

# A utilização do Canto Gregoriano no controle da ansiedade

## The use of Gregorian Chant in controlling anxiety

*Eduardo Pereira de Vasconcellos Júnior*

### **Resumo:**

O objetivo deste estudo foi de revisar a literatura científica com vistas à identificação das publicações sobre o Canto Gregoriano na área da saúde, mais especificamente na área psiquiátrica, voltada à ansiedade. Nos estudos compilados uso do Canto Gregoriano agiu efetivamente na diminuição do estado de ansiedade. O Canto Gregoriano é uma das mais antigas manifestações musicais do Ocidente e tem suas raízes nos cantos das antigas sinagogas, nesse sentido, a Musicoterapia tem o buscado como meio de combate a ansiedade. Nesse contexto, o musicoterapeuta usa a música e seus elementos como o som, ritmo, melodia e harmonia para a reabilitação física, mental e social de indivíduos ou grupos, onde através da Musicoterapia este profissional emprega instrumentos musicais, canto e ruídos para tratar pessoas com distúrbios físicos ou deficiência mental. Considerando-se que o Canto Gregoriano se mostra como um tema inovador para o cuidado à saúde, é preciso fazer uma revisão dos descritores e realizar pesquisas para refinar suas potencialidades terapêuticas.

**Palavras-chave:** Musicoterapia; canto gregoriano; ansiedade; saúde.

### **Abstract:**

The objective of this study was to review the scientific literature in order to identify publications on the Gregorian Chant in the health area, more specifically in the psychiatric area, focused on anxiety. In the compiled studies use of the Gregorian Chant acted effectively in decreasing the

state of anxiety. The Gregorian chant is one of the oldest musical manifestations of the West and has its roots in the corners of the old synagogues, in this sense, Music Therapy has sought it as a means of combating anxiety. In this context, the music therapist uses music and its elements as the sound, rhythm, melody and harmony for the physical, mental and social rehabilitation of individuals or groups, where through music therapy this professional uses musical instruments, singing and noise to treat people with Physical disturbances or mental deficiency. Considering that the Gregorian Chant is an innovative theme for health care, it is necessary to review the descriptors and conduct research to refine their therapeutic potential.

**Key words:** Music Therapy; Gregorian Chant; Anxiety; Health.

### **Introdução:**

Na atualidade, a literatura tem mostrado um olhar direcionado aos mais diversos transtornos psicológicos, pois como é notório, a população vem se expandindo aceleradamente e, nesse sentido, os cuidados com o ser humano e o apoio psicológico tornam-se inacessíveis para grande parte da população.

Os profissionais do contexto médico-social e, sobretudo os das instituições que buscam auxiliar no tratamento da ansiedade, procuram meios de tratamento que não utilizem somente medicamentos e que recorram a outros recursos, como por exemplo, a música.

Nesse sentido pode-se considerar a inserção do Canto Gregoriano em terapias que busquem o equilíbrio emocional.

Considerando que a Musicoterapia é a utilização da música para auxiliar na integração física, psicológica e emocional do indivíduo e no tratamento de doenças ou deficiências, propõe-se compreender como o canto gregoriano age no íntimo dos pacientes que se encontram com transtorno de ansiedade. Objetiva-se também apresentar os métodos, técnicas e abordagens da Musicoterapia com a finalidade de aumentar as fontes de estudo e aumentar as formas de tratamento do mal da ansiedade muito recorrente nos dias atuais.

## **O Canto Gregoriano:**

A música vem desempenhando, ao longo da história, um importante papel no desenvolvimento do ser humano, seja no aspecto religioso, seja no moral, no psicológico ou ainda no social, contribuindo para a aquisição de hábitos e valores intrínsecos aos exercícios de cidadania. A partir da Idade Média o canto gregoriano foi de grande importância na constituição da música ocidental e por essa razão será o foco deste trabalho.

O Canto Gregoriano e a música profana foram as únicas formas de música na Europa por quase mil anos, sendo essencialmente vocal, cuja melodia se desenvolvia em função do texto. Nesse sentido Pahlen (1965, p. 37) afirma que: “A concepção de arte ainda não nasceu na Europa; a música, a pintura e a poesia servem a Deus. São, na formação e na execução, ainda anônimas, porque nenhuma glória mundana se lhes liga e, menos ainda, vantagem material”.

