



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
Ciências da Saúde

# **Efeito da Música na Saúde Mental Numa População Adulta do Sexo Feminino**

**Ivany Carneiro Silva**

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em

**Medicina**

(ciclo de estudos integrados)

Orientador: Prof. Doutor José Martinez de Oliveira  
Coorientadora: Profa. Doutora Paula Saraiva Carvalho

**Covilhã, Setembro de 2019**



## Dedicatória

Dedico este trabalho a todos os sujeitos que padecem do sofrimento psíquico e aos profissionais do campo da saúde mental que buscam estratégias terapêuticas através da arte com o objetivo de amenizar o sofrimento destes indivíduos.



## Agradecimentos

Agradeço em primeiro lugar ao Professor José Martinez de Oliveira que sempre me apoiou e orientou com extrema paciência, empatia e generosidade, fornecendo ferramentas e estímulo para prosseguir.

Ao Professor Miguel Castelo Branco Craveiro de Sousa pela disponibilidade, esclarecimentos e incentivo.

Ao Professor Jorge Manuel dos Reis Gama o meu muito obrigada por ter sempre estado disponível para ensinar a desafiadora bioestatística e esclarecer as dúvidas colocadas.

À minha coorientadora Professora Paula Susana Loureiro Saraiva de Carvalho pelas revisões.

Ao Professor Paulo Alexandre de Oliveira Duarte.

À Sra. Helena Maria Esteves Gonçalves um especial agradecimento por ter me informado sobre a existência do Concurso Especial de Acesso ao Ciclo de Estudo Integrado Conducente ao Grau de Mestre em Medicina para Licenciados e ter me orientado nos primeiros passos neste processo.

Ao Jorge Humberto Santiago Madeira, Maria Manuela Duarte Afonso Amaral, Marta Isabel Ferreira Duarte e ao Gabinete de Relações Públicas da Universidade da Beira Interior.

Gratidão em especial a todas as voluntárias que participaram do estudo.

E o meu muito obrigada aos meus filhos Jana Lopes e Pedro Humbert pelo incentivo, amor e amizade em todos os meus percursos.



## Resumo

**Introdução:** este estudo nasceu da confluência da experiência pessoal e profissional no campo da saúde mental, do interesse em terapêuticas não medicamentosas, bem como da preocupação com a saúde mental e reabilitação dos sujeitos com enfermidades desse campo. A música tem a capacidade de evocar emoções, propiciando aos sujeitos expressão, relação e integração.

Saúde mental, emoção, música e musicoterapia são objetos de investigação ao longo das últimas décadas, estudos evidenciam o efeito da música na saúde mental do indivíduo e nas emoções.

A Saúde Mental pode ser definida como um conjunto de sintomas individuais subjetivos de bem-estar emocional, funcional, psicológico e social; define-se emoção como uma reação afetiva intensa e breve, de rápida mudança interna e/ou externa, que reúne em simultâneo: sensação subjetiva, alterações cognitivas, excitação fisiológica, expressão, ação e regulação. A música tem uma característica de abstração, sem definição precisa, é considerada um atributo universal das sociedades humanas.

Universalmente desde tempos remotos a música vem sendo usada como instrumento de cura, vem crescendo como prática médica e obtendo reconhecimento na área. O estímulo musical é utilizado cotidianamente para regular humor e emoções, a música é considerada a linguagem da emoção, tem a capacidade de desencadear sentimentos, reações psicofisiológicas, proporcionar analgesia, relaxamento e concentração, além de ser utilizada como ferramenta na reabilitação.

**Objetivos:** numa linha de pesquisa sobre efeitos da música na saúde, nomeadamente na saúde mental, neste estudo investigamos numa população feminina com idade acima de 18 anos, a motivação emocional para a utilização da música, sua repercussão, emoções desencadeadas e objetivos alcançados.

**Materiais e Métodos:** trata-se de um estudo prospetivo, anônimo, com uma amostra de conveniência composta por 689 sujeitos, tendo como critérios de inclusão ser do sexo feminino com idade superior a 18 anos. Amostra recrutada através do *Google docs*, *email*, *webpages* de instituições das áreas da educação e da saúde e *Facebook*. O estudo foi realizado através de questionário online (*Google docs*) e conduzido no período de outubro de 2018 a junho de 2019, a análise estatística dos dados foi realizada com recurso ao programa IBM SPSS *Statistics* versão 25.0. Foram utilizadas técnicas de estatística descritivas, testes do qui-quadrado ou exato de Fisher. Todos os testes de hipóteses foram considerados significativos quando o respetivo valor de prova (*p-value* ou *P*) não excedeu o nível de significância de 5%.

**Resultados:** na população em estudo 681 sujeitos (98,8%) já utilizaram música para induzir, mudar ou enfatizar o estado emocional e 514 (74,6%) utilizam com uma frequência diária/semanal. Em 501 sujeitos (72,7%) as emoções mais referidas foram as duplas calma/contentamento e felicidade/euforia, sendo que 661 (95,9%) obtiveram o efeito esperado quando utilizaram música para induzir, enfatizar, modificar e/ou expressar emoções.

**Discussão e conclusões:** identificamos que 9 em cada 10 participantes utilizam a música para desencadear ou modificar humor e emoção, obtendo o resultado esperado.

A música é, pois, já uma poderosa ferramenta de intervenção, podendo recorrer-se a ela para ações terapêuticas e de reabilitação. O seu campo de ação é amplo e na área médica os dados científicos ainda são escassos, pelo que é necessário expandir as investigações.

Este estudo faz parte de um projeto de investigação mais amplo com intuito de desenvolver metodologias e orientações sobre a função terapêutica da música, nomeadamente sua ação no Sistema Nervoso Autônomo / SNA. Elegemos para a presente investigação uma população do sexo feminino pois avaliaremos na fase final a intervenção musical através dos parâmetros psicofisiológicos numa população de grávidas, fetos e recém-nascidos.

## Palavras-chave

Música; Ferramenta Terapêutica; Emoções; População Feminina

## Abstract

**Introduction:** this study was born from the confluence of personal and professional experience in the field of mental health, the interest in non-medication therapies, as well as the concern with mental health and rehabilitation of subjects with diseases. Music has the ability to evoke emotions, providing subjects with expression, relationship and integration.

Mental health, emotions, music and music therapy are objects of investigation over the last decades, studies show the effect of music on the individual's mental health and emotions.

Mental health can be defined as a set of subjective individual symptoms of emotional, functional, psychological and social well-being. Emotion is defined as an intense and brief affective reaction of rapid internal and / or external change, which brings together simultaneously: subjective sensation, cognitive changes, physiological arousal, expression, action and regulation. Music has a feature of abstraction, without precise definition; it is considered one universal attribute of human societies.

Universally since ancient times music has been used as an instrument of healing, it has been growing as a medical practice and gaining recognition in the area.

The musical stimulus is used frequently to regulate mood and emotions. Being considered the language of emotion, music has the capacity to trigger feelings, psychophysiological reactions, provide analgesia, relaxation and concentration and has being used as a tool in rehabilitation.

**Goals:** in a research line on the effects of music on health, particularly on mental health, this study intends to investigate in a female population over the age of 18 years old, the emotional motivation for the use of music, its repercussion, emotions triggered, and goals achieved.

**Materials and methods:** it is a prospective and anonymous study with a convenience sample of 689 subjects. The inclusion criteria is to be female over 18 years old. The sample was recruited through *Google docs*, *emails*, educational and health care institutions *web pages* and *Facebook*. The study was conducted through online questionnaire (*Google docs*) from October 2018 to June 2019, the statistical analysis of the data was performed using the IBM program SPSS Statistics version 25.0. Descriptive statistical techniques, chi-square or Fisher's exact tests were used. All hypothesis tests were considered significant when the respective test value (p-value or P) did not exceed the significance level of 5%.

**Results:** in the studied population 681 subjects (98.8%) have already used music to induce, change or emphasize emotional state, and 514 (74.6%) use with a daily / weekly frequency. In 501 subjects (72.7%) the most mentioned emotions were calm / contentment and happiness / euphoria, and 661 (95.9%) obtained the expected effect when they have used music to induce, change or emphasize the emotional state.

**Discussion and conclusions:** we identified that 9 out of 10 participants use music to trigger or modify mood and emotion, obtaining the expected result.

Music can be a powerful intervention tool, enabling therapeutic and rehabilitation actions, its field of action is ample and in the medical field, scientific data are still scarce, it is necessary to expand the investigations.

This study is part of a larger research project aimed at developing methodologies and guidelines on the therapeutic function of music, namely its action in the Autonomic Nervous System / ANS. We chose for this research a female population because we will evaluate in the final phase the musical intervention through the psychophysiological parameters in a population of pregnant women, fetuses and newborns.

## Key words

Music; Therapeutic Tool; Emotions; Female Population

# Índice

Dedicatória	iii
Agradecimentos	v
Resumo	vii
Abstract	ix
Índice	xi
1. Introdução e objetivos	1
2. Materiais e Métodos	6
2.1. Caracterização do estudo	6
2.2. Caracterização da Amostra	6
2.3. Procedimentos	6
2.3.1. Protocolo de investigação	6
2.3.2. Método de recolha de dados	7
2.3.3. Variáveis	7
2.4. Métodos Estatísticos	8
3. Resultados	10
3.1. Dados sociodemográficos	10
3.2. Utilização, recetividade, emoções e objetivos alcançados	12
4. Discussão	20
5. Limitações	24
6. Perspetivas futuras	26
7. Conclusão	28
8. Bibliografia	30
9. Anexos	34

# 1. Introdução e Objetivos

Este estudo nasceu da confluência da experiência pessoal e profissional na utilização da arte como ferramenta terapêutica no campo da saúde mental, do interesse em terapêuticas não medicamentosas para sujeitos em sofrimento psíquico, bem como da preocupação com a saúde mental e reabilitação psicossocial cognitiva e afetiva dos sujeitos com enfermidades desse campo. A música tem a capacidade em evocar e despertar no indivíduo uma gama de emoções variadas, propiciando aos sujeitos a oportunidade de expressão, relação e integração.

