**A MUSICOTERAPIA COMO PRÁTICA OBSTÉTRICA DE SAÚDE MENTAL NA GESTAÇÃO**

Chaves, Jennifer Santos¹

Leitão, Jaqueline da Silva2

Bohnenberger, Gustavo3

Moreira, Sara Ribeiro4

Pacheco, Helaine Quintanilha5

Almeida, Samira Maria Ferreira De6

Correia, Eriselma Alves7

**RESUMO:** Durante a gestação inúmeras mudanças são produzidas em diferentes aspectos de vida da mulher, emergindo medo e ansiedade no seu dia a dia quando relacionado a saúde do bebê e seu estado psicológico e orgânico, o que demostra uma relação entre o bem-estar materno e fetal durante a gravidez, caracterizando um fator de risco no desenvolvimento de disfunções na saúde mental materna, entre eles a depressão pós-parto. A musicoterapia são a união de práticas médicas com a música, utilizada como tratamento complementar em processos físicos, mentais e cirúrgicos, objetivando desenvolver qualidade de vida por meio de prevenção, reabilitação e tratamento, sendo amplamente estudada seus efeitos durante a gestação na diminuição dos níveis de ansiedade e estresse. Portanto, este trabalho visa identificar quais os benefícios da musicoterapia como prática obstétrica na saúde mental durante a gestação. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa. O levantamento bibliográfico ocorreu no período de julho de 2023, fundamentada nos artigos científicos selecionados nas seguintes bases de dados: MEDLINE, LILACS, IBECS, BDENF, através do acervo bibliográfico disponível na BVS. A busca dos estudos foi conduzida utilizando-se dos seguintes descritores indexados no DeCS/MeSH: “Musicoterapia” e “Gestação”, com auxílio do operador booleano “*AND*”. Foram incluídos artigos completos, em inglês, português e espanhol, delimitando-se o período de 2018 a 2022, objetivando abarcar amostras mais atualizadas sobre a temática. Critérios de exclusão são artigos pagos ou duplicados, fora do recorte temporal ou fora da temática da pesquisa. Conforme a utilização das estratégias de busca, obteve-se 156 artigos totais, após a aplicação dos critérios de elegibilidade e exclusão 3 estudos que atendiam o objetivo proposto para compor a revisão. A musicoterapia produz efeitos positivos na gestação quando utilizado como terapia complementar, especialmente na redução da ansiedade, estresse e sintomas depressão, relacionados diretamente a saúde mental, bem-estar e a qualidade de vida, assim como a relação de vínculo mãe-bebê durante a gestação. O estudo contribuiu na discussão sobre os efeitos da musicoterapia na saúde mental durante a gravidez e pós-parto, evidenciando, da mesma forma, a necessidade de maiores pesquisas cientificas sobre o tema e comprovações experimentais mais aprofundadas.

**Palavras-Chave:** Gestação; Musicoterapia; Saúde Mental.

**E-mail do autor principal:** [jenniferchavespsi@gmail.com](mailto:jenniferchavespsi@gmail.com)

**1. INTRODUÇÃO**

Durante a gestação inúmeras mudanças são produzidas em diferentes aspectos de vida da mulher, emergindo medo e ansiedade no seu dia a dia quando relacionado a saúde do bebê e seu estado psicológico e orgânico, o que demostra uma relação entre o bem-estar materno e fetal durante a gravidez, caracterizando um fator de risco no desenvolvimento de disfunções na saúde mental materna, entre eles a depressão pós-parto (GARCIA-GONZALEZ *et al.*, 2018). Nesse sentido, evidencia-se a necessidade de investigar abordagens complementares em saúde que possuem ações de cuidado a saúde mental da mulher, objetivo a promoção de qualidade de vida.

A musicoterapia define-se como o uso de música, som, ritmo ou melodias no intuito de promover comunicação, aprendizagem, expressão, organização, relacionamentos, objetivando auxiliar em necessidades emocionais, sociais, físicas, cognitivas, entre outros (VINK e HANSER, 2018). Conforme Santiváñez-Acosta, Tapia-Lópes e Santeiro (2020) a musicoterapia são a união de práticas médicas com a música, utilizada como tratamento complementar em processos físicos, mentais e cirúrgicos, objetivando desenvolver qualidade de vida por meio de prevenção, reabilitação e tratamento, sendo amplamente estudada seus efeitos durante a gestação na diminuição dos níveis de ansiedade e estresse. Portanto, este trabalho visa identificar quais os benefícios da musicoterapia como prática obstétrica na saúde mental durante a gestação.

