

### A INFLUÊNCIA DA TERAPIA MUSICAL E DOS DESENHOS ANIMADOS AO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM ADULTOS

**Eduardo Brito do Nascimento Neto<sup>1</sup>;**

Universidade Maurício de Nassau (UNINASSAU), Salvador, Bahia.

<http://lattes.cnpq.br/3158763804328103>.

**Bruno Cunha Sacramento<sup>2</sup>;**

Faculdade de Tecnologia e Ciências (FTC), Salvador, Bahia.

<http://lattes.cnpq.br/2106186705268277>.

**Henrique Alves de Matos<sup>3</sup>;**

Faculdade de Tecnologia e Ciências (FTC), Salvador, Bahia.

<http://lattes.cnpq.br/1067713091224263>.

**Lucas Pita Bastos Barboza<sup>4</sup>;**

Faculdade de Tecnologia e Ciências (FTC), Salvador, Bahia.

<http://lattes.cnpq.br/.3286990707461015>.

**Luís Henrique dos Santos Júnior<sup>5</sup>;**

Faculdade de Tecnologia e Ciências (FTC), Salvador, Bahia.

<http://lattes.cnpq.br/9623050559494674>.

**Maria Luiza Santos de França<sup>6</sup>;**

Faculdade de Tecnologia e Ciências (FTC), Salvador, Bahia.

<http://lattes.cnpq.br/2727237330965431>.

**Pedro Lucas da Cruz de Oliveira<sup>7</sup>;**

Faculdade de Tecnologia e Ciências (FTC), Salvador, Bahia.

<http://lattes.cnpq.br/.9619138737488558>.

**Samires Bezerra Sampaio<sup>8</sup>;**

Faculdade Santa Casa (FSC), Salvador, Bahia.

<http://lattes.cnpq.br/4243012308147791>.

**Tiago de Jesus Ferreira<sup>9</sup>;**

Faculdade de Tecnologia e Ciências (FTC), Salvador, Bahia.

<http://lattes.cnpq.br/6817730385753546>.

**Sueli Mendes do Nascimento<sup>10</sup>;**

Universidade Maurício de Nassau (UNINASSAU), Salvador, Bahia.

<http://lattes.cnpq.br/9041246706665611>

**Andrea Moreira Ornelas de Araújo<sup>11</sup>.**

Universidade Maurício de Nassau (UNINASSAU), Salvador, Bahia.

<https://lattes.cnpq.br/8378359716926512>

**RESUMO:** Introdução: Atualmente o Brasil possui cerca de 18,6 milhões de pessoas são acometidas pela ansiedade , este número sofreu um aumento de mais de 25% apenas no primeiro ano da pandemia (OMS.2022). Tal problema vem se tornando cada vez mais presente nos dias atuais. Objetivo: mostrar a influência dos tratamentos alternativos (musicoterapia e desenhos animados) para as pessoas que sofrem de ansiedade, visando a melhora sem medicamentos. Metodologia: Para isso foi utilizado como um dos métodos de pesquisa um questionário via web de acesso em todo o território baiano, com 11 perguntas objetivas, que foi aplicado entre pessoas adultas, sem identificação registrada, com a faixa etária entre 18 a 59 anos, para adquirir informação acerca da ansiedade e sobre o conhecimento de tratamentos alternativos. Resultados: Pela análise dos resultados obtidos, pôde-se notar que, embora a música esteja presente, em todo lugar, ela ainda não é tão conhecida como uma terapia, e suas propriedades de cura ainda não são tão notórias na sociedade. O mesmo ocorre com a utilização dos desenhos animados, principalmente nos hospitais. Conclusão: Faz-se necessário o desenvolvimento de mais pesquisa científica na área com o intuito de analisar e desenvolver mais estratégias de tratamento para ansiedade e depressão.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ansiedade. Música. Saúde.

