



Impacto da Música e da Arte na Saúde Mental: Abordagens Terapêuticas Emergentes

Salete Martens Aurélio¹, Bárbara de Oliveira Baptista Savariego², Amanda de Souza Chaves Macedo³, Jennifer Laura Perdiz Diógenes⁴, George Utta da Silva⁵, Aline Marques Santos Neiva⁶, Cristiane de Carvalho Rios⁷, Guillermo Cândido de Lorena⁸, Roberta Brito Bezerra da Silva⁹, José Luíz da Silva Correia¹⁰, Bruce Ramos Menezes Silva¹¹, Raíssa Boscá Jezini Simões¹²

REVISÃO DE LITERATURA

RESUMO

Introdução: Nos últimos anos, tem crescido o interesse e a pesquisa sobre o papel da música e da arte como ferramentas terapêuticas na promoção da saúde mental. Estudos têm demonstrado que essas formas de expressão não só oferecem um meio de comunicação e autoexpressão, mas também podem contribuir significativamente para o bem-estar psicológico e emocional dos indivíduos. **Objetivos:** Investigar o impacto da música e da arte como abordagens terapêuticas emergentes na promoção da saúde mental. **Metodologia:** A pesquisa foi realizada através do acesso online nas bases de dados National Library of Medicine (PubMed MEDLINE), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) no mês de junho de 2024. **Resultados e Discussões:** Destacam-se que tanto a música quanto a arte têm um impacto positivo significativo na saúde mental dos indivíduos. A música, por exemplo, demonstrou ser eficaz na redução do estresse, na melhoria do humor e na promoção da relaxação. Além disso, a participação em atividades artísticas, como pintura, escultura e dança, mostrou-se benéfica na expressão emocional e na construção de uma narrativa pessoal. A aplicação dessas abordagens terapêuticas emergentes pode oferecer alternativas eficazes aos tratamentos tradicionais, permitindo uma abordagem mais holística e centrada no indivíduo. A inclusão de atividades artísticas nos programas de cuidado da saúde mental pode não apenas melhorar os sintomas psicológicos, mas também promover um senso de realização e autoestima nos pacientes. **Conclusão:** Em suma, a música e a arte emergem como abordagens terapêuticas promissoras para promover a saúde mental. Os estudos revisados destacam os benefícios significativos dessas formas de expressão na redução do estresse, melhoria do humor, e promoção da autoexpressão e bem-estar emocional. Incorporar essas práticas nos cuidados de saúde mental pode proporcionar alternativas valiosas aos métodos tradicionais, oferecendo aos pacientes uma maneira criativa e eficaz de lidar com seus desafios emocionais. No entanto, mais pesquisas são



necessárias para compreender melhor os mecanismos subjacentes e adaptar essas abordagens às necessidades específicas dos indivíduos e das comunidades atendidas.

Palavras Chaves: Arte; Arte terapia; Saúde Mental; Psicologia.

Impact of Music and Art on Mental Health: Emerging Therapeutic Approaches

ABSTRACT

Introduction: In recent years, interest and research into the role of music and art as therapeutic tools in promoting mental health has grown. Studies have shown that these forms of expression not only offer a means of communication and self-expression, but can also contribute significantly to the psychological and emotional well-being of individuals. **Objectives:** Investigate the impact of music and art as emerging therapeutic approaches in promoting mental health. **Methodology:** The research was carried out through online access to the National Library of Medicine (PubMed MEDLINE), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS) databases in June 2024. **Results and Discussions:** It is highlighted that both music and art have a significant positive impact on the mental health of individuals. Music, for example, has been shown to be effective in reducing stress, improving mood, and promoting relaxation. Furthermore, participation in artistic activities, such as painting, sculpture and dance, proved to be beneficial in emotional expression and the construction of a personal narrative. The application of these emerging therapeutic approaches can offer effective alternatives to traditional treatments, allowing for a more holistic and person-centered approach. Including artistic activities in mental health care programs can not only improve psychological symptoms, but also promote a sense of accomplishment and self-esteem in patients. **Conclusion:** In short, music and art emerge as promising therapeutic approaches to promote mental health. The studies reviewed highlight the significant benefits of these forms of expression in reducing stress, improving mood, and promoting self-expression and emotional well-being. Incorporating these practices into mental health care can provide valuable alternatives to traditional methods, offering patients a creative and effective way to deal with their emotional challenges. However, more research is needed to better understand the underlying mechanisms and adapt these approaches to the specific needs of the individuals and communities served.

Keywords: Art; Art therapy; Mental health; Psychology.