Cabe salientar que foi justamente na Idade Média que a música se tornou parte da diversão dos homens em bailes e reuniões de época, ao contrário dos outros séculos, em que era somente para a devoção e edificação, sendo também diferente dos trovadores, que somente uma pessoa que contava feitos heroicos e viagens por territórios distantes, fazendo com que nesse período todos buscassem participar ativamente das composições musicais como também de situações onde houvesse algum tipo de amostra musical (Med, 1996).

Nesse sentido, ainda na Idade Média, o Canto Gregoriano não poderia satisfazer a necessidade crescente de individualismo pois nele, todos cantavam a mesma coisa, canto monódico, de forma unificada e branda, transmitindo paz e calma. Segundo Fonseca (2003), a primeira sistematização do canto em conjunto se deu em meados do século VI pelo Papa Gregório I (590-604). O Canto Gregoriano, ou Cantochão, se caracterizava pela riqueza melódica e ausência de polifonia, com uma única melodia cantada em uníssono, com ritmo livre e adaptada aos textos litúrgicos.

Na Idade Média, momento em que a música era praticada em igrejas e mosteiros, os coros eram compostos de homens e meninos que executavam cânticos litúrgicos. Mas foi a partir de 1430 que a polifonia se impôs nos coros (Bennett, 1986).

Com o passar do tempo os burgueses, de profissões variadas, se entregavam à arte em suas horas de lazer, cuidando dela com zelo, sacrifício, e formaram “escolas de música”, estipulando regras diversas. A partir dessa popularização musical houve um certo receio da igreja e dos monges em preservar a pureza da música, a paz que ela transmitia, fazendo com que o Canto Gregoriano se concentrasse ainda mais nos mosteiros, aonde, a partir de então, permanece até os dias atuais (Freire, 2010)

Segundo Freire (2010), muito dos cânticos que atualmente são entoados nas igrejas católicas de diferentes cidades brasileiras, são composições que têm origem na Idade Média – no canto gregoriano. Desta maneira, a música da Idade Média também compõe nossa “paisagem sonora” contemporânea.

Ao regulamentar o canto litúrgico cristão, mantém-se o princípio da monodia, ao qual se acrescenta a ausência de acompanhamento instrumental. É destas características que vem o nome de canto chão, do latim “cantusplanus”, utilizado pela primeira vez como sinônimo de canto gregoriano por Jerónimo de Moravia, por volta de 1250. O termo emprega-se, porém, à margem das exigências do canto gregoriano, para o canto religioso dos séculos XVII e XVIII.

Entretanto, mantinha-se a homofonia e o ritmo era confiado ao tratamento silábico, introduziram-se as mudanças na ruptura deste segundo tratamento, com as quais a nota podia corresponder a uma sílaba ou a um conjunto de sílabas.

O Canto Gregoriano é um gênero musical que tem o intuito de conduzir à meditação e à humildade, almejando unir o homem ao plano espiritual, de honra e privilegiado na alta sociedade, pois somente os espiritualizados eram dignos de respeito e requinte. Atualmente, devido a essas características inerentes do Canto Gregoriano, este se insere amplamente como forma de tratamento terapêutico aplicado em clínicas e muitas vezes levado ao convívio de pessoas com transtornos de ansiedade, possibilitando uma estabilidade emocional.

## **Os efeitos da utilização da música frente ao Transtorno de Ansiedade:**

De acordo com a Associação Americana de Musicoterapia (AMTA, apud Andrade, Navarro e Serrano, 2013), a Musicoterapia se define como o uso controlado de música com o objetivo de restaurar,

manter e incrementar a saúde mental e física. Tem sido muito utilizada em diferentes situações com o objetivo de estimular a autoconfiança, aliviar tensões, produzir a concentração e também como terapêutica e preventiva.

O valor referido à música como um meio terapêutico data de séculos atrás e é citado na mitologia grega como sendo uma estratégia de cuidado pautada no respeito aos direitos de um indivíduo, de suas necessidades, desejos e expectativas (Bergold, Alvim, 2006).

Desta forma, considera-se também que a música, como a arte do próprio homem, seja uma aliada para o cuidado e em tratamentos da alma e da psique (Caminha; Silva; Leão, 2009), entre outras situações, como redutora de ansiedade, especialmente, o Canto Gregoriano que pode reduzir o estresse, pois usa ritmos da respiração natural e sons contínuos (Campbell, 2011).

