com a sensação do prazer), agindo de forma benéfica e significativa pós-liberação de endorfinas na ansiedade e regulação do humor e seu uso tem inúmeros efeitos positivos relacionados à memória e funções motoras.

No contexto da enfermagem a música quando aplicada como ferramenta tecnológica, corrobora para a promoção da saúde do indivíduo em seu sentido mais amplo, por conseguinte trás conforto e prazer ao paciente, além de contribui na diminuição da ansiedade, corroborando para diminuindo o sofrimento e conseqüentemente impactando na singularidade e subjetividade que, estabelece relação entre o ser e as dimensões do cuidado humanizado, trata-se da emancipação que se traduz de dentro para fora (BERGOLD, ALVIM., 2009).

Nessa perspectiva e diante no cenário preocupante da ansiedade considerada como um problema de saúde pública global, questionou-se: quais as evidencias na literatura que descrevem o uso da música como ferramenta alternativa de enfermagem para diminuição da ansiedade?

Dessa maneira, a presente pesquisa tem como objeto de estudo a "música" e objetiva descrever quais seriam esses efeitos e benefícios sob os sintomas da ansiedade na perspectiva da enfermagem.

METODOLOGIA

O presente estudo, trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que segundo Souza e Carvalho (2010), constitui-se em um método de pesquisa científica que vislumbra sintetizar o conhecimento acerca de determinado assunto específico.

Para o alcance da metodologia em sua totalidade, ancorou-se este estudo nos pressupostos de Souza e Carvalho (2010), sendo: 1) Desenvolvimento da questão norteadora; 2) Busca da amostragem na literatura; 3) Coleta de dados; 4) Análise crítica dos estudos incluídos; 5) Discussão dos resultados; 6) Apresentação da revisão.

Dessa maneira, a questão norteadora deste estudo foi: *quais as evidências na literatura que descrevem o uso da música como ferramenta alternativa de enfermagem para diminuição da ansiedade?*

Para responder a essa pergunta, inicialmente realizou-se a etapa de coleta de dados, na qual foi realizada em agosto de 2020, a busca pelos artigos se deu por meio das seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Índice Bibliográfico Español en Ciencias de la Salud (IBECS) e a Base de dados de Enfermagem (BDENF). Os descritores utilizados foram: música, ansiedade, terapia pela arte, enfermagem e tecnologias leves, combinados de diferentes formas para garantir uma busca ampla (Quadro 01)

Quadro 01 – Cruzamentos realizados de acordo com as bases de dados selecionadas

Cruzamentos	Base de dados	Número de artigos
<ul style="list-style-type: none">• Música “and” Terapia pela arte• Música “and” Ansiedade• Música “and” Tecnologias leves• Música “and” Enfermagem• Ansiedade “and” Terapia pela Arte• Ansiedade “and” Tecnologias Leves• Ansiedade “and” Enfermagem• Terapia pela Arte “And” Tecnologias Leves• Terapia pela Arte “And” Enfermagem• Enfermagem “And” Tecnologias leves• Música “and” Ansiedade “and” Terapia pela Arte “and” Tecnologias Leves “And” Enfermagem	LILACS	302
	MEDLINE	818
	IBECS	9
	BDENF	236
Total		1.365

Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos artigos foram: artigos publicados em periódicos nacionais e internacionais da língua inglesa, artigos na íntegra que retratassem a

temática referente à revisão integrativa e artigos publicados e indexados nos referidos bancos de dados nos últimos cinco anos.

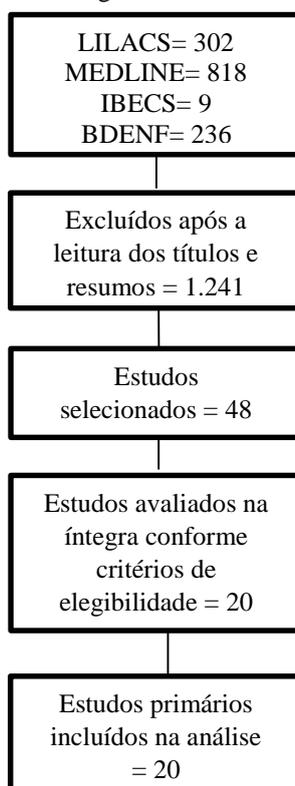
De acordo com os critérios de exclusão, foram excluídos artigos, não primários, como os de opinião e as revisões, e aqueles que após a leitura na íntegra não responderam ao objetivo da pesquisa.

A seleção dos estudos foram realizados por meio da leitura minuciosa de títulos e resumos, de modo que foram para seleção final os estudos que atendiam os critérios de inclusão supracitados. Para a seleção final dos artigos foram realizados a leitura do trabalho na íntegra, sendo selecionados aqueles que atenderam a questão de pesquisa.