Saúde Mental, emoções, música e musicoterapia são objetos de investigação ao longo das últimas décadas em áreas diversas dos campos das humanidades, artes e da saúde. Pesquisadores ainda discordam sobre algumas definições e conceitos nesse campo, entretanto existem estudos que evidenciam o efeito da música na saúde mental do indivíduo e nas emoções.

Para iniciar nosso estudo falaremos sobre os conceitos em concordância entre a maioria dos autores.

## Saúde Mental

A Saúde Mental pode ser definida como um conjunto de sintomas individuais subjetivos de bem-estar emocional, funcional, psicológico e social (21). O campo da saúde mental é uma área complexa, múltipla e ampla, composta pela psicologia, fisiologia, psiquiatria, neurologia, neurociências, filosofia, antropologia, entre outras, onde o trabalho se faz necessário em rede e com equipe multidisciplinar (2).

## Emoção

Emoção é uma reação afetiva intensa e breve, de rápida mudança interna ou externamente, que sincronicamente reúne sensação subjetiva, alterações cognitivas, excitação fisiológica, expressão, ação e regulação. Geralmente relacionada a algum estímulo/objeto, pode perdurar por minutos até algumas horas (por exemplo, raiva, felicidade, tristeza) (19).

É um evento importante na fenomenologia humana, dispendiosa psicológica, fisiológica e metabolicamente (25), pode ocorrer de forma autônoma, com respostas involuntárias a eventos individuais e coletivos, culturais e universais (8), influencia o pensar, é uma forma de engajar-se ao mundo (26).

Nas últimas décadas investigadores desenvolveram o conceito de *emoções básicas* com o objetivo de diferenciá-las dos outros fenômenos afetivos (humores, impulsos, atitudes, etc) e destacar o que elas têm em comum. Suas características são inatas e universais, de número limitado, biologicamente fundamentadas, resultam da evolução das espécies e da interação social e consequente aprendizado (9).

As emoções básicas envolvem vários sistemas corporais simultaneamente e em conjunto, prontamente identificáveis e relatáveis pelo experimentador (25).

Entretanto há discordância entre alguns autores sobre o conceito de emoções básicas, sendo sugerida a utilização do conceito de emoções cotidianas. Estão contempladas pelo conceito de emoções cotidianas a tristeza, felicidade, raiva, medo, surpresa (14).

## Música

A música tem uma característica de abstração, que a faz permanecer sem definição precisa, sendo considerada um atributo universal das sociedades humanas, é um conjunto de sons estruturados que podem ser produzidos pelos seres humanos como um meio de interação social, cultural e religiosa. A música é capaz de influenciar o humor, expressar, mudar e/ou evocar emoções (24).

Qualquer som pode ser considerado música quando reconhecido como tal a partir do indivíduo, a música é subjetiva, está no sujeito, é autobiográfica, todos têm capacidade musical, independente de adestramento para tocar instrumentos, a voz é um potente instrumento musical (comunicação pessoal, Gilvano Dalagna 2017).

A música é fundamental para a espécie humana em todas as culturas, desde os primitivos se faz música (33), é utilizada para simbolizar e expressar grande variedade de significados culturais, religiosos e políticos, singulares e coletivos. A música pode ter uma ação importante no comportamento humano e em seu estado mental, tem a capacidade de acalmar, excitar, desencadear emoções, comportamentos e memórias (37), a universalidade da resposta emocional ao estímulo musical é consistente, sendo a música considerada a linguagem da emoção (6), uma das principais características da música é sua capacidade de representar, desencadear, modificar e expressar emoções (5).

Ao longo da história as reações emocionais à música têm fascinado a humanidade (12), a música é percebida como uma forma de discurso que transmite sentimentos num panorama audível (16), é utilizada nos mais diversos contextos cotidianamente regulando humor e emoções (32), sua capacidade em induzir emoções parece ser o principal motivo para ser ouvida, ouve-se música para conectar emoções (17; 20).

## Música, Saúde Mental e Emoções

Desde tempos remotos a música vem sendo usada como instrumento de cura (27). Platão identificava a música como remédio da alma e seu discípulo Aristóteles foi um dos primeiros a reconhecer o valor terapêutico da música (39).

Em 1749, o pioneiro e visionário médico inglês Richard Brocklesby escreveu um tratado médico sobre os efeitos da música, recomendando a musicoterapia para pacientes mentais (30).

Após a Primeira Guerra Mundial foi constatado que a música tinha o poder de amenizar o sofrimento físico e mental, auxiliando na recuperação dos veteranos de guerra, sendo instituída como prática nos hospitais onde músicos além de tocar e cantar, ensinavam aos enfermos tocar instrumentos musicais (39).

Em 1950 fundou-se no Estados Unidos da América, a *National Association for Music Therapy* (28). A musicoterapia é uma combinação de arte e ciência, uma prática terapêutica baseada em evidências e abrange um campo multiprofissional: música, psicologia, medicina clínica, acústica do som, neurologia da música entre outros (34; 35).

As estruturas musicais estão associadas as emoções que desencadeia, o significado emocional está codificado na música (13; 14), a qual é composta para ser emocionalmente expressiva, a ação psicofisiológica se dá através do discurso musical e seus elementos: ativo (ritmo), afetivo (melodia e timbre) e intelectual (forma e estrutura) (31). O estímulo musical e suas propriedades acústicas desencadeiam prazer e dor, evocam memórias, descortinam preferências, personalidade e quem somos enquanto indivíduos (18). Estudos indicam que para os indivíduos, o valor primordial da música reside nas emoções que ela evoca (17; 20).

A música vem crescendo como prática médica e obtendo reconhecimento na área (1). Investigações em mensurar as emoções desencadeadas durante escuta musical, têm demonstrado altos índices de associações emocionais equivalentes para músicas iguais nos ouvintes, o que reforça a ideia de que as emoções musicais possam depender também da cognição dos elementos da estrutura musical da obra, são diversas as metodologias para a mensuração das emoções durante uma escuta musical: medidas comportamentais, medidas cognitivas e/ou medidas psicofisiológicas (batimentos cardíacos, resposta galvânica da pele ou Eletrocardiograma/ECG) (29).

Através das práticas de fazer e ouvir música, o estímulo musical desencadeia reações psicofisiológicas e efeitos estruturantes, as vibrações do som no organismo provocam desbloqueio e estímulo do sistema nervoso, ativação dos sistemas endócrino, linfático, circulatório e respiratório, proporcionam analgesia, relaxamento e concentração, favorecem equilíbrio afetivo e emocional. A música é um poderoso instrumento de estimulação sensorial, emocional, intelectual, motora e cognitiva, capaz de evocar no indivíduo a

capacidade de associação e integração (31), impactando o sistema de estresse psicobiológico, promovendo uma recuperação mais rápida (36).

Estudos em neurociências identificam que é através do Sistema Nervoso Autônomo/SNA que a música exerce seu efeito terapêutico, os seres humanos interagem fisiológica, comportamental e emocionalmente com a música de formas consciente e inconsciente. Atualmente o canto e a percussão vêm sendo utilizados como ferramentas na reabilitação da locomoção e fala, mas pouco foi estudado sobre a intervenção musical e as respostas no Sistema Nervoso Autônomo (10).

A música vem sendo utilizada na medicina como ferramenta terapêutica nos campos psíquico, fisiológico, cognitivo e de reabilitação (23), tem sido usada na redução de estresse, na terapêutica de alívio da dor proporcionando analgesia, nas deficiências mental, psíquica, física ou múltiplas. Em crianças com deficiência no desenvolvimento e em idosos com doenças cerebrais observa-se que o estímulo musical encoraja o sujeito ao uso da linguagem não verbal e desenvolvimento da coordenação motora, marcha, cognição e socialização, favorecendo comunicação e fala. A música é uma potente ferramenta a ser utilizada na psiquiatria infantil (3).

A escuta musical é um dos recursos mais utilizados frequentemente e com boa resposta para a autorregulação do afeto, com intenção de manter, aumentar, diminuir ou substituir estados afetivos. A música é usada como ferramenta para redução de ansiedade e estresse, impactando positivamente na saúde física e mental, proporcionando bem-estar (4).

## Objetivos

Numa linha de pesquisa sobre efeitos da música na saúde mental, nomeadamente nas emoções, para contribuir com o desenvolvimento do conhecimento científico, o presente estudo tem como objetivo investigar numa população do sexo feminino com idade superior a 18 anos a motivação para a utilização da música, sua repercussão na saúde psicofisiológica, quais emoções desencadeadas e objetivos alcançados.

Os objetivos deste estudo estão contidos nas seguintes hipóteses:

1. As experiências musicais influenciam a percepção e manifestação das emoções.
2. A música é utilizada para induzir respostas emocionais.
3. O sujeito alcança o objetivo esperado quando utiliza música para afetar o campo emocional.
4. A audição musical é utilizada como uma forma de autoterapia.



## 2. Materiais e Métodos

### 2.1. Caracterização do Estudo

Trata-se de um estudo prospetivo, conduzido no período de outubro de 2018 a junho de 2019, através de questionário online (*Google docs*), o qual obteve o consentimento tácito dos participantes, por se tratar de um estudo anónimo, sem dados que identifiquem o sujeito. Foi realizada uma análise estatística dos questionários.

### 2.2. Caracterização da Amostra

Estudo composto por uma amostra de conveniência tendo como critérios de inclusão ser uma amostra composta por pessoas do sexo feminino com idade superior a 18 anos.

O recrutamento foi realizado através de convite enviado a partir do próprio *Google docs*, do email e *facebook* pessoais da proponente, para instituições nas áreas de educação, saúde, arte e cultura: universidades, escolas, institutos politécnicos, instituições de ensino nas áreas das artes e de terapêuticas não convencionais, lares de idosos, associações, hospitais, clínicas privadas, empresas de planos de saúde, páginas e comunidades do *facebook*, entre outros. O convite foi distribuído predominantemente nas instituições portuguesas e apenas em uma universidade brasileira. Foram enviados convites para contatos pessoais e profissionais da proponente em Portugal, Brasil e Angola. O Gabinete de Relações Públicas da Universidade da Beira Interior / UBI fez a divulgação e convite para participação no estudo para toda comunidade da universidade (docentes, funcionários e alunos).