Instituição afiliada – Universidade Nilton Lins¹, Universidade Nilton Lins², Universidade Nilton Lins³, Universidade Nilton Lins⁴, Universidade Nilton Lins⁵, Centro Universitário UniFacid⁶, Faculdade Metropolitana⁷, Faculdade Metropolitana⁸, Centro Universitário Uninovafapi⁹, Centro Universitário Fametro¹⁰, Universidade Nilton Lins¹¹, Centro Universitário Fametro¹²

Dados da publicação: Artigo recebido em 15 de Maio e publicado em 05 de Julho de 2024.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n7p640-657>

Autor correspondente: *Salete Martens Aurélio* [email: salete.martens@hotmail.com](mailto:salete.martens@hotmail.com)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



INTRODUÇÃO

Durante a Idade Média, a loucura era vista como uma experiência trágica daqueles que expressavam verdades de maneira extravagante, sendo socialmente aceita. No entanto, com o Renascimento e o advento da ciência positiva, os loucos foram agrupados com outros grupos estigmatizados como devassos, portadores de doenças venéreas, libertinos, blasfemadores e suicidas. Ao invés de um aprofundamento no entendimento da loucura, houve apenas uma recategorização: o louco passou a ser considerado um indivíduo irracional e desprovido de discernimento. Esta visão limitada, que categoriza a loucura como uma doença mental, revela uma alienação ao paradigma científico que medianiza a condição da loucura (Providello & Yasui, 2013).

A partir do século XVII, o louco, junto com outros grupos que desafiavam as normas burguesas dominantes, foi confinado em hospitais psiquiátricos, uma medida muitas vezes motivada por considerações econômicas. Essa prática reforçava a imagem do louco como uma ameaça à sociedade devido à sua falta de razão, buscando assim silenciar a manifestação da loucura (Araújo *et al.*, 2012).

A relação entre arte e doença mental remonta ao século XII, quando hospitais para loucos no mundo árabe utilizavam música, dança e espetáculos como formas de intervenção terapêutica. No entanto, à medida que o paradigma da razão se consolidava, a loucura passou a ser vista como uma condição a ser isolada e a subjetividade do louco foi negada. A arte, que antes era considerada uma possível ferramenta terapêutica, foi gradualmente associada à perversão e à doença mental, contribuindo, assim, para o silenciamento da expressão da loucura. No entanto, foi a partir desse contexto de confinamento e silenciamento que a loucura encontrou espaço para se expressar linguisticamente, antecipando o interesse clínico posterior pela arte não apenas como teoria do funcionamento psíquico, mas também como instrumento terapêutico (Guerreiro *et al.*, 2022).

Para entender como a arte pode ser uma ferramenta essencial no cuidado da saúde mental, é crucial revisitar seu papel ao longo da história. Desde o século XII, em hospitais no mundo árabe, a arte já se mesclava com práticas clínicas, utilizando música, contos e dança como formas de intervenção. Um marco significativo ocorreu por volta de 1946 no Rio de Janeiro, com a psiquiatra Nise da Silveira, que revolucionou o tratamento de pacientes psiquiátricos ao adotar a arte como terapia. Ela questionou métodos tradicionais

frequentemente violentos e desumanos, defendendo uma abordagem mais humanizada e respeitosa. A reforma psiquiátrica brasileira fortaleceu essa visão, promovendo a arte como meio de estimular novas interações sociais e uma vida mais rica. Assim, a arte se torna um instrumento não apenas de enriquecimento pessoal e descoberta, mas também de ampliação de potenciais individuais e coletivos (Andrade & Silva, 2023).