Para seleção dos estudos, utilizou-se um instrumento de coleta de dados validado por Souza e Carvalho (2010), o qual foi adaptado pelos autores para atender aos objetivos do estudo. Os tópicos de interesse abordados no instrumento foram: Título do artigo, ano de publicação, idioma, país de origem da publicação, método, níveis de evidencia e estratégia de ensino.

O processo de identificação, seleção e inclusão dos estudos primário se deu em 3 etapas. Na primeira foi realizada a leitura dos títulos e resumos dos artigos, à luz dos critérios de inclusão. Dessa maneira, foram selecionados 124 artigos. Na segunda etapa utilizou-se a leitura na íntegra desses 48 artigos, sendo retirados 104 artigos por não atenderem aos critérios de inclusão, e por não responderem a questão norteadora desta revisão, de modo que a amostra final foi constituída por 20 artigos. A figura 1 ilustra o processo de seleção dos artigos desta revisão integrativa.

Figura 1 – Fluxograma ilustrativo.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra final desta revisão integrativa foi constituída de 20 artigos. Para a coleta de dados dos artigos que foram incluídos na revisão integrativa, foi desenvolvido um quadro sinóptico com a síntese dos artigos que atenderam aos critérios de inclusão. Destes, um foi encontrado na base de dados LILACS, dezoito na MEDLINE, um na BDENF e nenhum no IBECs. O quadro 2 representa as especificações de cada um dos artigos.

Quadro 2. Artigos levantados nas bases de dados LILACS, MEDLINE, BDENF e IBECs sobre a revisão integrativa.

Procedência	Título do Artigo	Autores	Ano	Considerações / temática
LILACS	O uso da música nos serviços de saúde: Uma revisão integrativa.	Kadija Mohamed Santee e colaboradores.	2019	Expõe os benefícios da Música e a necessidade de sua ampliação.
BDENF	A utilização da música em uma unidade pediátrica: Contribuindo para a humanização hospitalar.	Karla Gualberto Silva, Gunnar Glauco de Cunto Taets, Leila Brito Bergold.	2017	A música contribui para a humanização hospitalar, proporciona prazer, redução na ansiedade e promove saúde.
MEDLINE	<i>MAP: A Personalized Receptive Music Therapy Intervention to Improve the Affective Well-being of Youths Hospitalized in a Mental Health Unit.</i>	Kim Archambault e Colaboradores.	2019	O MAP pode ser utilizada como forma de intervenção eficaz para promover a regulação do humor dia-a-dia.
	<i>Cancer patients and music: (prospective) results from a survey to evaluate potential complementary treatment approaches.</i>	Deniz Gencer e colaboradores.	2019	Pacientes com sintomas não somáticos, assim como pacientes afim de música podem se beneficiar do uso de intervenção musical.
	<i>Current Approaches for Management of Music Performance Anxiety: An Introductory Overview.</i>	Katie Zhukov	2019	Facilitar a compreensão para aqueles menos familiarizados sobre uma visão geral da ansiedade de desempenho musical.
	<i>Effects of live music during Chemotherapy in lymphoma patients:a randomized, controlled ,multi-center trial.</i>	Margrethe Langer Bro e Colaboradores.	2019	Sugere-se que a utilização da música ao vivo de preferencia do paciente para redução da ansiedade.

Impact of an Active Music Therapy Intervention on Intensive Care Patients.	Amanda J. Golino e colaboradores.	2019	Apoia o uso da musicoterapia como intervenção farmacológica em UTI.
Efetividade da Musicoterapia na Redução da Ansiedade de Pacientes Oncológicos: Revisão Sistemática	Carolina Barbosa Neres e Colaboradores.	2019	A musicoterapia é efetiva na redução da ansiedade de pessoas com câncer.
A Pilot Study Exploring the use of an Online Pre-Composed Receptive Music Experience for Students Coping with Stress and Anxiety.	Jennifer Fiore	2018	O estudo apoia pesquisas para investigar o uso experimental da musical receptiva online como forma de manter o controle do estresse agudo.
Comparison of group vs self-directed music interventions to reduce chemotherapy-related distress and cognitive appraisal: an exploratory study.	Shu-Chuan Chen e colaboradores.	2017	O uso da intervenção musical em grupo pode ser considerada um cuidado eficaz para diminuir o sofrimento relacionado a quimioterapia.
Low-Intensity Cognitive Behavioural Therapy-Based Music Group (CBT-Music) for the Treatment of Symptoms of Anxiety and Depression: A Feasibility Study.	Chris Trimmer e colaboradores.	2017	Evidencia a eficácia numa redução da deficiência, sobre os sintomas da ansiedade e depressão.
Effects of Classical Background Music on Stress, Anxiety, and Knowledge of Filipino Baccalaureate Nursing Students.	Kevin Evangelista e colaboradores.	2016	Mesmo a musica clássica não atingindo níveis significativos a música de fundo pode ser considerada como estímulo não ameaçador.
The effect of music listening on the anxiety of nursing students during their first blood draw experience.	Serpil Ince, Kivan Çevik	2017	Ouvir música diminui a ansiedade dos alunos de enfermagem durante a primeira coleta de sangue.
Music interventions for improving psychological and physical outcomes in cancer patients(review)	Joke Bradt e colaboradores	2016	As intervenções musicais podem ter efeito benéfico sobre a ansiedade em pessoas com câncer.
The Effects of Music Intervention on Background Pain and Anxiety in Burn Patients: Randomized Controlled Clinical Trial.	Tahereh Najafi Ghezaljah e colaboradores.	2016	A música é uma forma de intervenção barata e de uso apropriado para aplicação em pacientes queimados com dor e ansiedade em repouso.