### 2.3. Procedimentos

#### 2.3.1. Protocolo de investigação

Foi elaborado um protocolo de investigação sobre o Efeito da Música na Saúde Mental numa População Adulta do Sexo Feminino com o objetivo de conhecer a opinião desta população relativamente a um conjunto de questões centrais sobre o uso da música no campo da saúde mental e seu impacto nas emoções.

Trata-se de um questionário anónimo, sem informações que identifiquem o participante, no qual apenas os membros da equipa de investigação têm acesso aos dados, os quais são tratados

coletivamente. O projeto não dispõe de financiamento e não há inconvenientes para a participação no estudo, o qual tem um único objetivo, o conhecimento científico.

A equipa de investigação do protocolo tem como investigadora principal Ivany Carneiro Silva e como co investigadores Prof. Doutor José Martinez de Oliveira (Ginecologia e Obstetrícia/UBI), Profa. Doutora Paula Saraiva Carvalho (Psicologia/UBI), e Prof. Doutor Paulo Duarte (Marketing/UBI).

### 2.3.2. Método de recolha dos dados e questionário

Para recolher os dados, foi criado um questionário no software informático *GoogleForms*.

O questionário está precedido de dados informativos apresentando o estudo, seus objetivos, estrutura, conteúdo, equipa de investigação, procedimento técnico e declaração de consentimento informado; é composto de 18 questões, sendo:

- Questões de 1 a 4 referente a dados sócio demográficos.
- Questões de 5 a 10 referentes a informações sobre a utilização da música relacionada a saúde mental.
- Questões de 11 a 18 referentes a informações sobre a utilização de músicas da categoria Canções de Embalar.

No questionário (anexo 1) nas questões 7, 14 e 18 (emoção desencadeada/sentida), utilizamos como opção de resposta múltipla, uma folha de respostas para sentimentos auto relatados (anexo 2), já existente, utilizada em outro estudo (15) a qual sofreu apenas a tradução do inglês para o português.

O questionário do estudo (anexo 1) foi submetidos à Comissão de Ética da Universidade da Beira Interior / UBI que apreciou a documentação científica referente ao pedido de parecer do projeto **Utilização da Música e sua Repercussão nas Emoções** (numa População Adulta do Sexo Feminino), tendo este estudo recebido um parecer favorável (anexo 3).

Após a aprovação pela Comissão de Ética foi enviado o convite para participação no estudo contendo o endereço virtual do questionário e todos os detalhes do estudo, o questionário foi disponibilizado online (*Google docs*).

Em 12 de junho 2019 encerramos a coleta de dados, para concluir a análise dos mesmos.

### 2.3.3. Variáveis

As variáveis são idade, nacionalidade, habilitações literárias, filhos (ter ou não ter filhos), utilização da música com a intenção de afetar o campo emocional (P05), frequência de utilização (P06), emoção desencadeada (P07), se obteve a resposta esperada quando da

utilização da música com a intenção de afetar o campo emocional (P08), frequência com que obteve a resposta esperada (P09). Foram também avaliadas as frequências das variáveis: ouvir Canções de Embalar (P11), emoção desencadeada ao ouvir Canções de Embalar (P14), cantar Canções de Embalar (P15) e emoção desencadeada ao cantar Canções de Embalar (P16).

## 2.4. Métodos estatísticos

A análise estatística dos dados foi realizada com recurso ao programa IBM *Statistical Package for Social Sciences (SPSS)*, versão 25.0.

Para a caracterização da amostra foram utilizadas técnicas de estatística descritivas, frequências absolutas e percentagens para as variáveis qualitativas, nominais ou ordinais, e média  $\pm$  desvio padrão, mediana, mínimo e máximo para as variáveis quantitativas.

Foi necessário juntar categorias das variáveis qualitativas nacionalidade (angolana, moçambicana, italiana, alemã, americana, boliviana, espanhola, moldava, paraguaia, peruana, francesa) e das questões 7, 14 e 18 (emoção desencadeada/sentida) de resposta múltipla (surpresa/espanto, interesse/expectativa, ansiedade/nervosismo, orgulho/confiança, raiva/Irritação, desgosto/desprezo, admiração/reverência) devido às frequências nulas ou muito reduzidas.

Para a avaliação das associações entre as variáveis qualitativas recorreu-se aos testes do qui-quadrado ou exato de Fisher, quando o primeiro não se mostrou adequado. Em alguns casos foi necessário estimar por simulação com o método de Monte-Carlo o valor de prova que resultaram destes testes.

Fizemos uma análise descritiva (frequências e percentagens) da amostra utilizada neste estudo sobre a experiência e recetividade dos sujeitos na utilização da música no campo da saúde mental.

Analísamos as variáveis de interesse da nossa pesquisa, que são relativas à utilização da música para intervir no campo da saúde mental, nomeadamente no campo das emoções. Analísamos as variáveis: frequência de utilização, emoções desencadeadas e objetivos alcançados.

Apresentamos um breve estudo sobre Canções de Embalar, onde analisámos as variáveis: ouvir, cantar Canções de Embalar e emoções desencadeadas pela audição e canto das Canções de Embalar.

Todos os testes de hipóteses foram considerados significativos quando o respetivo valor de prova (*p-value* ou *P*) não excedeu o nível de significância de 5%.



## 3. Resultados

### 3.1. Dados sociodemográficos

A amostra deste estudo foi composta por 689 sujeitos do sexo feminino com idades que variaram de 18 a 81 anos, sendo que a média das idades foi de 63 anos. No gráfico 1 encontra-se a distribuição das idades, observando-se que a amostra utilizada neste estudo contempla diversas faixas etárias.

Em relação à nacionalidade, 386 (56,1%) mulheres da amostra deste eram brasileiras, 276 (40,12%) portuguesas e não obtivemos representatividade de outras nacionalidades (ver gráfico 2).

Em relação às habilidades literárias, observámos uma preponderância em três categorias: licenciatura com 314 (45,6%) sujeitos, mestrado com 174 (25,3%) e 12º ano com 112 (16,3%); os outros níveis de habilitações literárias não apresentaram percentagens relevantes (ver gráfico 3).

Na amostra estudada, os dados em relação a maternidade foram de 320 (46,4%) mulheres que têm filhos e 361 (52,4%) mulheres que não os têm.

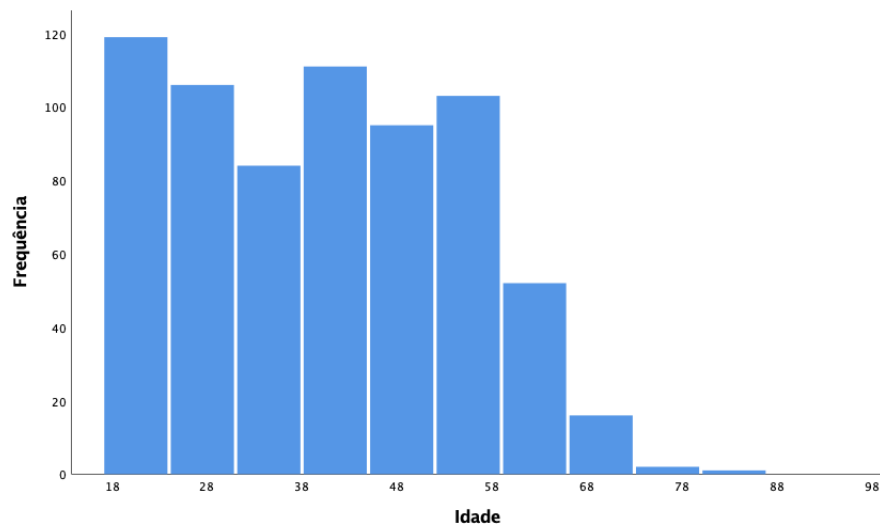


Gráfico 1 - Distribuição da idade (em anos).

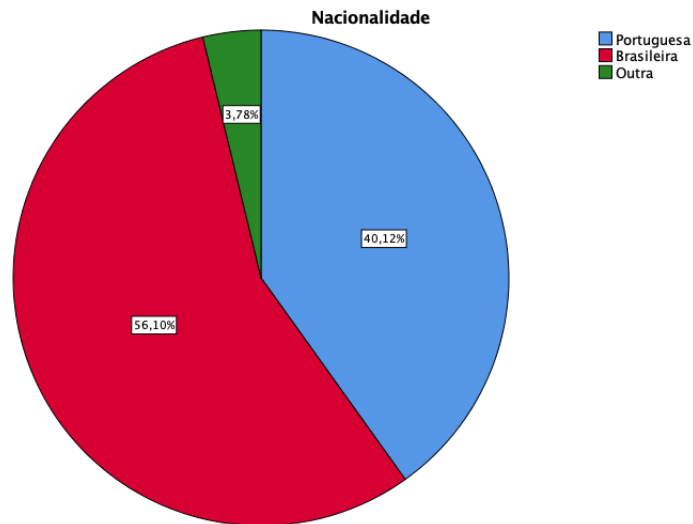


Gráfico 2 - Distribuição da amostra para a variável Nacionalidade

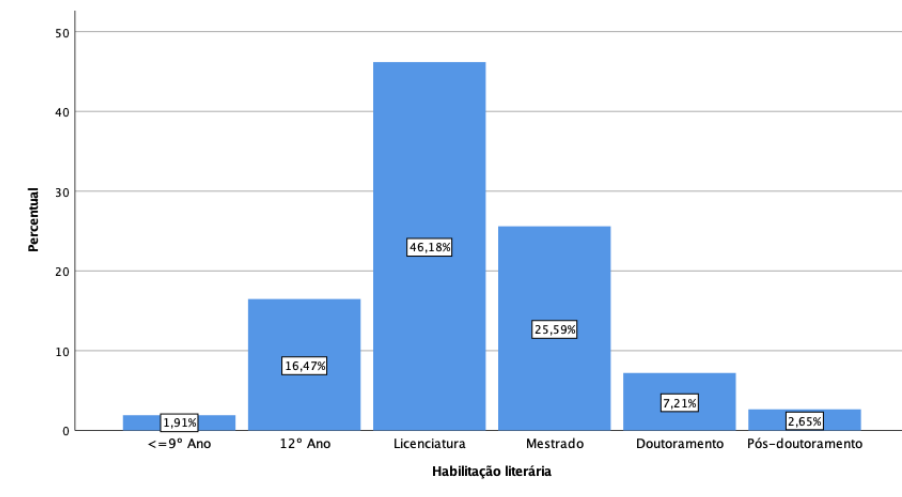


Gráfico 3 - Distribuição das Habilidades Literárias.

