



MÚSICA: PSICOLOGIA E NEUROCIÊNCIA

MENEZES, Lucia Teles - FAUESP¹

Eixo: música, psicologia e neurociência

RESUMO

O presente trabalho objetivou trabalhar reflexões e a importância da psicologia e música e a neurociência, a partir de uma pesquisa sobre esses temas. Mostraremos que a música faz parte da história e desenvolvimento do ser humano na terra, que a música evoca vários sentimentos e que ela está relacionada com a Psicologia e Neurociência. O artigo mostrará que a música em conjunto com a psicologia e a neurociência pode ser utilizada como ferramenta terapêutica. Esse tema possibilita um estudo que conseguimos entender que a música, a psicologia e a neurociência auxiliam o indivíduo a expressar a sua alteridade, sendo autêntico e demonstrando todas as suas potencialidades. Assim, conclui-se que a música, a psicologia e a neurociência permitem o crescimento e o desenvolvimento do ser humano. O objetivo desse artigo foi alcançado, ao mostrar a importância de se ter a música, a neurociência e psicologia nas nossas vidas.

Palavras-chave: Psicologia, Música, Neurociência, Terapia.

ABSTRACT

The present work aimed to work on reflections and the importance of psychology and music and neuroscience, based on research on these topics. We will show that music is part of the history and development of human beings on earth, that music evokes various feelings and that it is related to Psychology and Neuroscience. The article will show that music together with psychology and neuroscience can be used as a therapeutic tool. This theme makes possible a study that we can understand that music, psychology and neuroscience help the individual to express his otherness, being authentic and demonstrating all his potential. Thus, it is concluded that music, psychology and neuroscience allow the growth and development of human beings. The objective of this article was achieved, as it showed the importance of having music,

¹ Graduada: Pedagogia pela Universidade Bandeirantes de São Paulo UNIBAN (2010); Professora de Educação Infantil Prefeitura de São Paulo. Email: luciatelles2013@hotmail.com

neuroscience and psychology in our lives.

Keywords: Psychology, Music, Neuroscience, Therapy.

INTRODUÇÃO

A música acessa certas áreas sentimentais e do cérebro, desencadeando estímulos que nos fazem ativar uma ampla gama de sentimentos e emoções, ao mesmo tempo, em que expande a nossa capacidade criativa.

A sensibilidade que à música traz pode ajudar a melhorar:

- Concentração;
- Memória;
- Melhora a saúde mental;
- Coordenação motora.

A endorfina é liberada no nosso cérebro quando ouvimos uma música que gostamos. Este processo proporciona alívio natural da dor. A dopamina também é liberada, conseguindo induzir sentimentos, como:

- Otimismo;
- Força;
- Energia;
- Alerta.

Ele pode ser usado no processamento de música clássica para ritmos eletrônicos. Não tem uma cartilha a se seguir quanto ao uso da música como terapia, mas a música deve ser executada com ou para o paciente pelo musicoterapeuta. A música nos ajuda a manter o equilíbrio.

A música é dividida em três elementos:

- Melodia;
- Harmonia;
- Ritmo.

Uma melodia é uma organização simples de uma série de sons musicais que constituem os principais elementos da música.

Sentimentos que a música traz, são eles:

- Alegria;
- Erotismo;
- Relaxamento;
- Beleza;
- Sonho;
- Triunfo;
- Ansiedade;
- Medo;
- Triunfo;
- Tristeza;

- Animação;
- Aborrecimento;
- Diversão.

A música pode nos ajudar a lidar melhor com problemas, como:

- Depressão;
- Dores Crônicas;
- Estresse;
- Ansiedade.

A neurociência visa estudar o sistema nervoso humano e a música nos acompanha desde pequenos.

Neurociência e a música têm uma relação muito próxima e restrita, assim como a psicologia.

A psicologia também é uma das áreas que estuda o impacto da música no comportamento humano.

O intento da Psicologia da Música consiste em estudar a natureza dos processos perceptivos, cognitivos, motores, emocionais e psicossociais envolvidos na experiência musical. Como campo de investigação, a Psicologia da Música procura desvendar características comuns sobre os processos de percepção, produção, criação, assim como referentes às respostas e às formas de integração de músicas em suas vidas. (SANTOS, 2012, p.66)

Sabemos que a música pode ser trabalhada em conjunto com a educação, psicologia, na terapia, entre outros momentos e espaços das nossas vidas.

Dessa forma, a neurociência aliada à música é essencial para a vida humana.

Neste artigo pesquisamos a ligação e a importância da psicologia, música e a neurociência.

MUSICA: PSICOLOGIA E NEUROCIÊNCIA

A cultura do nosso País é muito diversificada, o que a torna rica. Somos a mistura de europeus, indígenas e africanos, o berço da nossa identidade cultural.

