

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
INSTITUTO DE PSICOLOGIA

VINNÍCIUS STANGLER SCHNEIDER

**MÚSICA E BEM-ESTAR NO CONTEXTO DA PANDEMIA DO COVID-19:
UMA REVISÃO NARRATIVA**

PORTO ALEGRE

Abril, 2022

VINNÍCIUS STANGLER SCHNEIDER

**MÚSICA E BEM-ESTAR NO CONTEXTO DA PANDEMIA DO COVID-19:
UMA REVISÃO NARRATIVA**

Trabalho de Conclusão do Curso de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul apresentado como requisito à obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Cesar Augusto Piccinini

Coorientadora: Natália Baldissera Damiani

PORTO ALEGRE

Abril, 2022

APRESENTAÇÃO

Este Trabalho de Conclusão de Curso de Psicologia foi elaborado na forma de artigo científico, visando publicação em periódicos da área, seguindo orientações conforme a APA – American Psychological Association, 7ª edição, de 2020, para a normatização deste trabalho.

Resumo

O objetivo do presente estudo foi investigar evidências envolvendo música e bem-estar no contexto da pandemia do Covid-19, em particular os sintomas de estresse, ansiedade e depressão, durante o período de isolamento social, publicados entre 2020 e 2021. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com buscas nas bases de dados PsycINFO, LILACS e MEDLINE. Doze (12) estudos foram incluídos e analisados de acordo com as seguintes categorias: objetivos, participantes, delineamento, procedimentos e intervenções, instrumentos e principais resultados. Os resultados revelam que a grande maioria dos estudos teve como foco o envolvimento dos participantes com música e sua relação no bem-estar e na regulação de humor durante a pandemia, e utilizou principalmente um desenho de levantamento. Durante o isolamento social causado pela pandemia, a música foi uma das principais atividades utilizadas para manter o bem-estar mental, além de ser utilizada como recurso para autorregulação das emoções, como meio de relaxamento, bem como potencial redutora de ansiedade e estresse. Além disso, pessoas com sintomas de depressão grave foram muito mais propensas a ouvir música para melhorar seu humor em comparação com aquelas sem depressão, sendo também escolhida como uma forma de fuga e animação. De modo geral, os estudos revelaram resultados positivos sobre o impacto da música no bem-estar nesse contexto.

Palavras-chave: Covid-19, Estresse, Depressão, Ansiedade, Revisão de literatura

Introdução

No último dia de 2019 foi declarada, pela Organização Mundial de Saúde (OMS), uma “pneumonia viral”, na China e em 7 de Janeiro de 2020, as autoridades chinesas confirmaram terem identificado um novo tipo de coronavírus. Sete coronavírus humanos (HCoV) já foram identificados (HCoV229E, HCoV-OC43, HCoV-NL63, HCoV-HKU1, SARS-COV, MERS-COV) sendo o mais recente, o novo coronavírus SARS-Cov-2. Responsável por causar a doença Covid-19, tomou proporções alarmantes, impactando todos os países e constituindo uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII) – o mais alto nível de alerta, conforme previsto no Regulamento Sanitário Internacional, da Organização Panamericana de Saúde ([OPAS],s.d). Sendo considerada, desde então, como uma pandemia, sobrecarregou hospitais e gerou mortes em larga escala.

Em 11 de Maio de 2020, no Brasil, foi assinada a Recomendação N°036 do CNS, agregando providências quanto o combate ao vírus, com vista a suspensão das atividades não essenciais à manutenção da vida e da saúde, restrição de circulação de pessoas somente com uso de máscara e isolamento total (*lockdown*) quando necessário (dos Anjos, 2020).

Diante de tais medidas, surgiu a necessidade de se discutir formas de lidar com os impactos dessas medidas para a população, visto que mesmo que essas estratégias tivessem efeito positivo quanto a propagação do vírus, também tinham impacto negativo na saúde mental das pessoas durante a pandemia de Covid-19 (Liu, 2020; Wang et al., 2020; Wang et al., 2020; Xiang et al., 2020; Yang et al., 2020). Entre as medidas adotadas, a situação de isolamento causou confusão, raiva, medo, frustração, tédio e até sintomas de estresse pós-traumático entre as pessoas (Brooks et al., 2020). Afetando também o bem-estar, com níveis mais elevados de ansiedade, depressão, solidão e violência dentro das famílias (Banerjee & Rai, 2020; Holmes et al., 2020; Shader, 2020; Usher et al. 2020), com diminuição de emoções positivas, como felicidade e satisfação com a vida (Li et al., 2020).

O construto de bem-estar destacado no presente estudo, representa um sentir-se bem e funcionar efetivamente na vida individual e social (Deci e Ryan, 2008; Huppert, 2009), sendo que o estresse, a depressão e a ansiedade são fatores que afetam negativamente a percepção de bem-estar das pessoas (Hassmen et al., 2000). A tradição hedônica de bem-estar enfatiza elementos relacionados à emoção, como obtenção de prazer e evitação da dor, também chamada de “bem-estar subjetivo” (Kahneman et al., 1991; Diener, 2009), enquanto a tradição eudaimônica relaciona significados como autorrealização e desenvolvimento humano, também chamado de “bem-estar psicológico” (Rogers, 1961; Keyes, 2002; Ryff &

Singer, 2008; Vittersø, 2016). Padrões saudáveis de afeto e bem-estar correlacionam-se com melhora da depressão ou ansiedade (John & Gross, 2004; Moore et al., 2008; Cutuli, 2014), inclusive dentro do contexto da regulação emocional (Västfjäll et al., 2012; Chin & Rickard, 2014). Nesse contexto, o uso da música tem sido proposto como uma estratégia comum de enfrentamento do estresse (Groarke & Hogan, 2019; Dingle et al., 2020), modulação de estado emocional (Juslin & Västfjäll, 2008; Lonsdale & North, 2011), redução da solidão e reparação do humor (Schäfer & Eerola, 2020; Schäfer et al., 2020).

A pandemia do Covid-19 ofereceu uma oportunidade única para estudar as respostas universais a um estressor singular e unificador em grande escala, permitindo analisar como a música foi usada para lidar com o estresse, a perda e o desconforto em todo o mundo (Hennessy et al., 2021). A racionalidade desses estudos é sustentada por autores que há muitos anos tem investigado o uso da música como recurso para aumentar o bem-estar psicológico em pessoas que vivem situações de isolamento ou confinamento (Van de Wall, 1924), além de reduzir a ansiedade e diminuir níveis de depressão entre pessoas com condições de saúde em geral (Daykin et al, 2018).

Na pandemia, a utilização de mecanismos de enfrentamento artísticos e culturais para que as pessoas pudessem se expressar e, também, tentar fugir da calamidade que assolava o mundo tornou-se muito presente. Com isso, a música, como um estímulo que pode conduzir nossos estados afetivos, expressar emoções complexas e às vezes contraditórias e nos energizar ou acalmar (Juslin & Sloboda, 2010; Juslin & Västfjäll, 2008) passou a ser um poderoso recurso.

Não é exagerado afirmar que a regulação de humor e a busca pelo bem-estar sejam repetidamente citadas como uma das razões mais importantes para seu consumo (Lonsdale & North, 2011; Baltazar & Saarikallio, 2016). Assim, o objetivo desta revisão de literatura foi examinar os estudos envolvendo música e bem-estar no contexto da pandemia do Covid-19, em particular a presença dos sintomas de estresse, ansiedade e depressão, durante o período de isolamento social. Foram priorizados os estudos publicados entre 2020 e 2021, por ter sido o período de maior adesão ao isolamento social (*lockdown*), instituído em diversos países.

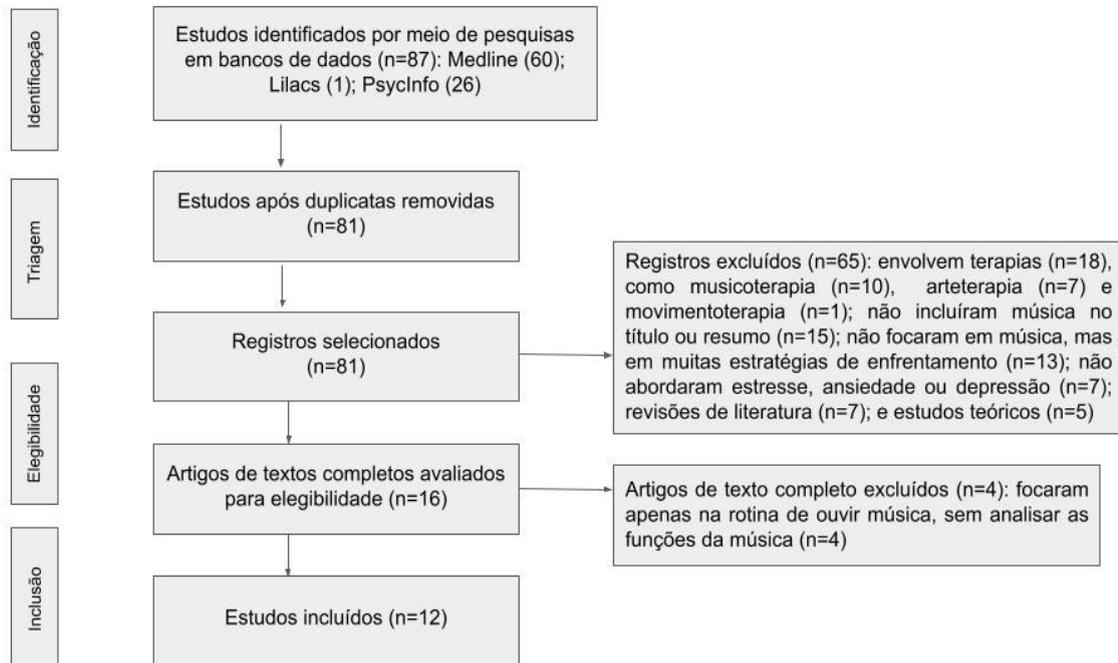
Método

Foi realizada uma busca nas bases de dados PsycINFO, LILACS e MEDLINE em 13 de janeiro de 2022, referente a estudos publicados de 2020 a 2021 envolvendo o uso da música na redução dos sintomas de estresse, ansiedade e depressão durante a pandemia da Covid-19. Os descritores foram #1 music AND #2 (covid-19 OR coronavirus) AND #3 (depression OR stress OR anxiety). Os estudos deveriam ter sido realizados durante o período de isolamento social e serem publicados como artigos científicos nos idiomas inglês ou português. Foram excluídos estudos que não abordavam música e os que utilizavam processos terapêuticos como arteterapia, terapia do movimento e musicoterapia. Também foram excluídos os estudos que não abordassem estresse, ansiedade ou depressão. Estudos em que a música fosse comparada a outras atividades como *hobbies*, foram incluídos, desde que a música fosse um comparativo em destaque, assim como estudos que envolvessem cantar, tocar e fazer música, considerando uma categoria de atividade musical mais ampla.