No gráfico 4 caracterizada a distribuição da variável filhos (ter ou não ter) e verificámos que os dados apresentam uma diferença pouco significativa para esta variável na população do estudo: 320 (46,99%) mulheres têm filhos e 361 (53,01%) não têm filhos.

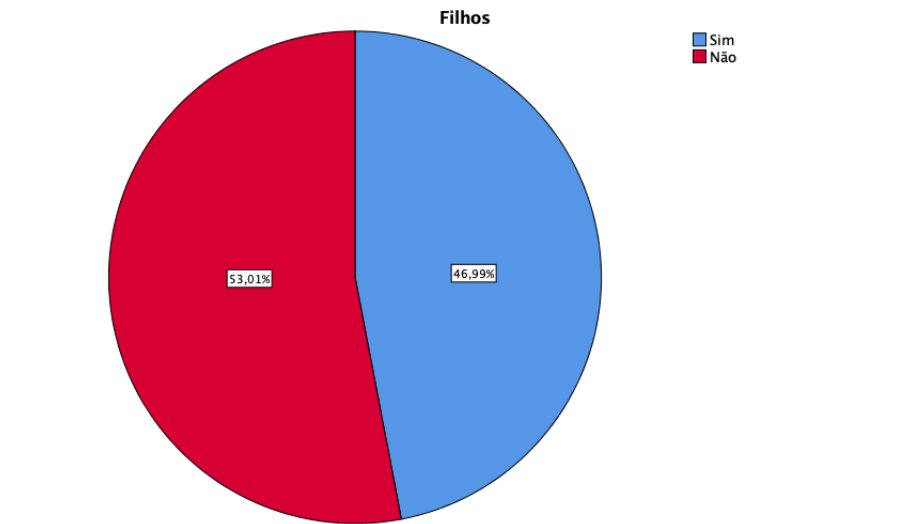


Gráfico 4 - Distribuição da amostra para a variável filhos (ter ou não ter filhos).

### 3.2. Utilização, recetividade, emoções e objetivos alcançados

No gráfico 5 podemos observar que 99,27% (681 sujeitos) utilizou a música para intervir no campo emocional e apenas 0,7% (5 sujeitos) não a utilizou.

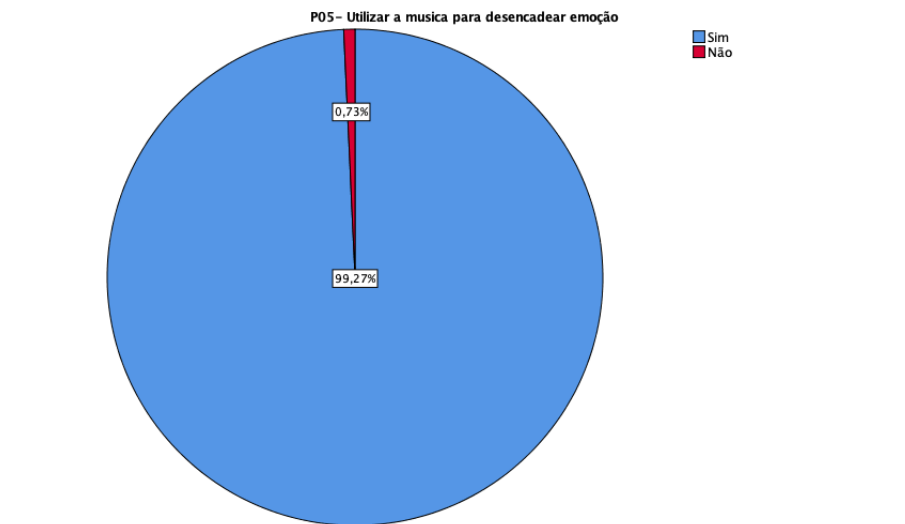


Gráfico 5 - Caracterização da amostra para a variável P05 (utilização da música com a intenção de provocar uma emoção, mudar de humor ou enfatizar o estado emocional).

No gráfico 6 podemos observar que a frequência diária de utilização da música com a intenção de afetar o campo emocional) predominou (274 sujeitos, 42%) e a frequência de utilização

semanal da música para intervir no estado emocional apresentou-se próxima (240 sujeitos, 36,8%). As frequências de utilização mensal e raramente apresentaram somente 8,4% (55 sujeitos) e 12,9% (84 sujeitos), respetivamente, da nossa amostra.

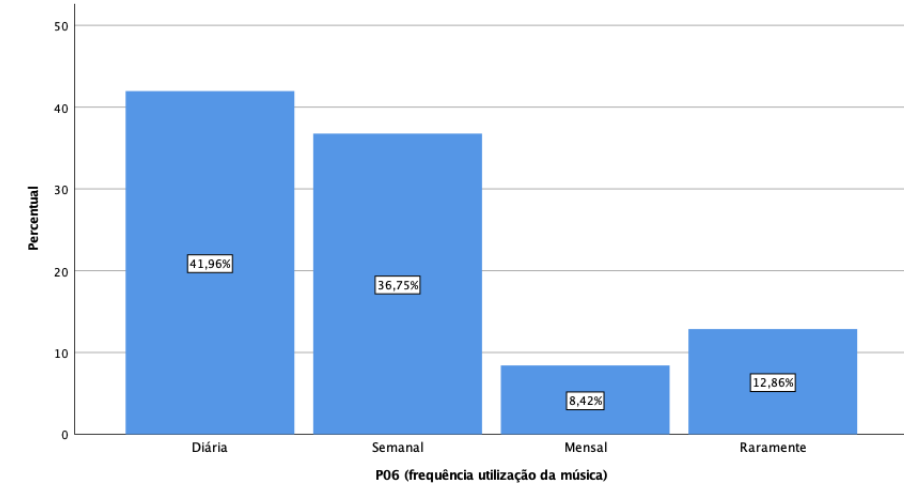


Gráfico 6 - Caracterização da amostra para a variável P06 (frequência de utilização da música para afetar o emocional).

No gráfico 7 podemos observar que, na amostra utilizada no presente estudo, as emoções relatadas como desencadeadas com maior frequência através da experiência musical foram “calma/contentamento” em 301 sujeitos (44,01%) e “felicidade/euforia” em 200 sujeitos (29,24%).

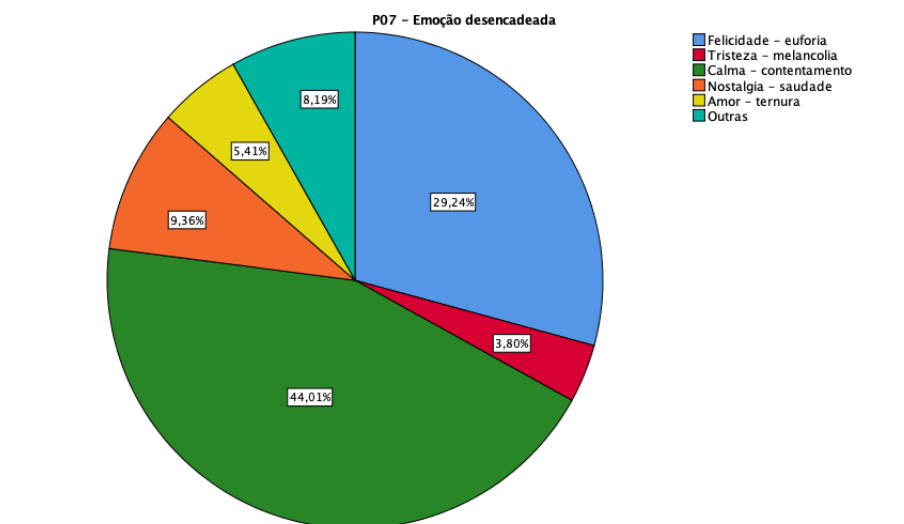


Gráfico 7 - Caracterização da amostra para a variável P07 (emoção desencadeada).

O gráfico 8 ilustra que 661 sujeitos (97,8%) relataram obter o efeito esperado quando da utilização da música para intervir no estado emocional e apenas 4 sujeitos (0,6%) não obtiveram o efeito esperado.

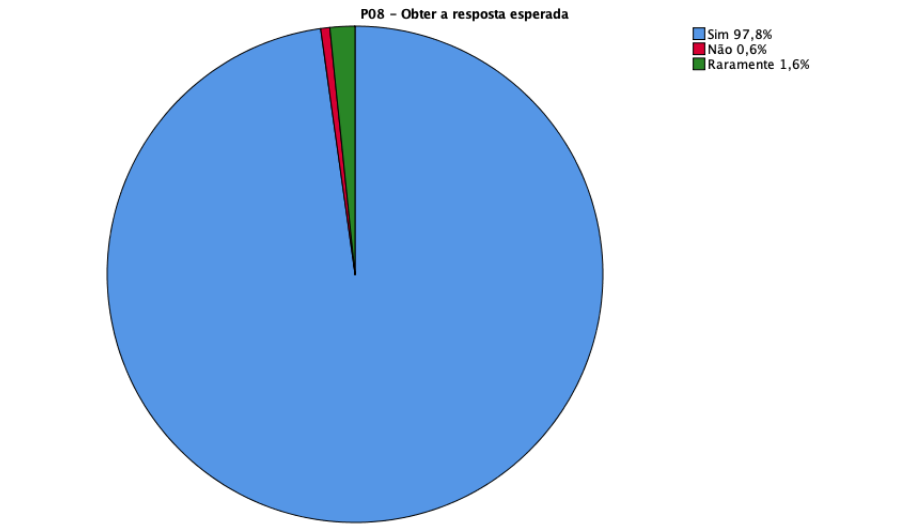


Gráfico 8 - Caracterização da amostra para a variável P08 (obter a resposta esperada).