A música estimula o sistema imunológico, evitando doenças. Em relação a sua participação na regulação do número de anticorpos, Stralio (2011, p. 46) explica que: “O sistema imunológico é influenciado em sua produção pelo estado psicológico e sendo a música uma linguagem que se comunica com as emoções pode através dela modificar a produção destes anticorpos para mais ou menos”.

É inegável falar que os efeitos dos sons nos seres humanos provocam efeitos inexplicáveis, como tranquilidade, equilíbrio, bem-estar, diminuição de estresse e no tratamento de várias doenças, psicossomáticas (Bontempo, 2011).

Segundo Bruscia (2016, p.45), é possível observar que a música “nos estimula e nos acalma, nos acompanha na alegria e na tristeza, ela brinca conosco e nos ajuda a brincar, ela nos leva para dentro e para fora de cada emoção humana”. Sendo assim, a Musicoterapia é a linguagem das emoções, pois se expõe em notas musicais os mais diversos sentimentos gerando um reflexo no físico do indivíduo, por isso sua importância no tratamento com pessoas ansiosas.

De uma maneira geral, sabe-se que a música por si só produz diferentes efeitos, pela imensa quantidade de tipos de sons existentes, que podem estimular a calma, a ansiedade, medo, alegria, tensão, prazer, dentre outros sentimentos, expondo, deste modo, que a música interfere no comportamento humano.

## **Ansiedade ou Transtorno de Ansiedade:**

A ansiedade é uma sensação ou sentimento decorrente da excessiva excitação do Sistema Nervoso Central (SNC) consequente à interpretação de uma situação de perigo. Parente próximo do medo, muitas vezes a diferenciação não é possível e é distinguida deste pelo fato de o medo ter um fator desencadeante real e palpável, enquanto na ansiedade o fator de estímulo teria características mais subjetivas (Bechelli, 2011).

Segundo Zimerman (2010), a ansiedade consiste em uma doença mental de etiologia não definida, em constante crescimento na sociedade. Esta enfermidade é responsável por mudanças no humor, no comportamento e nas atividades diárias, caracterizada como um problema crônico. Ocasiona consequências como: atraso funcional, aumento da morbidade e da mortalidade.

O termo em si é novo, tem pouco mais de cem anos de idade e foi conceituada por Sigmund Freud com uma definição bem pouco precisa onde delineia que a ansiedade é o medo de algo incerto, sem objeto (Bechelli, 2011).

Bechelli (2001) afirma que o significado mais aceito hoje em dia vem do psiquiatra australiano Aubrey Lewis que, em 1967, descreveu o termo como um estado emocional com a qualidade do medo, desagradável, dirigido para o futuro, desproporcional e com desconforto subjetivo. De uma forma geral, a ansiedade é um sentimento incômodo e projetado para o futuro, como algo que se deseja resolver ainda que não se identifique um problema concreto.

A Associação Psiquiátrica Americana realizou estudos que gerou a publicação do Manual de Estatística e Diagnóstico das doenças mentais. Periodicamente lança sua atualização informando que cada categoria diagnóstica contém aspectos diagnósticos, transtornos associados, específicos de idade/cultura/sexo, prevalência/incidência/risco, curso, complicações, fatores predisponentes, padrão familiar e diagnóstico diferencial relacionados a ansiedade (APA, 2013).

Diante desse estudo foi possível classificar os transtornos de ansiedade em: Transtorno do pânico sem agorafobia; Transtorno do pânico com agorafobia; Agorafobia sem história de transtorno do pânico; Fobia específica; Fobia social; Transtorno obsessivo-compulsivo; Transtorno de estresse pós-traumático; Transtorno de estresse agudo; Transtorno de ansiedade generalizada; Transtorno de ansiedade devido a

uma condição médica geral; Transtorno de ansiedade induzido por substância; e Transtorno de ansiedade não-especificado (DSM-IV).

Muitos fatores podem desencadear ou predispor o aparecimento do estado ansioso. Pessoas com esse tipo de problema têm pensamentos ruins, como ideia de culpa, inutilidade, perdem o gosto pela vida, e em casos mais extremos a depressão pode vir acompanhada pelo risco de suicídio ou ainda pode deixar o indivíduo com síndrome do pânico e fobia social (Netto, 2011).