**2. MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa. O levantamento bibliográfico ocorreu no período de julho de 2023, fundamentada nos artigos científicos selecionados nas seguintes bases de dados: *Medical Literature Analysis and Retrievel System Online* (MEDLINE), *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS), Í*ndice Bibliográfico Espãnol em Ciencias de la Saúde* (IBECS), Banco de Dados de Enfermagem (BDENF), através do acervo bibliográfico disponível na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). A busca dos estudos foi conduzida a partir da seguinte pergunta norteadora: "Qual os benefícios da musicoterapia como prática obstétrica de saúde mental na gestação?". Para realização da busca de estudos utilizaram-se os seguintes descritores indexados no DeCS/MeSH: “Musicoterapia” e “Gestação”, com auxílio do operador booleano “*AND*”.

Foram incluídos artigos completos, em inglês, português e espanhol, delimitando-se o período de 2018 a 2022, objetivando abarcar amostras mais atualizadas sobre a temática. Critérios de exclusão são artigos pagos ou duplicados, fora do recorte temporal ou fora da temática da pesquisa. Conforme a utilização das estratégias de busca, obteve-se 131 artigos na MEDLINE, 9 estudos na BDENF, 15 amostras na LILACS e 1 artigo na IBECS. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade e exclusão, 9 artigos apresentaram-se desatualizados, 83 artigos apresentaram-se fora do tema, 61 artigos estavam incompletos, resultando 3 estudos que atendiam o objetivo proposto para compor a revisão.

**3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Conforme a análise dos dados obtidos, intervenções baseadas em práticas musicais auxiliam na saúde mental perinatal em diversas instâncias, dentre elas na diminuição da ansiedade e dor durante o parto, sintomas ansiosos durante a gestação e sintomas depressivos durante o puerpério, além de atribuir através do canto dirigido benefícios no vínculo mãe-bebê, onde através dos efeitos psiconeuroimunológicos da música, efeitos positivos na redução do estresse e aumento da oxitocina (SANFILIPPO, STERWART e GLOVER*,* 2021). Contribuindo, da mesma forma, como intervenção aplicável em locais com poucos profissionais de saúde mental treinados.

Fancourt e Perkins (2018) evidencia que ouvir música durante o terceiro trimestre da gestação tem potencial ativo na proteção do desenvolvimento da depressão pós-parto e baixo bem-estar após o parto nos primeiro 3 meses, além de ter disponibilidade em ser aplicada independentemente de nível socioeconômico, escolaridade ou atributo cultural da gestante, possuindo efeitos marcantes na redução de respostas psicológicas e orgânicas ao estresse e ansiedade, redução dos níveis de cortisol vinculado ao bem-estar da gestante.

A utilização da música nesse contexto, tem maior facilidade em ser implementada como prática clínica, devido ter como característica principal ser uma intervenção simples, eficaz, segura, com pouca demanda financeira e de fácil adesão, possuindo efeito calmante. Tais efeitos foram demonstrados por Hepp *et al.* (2018) nas análises médicas da influência da música durante o parto, onde no âmbito cardiovascular teve repercussão direta no centro de recompensa mesolíbico dopaminérgico e interação do ritmo musical com a frequência cardíaca e respiratória.

**4. CONCLUSÃO**

Conclui-se, conforme as evidências científicas obtidas, que a musicoterapia produz efeitos positivos na gestação quando utilizado como terapia complementar, especialmente na redução da ansiedade, estresse e sintomas depressão, relacionados diretamente a saúde mental, bem-estar e a qualidade de vida, assim como a relação de vínculo mãe-bebê durante a gestação. O estudo contribuiu na discussão sobre os efeitos da musicoterapia na saúde mental durante a gravidez e pós-parto, evidenciando, da mesma forma, a necessidade de maiores pesquisas cientificas sobre o tema e comprovações experimentais mais aprofundadas.

**REFERÊNCIAS**

FANCOURT, D.; PERKINS, R. *Could listening to music during pregnancy be protective against postnatal depression and poor wellbeing post birth? Longitudinal associations from a preliminary prospective cohort study*. **BJM Open**. v. 8, e021251, p. 1-8, 2018.

HEPP, P. *et al*. Effects of music intervention during caesarean delivery on anxiety and stress of the mother a controlled, randomised study. **BMC**. v. 18, n. 435, p. 1-8, 2028).

SANFILIPPO, K.R.M.; STEWART, L.; GLOVER, V. *et al*. *How music may support perinatal mental health: an overview*. **Arch Womens Ment Health**. v. 24, n. 5, p. 831-839, 2021.

SANTIVÁÑEZ-ACOSTA, R.; TAPIA-LÓPEZ, E.N..; SANTEIRO, M.Music Therapy in Pain and Anxiety Management during Labor: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Medicina**. v. 56, n. 526, p. 1-11, 2020.

VINK A.; HANSER, S. *Music-Based Therapeutic Interventions for People with Dementia: A Mini-Review*. **Medicina***.* v. 5, n. 109, p. 1-10, 2018.