**Relatório com base ciêntifica: Terapia de Música**

**1. Introdução**

Este relatório descreve o projeto de Terapia de Música baseado em factos ciêntificos, uma aplicação web desenvolvida na plataforma Django utilizando Python, Html, Css, Js,Mysql tem sido amplamente estudada e reconhecida como uma forma eficaz de intervenção para uma variedade de condições de saúde mental e emocional.

**2. Redução da Ansiedade e Stress**

**2.1. Evidências Científicas**

Vários estudos demonstraram que a música pode reduzir os niveis de cortisol, o hormônio do stress. Uma pesquisa publicada no *Journal of Music Therapy* mostrou que a musicoterapia pode ser eficaz na redução da ansiedade em pacientes antes de procedimentos médicos.

**2.2. Aplicação**

Através de playlists calmas, a aplicação pode ajudar os utilizadores a controlar a ansiedade e o stress no dia a dia.

**3. Melhoria do Humor**

**3.1. Evidências Científicas**

A música tem a capacidade de evocar emoções e pode ser usada para melhorar o humor. Um estudo de 2013 publicado na *Psychological Science* encontrou que ouvir música alegre pode aumentar os sentimentos de felicidade e reduzir os sintomas de depressão.

**3.2. Aplicação**

A personalização de playlists com músicas alegres pode ajudar os utilizadores a melhorar o seu estado de ânimo e aumentar a motivação.

**4. Apoio em Transtornos de Humor**

**4.1. Evidências Científicas**

A terapia da música tem sido utilizada como um complemento ao tratamento de transtornos de humor, como a depressão. Uma meta-análise publicada na *Journal of Affective Disorders* indicou que a musicoterapia pode ser benéfica para a redução dos sintomas depressivos.

**4.2. Aplicação**

A aplicação pode incluir questionários que avaliem o estado emocional do utilizador e, com base nas respostas, sugerir músicas que possam ajudar a aliviar os sintomas.

**5. Melhora da qualidade do Sono**

**5.1. Evidências Científicas**

Estudos têm mostrado que ouvir música suave antes de dormir pode melhorar a qualidade do sono. Um estudo na *Journal of Advanced Nuring* revelou que os particiipantes que ouviram música relaxante relataram melhor qualidade dde nosso em comparação com aqueles que não ouviram.

**5.2. Aplicação**

A aplicação pode oferecer playlists específicas para a hora de dormir, ajudando os utilizadores a relaxar e a ter um sono mais reparador.

**6. Aumento da Conexão Social**

**6.1. Evidências Científicas**

A música pode servir como um meio de conexão social comunicação, especialmente em populações que podem ter dificuldades em se expressar verbalmente, como pessoas com autismo. Um estudo na *Journal of Music Therapy*  mostrou que a terapia da música pode melhorar as interações sociais.

**6.2. Aplicação**

A aplicação pode incluir recursos que incentivem a criação e playliss compartilhadas entre amigos e familiares, promovendo a interação social.

**7. Apoio em Condições Neurológicas**

**7.1. Evidências Científicas**

A musicoterapia tem sido usada para ajudar pessoas com condições neurológicas, como a doença de Alzheimer e outras demências. Estudos indicam que a música pode ajudar a evocar memórias e melhorar a comunicação em ppacientes com essas condições.

**7.2. Aplicação**

A aplicação pode ser útil para cuidadores que desejam utilizar a música como uma ferramenta de interação com pacientes que têm dificuldades de comunicação.

**8. Promoção do Bem-Estar Geral**

**8.1. Evidências Científicas**

A música é frequentemente associada a sentimentos de prazer e bem-estar. Um estudo publicado na *Internacional Journal of Environmental Research and Public Health* sugere que a música pode ter um efeito positivo no bem-estar subjetivo.

**8.2. Aplicação**

A aplicação pode ser projetada para encorajar os utilizadores a explorar diferentes gêneros musicais e criar playlists que reflitam as suas preferências pessoais, promovendo um senso de identidade e satisfação.

**Conclusão**

A terapia da música oferece uma abordagem versátil e acessível para apoiar a saúde mental e emocial dos utilizadores. Ao integrar essas evidências científicas na nossa aplicação, podemos não fornecer um serviço valioso, mas também educar os utilizadores sobre os benefícios da música na nossa vida do quotidiano. Iddo pode aumentar a aceitação e a eficácia da nossa aplicação como uma ferramenta de terapia e bem-estar.