## THE INFLUENCE OF MUSIC THERAPY ON THE ANXIETY TREATMENT FOR ADULTS

**ABSTRACT:** Introduction: Currently, Brazil has about 18.6 million people affected by anxiety, this number increased by more than 25% in the first year of the pandemic alone (WHO.2022). This problem has become more and more present nowadays. Objective: To show the influence of alternative treatments (music therapy and cartoons) for people who suffer from anxiety, aiming at improvement without medication. Methodology: For this purpose, one of the research methods was used a web-based questionnaire with access throughout the Bahian territory, with 11 objective questions, which was applied among adults, without registered identification, aged between 18 and 59 years, to acquire information about anxiety and knowledge about alternative treatments. Results: From the analysis of the results obtained, it was possible to notice that, although music is present everywhere,

it is still not so well known as a therapy, and its healing properties are still not so notorious in society. The same is true of the use of cartoons, especially in hospitals. Conclusion: It is necessary to develop more scientific research in the area in order to analyze and develop more treatment strategies for anxiety and depression.

**KEY-WORDS:** Keywords: Anxiety. Music. Health.

## INTRODUÇÃO

Durante muito tempo, a música foi descrita como um hobby para a sociedade, utilizada muitas vezes como um passatempo, uma forma de se expressar e se declarar. Junto com essa, vieram às definições para a música, como por exemplo, diz Borchegrevick (1991), ex-Diretor de Medicina e Conselheiro Especial para Assuntos Internacionais no Conselho de Pesquisa da Noruega, “A música pode ser entendida de forma pragmática e objetiva como uma progressão sonora não linguística organizada no tempo”.

Porém com o passar dos anos, o uso da música ganhou mais importância e espaço em diversas áreas como, em tratamentos de saúde nos hospitais, (onde a música começou a ser utilizada com finalidade terapêutica por Florence Nightingale, uma reformadora social inglesa, estaticista e fundadora da enfermagem moderna, e em seguida, anos mais tarde por Isa Maud Ilsen Harryet Seymor, musicista e enfermeira, a responsável pela criação da Associação Nacional de Música nos Hospitais, além de pioneira no ensino de musicoterapia na Universidade de Columbia, no cuidado aos feridos na I e II guerras mundiais) .

Mais recentemente, a “musicoterapia” passou a constar da Classificação das Intervenções de Enfermagem - Nursing Intervention Classification (NIC) - sendo aí assim definida: “uso da música para ajudar a alcançar uma mudança específica de comportamento, sentimento ou fisiologia” (Taets GG De Cunto, Barcellos LRM. 2010)

A música e a relação terapêutica, servem como componentes curativos, mesmo que se possa ter ênfase em um deles durante o tratamento. É possível analisar em alguns estudos o interesse da enfermagem na utilização da música voltada para o conforto do paciente, como forma de diminuir a dor ou a ansiedade relacionada a internação hospitalar. Em esporte para aliviar a tensão antes dos jogos e no entretenimento, através dos desenhos animados (como citaremos mais ao decorrer do artigo).

Segundo o Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil (RCNEI), a presença da música na sociedade é notória e é apontada através do documento diretivo, onde afirma-se:

A música está presente em todas as culturas, nas mais diversas situações: festas e comemorações, rituais religiosos, manifestações cívicas, políticas etc. Faz parte da educação desde há muito tempo, sendo que, já na Grécia antiga, era considerada como fundamental para a formação dos futuros cidadãos, ao lado da matemática e da filosofia. (BRASIL, 1998, p. 45)

Os desenhos animados por sua vez, que agora são transmitidos por telas, levando aprendizados, experiências, dilemas etc , antigamente eram compostos apenas por imagens em preto e branco e foram usados de diversas formas para transmitir mensagens, impor ideologias e maneiras de se comportar consoantes a sociedade. Talia Silva, mestre em educação evidencia em seu artigo A influência dos desenhos animados na infância: um olhar a partir da teoria crítica, onde o início dos avanços cinematográficos e a relação com o público alvo adulto (Silva, 2021) □ é abordada:

Nesse sentido, a evolução desse mundo de magia e encanto é algo surpreendente, sendo que a cada novo desenho que se cria e se transmite nas telas do cinema, há também novos conceitos e novas mensagens a serem passadas aos telespectadores, no entanto, somente uma coisa não muda: seduzir vidas para o sonho, a imaginação e para trilhar o mundo de fantasia onde tudo é possível.(SILVA, Talia, 2021, p.91).