Music and the heart.	Stefan Koelsch, Lutz Jancke.	2015	A música tem efeitos no coração sendo um potencial adjuvante de baixo custo e seguro para intervenção.
Effects of Making Art and Listening to Music on Symptoms Related to Blood And Marrow Transplantation.	Lisa Mische Lawson e colaboradores.	2016	Embora não ter resultado significativo, profissionais de saúde podem considerar novas formas de terapia para os espaços de saúde.
Psychosocial interventions with art, music, Tai Chi and mindfulness for subsyndromal depression and anxiety in older adults: A naturalistic study in Singapore.	Iris Rawtaer e colaboradores	2015	A intervenção levou a uma melhora nos sintomas de SDS e SAS em idosos ao longo de 1 ano.
The effect of music on pain and anxiety of women during labour on first time pregnancy: A study from Turkey.	Sule Gokyildiz Surucu e colaboradores .	2017	A musicoterapia sendo um método eficaz de enfrentar a dor do parto e melhorar o bem-estar.
Music for anxiety reduction in patients Undergoing cardiac catheterization: A systematic review and meta-analysis Randomized controlled trials.	Jai P.Jayakar, David A. Alter	2017	A música é uma forma de intervenção segura e de fácil administração podendo ser utilizada na redução de ansiedade em pacientes submetidos cateterismo cardíaco.

Os resultados deste artigo evidenciam a investigação sobre o uso da música acerca dos efeitos da ansiedade apresentam número de pesquisas sobre o assunto é reduzido. Quanto à origem dos estudos sendo produzidos em sua maioria internacionalmente, mostrando escassez dentre os estudos nacionais de mesma temática relevante. Quanto à população alvo dos estudos selecionados para este artigo, percebe-se que a utilização da música foi feita com os mais variados perfis de indivíduos desde hospitalizados até músicos. Havendo relatos dos mesmos sobre os benefícios proporcionados pela utilização desta metodologia.

O fato de a música ser uma ferramenta acessível torna-se de fácil utilização dentro dos ambientes e como forma de alcançar as diversas populações distintas.

De acordo com a literatura quanto à finalidade de uso os artigos selecionados utilizaram a música como ferramenta de redução dos níveis de ansiedade para auxiliar e complementar praticas de profissionais dentro e fora de espaços de saúde tais como Unidades de Terapia Intensiva, enfermarias e áreas universitárias.

A música é uma ferramenta complexa e subjetiva capaz de contemplar inúmeras manifestações, seja na estética terapêutica ou espiritual os elementos que formam sua

composição estão intimamente ligados à tensão e relaxamento obtendo uma interpretação de forma abstrata pelo indivíduo, devido as variáveis únicas de pensar e sentir do mundo possibilitando assim uma interpretação individual capazes de realizar alterações na percepção e interpretação de uma mesma melodia, dificultando a universalização das intervenções fazendo com que não se tenha um padrão com eficácia perfeita em todos os públicos.

Embora todo o universo da musicoterapia não seja completamente conhecido, sabe-se que a música auxilia de forma positiva na qualidade de vida tendo influencia em algumas variáveis da saúde como funções cardíacas, cerebrovasculares e emocionais desse modo a música se mostra de forma clara e transformadora, possibilitando a criação de estados mentais e físicos diferentes no ser humano (AREIAS.,2016).

Ao decorrer dos últimos anos com o surgimento de inovações tecnológicas voltadas para o ambiente de saúde e seu reflexo tem aparecido com o aumento da expectativa de vida e a sua qualidade a música sendo utilizada como ferramenta de forma a aumentar as experiências sociais, prazer e suas formas de expressão social. A proposta de como a música é utilizada como ferramenta terapêutica dentro da área da saúde é definida como tecnologia leve obtendo seus benefícios na subjetividade e na melhora da adesão aos tratamentos subjacentes, diminuindo assim os agravos decorrentes de uma causa inicial (MOHAMED e colaboradores, 2019).