Foram encontrados inicialmente 87 estudos e após a análise de títulos e resumos foram excluídos estudos que: envolviam terapias (n = 18); não incluíam música no título ou resumo (n = 15); não focaram em música (n = 13); não abordaram estresse, ansiedade, depressão ou bem-estar (n = 7); revisões de literatura (n = 7); duplicados (n = 6) e estudos teóricos (n = 5). O restante dos estudos (n = 16) foram acessados na íntegra e, após a leitura, o restante (n = 4) foi excluído, por discutirem apenas a rotina de ouvir música, sem analisar o impacto da música nas variáveis investigadas. A Figura 1 apresenta um fluxograma do processo de revisão.

Por fim, 12 estudos publicados foram incluídos na revisão. Para fins de análise, os estudos foram classificados de acordo com seus objetivos, participantes, delineamentos, procedimentos e intervenções utilizadas, instrumentos e principais resultados. Na presente revisão, as músicas foram consideradas auto selecionadas, quando o conteúdo não foi recomendado ou indicado pelo pesquisador e a/o participante pôde fazer uma livre escolha de estilo e forma de uso.

Figura 1. Fluxograma do processo de revisão



Resultados e discussão

A Tabela 1 apresenta os 12 estudos selecionados, que investigam música e bem-estar na pandemia do Covid-19, em particular os sintomas de estresse, ansiedade e depressão, durante o período de isolamento social. Os estudos foram classificados em 6 categorias, conforme descrito acima, e apresentados em ordem alfabética de autores. Considerando o total de estudos revisados, para se referir ao número de estudos classificados em cada categoria, optou-se por utilizar a seguinte descrição: alguns estudos [até 3 (25%)]; vários estudos [de 4 (33%) a 6 (50%)]; a maioria [de 7 (58%) a 9 (75%)]; e a grande maioria [mais de 10 (83%)].

Tabela 1. *Estudos envolvendo música e bem-estar durante a pandemia do Covid-19, caracterizados de acordo com as categorias analisadas.*

	Autor/Ano	Objetivos	Participantes	Delineamento	Procedimentos/Intervenções	Instrumentos	Principais resultados
1	Cabedo-Mas et al. (2020)	Bem-estar percebido	N = 1868 G: 69,3%F e 30,7%M I: 18-84 Espanha	Levantamento	Pesquisa online Identidade musical em confinamento, usos e conhecimento de música na COVID-19, percepções sobre o impacto da música. Ouvir, cantar, tocar, fazer música Músicas auto selecionadas 3 a 18 de abril de 2020	Questionários: Dados demográficos MUSIVID19	83,6% ouviram música todos os dias durante o isolamento 53,1% descobriram novos grupos musicais 49,7% relatou cantar mais, assim como tocar instrumentos (56,3%) Ajudou a relaxar (26,8%) Forma de fuga (56%) Animar e mudar o humor (21,9%) 51,5% ajudou na solidão e, ainda na confiança (77,4%) Sentimento de conexão (46,9%)
2	Carlson et al. (2021)	Regulação do humor	N = 432 G: 238F, 175M, 2TG e 13NB I: 18-77 Finlândia, Canadá, Estados Unidos e outros 34 países	Levantamento	Pesquisa online Dados demográficos, situacionais, psicológicos e musicais Ouvir, cantar, tocar e fazer música músicas auto selecionadas, Abril a junho de 2020	Questionários e escalas: dados demográfico; Beck Anxiety Inventory (BAI); SARS Impact Scale (SIS); Brief Music in Mood Regulation Questionnaire (B-MMR)	Uso de música mudou (60,7%) 37,6% ouviram música todos os dias Mais da metade compunham suas próprias músicas, além de fazer eletronicamente (24%) 86% cantaram e 78% tocaram instrumentos Usaram para consolo e trabalho mental, além de sentir sensação forte e diversão (60,4%)
3	Deka et al. (2021)	Gr1: música instrumental Gr2: silêncio > ansiedade	N = 30 Gr1 = 15 Gr2 = 15 G: F I: 20-28 Índia	Quase-experimental	Gr1: audição de música instrumental Gr2: sentados quietos em silêncio 15 minutos todas as manhãs, por 7 dias consecutivos, com questionário antes e depois.	Questionário: State anxiety test questionnaire of State and Trait Anxiety Inventory for Adults	Níveis de ansiedade reduzidos Indica possível abordagem terapêutica

					Ouvir música		
					Músicas não auto selecionadas		
4	Ferreri et al. (2021)	Mudanças nos hábitos Recompensa musical Estratégias de regulação emocional Regulação do humor	N = 1031 I:18 Estados Unidos, Espanha e Itália	Levantamento	Pesquisa online Dados demográficos Estratégias de regulação emocional e sensibilidade à recompensa musical. Ouvir, cantar e tocar música Músicas auto selecionadas Maio a junho de 2020	Questionários e escalas Dados demográficos Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) Barcelona Music Reward Questionnaire (BMRQ) Goldsmith Musical Sophistication Index (Gold-MSI) Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21)	Ouviram mais música alegre e nova (p < 0,001) Cantaram mais (p = 0,008) Dançaram e fizeram menos música (p < 0,001) Lidar com falta de interação social (p = 0,004)
5	Granot et al. (2021)	Redução de sentimentos negativos Manutenção do bem-estar	N = 5619 G: 3746F e 1873M I: 18-64 Argentina, Brasil, China, Colômbia, Itália, México, Holanda, Noruega, Espanha, Reino Unido e Estados Unidos	Levantamento	Pesquisa online Indicaram, durante 15 minutos, como 10 atividades contribuíram ou interferiram durante a pandemia Ouvir, cantar, tocar e fazer música Músicas auto selecionadas Julho a novembro de 2020	Questionário demográfico Ten-Item Personality Inventory (TIPI2) Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)	Sensação de união e nostalgia (p < 0,001) Liberação de emoções negativas Redução da solidão Obtenção de prazer (p = 0,002). Para convivência (p < 0,001)

6	Hennessy et al. (2021)	Regulação do humor	N = 589 G: 291F e 124M I: 16-65 Estados Unidos, Itália, Reino Unido e Índia	Levantamento	Pesquisa online Questionário sobre os hábitos de audição de música, antes e durante a pandemia Playlist no Spotify para avaliar a mudança de hábitos Ouvir e tocar música Músicas não auto selecionadas 4 a 7 de abril de 2020	<i>Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)</i> <i>The State-Trait Anxiety Inventory (STAI)</i> <i>Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)</i> <i>Interpersonal Reactivity Index (IRI)</i> <i>Brief Music in Mood Regulation scale (B-MMR)</i>	Melhorias no humor (p < 0,001) Sentir-se melhor depois de ouvir música (p < 0,0001) Não melhorou ansiedade (p > 0,05)
7	Kiernan et al. (2021)	Atividades criativas artísticas (ACAs): Regulação da emoção Apoio à saúde mental e ao bem-estar	N = 653 G: 551F, 87M, 6 “Outro” e 9 prefiro não dizer I: 18-65 Austrália	Levantamento	Pesquisa online Questionário demográfico Participantes selecionassem pelo menos um ACA musical Classificar seus ACAs selecionados em termos de sua eficácia em fazer com que se sentisse melhor Ouvir, cantar e tocar música Músicas auto selecionadas Maio a outubro de 2020	Questionário demográfico General Anxiety Disorder-7 (GAD7) The Three-Item Loneliness Scale Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)	Ouvir, cantar e dançar foram os mais eficientes para se sentir melhor Significativa quanto à emoção e à preferência dos participantes (p < 0,05) Utilizada para evitação e autodesenvolvimento (p < 0,001) Participantes mais velhos sentiram menos ansiedade, depressão e solidão (p < 0,001) Maior engajamento com música, menor bem-estar
8	Martín et al. (2021)	Relação da idade na frequência e forma de consumo de música Autorregulação emocional	N = 1377 G: 64,9%F I: 41-60(57,7%) Espanha	Descritivo e analítico	Pesquisa online Duas seções com conteúdo sociodemográfico Relação com a música Características de consumo, uso e concepção de música Ouvir música Março a Junho de 2020	Questionário ad hoc	Ouviram música diariamente (62,5%) 42% ouviram quando sozinhos Autorregulação das emoções (73,8%) Combater a solidão (42,8%) Trazer beleza e relaxar em momentos difíceis (53,5%)

9	Ribeiro et al. (2021)	Mudanças na rotina das famílias Níveis de bem-estar e estresse dos cuidadores Comportamentos musicais de cuidadores e crianças	N = 188 G: 166F e 22M I: 20-60 Brasil	Levantamento	Pesquisa online Perfil sociodemográfico de cuidadores e crianças Efeitos do distanciamento social nos hábitos e comportamentos diários do cuidador e das crianças Comportamentos musicais dos cuidadores Atividades musicais da criança e do cuidador-criança Ouvir, cantar, tocar e fazer música Julho a agosto de 2020	Questionário ad hoc Perceived Stress Scale (PSS-10) Five Well-Being Index (WHO-5) Music@Home-Preschool Music Engagement Questionnaire (MusEQ)	49,47% dos participantes relataram níveis baixos de bem-estar 23,94% relataram estresse grave 60% dos cuidadores usaram música para relaxar e se animar Crianças dançaram (67,55%), ouviram (67,02%), envolveram-se com música com companhia (64,36%), ouviram música para se acalmar (65,95%), cantaram (62,77%) e fizeram música (64,43%) Cuidadores envolvidos com artes, motivam crianças a dançar (p = 0,04) 80,77% dos cuidadores com níveis mais altos de bem-estar ouviam ou tocaram música socialmente (p = 0,001) e sozinhos (p = 0,02), cantaram (p = 0,001) e apresentaram novas músicas para as crianças (p = 0,03)
10	Roese et al. (2021)	Mudança no hábito de ouvir música	N = 539 G: 55,1%F, 44,3%M e 0,6%NB I: +18 Alemanha	Levantamento	Pesquisa online Mudanças antes e durante o confinamento Tempo gasto com atributos e funções da música Preocupações e mudanças na vida cotidiana. Ouvir e fazer Músicas auto selecionadas Abril a maio de 2020	Questionário demográfico Musical Sophistication Index (Gold-MSI) Perceived Stress Scale (PSS)	Música importante durante o isolamento (66,6%) Ouviram com mais frequência (53,5%) Usada para matar o tempo e superar a solidão (p = 0,003) durante o isolamento Antes do isolamento se usava mais para a sincronização motora e a melhora do bem-estar (p = 0,006).