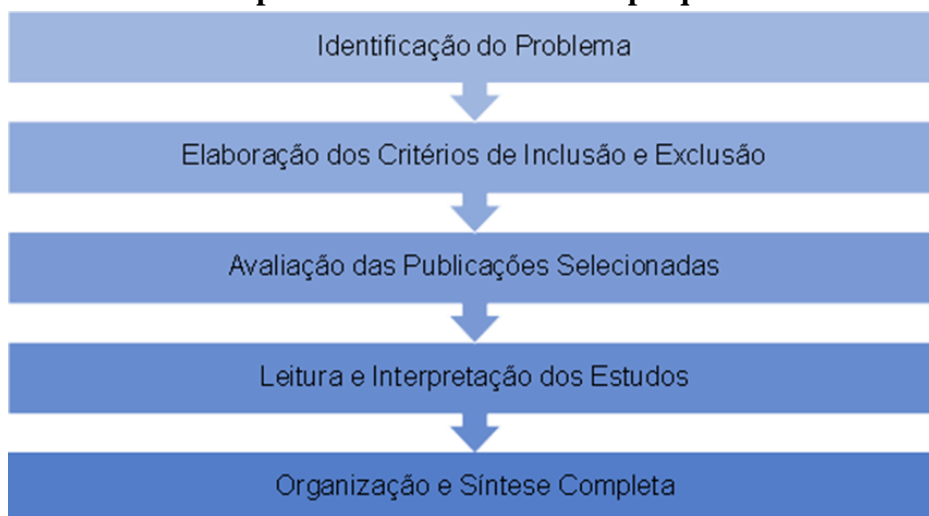
Dessa forma, o principal objetivo do estudo é investigar o impacto da música e da arte como abordagens terapêuticas emergentes na promoção da saúde mental.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo exploratório, analítico de caráter descritivo, que utiliza como técnica a Revisão Integrativa da Literatura (RIL). A RIL proporciona um gama de conhecimento e resultados na prática através de diferentes publicações realizadas em diferentes anos, com diversas abordagens metodológicas, incorporando assim conceitos e evidências de problemas metodológicos.

A coleta de dados foi realizada a partir de periódicos indexados a Bibliotecas Virtuais em Saúde (BVS): Biblioteca Científica Eletrônica Online (SCIELO), Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE), Literatura Latino - Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), por meio da junção de três Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) cruzados com operador booleano “AND” “Arte” AND “Arte terapia” AND “Saúde Mental” AND “Psicologia”.

Etapas de desenvolvimento da pesquisa.



Foram selecionados para inclusão os seguintes critérios de elegibilidade: artigos originais, revisões sistemáticas e integrativas disponíveis gratuitamente, publicados entre 2012 e 2024, e escritos em idiomas português ou inglês. Critérios de inelegibilidade incluíram publicações não científicas, pesquisas incompletas, resumos, monografias, dissertações e teses.

Os artigos foram selecionados com base nos critérios estabelecidos a partir dos títulos. Em seguida, os resumos foram analisados e, finalmente, os artigos foram lidos na íntegra. Se o artigo estivesse em conformidade com a temática proposta, era selecionado para o estudo. Um instrumento foi elaborado para a coleta direta de informações nas bases de dados selecionadas para compor esta revisão.

Utilizando os cinco DeCS: “AND” “Arte” AND “Arte terapia” AND “Saúde Mental” AND “Psicologia”. Foram encontrados 1.475 artigos na totalidade nas bases de dados. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, o número de publicações foi reduzido para 384. Após a análise detalhada das pesquisas, apenas 21 publicações foram escolhidas para integrar este estudo.

3.Resultados e Discussão

3.1 História e Evolução das Abordagens Terapêuticas com Música e Arte

No final do século XVIII, ocorreu a institucionalização do papel do médico como especialista, estabelecendo uma clara divisão entre aqueles que possuem conhecimento autorizado e o restante da sociedade. Este especialista passou a ocupar uma posição hierárquica distinta, supostamente baseada em uma racionalidade objetiva. Assim, a loucura começou a ser descrita dentro de um discurso médico, vinculado à razão e à autoridade. No entanto, esse discurso não foi criado apenas por médicos; ele também reflete uma intervenção política que reforça uma violência repressiva amplamente disseminada na sociedade. Essa perspectiva reflete o medo do diferente, buscando reprimir qualquer manifestação que escape a uma suposta uniformidade racional e científica (Amarante, 2015).

Nesse contexto, surge a necessidade urgente de uma intervenção cultural que desafie e desconstrua esses estigmas e preconceitos associados à loucura. A mudança deve partir dos próprios usuários dos serviços de saúde mental e dos profissionais que os

acompanham. Artistas têm desempenhado um papel crucial ao explorar a loucura, buscando entendê-la para além dos estereótipos sociais preexistentes. Para pintores, filósofos e escritores, a loucura passou a ser vista não apenas como desvio ou doença, mas como uma forma legítima de expressão e comportamento que desafia as normas sociais (Moro & Guazina, 2016).

No contexto brasileiro, Nise da Silveira foi uma pioneira na humanização do tratamento psiquiátrico ao introduzir a arte como recurso terapêutico. Ela organizou ateliês para que pacientes pudessem expressar-se através de pinturas e outros meios artísticos, promovendo uma reconstrução simbólica de seus mundos internos. Nise da Silveira criticou vigorosamente o modelo médico tradicional cartesianista e as práticas desumanas de tratamento psiquiátrico (Guerreiro *et al.*, 2022).