O uso da música como ferramenta possibilita a redução de forma significativa aos níveis de ansiedade, depressão, estresse, promove a regulação do humor e proporcionou uma forma de humanização ao atendimento. Segundo MOHAMED e colaboradores a utilização dos meios não se limita apenas á música cantada, mas também ritmos, sons, melodias e harmonias.

O sentimento de ansiedade é uma reação natural do ser humano quando se tem a exposição ao estresse, havendo a possibilidade de ser visualizada como sintoma psiquiátrico ou alteração emocional fisiológica, sem envolvimento com alguma patologia ou associada a múltiplos contextos da vida do indivíduo, combinados e tendo como características um conjunto de sentimentos e aspectos físicos tais como, preocupação, tremores, tensão e inquietude, este mecanismo precisa estar trabalhando em equilíbrio para não gere prejuízos e sofrimento ao desenvolvimento profissional, social e mental do indivíduo (BRASIL., 2015).

A ansiedade é definida como um estado de atividade emocional transitória variando com as condições momentâneas vivenciadas pelo indivíduo, culminando ao surgimento de tensão, apreensão e estresse, variando sua intensidade, fazendo com que cada indivíduo tenha uma reação única frente a situações percebidas como ameaçadoras capazes de gerar ansiedade.

De acordo com Neres e colaboradores, 2019. Diversos estudos apontam que pacientes com níveis mais altos de ansiedade tem uma resposta mais favorável a utilização da música como forma de intervenção do que aqueles com níveis mais baixos de sofrimento.

De acordo com Mohamed e colaboradores, 2019. O uso das praticas integrativas complementares (PICs), é aplicada de forma que gere benefícios em diversas áreas de pratica como, por exemplo, a assistência obstétrica humanizada, de mesmo modo foi percebido que o uso da música durante a colposcopia as pacientes que puderam utilizar da técnica com a música, obtiveram uma redução significativa na ansiedade durante o procedimento.

A disciplina Fundamentos de enfermagem dentro do curso de enfermagem é uma das matérias que proporciona aos alunos os devidos conhecimentos teóricos e práticos para se tornar um profissional com as devidas competências. Os alunos por sua vez tendem a experimentar o sentimento de ansiedade ao se deparar com as praticas de enfermagem, quando vistas pela primeira vez.

O uso da música em estudantes de enfermagem em sua primeira coleta de sangue no estudo de Serpil Ince, Kivan Çevik, 2017, demonstrou que os alunos obtivessem uma redução aos níveis de ansiedade. Ainda no contexto dos benefícios da musica o uso da mesma na redução da ansiedade tem grande valia além de seus efeitos diretos mais também por ser uma forma de intervenção com fácil administração pelos profissionais responsáveis, segura e de baixo custo. A característica da música ser uma ferramenta de baixo custo evidencia sua grande valia para o uso terapêutico tendo seus inúmeros efeitos na memória, funções motoras, atenção e moção, capaz de provocar prazer subjetivo melhorando a saúde mental e física do individuo sendo passível de escolha (AREIAS.,2016).

A utilização da música com terapêutica foi implementada recentemente as técnicas alternativas atuando de forma benéfica para estimular socialização, criatividade, desenvolvimento emocional e conforto. Empregada nas instituições de saúde por profissionais capacitados é capaz de promover relaxamento ao paciente, acolhimento e aumento da humanização dentro do ambiente de saúde (MOHAMED e colaboradores. 2019).

A música quando utilizada é capaz de proporcionar efeitos terapêuticos capazes de influenciar os níveis de saúde e a forma como se comporta o ser humano. Sendo assim abre possibilidades para a utilização dentro do âmbito da enfermagem devido à pluralidade dos seus usos a redução da ansiedade, dor e irritabilidades estão entre alguns de inúmeros benefícios, assim como a melhora na comunicação entre profissional e paciente, podendo ser utilizada independente da faixa etária. Obtendo esta visão é relevante refletir sobre o uso desta ferramenta de forma a contribuir com a promoção em saúde voltada para crianças.

O artigo de pesquisa elaborado por Silva e colaboradores, 2017, retrata como abordagem a música aplicada em 20 crianças hospitalizadas entre a faixa etária de quatro a dez anos de idade, ofertado músicas tradicionais infantis, sendo utilizado o canto e a instrumentação (violão) para abordagem musical juntamente das crianças e seus devidos responsáveis.

Em meio ao ambiente da pediatria a estimulação da música proporciona a aproximação entre as crianças que desenvolvem brincadeiras em conjunto, promovendo um ambiente acolhedor e agradável, favorecendo a segurança percebida pela criança que por sua vez atuando de forma benéfica nos sintomas da ansiedade.