De acordo com Netto (2011) a ansiedade trata-se de uma doença com importantes repercussões sociais e individuais, devido ao fato de afetar não somente o convívio social, impossibilitando uma rotina de vida satisfatória, mas também pelo risco inerente de morbidade e cronicidade. Além disso, pode ser considerada uma doença potencialmente fatal.

O acompanhamento profissional do médico psiquiatra permite uma complementação do tratamento medicamentoso, propiciando a recuperação da qualidade de vida. Por este motivo o profissional médico psiquiatra tem como nortear seus cuidados sendo auxiliado por uma equipe multidisciplinar.

No transtorno de ansiedade generalizada, as manifestações de ansiedade oscilam ao longo do tempo, mas não ocorrem na forma de ataques, nem se relacionam com situações determinadas. Estão presentes na maioria dos dias e por longos períodos, de muitos meses ou anos. O sintoma principal é a expectativa apreensiva ou preocupação exagerada, mórbida. A pessoa está a maior parte do tempo preocupada em excesso. Além disso, sofre de sintomas como inquietude, cansaço, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular, insônia e sudorese. O início do transtorno de ansiedade generalizada é insidioso e precoce. Os pacientes informam que sempre foram “nervosos”, “tensos”. A evolução se dá no sentido da cronicidade.

A ansiedade, com o passar do tempo, traz efeitos que dificultam copiosamente a vida do indivíduo em diversas áreas, muitas vezes impossibilitando o convívio social. Segundo Zimerman (2010, p. 109):

Na área intelectual, ocorre a diminuição da capacidade e transtornos de memória que dificultam a aprendizagem. Na área social, ocorre o afastamento dos grupos, a perda de status, o

abandono, o isolamento. Do ponto de vista somático, podem ocorrer problemas cardíacos, pulmonares e gastrointestinais.

Dependendo do grau de ansiedade, muitos indivíduos desenvolvem uma dependência de outras pessoas, haja vista que devido a inquietação constante não concluem nenhuma atividade a qual iniciaram, gerando a dependência de terceiros, e dessa forma acarreta a diminuição de ancore financeiro com o passar do tempo e da idade, pois nessa forma de vida serão geradas consequências sérias nesta econômica e interpessoal, num curto espaço de tempo (Netto, 2011).

O principal sintoma do transtorno de ansiedade é a presença quase permanente de preocupação ou tensão, mesmo quando há poucos motivos ou quando não existe um motivo algum para isso. As preocupações parecem passar de um problema para outro, como questões familiares, amorosas, relacionadas ao trabalho, à saúde ou de várias outras origens (Catillo, et al, 2000).

Mesmo quando os acometidos por tais transtorno têm consciência de que suas preocupações ou medos são mais fortes do que o necessário, ainda têm dificuldade para controlar essas reações.

Outros sintomas incluem a dificuldade de concentração, fadiga, irritabilidade, dificuldades para adormecer ou para permanecer dormindo e um sono que raramente é revigorante e satisfatório, inquietação, geralmente ficando assustado com muita facilidade. Além das preocupações e ansiedades, diversos sintomas físicos também podem se manifestar, incluindo tensão muscular (tremedeira, dores de cabeça) e problemas de estômago, como náusea ou diarreia (Catillo, et al, 2000).

A ansiedade possui três tipos de remédios que podem ajudar a controlar e diminuí-la. Estes, por não serem naturais, trazem malefícios como efeitos contrários aos portadores da enfermidade. O primeiro tipo são os chamados ansiolíticos (dissolução da ansiedade) ou tranquilizantes. O segundo tipo de medicação para combater a ansiedade são os antidepressivos. O terceiro tipo de medicação são os chamados tranquilizantes maiores ou antipsicóticos, que devem ser prescritos em casos mais graves, onde a ansiedade atinge picos altíssimos e estão associados a doenças mentais mais graves, com alteração do pensamento ou por estados desencadeados por drogas alucinógenas.

Na busca de eficácia no tratamento da ansiedade, estão dois componentes principais que consiste na psicoterapia cognitivo-



comportamentaleMusicoterapia.Esta prática surgiu de uma interação interdisciplinar no momento em que os profissionais da música são chamados para distrair e entreter combatentes de guerra indivíduos psicologicamente conturbados. A experiência musical, a partir dessa prática, mudou o quadro clínico dessas pessoas, sendo observadas mudanças positivas (Chagas; Rosa, 2008).

