

A UTILIZAÇÃO DA MÚSICA COMO PROMOTORA DO BEM-ESTAR DO SER HUMANO

Dayse Sampaio Lopes Borges (UENF)

dayseslborges@gmail.com

Maria de Lourdes Ferreira Medeiros de Matos (UENF)

Alcemar Antônio Lopes de Matos (UENF)

Fernanda Castro Manhães (UENF)

RESUMO

A música é significativa e agradável para os seres humanos. Ademais a presença da música pode ser observada em todas as esferas na vida das pessoas e desde tempos muito antigos. Teóricos têm afirmado sobre a sua atuação causando bem-estar aos seres humanos, promovendo alegria, motivação, satisfação entre outros sentimentos da emoção. A música é capaz de afetar os níveis de energia de quem a escuta. Considerando esses pontos, objetivou-se investigar a música como uma promotora de alegria, emoção e motivação nos seres humanos. Para conduzir esta pesquisa adotou-se a pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa onde levantou-se a abordagem de cinco autores que trazem relatos sobre o tema em questão. Os resultados dessa pesquisa após a análise e a seleção dos artigos, comprovaram que a música promoveu emoções, motivações e relaxamento nos indivíduos citados nos textos selecionados.

Palavras-chave:

Bem-estar. Música. Mundo pós-moderno.

1. Considerações iniciais

Vive-se atualmente no mundo contemporâneo que exige muitas adaptações ao indivíduo. Segundo Bauman (2013, p. 26), “o progresso, em suma, passou do discurso da melhoria compartilhada da existência para o discurso da sobrevivência pessoal”. Muitas pessoas não conseguem lidar no cotidiano com as pressões que surgem com a falta de tempo, o excesso de trabalho, a necessidade do consumo e a insatisfação em tentar equilibrar todas as coisas. O estresse e a ansiedade têm sido apontados como um mal do século. Buscar equilíbrio nem sempre é fácil, porém, procurar o autoconhecimento amadurece e utilizar algumas estratégias que ajudem à promoção do bem-estar humano pode fazer toda a diferença para esse mundo líquido em que se vive.

Para Kaplan, Sadocke Grebb (1997) a conceituação cognitiva da sociedade sugere que o indivíduo ansioso tem padrões de pensamentos incorretos, distorcidos, que precedem de comportamentos inadaptados e

transtornos emocionais. O sujeito ansioso tende a superestimar as situações e entende o perigo, as ameaças, o comprometimento a sua integridade física ou psicológica em momentos que poderiam ter mais controle de si mesmos. Para equilibrar esse processo desordenado algumas estratégias e atitudes precisam ser definidas.

Nesse estudo, tem-se a música como uma estratégia que pode ajudar a equilibrar o indivíduo levando-o ao bem-estar para tirar o foco do estresse e ansiedade. A música na sociedade é uma das formas de representação vital para os indivíduos. A música afeta os níveis de energia e os sentimentos das pessoas. Para Gainza (1998, p. 36) “a música movimenta, mobiliza e por isso contribui para a transformação e para o desenvolvimento”. Há registros de a música ser utilizada na antiguidade em sociedades muito primitivas e também na antiga Grécia que tanto nos deixou legados. A música evoluiu a partir de elementos da natureza, como flauta feita por ossos (GRANJA, 2010), até chegar à modernidade da música digital.

Através da música acalenta-se o coração ansioso de uma gestante, é possível ninar bebês e até motivar exércitos para um combate. A presença da música é determinante em todas as épocas da história em festas religiosas, no período das colheitas, em banquetes, casamentos, formaturas, entre outros, pois a música expressa algo que não é possível encontrar nas formas de comunicação verbal ou escrita. A música motiva e emociona (BORGES; DAMATTA, 2018). Para Penna (2015) “[...] Sendo uma linguagem artística, culturalmente construída, a música – juntamente com seus princípios de organização – é um fenômeno histórico e social”. Ademais, segundo Borges (2018, p. 25), “[...] vivemos em um mundo mergulhado em música”.

2. Vida pós-moderna – ansiedade e estresse

O mundo contemporâneo tem evidenciado inúmeras situações que podem ser consideradas como tragédias. Muitas dessas situações são produzidas pelo próprio homem, pelo trabalho, pela liquidez nos relacionamentos, fragilidades de diversas ordens e até por intempéries naturais. Segundo Lipp (*Apud* ANGELOTTI, 2207), ao se promover uma análise nesses eventos, é possível notar que seus efeitos têm apresentado uma fonte de ansiedade na vida das pessoas, ocasionando um palco onde o estresse e a ansiedade são evidentes.

Caracterizado por uma tempestade de mudanças, o mundo contemporâneo faz com que as pessoas sofram e apresentem situações de estresse e ansiedade. São inúmeras as mudanças que afetam as pessoas como a diminuição das distâncias, o tempo que parece estar acelerado, o consumismo exacerbado, a rápida circulação do capital, os meios de transporte a cada dia mais eficientes, a *Internet*, a necessidade de se estar conectado às redes sociais, a busca incessante por mais dinheiro, mais posição, mais destaque. Essas e outras situações que a pós-modernidade impõe fazem com que os valores e padrões das pessoas sejam modificados e em algumas situações – ou muitas – desequilibrados. O período da pós-modernidade transformou consideravelmente a cultura, as práticas sociais, as formações discursivas, mudando a forma de se ver e se estar no mundo (HARVEY, 2004).