A música faz parte da humanidade desde tempos remotos e está presente em várias ocasiões, seja para celebrar momentos de felicidade ou de tristeza, marcar episódios importantes da vida ou, ainda, expressar de maneira artística questões que atravessam o social. Muitos se dedicam à música de modo a viverem como músicos ou aprendem a tocar instrumentos como prática de lazer. Esse envolvimento com a música pode dar-se desde a primeira infância e ser desenvolvido ao longo de toda a vida. (GOUVEIA, 2022, p. 68).

Muitos pesquisadores acreditam que a música é uma forma de desenvolver a mente humana, promover o equilíbrio, trazer um estado de espírito feliz, promover a concentração e desenvolver habilidades de raciocínio, especialmente em questões reflexivas que focam o pensamento.

Além de regular o nosso humor e nos ajudar a focar, a música também estimula a produção de substâncias associadas ao prazer. A música é uma forma eficaz de estimular o cérebro porque afeta diferentes áreas do cérebro, incluindo áreas envolvidas em:

- Audição;
- Coordenação motora;

- Atenção;
- Linguagem;
- Emoções;
- Memória;
- Habilidades de fala.

A representações neuropsicológicas que a música afeta são:

- Emoção;
- Fiscalização dos impulsos;
- Motivação.

Os nossos cérebros respondem automaticamente às ondas sonoras, seguindo o ritmo do som. Ao ouvirmos uma música animada, muitas vezes sentimos a urgência de sacudir os nossos corpos e já nos sentimos animados e felizes.

A música clássica, cujos ritmos são semelhantes aos do coração humano, pode aliviar a ansiedade e a depressão, afirmam os pesquisadores.

Se a música tem um andamento mais lento, temos uma sensação de paz e serenidade. Isso acontece porque a nossa frequência cardíaca tende a sincronizar com o ritmo do som. A música mais agitada tende a nos deixar mais alegre, mais alto astral nos deixando mais alertados.

As influências da música no comportamento humano são categorizadas, de acordo com Weigsding e Barbosa (2014), em dois estilos musicais: a sedativa e a estimulante. As músicas de estilo sedativo são compostas por arranjos simples, andamentos lentos, harmonias suaves e leves variações musicais, caracterizadas pelo efeito relaxante que produzem, com a redução da respiração, da frequência cardíaca e pressão arterial. Por outro lado, a música estimulante produz um efeito de aumento do ritmo respiratório, da pressão arterial, dos batimentos cardíacos em consequência da ativação autônoma simpática que produz sensação de alerta. (TEIXEIRA, 2017, p.10).

A música, por mais inócua que pareça, consegue provocar fortes reações emocionais.

A capacidade da música de evocar emoções é uma das suas características mais bem reconhecidas pelos ouvintes. Desde a Antiguidade, discute-se a capacidade da música em evocar sentimentos. PLATÃO, em A República, discorre sobre a impressão de traços morais em indivíduos a partir da experiência musical. Para PLATÃO, determinados modos (escalas em que a música grega era baseada) tinham a capacidade de imprimir diferentes traços morais específicos nos indivíduos. (ROCHA; BOGGIO, 2013, p.136).

A música, na maioria das vezes ou como a entendemos hoje, é uma criação humana que transmitirá ideias e ideais, amor e emoções, conhecimentos e culturas. Por exemplo, podemos associar algumas músicas a uma determinada região ou cultura.

A musicoterapia trabalha a criatividade, as habilidades de comunicação do indivíduo e pode até influenciar o comportamento e o consumo humano.

As sessões de musicoterapia tiveram um aumento na autoestima, uma redução significativa na depressão e melhores habilidades de comunicação e interação em comparação com o grupo controle.

Sabemos que a música é a expressão da alma humana, utilizada nos momentos de alegria, nas festas e comemorações, nos momentos de tristeza, nos cultos religiosos e até no tratamento de determinadas patologias.

Com os avanços da neurociência, já é possível mapear como a música atua no sistema nervoso e as respostas físicas e mentais que ela produz nesse processo.

A psicologia a música trabalha para compreender a música e a psique humana, com base no seu suporte teórico.

Falar da contribuição da psicologia e da neurociência para o entendimento da música, temos áreas de conhecimento muito amplas e uma fusão entre elas é possível.

Diferentes tipos de música desencadeiam uma série de reações no corpo humano, evocando diferentes emoções e revivendo memórias. Portanto, ouvir música é mais do que lazer, a música pode ser terapêutica e pode fazer parte de uma estratégia para ativar regiões do cérebro para despertar o potencial de aprendizado, convívio e evolução humana.

Tocar um instrumento e até ouvir música libera endorfina, hormônio responsável pelo bem-estar no cérebro, por isso nos sentimos bem quando estamos envolvidos com a música, e isso acontece no nosso dia a dia.

Aprender a tocar instrumento musical é bom porque nos dá uma sensação de libera hormônios associados à alegria.

O cérebro do músico é completamente diferente do de um não músico. Existem áreas muito mais desenvolvidas do ponto de vista neurológico que favorecem a aprendizagem diferencial.

Além disso, a evidência de que várias regiões do cérebro atuam juntas na percepção do som sugere que o desenvolvimento das funções musicais advém de posições complexas, complementares e divergentes.