11	Simpson et al. (2021)	Gr1: "Om" Gr2: Yorkshire > Regulação do humor	N = 117 G: 44F e 72M I: 18-65 Austrália	Quase-experimental	Gr1: Entonação do som "Om" . Gr2: Escuta de som sobre Yorkshire 10 minutos de canto individual; canto em grupo; controle individual; controle do grupo, com questionário e escalas antes e depois. Cantar música Músicas não auto selecionadas	Questionário demográfico; The State-Trait Anxiety Inventory (STAI) The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) Inclusion of Other in the Self (IOS) Self-Compassion Scales (SCS)	Cantar diminuiu estresse (p < 0,001) Cantar induziu maiores afetos positivos (p < 0,001) Maiores níveis de ansiedade, teve maior redução do estresse (p < 0,001)
12	Vidas et al. (2021)	Gerenciamento do estresse e apoio ao bem-estar	N = 402 G=73,9%F I:~19,6 Austrália, China, Cingapura, indonésia e outros países da Ásia	Levantamento	Pesquisa online Questionário demográfico, com níveis de estresse relacionados ao COVID-19 Disponibilizou-se uma lista com 15 estratégias de gerenciamento de estresse O bem estar foi medido e nomearam uma música que ouviam e ajudou a gerenciar seu estresse Investigaram as músicas ouvidas no Spotify Ouvir música Músicas auto selecionadas Março a julho de 2020	Questionário demográfico Short Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (SWEMWS)	Eficaz no gerenciamento de estresse (p = 0,79) Música associada ao bem-estar (p = 0,010) Músicas ouvidas foram normalmente instrumentais (p = 0,005)

Nota. N, número de participantes; Gr, grupo; I, idade das participantes; G, gênero; F, feminino; M, masculino; TG, transgênero; NB, não binária.

Objetivos dos estudos

Com relação aos objetivos, os estudos focaram no envolvimento dos participantes com a música e seus efeitos no bem-estar, além dos aspectos explicitados nos critérios de busca, como depressão, ansiedade e estresse. Vários dos estudos focaram no envolvimento com a música no período de isolamento social (1; 2; 4; 6; 10; conforme tabela 1); na

manutenção do bem-estar (1; 5; 7; 12), nos benefícios para o estresse (4; 5; 10; 11; 12) e solidão (4; 7; 11). A maioria apresentou relatos sobre ansiedade (2; 3; 4; 5; 6; 7; 11), e sobre tristeza (6).

Todos os estudos, analisaram o contexto da pandemia e do isolamento social. Quanto a forma de uso da música, a maioria dos estudos teve por objetivo investigar ouvir música (1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 12), enquanto vários estudos investigaram fazer (1; 2; 5; 10), cantar (1; 2; 4; 5; 7; 11), e tocar (1; 2; 4; 5; 6; 7) música. Alguns estudos compararam música com outras atividades, como atividades criativas artísticas e atividades diárias de rotina (5; 7). Além disso, um estudo (8) investigou a influência da idade nos efeitos da música e a relação de cuidador-criança com a música (9). Um estudo (3), ainda, analisou um estilo de música específico, o *Raga Todi*.

Examinando conjuntamente, percebe-se que o foco de investigação dos estudos foi o papel da música na vida das pessoas e como ela esteve associada ao bem-estar. A racionalidade desses estudos é apoiada na literatura, que tem relatado que a música costuma ser eficaz como apoio ao bem-estar emocional, pois oferece um meio de expressar e regular emoções (Laukka, 2007; Saarikallio, 2011), comunicar-se não verbalmente, conectar-se consigo mesmo e com os outros (Schäfer et al., 2013). A presente revisão mostra que os estudos focados no contexto da pandemia, encontram, em geral, similaridade transcultural no uso da música na vida cotidiana (Rana & North, 2007; Schäfer et al., 2012) e no seu uso para obter regulação do humor e objetivos de bem-estar (Saarikallio, 2008; Boer & Fischer, 2012). Possibilitando, assim, a constatação da potência afetiva universal da música e sua capacidade de ajudar as pessoas a gerenciar um estressor de vida sem precedentes (Hennessy et al., 2021).

Entretanto, a presente revisão revela também que ainda há lacuna na literatura de estudos que investiguem os benefícios da música como recurso ao bem-estar, principalmente no contexto da pandemia do Covid-19. Sabe-se que cantar, fazer música, escutar ou mesmo dançar, é de grande auxílio para a regulação e comunicação emocional. Por meio de músicas auto selecionadas, prática deliberada, atividades em grupo ou *hobbies*, é possível a expressão de identidade, que também influenciam em nossa auto percepção (Bhattacharya e Lindsen, 2016), comportamento (Schwartz et al., 2017), fisiologia (Grewe et al., 2007a,b), respostas endócrinas (Fancourt et al., 2014) e atividade cerebral – especialmente nos circuitos emocionais do cérebro e seu sistema de recompensa associado (Koelsch, 2014; Gold et al., 2019). Também existe uma lacuna importante sobre os motivos que levam ao potencial da música. Ainda, existem relativamente poucos estudos sobre como os indivíduos usam a

música para regular suas emoções de forma eficaz em resposta a um grande problema agudo e estressor, como no contexto de um evento global significativo como foi o caso da pandemia (Hennessy et al., 2021).

Na verdade, já existem evidências na literatura revelando que, participar de qualquer tipo de experiência musical, como ouvir, cantar, tocar ou fazer música, pode ter um impacto nas emoções positivas (Lamont, 2012; Croom, 2015; Campayo–Muñoz & Cabedo–Mas, 2017) e esses efeitos podem aumentar quando a música ocorre em um contexto social (Wuttke-Linnemann et al., 2019). Já o uso intencional da música para melhorar o bem-estar tem sido muito estudado, em grupos de pessoas com doenças graves (Chirico et al., 2020; Li Y. et al., 2020), deficiências físicas (Grau-Sánchez et al., 2020; Hart et al., 2020), questões de saúde mental (Greene et al., 2020), problemas relacionais (Dunn et al., 2019; Dvir et al., 2020; Mossler et al., 2020), sociais ou dificuldades de integração (Crawford, 2017; Henderson et al., 2017; Rodríguez-Sánchez et al., 2018). Além, das amplamente estudadas, intervenções psicológicas e terapêuticas para melhorar a saúde física e mental (Peters, 1987; Bunt & Pavlicevic, 2001).

Participantes

Conforme os critérios de inclusão da presente revisão, todos os estudos envolveram participantes vivendo durante ou logo após o isolamento social da pandemia do Covid-19. Os estudos tiveram participantes da Espanha (1; 4; 5; 8), Estados Unidos (2; 5; 6), Itália (4; 5; 6), Austrália (7; 11; 12), Índia (3; 6), China (5; 12), Reino Unido (5; 6), Brasil, (5; 9); Alemanha (10); Canadá e Finlândia (2), Argentina, Colômbia, México, Holanda e Noruega (5), Cingapura e Indonésia (12), além de alguns outros países que não foram explicitados nos estudos. O tamanho das amostras variaram consideravelmente, sendo cinco estudos com 400 a 700 participantes (2; 6; 7; 10; 12), três com menos de 200 participantes (3; 9; 11) e, também, de 1000 a 2000 participantes (1; 8; 12), além de um estudo com 5619 participantes (5).

Em todos os estudos examinados os critérios de inclusão e, em alguns, de exclusão, foram bastante detalhados, sendo que o critério de inclusão utilizado em todos os estudos foi o envolvimento com música. Informações sobre o gênero dos participantes foram fornecidas em grande parte dos estudos (83%), sendo a maioria de mulheres (1; 2; 3; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 12). A idade foi informada em todos os estudos e a maior parte relatou ter participantes acima de 64 anos (1; 2; 5; 6; 7; 11), sendo que apenas um dos estudos (8) envolveu menores de idade.

Os critérios de exclusão usados pelos estudos analisados foram: não completar a pesquisa (9; 11), não consentimento e participantes duplicados (9). Dessa forma, examinando conjuntamente os estudos revisados, percebe-se que os critérios de exclusão foram poucos, e isso provavelmente esteve associado ao fato de que a maioria dos recrutamentos de participantes durante a pandemia foi por meio de mídias sociais (1; 2; 4; 5; 9; 10; 12) e canais acadêmicos (1; 2; 5; 8; 10; 11; 12). Alguns participantes ainda foram recrutados por meio da imprensa, como jornais (2; 10), canais pagos, como sites busca de empresa privada (4; 6) ou não tiveram meio de divulgação discriminados (3; 7). Além disso, a grande maioria (83%) envolveram estudos com amostra de participantes considerada estatisticamente significativa. O grande número de participantes também possibilitou uma maior heterogeneidade.

Delineamentos

Em vários estudos (42%) o delineamento foi nomeado pelos próprios autores, enquanto nos demais recorreu-se a Robson & McCartan (2016) para nomear os estudos. Entre os definidos pelos próprios autores, três deles usaram levantamento transversal. Um desses estudos (6) utilizou um questionário sobre os hábitos de audição de música, antes do início da pandemia do Covid-19, e o grau em que ouvir música os fez se sentir melhor durante a pandemia, associada também a gravidade que o Covid-1 afetou os participantes. Outro estudo (7) realizado online investigou a regulação emocional, o engajamento musical e atividades artísticas, realizadas e/ou cessadas durante a pandemia; e, um estudo (9) investigou a rotina e os níveis de bem-estar entre cuidadores e suas crianças.