Em um outro momento do seu artigo, Silva traz a ideia de que muitos desses avanços tecnológicos se dão devido ao governo. Para conseguir mais atenção do povo e conseguir apoio para a guerra o Estado aparelhava a mídia, utilizando-a como meio para sua autopromoção. Por isso não só filmes como os desenhos animados da época eram feitos - tendo como público alvo os adultos.

Um dos fatos marcantes na história dos desenhos animados é sua participação como arma de guerra. Após o término da Primeira Guerra Mundial, os estúdios de animação se multiplicaram, criando inúmeras inovações e focando na produção em série, o que fez dos desenhos animados, um forte aliado presente na Segunda Guerra Mundial (1939-1945) nas quais ambas as forças não pouparam esforços para utilizar os desenhos animados como aliado para convencer a população de que a guerra era necessária. (SILVA, Talia, 2021, p.91)

Nesse contexto surge em 1928 o primeiro desenho com efeitos sonoros do mundo, através da Walt Disney Company, fundada em 1923, utilizando o personagem Mickey Mouse no filme chamado Steamboat Willie (O Vapor Willie), Walt Disney cria não só o primeiro filme de animação com música, mas o primeiro filme musicado, produzido e sincronizado com sua trilha sonora. O que hoje é comum, foi recebido como uma completa revolução na época, o desenho alcançou enorme sucesso nos Estados Unidos e graças a isso a música finalmente pode ser inserida no meio animado. Hoje em dia, as aberturas de desenhos como, o Sítio do Picapau Amarelo, ou o Menino Maluquinho causam emoções só de escutar, e é impossível pensar nesses e em outros desenhos sem atrelá-los às suas trilhas e músicas principais.

Lev Vygotsky (1896), psicólogo que contribui para desenvolvimento mental das crianças, afirmava que a ação do sujeito no mundo é mediada por uma ferramenta (mental ou física) destinada a um objeto, ou a um conteúdo que se pretenda desvelar, com isso assistir a personagens de desenhos animados melhora principalmente o desenvolvimento da interação interpessoal e da consciência social.

Atualmente, os dados mais recentes da Organização Mundial da Saúde, alertam que, somente no Brasil, cerca de 18,6 milhões de pessoas sofrem de ansiedade, obtendo o topo do ranking mundial (OMS, 2019). E a depressão e a ansiedade aumentaram mais de 25% apenas no primeiro ano da pandemia (OMS, 2022).

A ansiedade por ser um assunto considerado tabu, faz a procura por um especialista, terapeuta ou psicólogo, gerar incômodo. Como podemos notar na citação da Biblioteca Virtual de Saúde:

[...] A ansiedade estimula o indivíduo a entrar em ação, porém, em excesso, faz exatamente o contrário, impedindo reações. Esses transtornos são doenças relacionadas ao funcionamento do corpo e às experiências de vida. Pode-se sentir os sintomas a maior parte do tempo sem nenhuma razão aparente. A sensação de ansiedade pode ser tão desconfortável que, para evitá-la, as pessoas deixam de fazer coisas simples (como usar o elevador) por causa do desconforto que sentem. (Biblioteca Virtual de Saúde - BVS, 2011).

É também na fase adulta, que ouvimos músicas com menos frequências, mas quando as ouvimos elas tendem a remeter ao passado, trazendo memórias boas e confortáveis, agindo diretamente no sistema límbico (região responsável pela afetividade, emoção e motivação) que contribui para a socialização, até mesmo aumentando a produção de endorfina.

[...] a música é uma fonte mediadora capaz de estabelecer autoconhecimento e integração das relações humanas. A influência e presença da mesma podem ocorrer a todos os tipos de pessoas em que a vivenciam e a significam de acordo com suas subjetividades (Cocentino, 2015).

Por isso a musicoterapia torna-se tão importante na vida dos adultos que procuram um meio alternativo para lidar com a ansiedade.

## MÉTODO

O estudo Transversal Quantitativo teve como instrumento usado pela equipe, um questionário aplicado de maneira virtual no território baiano, para pessoas com idade entre 18 à 59 anos, na cidade de Salvador-BA.