O colhimento de relatos pós intervenção pode evidenciar com mais clareza as alterações positivas que a música pode proporcionar, fazendo com que haja auxílio para melhor expressão de sentimentos vivenciados pela criança, assim como a redução da ansiedade principalmente por estar em um ambiente que antes poderia ser visto como local de sofrimento.

Alguns dos estudos dentro da revisão feita por MOHAMED e colaboradores. 2019, têm seu foco na aplicação da música na assistência neonatal, dois destes afirmam que a aplicação da música clássica em recém nascidos pré-termos, tem influencia positiva na diminuição dos parâmetros de frequência cardíaca, respiratória, além de melhorar os padrões de alimentação e sucção, sendo que as duas primeiras alterações tem influencia direta relacionada com o quadro de ansiedade. Em contra partida num estudo de determinada Unidade de Terapia Intensiva (UTI), não foram obtidos resultados significativos na utilização da música em bebês, somente benefícios na redução da ansiedade materna durante a realização do método canguru.

Segundo (OLIVEIRA et al., 2003) dentro da UTI a música se torna capaz de influenciar e transformar o meio, havendo a possibilidade de promover o relaxamento espiritual e físico dos pacientes que se encontram no estado de fragilidade.

Autores presentes na revisão de MOHAMED e colaboradores. 2019 utilizam a abordagem da música como ferramenta nos cuidados paliativos e em pacientes terminais. Verificando que esta intervenção é capaz de proporcionar apoio emocional e espiritual, possibilitando modificações comportamentais observadas pelos cuidadores.

A abordagem nos pacientes em terminalidade é proporcionando momentos de felicidade, conforto e de bem-estar, gerando uma baixa taxa de abandono. A utilização das intervenções de cunho não farmacológico tem o benefício de não apresentar efeito colateral, comumente apresentado e associado aos medicamentos.

A intervenção musical tem a possibilidade de beneficiar pacientes até mesmo os que estão presentes na Unidade de Terapia Intensiva (UTI).

O câncer é um agravo que ultrapassa a barreira física corporal, levando ao sofrimento psicológico, provocando alteração corporal gerando fragilidade emocional, baixa autoestima, medo de rejeição comprometendo o relacionamento interpessoal e social. A visão pessimista do prognóstico e a vulnerabilidade do indivíduo possibilitam o aparecimento de diversas morbidades, incluindo a ansiedade, além de dificultar no tratamento.

O sentimento presente dentro do quadro de ansiedade é a preocupação, assim que os sintomas físicos se elevam o psicológico tende a chegar ao estado de tensão durante esse processo ocorre um aumento no fluxo de pensamentos com tendência a serem negativos, uma vez instalados geram a possibilidade de abandono do tratamento subjacente.

A música na enfermagem pode ser utilizada como forma de intervenção complementar na diminuição da ansiedade, dor e outros diagnósticos, como por exemplo, de distúrbio do sono, desesperança, isolamento social, estresse, angústia espiritual (ARAÚJO, SILVA apud LEÃO et al., 2005).

A delimitação e a divisão em grupo controle, intervenção musical em grupo e intervenção musical dirigida no estudo feito por Shu-Chuan Chen e colaboradores, 2017, demonstra que em uma intervenção musical feita no grupo de 52 mulheres com câncer de mama, as participantes do grupo de intervenção musical em grupo obtiveram um efeito imediato significativo nos parâmetros de desamparo, desespero e preocupação ansiosa e efeitos significativos para reduzir a ansiedade, diferenciando-se dos demais grupos que tiveram respostas mais tardias.

Dentro da Revisão feita por Neres e colaboradores em 2019, parte dos estudos analisados selecionou uma base onde os indivíduos a sofrer a intervenção selecionavam as músicas com base em sua preferência. Um dos estudos incluídos demonstra que as melodias familiares ou aquelas de preferência do paciente obtiveram resultados mais benéficos em relação à ansiedade, observou-se que a intensidade e os sentimentos da ansiedade são mais evidenciados geralmente quando o que é esperado se diferencia da realidade. Desta forma, proporcionar algo esperado (neste caso a música conhecida e/ou preferida pelo indivíduo), estimula uma resposta de alívio e relaxamento por meio da ativação do ramo parassimpático presente no sistema nervoso autônomo.

As melodias que possuem sua familiaridade, letras de músicas e os padrões rítmicos que a compõem fornecem um contraste que por sua vez é recebido de maneira auspiciosa, uma vez que gera sensações previsíveis em um ambiente imprevisível. Os padrões rítmicos conhecidos

aumentam os fatores de conforto em meio ao tratamento que por muitas vezes é desconhecido, possibilitando uma restauração no equilíbrio do organismo.

