



# CARTILHA

# MUSICOTERAPIA:

*Sons que curam, vidas que se transformam*

**UM GUIA PARA CONHECER O PODER DA MÚSICA  
COMO FERRAMENTA TERAPÊUTICA**

Equipe de produção:

Ygor Gualiume Marques  
Ana Beatriz Godoy de Barros Alves  
Shana Hastenpflug Wottrich



Ficha catalográfica elaborada pelos autores da obra de acordo com as Regras de Catalogação Anglo-Americanas, 2ª Edição – AACR2.

Marques, Ygor Gualiume.

Musicoterapia: um guia para conhecer o poder da música como ferramenta terapêutica [recurso eletrônico] / Ygor Gualiume Marques, Ana Beatriz Godoy de Barros Alves, Shana Hastenpflug Wottrich. – 1. ed. – Uruguaiana–RS : Universidade Federal do Pampa, 2025.

13 p. : il. ; Formato digital.

ISBN: 978-65-01-83572-3

1. Musicoterapia. 2. Saúde Mental. 3. Autocuidado. 4. Práticas Integrativas e Complementares.

I. Marques, Ygor Gualiume. II. Wottrich, Shana III. Alves, Ana Beatriz. Musicoterapia: um guia para conhecer o poder da música como ferramenta terapêutica.

# Musicoterapia: um guia para conhecer o poder da música como ferramenta terapêutica.

Ygor Gualiume Marques – [ygormarques.aluno@unipampa.edu.br](mailto:ygormarques.aluno@unipampa.edu.br)<sup>1</sup>  
Ana Beatriz Godoy de Barros Alves – [anagodoy.aluno@unipampa.edu.br](mailto:anagodoy.aluno@unipampa.edu.br)<sup>2</sup>  
Shana Hastenpflug Wottrich – [shanawottrich@unipampa.edu.br](mailto:shanawottrich@unipampa.edu.br)<sup>3</sup>

## RESUMO

A musicoterapia consiste na utilização da música e de seus elementos — som, ritmo, melodia e harmonia — como ferramenta terapêutica, conduzida por profissional qualificado, com o objetivo de promover saúde e bem-estar. Esta cartilha tem como finalidade apresentar, de forma acessível, os fundamentos da musicoterapia, diferenciando-a do simples ato de ouvir música, bem como descrever seus principais benefícios nos âmbitos da saúde mental, física, social e comunicacional. O material aborda ainda o papel do musicoterapeuta, a dinâmica das sessões terapêuticas, a metodologia da audição musical e esclarece mitos e verdades relacionados à prática. Evidencia-se que a musicoterapia favorece a redução do estresse e da ansiedade, melhora do humor, estímulo à expressão emocional, reabilitação motora, fortalecimento de vínculos sociais e promoção do autocuidado. Conclui-se que a musicoterapia configura-se como uma abordagem terapêutica integral, capaz de contribuir para o equilíbrio biopsicossocial e para a melhoria da qualidade de vida em diferentes contextos e faixas etárias.

**Palavras-chave:** Musicoterapia; Saúde; Bem-estar; Autocuidado; Terapias integrativas.

## ABSTRACT

Music therapy is defined as the use of music and its elements—sound, rhythm, melody, and harmony—as a therapeutic tool conducted by a qualified professional, aiming to promote health and well-being. This booklet seeks to present, in an accessible manner, the fundamental concepts of music therapy, distinguishing it from merely listening to music, and to describe its main benefits in mental, physical, social, and communicative health domains. The material also discusses the role of the music therapist, the structure of therapy sessions, the music listening methodology, and clarifies common myths and misconceptions regarding the practice. The findings highlight that music therapy contributes to stress and anxiety reduction, mood improvement, emotional expression, motor rehabilitation, social bonding, and self-care promotion. It is concluded that music therapy represents a comprehensive therapeutic approach, contributing to biopsychosocial balance and improved quality of life across different populations and settings.

**Keywords:** Music therapy; Health; Well-being; Self-care; Integrative therapies.

---

1. Discente do curso de Medicina da Universidade Federal do Pampa - Campus Uruguaiiana

2. Discente do curso de Medicina da Universidade Federal do Pampa - Campus Uruguaiiana

3. Doutora em psicologia e Docente do curso de Medicina da Universidade Federal do Pampa - Campus Uruguaiiana



## SUMÁRIO

1. Introdução
2. O que é Musicoterapia
3. Diferenças entre Musicoterapia e apenas ouvir música
4. Benefícios para a Saúde Mental
5. Benefícios para a Saúde Física
6. Benefícios Sociais e de Comunicação
7. O Musicoterapeuta
8. Como Funciona uma Sessão?
9. Metodologia: Audição de Músicas
10. Mitos e Verdades
11. Considerações finais
12. Referências



# INTRODUÇÃO

Seja bem-vinda ao nosso guia de musicoterapia, **um convite para desacelerar e se reconectar consigo mesma** por meio dos sons, ritmos e melodias.

A música tem o poder de despertar emoções, aliviar tensões e promover bem-estar.