Com essa mudança ocorrendo na pós-modernidade, a ansiedade tem se instalado na vida contemporânea. A ansiedade é um processo que tem crescido em todo o mundo e transformou-se em uma das grandes causas dos distúrbios de saúde e por muitas vezes incapacitante. Segundo Cordioli e Manfro (2004):

A ansiedade é um estado emocional vivenciado com qualidade subjetiva do medo. É uma resposta a situações de perigo ou ameaças reais, como aos estresses e desafios do cotidiano. É caracterizada por apresentar sintomas somáticos, como taquicardia, palpitação, dificuldade respiratória, tremor, calorões, calafrios, tensão muscular, náuseas, dor de cabeça, sudorese etc. Sintomas cognitivos como dificuldade de concentração, pensamento catastrófico, hipervigilância, medo de perder o controle. Sintomas comportamentais como inquietude, isolamento e esquiva. Sintomas emocionais como medo, apreensão, irritabilidade e impaciência, e sintomas perceptivos como despersonalização, desrealização e hiperreatividade aos estímulos. (CORDIOLI; MANFRO, 2004, p. 863-73)

A ansiedade é um fenômeno que têm se instalado em todas as classes sociais dentro da sociedade contemporânea. É possível ter notícias de muitas pessoas agindo com tensões, ansiedade, angustiadas e se sentindo incapazes de desempenhar as suas múltiplas funções nessa sociedade contemporânea. Para Molina (1996) a ansiedade é um processo psicossocial que afeta milhões de pessoas no mundo inteiro. De maneira paralela, porém muito semelhante ao estresse, a ansiedade surge com pequenas sutilidades e chega a levar o indivíduo a desenvolver vários medos, apreensões e sentimentos de incompetência que não permite o indivíduo avaliar o tipo de situação em que está vivendo. Molina (1996) ainda considera que a ansiedade e o estresse podem ocorrer com sintomas concomitantes.

A vida moderna tem ao seu lado além da ansiedade, o estresse, que provoca grande parte das manifestações de diversos problemas nas pessoas. O *stress* é uma resposta complexa do organismo, que envolve reações físicas, psicológicas, mentais e hormonais frente a qualquer evento que seja interpretado pela pessoa como desafiante (LIPP; MALAGRIS, 2001).

O estresse altera nossas respostas corporais. Carrobbles (1996, p. 419 *apud* LIPP; MALAGRIS, 2001) sintetizou as respostas corporais que são alteradas durante o estresse, e suas observações conforme seguem no quadro1:

Alterações físicas geradas pelo estresse	
Aumento da afluência de sangue ao cérebro.	Sistema nervoso central
Facilitação da atividade mental: sensações, percepção, concentração, pensamento e processamento da informação, em geral, relacionada à fonte de <i>stress</i> .	Sistema nervoso central
Interrupção da atividade mental que se estiver realizando previamente.	Sistema nervoso central
Aumento da frequência cardíaca.	Sistema nervoso autônomo
Aumento da pressão sanguínea.	Sistema nervoso autônomo
Alterações da frequência respiratória: hiperventilação, dilatação brônquica.	Sistema nervoso autônomo
Vasoconstrição periférica: mãos e pés frios.	Sistema nervoso autônomo
Aumento do fator de coagulação do sangue.	Sistema nervoso autônomo
Aumento da atividade eletrodermal e da sudorese.	Sistema nervoso autônomo
Aumento de secreções gástricas.	Sistema nervoso autônomo
Redução da saliva e do PH salivar.	Sistema nervoso autônomo
Redução da afluência de sangue ao trato digestivo: dificuldades digestivas.	Sistema nervoso autônomo
Redução da afluência ao trato reprodutor: dificuldades sexuais.	Sistema nervoso autônomo
Aumento da afluência de sangue aos grandes grupos musculares: pernas, braços.	Sistema nervoso somático
Tensão muscular generalizada	Sistema nervoso somático
Alterações hormonais generalizadas.	Sistema nervoso endócrino
Aumento de hormônios de efeitos catabólicos: catecolaminas (adrenalina e noradrenalina), hormônio adrenocorticotrófico (ACTH).	Sistema nervoso endócrino
Cortisol e seu metabólico o 17 – hidroxicorticosteróide (17-OHCS), aldosterona, tiroxina, hormônio do crescimento (GH).	Sistema nervoso endócrino
Redução inicial e aumento posterior de hormônios de efeitos anabólicos: andrógenos, estrógenos, insulina.	Sistema nervoso endócrino
Aumento inicial da atividade e da eficácia imunológica.	Sistema nervoso imunológico
Redução final de atividade e da competência imunológica.	Sistema nervoso imunológico

Quadro 1- Respostas corporais ao estresse.

Esse cenário de pós-modernidade tem sido caracterizado por indivíduos mais inseguros, pois há muitas opções a seguir frente a tantos apelos mercadológicos que os rodeiam. Há a cobrança de ser melhor profissional, e muitas vezes a área profissional gera os conflitos de ansiedade pela busca de ser o mais competente, mais profissional, com o melhor salário, o que tornam as pessoas intensamente ansiosas.

