



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE - POSGRAP**  
**Exame de Proficiência em Língua Estrangeira - EPLE**  
**Idioma: Língua Inglesa – PROVA 2**

**What are the benefits of music therapy?**

By Heather Craig, BPsySc

20-05-2021

After World War II, a new profession entered the arena – music therapy. With far-reaching benefits and in a variety of settings, the types and methods of music therapy have had a profound impact.

Used in conjunction with traditional therapies, positive psychology, and even as a stand-alone intervention, music therapy offers a variety of benefits. It is these benefits we will evaluate here.

**6 Proven Benefits of Music Therapy**

Jillian Levy (2017) shares the six major health benefits of music therapy:

1. Music therapy reduces anxiety and physical effects of stress
2. It improves healing
3. It can help manage Parkinson's and Alzheimer's disease
4. Music therapy reduces depression and other symptoms in the elderly
5. It helps to reduce symptoms of psychological disorders including schizophrenia
6. Music therapy improves self-expression and communication

**What are the Goals and Objectives of Music Therapy?**

The overarching goal of music therapy is to achieve the objectives that meet the needs of the individual (Therapedia, n.d.). This may include, for example, improving motor function, social skills, emotions, coordination, self-expression and personal growth (Therapedia, n.d.).

Common goals in music therapy, as identified by Everyday Harmony (n.d.) are the development of:

- Communication skills (using vocal/verbal sounds and gestures)
- Social skills (making eye contact, turn-taking, initiating interaction, and self-esteem)
- Sensory skills (through touch, listening, and levels of awareness)
- Physical skills (fine and gross motor control and movement)
- Cognitive skills (concentration and attention, imitation, and sequencing)
- Emotional skills (expression of feelings non-verbally)

**What Can Music Therapy be Used For?**

Research supports the effectiveness of music therapy for a wide range of purposes, as described by The American Music Therapy Association, n.d:

Music therapy can be used for facilitating movement and overall physical rehabilitation and motivating clients to cope with treatment. It can provide emotional support for clients and their families, and provide an outlet for expression of feelings.

Credentialed music therapists can work with patients with an acquired brain injury (AMI). For example, music therapy helped congresswoman Gabby Giffords to regain her speech after she survived a bullet wound to her brain. Music therapy can be used to lessen the effects of dementia, reduce asthma episodes in both children and adults and help reduce pain in hospitalized patients.

Music therapy can also be used to help children with autism spectrum disorder to improve their communication capabilities. Furthermore, it can help premature infants improve sleep patterns and increase their weight gain. Finally, music therapy can be used to help individuals with Parkinson's disease to improve motor function.

## **8 Interesting Facts and Statistics**

1. Your heartbeat changes to mimic the music that you listen to
2. Distinguishing changes in sounds were found to be equipped in those as small as a developing fetus
3. Listening to happy vs. sad music can affect the way you perceive the world around you
4. An "earworm" is a song that you can't seem to get out of your head
5. A 'brain itch' is a need for the brain to fill in the gaps in a song's rhythm
6. Music triggers activity in the same part of the brain that releases dopamine (the 'pleasure chemical')
7. Music triggers networks of neurons into an organized movement
8. Learning a musical instrument can improve fine motor and reasoning skills

These interesting facts were sourced from Ashley Blodgett (2015).

## **Using Music Therapy in Schools**

Music therapy can be used with school-aged students in their school setting. It can be used at school to focus on higher level social and academic skills, including empathy, turn taking, compromise and problem-solving skills in social situations (Jacobson & Artman, 2013).

It can be used to promote academic understanding in mathematics, such as teaching math facts, telling the time, and money concepts (Jacobson & Artman, 2013). Music therapy can also target academic improvement in reading and writing (Jacobson & Artman, 2013). For example, music therapy improves phonic and sight words, and story elements (Jacobson & Artman, 2013).

In schools, music therapy can be used to improve children's behavior and wellbeing (Jacobson & Artman, 2013). It can help children learn classroom rules, improving attention and focus, and promoting self-expression (Jacobson & Artman, 2013).

Finally, music therapy can be used in schools to improve social skills and communication (Jacobson & Artman, 2013). For example, it can help with "wh" questions (who, what, where, and when) and develop vocabulary (Jacobson & Artman, 2013).

Music therapy can also be used in Special Education settings. For example, a music therapist may work with a special needs student in the consideration of an Individual Education Program (IEP).

They may work with the IEP team and the student's family throughout the music therapy process (Jacobson & Artman, 2013).

Texto adaptado de: <https://positivepsychology.com/music-therapy-benefits>. Acesso em: 22 set. 2021.

**QUESTÃO 1: De acordo com o texto, é correto afirmar que:**

- A) Os benefícios da musicoterapia são percebidos apenas quando associados a terapias tradicionais.
- B) A musicoterapia oferece inúmeros benefícios mesmo quando utilizada isoladamente.
- C) A musicoterapia tem apresentado benefícios somente quando associada a sessões com psicólogos.
- D) Há críticas voltadas ao campo da musicoterapia, apontando vários elementos negativos.

**QUESTÃO 2: O texto apresenta uma série de benefícios ligados ao campo da musicoterapia. Leia as afirmações abaixo e escolha a alternativa correta:**

- I) Musicoterapia funciona apenas quando aplicada no tratamento de casos leves de ansiedade.
- II) Musicoterapia pode ajudar no tratamento das doenças de Alzheimer, Parkinson e Esquizofrenia.
- III) Musicoterapia reduz sintomas de ansiedade e depressão somente em idosos.

