



A VIABILIDADE DA MÚSICA COMO INTERVENÇÃO PARA REDUÇÃO DE SINTOMAS DA DEPRESSÃO PÓS-PARTO: REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

Mirelly Paz Bernardo Campelo¹
mirellypazb@gmail.com

Emanuel Roger dos Santos Reis²
emanuelrsr@hotmail.com

Priscila Santos Leal Moura³
priscilasantoslealmoura@yahoo.com.br

RESUMO: A depressão pós-parto gera sintomas que podem causar agravos na saúde da mãe e gerar comprometimentos cognitivos, socioemocionais e comportamentais para ela e a criança. A escuta musical é responsável por reduzir os níveis de cortisol e o canto por elevar os níveis de ocitocina, essas ações, resultam na redução de sintomas depressivos e da ansiedade, na melhora do bem-estar e das emoções positivas, assim como da autoconfiança e do vínculo social. Devido a isso, observa-se a importância de analisar a viabilidade da música como intervenção para a redução de sintomas da depressão pós-parto em mulheres adultas. Foi realizada uma revisão sistemática da literatura, em que 5 estudos foram utilizados, sendo eles publicados nos anos de 2016 a 2020, pesquisados nas bases de dados Pubmed, Scielo, Medline e BVS, através dos descritores: depressão pós natal, mães, música e canto. Os resultados apresentaram-se significativos para redução de sintomas da depressão pós-parto, além de ajudar em outros aspectos, como na redução da ansiedade, no aumento do bem-estar, autoestima, vínculo mãe-bebê e interação social, sendo mais positivos quando associados a atividades lúdicas. Frente ao explanado, foi possível identificar que a música pode ser viável para redução da depressão pós-parto e sintomas relacionados. Sugere-se a realização de estudos com uso da música e entretenimento em conjunto para melhores resultados.

Palavras-chave: Depressão pós-natal; Mães; Música; Canto.

ABSTRACT: Postpartum depression generate symptoms that can cause health problems in the mother and generate cognitive, socio-emotional and behavioral impairments for her and the child. Listening is responsible for reducing cortisol levels and singing by raising oxytocin levels, such things result in the reduction of depressive symptoms and anxiety, improved well-being and positive emotions, as well as self-confidence and social bond. Due to this, it is important to analyze the viability of music as an intervention to reduce symptoms of postpartum depression in adult women. A systematic review was conducted, in wich 5 studies were used, published in the years 2016 to 2020, searched in the databases Pubmed, Scielo, Medline e BVS, through the descriptors postnatal depression, mothers, music and singing. The results were significant for reducing symptoms of postpartum depression, besides helping in other aspects, such as helping to reduce anxiety, aid in increasing well-being, self-esteem, mother-baby bonding and social interaction, being more positive when associated with playful activities. In view of the explanation, it was possible to identify that music may be feasible to reduce postpartum depression and related symptoms. It is suggested to conduct studies with the use of music and entertainment together for better results.

Keywords: Postpartum depression; Mothers; Music; Song.

¹Graduando do curso de Enfermagem do Centro Universitário Estácio Recife.

²Graduando do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Estácio Recife.

³Docente do curso de Enfermagem do Centro Universitário Estácio Recife.



INTRODUÇÃO

A depressão pós-parto ocorre após o nascimento, porém muitas vezes é decorrente de depressões no período da gravidez, tendo continuidade e possíveis agravos (BRUMMELTE; GALEA, 2016). Os sintomas depressivos podem ser definidos em instabilidade emocional, distúrbio do sono, falta de apetite, perda de peso, apatia e até mesmo pensamentos suicidas, gerando comprometimentos cognitivos, socioemocionais e comportamentais para a mãe e o filho (YANG *et al.*, 2019), tais sintomas podem se predispor e gerar uma depressão crônica ou recorrente, prejudicando ainda mais o vínculo mãe-bebê, podendo agravar o caso e prejudicar a saúde mental da criança (UPADHYAY *et al.*, 2017).