A arte desempenha um papel essencial na promoção da saúde mental, oferecendo benefícios como a redução do estresse, estímulo à expressão criativa e uma pausa contemplativa que ajuda na reabilitação psicológica. O processo artístico permite aos indivíduos acessarem seu mundo interior de forma profunda e significativa, utilizando a subjetividade como matéria-prima para a criação (Correia & Torrenté, 2016).

A arteterapia vem ganhando espaço em diversos contextos clínicos, como CAPS, clínicas e hospitais, facilitando a reintegração de indivíduos com transtornos mentais à sociedade. Esta abordagem valoriza e reconhece o potencial emocional dos pacientes, proporcionando um sentimento de realização e valorização pessoal (Guerreiro *et al.*, 2022).

Em resumo, a arte não apenas auxilia na expressão e no processamento das histórias de vida dos indivíduos em sofrimento mental, mas também permite a ressignificação dessas experiências. Ao desafiar os estigmas sociais e culturais historicamente associados à loucura, a arte promove maior autonomia e autoestima, oferecendo esperança e ampliando as possibilidades de vida para os sujeitos envolvidos (Correia & Torrenté, 2016).

3.2 Benefícios Psicológicos da Música e da Arte

A arte como ferramenta terapêutica facilita a reorganização dos sentimentos, sensações e a emergência de novas formas de ser, estar e se relacionar com o mundo. Mais do que uma expressão cultural, a arte representa a capacidade humana de inovação, criação e desenvolvimento singular (Correia & Torrenté, 2016).

A arteterapia utiliza a arte como meio expressivo-reflexivo para promover uma reorganização subjetiva (Reis, 2014). Diferentemente da abordagem estética convencional, não se preocupa com critérios técnicos ou de beleza, mas explora sensorialmente materiais diversos como texturas, cores, formas e volumes. Através das produções artísticas, busca-se um rastreamento simbólico que conecte aspectos culturais, mitológicos e emocionais profundos (Guerreiro *et al.*, 2022).

Ao contrário da visão de Nise da Silveira, que preferia o termo "terapêutica ocupacional" para suas atividades no Centro Psiquiátrico Pedro II, a arteterapia contemporânea valoriza a liberdade criativa do indivíduo sem intervenções diretas do terapeuta. Esta abordagem permite que os participantes expressem e organizem seu tumulto emocional de maneira autônoma, promovendo processos autocurativos rumo à consciência (Reis, 2014).

A arte exerce um impacto profundo na saúde mental, estimulando o autoconhecimento, a ressignificação pessoal e o desenvolvimento de áreas cerebrais diversas. Sua influência se estende à vida cotidiana, melhorando o bem-estar emocional e o desempenho global do indivíduo (Siqueira & Lago, 2012).

Durante a pandemia de Covid-19, a arte se mostrou ainda mais crucial, oferecendo novas perspectivas e organizando conceitos pré-estabelecidos para melhorar a qualidade de vida, especialmente entre o público idoso (Medeiros e Silva, 2021).

A arteterapia vai além das palavras, permitindo um fluxo de sentimentos e experiências pré-verbais que facilitam a simbolização e a elaboração psicológica. Através de atividades como dança, teatro, escultura e outras expressões artísticas, os clientes exploram e desenvolvem suas percepções sensoriais, emocionais, cognitivas e intuitivas (Pandolfo & Kessler, 2012).

O arteterapeuta deve possuir conhecimento teórico sólido para guiar oficinas multidisciplinares de maneira inclusiva e motivadora, respeitando as particularidades de cada indivíduo e os efeitos específicos de cada técnica de expressão artística (Aranguren & León, 2012).

Por fim, a arteterapia se adapta a uma ampla gama de contextos terapêuticos e populacionais, proporcionando benefícios significativos para crianças, adolescentes, adultos e idosos, saudáveis ou com condições específicas. Sua flexibilidade e abrangência a tornam uma ferramenta valiosa para promover o cuidado integral e o bem-estar social, reforçando os laços comunitários e político-sociais no campo da saúde mental (Guerreiro *et al.*, 2022).

O trabalho com aspectos subjetivos individuais, como memórias afetivas e habilidades sociais, através da prática musical em sessões de Musicoterapia, é fundamental. Mais do que conhecimentos teóricos ou práticos sobre instrumentos musicais, a ênfase está na expressão única de cada participante dentro do contexto terapêutico. A participação ativa dos usuários revela características musicais que podem se estender além das sessões, influenciando positivamente sua interação social, motivação e conexões com a instituição e seus membros (Moriá & Sampaio, 2022).