Segundo o artigo Efetividade da Musicoterapia na Redução da Ansiedade de Pacientes Oncológicos: Revisão Sistemática de Neres e colaboradores, 2019. A música atua como forma de intervenção tendo a variação de sua utilização em pré-gravada e ao vivo e a relação tempo de exposição de 30 e 60 minutos, visto que as alterações significativas se mostram no segundo parâmetro, mostrando efetividade na utilização da música para a redução dos níveis de ansiedade em momentos variados, tais como radioterapia, quimioterapia, cirurgia e transplante.

Assim como Neres e colaboradores, 2019. Silva, Taets e Bergold, 2017. Trazem como explicação para este fato, a redução dos níveis de ansiedade, é que a audição musical é capaz de reduzir a liberação de catecolaminas durante a regulação das funções autônomas, melhorando as respostas fisiológicas, como frequência respiratória, frequência cardíaca, temperatura corporal, tensão muscular, pressão arterial, podendo ainda alterar a percepção da dor, estimular a comunicação e o estabelecimento do relacionamento terapêutico, fazendo com que nessa perspectiva se torne um recurso para o cuidado de enfermagem e de modo geral causando efeitos de relaxamento e redução da ansiedade.

Os enfermeiros muitas vezes têm dificuldades em se aproximar e criar laços com as pessoas cuidadas, tendo o foco maior nas ferramentas farmacológicas e tecnologias duras, gerando empecilhos no momento de auxílio com as situações desagradáveis. Mostrando a relevância de se discutir e implementar recursos tecnológicos voltado para as relações humanas (BERGOLD, ALVIM., 2009).

A rotina de estudos pode ocasionar ao estudante em específico o universitário, fatores geradores de estresse quando é necessário conciliar a rotina de estudos, trabalho e relacionamentos pessoais, possibilitando um desgaste físico e emocional se expostos por um longo período, tendo uma necessidade de cuidados voltados para a saúde mental um pouco maiores devido à fragilidade ocasionada por estes fatores.

Embasado no artigo de Jennifer Fiore, 2018, abordou como objetivo investigar o uso de uma experiência musical receptiva e online para os níveis de ansiedade e estresse em estudantes de musicoterapia e examinar se um elemento musical obteve mais benefício na redução da ansiedade e estresse, utilizando o Inventário de Ansiedade Traço do Estado de Spielberger (STAI) e a Escala de Sobrecarga de Estresse (SOS) pós experiência musical, além de obter como resultados a diminuição significativa aos níveis de estresse e ansiedade anteriormente avaliados, uma análise minuciosa do SOS demonstrou que os participantes obtiveram uma

diminuição na vulnerabilidade pessoal e por consequência uma diminuição geral na carga de eventos.

O artigo music and the heart escrito por Stefan Koelsch e Lutz Jancke, 2015, evidência que a música é capaz de reduzir a ansiedade em pacientes com a doença cardíaca coronária, sendo concluído que as intervenções musicais podem favorecer uma alternativa viável aos sedativos e ansiolíticos para redução do agravo, possibilitando a reutilização da ventilação mecânica dos pacientes que possuíam maiores gravidades relacionadas à doença cardíaca.

A música tem com característica a capacidade de regulação regional cardíaca por atuar no hipotálamo, amígdala e córtex cerebral fazendo com que ocorra a regulação e modulação das emoções, obtendo respostas nas vias de transmissão e no plexo nervoso cardíaco, atuando diretamente nas vias endócrinas e pressão arterial. Neurônios aferentes cardiovasculares transmitem informações ao sistema nervoso autônomo, essas informações por sua vez a modulam, assim como seu fluxo, contribuindo na experiência emocional como informação introspectiva.

A música é uma forma complexa e subjetiva como ferramenta de tratamento terapêutico possibilitando uma heterogeneidade dentre os estudos sofrendo interferências por algumas variáveis, duração da intervenção, diferentes ambientes clínicos, indiferença entre o trabalho da música com o trabalho do profissional aplicador, música selecionada fazendo com que ocorra uma dificuldade na realização das comparações.

A música pode se tornar uma excepcional ferramenta para o cuidado e promoção à saúde, atuando por sua vez no desenvolvimento físico, intelectual e emocional dos indivíduos, além de participar como forma de intervenção complementar para o alívio da ansiedade e outros diagnósticos, a atuação da enfermagem nesse contexto se torna essencial uma vez que essa profissão está ligada diretamente com as relações interpessoais dentro dos três níveis de saúde (SOUZA et al., 2019).