Ademais os ambientes são exageradamente ruidosos. Sejam os ambientes de trabalho ou o próprio cotidiano. Com isso, a Psicologia em um esforço interdisciplinar vem tentando traçar meios de compreender a complexa condição humana nessa sociedade que exige dos indivíduos constantes adaptações.

Desta forma, o profissional da psicologia usa da música como uma das estratégias de relaxamento, técnica utilizada tanto na psicologia clínica assim como da saúde, uma estratégia de relevância na redução do estresse e ansiedade. Para Vera e Vila (2002 *apud*, Silva *et al.*, 2012), essas técnicas constituem um conjunto de procedimentos de intervenção que podem ser úteis para a psicologia aplicada em geral.

Embora a música venha sendo utilizada para fins curativos desde os primórdios da humanidade, somente em meados do século XX sua utilização como recurso terapêutico começou a ser sistematizada cientificamente a partir do surgimento da musicoterapia (BENEZON, 1988; COSTA 1989; RUUD, 1990 *apud* SILVA *et al.*, 2012). Segundo Cunha e Volpi (2008 *apud* SILVA *et al.*, 2012), a musicoterapia é um campo da ciência que estuda o ser humano, suas manifestações sonoras e a interação entre o ser humano, a música e seus elementos sonoros (timbre, altura, intensidade e duração).

3. A importância da música

Muitas pesquisas evidenciam a música como uma estratégia promotora de sentido, significado e significação para os seres humanos. Granja (2010, p. 18) afirma que “a música é uma linguagem que fala diretamente aos sentidos e, por essa razão, está intimamente ligada à percepção”. Damatta (2012, p. 112) afirma que “[...] sobre esse poder mágico da música, quem sabe a gente vai poder se abrir ao alento dos sons harmoniosos”. Corrobora com essa afirmação Borges e Damatta (2017) quando afirmam que:

A música desperta emoções, sentimentos e pensamentos que trazem à

memória lembranças da trajetória das pessoas. Por meio da música, as situações cotidianas ganham mais sentido e significado, ao assistir, por exemplo, a um filme romântico e emocionante como “Titanic” ou sentir a adrenalina do filme “Velozes e Furiosos”. As propagandas ou os desenhos animados, sem a música, não produziram o mesmo efeito de memorabilidade e estímulo ao consumismo. (BORGES; DAMATTA, 2017, p. 159)

A música está presente na vida das pessoas desde épocas pré-históricas evidenciadas pela descoberta de flautas de osso em registros arqueológicos antigos (JOURDAIN, 1998). Para Zimmermann (1996), o som precede a criação do homem. Segundo Borges e Damatta (2017, p. 179) “a música precisa ser amplificada, pesquisada, discutida, tocada, cantada e valorizada” no cotidiano da sociedade.

No dia a dia das pessoas, as músicas permitem a expressão de sentimentos, situações, informações acerca dos seres vivos, dos processos científicos e dos espaços que se vive (BARROS *et al.*, 2013). Ademais, a música é reconhecida por afetar os sentimentos e os níveis de energia dos seres vivos. Sobre isso Damatta (2012, p. 115) afirma que “[...] agora você sabe por que se canta no banheiro. Certas melodias têm tanta vida que obrigam a sua manifestação, mesmo pelos maus cantores. Eles não cantam nada, mas são, sim, cantados por essas grandes músicas”. De acordo com Borges (2018):

Nos últimos tempos, têm-se observado a crescente propagação da utilização da música nos mais diversos ambientes e com fins distintos. A música pode promover um caráter musicoterapêutico. Cada indivíduo recebe benefícios pessoais da diversidade de gêneros, estilos e artistas, de acordo com suas preferências musicais. Existem pessoas que se acalmam com música clássica e outras que preferem o Rock and Roll; mas a verdade é que a música sempre produz seus efeitos. (BORGES, 2018, p. 51)

Ao se considerar que os níveis de energia podem ser alterados ao se ouvir uma música, tem-se relatos de estudos que comprovam que o feto é capaz de escutar e participar da música ainda no útero materno e ao nascer, um bebê é acalentado quando escuta as primeiras canções de ninar. Borges (2018, p. 52) corrobora que “[...] pesquisas sugerem que os sons e ritmos uterinos promovem conforto, segurança e sobrevivência para o feto. Dentro do universo uterino há nutrição, sustentação, apoio e indução ao crescimento” e essa música é confortável ao feto. Jeandot (2005) corrobora que:

A receptividade à música é um fenômeno corporal. Ao nascer a criança entra em contato com o universo que a cerca: sons produzidos pelos seres vivos e pelos objetos. Sua relação com a música é imediata, seja

através do acalanto da mãe e do canto de outras pessoas, seja através dos aparelhos sonoros de sua casa. (JEANDOT, 2005, p. 18)