A música tem sido utilizada para reduzir sensações negativas e aprimorar aspectos fisiológicos e sociais, além de ser um recurso barato e não invasivo. A escuta musical regular pode causar aprimoramento na saúde mental e reduzir o estresse, podendo então auxiliar na redução da depressão, melhorar o bem-estar e proporcionar uma melhor conexão do indivíduo com suas emoções positivas, devido a redução dos níveis de cortisol e da ansiedade (FANCOURT; PERKINS, 2018a). O canto também é uma atividade alegre que proporciona melhorias e aumento do bem-estar, ajuda na recuperação de doenças mentais, facilita a autoconfiança e eleva os níveis de ocitocina, aumentando o vínculo social (PERKINS *et al.*, 2018).

Embora existam revisões sobre a musicoterapia relacionado a depressão pós-parto, existem poucos estudos sobre análise e a viabilidade da música com a utilização do canto e escuta musical em mulheres acima de 18 anos. Sabendo disso, o estudo tem como objetivo analisar a viabilidade da música como forma de intervenção para redução de sintomas da depressão pós-parto em mulheres adultas.

MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizada uma revisão sistemática da literatura, porque este tipo de pesquisa busca coletar evidências que atendam aos critérios de elegibilidade pré-especificados para responder a uma pergunta (HIGGINS, 2019), sendo ela: “é viável utilizar a música como forma de intervenção para redução de sintomas da depressão pós-parto em mulheres adultas?”. A revisão foi baseada no estudo de Yang *et al.* (2019).

O modelo PICO foi utilizado como critério de seleção, devido a sua confiabilidade e frequência em variadas revisões (TWA, 2016), representando um acrônimo para população (P), intervenção (I), comparação (C) e resultados (*outcomes*) (O). Na revisão, os componentes foram:

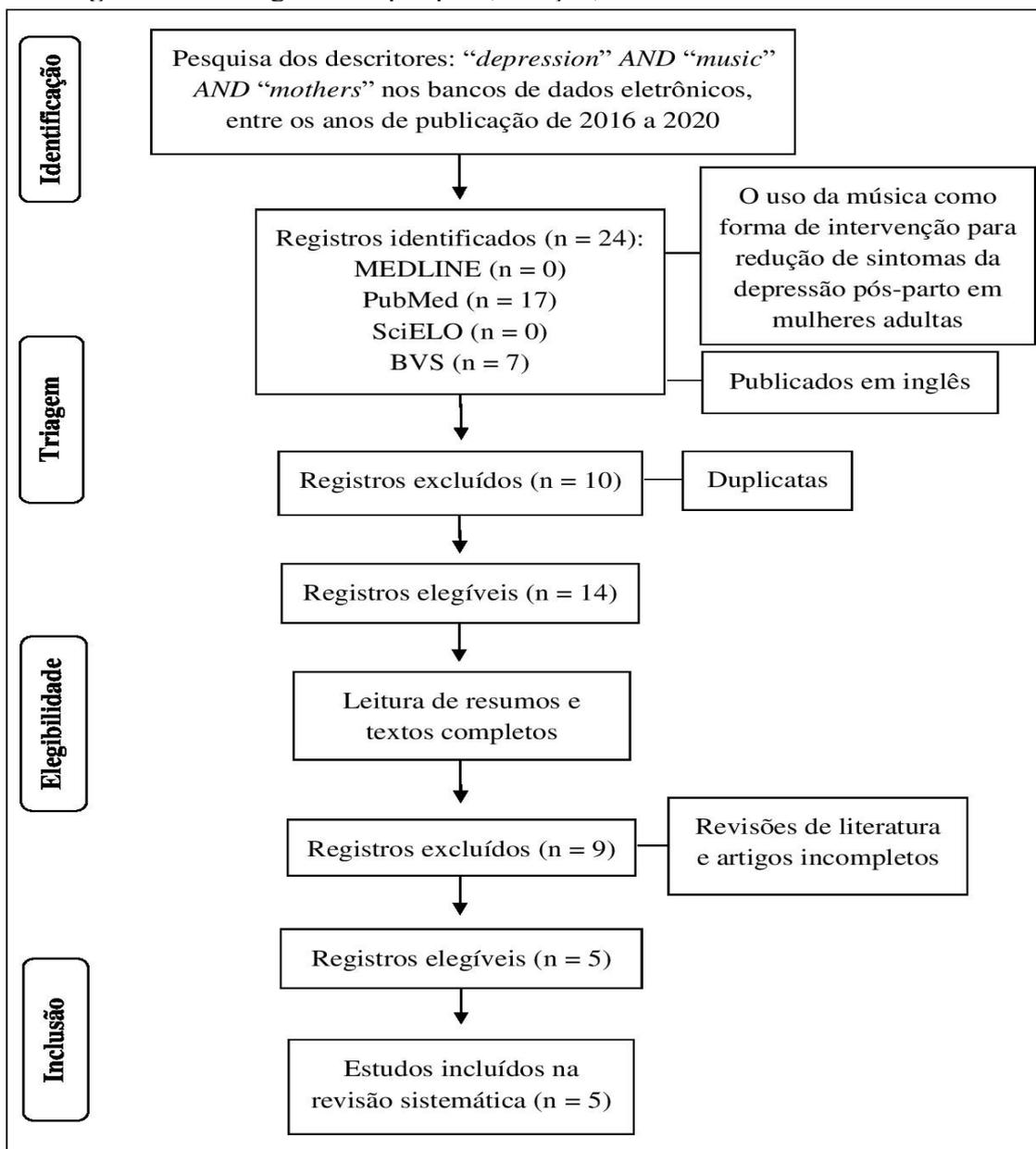
- P – Mulheres adultas (18 a 59 anos) com sintomas de depressão pós-parto. As idades foram selecionadas de acordo com a classificação da Organização das Nações Unidas (2019).
- I – Intervenções com música para redução de sintomas da depressão pós-parto.
- C – Procedimento padrão ou atividades lúdicas.
- O – Principais resultados obtidos, positivos ou negativos em relação aos efeitos obtidos por uso da música.