A música pode acionar várias áreas do cérebro, ativando pontos como:

- Atenção;
- Raciocínio;
- Memória.

Para ROCHA e BOGGIO (2012, p.132) a música está presente na vida das pessoas de diversas formas, seja ouvindo música no celular, no carro, em shows ou tocando instrumento musical.

O som é decodificado pelo cérebro quando o nervo auditivo transmite vibrações sonoras ao núcleo coclear (espaço triangular do ouvido interno), sendo um dos dois grupos no tronco cerebral.

Sobre como nós humanos organizamos e dominamos linguagem e a música ROCHA e BOGGIO (2012, p.132), falam: “Apesar da existência do canto dos pássaros e alguns tipos de comunicação entre primatas e baleias, por exemplo, nenhuma outra espécie possui esses dois domínios organizados da maneira como são nos seres humanos”.

Sobre a Linguagem e a comunicação na música:

Música, portanto, é linguagem, é ferramenta de comunicação com signos próprios, é instrumento cultural que suscita carga emocional e reflexiva, transmitindo mensagens que podem perdurar por gerações. Além disso, é um complexo estrutural, composto por harmonia, melodia e ritmo.

Verdadeira fonte de ricos estímulos que, quando em contato com o cérebro, ativa diversas áreas que se relacionam e interagem entre si, obtendo como respostas no indivíduo experiências perceptuais no âmbito subjetivo-psicológico e biológico de seu organismo. (GOUVEIA, 2022, p.73).

A memória ocorre realizando conexões entre neurônios ou células nervosas no cérebro. Essas conexões são conectadas por pontos chamados sinapses. Relembrar processos. A memória é a capacidade de armazenar informações para poderem ser recuperadas quando tentamos lembrá-las.

De um lado está a neurociência, que lida com a objetividade dos dados e sinais que mapeiam a atividade cerebral. Há a música, por outro lado, que não pode ser compreendida sem considerar a subjetividade, a participação lúdica e a transição que caracterizam a arte.

A neurociência, por meio de pesquisas e testes, confirmou que a música é a atividade humana mais complexa que existe, pois quando fazemos música, usamos praticamente todos os nossos órgãos, sua máquina neural.

A neurociência mapeou o nível de atividade musical no cérebro.

Ao longo dos anos, pesquisadores têm realizado estudos voltados aos efeitos que a música tem sobre o cérebro, e o uso das neuroimagens tornou-se uma ferramenta importante na descoberta das áreas cerebrais envolvidas no processo musical. (GOUVEIA, 2022, p.68).

A neurociência tenta explicar como o cérebro responde aos estímulos sensoriais e como o indivíduo interage com o meio em que vive, onde expressa as suas emoções.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo visou levantar reflexões sobre a neurociência, a psicologia e a música. Como esses três temas são importantes para o desenvolvimento e o crescimento do ser humano da terra.

Essas três áreas, tem uma estreita relação, a psicologia e a neurociência confirmam que a música tem um grande impacto no cérebro e no emocional do humano.

O trabalho afirma que a partir de estudos fundamentados nas relações entre a música, a psicologia, a neurociência e o ser humano, fica claro que a música é uma ferramenta no desenvolvimento humano, pois ela consegue mexer no nosso lado cerebral e emocional, essas relações na prática clínica são de grande importância para vida humana.

O estudo retrata a importância do estímulo musical desenvolvimento do indivíduo e como o cérebro e o emocional reagem e agem mediante aos estímulos musicais.

BIBLIOGRAFIA

DAL ZOTTO, Mario Gilvani. **A importância da música no processo ensino aprendizagem.** 2018. 39 f. Monografia de Especialização em Métodos e Técnicas de Ensino. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2018. Disponível em: <<https://repositorio.utfpr.edu.br/>>. Acesso em 20 de maio de 2023.

GOUVEIA, Cristiana Clara. **A influência da música no neurodesenvolvimento infantil: Apontamentos neuropsicológicos e revisão narrativa de estudos das neurociências.** Mosaico: Estudos em Psicologia, Belo Horizonte, v. 10, n. 1, p.84, jan-jun, 2022.

ROCHA, Viviane Cristina da. BOGGIO, Paulo Sérgio. **A música por uma óptica neurocientífica.** PER MUSI – Revista Acadêmica de Música – n.27, 236 p., jan. - jun., 2013. Disponível em:< <https://www.scielo.br/>>. Acesso em 20 de junho de 2023.

SANTOS, Regina Antunes Teixeira dos. **Psicologia da Música: Aportes Teóricos e Metodológicos por mais de um Século.** Música em Perspectiva v.5 n.1, março 2012 p.90. 2012.

TEIXEIRA, Jéssica dos Santos. **A Influência da Música no Processo Cognitivo e Emocional da Criança e sua Utilização como Instrumento Pedagógico.** Viçosa-MG, 2017. Disponível em:< <https://ped.ufv.br/>>. Acesso em 20 de junho de 2023.