A Musicoterapia se destaca como uma ferramenta poderosa para os usuários lidarem com emoções intensas através da criação artística, que combina forma e harmonia musical para expressar anseios internos que muitas vezes são difíceis de verbalizar. Além de promover uma integração social mais saudável e redes de apoio, a Musicoterapia também oferece uma perspectiva inovadora sobre o tratamento e o ambiente terapêutico (Silva & Camargo, 2022).

No processo musicoterapêutico, são aplicados mecanismos semelhantes aos da Musicoterapia Analítica, explorando conceitos como transferência e contratransferência que influenciam tanto o ambiente terapêutico quanto a psique dos participantes. A história pessoal de cada indivíduo impacta suas relações interpessoais, atividades cotidianas e o clima emocional prevalente em sua estrutura de pensamento (Andrade & Silva, 2022).

A flexibilidade do terapeuta em adaptar-se às dinâmicas do grupo diariamente enriquece o processo terapêutico, integrando diversas técnicas musicoterapêuticas para acolher as propostas e necessidades dos usuários presentes. Esse ambiente facilita a expressão emocional e a resolução de conflitos internos através da música, promovendo uma abordagem terapêutica inclusiva e eficaz no tratamento da saúde mental (Moriá & Sampaio, 2022).

3.3 Mecanismos de Ação

A música e a arte emergem como poderosas ferramentas terapêuticas no campo da saúde mental, oferecendo uma abordagem única e multifacetada para o bem-estar psicológico. Essas práticas não se limitam apenas à expressão cultural, mas desempenham papéis essenciais na promoção da saúde emocional e na melhoria da qualidade de vida (Bien & Barroso, 2020).

Um dos principais mecanismos de ação da música e da arte na terapia é sua capacidade de facilitar a expressão emocional e a autoexpressão. Por meio da criação

artística ou da participação em atividades musicais, indivíduos podem explorar e comunicar sentimentos complexos que muitas vezes são difíceis de serem verbalizados. Isso proporciona uma forma de catarse emocional e ajuda no processamento de experiências traumáticas ou dolorosas (Bueno & Zanella, 2022).

Além disso, a prática musical e artística estimula a integração sensorial e cognitiva, envolvendo diversos sentidos e estimulando áreas do cérebro relacionadas à percepção, coordenação motora e memória. Esses estímulos são especialmente benéficos para pessoas com transtornos neuropsiquiátricos, contribuindo para o desenvolvimento e a manutenção das funções cognitivas (Camargo, 2019).

A redução do estresse e da ansiedade é outro benefício significativo da música e da arte na terapia. Estudos mostram que engajar-se nessas atividades pode diminuir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, promovendo estados de relaxamento e bem-estar. Esse efeito é crucial para o manejo de condições como ansiedade, depressão e estresse pós-traumático. A prática regular de música também está associada à melhoria da plasticidade cerebral, o que pode beneficiar a reabilitação cognitiva e prevenir declínios relacionados à idade. Isso ocorre porque a música estimula áreas do cérebro responsáveis pela linguagem, memória e processamento auditivo, promovendo a saúde cerebral ao longo da vida (Picasso *et al.*, 2020).

Além dos benefícios individuais, a música e a arte na terapia facilitam a interação social positiva e promovem um senso de pertencimento. Participar de grupos terapêuticos musicais ou artísticos fortalece as conexões interpessoais, reduzindo a solidão e oferecendo um espaço seguro para compartilhar experiências e emoções. Essa interação social é fundamental para o suporte emocional e o desenvolvimento de redes de apoio social (Argimiro *et al.*, 2022).

Outro aspecto importante é a promoção da autonomia e da autoestima. Criar ou apreciar arte e música pode aumentar a autoconfiança, proporcionar um senso de realização pessoal e fortalecer a identidade individual. Para muitos, essa é uma maneira poderosa de desenvolver habilidades pessoais e explorar novas formas de expressão (Andrade & Silva, 2023).

Por fim, a música e a arte têm o potencial de transcender circunstâncias adversas, oferecendo significado e propósito em momentos difíceis. Essa capacidade de encontrar beleza e inspiração no meio do sofrimento pode restaurar a esperança e promover uma visão positiva do futuro, contribuindo para um bem-estar holístico e duradouro (Puchivailo & Holanda, 2014).