O Gráfico 9 ilustra a frequência de utilização da música para intervir na saúde mental, evidenciando que 334 sujeitos (50,53%) frequentemente obtiveram a resposta esperada, 219 (31,13%) sujeitos sempre obtiveram a resposta esperada, 90 (13,62%) referiram uma frequência de algumas vezes e 18 (2,72%) referiram que raramente ou nunca obtiveram a resposta esperada.

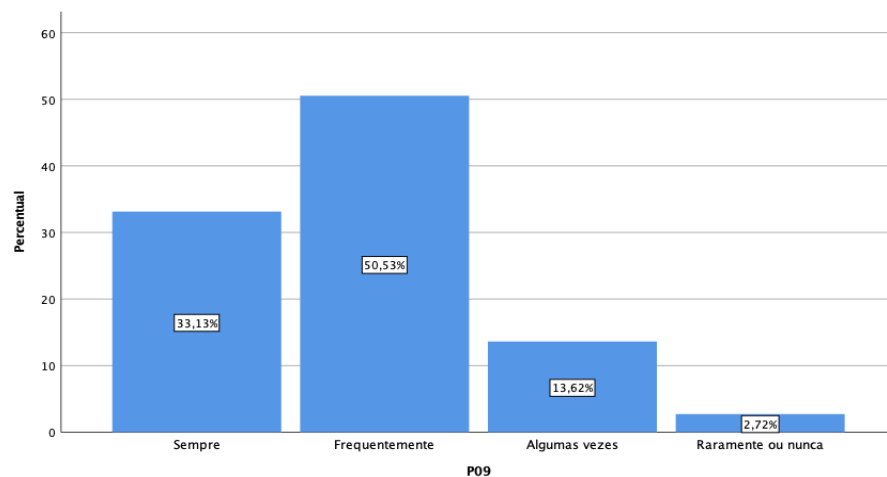


Gráfico 9 - Caracterização da amostra para a variável P09 (obter a resposta esperada quando utiliza a música com intenção de afetar a saúde mental).

No gráfico 10 pode observar-se que, na amostra utilizada no presente estudo, 284 (41,34%) sujeitos ouvem/ouviram Canções de Embalar, 192 (27,95%) não, 108 (15,72%) sujeitos não recordam e 103 (14,99%) sujeitos raramente ouvem/ouviam Canções de Embalar.

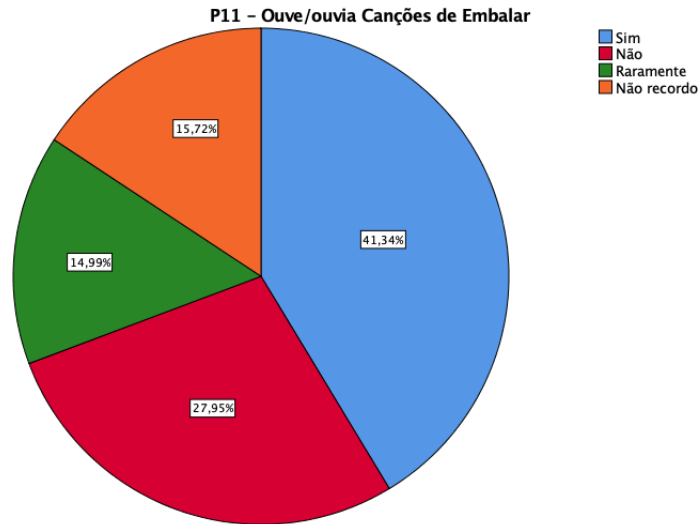


Gráfico 10 - Caracterização da amostra para a variável P11 (ouvir Canções de Embalar).

Quanto ao cantar Canções de Embalar, encontrámos na nossa amostra que 51,22% (315) que canta/cantava, 31,71% (195) não, 11,22% (69) raramente e 5,9 (36%) não recorda (ver gráfico 11).

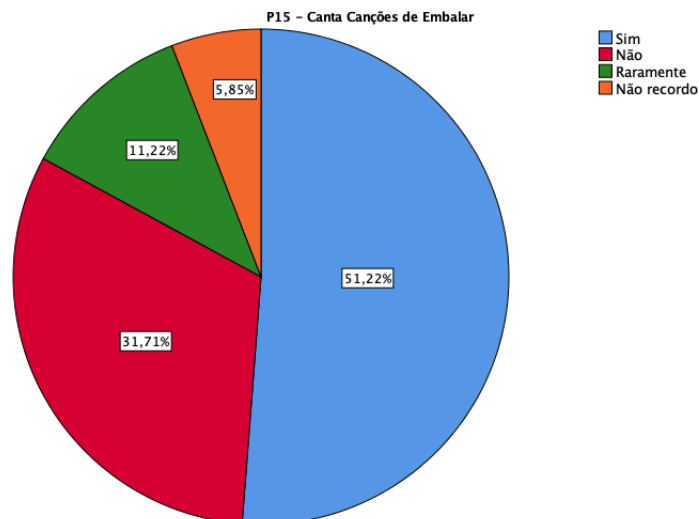


Gráfico 11 - Caracterização da amostra para a variável P15.

Os gráficos 12 e 13 evidenciam Calma/Contentamento e Amor/Ternura foram as emoções desencadeadas com maior frequência através da audição e do canto de Canções de Embalar respetivamente.

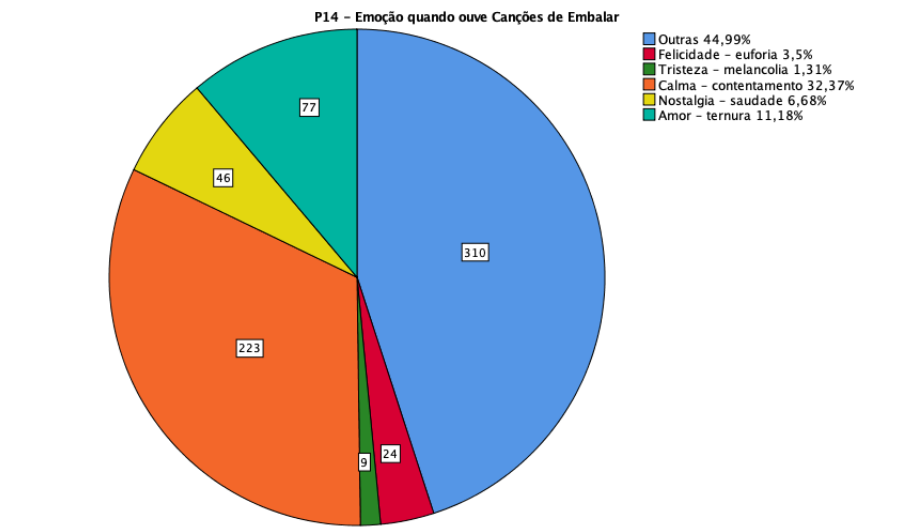


Gráfico 12 - Caracterização da amostra para a variável P14 (emoção desencadeada pela audição de Canções de Embalar).

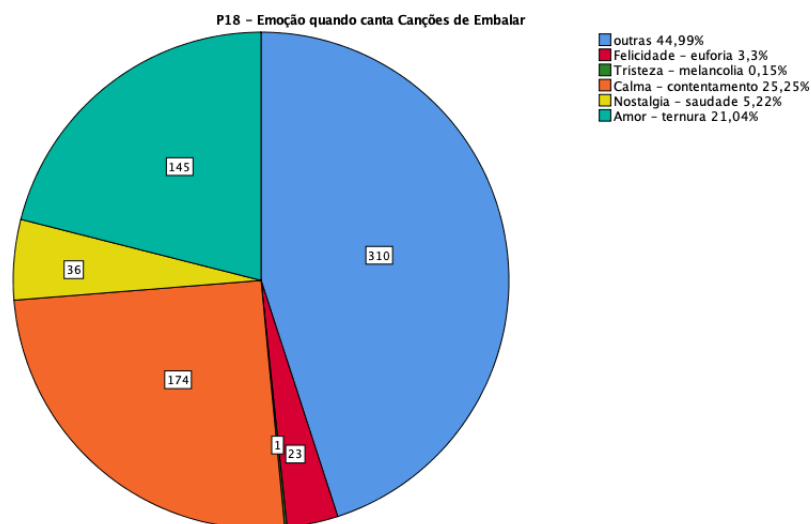


Gráfico 13 - Caracterização da amostra para a variável P18 (emoção desencadeada pelo canto de Canções de Embalar).

Analisámos o efeito das variáveis sócio demográficas: idade, nacionalidade, habilidades literárias e filhos (ter ou não) nas variáveis centrais do presente estudo: P05 (utilização da música com a intenção de afetar o campo emocional), P06 (frequência de utilização), P07

(emoção desencadeada), P08 (obter a resposta esperada) e P09 (frequência com que obtém a resposta esperada).

Na tabela 1 e gráfico 14 podemos observar que a nacionalidade e P06 (frequência de utilização da música com a intenção de afetar o campo emocional) mostraram-se significativamente associadas ( $p < 0,001$ ), evidenciando uma maior frequência na nacionalidade brasileira, com um percentual de 63,9% para o uso diário e 56,7% para o uso semanal, enquanto para a portuguesa obtivemos 33,9% para o uso diário e 38,8% para o uso semanal.