Além destes, um estudo quase-experimental (3), comparou dois grupos randomizados, sendo um grupo para ouvir a música instrumental indiana *Raga Todi* e verificar a possibilidade de redução do nível de ansiedade pela pandemia,; e um grupo controle; um estudo denominado descritivo analítico (8) investigou a influência da idade na música e a associação com a autorregulação emocional, enquanto outro estudo (9) investigou a rotina e os níveis de bem-estar entre cuidadores e suas crianças. O primeiro estudo (3), foi classificado como um quase-experimental, outro estudo (8), foi classificado como descritivo analítico e, os demais estudos (6; 7; 9) como estudos transversais de levantamento.

A maioria dos estudos (58%) não teve o delineamento definido e nomeado pelos próprios autores, mas foram classificados como levantamento (1; 2; 4; 5; 10; 12), e quase experimental (11), pelos autores da presente revisão. Entre os estudos de levantamento, dois analisaram o uso da música e o impacto da pandemia (1; 2); e, um comparou atividades rotineiras com música antes e durante o isolamento (5). Além destes, dois investigaram

diferentes estratégias para a regulação de humor (4; 12), assim como um investigou como o isolamento social afetava o uso de música e suas funções e atributos (10). Por fim, um dos estudos (11) foi classificado como quase-experimental, e investigou os benefícios do canto em grupo e individual.

Os estudos incluídos na presente revisão têm delineamentos parecidos, sendo a grande maioria de levantamento, que foi facilitado no contexto da pandemia, com o uso de pesquisas online. Esse tipo de delineamento é muito importante em pesquisas no mundo real (Robson & McCartan, 2016), mas podem envolver amostras não representativas, especialmente quando pessoas são convidadas através da mídia e da imprensa. Estratégias desse tipo, embora muito importantes em diversos contextos, podem conter limitações na tentativa de retratar a população geral. Ainda, a presente revisão constatou apenas dois estudos quase-experimentais (3; 11), e nenhum estudo experimental, o que pode ser entendido como decorrente das limitações envolvendo isolamento social durante a pandemia.

Diferentes delineamentos são bem-vindos para retratar um fenômeno tão importante e pouco estudado como é a utilização da música em um contexto de isolamento social, especialmente por ser um campo de estudo de reconhecida complexidade dada a sua multidimensionalidade, pois as variáveis que o conformam são numerosas e de natureza muito diversa (fisiológica, social, musical etc.) (Martín et al, 2021).

Procedimentos e intervenções

Os estudos se mostraram bastante heterogêneos na maneira de relatar os procedimentos e intervenções realizadas. Todos utilizaram pelo menos um questionário online como parte da investigação, ressaltando a coleta remota como meio qualificado de obtenção de dados durante a pandemia. Para fins da presente revisão optou-se por organizar as intervenções de música quanto à fonte, o tipo, e à forma, conforme Damiani e Piccinini (2022). A fonte indica se a exposição foi por gravação em plataformas de *streaming* ou ao vivo, enquanto a forma indica se a escuta foi assíncrona ou síncrona ao de coleta de dados do estudo, e o tipo indica se a exposição ocorreu por meio de ouvir, cantar, tocar ou fazer música.

A maioria dos estudos (66%) utilizou como forma a escuta assíncrona, usando de questionários (1; 2; 4; 5; 7; 8; 9; 10). Isto é, não foi necessário ouvir, tocar, cantar ou fazer música no momento da coleta de dados dos estudos. Dois estudos utilizaram fonte de exposição ao vivo (3; 11). Entre eles, um estudo (3) utilizou-se da escuta em grupo de música indiana (*Raga Todi*) e o outro estudo (11) realizou uma experiência de canto grupal e

individual (entonação do som *Om*). Por fim, dois estudos utilizaram música gravada como fonte de exposição (6; 12), sendo que ambos os estudos o fizeram por meio da plataforma de streaming (Spotify, 2019).

Tendo em vista que a maioria dos estudos (33%) utilizou questionários para investigar o engajamento e o uso da música, o número de experiências musicais durante os estudos foi relativamente baixo, com apenas dois estudos (3; 11) contando experiências síncronas. No entanto, embora esses estudos não tenham envolvido experiências musicais ao vivo, todos se propuseram a compreender um problema de pesquisa pouco conhecido ou ainda não formulado (Hernandez et al., 2010).

Devido ao isolamento social, todos os estudos foram realizados de forma remota, mostrando que práticas de uso de música online podem contribuir para reduzir problemas de saúde mental e melhorar o bem-estar são de vital importância (Simpson et al., 2021), especialmente durante ameaças de saúde global como a da pandemia de Covid-19 (Deka et al., 2021). Os estudos que envolveram transmissões de música ao vivo de forma online (3; 11) revelaram também com bastante rigor, que se pode utilizar os questionários de investigação de maneira remota e que eles podem auxiliar tanto em pesquisas, quanto em intervenções, tanto quanto quando utilizados de maneira presencial.

Quanto ao tipo de exposição à música, a maioria dos estudos utilizou ouvir, cantar, tocar e fazer música (1; 2; 5; 9). Enquanto alguns estudos utilizaram somente ouvir música (3; 8; 12). Ainda, dois estudos (4; 6) envolveram somente o cantar e o tocar, e apenas um estudo (11) envolveu somente o cantar (11), assim como somente um estudo (10) envolveu ouvir e fazer ou ouvir e tocar música (6).

Quanto à forma de exposição, a maioria dos estudos (75%) envolveram a utilização de músicas auto selecionadas pelos participantes (1; 2; 4; 5; 7; 8; 9; 10; 12). Já entre os estudos que envolveram utilização de músicas não auto selecionadas, destacam-se os estudos quase experimentais (3; 11), onde foram realizadas análises dos benefícios da música indiana *Raga Todi* e do canto, respectivamente, e um estudo (6) que utilizou músicas da plataforma de streaming (Spotify, 2019).

É necessário pontuar a importância das músicas auto selecionadas em contextos em que a música pode ser utilizada como mediadora de bem-estar. Groarke & Hogan (2019), destacam que músicas auto selecionadas podem ser mais eficazes para regular emoções negativas em comparação com as músicas selecionadas por um pesquisador. A tendência no uso de músicas auto selecionadas na presente revisão pode ser explicada, pelo menos em parte, pelo delineamento utilizado na grande maioria dos estudos aqui incluídos, acendendo

um alerta para que estudos futuros, especialmente os quase-experimentais e experimentais, também levem em conta essa importante forma de exposição à música. Isso reforça a tendência dos estudos em utilizarem músicas escolhidas pelos próprios participantes.

Como citado anteriormente, em grande parte dos estudos da presente revisão, os participantes responderam questionários em que foram analisados diversos tipos de exposições a música, como ouvir, cantar, tocar e fazer música, a fim de considerar a categoria de atividade musical o mais ampla possível (Granot et al., 2021), não limitando a nenhum tipo de exposição específico. Entretanto, quando o estudo foi de delineamento quase experimental, foi especificado apenas um dos tipos para cada grupo: ouvir (3) e cantar (11) música. Além de serem de fonte ao vivo e, ainda, músicas não auto selecionadas, envolveram grupos de comparação, todos pesquisados online, em função das restrições relacionadas à pandemia (Simpson et al., 2021), algo que se repetiu em todos os estudos analisados.

A periodicidade e duração em que as exposições musicais aconteceram nos estudos de fonte ao vivo, foram também bastante heterogêneas. Por exemplo, um estudo que focou no canto (11), realizou apenas uma exposição de 10 minutos. Já o estudo que utilizou o *Raga Todi* (3), realizou sete exposições, pelas manhãs durante 15 minutos, durante 7 dias. Alguns estudos (5; 7) tiveram duração online para respostas durante 5 meses, assim como durante 1 mês (4; 9; 10) e durante 3 meses (8; 12). Os demais estudos tiveram duração de 2 semanas (1), de 2 meses (2) e de 1 dia (6).

Instrumentos e medidas

Quanto aos instrumentos e medidas utilizados, a grande maioria dos estudos (83%) utilizou questionários sociodemográficos coletados de forma online (1; 2; 4; 5; 7; 8; 9; 10; 11; 12), e alguns estudos (1; 7; 9) utilizaram, também, de questionários referentes ao envolvimento com música, como já citado anteriormente. Vários estudos (25%) utilizaram questionários sobre as recompensas e regulações da música (2; 4; 5). Assim como vários estudos (3; 4; 6), também fizeram uso de questionários envolvendo aspectos emocionais e do humor. Alguns estudos (6; 7), ainda utilizaram questionário sobre a saúde dos participantes, o *Patient Health Questionnaire 9* (PHQ-9) (Kroenke et al., 2001). Entre os questionários sobre o envolvimento com música estão *MUSIVID19* (Cabedo-Mas, et al., 2020), *Music Engagement Questionnaire* (MusEQ) (Vanstone, et al., 2016) e *Music@Home-Preschool Questionnaire* (Politimou et al., 2018). Dos questionários de recompensas e regulação da música estão, *Brief Music in Mood Regulation Questionnaire* (B-MMR) (Saarikallio, 2012) e *Barcelona Music Reward Questionnaire* (BMRQ) (Mas-Herrero et al., 2013). Já os que

envolveram aspectos emocionais e do humor, encontram-se *State anxiety test questionnaire of State and Trait Anxiety Inventory for Adults* (Spielberger, 2010) e *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) (Balzarotti, 2019).