- A) II está correta.
- B) II e III estão corretas.
- C) Somente a III está correta.
- D) I e II estão corretas.

**QUESTÃO 3: A respeito dos efeitos da musicoterapia quando aplicada ao campo da educação, é correto afirmar que:**

- A) Crianças em idade escolar podem se beneficiar com práticas de musicoterapia quando essas são aplicadas por psicólogos, em seus consultórios.
- B) São vários os benefícios da terapia musical quando associada ao aprendizado de matemática e de habilidades como leitura e escrita.
- C) Questões de comportamento podem ser aprimoradas, mas práticas de teoria musical pouco influenciam no aprendizado de regras de convívio na sala de aula.
- D) A musicoterapia pode contribuir no desenvolvimento de habilidades comunicacionais e sociais, mas não há evidências de que possa ajudar a expandir o vocabulário dos estudantes.

**QUESTÃO 4: Quais das melhorias para saúde a seguir estão entre os seis principais benefícios proporcionados pela musicoterapia de acordo com Jillian Levy (2017)?**

- A) Controle de doenças de Parkinson e Alzheimer; redução dos sintomas de distúrbios psicológicos, incluindo a esquizofrenia; e fortalecimento muscular.
- B) Redução da depressão e outros sintomas em pessoas de mais idade; manutenção da densidade óssea; e melhoria na auto-expressão e comunicação.
- C) Redução dos efeitos causados pelo estresse no trabalho; melhoria na cicatrização e auxílio no controle da diabetes, artrite e doenças cardíacas em pessoas com mais idade.

D) Redução dos sintomas de distúrbios psicológicos, incluindo a esquizofrenia; redução da ansiedade e dos efeitos físicos do estresse; e a melhora no processo de cura.

**QUESTÃO 5: De acordo com o texto, qual o objetivo geral da musicoterapia?**

- A) Melhorar a função motora, as habilidades sociais e emoções, a coordenação, a auto expressão e o desenvolvimento pessoal.
- B) Atender às necessidades básicas do indivíduo, incluindo o desenvolvimento das habilidades cognitivas, criativas e sociais.
- C) Desenvolver habilidades comunicativas voltadas às funções sociais, sensoriais, psíquicas, cognitivas e emocionais.
- D) Melhorar habilidades físico-sensoriais presentes na musicoterapia, que atendam o desenvolvimento das necessidades básicas do indivíduo.

**QUESTÃO 6: De acordo com fatos e estatísticas interessantes da musicoterapia, é correto afirmar que:**

- A) A música ativa a rede social dos neurônios em um movimento organizado.
- B) A música desencadeia atividade na mesma parte do cérebro que libera serotonina.
- C) Ouvir músicas alegres ou tristes pode afetar a maneira como percebemos o mundo ao nosso redor.
- D) Aprender um instrumento musical pode melhorar as habilidades sociais e estimular a coordenação motora fina.

**QUESTÃO 7: Sobre a musicoterapia, de acordo com Jacobson & Artman (2013), é correto afirmar que:**

- I. Pode ser usada na escola para desenvolver o foco; no ensino médio para desenvolver o social; e, na academia, para desenvolver empatia, comportamentos e habilidades de resolução de problemas em situações sociais.
  - II. Pode ser usada para melhorar o comportamento e o bem-estar de crianças na escola, auxiliando no aprendizado de regras de sala de aula, melhorando a atenção, o foco e promovendo a autoexpressão.
  - III. Pode ser usada para promover a compreensão acadêmica em matemática e em leitura e escrita.
- A) I e II estão corretas.
  - B) I e III estão corretas.
  - C) II e III estão corretas.
  - D) Apenas II está correta.

**QUESTÃO 8: De acordo com o texto, de que forma a musicoterapia ajudou a Congressista Gabby Giffords?**

- A) Na sua reabilitação física, após a demência, em decorrência de um ferimento por bala.
- B) No suporte emocional necessário após ter sobrevivido a um ferimento por bala.
- C) Na redução dos sintomas da asma, diminuindo os períodos de hospitalização.
- D) Na recuperação da fala após ter sobrevivido a um ferimento por bala no cérebro.

**QUESTÃO 9: A respeito dos benefícios da musicoterapia na escola, é correto afirmar que:**

- A) A musicoterapia pode ajudar a criança a ser mais atenta e focada em sala de aula.
- B) A musicoterapia pode comprometer as habilidades de resolver problemas nas situações sociais.
- C) A musicoterapia é melhor empregada se for utilizada em estudantes de níveis sociais mais altos.
- D) A musicoterapia é melhor empregada com alunos mais velhos, e que já trabalham com a escrita.

**QUESTÃO 10: No que se refere aos fatos interessantes relacionados à música e musicoterapia, é correto afirmar que:**

- A) A música desencadeia atividade na mesma região do cérebro que libera dopamina, a substância química do prazer.
- B) Um “earworm” se refere a um verme que se instala no ouvido, o que pode prejudicar a audição.
- C) Quando não conseguimos preencher todos os espaços de uma música, sentimos uma coceira no cérebro.
- D) Para que possamos exercitar o nosso cérebro é necessário ouvir uma música feliz antes de uma triste.