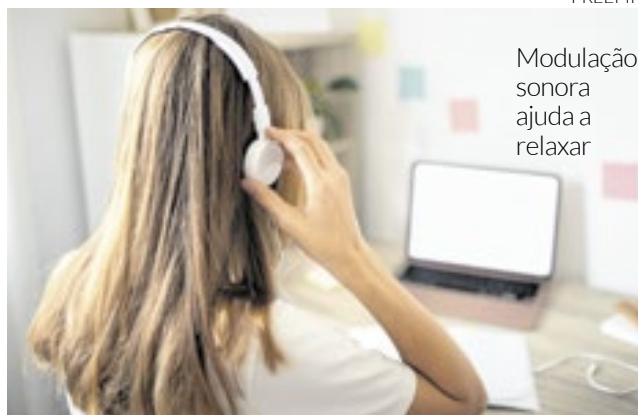


## Estudo de bem-estar

## Trilha sonora de estimulação cerebral diminui ansiedade

Um novo ensaio clínico randomizado sugere que ouvir música especialmente projetada por apenas 24 minutos pode reduzir significativamente a ansiedade. A música foi combinada com estimulação auditiva por batidas (ABS), uma técnica que utiliza padrões rítmicos de som para influenciar a atividade cerebral. Pesquisadores afirmam que a abordagem pode oferecer uma opção acessível e sem uso de medicamentos para pessoas que buscam maneiras adicionais de controlar o estresse e regular as emoções.

O ensaio clínico foi conduzido pelas pesquisadoras de psicologia Danielle K. Mullen e Frank A. Russo, da Toronto Metropolitan University (TMU), em parceria com a Lucid, uma empresa de terapias digitais do ecossistema de inovação Zone Learning da universidade.



FREEPIK

Modulação sonora ajuda a relaxar

A ansiedade afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Os tratamentos mais comuns incluem medicamentos e terapia cognitivo-comportamental (TCC), mas essas opções podem trazer desafios como efeitos colaterais, longas filas de espera, custo e o tempo necessário para um tratamento contínuo. Por causa des-

as barreiras, pesquisadores vêm explorando terapias digitais baseadas em música como uma forma de baixo custo e amplamente acessível de ajudar pessoas a lidar com sintomas de ansiedade. Essas ferramentas procuram oferecer alívio rápido por experiências guiadas de escuta que podem ser usadas praticamente em qualquer lugar.

Leia mais em  
abcmas.com/  
saude

## Resultado mais efetivo com duração de 24 minutos

Entre as diferentes durações testadas, a sessão de 24 minutos produziu a maior redução geral da ansiedade. Seus efeitos foram semelhantes aos da sessão de 36 minutos e claramente mais fortes que os da sessão de 12 minutos.

“O que estamos

observando é um padrão de dose-resposta em que cerca de 24 minutos de música com ABS parecem ser o ponto ideal”, afirmou Russo, professor de psicologia da Toronto Metropolitan University e diretor científico da Lucid. “É tempo suficiente para alterar significativamente os

níveis de ansiedade, mas não tão longo a ponto de exigir que o ouvinte reserve um grande bloco de tempo.”

O estudo “Investigating the dose-response relationship between music and anxiety reduction: A randomized clinical trial” foi publicado em 21 de

O estudo incluiu 144 adultos com ansiedade moderada como traço de personalidade e que já tomavam medicação para controlar seus sintomas. Os participantes foram distribuídos aleatoriamente em uma de quatro condições de escuta: Ruído rosa (24 minutos; grupo de controle); Música com ABS (12 minutos); Música com ABS (24 minutos); Música com ABS (36 minutos).

Antes e depois das sessões de escuta, os participantes preencheram avaliações padronizadas que mediam níveis de ansiedade e estado de humor. Os resultados mostraram que ouvir música com ABS reduziu significativamente tanto os sintomas cognitivos quanto os sintomas somáticos da ansiedade, em comparação com o grupo de controle que ouviu ruído rosa. (ScienceDaily)

janeiro de 2026 na revista PLOS Mental Health.

O estudo usou trilhas sonoras compostas especificamente para o teste. É comum em plataformas de streaming que estejam disponíveis trilhas com ideia similar, normalmente referidas como “sincronização de ondas cerebrais”. (SD)



Aparelho foi incorporado nos serviços oferecidos pelo SUS

## Tecnologia para ajudar saúde dos prematuros

Os primeiros momentos de vida de um bebê prematuro agora contam com uma inovação desenvolvida por pesquisadores brasileiros que garante um melhor diagnóstico de atenção à saúde, principalmente em áreas remotas e de difícil acesso.

O Ministério da Saúde incorpora ao Sistema Único de Saúde (SUS), a partir da validação pela Comissão Nacional de Incorporação de Tecnologias (Conitec), um leitor óptico desenvolvido por pesquisadores da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) capaz de avaliar a idade gestacional e a maturidade pulmonar de recém-nascidos a partir da pele neonatal.

## Prazo

A portaria que oficializa a incorporação foi publicada no dia 11 pela Secretaria de Ciência, Tecnologia e Inovação em Saúde. O Ministério da Saúde tem 180 dias para começar a entregar os primeiros dispositivos à rede de atendimento. O equipamento não substitui o acompanhamento profissional, assistência em unidades de saúde e acompanhamento pré-natal.

O dispositivo Preemie-Test é utilizado logo após o nascimento e funciona por uma pequena sonda no pé do bebê, que analisa as propriedades da pele. Em poucos segundos, o exame, que não causa dor e nem utiliza radiação, fornece informações que apoiam decisões clínicas precoces, como a necessidade de suporte respiratório, internação em terapia neonatal e, em casos mais graves, o encaminhamento imediato para uma unidade hospitalar com maior capacidade assistencial.

## Prevenção

“Ao investir em tecnologias 100% nacionais, o SUS não apenas fortalece a soberania científica do país, mas garante que, do grande centro urbano às comunidades indígenas, os pequenos brasileiros recebam mais cuidados à vida com agilidade, logo no nascimento. É importante destacar que o aparelho é uma ferramenta, mas o que garante uma gestação segura, um bom parto e a prevenção de situações que levam ao nascimento prematuro é um pré-natal bem realizado”, destacou o ministro da Saúde, Alexandre Padilha.



## Importância

Entre 2024 e 2025, o Sistema de Informações sobre Nascidos Vivos (Sinasc) registrou mais de 487 mil nascimentos de prematuros no Brasil, o que representa 12,3% do total de nascidos vivos no mesmo período. Com o teste é possível antecipar os cuidados mais adequados ao prematuro, especialmente nos

casos em que não foi realizado ultrassom no início da gestação ou quando a data da última menstruação da gestante é desconhecida ou pouco confiável — situações que ocorrem sobretudo em áreas mais remotas. Essa triagem rápida é especialmente importante em áreas de difícil acesso.

28  
ANOS  
CENTRO AUDITIVO DO VALE

Rua Primeiro de Março, 1004  
Centro | São Leopoldo - RS

centroauditivodovale  
@centroauditivovale  
www.centroauditivo.com.br

51 3592-5608  
51 99334-7209

## Recursos para hemodiálise

O Ministério da Saúde anunciou que vai aumentar em 15% o valor destinado aos hospitais e clínicas que fazem Terapia Renal Substitutiva (TRS), como a hemodiálise, para o Sistema Único de Saúde (SUS). O reajuste corresponde a R\$ 860 milhões. Com o investimento, o governo federal pretende reduzir o tempo de espera para o tratamento. Os recursos têm como destino 781 hospitais e clínicas que já atendem os pacientes do SUS. (Abr)