Outro instrumento utilizado pela maioria dos estudos (75%) são as escalas com foco nos aspectos emocionais e/ou do humor (2; 4; 5; 6; 7; 9; 10; 11). Vários estudos (2; 6; 7; 11) utilizaram ainda escalas de ansiedade, enquanto alguns estudos (4; 5) utilizaram escalas que englobam ansiedade, estresse e depressão, e um estudo (9) utilizou apenas escala de estresse. Ainda alguns estudos (4; 10) envolvendo escala de treinamento musical. Além disso, muitos dos estudos (66%) utilizaram escalas mais específicas, como um estudo (5) que utilizou escalas de personalidade e resiliência, um estudo (6) que utilizou escala de reatividade interpessoal, um estudo (7) utilizou escala de solidão, um estudo (10) utilizou escala de reatividade ao estresse percebido, e outro estudo (11) utilizou escalas de afeto, de inclusão do outro e de sentimento de conexão social. Por fim, um estudo (2) utilizou a escala de impacto da Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS), a *SARS Impact Scale* (SIS) (Cheng et al., 2004), e outros dois estudos (9; 12) utilizaram escalas específicas de bem-estar, a saber: escala de bem-estar psicológico, ou *Short Warwick Edinburgh Mental Wellbeing Scale* (SWEMWBS) (Stewart-Brown et al., 2009) e *Five Well-Being Index* (WHO-5) (Topp et al., 2015). Entre as escalas de ansiedade, encontram-se o *Beck Anxiety Index* (BAI) (Beck et al., 1988), *State and Trait Anxiety Index* (STAI) (Spielberger, 2010), *General Anxiety Disorder Scale* (GAD7) (Spitzer et al., 2006), e *The State Trait Anxiety Scale* (STAI) (Spielberger et al., 1970). Já a escala utilizada que engloba as três facetas de ansiedade, estresse e depressão, é a *Depression, Anxiety, and Stress Scale* (DASS-21) (Mas-Herrero et al., 2020), enquanto a escala utilizada que engloba somente o estresse foi a *Perceived Stress Scale* (PSS-10) (Siqueira et al., 2010). Quanto a escala envolvendo treinamento musical, a utilizada foi a *Goldsmith Musical Sophistication Index* (Gold-MSI) (Müllensiefen et al., 2014). A escala responsável por mensurar a personalidade é *Ten-Item Personality Inventory* (TIPI) (Costa and McCrae, 1992), já a que mensurou resiliência foi a *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) (Connor & Davidson, 2003). Ainda, foi utilizada a *Interpersonal Reactivity Index* (IRI) (Davis, 1980), de reatividade interpessoal; e a *Three-Item Loneliness Scale* (Hughes et al., 2004), para mensurar solidão; a *Perceived Stress Reactivity Scale* (Schlotz et al., 2011), que mensura a reatividade ao estresse; a *The Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) (Watson et al., 1988), *The Inclusion of Other in Self Scale* (IOS) (Aron et al., 1992), e *Self-Compassion Scales* (SCS) (Pavey et al., 2011), sendo responsável por mensurar afeto,

inclusão do outro e sentimento de conexão social, respectivamente. Além das já nomeadas escalas para medir o bem-estar.

Examinando os estudos conjuntamente, percebe-se que quase todos utilizaram instrumentos e medidas que permitiram investigar fenômenos referentes aos aspectos pessoais e sociais, por meio de questionários, a fim de verificar aspectos como a preocupação em contrair o vírus e as possíveis consequências da pandemia, além do país de residência e o gênero e nível educacional (Granot, et al., 2021; Ferreri, et al., 2021). Já os fenômenos referentes às características psicológicas e interpessoais, foram investigados através de escalas já conhecidas ou adaptadas, incluindo aspectos como engajamento em atividades de produção musical (Müllensiefen et al., 2014), promoção do bem-estar psicológico (Clift et al., 2010; Koelsch, 2013; D'Ausilio et al., 2015), o aumento dos níveis de estresse, ansiedade, depressão, solidão e violência dentro das famílias, em diversos países (Banerjee e Rai, 2020; Holmes et al., 2020; Shader, 2020; Usher et al., 2020), assim como os sentimentos de estresse, ansiedade e solidão que são ainda mais exacerbados por diretrizes de quarentena e isolamento social (Galea et al., 2020; Pfefferbaum & North, 2020). Embora isso seja bem-vindo e positivo, também há espaço para mais estudos com caráter experimental, utilizando mais aplicações de testes e controle, tendo em vista a já mencionada dificuldade em encontrar tal delineamento para a presente revisão.

Principais resultados

Os resultados dos estudos da presente revisão são bastante homogêneos, refletindo certa coesão quanto aos objetivos que os pautaram e por considerarem variáveis e métodos semelhantes. Uma das principais questões presentes nos estudos foi o quanto a pandemia impactou os participantes, além do quanto a música teve um papel para reduzir esses impactos e beneficiar seus usuários. Esses impactos foram avaliados por meio de diversos indicadores e questionários referentes às emoções e humores dos participantes, dos quais alguns utilizaram de grupos de comparação, com origem em diferentes países, possibilitando uma visão mais ampla sobre os efeitos da música para o bem-estar, destacando-se relatos envolvendo circunstâncias de ansiedade, estresse e depressão, além de diferentes maneiras de se usar e se envolver com a música.

Os resultados revelaram que em um dos estudos (4) os participantes relataram ouvir mais música ($p < 0,001$), principalmente música alegre ($p < 0,001$), e música nova ($p < 0,001$), sendo que, a música triste foi menos procurada durante a emergência do Covid-19 do que antes ($p < 0,001$). Relatou-se, também, se cantar mais durante o confinamento do que

antes ($p = 0,008$), mas menos tempo dançando ($p < 0,001$) e fazendo/compondo música ($p < 0,001$). Ainda, nesse estudo (4), de forma geral foram relatadas mudanças subjetivas na audição de música, na procura por músicas novas, e no envolvimento em tocar ou fazer música durante a pandemia. Por fim, ainda nesse estudo (4) o nível educacional foi positivamente associado com fazer/compor música durante o bloqueio ($p = 0,006$). Quanto aos participantes que se mostraram mais preocupados com o risco de contrair o vírus, os mesmos foram mais propensos a se envolver em atividades relacionadas à música como forma de lidar com a falta de interações sociais ($p = 0,004$).

Outro estudo (5) relatou que, ao ouvir música, os participantes experimentaram uma redução da solidão ao mesmo tempo que tiveram uma sensação de união, e liberação de sensações negativas. Ainda, a música se mostrou mais eficiente quando comparada a outras atividades de obtenção de prazer, como *hobbies* ($p = 0,002$). No entanto, quando analisada dentro do constructo Convivência, a música foi mais eficiente em relação a todas as outras atividades (como, atividade física, leitura, espiritualidade), exceto a socialização ($p < 0,001$). Ainda nesse estudo (5), a música de varanda, comum durante o distanciamento social, demonstrou fazer com que os participantes experimentassem sentimentos de maior união e nostalgia ($p < 0,001$) quando comparado com aqueles que não participaram da música de varanda ($p < 0,001$).

Um dos estudos (6) investigou o sofrimento e a tensão causados pela pandemia, em relação ao envolvimento com a música. A música foi positivamente associada a melhorias no humor ($p < 0,001$), e risco pessoal do Covid-19, sugerindo que quanto mais a pessoa foi afetada pela pandemia, maior a chance de ter utilizado música para se sentir melhor. Mostrou ainda que, em todos os países investigados, as pessoas se sentiram melhores depois de ouvir música ($p < 0,0001$), além de terem adotado estratégias de regulação emocional ligadas à música, com uma maior mudança no humor positivo. No entanto, outras escalas utilizadas no mesmo estudo revelaram resultados contrastantes, sendo que a música não levou a se sentir melhor ou melhorar a ansiedade ($p > 0,05$).

Outro estudo (8) investigou a relação da idade e do envolvimento musical durante o confinamento social, e observou-se que todas as faixas etárias ouviram música diariamente (62,5%). Chama a atenção que os participantes na faixa etária acima de 51 anos foram os que mais ouviram música. Além disso, 42% dos participantes notaram que ouviam música sempre quando estavam sozinhos, especialmente entre as idades mais elevadas. Quanto ao uso da música, 73,8% dos participantes deste estudo (8), indicaram que a música foi utilizada como recurso para a autorregulação das emoções, enquanto 42,8% a utilizaram como recurso para

combater a solidão. Por fim, os participantes relataram que a música trouxe beleza e ajuda para relaxar em momentos difíceis (53,5%), assim como que possuir consciência de que a música foi algo essencial para se sentirem melhor (8,5%), principalmente ao considerarem que a pandemia sem música não seria a mesma (39,7%).

Um dos estudos (11), que envolveu um delineamento quase-experimental, avaliou a utilização do canto, realizado em grupo ou individualmente, quanto ao estresse, ao humor e à conectividade. Os resultados revelaram que os participantes que cantaram, tiveram maiores diminuições do estresse em comparação com aqueles que não cantaram ($p < 0,001$), e neste caso, o tamanho do grupo não esteve relacionado aos benefícios do canto para o estresse. Ainda, o estudo (11) relatou que participantes que cantaram relataram maiores afetos positivos ($p < 0,001$). Por fim, esse estudo (11) mostrou que os participantes com maiores níveis de ansiedade, tiveram maior redução do estresse ($p < 0,001$). Também usando um delineamento quase-experimental, um outro estudos (3), relatou que os participantes que ouviram música instrumental indiana *Raga Todi* durante a pandemia, tiveram seus níveis de ansiedade reduzidos, quando comparados com aqueles que permaneceram em silêncio durante o mesmo tempo.

Um estudo (7) investigou que, dentre atividades criativas para regulação emocional, algumas se destacaram quanto a fazer os participantes se sentirem melhores, sendo que ouvir música esteve em grande destaque, seguido de "cantar" e "dançar". A música foi considerada uma atividade criativa significativa quanto à emoção e à preferência dos participantes ($p < 0,05$), além de ser utilizada para evitação ($p < 0,001$) e autodesenvolvimento ($p < 0,001$). Quanto ao bem-estar, participantes mais velhos relataram sentir menos ansiedade, depressão e solidão ($p < 0,001$). Além disso, aqueles que já tinham mais engajamento com música antes do isolamento social, produziram respostas mais baixas de bem-estar, apresentando uma correlação negativa. Por outro lado, os participantes que relataram se sentirem mais ansiosos e deprimidos tenderam a relatar alto envolvimento com a música.

Um dos estudos (10) que analisou as mudanças no hábito de ouvir música, relatou que na pandemia a grande maioria dos participantes ficaram principalmente em casa (92,4%). Quanto ao envolvimento com música, 44,4% dos participantes relataram ouvir música em momentos diferentes do que antes da pandemia (36,9%), sendo que para 66,6% dos participantes, a música foi mais ou, pelo menos, em parte muito importante durante o isolamento. Já, 53,5% ouviram música com mais frequência do que antes da pandemia, usando-a para compensar a falta de atividades diárias, para matar o tempo e superar a solidão

($p = 0,003$), enquanto que antes do isolamento, usavam música mais para melhorar o bem-estar ($p = 0,006$).