A música mantém o cérebro ativo (SACKS, 2012). Na fase estudiantil, muitos são os relatos que a música atua benéficamente na cognição. Para Borges e Damatta (2016, p. 820) “[...] é preciso que a escola se reconheça como mediadora de cultura dentro do processo educativo, aproximando o que o alunato está em contato cotidianamente com o processo ensino-aprendizagem. A utilização da música na escola pode favorecer para que isto ocorra”. E segundo Berk (2008, p. 50) “[...] a música ajuda a manter o foco e concentração. Ao tocar o sistema límbico com emoções agradáveis, informações passam para a memória de longa duração”. Quanto às melodias, Damatta (2012, p. 111) considera que elas “[...] ajudam a dar forma a sentimentos e emoções complexas”. Borges e Damatta (2017) corroboram que:

A música atua sobre as pessoas afetando-as emocionalmente e produz uma metáfora social e cultural quando unifica grupos, comunidades e nações com sua melodia envolvente e significativa. Pode também permitir que se evoquem lembranças, sentimentos, além de atuar de forma positiva ou negativa sobre a saúde dos seres vivos, animais e vegetais. (BORGES; DAMATTA, 2017, p. 178)

4. A música e sua atuação para o bem-estar do indivíduo

Segundo Hantem (2006), a ciência começa a investigar o efeito da música sobre as funções fisiológicas dos seres humanos, dentre elas a frequência cardíaca, respiratória e os efeitos vibratórios gerais no final do século XVIII, e com isso, iniciaram-se estudos de investigação sobre a relação da música com as respostas fisiológicas e psicológicas do organismo humano. Damatta (2012, p. 111) ainda corrobora:

Como tudo que é humano, há melodia para tudo: para matar e morrer, para denegrir, vender, prostituir, curtir e sublimar. Existe até a música que exalta a dor e suspende a compaixão como as marchas militares e os cantos políticos partidários. A gente nasce chorando, mas cresce e se faz e desfaz com música. [...] Pois são essas melodias que, já naqueles dias de conturbada transição da meninice para a vida adulta, ajudavam a dar forma a sentimentos e emoções complexas. (DAMATTA, 2012, p. 111)

Gatti e Silva (2007) afirmam que já no século XIX, a música vinha sendo utilizada pelas instituições psiquiátricas, onde já era possível observar que a audição de melodias suaves era capaz de acalmar pacientes agitados, o que é corroborado por Nunes-Silva *et al.* (2012), pois estes também afirmam que as músicas consideradas sedativas, com anda-

mento lento e poucas variações rítmicas, podem reduzir o estresse e favorecer o relaxamento, sinalizando de forma positiva para sua utilização como um instrumento facilitador do processo terapêutico.

Neste artigo objetivou-se através de pesquisa bibliográfica relacionar alguns relatos sobre a influência da música para a promoção do bem-estar humano e, portanto analisou-se o cruzamento de cinco teóricos que em seus livros relatam pesquisas realizadas sobre o tema, conforme especificado na tabela 1:

Ano	Título do livro	Autor
1984	O poder oculto da música	TAME, D.
1994	O poder terapêutico da música	McCLELLAN, R.
2007	Da música: seus usos e recursos	SEKEFF, M. L.
2011	Educação musical: bases psicológicas e ação preventiva	BRESCIA, V. P.
2012	Alucinações musicais: relatos sobre a música e o cérebro	SACKS, O.

Tabela 1 – Cinco livros selecionados que abordam pesquisas onde a música atuou com benefícios comprovados para o bem-estar humano.

Tame (1984) relata sobre como a música exerce influência na área física, intelectual, emocional, entre outras. O autor apresenta relatos sobre como a harmonia musical influencia o ser humano nos mais diversos níveis a começar no físico. Sobre isso, Tame (1984) relata:

O corpo é afetado de acordo com a natureza da música cujas vibrações incidem sobre ele [...] A pressão sanguínea é abaixada pelos acordes ininterruptos e elevada pelos acordes secos, repetidos. [...] A tensão da laringe sofre a influência de melodias, contraindo-se, por exemplo, durante uma série descendente de acordes. Como a laringe é muito sensivelmente influenciada pela corrente constante das emoções e dos processos mentais do homem, suas reações à música talvez indiquem o que é basicamente um efeito da música sobre a psique. [...] a música afeta o corpo [...] (TAME, 1984, p. 147)

A música é física e não é possível concebê-la abstrata, nem insubstancial. Ademais, as vibrações aéreas são capazes de despedaçar um vidro (TAME, 1984). O autor (1984, p. 26) fomenta que “a música e outras formas de som provocam todos os tipos de ressonâncias vibratórias em objetos à distância”. Ao reconhecer essa influência vibratória – por ondas – que a música exerce, tem-se confirmada a sua influência sobre as células que formam o ser humano. Tame (1984) ainda relata:

A música exerce poderosa influência sobre a atividade muscular, que aumenta ou diminui de acordo com o caráter das melodias empregadas.