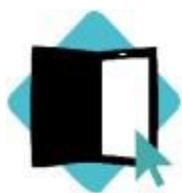
As fontes de informação foram os bancos de dados eletrônicos: MEDLINE, PubMed, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). A pesquisa foi realizada de forma independente por 2 autores, através da busca dos descritores em saúde “*depression*”, “*music*” e “*mothers*”, utilizando o operador booleano AND entre eles, filtrando apenas artigos publicados nos anos de 2016 a 2020, o mesmo procedimento foi

realizado em todos os bancos de dados citados (Figura 1). Ao final dos procedimentos de pesquisa, os achados foram comparados e analisados, então discrepâncias foram discutidas e resolvidas, para assim, realizar a inclusão final dos estudos na revisão.

Os critérios de inclusão consistiram em artigos publicados entre os anos de publicação de 2016 a 2020, todos em inglês e que realizaram o uso da música como forma de intervenção para redução de sintomas da depressão pós-parto em mulheres adultas e os critérios de exclusão foram: duplicatas, revisões de literatura e artigos incompletos.

Figura 1 – Fluxograma da pesquisa, seleção, inclusão e exclusão dos estudos.





RESULTADOS E DISCUSSÃO

Vinte e quatro estudos foram encontrados e analisados de forma independente por dois autores através da estratégia de busca definida. Apenas cinco artigos atenderam a todos os critérios metodológicos. Ao todo, 1075 participantes foram analisados, em que 881 foram do grupo da intervenção, 59 do grupo de atividades lúdicas e 135 do grupo controle, com idade entre 18 e 59 anos. Foi identificado a metodologia do estudo, população estudada e a intervenção realizada (Tabela 1), assim como as medidas de resultados e os resultados obtidos (Tabela 2).

Tabela 1 – Características dos estudos e da população.

AUTOR E ANO	METODOLOGIA	POPULAÇÃO ESTUDADA	INTERVENÇÃO REALIZADA
FANCOURT & PERKINS, 2017	Estudo Exploratório	Idade média: 31,8 anos 391 participantes	Canto e escuta musical diária durante 3 meses
FANCOURT & PERKINS, 2018a	Estudo de Coorte Prospectivo	18 a 47 anos 395 participantes	Escuta musical durante a gravidez e até o 3º mês do pós-parto
FANCOURT & PERKINS, 2018b	Ensaio Clínico Randomizado	Idade média: 35 anos Grupo intervenção: 48 Grupo de atividades lúdicas: 42 Grupo controle: 44	60 minutos de oficinas de canto ou brincadeiras durante 10 semanas
PERKINS <i>et al.</i> , 2018	Ensaio Clínico Randomizado	20 a 45 anos Grupo intervenção: 37 Grupo de atividades lúdicas: 17 Grupo controle: 80	60 minutos de oficinas de canto ou brincadeiras durante 10 semanas
RIBEIRO <i>et al.</i> , 2018	Ensaio Clínico Randomizado	18 a 40 anos Grupo intervenção: 10 Grupo controle: 11	Escuta musical terapêutica 1 vez por semana por 30 a 45 minutos durante 7 semanas