O mesmo possuía 11 perguntas e se dividia em duas etapas: a primeira referia-se a informações sobre faixa etária, a ansiedade, músicas e desenhos, além de questionamentos sobre a frequência em que se consumia o conteúdo, com o intuito de conhecer melhor o participante da amostra. A segunda estava relacionada às experiências com o uso das terapias alternativas, como a musicoterapia e desenhos animados e perguntas sobre a opinião de ter participado dessas práticas para o alívio da ansiedade.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo contou com 56 participantes, no território baiano, na cidade de Salvador-Ba. Foram obtidos com a pesquisa, a idade dos participantes, cuja a faixa etária entre 18-28 anos (80,4%) sendo assim o maior percentual, 29-37 anos (7,1%), 38-46 anos (7,1%), 46-59 anos (5,4%) o menor percentual.

Em seguida foi questionado aos participantes, se eram pessoas ansiosas, e em caso de afirmativa a quanto tempo a ansiedade estava presente. Foram identificados se a ansiedade mencionada era recente (proveniente do período pandêmico entre 2020 e 2022) ou se era algo mais antigo (com uma longa duração). Foram questionados também com relação ao costume de ouvir música e de assistir a desenhos animados e a frequência em que ocorria esses eventos.

Dos 56 indivíduos, 49 disseram que sofrem de ansiedade (o que corresponde a uma porcentagem de 87,5 % do total) e 7 (12,5%) responderam que não sofrem, na pergunta seguinte, 55 (98,20%) responderam que ouvem música e apenas 1 pessoa (1,8%) respondeu não ouvir. Já na pergunta referente aos desenhos 41(73,20%) respondeu assistir e 15 (26,8%) responderam não assistir desenho.

Na tabela abaixo (Tabela 1), percebemos que a ansiedade tornou-se mais presente e ganhou mais visibilidade durante o período pandêmico, sendo 17 (30,4%) das respostas, e a mesma, ainda é descoberta na vida das pessoas aos poucos, abrindo assim uma pequena porcentagem de diferença relacionado ao tempo em que ela se faz presente, sendo 13(23,2%) respondendo “Faz um bom tempo”, também é possível observar que apenas 16 (28,5%) respondeu que sempre esteve presente.

**Tabela 1-** Tabela de frequência.

Perguntas	Respostas	
	N	%
A quanto tempo a ansiedade está presente?		
Começou durante o período Pandêmico	17	30,40%
Não tem muito tempo	2	3,60%
Faz um bom tempo	13	23,20%
Sempre foi ansioso	16	28,50%
Não sei dizer	1	1,80%
Não possuo	7	12,50%
Com que frequência você escuta música?		
Sempre	38	67,90%
Muita	11	19,60%
Pouca	5	8,90%
Raramente	2	3,60%
Com que frequência você assiste desenho atualmente?		
Sempre	3	5,40%
Muita	6	10,70%
Pouca	19	33,90%
Raramente	28	50%

Fonte: Própria das autoras.

Em relação a frequência em que se ouve música, percebemos que costuma ocorrer bastante, pois 38 (67,9%) das pessoas que responderam ao questionário disseram que sempre estão ouvindo música. Entretanto com o desenho percebemos que os adultos não têm costume de assistir, como é mostrado na tabela 1, sendo 28 (50%) das pessoas que assistem raramente.

Após, as perguntas que permitiram conhecer mais os nossos participantes, iniciamos a segunda etapa do processo, para descobrir se eles já ouviram sobre o uso da musicoterapia e dos desenhos animados em tratamentos de ansiedade, como maneira de aliviar a dor, ou distrair a mente durante alguma crise.

Dos 56 participantes, 35 (62,5%) falam que já ouviram falar sobre o uso da musicoterapia ou dos desenhos animados como um meio alternativo para obter alívio da dor ou no tratamento das crises de ansiedade, já 21 (37,5%) disseram não conhecer esse meio alternativo de tratamento. Além disso, nos relatos que obtivemos do questionário, 48 (85,7%) das pessoas, nunca participou de algo parecido, e apenas 8 (14,3%) respondeu já ter participado.