Os métodos alternativos são de suma importância sendo capazes de proporcionar um aumento na melhora da qualidade de vida do indivíduo dentro do processo de saúde doença. É notável que os profissionais de saúde estejam buscando ampliar seus conhecimentos de forma a contribuir para a prevenção, promoção, alívio do sofrimento e consequentemente um cuidado mais humanizado, com isto em mente a música se insere como um ferramenta capaz de proporcionar o cuidado (NÓBREGA, SOUSA apud ARAÚJO, SILVA., 2013; FREITAS et al., 2013; NUNES et al., 2012).

O profissional enfermeiro tem a competência para exercer tal feito uma vez que este é o profissional com grande proximidade ao paciente e podendo acompanhar sua evolução tendo ciência do momento mais apropriado e os efeitos provocados no mesmo.

A realização da busca em quatro bases de dados com os respectivos descritores apresentados tem relevância e interferência nos resultados obtidos. Este trabalho sintetiza a importância do uso da música nos sintomas de ansiedade e fornece um direcionamento para que os profissionais possam usar esse instrumento no exercício de sua profissão, visto que a música faz parte do dia-a-dia em meio à sociedade. Porém o número de pesquisas com esta temática é limitada, fazendo com que haja a necessidade de realizar mais estudos para contribuir a cerca da compreensão da utilização da música com finalidades para redução da ansiedade pelo enfermeiro.

CONSIDERAÇÕES

A pesquisa tem sua importância devido à limitada biblioteca de conteúdo com a temática proposta sendo ela a utilização da música como ferramenta nos sintomas da ansiedade dentro do âmbito da enfermagem. Estudos mostram que a música como ferramenta de promoção a saúde pode influenciar de forma significativa diminuindo os sintomas da ansiedade, depressão, estresse e promove a regulação do humor, possui fácil aplicação e baixo custo se comparado a outros métodos. Profissionais de saúde, assim bem como o profissional enfermeiro tem pouco conhecimento sobre a utilização da música de forma terapêutica, no entanto assim como praticas vem sendo renovadas e novos conhecimentos aderidos à saúde gerando uma evolução, a enfermagem pode aderir à música como uma ferramenta terapêutica alternativa para a realização do cuidado, sendo necessário avaliar a situação para utiliza-la em situações oportunas para obter um aproveitamento satisfatório. Este trabalho visa novas formas e olhares com os cuidados na área da saúde sendo elucidada a utilização do método alternativo, a música para a promoção em saúde, dessa maneira registrando os resultados obtidos dentro da pesquisa contribui de forma significativa ao âmbito da saúde para a evolução de novas praticas de maneira eficaz.

REFERÊNCIAS

A J Baxter et al. Global prevalence of anxiety disorders: a systematic review and meta-regression. *Psychological medicine* vol. 43.2013.

ARAÚJO, Taise Carneiro; SILVA, Luiza Wilma Santana. Música: estratégia cuidativa para pacientes internados em unidade de terapia intensiva. **Rev enfermagem UFPE on line**. Recife. 2013.

ARCHAMBAULT, Kim et al. MAP: A Personalized Receptive Music Therapy Intervention to Improve the Affective Well-being of Youths Hospitalized in a Mental Health Unit. *Journal of Music Therapy*, Vol. 56. Pág 381–402,2019.

AREIAS, José Carlos. A música, a saúde e o bem estar. **Revista de pediatria do centro hospitalar do porto, vol. 25, nº1, 2016.**

BATISTA, Antonio Marcos; OLIVEIRA, Sales da Silva Maria Sandra. Sintomas da ansiedade mais comuns em adolescentes. **Revista de Psicologia da Vetor Editora, vol. 6, nº 2, p. 43-50, 2005.**

BERGOLD, Leila Brito; ALVIM, Neide Aparecida Titonelli. A música terapêutica como uma tecnologia aplicada ao Cuidado e ao ensino de enfermagem. *Esc Anna Nery Ver.Enferm.*2009.

Biblioteca virtual em saúde, *Ansiedade*. Curitiba, 2015. Disponível em: <<http://bvsmms.saude.gov.br/dicas-em-saude/470-ansiedade>>. Acesso em: 31 Ago. 2020).

BRADT Joke et al. Music interventions for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. *Cochrane Database Syst Rev*. 2016.

BRAGA, João Euclides Fernandes et al. Ansiedade Patológica: Bases Neurais e Avanços na Abordagem Psicofarmacológica. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 14, n. 2, p. 93-100, 27 jan. 2011.

BRO, Margrethe Langer et al. Effects of live music during chemotherapy in lymphoma patients: a randomized, controlled, multi-center trial. *Supportive care in cancer : official journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*. Vol 27. 2019.

CHEN, Shu-Chuan et al. Comparison of group vs self-directed music interventions to reduce chemotherapy-related distress and cognitive appraisal: an exploratory study. *supportive care in cancer : official journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*. 2018.