Quando é triste ou o seu ritmo é lento, e em tom menor, a música diminui a capacidade de trabalho muscular a ponto de interrompê-lo de todo se o músculo estiver fatigado por um trabalho anterior. A conclusão geral é que os sons são dinamogênicos ou de que a energia muscular aumenta com a intensidade e a altura dos estímulos sonoros. (TAME, 1984, p. 147)

Com essas colocações é possível estabelecer a ligação entre as ondas sonoras que com dependendo do seu ritmo podem acalmar ou agitar as pessoas e influenciar nos mais diversos níveis. Por exemplo, o autor (1984, p. 149) cita que “o ritmo acelerado libera na corrente sanguínea substâncias químicas que excitam o organismo, pode dizer-se que essa música dá um chute”. O contrário também é verdade, o ritmo mais lento desacelera a mente e o coração “[...] um ritmo igual ao da pulsação cardíaca nos acalma, como se o nosso corpo pensasse consigo só: ‘Ah, está bem, estamos ambos em uníssono’” (TAME, 1984, p. 149). Tame (1984, p. 149) enfatiza que:

A música pode, positivamente, modificar o metabolismo, afetar a energia muscular, elevar ou diminuir a pressão sanguínea e influir na digestão. E pode fazer todas essas coisas com maior sucesso e de maneira bem mais agradável do que quaisquer outros estimulantes capazes de produzir as mesmas alterações em nosso corpo. (TAME, 1984, p. 149)

Para McClellan (1994) a música é uma manifestação de energia que interage com o mundo físico. “Tudo está em fluxo. [...] tudo está em movimento – toda a matéria está se movendo e mudando suas formas e manifestando a energia que há nela” (MCCLELLAN, 1994, p. 09). A música influencia os pensamentos, emoções, corpos físicos densos e campo eletromagnético ao redor dos indivíduos. Ademais, “o som é uma forma de energia causada por vibração. Combinado com o ritmo, resulta na música”. McClellan (1994) afirma que:

[...] todas as coisas e todos os seres produzem sons de acordo com sua própria natureza e com o estado particular em que se encontram. Isso porque são agregados de átomos que dançam e, por esse movimento, produzem sons. Quando muda o ritmo da dança, o som que ela produz também muda... cada átomo canta perpetuamente suas canções, e o som a cada momento produz formas sonoras densas e sutis. (MCCLELLAN, 1994, p. 149)

Portanto, o mundo é cercado por sons. O mais ínfimo átomo promove sons abaixo do limiar da percepção. O processo fisiológico dos seres humanos percebem a sonoridade de acordo com o limiar da audição. Porém McClellan (1994) ainda afirma que:

A música resulta de nossos processos biológico, afetivo, cognitivo e espiritual, e é uma atividade inerente ao homem. Por isso mesmo, reagi-

mos a ela em todos os quatro níveis. A reação biológica implica processos corporais tais como ritmo e profundidade da respiração, ritmo cardíaco e coisas do gênero. A resposta afetiva envolve a emoção. A reação cognitiva diz respeito à satisfação e à estimulação estéticas. Uma reação cognitiva diz respeito à satisfação e à estimulação estéticas. Uma reação espiritual é transpessoal, no sentido de experimentarmos algo de transcendental. (MCCLELLAN, 1994, p. 38)

McClellan (1994) defende que o princípio que através do som nosso corpo pode ser equilibrado. “O som é uma energia vibratória que interage com a energia vibratória das estruturas corporais através da ressonância” (MCCLELLAN, 1994, p. 56). Existe o chavão “quem canta seus males espanta” que há muito tempo circula pelos ditos populares. Cantar é uma das formas de utilizar os benefícios da música para o bem-estar humano. McClellan (1994) sobre isso, considera:

Cantar regula, sustenta e aprofunda a respiração, aumenta a sensibilidade do sistema auditivo e refina os processos sensoriais internos. O canto pode fazer ressoar todo o corpo físico e o campo eletromagnético, envolver plenamente a mente, dar às emoções um veículo para a expressão e produzir uma sensação de bem-estar generalizado. Quando combinamos o canto de notas sustentadas com vogais específicas e concentração dirigida, podemos, além disso, revitalizar nossos órgãos internos, tonificar nosso sistema glandular endócrino e acalmar o sistema nervoso. Em resumo, a qualidade de nossa voz pode ser um reflexo das nossas condições – ou saúde emocional, física e espiritual. (MCCLELLAN, 1994, p. 81)

Outro ponto que McClellan (1994) considera é o efeito da música sobre nossos processos fisiológicos também já foi pesquisada na relação dos dois hemisférios do córtex cerebral. O hemisfério esquerdo tem a capacidades cognitivas e verbais para o pensamento linear e a memorização. Já o hemisfério direito, tem a predominância da visão intuitiva, imaginação, ideias criativas. Porém os dois hemisférios interagem quando se escuta uma música (MCCLELLAN, 1994). McClellan (1994) ainda corrobora que:

Enquanto o hemisfério esquerdo colhe informações e as libera passo a passo – é o hemisfério que você está usando para ler e assimilar estas palavras –, o direito junta informações e as solta em jorros de visão holística. É plausível que a música integre essas duas funções, posto que os dois hemisférios estão envolvidos sempre que criamos, executamos ou escutamos música. (MCCLELLAN, 1994, p. 81)

A terceira autora, Sekeff (2007), afirma que a música é um poderoso agente de estimulação ao nível sensorial, motor, emocional, intelectual, além de ter o poder de evocar, associar e integrar experiências. Para a autora a música age no equilíbrio psíquico, e como vibração sonora ao

pulsar no tempo, age fisiologicamente, entre outros inúmeros campos de atuação. Para Sekeff (2007):

