

Temporada 13

# EPISÓDIO #275



LUIZ ALBERTO  
HETEM

As evidências sugerem

## Música para os ouvidos

A depressão, nas suas diversas apresentações, afeta a qualidade de vida das pessoas muito mais do que se pensa. A boa notícia é que é um transtorno mental tratável, sendo que as abordagens terapêuticas mais conhecidas – e comprovadamente eficazes – são farmacoterapia e psicoterapia. No episódio 275 do PQU Podcast, falaremos do impacto positivo da musicoterapia associada ao tratamento antidepressivo convencional fundamentado por evidências. Vale a pena ouvir. E escute também, entremeadas na minha fala, as músicas que nós aqui consideramos terapêuticas para nós. Bom proveito.

### Referências:

**AALBERS S, FUSAR-POLI, FREEMAN RE, KET JFC e cols.** Music therapy of depression: a Cochrane review. Cochrane Database of Systematic Reviews 11:CD004517, 2017. doi: 10.1002/14651858.CD004517.pub3.

**LOMAX T.** Music therapy of depression: is it music to our ears? BJP Advances 30:73-77, 2024.

**BRUSCIA KE.** Defining Music Therapy, 3rd edition. Barcelona Publishers, 2014.

**TANG Q, HUANG Z, ZHOU H e cols.** Effects of music therapy on depression: A meta-analysis of randomized controlled trials. PLoS ONE 15:e0240862, 2020.

**WANG M, WU, J, YAN H.** Effect of music therapy on older adults with depression: A systematic review and meta-analysis. Complement Ther Clin Pract 53:101809, 2023. doi: 10.1016/j.ctcp.2023.101809.

ESCOLHA SEU APLICATIVO FAVORITO  
OU ACOMPANHE O PQU PODCAST PELO SITE  
E TAMBÉM NO YOUTUBE.



www.pqupodcast.com.br



PATROCÍNIO:

eLIBRÊ