Resultados gerais dos estudos:

O estudo de Fancourt e Perkins (2017), apresentou metodologia exploratória e utilizou a *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS), *Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale* e *Rosernberg Self-Esteem Scale* para avaliação das 391 participantes, com média de 31,8 anos antes e após a intervenção do canto e escuta musical diária durante 3 meses. Após as avaliações, o canto foi significativamente associado a menores sintomas de depressão pós-natal e aumento do bem-estar, autoestima e vínculo mãe-bebê autorreferido, sem variáveis demográficas nem outros tipos de envolvimento criativo, atenuando os efeitos. Foi encontrado melhoras de 13,2% em relação a sintomas depressivos ($P < 0,001$), 10,7% no bem-estar ($P < 0,001$), 7,1% na autoestima ($P = 0,002$) e 8,2% na autoavaliação do vínculo mãe-bebê ($P = 0,014$). A escuta musical também foi associada a menores sintomas de depressão pós-natal, representando 8,3% ($P < 0,001$) e bem-estar aprimorado em 6,6% ($P < 0,001$).

No entanto, esses efeitos foram atenuados pela inclusão de outras atividades criativas, sugerindo que ouvir a própria música não era diretamente responsável pelas variações no efeito e não poderia ser separado dessas outras atividades criativas. Não houve evidência de associação entre a escuta musical e autoestima ou percepção de vínculo mãe-bebê.

No estudo de Fancourt e Perkins (2018a), foi utilizado uma metodologia de coorte prospectiva, utilizando a EPDS e *Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale* para avaliação das 395 participantes com idade entre 18 e 47 anos, avaliadas pela escuta musical durante a gravidez e nos 3 primeiros meses de pós-natal. Os resultados encontrados revelaram que 39,2% das mães experimentaram uma diminuição no seu bem-estar, enquanto 30,4% não sofreram alterações e 30,4% experimentaram uma melhora. Em relação aos sintomas depressivos, 43,6% das mães experimentaram um aumento, 11,2% não sofreram alterações e 45,3% das mães experimentaram melhora. Além disso, houve uma interação significativa entre ouvir e depressão basal, em que escuta musical parecia apoiar particularmente aquelas que apresentavam sintomas depressivos.

Em relação ao estudo de Fancourt e Perkins (2018b), a metodologia utilizada foi um ensaio clínico randomizado, com uso da EPDS para avaliar as 134 participantes com idade média de 35 anos, sendo 48 do grupo de intervenção musical, em que foi realizado 60 minutos de canto durante 10 semanas, 42 do grupo de atividades lúdicas, durante 60 minutos por 10 semanas e 44 do grupo controle. Houve uma diminuição significativa dos escores ao longo do tempo, indicando que as mulheres experimentaram melhorias nos sintomas depressivos em todos os grupos ao longo das 10 semanas ($P < 0,001$), porém, foi identificado que o grupo de canto teve uma melhora significativamente mais rápida que o grupo controle ($P = 0,029$), mas não no grupo de brincadeiras ($P = 0,17$). As estatísticas descritivas indicam que a melhora mais rápida do grupo de canto equivale a uma redução média de 35% nos sintomas depressivos nas primeiras 6 semanas, além disso, 65% do grupo apresentou grande diminuição nos sintomas, que se estendeu a uma queda de 40% na semana 10, além de 73% do grupo de cantores não apresentar mais sintomas de acordo com a escala utilizada.