Outro estudo (12) que analisou estratégias de gerenciamento do estresse, mostrou que a música foi a mais eficaz ($p = 0,79$), seguida de exercício. Além disso, o bem-estar subjetivo foi relacionado à música como uma estratégia de enfrentamento eficaz ($p = 0,010$), e as músicas ouvidas eram normalmente instrumentais ($p = 0,005$). Um estudo (1) mostrou que a grande maioria dos participantes (83,6%) ouviram música todos os dias durante o isolamento, sendo que 73,6% relataram ouvir a mesma música de antes do confinamento e, independentemente da resposta anterior, 53,1% dos participantes afirmaram ter descoberto novos grupos musicais durante o período de isolamento. A maioria dos participantes (49,7%) relatou cantar mais durante o bloqueio, assim como tocar instrumentos (56,3%). Além disso, 26,8% dos participantes consideraram que a música ajudou a relaxar durante o isolamento, 56% consideraram a música uma forma de fuga, 62,9% relataram que a música ajudou a animar, e 21,9% relatou mudança positiva no humor. Ainda, 58,1% dos participantes relataram que a música os fez companhia, ajudou a lidar com a situação do confinamento (51,5%) e que aumentou sua confiança (77,4%). Por fim, 46,9% dos participantes consideraram que compartilhar música durante a pandemia, os fez sentirem mais conexão.

Ainda, um estudo (2) relatou que 85,7% dos participantes estavam praticando isolamento social, e 60,7% afirmaram que o uso de música mudou devido à pandemia. O comportamento relatado com mais frequência foi ouvir músicas auto selecionadas, sendo que 37,6% dos participantes relataram ouvir música várias vezes ao dia. Além de um pouco mais da metade ter relatado fazer suas próprias músicas. Ainda, os participantes deste estudo relataram cantar (86%), tocar um instrumento (78%), e fazer música eletronicamente pelo uma vez no período de duas semanas (24%). 60,4% dos participantes relataram usar a música para sentir sensação forte e diversão, além de usarem para trabalho mental e consolo. Por fim, entre os comportamentos musicais, ouvir música auto selecionada foi o mais relatado pelos participantes. Outro estudo (9) revelou que 49,47% dos participantes relataram baixos níveis de bem-estar e níveis graves de estresse (23,94%). A maioria dos entrevistados usou música para regular o humor, sendo que 60% dos cuidadores ouviram música para relaxar ou se sentirem animados durante o distanciamento social. As crianças se envolveram com mais frequência em atividades como dançar (67,55%), ouvir música (67,02%), envolver-se em atividades relacionadas à música com outra pessoa (64,36%), ouvir música para se acalmar (65,95%), cantar sozinha (62,77%) e criar sua própria música (65,43%) em comparação com antes das restrições sociais. Cuidadores que se envolvem em atividades artísticas, tendem a

motivar as crianças a dançarem ($p = 0,04$). 80,77% dos cuidadores com níveis mais altos de bem-estar passavam mais tempo ouvindo ou tocando música para se conectar socialmente ($p = 0,001$) e quando sozinhos ($p = 0,02$). Além de, também, cantarem mais frequentemente ($p = 0,01$) e apresentarem novas músicas para as crianças ($p = 0,03$) durante o isolamento social.

Analisando os estudos conjuntamente, percebe-se que, no geral, a música serviu como um recurso de manutenção do bem-estar (7; 9; 12) e melhora do humor (1; 6; 7; 8; 11), sendo mais comumente utilizada para redução de ansiedade (2; 3; 7), depressão (7) e estresse (11; 12) tendo pouca ou nenhuma interseção com a idade, ao gênero e cultura. No entanto, um estudo (10) relatou baixa mudança no bem-estar durante a pandemia, apesar de, assim como outros estudos, constatar que a música é uma ferramenta eficaz de auxílio à conexão com outras pessoas (1; 5; 9; 11) e na redução da solidão (1; 5; 7; 8).

Ainda, um estudo (6) mostrou que a música não melhorou a ansiedade e, outro estudo (7) que quanto maior o engajamento com música, menor o bem-estar associado a ela. Relatou-se ainda que o envolvimento e o uso da música (2), assim como a procura de músicas novas (1; 9) e alegres (4), mudou, ou mesmo aumentou significativamente durante a pandemia, bem como tocar um instrumento (1; 2; 4; 9), cantar (1; 2; 4; 9), fazer/compor/criar música (2; 4; 9) e dançar (9). Quem possuía mais medo de contaminação do vírus, demonstrou mais tendência no uso da música para lidar com a falta de interação social (2; 4; 6; 9). A música também serviu para liberar sensações negativas e sentimentos de nostalgia (5), exceto em um estudo (2) que teve correlação negativa com a descarga de emoções. Por fim, constatou-se que a música foi uma grande aliada ao enfrentamento do confinamento (8; 10), trazendo animação e relaxamento (1; 9), assim como, prazer (5) e possibilidade de fuga (7), demonstrando maior capacidade em comparação com outras atividades. Resumidamente, a música na pandemia do Covid-19, principalmente no contexto de isolamento social, mostrou-se uma ferramenta importante para lidar com as questões do bem-estar e da regulação do humor, assim como com relação aos sentimentos negativos de solidão e, até mesmo, medo de contaminação.

Considerações finais

Esta revisão de literatura teve como objetivo examinar estudos que envolveram música e bem-estar no contexto da pandemia do Covid-19, em particular os sintomas de estresse, ansiedade e depressão, durante o período de isolamento social, publicados entre 2020 e 2021. Para fins de análise os estudos foram examinados quanto aos objetivos,

participantes, delineamentos, procedimentos, intervenções e principais resultados. Os resultados dos doze (12) estudos analisados demonstraram certa homogeneidade acerca dos achados.

De modo geral, esta revisão revelou que a música na pandemia do Covid-19, principalmente no contexto de isolamento social, é uma ferramenta importante para se lidar com as questões do bem-estar e da regulação do humor, assim como em relação aos sentimentos negativos de solidão e, até mesmo, no medo de contaminação. Ainda assim, destacam-se algumas limitações desta revisão. Primeiramente, a busca esteve limitada a artigos publicados em inglês e português, e foi realizada através de descritores bastante específicos. Além disso, os estudos foram analisados em um número limitado de categorias, e envolveram em sua maioria levantamentos. Além disso, a heterogeneidade dos procedimentos e instrumentos utilizados, incluindo dados subjetivos, dificultou o entendimento de alguns resultados relatados. Nesse sentido, é importante que os autores tenham consciência da importância de serem claros nas suas propostas e exposições, para maior abrangência e divulgação de seus estudos por parte de acadêmicos e interessados leigos de forma geral.

Apesar dessas limitações, esta revisão contribuiu para as áreas de Psicologia e Música, especialmente para o entendimento dos benefícios acerca da música no que foi e ainda está sendo viver uma pandemia. Os resultados revelam que a música tem um potencial recurso para a saúde emocional e do humor, especialmente em situações críticas como as de isolamento social. A música acabou sendo uma das principais atividades possíveis e utilizadas durante o isolamento para manter o bem-estar mental, além de ser utilizada como recurso para autorregulação das emoções, como meio de relaxamento e animação, bem como potencial redutora de ansiedade e estresse. Dessa forma, os resultados dessa revisão da literatura corrobora a literatura que tem destacado a relevância da uso da música para o bem-estar de forma geral, e especialmente durante a pandemia de Covid-19, mas também para eventuais momentos de crise futuras.

Referências

- Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of other in the self scale. Em *PsycTESTS Dataset*. American Psychological Association (APA). <https://doi.org/10.1037/t03963-000>
- Baltazar, M., & Saarikallio, S. (2016). Toward a better understanding and conceptualization of affect self-regulation through music: A critical, integrative literature review. *Psychology of Music, 44*(6), 1500–1521. <https://doi.org/10.1177/0305735616663313>
- Balzarotti, S. (2019). The emotion regulation questionnaire: factor structure and measurement invariance in an Italian sample of community dwelling adults. *Current Psychology, 40*, 4918-4929
- Banerjee, D., & Rai, M. (2020). Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness. *The International Journal of Social Psychiatry, 66*(6), 525–527. <https://doi.org/10.1177/0020764020922269>
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*(6), 893–897. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.56.6.893>
- Bhattacharya, J., & Lindsen, J. P. (2016). Music for a brighter world: Brightness judgment bias by musical emotion. *PloS One, 11*(2), e0148959. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148959>
- Boer, D., & Fischer, R. (2012). Towards a holistic model of functions of music listening across cultures: A culturally decentred qualitative approach. *Psychology of Music, 40*(2), 179–200. <https://doi.org/10.1177/0305735610381885>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet, 395*(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

- Bunt, L., & Pavlicevic, M. (2001). Music and emotion: perspectives from music therapy. Em P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Orgs.), *Music and Emotion: Theory and Research* (p. 181–201). Oxford University Press.
- Cabedo-Mas, A., Arriaga-Sanz, C., & Moliner-Miravet, L. (2020). Uses and perceptions of music in times of Covid-19: A Spanish population survey. *Frontiers in Psychology, 11*, 606180. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.606180>
- Campayo-Muñoz, E.-Á., & Cabedo-Mas, A. (2017). The role of emotional skills in music education. *British Journal of Music Education, 34*(3), 243–258. <https://doi.org/10.1017/s0265051717000067>
- Carlson, E., Wilson, J., Baltazar, M., Duman, D., Peltola, H.-R., Toiviainen, P., & Saarikallio, S. (2021). The role of music in everyday life during the first wave of the Coronavirus pandemic: A mixed-methods exploratory study. *Frontiers in Psychology, 12*, 647756. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647756>
- Cheng, S. K. W., Wong, C. W., Tsang, J., & Wong, K. C. (2004). Psychological distress and negative appraisals in survivors of severe acute respiratory syndrome (SARS). *Psychological Medicine, 34*(7), 1187–1195. <https://doi.org/10.1017/s0033291704002272>
- Chin, T., & Rickard, N. S. (2014). Emotion regulation strategy mediates both positive and negative relationships between music uses and well-being. *Psychology of Music, 42*(5), 692–713. <https://doi.org/10.1177/0305735613489916>
- Chirico, A., Maiorano, P., Indovina, P., Milanese, C., Giordano, G. G., Alivernini, F., Iodice, G., Gallo, L., De Pietro, G., Lucidi, F., Botti, G., De Laurentiis, M., & Giordano, A. (2020). Virtual reality and music therapy as distraction interventions to alleviate anxiety and improve mood states in breast cancer patients during chemotherapy. *Journal of Cellular Physiology, 235*(6), 5353–5362. <https://doi.org/10.1002/jcp.29422>
- Chtourou, H., Trabelsi, K., H'mida, C., Boukhris, O., Glenn, J. M., Brach, M., Bentlage, E., Bott, N., Shephard, R. J., Ammar, A., & Bragazzi, N. L. (2020). Staying physically active during the quarantine and self-isolation period for controlling and mitigating