### **O Canto Gregoriano como recurso musicoterapêutico no tratamento da ansiedade:**

Considerando que a música permeia o cotidiano das pessoas, é possível dizer que a utilização do Canto Gregoriano possa contribuir como uma harmonização em ambiente clínico, auxiliando no enfrentamento da dor, do medo, da angústia e da insegurança vivenciados por pessoas que possuem qualquer tipo de transtorno psiquiátrico.

Vale ressaltar que ao ouvir uma música, são percebidas variações de tom, altura, volume e intensidade, influenciando psicologicamente a pessoa, produzindo assim um efeito calmante ou excitante (Zárate, Diaz, 2010).

Pesquisadores brasileiros utilizaram o Canto Gregoriano para mapeamento eletroencefalográfico de pacientes afásicos e, neste estudo, foi encontrada grande proporção de frequência beta – sono profundo – e potência no hemisfério não lesado, bem como foi detectado um aumento na frequência de atividade alfa – relaxamento – no hemisfério cerebral não lesado restrito à região do lobo temporal, ou seja, a audição de canto Gregoriano proporcionou maior relaxamento, principalmente nas mulheres (Muszkat et al, 2015).

As funções musicais, assim como no Canto Gregoriano, são abrangidas como o conjunto de atividades motoras e cognitivas envolvidas no processamento musical. Através desta a compreensão das alterações fisiológicas, decorrentes do processamento musical, podem auxiliar no desenvolvimento, em bases funcionais, de intervenções musicoterapêuticas mais adequadas (Goldbeck; Ellerkamp, 2012).

No contexto da Musicoterapia, a utilização do Canto Gregoriano visa estimular a sensação de relaxamento, bem como propiciar um relaxamento no sono, proporcionando a calma e a concentração, gerando assim uma estabilidade física e mental.

Os sintomas de ansiedade podem se manifestar a nível físico, como a sensação de aperto no peito e tremores ou a nível emocional

como a presença de pensamentos negativos, preocupação ou medo, por exemplo e, geralmente, surgem vários sintomas ao mesmo tempo(Catillo, et al, 2000).

Os sintomas de ansiedade podem levar o indivíduo a ser incapaz de realizar as tarefas do dia-a-dia, pois, entra em pânico e, por isso, é importante aprender a controlar e, se possível, tratar a ansiedade, sendo em alguns casos necessário ir no psiquiatra e no psicólogo.

Quando isso acontece, o indivíduo sente a necessidade de realizar algo para acalmá-la, como por exemplo comer compulsivamente, ou fumar entre outras coisas. Para reduzir esta ansiedade, existem diferentes terapias alternativas que podem te ajudar, como por exemplo a musicoterapia.

Tanto as sequências como os ritmos musicais se relacionam diretamente com certas funções físicas e orgânicas; por isso a ciência observou que a música influi sobre a atividade elétrica do corpo, sobre o ritmo da respiração, sobre frequência cardíaca e sobre certos centros cerebrais(Zárate, Diaz, 2010).

Por isso, a musicoterapia tem efeitos positivos sobre diferentes órgãos do corpo, favorecendo a calma e o relaxamento. Tanto a música relaxante como o canto gregoriano conseguem o relaxamento tanto físico como psíquico. Inclusive se desenhou uma variedade de música denominada, música ansiolítica que pode te ajudar a tratar a ansiedade de uma forma natural, conseguindo um certo estado de sedação.

### **Considerações finais:**

O Canto Gregoriano mostra-se como um tema inovador para o cuidado à saúde, mas é preciso apurar sua utilização em outras pesquisas para refinar suas potencialidades.

Amúsica, quando utilizada como terapia complementar, é uma grande aliada no auxílio ao tratamento de pacientes com os mais diversos transtornos, além de se revelar um modo simples de autocuidado, ser de baixo custo e disponível à população.

A música pode ser utilizada como terapia para tratar diferentes patologias relacionadas com as emoções, como por exemplo a depressão, embora também possa tratar doenças degenerativas como o câncer.

O objetivo da musicoterapia é conseguir um equilíbrio integral, que te ajude a ter um benefício físico, psíquico e espiritual. Por isso, se

você sofre de ansiedade pode levar em conta a musicoterapia como uma opção diferente que pode te ajudar a atuar contra ela.