O estudo de Perkins *et al.* (2018) foi um ensaio clínico randomizado que utilizou a EPDS para avaliação de 134 participantes com idade entre 20 a 45 anos, sendo 37 do grupo de intervenção musical, 17 do grupo de atividades lúdicas e 80 do grupo controle. As intervenções foram oficinas com 60 minutos de canto ou brincadeiras lúdicas durante 10 semanas. Os grupos de intervenção relataram que as atividades facilitavam as emoções positivas, principalmente em relação aos desafios da nova maternidade. Em relação ao grupo de canto, houve reduções mais rápidas nos sintomas moderados-graves de depressão pós-natal quando comparado ao grupo controle, mas não ao grupo de atividades lúdicas, porém as mães também refletiram sobre aumento no senso de autoconhecimento, uma descoberta pessoal, além de facilitar um sentimento de conquista para as mães, principalmente em relação à nutrição de seus filhos e melhorar o vínculo mãe-bebê. De modo geral, as atividades proporcionaram aos participantes uma aceitação em relação ao grupo levando ao aumento da interação social e do conhecimento, visto que estava sendo compartilhado. O canto também foi relatado como maneira útil de ajudar a acalmar e acalmar os bebês.

No artigo de Ribeiro *et al.* (2018), também foi realizado um ensaio clínico randomizado, utilizando a *Beck Anxiety Inventory* e *Beck Depression Inventory* para avaliação das 21 participantes, com idade entre 18 e 40 anos, sendo 10 do grupo de intervenção musical e 11 do grupo controle. Foram realizadas sessões de musicoterapia uma vez por semana com duração de 30 a 45 minutos, com média de 7 sessões. De acordo com as variáveis psicológicas de ansiedade e depressão, os participantes do grupo da intervenção obtiveram melhora nos escores de ansiedade e depressão e nos índices autonômicos do domínio do tempo ($P < 0,05$). Correlações significativas foram encontradas entre depressão e modulação parassimpática usando análises lineares ($P = 0,028$) e não lineares ($P = 0,027$) no grupo da intervenção, sendo positivo também para a ansiedade.



Tabela 2 – Medidas de resultados e resultados principais.

AUTOR E ANO	MEDIDAS DE RESULTADOS	RESULTADOS PRINCIPAIS
FANCOURT & PERKINS, 2017	<i>Edinburgh Postnatal Depression Scale, Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale e Rosenberg Self-Esteem Scale</i>	Melhora significativa dos sintomas depressivos (P<0,001), bem-estar (P<0,001) e vínculo mãe-bebê (P=0,014)
FANCOURT & PERKINS, 2018a	<i>Edinburgh Postnatal Depression Scale,</i>	30,4% das participantes apresentaram melhora no bem-estar e 45,3% em sintomas depressivos
FANCOURT & PERKINS, 2018b	<i>Edinburgh Postnatal Depression Scale e Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale</i>	Melhora dos sintomas depressivos em todos os grupos (P<0,001), tendo efeito mais rápido no grupo intervenção comparado ao grupo controle (P=0,029)
PERKINS <i>et al.</i> , 2018	<i>Edinburgh Postnatal Depression Scale</i>	Facilitação para maiores emoções positivas, sensações de conquista, vínculos mãe-bebê, além de ajudar e acalmar os bebês
RIBEIRO <i>et al.</i> , 2018	<i>Beck Anxiety Inventory e Beck Depression Inventory</i>	Diminuição significativa de ansiedade e sintomas depressivos (P<0,05)

A música gera interesse em todos os públicos, de variadas idades e seu uso mostrou-se viável para reduzir sintomas da depressão pós-parto, além de ajudar em outros aspectos, como auxiliar na redução da ansiedade, no aumento do bem-estar, autoestima e vínculo mãe-bebê, sendo um ótimo meio para obter resultados positivos para melhoras psicológicas e até psicossociais, visto que a atividade em grupo proporcionou uma boa interação e colaboração. Contudo, a intervenção musical foi considerada mais eficaz quando associada a atividades lúdicas, podendo então ter melhor efetividade quando realizada em conjunto com outras atividades para divertimento e entretenimento do público, possibilitando melhores resultados.