- the Covid-19 pandemic: A systematic overview of the literature. *Frontiers in psychology*, *11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01708>
- Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Kreutz, G., & Stewart, D. (2010). Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey. *Journal of Applied Arts and Health*, *1*(1), 19–34. <https://doi.org/10.1386/jaah.1.1.19/1>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, *18*(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Costa, P. T., Jr, & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, *13*(6), 653–665. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90236-i](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90236-i)
- Crawford, R. (2017). Creating unity through celebrating diversity: A case study that explores the impact of music education on refugee background students. *International Journal of Music Education*, *35*(3), 343–356. <https://doi.org/10.1177/0255761416659511>
- Croom, A. M. (2015). Music practice and participation for psychological wellbeing: a review of how music influences positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment. *Music. Sci*, *19*, 44–64. <https://doi.org/10.1177/1029864914561709>
- Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in Systems Neuroscience*, *8*, 175. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2014.00175>
- D'Ausilio, A., Novembre, G., Fadiga, L., & Keller, P. E. (2015). What can music tell us about social interaction? *Trends in Cognitive Sciences*, *19*(3), 111–114. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.01.005>
- Damiani, N. B., & Piccinini, C. A. (2022). *Vocalização materna no contexto da prematuridade e UTIN Neonatal: uma revisão narrativa. Cadernos de Psicologia* *2*(1), 21. <https://doi.org/10.9788/CP2022.1-02>

- Davis, M. H. (1980). Self Report Measures for Love and Compassion Research: Empathy INTERPERSONAL REACTIVITY INDEX (IRI). *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10(85).
- Daykin, N., Mansfield, L., Meads, C., Julier, G., Tomlinson, A., Payne, A., Grigsby Duffy, L., Lane, J., D’Innocenzo, G., Burnett, A., Kay, T., Dolan, P., Testoni, S., & Victor, C. (2018). What works for wellbeing? A systematic review of wellbeing outcomes for music and singing in adults. *Perspectives in Public Health*, 138(1), 39–46. <https://doi.org/10.1177/1757913917740391>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Deka, S., Tiwari, P., & Tripathi, K. M. (2021). Raga todi intervention on state anxiety level in female young adults during Covid-19. *Materials Today: Proceedings*. <https://doi.org/10.1016/j.matpr.2021.12.181>
- Diener, E. (2009). “Subjective well-being,” in *The Science of Well-Being*, ed E. Diener (Springer), 11–58.
- Dingle, G., Vidas, D., & Hong, M. (2021). Stress, wellbeing, and help seeking in first year university students. In *PsyArXiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/85scz>
- dos Anjos, L. (s.d.). *Conselho Nacional de Saúde*. Conselho Nacional de Saúde. Recuperado 18 de abril de 2022, de <https://conselho.saude.gov.br/recomendacoes-cns/1163-recomendac-a-o-n-036-de-11-de-maio-de-2020>
- Dunn, H., Coombes, E., Maclean, E., Mottram, H., & Nugent, J. (2019). *Music Therapy and Autism Across the Lifespan: A Spectrum of Approaches*. Jessica Kingsley Publishers.
- Dvir, T., Lotan, N., Viderman, R., & Elefant, C. (2020). The body communicates: Movement synchrony during music therapy with children diagnosed with ASD. *The Arts in Psychotherapy*, 69(101658), 101658. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101658>

- Fancourt, D., Ockelford, A., & Belai, A. (2014). The psychoneuroimmunological effects of music: a systematic review and a new model. *Brain, Behavior, and Immunity*, *36*, 15–26. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2013.10.014>
- Ferreira dos Santos, M., & Ferreira dos Santos Rodrigues, J. (2020). Covid-19 e repercussões psicológicas durante a quarentena e o isolamento social: uma revisão integrativa. *Nursing (São Paulo)*, *23*(265), 4095–4106. <https://doi.org/10.36489/nursing.2020v23i265p4095-4106>
- Ferreri, L., Singer, N., McPhee, M., Ripollés, P., Zatorre, R. J., & Mas-Herrero, E. (2021). Engagement in music-related activities during the Covid-19 pandemic as a mirror of individual differences in musical reward and coping strategies. *Frontiers in Psychology*, *12*, 673772. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.673772>
- Fischer, R., Bortolini, T., Karl, J. A., Zilberberg, M., Robinson, K., Rabelo, A., Gemal, L., Wegerhoff, D., Nguyễn, T. B. T., Irving, B., Chrystal, M., & Mattos, P. (2020). Rapid review and meta-meta-analysis of self-guided interventions to address anxiety, depression, and stress during Covid-19 social distancing. *Frontiers in Psychology*, *11*, 563876. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.563876>
- Galea, S., Merchant, R. M., & Lurie, N. (2020). The mental health consequences of Covid-19 and physical distancing: The need for prevention and early intervention: The need for prevention and early intervention. *JAMA Internal Medicine*, *180*(6), 817–818. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.1562>
- Gold, B. P., Pearce, M. T., Mas-Herrero, E., Dagher, A., & Zatorre, R. J. (2019). Predictability and uncertainty in the pleasure of music: A reward for learning? *The Journal of Neuroscience: The Official Journal of the Society for Neuroscience*, *39*(47), 9397–9409. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0428-19.2019>
- Granot, R., Spitz, D. H., Cherki, B. R., Loui, P., Timmers, R., Schaefer, R. S., Vuoskoski, J. K., Cárdenas-Soler, R.-N., Soares-Quadros, J. F., Jr, Li, S., Lega, C., La Rocca, S., Martínez, I. C., Tanco, M., Marchiano, M., Martínez-Castilla, P., Pérez-Acosta, G., Martínez-Ezquerro, J. D., Gutiérrez-Blasco, I. M., ... Israel, S. (2021). “help! I need somebody”: Music as a global resource for obtaining wellbeing goals in times of

- crisis. *Frontiers in Psychology*, 12, 648013.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648013>
- Grau-Sánchez, J., Münte, T. F., Altenmüller, E., Duarte, E., & Rodríguez-Fornells, A. (2020). Potential benefits of music playing in stroke upper limb motor rehabilitation. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 112, 585–599.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.02.027>
- Greene, R. D., Cook, A., Nowaskie, D., & Wang, S. (2020). Neurological changes and depression: 2020 update. *Clinics in Geriatric Medicine*, 36(2), 297–313.
<https://doi.org/10.1016/j.cger.2019.11.009>
- Grewe, O., Nagel, F., Kopiez, R., & Altenmüller, E. (2007a). Emotions over time: synchronicity and development of subjective, physiological, and facial affective reactions to music. *Emotion (Washington, D.C.)*, 7(4), 774–788.
<https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.4.774>
- Grewe, O., Nagel, F., Kopiez, R., & Altenmüller, E. (2007b). Listening to music as A re-creative process: Physiological, psychological, and psychoacoustical correlates of chills and strong emotions. *Music Perception*, 24(3), 297–314.
<https://doi.org/10.1525/mp.2007.24.3.297>
- Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(2), 288–311.
<https://doi.org/10.1111/aphw.12185>
- Groarke, J. M., & Hogan, M. J. (2019). Listening to self-chosen music regulates induced negative affect for both younger and older adults. *PloS One*, 14(6), e0218017.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218017>
- Hart, M. K., Stewardson, E., Jamil, A. K., Tecson, K. M., & Millard, M. W. (2020). Usefulness of harmonica playing to improve outcomes in patients with chronic obstructive pulmonary disease. *Proceedings (Baylor University Medical Center)*, 33(2), 178–182. <https://doi.org/10.1080/08998280.2019.1704135>
- Hassmen, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Exercício físico e bem-estar psicológico: Um estudo populacional na Finlândia. *Medicina Preventiva*, 30(1), 17–25

- Henderson, S., Cain, M., Istvandy, L., & Lakhani, A. (2017). The role of music participation in positive health and wellbeing outcomes for migrant populations: A systematic review. *Psychology of Music*, 45(4), 459–478. <https://doi.org/10.1177/0305735616665910>
- Hennessy, S., Sachs, M., Kaplan, J., & Habibi, A. (2021). Music and mood regulation during the early stages of the Covid-19 pandemic. *PloS One*, 16(10), e0258027. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258027>
- Hernandez, R., Fernandez, C., Baptista, P., 2010. Metodología de la investigación. México D.F. McGraw-Hill.
- Histórico da pandemia de Covid-19*. (s.d.). Paho.org. Recuperado 18 de abril de 2022, de <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen Silver, R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., ... Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the Covid-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet. Psychiatry*, 7(6), 547–560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies: Results from two population-based studies. *Research on Aging*, 26(6), 655–672. <https://doi.org/10.1177/0164027504268574>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology. Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- John, OP, & Gross, JJ (2004). Regulação emocional saudável e não saudável: processos de personalidade, diferenças individuais e desenvolvimento da vida. *Journal of Personality*, 72 (6), 1301–1333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Juslin, P. N., and Sloboda, J. (2010). Handbook of Music and Emotion. Oxford: Oxford University Press.