A partir desta cartilha, te convidamos a explorar o autocuidado através da música, reservando momentos para escutar, sentir e permitir que cada som traga leveza e harmonia ao teu dia.



## O QUE É MUSICOTERAPIA?

*Afinal, o que é Musicoterapia?*

Musicoterapia é a utilização da música e/ou seus elementos (som, ritmo, melodia e harmonia) por um musicoterapeuta qualificado, com um cliente ou grupo.

É um processo destinado a **facilitar e promover a comunicação, o relacionamento, o aprendizado**, a mobilização, a expressão, a organização e outros objetivos terapêuticos relevantes, **a fim de atender às necessidades físicas, emocionais, mentais, sociais e cognitivas do indivíduo.**



**NÃO É APENAS OUVIR MÚSICA**  
*A Diferença Fundamental*

Ouvir sua *playlist* favorita é maravilhoso, mas não é musicoterapia.

A principal **diferença** está na **intencionalidade terapêutica** e na **relação com um profissional qualificado**.

Na musicoterapia, a música é a ferramenta dentro de um processo terapêutico estruturado para alcançar objetivos específicos, com base em avaliação e planejamento.



## **BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE MENTAL** *Harmonia para a Mente e as Emoções*

A música atua diretamente em nossas emoções e pensamentos, promovendo:

- Redução do estresse e da ansiedade.
- Melhora do humor e combate à depressão.
- Aumento da autoestima e da autoconfiança.
- Estímulo à expressão de sentimentos e emoções.
- Promoção do relaxamento e da qualidade do sono.



## **BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE FÍSICA** *O Ritmo da Saúde no Corpo*

O corpo também responde aos estímulos musicais.

A musicoterapia pode auxiliar na:

- Reabilitação motora e melhora da coordenação.
- Controle da dor crônica.
- Redução da pressão arterial e da frequência cardíaca.
- Melhora da respiração e da capacidade pulmonar.
- Estímulo à movimentação e ao exercício.



## **BENEFÍCIOS SOCIAIS E DE COMUNICAÇÃO**

### *Sons que Conectam Pessoas*

A música é uma linguagem universal que facilita a interação e a comunicação:

- Desenvolvimento de habilidades sociais e de trabalho em grupo.
- Melhora da comunicação verbal e não verbal.
- Criação e fortalecimento de vínculos afetivos.
- Estímulo à empatia e à escuta ativa.
- Redução do isolamento social.





**PET-Saúde**  
EQUIDADE



## **O MUSICOTERAPEUTA** *O Profissional por Trás da Música*

O musicoterapeuta é um profissional com formação superior (graduação ou pós-graduação) em Musicoterapia, podendo ser um psicólogo, terapeuta ocupacional ou músico com especialização em terapias.

Sua formação abrange conhecimentos em música, saúde, psicologia e neurociência.

Ele é capacitado para avaliar, planejar e conduzir as sessões de forma ética e segura, visando sempre o bem-estar e os objetivos terapêuticos de seus clientes.

## COMO FUNCIONA UMA SESSÃO? *Uma Jornada Sonora e Terapêutica*

As sessões podem ser individuais ou em grupo.

Geralmente, envolvem uma conversa inicial, seguida por experiências musicais ativas (tocar, cantar, improvisar) ou receptivas (ouvir e refletir).

**Não é necessário ter talento musical.**

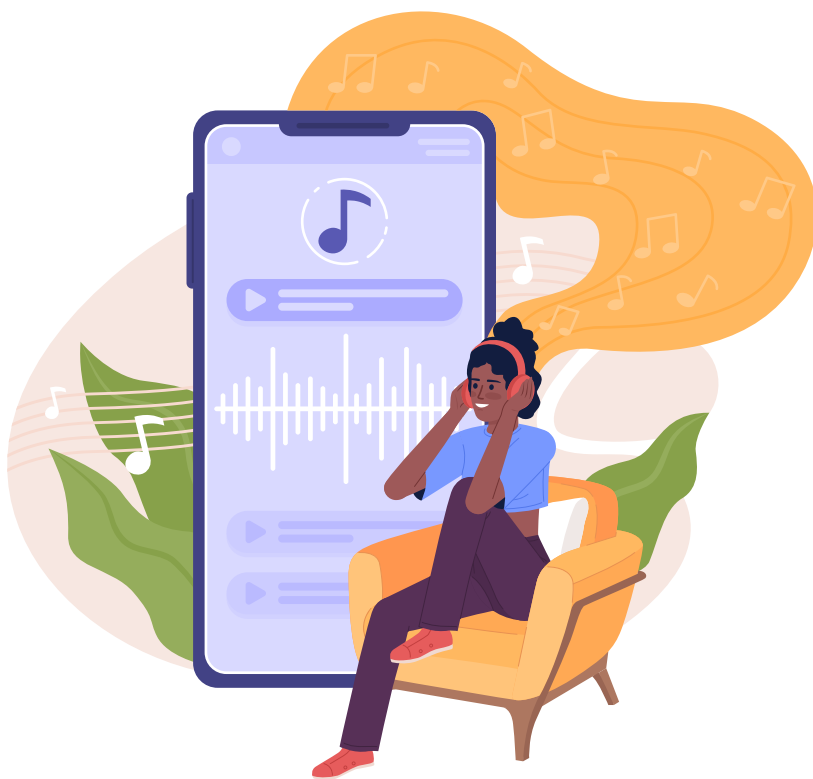
O foco está no processo e na expressão, não na performance.  
A sessão é um espaço seguro e livre de julgamentos.