CONCLUSÃO

Foi possível identificar os benefícios proporcionados pela música, mostrando-se ser viável para redução de sintomas da depressão pós-parto em mulheres adultas, associado a redução da ansiedade e aumento da autoestima, bem-estar e interação social, diminuindo fatores negativos que prejudicavam até o vínculo mãe-bebê, que obteve melhora efetiva após o uso da música. Todavia, a melhora foi considerada mais eficaz ao associar a música a atividades lúdicas. A partir dessa observação, sugere-se a realização de mais estudos com mulheres com depressão pós-parto, utilizando a música e entretenimentos em conjunto para melhores resultados, de forma randomizada e com maior tamanho de amostra, e com isso, obter resultados mais fidedignos.

REFERÊNCIAS

BRUMMELTE, Susanne; GALEA, Liisa. **Postpartum depression: Etiology, treatment and consequences for maternal care**. Hormones and Behavior, v. 77, p. 153-166, 2016. DOI 10.1016/j.yhbeh.2015.08.008. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0018506X15300428>>. Acesso em: 24 jun. 2020.

FANCOURT, Daisy; PERKINS, Rose. **Associations between singing to babies and symptoms of postnatal depression, wellbeing, self-esteem and mother-infant bond**. Public Health, v. 145, p. 149-152, 2017. DOI 10.1016/j.puhe.2017.01.016. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0033350617300161?via%3Dihub>>. Acesso em: 19 jun. 2020.

FANCOURT, Daisy; PERKINS, Rose. **Effect of singing interventions on symptoms of postnatal depression: three-arm randomised controlled trial**. The British Journal of Psychiatry, v. 212, p. 119-121, 2018b. DOI 10.1192/bjp.2017.29. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29436333/>>. Acesso em: 19 jun. 2020.

FANCOURT, Daisy; PERKINS, Rosie. **Could listening to music during pregnancy be protective against postnatal depression and poor wellbeing post birth? Longitudinal associations from a preliminary prospective cohort study**. BMJ Open, v. 8, 2018a. DOI 10.1136/bmjopen-2017-021251. Disponível em: <<https://bmjopen.bmj.com/content/8/7/e021251>>. Acesso em: 19 jun. 2020.

HIGGINS, Julian; THOMAS, James; CHANDLER, Jackie; CUMPSTON, Miranda; LI, Tianjing; PAGE, Matthew; WELCH, Vivian. **Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions**. Chichester (United Kingdom): John Wiley & Sons, 2019.

Organização das Nações Unidas. **World Population Ageing 2019: Highlights**. New York: 2019.

PERKINS, Rosie; YORKE, Sarah; FANCOURT, Daisy. **How group singing facilitates recovery from the symptoms of postnatal depression: a comparative qualitative study**. BMC Psychology, v. 6, n. 41, 2018. DOI 10.1186/s40359-018-0253-0. Disponível em: <<https://bmcpshychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-018-0253-0>>. Acesso em: 19 jun. 2020.



TWA, Michael. **Evidence-based clinical practice: asking focused questions (PICO)**. Optometry and Vision Science, v. 93, p. 1187-1188, 2016. DOI 10.1097/OPX.0000000000001006. Disponível em: <https://journals.lww.com/optvissci/Fulltext/2016/10000/Evidence_Based_Clinical_Practice_Asking_Focused.2.aspx>. Acesso em: 20 jun. 2020.

UPADHYAY, Ravi; CHOWDHURY, Ranadip; SALEHI, Aslyeh; SARKAR, Kaushik; SINGH, Sunil; SINHA, Bireswar; PAWAR, Aditya; RAJALAKSHMI, Aarya; KUMAR, Amardeep. **Postpartum depression in India: a systematic review and meta-analysis**. Bulletin of the World Health Organization, v. 95, n. 10, p. 706-717, 2017. DOI 10.2471/BLT.17.192237. Disponível em: <<https://www.who.int/bulletin/volumes/95/10/17-192237/en/>>. Acesso em: 24 jun. 2020.

YANG, Wen-jiao; BAI, Yong-mei; QIN, Lan; XU, Xin-lan; BAO, Kai-fang; XIAO, Jun-ling; DING, Guo-wu. **The effectiveness of music therapy for postpartum depression: A systematic review and meta-analysis**. Complementary Therapies in Clinical Practice, v. 37, p. 93-101, 2019. DOI 10.1016/j.ctcp.2019.09.002. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31541788/>>. Acesso em: 24 jun. 2020.