Tabela 1 - Associação entre a nacionalidade e P06 (Frequência de utilização da música)

Nacionalidade (n)	P06 Frequência de utilização da música				P
	Diária	Semanal	Mensal	Raramente	
Portuguesa	93 (33,9%)	93 (38,8%)	36 (65,5%)	39 (47,0%)	<0,001
Brasileira	175 (63,9%)	136 (56,7%)	17 (30,9%)	40 (48,2%)	
Outra	6 (2,2%)	11 (4,6%)	2 (3,6%)	4 (4,8%)	

$P < 0,001$ ; Teste do qui-quadrado

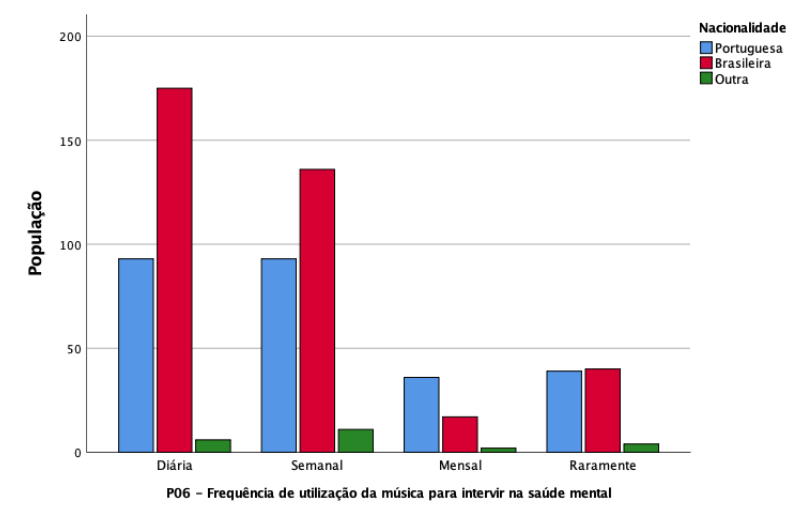


Gráfico 14 - Distribuição da frequência de utilização da música (P06) tendo em conta as nacionalidades.

Encontrámos também uma associação estatisticamente significativa entre a nacionalidade e P08 (obter a resposta esperada quando utiliza a música com intenção de afetar o campo emocional) ( $p = 0,019$ ). Verificámos assim que uma resposta afirmativa esperada predominou

nos indivíduos de nacionalidade brasileira (57,3%), enquanto que para os indivíduos de nacionalidade portuguesa ficou-se pelos 39,4% e irrelevante para outras nacionalidades (3,3%). Por sua vez, para a obtenção de uma resposta rara ou negativa predominou claramente nos indivíduos de nacionalidade portuguesa (60% contra 26,7% para a nacionalidade brasileira e 13,3% para outras) (ver tabela 2).

Tabela 2 - Associação entre a nacionalidade e P08 (Obter a resposta esperada).

Nacionalidade	P08 - Obter a resposta esperada		P
	Sim	Raramente ou Não	
Portuguesa	260 (39,4%)	9 (60,0%)	0,019 <sup>a)</sup>
Brasileira	378 (57,3%)	4 (26,7%)	
Outra	22 (3,3%)	2 (13,3%)	

<sup>a)</sup> Teste exato de Fisher

A amostra do presente estudo evidenciou também a existência de uma associação estatisticamente significativa entre a nacionalidade e P11 (ouvir Canções de Embalar) ( $p < 0,001$ ). Observámos nos indivíduos de nacionalidade brasileira uma maior frequência à audição de Canções de Embalar (69,7%) que nos indivíduos de nacionalidade portuguesa (26,8%), como se pode observar na tabela 3.

Tabela 3 - Associação entre a nacionalidade e P11 (Ouvir Canções de Embalar)

Nacionalidade	P11 - Ouvir Canções de Embalar				P
	Sim	Não	Raramente	Não recorde	
Portuguesa	76 (26,8%)	108 (56,5%)	43 (41,7%)	49 (45,4%)	$P < 0,001$ <sup>a)</sup>
Brasileira	198 (69,7%)	75 (39,3%)	54 (52,4%)	57 (52,8%)	
Outra	10 (3,5%)	8 (4,2%)	6 (5,8%)	2 (1,9%)	

<sup>a)</sup> Teste do qui-quadrado

Na tabela 4 estão apresentados os resultados relativos à existência de uma associação estatisticamente significativa entre a nacionalidade e P11 (Cantar Canções de Embalar) ( $p < 0,001$ ), onde podemos observar uma maior frequência relativa ao cantar canções de embalar

nos indivíduos de nacionalidade brasileira (70,8%) que na população de nacionalidade portuguesa (24,8%).

Tabela 4 - Associação entre a nacionalidade e P15 (Cantar Canções de Embalar)

Nacionalidade	P15 - Cantar Canções de Embalar				P
	Sim	Não	Raramente	Não recordo	
Portuguesa	78 (24,8%)	127 (65,1%)	29 (42%)	15 (41,7%)	<i>P</i> <0,001 <sup>a)</sup>
Brasileira	223 (70,8%)	61 (31,3%)	40 (58%)	20 (55,6%)	
Outra	14 (4,4%)	7 (3,6%)	0 (0,0%)	1 (2,8%)	

<sup>a)</sup> Teste do qui-quadrado

## 4. Discussão

O presente estudo apoia a hipótese de que a exposição à música tem repercussões no campo da saúde mental. A música induz, modifica e enfatiza o estado emocional e humor do sujeito e quando o estímulo musical é utilizado intencionalmente para intervir no campo emocional, com frequência é obtido o efeito esperado.

Buscamos fornecer evidências para incentivar estudos e investigações para o desenvolvimento do conhecimento científico que permita a compreensão da capacidade da música como uma ferramenta na área médica, uma alternativa terapêutica não medicamentosa, sem qualquer efeito adverso. A música é uma promissora ferramenta a ser utilizada nas terapêuticas preventivas e de reabilitação no campo da saúde, nomeadamente na saúde mental.

Investigadores reconhecem o valor terapêutico da música, sua capacidade em impactar as emoções e beneficiar o campo da saúde mental, havendo a necessidade em trazer essa abordagem para o cotidiano da medicina, expandindo o repertório de ferramentas terapêuticas (22).

Universalmente é atribuído à música a capacidade de provocar ou mudar a forma como nos sentimos, as investigações sobre música e emoções tem crescido rapidamente nas últimas décadas, embora muitas questões persistam como objetos de debates há evidências que a música é capaz de transmitir e de induzir uma ampla gama de emoções nos ouvintes, tanto emoções básicas (por exemplo, felicidade e tristeza), bem como emoções mais complexas (por exemplo, maravilha, transcendência, nostalgia) (6).

Uma investigação sobre a relação entre o Envolvimento Musical e Bem-estar, também utilizando como metodologia coleta de dados através de questionários, avaliou as variáveis *satisfação geral com a vida, bem-estar subjetivo e envolvimento com a música* (ouvir, cantar, tocar e/ou dançar), obtendo dados positivos, identificando que o envolvimento com a música imprime um efeito positivo no bem estar subjetivo, especialmente quando associado a dança, canto, e a um uso mais frequente da música, entretanto persistem lacunas que precisam ser colmatadas (38).

Através de um estudo exploratório com 141 ouvintes (entre 17 e 74 anos) foi observado que a audição musical provoca emoções variadas, pode expressar e induzir emoções de inúmeras formas confirmando uma forte relação entre emoção e audição musical (17).

Com a intenção de fornecer evidências para incentivar o uso da música como uma ferramenta de prática médica, realizou-se uma pesquisa com crianças que foram submetidas a aulas de

música por seis meses, demonstrando melhora no desempenho de tarefas de raciocínio espaço temporal (22).

Existem estudos conclusivos de que a música tem uma ação nos ouvintes, a qual é constatada através de alterações de comportamento mensuráveis (33). Nesta pesquisa obtivemos índices que vão ao encontro de outras investigações que referenciam a utilização cotidiana da música com o objetivo de alcançar seu valor terapêutico, sua capacidade para proporcionar a expressão e transformação de emoções.

Na população do presente estudo observamos que a música é uma ferramenta bastante utilizada no campo das emoções, identificamos que 98,8% utiliza ou já utilizou a música com a intenção de intervir no campo emocional, que 74,6% dos sujeitos utiliza a música com uma frequência diária/semanal com objetivo de expressar, induzir, estimular ou modificar as emoções e 95,8% destes obtém o efeito esperado com a intervenção musical, impactando na própria saúde mental, afetando seu estado emocional, psicológico e/ou social. As emoções mais referidas no estudo foram calma/contentamento e felicidade/euforia em 72,7% da população estudada.

A população do presente estudo contemplou variadas faixas etárias, encontramos efeitos significativos da nacionalidade nas variáveis P06 (frequência de utilização), P08 (obter a resposta esperada), evidenciando a existência de uma influência da nacionalidade na utilização da música relacionada à saúde mental, entretanto apenas as populações portuguesa e brasileira foram representativas. Observamos uma predominância na população brasileira da utilização da música com intenção de intervir no campo emocional, frequência de utilização e obtenção dos resultados esperados.

A população em estudo contempla desde sujeitos com habilitações literárias inferiores ao 9º ano até pós doutorandos, entretanto predominou uma população com habilitações de licenciatura e mestrado. A representatividade de mulheres com filhos foi numa proporção semelhante a mulheres sem filhos.

Em relação as variáveis relacionadas às músicas da categoria Canções de Embalar evidenciamos que 41,34% da população deste estudo ouve/ouvia Canções de Embalar e 51,22% cantam/cantavam, as emoções mais frequentemente desencadeadas pela audição e canto das Canções de Embalar foram calma/contentamento e amor/ternura.

Embora a música já venha sendo utilizada na área médica e haja uma variedade de estudos que apresentem observações promissoras sugerindo sua utilização como uma importante ferramenta médica na promoção da saúde e bem-estar dos indivíduos, o conhecimento atual relativo aos seus efeitos terapêuticos, ilustra a necessidade de expandir as investigações relacionando música e emoção para um entendimento mais acurado sobre as experiências emocionais dos indivíduos em relação a música, pois as pesquisas ainda são relativamente breves e frequentemente com amostras pequenas (33).

