

Musicoterapia

para Redução da Ansiedade

Ouvir e interagir com a música ajuda a **reduzir tensão**, melhorar o humor e **relaxar o corpo e a mente**.

Passo a Passo

Passo 1 Escolha uma **música de ritmo lento e confortável**.



Passo 2 Busque um lugar tranquilo, **sem distrações**.



Passo 3 Ouça por **10 a 20 minutos** prestando atenção à **respiração e às sensações do corpo**.



Dica: Se desejar, você pode **cantarolar suavemente**, bater palmas ou acompanhar a música com movimentos suaves.



Observações e Segurança

- Evite volumes muito altos.
- Gestantes ou pessoas com sensibilidade auditiva devem ajustar volume e duração conforme o conforto pessoal.

Escolha a música, sinta o corpo relaxar e a mente acalmar.

Referências:

- BRASIL. Ministério da Saúde: *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC)*; 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: https://bvems.saude.gov.br/br://publicacoes/pnpic_ad6-26d_3a.pdf. Access em: maio de 2023.
- Brade, L. Dileo: C. Music interventioro for mechanically ventiliatsd patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2021(193), CO006902. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/14695672.cd006902>. Access en: maio de 2024.