



A HARMONIA DOS BENEFÍCIOS: A MÚSICA NA MELHORIA DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

MARILIA GABRIELLA BEZERRA NASCIMENTO; ARTHUR FREIRE ROSADO; MARIA EDUARDA LIMA ALVES; PEDRO HENRIQUE MÁXIMO QUEIROGA

INTRODUÇÃO: A música é uma forma de arte que tem sido amplamente utilizada como uma ferramenta terapêutica para tratar diversas condições de saúde física e mental. A literatura científica tem mostrado que a musicoterapia pode trazer diversos benefícios, fazendo da música uma ferramenta terapêutica valiosa para melhorar o bem-estar geral das pessoas. **OBJETIVO:** Descrever a influência da música na saúde física e mental dos indivíduos. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão de literatura realizada em fevereiro de 2023, em que foram utilizadas as plataformas de dados em saúde PUBMED e SciELO, aplicando os seguintes descritores: “MUSICOTERAPIA” E “MÚSICA” E “REABILITAÇÃO” E “TERAPIA” E “SAÚDE”. Foram selecionados 14 artigos, dos quais 7 foram elegidos compreendendo o espaço de tempo entre 2018 a 2023 como critério de inclusão. Publicações em que o abstract não contempla claramente o objetivo foram excluídas. **RESULTADOS:** A musicoterapia constitui uma medida de tratamento não farmacológico. A sua utilização em prol da promoção de saúde, seja física ou mental, tem se mostrado um campo promissor e de resultados benéficos à saúde humana. A musicoterapia se mostrou eficaz em reduzir níveis de ansiedade e de dor após 60 minutos de uso, sendo utilizada também em transtornos mentais como: esquizofrenia, depressão, autismo. Além disso, a terapia com música mostrou uma melhora na qualidade de vida e no bem estar emocional de pacientes em Unidades de Terapia Intensiva (UTI) e em Hemodiálise. **CONCLUSÃO:** De acordo com os fatos analisados, a musicoterapia se mostrou uma medida não farmacológica eficaz e fácil de se usar na abordagem de diversos pacientes e em diversas situações, seja na promoção de saúde física ou mental.

Palavras-chave: Musicoterapia, Música, Reabilitação, Saúde, Terapia.