Pretende-se que este estudo incentive o uso de terapias com música em tratamentos de indivíduos acometidos pela ansiedade. No entanto, é necessário que o profissional seja qualificado e treinado para realizar a intervenção com segurança, de acordo com os princípios éticos.

### **Referências:**

ANDRADE, E. M.; NAVARRO, V.P.; SERRANO, K. V. D. Terapias complementares para o controle de ansiedade frente ao tratamento odontológico. *Revista Odontológica de Araçatuba*.v.26, n.2, p.63-66, jul/ago, 2013.

APA, American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*.14.ed. Washington: APA, 2013.

BECHELLI, Luis Paulo Campos. *Simpósio Ansiedade Integração entre a clínica e a psiquiatria*.UpJohn Produtos Farmacêuticos Ltda, 2011.

BENNETT, R. *Uma breve história da música*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1986.

BONTEMPO, M. *Iniciação a medicina holística*.12. ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2011.

BRUSCIA, K. E. *Definindo musicoterapia*.3. ed. Dallas: Barcelona Publishers, 2016.

CASTILLO, A. R. G. L.; RECONDO, R.; ASBAHR, F. R.; MANFRO, G. G. Transtornos de ansiedade. *Rev. Bras. Psiquiatr.* [online]. 2000, vol.22, suppl.2, pp.20-23. ISSN 1516-4446. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462000000600006>>. Acesso em 13 de outubro de 2016.

CHAGAS, M.; ROSA, P. *Musicoterapia: desafios entre a modernidade e a contemporaneidade – como sofrem os híbridos e como se divertem*.Rio de Janeiro: Mauad X, 2008.

DOMENICO, E. B. L.; IDE, C. A. C. Enfermagem baseada em evidências: princípios e aplicabilidades. *Revista Latino-Americana de Enfermagem* [online]. 2003, vol.11, n.1, p. 115-118. ISSN 0104-1169.

FONSECA, E. História do Canto Coral. Publicado em 15/08/2003 no *boletim informativo da FECORS* "Federação de Coros do Rio Grande do

Sul". Disponível em:  
 <<http://notasemelodias.blogspot.com/2007/06/histria-do-canto-coral-ii-parte.html>> Acesso em 23 de maio de 2016.

FREIRE, V. B. *Horizontes da Pesquisa em Música*. Rio de Janeiro: 7Letras, 2010.

GOLDBECK, Lutz; ELLERKAMP, Thomas. A randomized controlled trial of multimodal music therapy for children with anxiety disorders. *Journal of music therapy*, v. 49, n. 4, p. 395-413, 2012.

MED, B. *Teoria da Música*. 4ed. Brasília-DF, Musimed, 1996, p. 168.

MARTINEZ, E. *Regência Coral: Princípios Básicos*. Curitiba: Colégio Dom Bosco, 2000.

MENDES, K.D.S.; SILVEIRA, R.C.C.P.; GALVÃO, C.M. Revisão integrativa: método de pesquisa para incorporação de evidências na saúde e na enfermagem integrativeliterature. *Texto & contexto Enferm*, Florianópolis, v 17, n.4, p. 758-764, out/dez, 2008.

NETTO, M. P. *Tratado de medicina de urgência psiquiátrica*. São Paulo: Atheneu, 2011.

PAHLEN, K. *História Universal da Música*. 5. ed. São Paulo: Melhoramentos, 1965.

POMPEO, D. A.; ROSSI, L. A.; GALVAO, C. M. Revisão integrativa: etapa inicial do processo de validação de diagnóstico de enfermagem. *Acta paulista de enfermagem*, São Paulo, v. 22, n. 4, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ape/v22n4/a14v22n4.pdf>>. Acesso em: 02 de novembro de 2016.

SANTOS, A. M. Modelo comportamental da ansiedade. Conceitos, pesquisa e aplicação. *A ênfase no ensinar, na emoção e no questionamento clínico*. Santo André: ESEtec, 2000.

STRALIOTTO, J. *Cérebro e música, segredos desta relação*. Blumenau: Odorissi, 2011.

ZIMERMAN, G. I. *Velhice: Aspectos Biopsicossociais [recurso eletrônico]*. Porto Alegre: Artmed, 2010.