## **METODOLOGIA: AUDIÇÃO DE MÚSICAS** *A Escuta que Transforma*

Consiste na audição de músicas (gravadas ou tocadas ao vivo pelo terapeuta) selecionadas especificamente para evocar respostas emocionais, cognitivas ou físicas.

Após a audição, há um espaço para o diálogo e a reflexão sobre as sensações, imagens e memórias que emergiram.



**MITOS E VERDADES**  
*Musicoterapia: Mitos e Verdades*

**MITO:** “Preciso saber cantar ou tocar um instrumento.”

**VERDADE:** Não é necessário nenhum conhecimento ou habilidade musical!

O foco é na expressão e no processo terapêutico, não na performance.



**MITOS E VERDADES**  
*Musicoterapia: Mitos e Verdades*

**MITO:**

"É o mesmo que uma aula de música."

**VERDADE:**

**O objetivo da musicoterapia não é ensinar a tocar um instrumento**, mas sim usar a música como ferramenta para alcançar metas terapêuticas (emocionais, físicas, sociais).



**MITOS E VERDADES**  
*Musicoterapia: Mitos e Verdades*

**MITO:** "É só para crianças ou para pessoas com alguma deficiência."

**VERDADE:** **A musicoterapia é para todos!**



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esperamos que este guia te inspire a **incluir a música como aliada no teu autocuidado e na tua rotina.**

Que cada nota possa ser um respiro, cada melodia um abraço e cada som um lembrete da importância de cuidar de ti mesma com carinho.

A musicoterapia é mais do que ouvir música — é uma forma de se reconectar com o corpo, as emoções e o presente, promovendo equilíbrio e bem-estar em todos os aspectos da vida.

## REFERÊNCIAS

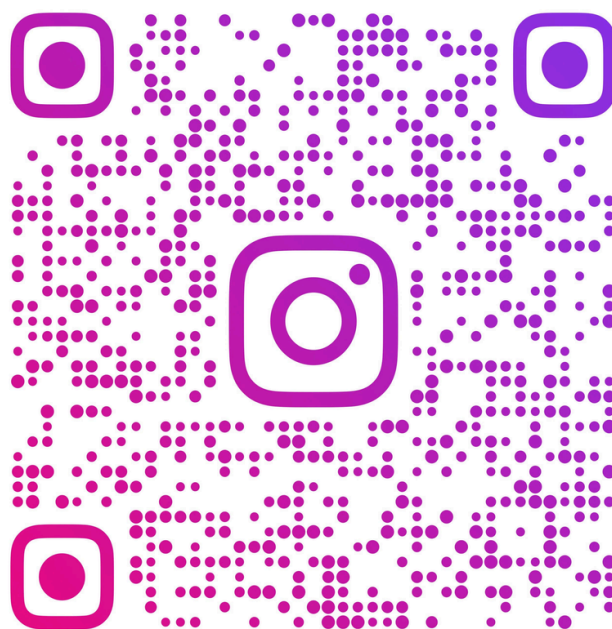
1. BRUSCIA, Kenneth E. **Definindo musicoterapia**. 3. ed. Porto Alegre: AMTB, 2016. (Obs.: Tradução brasileira da obra clássica Defining Music Therapy.)
2. DAVIS, William B.; GFELLER, Kate E.; THAUT, Michael H. **Introdução à musicoterapia: teoria e prática**. 3. ed. Silver Spring: American Music Therapy Association, 2008.
3. THAUT, Michael H.; HOEMBERG, Volker (ed.). **Handbook of neurologic music therapy**. Oxford: Oxford University Press, 2014.
4. MAGEE, Wendy L.; CLARK, Imogen; TAMPLIN, Jeanette; BRADT, Joke. **Music therapy in rehabilitation: neurologic music therapy approaches**. Chichester: Wiley-Blackwell, 2017.
5. BRADT, Joke; DILEO, Cheryl; POTVIN, Nathalie. **Music therapy for improving psychological and physical outcomes in cancer patients**. Cochrane Database of Systematic Reviews, v. 2013, n. 6, p. 1-207, 2013.
6. AMERICAN MUSIC THERAPY ASSOCIATION (AMTA). **Standards of clinical practice**. Silver Spring, MD: AMTA, 2013.

**"A MÚSICA TEM O PODER DE  
ACESSAR O QUE AS PALAVRAS  
NÃO ALCANÇAM. PERMITA-SE  
VIVENCIAR ESSA JORNADA DE  
AUTOCONHECIMENTO E  
CURA."**



Equipe de produção:

Ygor Gualiume Marques  
Ana Beatriz Godoy de Barros Alves  
Shana Hastenpflug Wottrich



Email para contato: [petsaudeunipampa@gmail.com](mailto:petsaudeunipampa@gmail.com)