A emoção, componente de fundamental importância da vida do ser humano, ainda abriga muitos mistérios e não saberes, sendo necessário o desenvolvimento de metodologias e ferramentas capazes de identificação e registo para prosseguir com estudos. Em recentes investigações na área de computação afetiva foi demonstrado que estados emocionais podem ser captados e reconhecidos a partir de seus sinais fisiológicos, entretanto tendo em vista que a emoção é um fenômeno multidimensional, é necessário ser avaliada através de diversos parâmetros fisiológicos como Eletrocardiograma/ECG, resposta galvânica da pele/RGP, taxa de respiração entre outros, os estudos nessa área permanecem com muitas lacunas, se faz necessário avançar em investigações, por ser este um rico e promissor campo da saúde, nomeadamente da saúde mental (11).

A emoção é inferida com base em três tipos de evidências: autorrelato, comportamento e reação psicofisiológica. Considerado como a maneira mais frequente, simples e mais fidedigna de medir as respostas emocionais à música, o autorrelato, verbal ou não-verbal, embora apresente limitações (escolha de palavras, questões, símbolos, imagens, escalas, etc.), continua sendo o método mais utilizado para medir as reações emocionais (17).



## 5. Limitações

No contexto deste estudo salientam-se as limitações dependentes do esquema de recrutamento bem assim como do modelo (questionário anônimo online).

O modelo de questionário anônimo virtual proporciona algumas limitações sobre a veracidade dos dados, não temos como ter certeza sobre dados sociodemográficos, nomeadamente no que diz respeito ao gênero.

A representatividade geográfica e cultural pode ter sofrido enviesamento devido a nacionalidade da investigadora principal, brasileira, a qual podendo ter contribuído para o predomínio desta nacionalidade no estudo, e da relação da mesma com utilização da música, tendo em vista a investigadora principal ser de uma região do Brasil (Salvador / Bahia) onde a musicalidade é exuberante, de extrema importância para a cultura local.



## 6. Perspetivas futuras

Este estudo faz parte de um projeto de investigação mais amplo onde estamos a desenvolver pesquisas sobre a função terapêutica da música nos campos da saúde física e mental, investigando motivação, utilização, emoções desencadeadas e repercussão em parâmetros psicofisiológicos (frequência respiratória/FR, frequência cardíaca/FC, Eletrocardiograma/ECG, eletroencefalograma/EEG, resposta galvânica da pele/RGP).

Elegemos para esta investigação uma população do sexo feminino pois estamos desenvolvendo um protocolo para avaliarmos a intervenção musical, seus efeitos psíquicos, biológicos e emoções desencadeadas através dos parâmetros psicofisiológicos numa população de grávidas, fetos e recém-nascidos.



## 7. Conclusão

Este estudo propôs investigar numa população de mulheres com idade acima de 18 anos, a experiência e recetividade na utilização da música e sua repercussão na saúde mental, nomeadamente nas emoções, estudando a motivação para o seu uso, quais emoções desencadeadas e objetivos alcançados.

Identificamos que 9 em cada 10 participantes utilizam a música para desencadear ou modificar humor e emoção, e dele obtém o resultado esperado, favorecendo bem-estar emocional, funcional, psicológico e social, contribuindo para o estado de saúde mental.

Para além da adequação do método ao efeito pretendido, o resultado evidencia grande recetividade para este tipo de intervenção e benefícios alcançados.

Apesar da avaliação através de autorrelato continuar sendo considerada por muitos autores como o método de escolha para avaliar as respostas emocionais e ser mais frequentemente utilizado, reconhecemos que investigar o efeito da música no campo da saúde, especialmente no campo da saúde mental através de parâmetros psicofisiológicos em conexão com medidas de autorrelato nos fornece dados mais robustos e um tipo de evidência mais fiável.

Neste contexto se faz necessário expandir as investigações relacionando música e saúde, nomeadamente música e saúde mental, através da avaliação de parâmetros psicofisiológicos para conhecer e compreender os efeitos da música no Sistema Nervoso Autônomo/SNA e poder avançar na implementação desta promissora ferramenta de intervenção para a área médica.

A música é uma ferramenta que faz vibrar nossas emoções, órgãos e sentidos como cordas de um instrumento, produzindo uma sinfonia de humores e reações psicofisiológicas. A música com seu timbre, ritmo e melodia, orchestra reações sutis em nosso organismo possibilitando ações terapêuticas e de reabilitação.



## 8. Bibliografia

1. Amanda, B., & Daly, E. (2015). Medical Ethnomusicology: Wherein Lies Its Potential? Introduction: Definitions, Difficulties, Disjunctures, and Developments Literature within the Field of Ethnomusicology on Music and Healing The Development of Medical Ethnomusicology *Ethnomusicolo*, 15(3), 1-7. Retrieved from <https://voices.no/index.php/voices/rt/printerFriendly/828/702>
2. Amarante, P. (2013). *Saúde Mental e Atenção Psicossocial*. 4. ed. - Rio de Janeiro: Editora Fiocruz.
3. Arabin, B. (2002). Music during pregnancy. *Ultrasound in Obstetrics and Gynecology*, 20(5), 425-430. <https://doi.org/10.1046/j.1469-0705.2002.00844.x>
4. Baltazar, M., Västfjäll, D., Asutay, E., Koppel, L., & Saarikallio, S. (2019). Is it me or the music? Stress reduction and the role of regulation strategies and music. *Music & Science*, 2, 205920431984416. <https://doi.org/10.1177/2059204319844161>
5. Cespedes-Guevara, J., & Eerola, T. (2018). Music Communicates Affects, Not Basic Emotions - A Constructionist Account of Attribution of Emotional Meanings to Music. *Frontiers in Psychology*, 9(FEB), 215. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00215>
6. Corrigan, K. A., & Schellenberg, E. G. (2013). Music: The Language of Emotion. *Handbook of Psychology of Emotions*, 299-325. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq011>
7. Damásio, A. (2010). O Livro da Consciência, 437. Retrieved from [http://files.neurocognitivo.webnode.pt/200000013-bbc65bcbfc/O livro da Consciencia.pdf](http://files.neurocognitivo.webnode.pt/200000013-bbc65bcbfc/O%20livro%20da%20Consciencia.pdf)
8. Ekman, P. (1992). An Argument for Basic Emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3-4), 169-200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
9. Ekman, P., & Cordaro, D. (2011). What is meant by calling emotions basic. *Emotion Review*, 3(4), 364-370. <https://doi.org/10.1177/1754073911410740>
10. Ellis, R., & Thayer, J. (2010). Music and Autonomic Nervous System (Dys)function. *Music Perception*, 27(4), 317-326. <https://doi.org/10.1525/mp.2010.27.4.317.Music>
11. Ivonin, L., Chang, H.-M., Chen, W., & Rauterberg, M. (2013). Unconscious emotions: quantifying and logging something we are not aware of. *Personal and Ubiquitous Computing*, 17(4), 663-673. <https://doi.org/10.1007/s00779-012-0514-5>
12. Juslin, P. N. (2009). Seven Ways in which the Brain Can Evoke Emotions from Sounds. In F. Mossberg (Ed.), *Sound, mind and emotion* (MEDIA-TRYC, pp. 11-41). Lund. Retrieved from <https://www.ht.lu.se/en/skriftserier/serier/4143969/>
13. Juslin, P. N. (2013a). From everyday emotions to aesthetic emotions: Towards a unified theory of musical emotions. *Physics of Life Reviews*, 10(3), 235-266. <https://doi.org/10.1016/j.plrev.2013.05.008>

14. \_\_\_\_\_ (2013b). What does music express? Basic emotions and beyond. *Frontiers in Psychology*, 4(SEP), 596. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00596>
15. Juslin, P. N., Harmat, L., & Eerola, T. (2013). What makes music emotionally significant? Exploring the underlying mechanisms. *Psychology of Music*, 42(4), 599-623. <https://doi.org/10.1177/0305735613484548>
16. Juslin, P. N., & Laukka, P. (2003). Communication of emotions in vocal expression and music performance: Different channels, same code? *Psychological Bulletin*, 129(5), 770-814. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.770>
17. Juslin, P. N., & Laukka, P. (2004). Expression, Perception, and Induction of Musical Emotions: A Review and a Questionnaire Study of Everyday Listening. *Journal of New Music Research*, 33(3), 217-238. <https://doi.org/10.1080/0929821042000317813>
18. Juslin, P. N., Rosenhall, U., Nielzén, S., Olsson, O., Källstrand, J., Nehlstedt, S., ... Bergh Johannesson, K. (2009). *Sound, mind and emotion. Sound, mind and emotion.*
19. Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (2002). Music and emotion: theory and research. *Choice Reviews Online*, 40(01), 40-0198-40-0198. <https://doi.org/10.5860/CHOICE.40-0198>
20. Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: the need to consider underlying mechanisms. *The Behavioral and Brain Sciences*, 31(5), 559-575; discussion 575-621. <https://doi.org/10.1017/S0140525X08005293>
21. Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207. <https://doi.org/10.2307/3090197>
22. Kobets, A. J. (2011). Harmonic medicine: the influence of music over mind and medical practice. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, 84(2), 161-7. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21698051>
23. Koelsch, S. (2010). Towards a neural basis of music-evoked emotions. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(3), 131-137. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.01.002>
24. Koelsch, S. (2014). Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature Reviews Neuroscience*. <https://doi.org/10.1038/nrn3666>
25. Konečni, V. (2003). Music & Emotion (2001) [BOOK REVIEW].pdf. *Music Perception*, 20, 332-341.
26. Krueger, J. (2013). Emotions and other minds, (April). Retrieved from [http://p1kitapp01cur.adm.ku.dk:8081/portal/da/publications/emotions-and-other-minds\(b66d8a41-36e5-4587-9653-c14ce87c82be\).html](http://p1kitapp01cur.adm.ku.dk:8081/portal/da/publications/emotions-and-other-minds(b66d8a41-36e5-4587-9653-c14ce87c82be).html)
27. McMasters, S. (2015). Medical Music: Anthropological Perspectives on Music Therapy. Retrieved from [http://scholarworks.gsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1104&context=anthro\\_theses](http://scholarworks.gsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1104&context=anthro_theses)
28. Puchivailo, M. C., & Holanda, A. F. (2014). Musicoterapia, História, Psiquiatria, Saúde Mental. *Revista Brasileira de Musicoterapia, Ano XVI*(16), 122-142. Retrieved from <http://www.amplificar.mus.br/A-historia-da-Musicoterapia-na-psiquiatria-e-na-saude-mental--dos-usos-terapeuticos-da-musica-a-musicoterapia>
29. Ramos, D., & Bueno, J. L. O. (2012). A percepção de emoções em trechos de música ocidental erudita. *Per Musi*, 26, 21-30. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/S1517-75992012000200003>