Música não é somente um recurso de combinação e exploração de ruídos, sons e silêncios, em busca do chamado gozo estético. Ela é também um recurso de expressão (de sentimentos, ideias, valores, cultura, ideologia), um recurso de comunicação (do indivíduo consigo mesmo e com o meio que o circunda), de gratificação (psíquica, emocional, artística), de mobilização (física, motora, afetiva, intelectual) e autorrealização (o indivíduo com aptidões artístico-musicais mais cedo ou mais tarde direciona-se nesse sentido, seja criando – compondo, improvisando – re-criando – interpretando, tocando, cantando, “construindo” uma nova parição. (SEKEFF, 2007, p. 14)

Os antigos consideravam a música como uma poderosa força mágica, porém, hoje, com o avanço das pesquisas científicas é possível afirmar a sua força de ação fisiológica e também psicológica. “Falar do poder da música é assinalar de algum modo a sua influência no ser humano” (SEKEFF, 2007, p. 69). E Sekeff (2007) afirma:

Em termos essencialmente psicológicos a música colabora no estabelecimento do equilíbrio afetivo e emocional do indivíduo, propiciando desafogo e alívio de angústias. Bem escolhida, ela induz calma, relaxamento, e propicia um significativo sentimento de bem-estar. [...] O poder da música remete assim à biologia e à psicologia do som, às vibrações e às relações sonoras repercutindo no indivíduo todo, induzindo ecos e ressonâncias. Seu estímulo abala o sistema sensorial, motor, afetivo, mental; provoca mudanças no metabolismo, acelera e altera a regularidade da respiração, determina efeito acentuado mas variável sobre o volume sanguíneo, o pulso e a pressão arterial, abaixa o limiar em relação a estímulos sensoriais de diversos tipos, participa das bases da gênese das emoções, repercute sobre as glândulas de secreção interna, atua sobre o córtex cerebral, o sistema neurovegetativo, o ritmo cardíaco, a amplitude respiratória, o sistema neuroendócrino, e no caso de sons mais agudos, evoca um efeito mais positivo nos ouvintes; motiva, emociona, move, a química cerebral e influencia a conduta. (SEKEFF, 2007, p. 78)

A autora Bréscia (2011) afirma ser a música uma linguagem universal que não precisa ser traduzida. A música fala com as pessoas independentemente de nacionalidade. Através do som e ritmos, uma pessoa que pertença a culturas divergentes pode perceber quando uma música está representando a tristeza ou a alegria. A autora afirma também que a música transpõe as barreiras de tempo e espaço, bem como de línguas e territórios. Sobre atividades com música que proporcionam o bem-estar do ser humano, Bréscia (2011) complementa:

Participar de coral, conjunto musical ou orquestra é uma atividade especial. Além de favorecer momentos de intimidade, interação, integração, cantar ou tocar algum instrumento em grupo promove um vínculo

especial entre as pessoas envolvidas e uma sensação de pertencer que é primordial para o bem-estar do ser humano. (BRÉSCIA, 2011, p. 132)

A música também expressa os sentimentos que são evidenciados por um grupo em função da comunidade em que estejam inseridos. A música também está presente em diversos segmentos socioeconômicos. Os indivíduos associam-se em grupos e tendem a compartilhar as mesmas preferências musicais. Por fim, a música possibilita que pessoas convivam umas com as outras cantando, tocando algum instrumento, satisfazendo as suas necessidades sociais (BRÉSCIA, 2011).

Bréscia (2011) também juntamente com outros autores, afiançam que o som atrai. Prova disso pode-se observar quando um bebê emite sons convidando adultos a irem ao seu encontro. Segundo Bréscia (2011, p. 64), “na infância, produzir sons é uma forma de criar uma intimidade com outros. O som atrai outros e convida-os a tocarem, abraçarem e interagirem”. Bréscia (2011) tece relatos que:

As psicólogas Rozada e Rosário (1996) fizeram um levantamento dos benefícios de cantar em grupos semanais com grávidas. Os benefícios incluíam expressão emocional, alívio de tensão e uma solidariedade grupal poderosa. À medida que as mulheres batiam palmas e manifestavam ritmos musicais, aprendendo músicas folclóricas e canções de ninar, seus bebês pareciam participar da diversão. (BRÉSCIA, 2011, p. 46)

Nesse e em outros contextos, a musicoterapia é citada enfatizando os seus efeitos ao utilizar a música, na vida do ser humano. Bréscia (2011) cita sobre uma experiência feita com bebês prematuros que foram divididos em grupo experimental e grupo controle enquanto estavam na UTI para ganharem peso. Bréscia (2011) relata:

Depois de quatro dias ouvindo homens ou mulheres cantando durante três intervalos de vinte minutos, foi constatado que o cantar diminuiu o batimento cardíaco, aumentou a saturação de oxigênio e reduziu comportamento de angústia nos bebês do grupo experimental, que saíram da UTI três dias antes dos outros e experimentaram aumento de assimilação de calorias e ganho de peso significativos. Os pesquisadores concluíram que vozes femininas e masculinas tem efeitos fisiológicos e comportamentais positivos nos bebês. (BRÉSCIA, 2011, p. 46)