- 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>
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1991). *Foundations of Hedonic Psychology: Scientific Perspectives on Enjoyment and Suffering*. Russell Sage Foundation.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *J. Health Soc. Behav.* *43*, 207–222. doi: 10.2307/3090197
- Kiernan, F., Chmiel, A., Garrido, S., Hickey, M., & Davidson, J. W. (2021). The role of Artistic Creative Activities in navigating the Covid-19 pandemic in Australia. *Frontiers in Psychology*, *12*, 696202. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.696202>
- Koelsch, S. (2013). From social contact to social cohesion--the 7 cs. *Music and Medicine*, *5*(4), 204–209. <https://doi.org/10.1177/1943862113508588>
- Koelsch, Stefan. (2014). Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature Reviews. Neuroscience*, *15*(3), 170–180. <https://doi.org/10.1038/nrn3666>
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001). The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. *Journal of general internal medicine*, *16*(9), 606–613. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>
- Lamont, A. (2012). Emotion, engagement and meaning in strong experiences of music performance. *Psychology of Music*, *40*(5), 574–594. <https://doi.org/10.1177/0305735612448510>
- Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies*, *8*(2), 215–241. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9024-3>
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. (2020). The impact of Covid-19 epidemic declaration on psychological consequences: A study on active Weibo users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(6), 2032. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062032>
- Li, Y., Xing, X., Shi, X., Yan, P., Chen, Y., Li, M., Zhang, W., Li, X., & Yang, K. (2020). The effectiveness of music therapy for patients with cancer: A systematic review and

- meta-analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 76(5), 1111–1123.
<https://doi.org/10.1111/jan.14313>
- Liu, Kai. (2020). How I faced my coronavirus anxiety. *Science (New York, N.Y.)*, 367(6484), 1398. <https://doi.org/10.1126/science.367.6484.1398>
- Lonsdale, A. J., & North, A. C. (2011). Why do we listen to music? A uses and gratifications analysis: Music uses and gratifications. *British Journal of Psychology (London, England: 1953)*, 102(1), 108–134. <https://doi.org/10.1348/000712610X506831>
- Martín, J. C., Ortega-Sánchez, D., Miguel, I. N., & Gil Martín, G. M. (2021). Music as a factor associated with emotional self-regulation: A study on its relationship to age during Covid-19 lockdown in Spain. *Heliyon*, 7(2), e06274. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06274>
- Mas-Herrero, E., Marco-Pallares, J., Lorenzo-Seva, U., Zatorre, R. J., & Rodriguez-Fornells, A. (2013). Individual differences in music reward experiences. *Music Perception*, 31(2), 118–138. <https://doi.org/10.1525/mp.2013.31.2.118>
- Mas-Herrero, E., Singer, N., Ferreri, L., McPhee, M., Zatorre, R., & Ripolles, P. (2020). Rock 'n' Roll but not Sex or Drugs: Music is negatively correlated to depressive symptoms during the Covid-19 pandemic via reward-related mechanisms. *Em PsyArXiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/x5upn>
- Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C., & Roma, P. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Italian people during the Covid-19 pandemic: Immediate psychological responses and associated factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3165. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093165>
- Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms? *Behaviour Research and Therapy*, 46(9), 993–1000. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.05.001>
- Mössler, K., Schmid, W., Aßmus, J., Fusar-Poli, L., & Gold, C. (2020). Attunement in music therapy for young children with autism: Revisiting qualities of Relationship as

- mechanisms of change. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 50(11), 3921–3934. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04448-w>
- Müllensiefen, D., Gingras, B., Musil, J., & Stewart, L. (2014). The musicality of non-musicians: An index for assessing musical sophistication in the general population. *PloS One*, 9(2), e89642. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0089642>
- Pavey, L., Greitemeyer, T., & Sparks, P. (2011). Highlighting relatedness promotes prosocial motives and behavior. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 37(7), 905–917. <https://doi.org/10.1177/0146167211405994>
- Peters, J. S. (1987). *Music Therapy: An Introduction*. Charles C Thomas Publisher.
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the covid-19 pandemic. *The New England Journal of Medicine*, 383(6), 510–512. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>
- Politimou, N., Stewart, L., Müllensiefen, D., & Franco, F. (2018). Music@Home: A novel instrument to assess the home musical environment in the early years. *PloS One*, 13(4), e0193819. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0193819>
- Rana, S. A., & North, A. C. (2007). The role of music in everyday life among Pakistanis. *Music Perception*, 25(1), 59–73. <https://doi.org/10.1525/mp.2007.25.1.59>
- Reis, R. S., Hino, A. A. F., & Añez, C. R. R. (2010). Perceived stress scale: reliability and validity study in Brazil: Reliability and validity study in Brazil. *Journal of Health Psychology*, 15(1), 107–114. <https://doi.org/10.1177/1359105309346343>
- Ribeiro, F. S., Braun Janzen, T., Passarini, L., & Vanzella, P. (2021). Exploring changes in musical behaviors of caregivers and children in social distancing during the Covid-19 outbreak. *Frontiers in Psychology*, 12, 633499. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633499>
- Robson, C., & McCartan, K. (2016). *Real world research: A resource for users of social research methods in applied settings* (4 o ed). John Wiley & Sons.
- Rodríguez-Sánchez, A., Odena, O., & Cabedo-Mas, A. (2018). Using life histories with sound postcards to investigate a music programme for social reconstruction in

- Colombia. *British Journal of Music Education*, 35(2), 177–190.
<https://doi.org/10.1017/s0265051717000298>
- Roese, N. A., & Merrill, J. (2021). Consequences of the Covid-19 lockdown in Germany: Effects of changes in daily life on musical engagement and functions of music. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10463.
<https://doi.org/10.3390/ijerph181910463>
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton-Mifflin.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, 39(3), 307–327. <https://doi.org/10.1177/0305735610374894>
- Saarikallio, S. (2012). Development and validation of the Brief Music in Mood Regulation scale (B-MMR). *Music Perception*, 30(1), 97–105.
<https://doi.org/10.1525/mp.2012.30.1.97>
- Saarikallio, S. H. (2008). Music in Mood Regulation: Initial scale development. *Musicae Scientiae: The Journal of the European Society for the Cognitive Sciences of Music*, 12(2), 291–309. <https://doi.org/10.1177/102986490801200206>
- Schäfer, K., & Eerola, T. (2020). How listening to music and engagement with other media provide a sense of belonging: An exploratory study of social surrogacy. *Psychology of Music*, 48(2), 232–251. <https://doi.org/10.1177/0305735618795036>
- Schäfer, K., Saarikallio, S., & Eerola, T. (2020). Music may reduce loneliness and act as social surrogate for a friend: Evidence from an experimental listening study. *Music & Science*, 3, 205920432093570. <https://doi.org/10.1177/2059204320935709>
- Schäfer, T., Sedlmeier, P., Städtler, C., & Huron, D. (2013). The psychological functions of music listening. *Frontiers in Psychology*, 4, 511.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00511>

- Schäfer, T., Tipandjan, A., & Sedlmeier, P. (2012). The functions of music and their relationship to music preference in India and Germany. *International Journal of Psychology: Journal International de Psychologie*, 47(5), 370–380. <https://doi.org/10.1080/00207594.2012.688133>
- Schlotz, W., Yim, I. S., Zoccola, P. M., Jansen, L., & Schulz, P. (2011). The Perceived Stress Reactivity Scale: measurement invariance, stability, and validity in three countries. *Psychological Assessment*, 23(1), 80–94. <https://doi.org/10.1037/a0021148>
- Schwartz, R. W., Ayres, K. M., & Douglas, K. H. (2017). Effects of music on task performance, engagement, and behavior: A literature review. *Psychology of Music*, 45(5), 611–627. <https://doi.org/10.1177/0305735617691118>
- Shader, R. I. (2020). Covid-19 and depression. *Clinical Therapeutics*, 42(6), 962–963. <https://doi.org/10.1016/j.clinthera.2020.04.010>
- Simpson, F. M., Perry, G., & Thompson, W. F. (2021). Assessing vocal chanting as an online psychosocial intervention. *Frontiers in Psychology*, 12, 647632. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647632>
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *The State-Trait Anxiety Inventory (Test Manual)*. Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D. (2010). State-trait anxiety inventory. Em *The Corsini Encyclopedia of Psychology*. John Wiley & Sons, Inc.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Spotify (2019). Get Audio Features for a Track. Available online at: <https://developer.spotify.com/documentation/web-api/reference/tracks/get-audiofeatures/> ((Recuperado em 18 de abril de 2022)).
- Stewart-Brown, S., Tennant, A., Tennant, R., Platt, S., Parkinson, J., & Weich, S. (2009). Internal construct validity of the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): a Rasch analysis using data from the Scottish Health Education

- Population Survey. *Health and Quality of Life Outcomes*, 7(1), 15.
<https://doi.org/10.1186/1477-7525-7-15>
- Terasawa, H., Matsubara, M., Goudarzi, V., & Sadakata, M. (2021). Music in quarantine: Connections between changes in lifestyle, psychological states, and musical behaviors during Covid-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 689505.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.689505>
- Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(3), 167–176. <https://doi.org/10.1159/000376585>
- Usher, K., Bhullar, N., Durkin, J., Gyamfi, N., & Jackson, D. (2020). Family violence and Covid-19: Increased vulnerability and reduced options for support. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29(4), 549–552. <https://doi.org/10.1111/inm.12735>
- Van de Wall, W. (1924). *The Utilization of Music in Prisons and Mental Hospitals: Its Application in the Treatment and Care of the Morally and Mentally Afflicted*, 1924. Fort Collins, CO: Colorado State University.
- Vanstone, A. D., Wolf, M., Poon, T., & Cuddy, L. L. (2016). Measuring engagement with music: development of an informant-report questionnaire. *Aging & Mental Health*, 20(5), 474–484. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1021750>
- Västfjäll, D., Juslin, P. N., & Hartig, T. (2012). Music, subjective wellbeing, and health: The role of everyday emotions. In *Music, Health, and Wellbeing* (pp. 405–423). Oxford University Press.
- Visser, P. S., Krosnick, J. A., and Lavrakas, P. J. (2000). “Survey research,” in *Handbook of Research Methods in Social and Personality Psychology*, eds H. T. Reis and C. M. Judd (Cambridge University Press), 223–252
- Vittersø, J. (Ed.). (2016). *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Cham: Springer.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., & Ho, C. S. (2020). Respostas psicológicas imediatas e fatores associados durante o estágio inicial da epidemia de doença por

coronavírus de 2019 (Covid-19) entre a população em geral na China. *Int. J. Ambiente. Res. Saúde Pública*.

- Wang, Cuiyan, Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus disease (Covid-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the Covid-19 outbreak. *Lancet*, *395*(10228), 945–947. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, *54*(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Xiang, Y.-T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet. Psychiatry*, *7*(3), 228–229. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30046-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30046-8)
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed, A., & McIntyre, R. S. (2020). Impact of Covid-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, *277*, 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>
- Yang, Y., Li, W., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, T., & Xiang, Y.-T. (2020). Mental health services for older adults in China during the Covid-19 outbreak. *The Lancet. Psychiatry*, *7*(4), e19. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30079-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30079-1)