30. Rorke, M. a. (2001). Music therapy in the age of enlightenment. *Journal of Music Therapy*, 38(1), 66-73. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11407966>
31. Sekeff, M. L. (2002). Da música, seus usos e recursos. São Paulo: Editora UNESP.
32. Soleymani, M., Caro, M. N., Schmidt, E. M., Sha, C.-Y., & Yang, Y.-H. (2013). 1000 Songs for Emotional Analysis of Music. *Proceedings of the 2nd ACM International Workshop on Crowdsourcing for Multimedia - CrowdMM '13*, 1-6. <https://doi.org/10.1145/2506364.2506365>
33. Simon, H. B. (2015). Music as Medicine. *The American Journal of Medicine*, 128(2), 208-210. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2014.10.023>
34. Sundar, S. (2014). Understanding Music Therapy: Clearing Misconceptions. *Annals of Sri Balaji Vidyapeeth*, 3(1).
35. Sundar, Sumathy & Parmar, Parin & K Raman, Sethuraman. (2016). Application of SOLO (Structure of the Observed Learning Outcome) Taxonomy in Music Therapy.
36. Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). The Effect of Music on the Human Stress Response. *PLoS ONE*, 8(8), 1-12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156>
37. Watt, R. J., & Ash, R. L. (2015). A Psychological Investigation of Meaning in Music. *Musicae Scientiae*, 2(1), 33-53. <https://doi.org/10.1177/102986499800200103>
38. Weinberg, M. K., & Joseph, D. (2017). If you're happy and you know it: Music engagement and subjective wellbeing. *Psychology of Music*, 45(2), 257-267. <https://doi.org/10.1177/0305735616659552>
39. Wigram, T., Pedersen, I., & Blonde, L. (2002). *A Comprehensive Guide to Music Therapy*. Jessica Kingsley Publisher Ltd. Retrieved from [https://the-eye.eu/public/Books/BioMed/A Comprehensive Guide to Music Therapy - T. Wigram%2C et. al.%2C %28Jessica Kingsley%2C 2002%29 WW.pdf](https://the-eye.eu/public/Books/BioMed/A%20Comprehensive%20Guide%20to%20Music%20Therapy%20-%20T.%20Wigram%20et%20al.%20%28Jessica%20Kingsley%202002%29%20WW.pdf)



## **9. Anexos**

### **Anexo 1 - Questionário do Protocolo de Investigação sobre a Utilização da Música e sua Repercussão nas Emoções numa População do Sexo Feminino (com Idade superior a 18 anos).**

#### **Introdução**

A presente investigação tem como objetivo conhecer a utilização da música e sua repercussão nas emoções numa população do sexo feminino com idade acima de 18 anos.

Para tal é importante conhecer a opinião desta população, relativamente a um conjunto de questões centrais para a concretização do objetivo supracitado, pelo que solicitamos a sua colaboração no preenchimento do questionário que se segue.

Não há resposta certa ou errada, o importante é conhecer a sua opinião.

O questionário é anónimo, não terá informações que identifiquem o participante e os dados serão tratados apenas coletivamente.

Apenas os membros da equipa de investigação terão acesso aos questionários.

Por favor, certifique-se que não deixou nenhuma resposta em branco.

Estamos ao dispor para qualquer esclarecimento adicional sobre esta investigação.

#### **Equipa de investigação**

Proponente:

Ivany Carneiro Silva

Co-investigadores:

Profa. Doutora Paula Saraiva Carvalho (Psicologia/UBI)

Prof. Doutor José Martinez de Oliveira (Ginecologia e Obstetrícia/UBI)

Prof. Doutor Paulo Duarte (Marketing/UBI)

## Procedimento técnico

**Objetivo do protocolo:** fazer recolha de dados para conhecer e compreender a utilização da música em relação as emoções numa população do sexo feminino com idade acima de 18 anos.

**Questionário:** será respondido recorrendo ao sistema *Google.docs*

**Anonimato dos participantes:** questionário anônimo, sem dados que identifiquem o sujeito.

**Participação:** não há inconvenientes em participar do protocolo, os membros da investigação, têm um único objetivo, o conhecimento científico.

**Financiamento:** este projeto não dispõe de financiamento, o único objetivo é o conhecimento científico.

### Declaração de Consentimento Informado

Declaro que tomei conhecimento quanto aos objetivos e procedimentos da investigação a realizar.

Aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados que, de forma voluntária, forneço, confiando na confidencialidade e anonimato na utilização dos mesmos, que será apenas para fins de investigação.

Confirmo

Ivany Carneiro Silva - [ivanycarneirosilva@gmail.com](mailto:ivanycarneirosilva@gmail.com) (Proponente)

Paula Saraiva Carvalho - [psc@ubi.pt](mailto:psc@ubi.pt) (Coordenadora)

## QUESTIONÁRIO

### -Informação Geral

1. Idade: \_\_\_\_\_
2. Nacionalidade:  Portuguesa  Outra - qual? \_\_\_\_\_
3. Habilitações literárias:
  - até ao 4ºano
  - 6º ano
  - 9º ano
  - 12ºano
  - licenciatura

- mestrado
- doutoramento
- pós-doutoramento

4. Filhos: sim  (nº \_\_\_ idades \_\_\_\_\_) não

**- Informação relativa a utilização da música e emoções.**

5. Já utilizou a música com a intenção de provocar uma emoção, mudar de humor ou enfatizar seu estado emocional?

- Sim
- Não
- Não recordo

6. Se SIM, com que frequência?

- Diária
- Semanal
- Mensal
- Raramente
- Não recordo

7. Se SIM, qual emoção desencadeada?

- Felicidade - euforia
- Tristeza - melancolia
- Surpresa - espanto
- Calma - contentamento
- Interesse - expectativa
- Nostalgia - saudade
- Ansiedade - nervosismo
- Orgulho - confiança
- Raiva - Irritação
- Amor - ternura
- Desgosto - desprezo
- Admiração - reverência

8. Obteve a resposta esperada quando utilizou a música com intenção de provocar uma emoção, mudar de humor ou enfatizar seu estado emocional?

- Sim

- Não
- Raramente
- Não recordo

9. Se SIM, com que frequência?

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Raramente
- Nunca
- Não recordo

10. Gostaria de fazer algum comentário sobre sua experiência em ouvir música com a intenção de provocar uma emoção, mudar de humor ou enfatizar seu estado emocional:

---

---

---

---

**- Informação relativa a músicas da categoria Canções de Embalar**

11. Ouve (ouvia) Canções de Embalar?

- Sim
- Não
- Raramente
- Não recordo

12. Se SIM qual (quais) a Canção de Embalar que costuma (costumava) ouvir?

---

---

---

---

13. Se ouve (ouvia) Canções de Embalar, pode escrever um verso?

---

---

---

---

14. Se ouve (ouvía) Canções de Embalar, o que sente (sentia) quando ouve (ouvía), discrimine as emoções:

- Felicidade - euforia
- Tristeza - melancolia
- Surpresa - espanto
- Calma - contentamento
- Interesse - expectativa
- Nostalgia - saudade
- Ansiedade - nervosismo
- Orgulho - confiança
- Raiva - Irritação
- Amor - ternura
- Desgosto - desprezo
- Admiração - reverência

15. Canta (cantava) Canções de Embalar?

- Sim
- Não
- Raramente
- Não recordo

16. Se SIM, para quem canta (cantava)?

---

---

17. Se canta (cantava) Canções de Embalar, qual (quais) que costuma (costumava) cantar?  
Pode escrever um verso?

---

---

---

---

18. Se canta (cantava) Canções de Embalar, o que sente (sentia) quando canta (cantava) uma Canção de Embalar, discrimine as emoções:

- Felicidade - euforia
- Tristeza - melancolia
- Surpresa - espanto
- Calma - contentamento
- Interesse - expectativa
- Nostalgia - saudade

- Ansiedade - nervosismo
- Orgulho - confiança
- Raiva - Irritação
- Amor - ternura
- Desgosto - desprezo
- Admiração - reverência

**Muito obrigado pela sua colaboração!**





## Anexo 3 - Parecer da Comissão de Ética da Universidade da Beira Interior / UBI.



Comissão de Ética  
Universidade da Beira Interior

comissaodeetica@ubi.pt  
Convento de Santo António  
6201-001 Covilhã | Portugal

### **Parecer relativo ao processo n.º CE-UBI-Pj-2018-082:ID692**

Na sua reunião de 8 de janeiro 2019 a Comissão de Ética apreciou a documentação científica submetida referente ao pedido de parecer do projeto "**Utilização da música e sua repercussão nas emoções**" da proponente **Ivany Carneiro Silva**, a que atribuiu o código n.º CE-UBI-Pj-2018-082.

Na sua análise não identificou matéria que ofenda os princípios éticos e morais sendo de parecer que o estudo em causa pode ser aprovado.

Covilhã e UBI, 15 de janeiro de 2019

A Vice-Presidente da Comissão de Ética

Professora Doutora Ana Leonor Serra Morais dos Santos  
Professora Auxiliar