O último autor é Sacks (2012) que sendo um neurologista, escritor e químico amado anglo-americano e amante da música, recebeu em seu consultório muitos casos neurológicos que associavam a música, o que o fez lançar entre seus vários livros autorais, o livro ‘Musicophilia’. Renomado professor de neurologia e psiquiatria na Universidade de Columbia, teve vários de seus tratamentos clínicos selecionados para filmes

que se tornaram famosos. Sacks (2012) defendia entre outras coisas que a música tem o poder de fixar-se no cérebro. Sobre isso o autor afirma:

A música entrou e subverteu uma parte do cérebro, forçando-o a disparar de maneira repetitiva e autônoma (como pode ocorrer com um tique ou uma convulsão). Um *jingle* publicitário ou a música-tema de um filme ou programa de televisão podem desencadear esse processo para muitas pessoas. Isso não é coincidência, pois a indústria da música cria-os justamente para “fisar” os ouvintes, para “pegar” e “não sair da cabeça”, introduzir-se à força pelos ouvidos ou pela mente como uma lacraia. Vem daí o termo em inglês *earworms* (algo como “vermes de ouvido”), se bem que até poderíamos chamá-los de *brainworms*, ou “vermes de cérebro” (em 1987 uma revista jornalística, para gracejar, definiu-os como “agentes musicais cognitivamente infecciosos”). (SACKS, 2012, p. 53)

Sacks (2012) relata que a dança faz parte do programa de musicoterapia do Hospital Beth Abraham e expõe sobre o efeito positivo da música em seus pacientes pós-encefalicos e parkinsonianos. “O poder da dança para controlar ou facilitar os movimentos para esses pacientes foi notavelmente demonstrado” (SACKS, 2012, p. 271). E Sacks (2012) complementa:

Embora a música, sozinha, possa desentruar pessoas com parkinsonismo e qualquer tipo de movimento ou exercício também benéfico, uma combinação ideal de música e movimento é dada pela dança (e dançar com um parceiro, ou em um contexto social, põe em ação outras dimensões terapêuticas). [...] a melhora na mobilidade funcional e na confiança decorrente de um regime terapêutico de dança. (SACKS, 2012, p. 270)

Sobre a doença de Alzheimer, Sacks (2012) relata sobre uma idosa de 91 anos que sofria há catorze anos com a doença de Alzheimer. Um dia seu filho comprou um tocador de MP3 com a capacidade de 70 músicas e presenteou a mãe enferma. “Eram todas músicas familiares, que ela reconhecia do tempo de sua juventude” (SACKS, 2012, p. 363). E Sacks (2012) relata que o filho escreveu para ele:

[...] ela ouve com fones de ouvido e ninguém é perturbado. As histórias cessam, e toda vez que uma nova música começa, ela faz algum comentário do tipo: ‘Que beleza!’, anima-se e às vezes canta junto. (SACKS, 2012, p. 363)

Sacks (2012, p. 12) reflete que “o nosso sistema auditivo, nosso sistema nervoso, é primorosamente sintonizado para a música. E Sacks (2012) encerra:

Nós, humanos somos uma espécie musical além de linguística. Isso assume muitas formas. Todos nós (com pouquíssimas exceções) somos capazes de perceber música, tons, timbre, intervalos entre notas, contornos melódicos, harmonia e, talvez no nível mais fundamental, ritmo. Inte-

gramos isso tudo e ‘construímos’ a música na mente usando muitas partes o cérebro. [...] Ouvir música não é apenas algo auditivo e emocional, é também motor. “Ouvimos música com nossos músculos”, Nietzsche escreveu. Acompanhamos o ritmo da música, involuntariamente, mesmo se não estivermos prestando atenção a ela conscientemente, e nosso rosto e postura espelha, a ‘narrativa’ da melodia e os pensamentos e sentimentos que ela provoca. (SACKS, 2012, p. 363)

Por fim, nesse mundo cheio de exigências e urgências, que a música proporcione o encontro com a verdadeira sintonia da vida. Que as pessoas possam através da experiência musical conseguir apreciar o belo – o fato de estar vivo.

5. Considerações finais

O século XXI chega com a marca do advento da era digital. Esse mundo contemporâneo constantemente conectado, plugado, plural, trouxe inúmeros estímulos aos indivíduos que promovem busca da satisfação imediata, consumismo inconsequente, necessidade de prazer intenso e instantâneo para coibir as frustrações. Porém, essa busca pela felicidade humana tem revelado pessoas com níveis de estresse e ansiedade que trazem desestrutura aos relacionamentos. Atividades que levem o indivíduo a buscar o equilíbrio entre todas as coisas têm sido cada vez mais necessárias para aliviar a ansiedade e estresse e alcançar um bem-estar. A utilização da música em diversas atividades é uma dessas possibilidades.

A música é eficiente para a promoção do bem-estar humano, pois influencia os pensamentos, sentimentos, entre outros. Seu campo de atuação afeta o ser humano em diversas áreas como a psicológica, afetiva e emocional. Estudos dos autores selecionados relataram que a música acalma e induz ao relaxamento; que melodias harmoniosas deixam a pulsação cardíaca equilibrada; que desde o ventre materno, até o período do envelhecimento é possível reconhecer a influencia benéfica de determinadas músicas assim como atividades com música para a promoção do bem-estar humano.