Em resumo, os mecanismos de ação da música e da arte na saúde mental são variados e complementares, proporcionando uma abordagem integrativa e eficaz para o tratamento e a promoção da saúde emocional. A integração dessas práticas terapêuticas emergentes abre caminho para novas formas de intervenção que são inclusivas, holísticas e centradas no indivíduo, beneficiando não apenas o bem-estar mental, mas também a qualidade de vida global (Argimiro *et al.*, 2022).

3.4 Aplicações Clínicas e Comunitárias

As aplicações clínicas e comunitárias das abordagens terapêuticas envolvendo música e arte têm demonstrado um impacto significativo na promoção da saúde mental e no bem-estar geral dos indivíduos. Essas práticas não se restringem apenas ao ambiente clínico tradicional, mas se expandem para diversas configurações comunitárias, oferecendo intervenções acessíveis e eficazes (Bueno & Zanella, 2022).

Em contextos clínicos, a música e a arte são utilizadas como ferramentas terapêuticas para uma ampla gama de transtornos mentais, incluindo ansiedade, depressão, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), transtornos do espectro autista (TEA), entre outros. A Musicoterapia, por exemplo, emprega técnicas musicais adaptadas às necessidades individuais dos pacientes, visando melhorar a regulação emocional, fortalecer habilidades sociais e facilitar a expressão de pensamentos e sentimentos que podem ser difíceis de articular verbalmente (Camargo, 2019).

No tratamento de crianças e adolescentes, a Musicoterapia tem sido particularmente eficaz, proporcionando um meio não ameaçador de comunicação e autoexpressão. Através de atividades musicais estruturadas, esses jovens podem explorar suas emoções de forma segura, desenvolver habilidades de interação social e melhorar a autoestima. Além disso, a música facilita a aprendizagem e a memória, promovendo o desenvolvimento cognitivo e emocional (Bien & Barroso, 2020).

Em ambientes comunitários, como escolas, centros comunitários e programas de saúde mental, iniciativas que envolvem arte e música são fundamentais para a promoção do bem-estar geral da comunidade. Oficinas de arte terapêutica oferecem um espaço inclusivo onde os participantes podem se engajar criativamente, expressar suas experiências e conectar-se com outros indivíduos em situações semelhantes. Essas atividades promovem a resiliência comunitária, fortalecem os laços sociais e fornecem suporte emocional mútuo (Moriá & Sampaio, 2022).

Além do impacto individual, as abordagens terapêuticas emergentes baseadas em música e arte também têm um efeito positivo na dinâmica familiar e nas relações interpessoais. Programas que incluem sessões familiares de Musicoterapia, por exemplo, ajudam a melhorar a comunicação entre pais e filhos, fortalecem os vínculos familiares e oferecem estratégias para lidar com desafios emocionais compartilhados (Silva & Camargo, 2022).

No contexto comunitário mais amplo, intervenções artísticas são usadas para fomentar a coesão social, promover a inclusão e celebrar a diversidade cultural. Eventos culturais que incorporam música, dança, teatro e outras formas de expressão artística não apenas enriquecem a vida comunitária, mas também fortalecem a identidade cultural e promovem um senso de orgulho e pertencimento (Andrade & Silva, 2023).

Além das aplicações diretas na terapia individual e comunitária, as abordagens terapêuticas baseadas em música e arte também têm sido integradas em contextos educacionais e de desenvolvimento pessoal. Programas escolares que incorporam a arte promovem habilidades criativas, emocionais e sociais em crianças e adolescentes, contribuindo para um ambiente escolar mais positivo e inclusivo (Guerreiro *et al.*, 2022).

Em suma, as aplicações clínicas e comunitárias das abordagens terapêuticas emergentes envolvendo música e arte são fundamentais para promover a saúde mental e o bem-estar emocional em diversas populações. Essas práticas não apenas oferecem formas alternativas e eficazes de tratamento, mas também enriquecem a qualidade de vida global, fortalecendo indivíduos, famílias e comunidades através da expressão criativa e da conexão interpessoal (Silva & Camargo, 2022).

3.5 Perspectivas Futuras e Pesquisa

A música e a arte têm se destacado cada vez mais como ferramentas terapêuticas poderosas no campo da saúde mental. À medida que avançamos no século XXI, novas perspectivas e pesquisas emergem, impulsionando abordagens inovadoras que visam promover o bem-estar emocional e psicológico dos indivíduos. Uma das áreas de crescimento mais significativas é a neurociência aplicada à música e à arte. Estudos de neuroimagem, como ressonância magnética funcional (fMRI), têm revelado como a música ativa áreas específicas do cérebro relacionadas às emoções e à memória. Essas descobertas não apenas corroboram a eficácia terapêutica da música, mas também

inspiram novas técnicas para o tratamento de condições como ansiedade, depressão e trauma (Santos & Souza, 2016).