Diante dos resultados obtidos, é possível perceber que, embora a música esteja presente, em todo lugar, pois o homem utiliza o som em seu dia a dia desde os tempos primitivos, no qual existia um padrão rítmico para o cumprimento de afazeres diários (LEINIG, 2009). Ela ainda não é tão conhecida como uma terapia, e suas propriedades de cura, ou seja, para aliviar a dor física ou psicológica do paciente, como para levar o paciente a uma relação harmoniosa consigo e com o ambiente (AZEVEDO, JUNIOR, AVELINO, 2020) ainda não são tão notórias na sociedade.

A musicoterapia é definida de diversas formas, e isso é um fato irrefutável. Como foi dito na primeira versão do livro Definido a musicoterapia em 1989, por Kenneth E. Bruscia, professor emérito da Musicoterapia nos Estados Unidos da América e um dos autores mais importantes desta área: “A Musicoterapia é um processo sistemático de intervenção onde o terapeuta ajuda o cliente a alcançar a saúde, usando de experiências musicais e das relações desenvolvidas através destas como forças dinâmicas de transformação.”

Segundo a Agência Câmara Notícias, após a aprovação do Projeto de Lei 6379/19, que regulamenta a profissão de musicoterapeuta, na Comissão de Trabalho, de Administração e Serviço Público da Câmara dos Deputados, o exercício profissional da atividade, cabe aos portadores de diploma do curso de graduação em Musicoterapia, expedido no Brasil ou no exterior, desde que revalidado, ou de curso de especialização em Musicoterapia. Além desses, poderão atuar na profissão os que possuírem cinco anos de experiência na área na data de início da vigência da lei.

Pesquisas como esta, a qual foi realizada, mostram a necessidade de observar as propriedades de outras formas de tratamento que apontem para algo além do contexto de medicalização em massa da sociedade. O uso dos desenhos animados, assim como à prática músico terapêutica nos contextos de adoecimentos mentais, deveriam ser usados

para buscar um maior alcance do público-alvo(adultos).

Podemos expor também, que a ansiedade é uma patologia muito mais conhecida atualmente, nessa nova era, um mundo pós pandêmico onde as pessoas ainda estão sendo readaptadas ao convívio social, após dois anos de reclusão em casa. Além de analisar através deste estudo transversal qualitativo, com uma pequena amostra de participantes, observa-se a tendência a rotinas mais estressantes e sem o uso de meios alternativos para a distração.

Através de estudos e pesquisas utilizadas para construir esse artigo, que: a musicoterapia utiliza processos planejados, sistematizados, monitorados e fundamentados; e as amostras de suas pesquisas demonstram resultados positivos, estatisticamente comprovados (LEINIG, 2009), já o desenho animado por sua vez promove uma maior distração e alívio de dor, estresse e outros sintomas provenientes da ansiedade, mas, mesmo com esses dados, a utilização dos mesmos em tratamentos continuam não sendo conhecidos pela sociedade.

Como Silva (2021) abordou, os desenhos animados eram direcionados aos adultos na época da guerra, mas, entretanto, com os avanços tecnológicos o público-alvo tornou-se crianças e adolescentes. Promovendo uma maior produção de conteúdo audiovisual infanto-juvenil.

No artigo “Os Desenhos Animados na Vida dos Jovens” escrito por Rodrigo Clemente dos Santos no ano de 2016, foi citado na conclusão da pesquisa que: “conforme nos tornamos adultos, temos menos tempo e menos disposição para alguns passatempos que tínhamos na infância...” Nosso questionário trouxe dados que provam a diminuição da frequência em que os adultos assistem desenhos animados. Porém, a maioria das pessoas que fizeram o uso da terapia alternativa tiveram resultados positivos, mostrando que é possível adotar esse meio alternativo nas crises de ansiedade e alívio da dor, para obter um resultado imediato da distração, podendo ser usados em hospitais e clínicas psicológicas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante disso, podemos notar que a musicoterapia junto com os desenhos animados pede aliviar os sintomas de ansiedade, com o aumento significativo do número de pessoas ansiosas e depressiva, após a pandemia, muitos adultos, buscam assistência hospitalar com sintomas de dores no estômago, sudorese, dores no coração (associadas muitas vezes a um princípio de infarto pelas pessoas), falta de ar, entre outros. Promovendo a necessidade de um acolhimento maior acerca das condições físicas e mentais dos indivíduos.