EVANGELISTA Kevin et al. Effects of Classical Background Music on Stress, Anxiety, and Knowledge of Filipino Baccalaureate Nursing Students. *International journal of nursing education scholarship*. 2017.

FIORE, Jennifer. A Pilot Study Exploring the Use of an Online Pre-Composed Receptive Music Experience for Students Coping with Stress and Anxiety. *Journal of Music Therapy*. 2018.

GENCER, Deniz et al. Cancer patients and music: (prospective) results from a survey to evaluate potential complementary treatment approaches. *Journal of cancer research and clinical oncology*. Pág 2141–2148. 2019.

GHEZELJEH, Tahereh Najafi et al. The Effects of Music Intervention on Background Pain and Anxiety in Burn Patients: Randomized Controlled Clinical Trial. *J Burn Care Res*. 2016.

GOLINO, Amanda J. et al. Impact of an Active Music Therapy Intervention on Intensive Care Patients. *American journal of critical care : an official publication, American Association of Critical-Care Nurses*. 2019.

GONÇALEZ, Daniele Fernanda de Carvalho; NOGUEIRA, Ana Teresa de Oliveira; PUGGINA, Ana Cláudia Giesbrecht. O uso da música na assistência de enfermagem no Brasil: uma revisão bibliográfica. **Cogitare Enfermagem**, [S.l.], v. 13, n. 4, dec. 2008

Iris RAWTAER et al. Psychosocial interventions with art, music, Tai Chi and mindfulness for subsyndromal depression and anxiety in older adults: A naturalistic study in Singapore. *Asia Pac Psychiatry*. 2015.

JAYAKAR, Jai P; ALTER, David. Music for anxiety reduction in patients undergoing cardiac catheterization: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Complement Ther Clin Pract*. 2017.

KOELSCH, Stefan; JANCKE Lutz. Music and the heart. *European Heart Journal*, Volume 36. 2015.

LAWSON, Lisa Mische et al. Effects of Making Art and Listening to Music on Symptoms Related to Blood and Marrow Transplantation. *Oncology nursing forum*. 2016.

LEÃO, Eliseth Ribeiro. Reflexões sobre música, saúde e espiritualidade. *O MUNDO DA SAÚDE São Paulo*: vol. 31, nº2, 2007.

MOHAMED, Kadija et al. O uso da música nos serviços de saúde: uma revisão integrativa. *J. nurs. health*. 2019.

MORAIS, de Vaccaro Luciene; Crippa S. Alexandre José; Loureiro Regina Sonia. Os prejuízos funcionais de pessoas com transtorno de ansiedade social: uma revisão. **Rev. psiquiatr. Rio Gd.** Porto Alegre, v. 30, n. 1, supl. 2008.

NERES, Corolina Barbosa et al. Efetividade da Musicoterapia na Redução da Ansiedade de Pacientes Oncológicos: Revisão Sistemática. *Revista Brasileira de Cancerologia*. 2019.

NÓBREGA, Élide Dantas Da; SOUSA, Milena Nunes Alves de. Música na assistência de Enfermagem: Resultados baseados em Evidências. *InterScientia*, João Pessoa, v.1, n.3, p.103-114, 2013.

ROCHA, Viviane Cristina; Boggio Paulo Sérgio. A música por uma óptica neurocientífica. **Per musi**, Belo Horizonte , n. 27, p. 132-140, 2013.

SERPIL, İnce; KIVAN, Çevik. The effect of music listening on the anxiety of nursing students during their first blood draw experience. *Nurse Education Today*. 2017.

SILVA, Karla Gualberto. A utilização da música em uma unidade pediátrica: contribuindo para a humanização hospitalar. *Rev enferm UERJ*, Rio de Janeiro, 2017.

SOUZA, Jeane Barros de et al. A música como prática de promoção da saúde na adolescência. **Revista de Enfermagem da UFSM**, [S.l.], v. 9, p. e11, jul. 2019.

SOUZA, Tavares Marcela; SILVA, Dias Michelly; CARVALHO Rachel. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, São Paulo , v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

SURUCU, Sule Gokyildiz. The effect of music on pain and anxiety of women during labour on first time pregnancy: A study from Turkey. *Complement Ther Clin Pract*. 2018.

TRIMMER, Chris. 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*. 2018.

World Health Organization. DEPRESSION AND OTHER COMMON MENTAL DISORDERS: GLOBAL HEALTH. Geneva. 2017.

WEIGSDING, Jessica Adriane; BARBOSA, Carmem Patrícia. A influencia da música no comportamento humano. **Arquivos do MUDI**, v 18, n 2. 2013. p 47-62.

ZHUKOV, Katie. Current Approaches for Management of Music Performance Anxiety: An Introductory Overview. *Med Probl Perform Art*. 2019.