Além disso, há um movimento claro em direção à personalização das intervenções terapêuticas. Reconhece-se que as preferências individuais, histórico-cultural e experiências de vida influenciam significativamente como uma pessoa responde à música e à arte como terapia. Portanto, adaptar abordagens terapêuticas para atender às necessidades únicas de cada paciente está se tornando uma prioridade crescente (Silva & Camargo, 2022).

A integração multidisciplinar também está no centro das abordagens emergentes. A colaboração entre psicólogos, musicoterapeutas, artistas e neurocientistas está resultando em programas terapêuticos mais holísticos e abrangentes. Esta abordagem integrada não só enriquece o tratamento, mas também amplia o entendimento sobre como diferentes formas de expressão artística podem beneficiar a saúde mental (Guerreiro *et al.*, 2022).

A tecnologia desempenha um papel crucial na expansão da acessibilidade à terapia musical e artística. Aplicações móveis, plataformas online e realidade virtual estão sendo desenvolvidas para permitir que mais pessoas acessem essas formas de terapia de qualquer lugar do mundo. Isso não apenas aumenta a acessibilidade, mas também oferece opções de tratamento mais flexíveis e adaptáveis às necessidades individuais dos pacientes (Bien & Barroso, 2020).

No campo da pesquisa, há um esforço contínuo para documentar cientificamente os benefícios das intervenções baseadas em música e arte. Estudos clínicos rigorosos estão investigando não apenas os efeitos psicológicos, como redução do estresse e melhoria do humor, mas também os impactos sociais, incluindo fortalecimento das relações interpessoais e integração comunitária. À medida que exploramos perspectivas futuras, também há um crescente reconhecimento da importância da diversidade cultural e da inclusão nas práticas terapêuticas. Adaptar técnicas terapêuticas para refletir e respeitar diversas tradições culturais não só aumenta a eficácia do tratamento, mas também promove um ambiente terapêutico mais acolhedor e compassivo (Camargo, 2019).

Em resumo, as perspectivas futuras e a pesquisa contínua estão moldando um cenário promissor para a música e a arte na saúde mental. Com um foco renovado na personalização, integração multidisciplinar, avanços tecnológicos e evidências científicas robustas, estas formas de terapia estão posicionadas para desempenhar um papel ainda

mais significativo no tratamento e na promoção da saúde mental em todo o mundo (Bueno & Zanella, 2022).

4. Considerações Finais

Este artigo explorou o impacto transformador da música e da arte como abordagens terapêuticas emergentes na saúde mental. Ao revisar estudos e evidências, fica claro que tanto a música quanto a arte oferecem benefícios significativos para o bem-estar psicológico e emocional das pessoas. A música, por exemplo, demonstrou ser eficaz na redução do estresse, melhoria do humor e promoção da relaxação, enquanto as atividades artísticas, como pintura, escultura e dança, facilitam a expressão criativa e emocional, promovendo um senso de autoestima e realização pessoal.

A inclusão dessas práticas terapêuticas no contexto clínico pode enriquecer os tratamentos tradicionais, proporcionando aos pacientes uma via alternativa e profundamente significativa para explorar e processar suas emoções. Além disso, a música e a arte têm o potencial de engajar indivíduos de maneiras que vão além das palavras, permitindo uma conexão mais profunda com suas experiências internas e externas.

No entanto, é necessário um compromisso contínuo com a pesquisa e o desenvolvimento de programas acessíveis e inclusivos que maximizem o impacto terapêutico da música e da arte na saúde mental. Com isso, poderemos não apenas ampliar as opções de tratamento disponíveis, mas também fortalecer a resiliência emocional e promover um maior bem-estar para indivíduos e comunidades.

5. Referências Bibliográfica

AMARANTE, P. Loucura, Cultura e Subjetividade: **Conceitos e Estratégias, Percursos e Atores da Reforma Psiquiátrica Brasileira**. In: AMARANTE, P. Teoria e crítica em saúde mental: textos selecionados (1ª ed). São Paulo, SP: Zagodoni, 2015.

ANDRADE, Elisabete Agrela de; SILVA, Mônica de Fátima Freires da. ARTE COMO ESTRATÉGIA DE CUIDADO PARA A SAÚDE MENTAL. **Revista Cordis. História e Arte. São Paulo**, [S. l.], v. 2, n. 30, p. 108-125, 12 maio 2023.