Essa pesquisa não encerra em si mesma. Deste artigo, outras pesquisas poderão ser realizadas com base no levantamento ou em continuidade ao que se apresentou daqui. O importante é que nesse mundo que exige cada vez mais pressa das pessoas, que haja o tempo de se encantar com a música que agrada o coração e a mente. Deixe a música revelar-se a você.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANGELOTTI, Gildo. *Terapia cognitivo-comportamental para os transtornos de ansiedade*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007.

BAUMAN, Z. *A cultura do mundo líquido moderno*. Trad. de Carlos Alberto Medeiros. 1. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2013.

BARROS, M. D. M.; ZANELLA, P. G.; ARAÚJO-JORGE, T. C. A música pode ser uma estratégia para o ensino de Ciências Naturais? Analisando concepções de professores da educação básica. In: *Revista Ensaio. Belo Horizonte*, 2013. Disponível: <<http://www.scielo.br/pdf/epec/v15n1/1983-2117-epec-15-01-00081.pdf>>. Acesso em: 12 out. 2018.

BERK, R. A. Music and music technology in college teaching: classical to hip hop across the curriculum. In: *International Journal of Technology in Teaching and Learning*. v. 4, n. 1, p. 45-67, 2008.

BORGES, D. S. L. *Música na escolar: saberes em cantos*. Campos dos Goytacazes: Editora Brasil Multicultural. 2018.

BORGES, D. S. L.; DAMATTA, R. A. Entre letras e sons: paródia musicalizada, a música como um gênero textual promotor de aprendizagem de Ciências. In: *Revista Philologus*. Ano 22. n. 66 supl. p. 816-32. Rio de Janeiro: CIFEFiL, set./dez. 2016. Disponível em: <<http://www.filologia.org.br/revista>> Acesso em: 12 out. 2018

_____. A música e seus desdobramentos sociais, culturais e educacionais. In: GUIMARÃES, Décio Nascimento; AMARAL, Shirlena Campos de Souza (Org.). *Educação, Cultura e Sociedade*. Campos dos Goytacazes-RJ: Brasil Multicultural, 2017. p. 158-81

_____. Música como estratégia mnemônica: diálogos com a teoria do processamento da informação. In: DEPS, Vera Lúcia; PESSIN, Gisele (Org.). *Psicologia da educação em perspectiva*. Campos dos Goytacazes-RJ: Brasil Multicultural, 2018.

BRÉSCIA, V. L. P. *Educação musical: bases psicológicas e ação preventiva*. 2. ed. Campinas: Átomo, 2011.

CORDIOLI, A; MANFRO, G. Transtorno de Ansiedade. In: DUCAN, B, et al. *Medicina Ambulatorial: condutas de atenção primária baseada em evidências*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004. p. 863-73

- DAMATTA, R. *Notícias da América*. Rio de Janeiro: Rocco, 2012.
- GRANJA, C. de S. E. C. *Musicalizando a escola: música, conhecimento e educação*. 1. ed. São Paulo, 2010.
- GATTI, M. F. Z., SILVA, M. J. P. Música ambiente em serviço de emergência: percepção dos profissionais. In: *Rev Latino-Amer. Enferm.*, 2007. p. 377-83
- HARVEY, D. *Condição pós-moderna*. 13. ed. São Paulo: Loyola, 2004.
- HATEM, T. P.; LIRA, P. I. C.; MATTO, S. S. S. Efeito terapêutico da música em crianças em pós-operatório de cirurgia cardíaca. In: *J Pediatr*. 2006. p. 186-92
- JEANDOT, N. *Explorando o universo da música*. São Paulo: Scipione, 2005.
- JOURDAIN, R. *Música, Cérebro e Êxtase*. Como a música capta a nossa imaginação. New York, NY: Harper Press, 1998.
- KAPLAN, H. I.; SADOCK, B. J.; GREBB, J. A. *Compêndio de psiquiatria: ciências de comportamento e psiquiatria clínica*. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 1997.
- LIPP, M. E. N.; MALAGRIS, L. E. N. O Stress emocional e seu tratamento. Capítulo 28. In: RANGÉ, B. (Org.). *Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais: Um diálogo com a psiquiatria*. Porto Alegre: Artmed, 2001. p. 475-90
- NUNES-SILVA, M.; MOREIRA, L. C.; MORAES, G. R. J., ROSA, G. T, MARRA, C. A. S. *A música para indução de relaxamento na Terapia de Integração Pessoal pela Abordagem Direta do Inconsciente – ADI/TIP*. Contextos Clínicos 2012; p: 88-99
- SACKS, O. *Alucinações musicais: relatos sobre a música e o cérebro*. Trad. de Laura Teixeira Motta. 2. ed. 1. reimp. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.
- SEKEFF, M. L. *Da música, seus usos e recursos*. 2. ed. São Paulo: UNESP, 2007.
- SILVA, Marília Nunes et al. *Música para indução de relaxamento na Terapia de Integração Pessoal pela Abordagem Direta do Inconsciente*, 2012, ADI/TIP-Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid> Acesso em: 17 nov. 2018.

TAME, D. *O poder oculto da música*. São Paulo: Cultrix. 1984.

ZIMMERMAN, B. J. Development of self-regulated learning: wich are the key subprocesses?. In: *Contemporary Educational Psychology*. V. 11, p. 307-13, 1996.