Sabemos que para o corpo está em estado de equilíbrio, não apenas seu estado físico deve está em homeostase, afinal como seres humanos biopsicossociais temos diversas necessidades.

Entretanto, uma grande dificuldade que o grupo obteve durante a coleta de dados, foi a falta de artigos traduzidos, ou escritos em português para informar sobre a utilização dos conteúdos audiovisuais nos tratamentos de dor e ansiedade voltados para o público adulto. Por ser um assunto novo e pouco discutido no Brasil, os artigos encontrados eram em línguas estrangeiras, e para embasar essa pesquisa utilizou-se artigos envolvendo desenhos animados com público alvo crianças, ou adolescentes, o que dificultou na criação de um artigo com mais esclarecimentos acerca do tema, com o público alvo sendo adultos. Faz-se necessário o desenvolvimento de mais pesquisa científica na área com o intuito de analisar e desenvolver mais estratégias de tratamento para ansiedade e depressão.

## REFERÊNCIAS

Azevedo, July Andressa Budke, Gelso Poletto Junior, and Nathalya de Carvalho Avelino. **“MUSICALMENTE: DESENVOLVIMENTO DE UM JOGO MUSICOTERAPÊUTICO A PARTIR DAS QUATRO EXPERIÊNCIAS MUSICAIS DE KENNETH BRUSCIA.”** *Brazilian Journal of Music Therapy* (2020).

BANDURA, Albert; WALTERS, R. M. **Aprendizagem Social e Desenvolvimento da Personalidade.** 1975.

BANNERMAN, J.; OLEARY, E. **Nativos digitais desconectados: supuestos desafiantes de las habilidades tecnológicas de los educadores musicales en formación.** *Journal of Music Teacher Education*, v. 3, n. 26, 2020.

BORCHGREVINK, Hans M. **O cérebro por trás do potencial terapêutico da música. Música e Saúde.** Org. Even Ruud. São Paulo, Summus, p. 57-86, 1991.

BRASIL. Câmara dos Deputados. **Comissão de Trabalho aprova projeto que regulamenta a profissão de musicoterapeuta.** Portal da Câmara dos Deputados, 2022.

BRASIL. Clotilde Espínola. **A Música e a Ciência se Encontram: Um estudo integrado entre a música, a ciência e a musicoterapia. OMS destaca a necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção.** Clotilde Espínola. Organização Pan-Americana da Saúde, 2022.

BRASIL, Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental **Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil:V 3.** Brasília: MEC/SEF, 1998.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Ansiedade.** Biblioteca Virtual em Saúde. Ministério da Saúde, 2011.

BRUSCIA, Kenneth E. Definindo **Musicoterapia.** 3. ed. Barcelona Publishers. Dallas, 2016.

COCENTINO, Jamille Mamed Bomfim. **Envelhecimento e samba: a música como um recurso para a compreensão da velhice.** 2015. Rolando, P., & Alvarado, A. (2013).

La Música y Su Rol En El Desarrollo Humano.

De Cunto Taets, Gunnar Glauco; Rejane Mendes Barcellos, Lia. **MÚSICA NO COTIDIANO DE CUIDAR: UM RECURSO TERAPÊUTICO PARA ENFERMAGEM** Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online, vol. 2, núm. 3, julio-septiembre, 2010, pp. 1009-1016.

SILVA, Talia **A INFLUÊNCIA DOS DESENHOS ANIMADOS NA INFÂNCIA: um olhar a partir da teoria crítica**. Cadernos Cajuína, v. 6, n. 4 (2021).

Valente, D. J. A. **Os Desenhos Animados na Vida dos Jovens**. 2016.

VYGOTSKY, Lev Semenovich. **Pensamento e linguagem**. Tradução Jefferson Luiz Camargo. São Paulo: Martins Fontes, 1993.