ARANGUREN, M., & León, T. E. (2012). Arteterapia: sus fundamentos y beneficios de aplicación en la psicosis. In: III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 12-17.

ARAÚJO, S. M. M. de, Câmara, C. M. F., & Ximenes, V. M. Arte e saúde comunitária: contribuições para a compreensão do processo de desinstitucionalização. **Revista Psicologia e Saúde**, v.4, n.2, p, 106-115, 2012.

ARGIMIRO, Sara Eloise; et., al., Saúde mental, arte e desinstitucionalização: um relato estético-poético-teatral de uma ocupação da cidade. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 1, p. 39-48, 2022

BIEN, Emanuelle da Silva Gatto; BARROSO, Sonia Mari Shima. Arte, História e Educação na Psicoterapia de Grupo: em defesa da formação humana. **Revista Educar Mais**, v. 4, n. 2, p. 320-337, 2020.

BUENO, Gabriel; ZANELLA, Andréa Vieira. Imagem, cinema e psicologia: compondo aproximações entre arte e ciência. **Psicol. USP**, v. 33, n. 2, p.25, 2022.

CAMARGO, Denise de. Arte e catarse para Vigotski em Psicologia da Arte. **Arq. Bras. De 121édium121.**; Rio de Janeiro, v. 71, n. 3, p. 152- 165, 2019

CORREIA, P. R., & Torrente, M. O. N. Efeitos terapêuticos da produção artística para a reabilitação psicossocial de pessoas com transtornos mentais: uma revisão sistemática da literatura. **Cadernos em saúde coletiva**, v.24, n.4, p. 487-495, 2016.

GUERREIRO, Caroline *et al.* A arte no contexto de promoção à saúde mental no Brasil. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 4, p. 1-12, 18 mar. 2022.



MEDEIROS, M. A., & Silva, E. M. T. Benefícios da arteterapia para idosos: uma revisão de Nise à pandemia. **Revista Longevidade**, v.11, p. 22-29, 2021

MORIÁ, Ivan; SAMPAIO, Renato Tocantins. A MUSICOTERAPIA EM SAÚDE MENTAL: PERSPECTIVAS DE UMA PRÁTICA ANTIMANICOMIAL. **União Brasileira das Associações de Musicoterapia**, [S. l.], v. 11, n. 4, p. 24-38, 18 nov. 2022.

MORO, L. M., & Guazina, F. M. N. Arte e experiência: relações da arte no contexto da saúde mental. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, v.11, n.28, p. 25- 42, 2016.

PANDOLFO, P. M., & Kessler, A. S. A arte é terapia: arteterapia em grupos comunitários. **Revista Conversas Interdisciplinares**, v.7, n.3, p.1-18, 2012

PICASSO, et., al., Oficina terapêutica, psicologia e arte: experiência de estágio no Centro de Atenção Psicossocial. **Ver. Nufen, Belém**, v. 12, n. 3, p. 87-102, 2020.

PROVIDELLO, G. G. D., & Yasui. S. A loucura em Foucault: arte e loucura, loucura e desrazão. **História, Ciências, Saúde – Manguinhos**, v.20, n.4, p.1515-1529, 2013.

PUCHIVAILO, Mariana Cardoso Puchivailo; HOLANDA, Adriano Furtado. A HISTÓRIA DA MUSICOTERAPIA NA PSIQUIATRIA E NA SAÚDE MENTAL: DOS USOS TERAPÊUTICOS DA MÚSICA À MUSICOTERAPIA. **Revista Brasileira de Musicoterapia Ano XV**, [S. l.], v. 2, n. 16, p. 122-142, 12 maio 2014.

REIS, A. C. Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do Psicólogo. **Psicologia, Ciência e Profissão**, v.34, n.1, p. 142-157, 2014.

SANTOS, E. S., Joca, E. C., & Souza, A. M. A. Teatro do oprimido em saúde mental: participação social com arte. **Interface (Botucatu)**, v.20, n.58, p. 637-647, 2016.

SILVA, Franciane dias da; CAMARGO, Daniela Moreno de. O PAPEL DA MÚSICA NA SAÚDE E NO BEM-ESTAR HUMANO: um estudo bibliográfico. **Caderno de Diálogos**, [S. l.], v. 2, n. 30, p. 108-125, 12 maio 2022.



SIQUEIRA, J. L. D., & Lago, A. M. C. V. Coletivo da música: um estudo sobre relações entre arte e saúde mental. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v.3, n.1, p. 93-111, 2012.