

A INTERFERÊNCIA DA MÚSICA NAS EMOÇÕES

Iasmyn Calheira Andrade¹
Francisco Cardoso Mendonça²

RESUMO: As emoções são reações afetivas momentâneas despertadas por estímulos, consideradas reflexos inatos, respostas fisiológicas naturais e involuntárias dos seres humanos. A influência da música nas emoções humanas, definida em dicionários como sons que eliciam respostas emocionais ou sensações, motivou esta pesquisa a investigar o porquê e o como dessa relação complexa. A metodologia utilizada foi qualitativa, empregando uma revisão bibliográfica realizada de forma sistemática. A busca de artigos relevantes ocorreu nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library Online (Scielo), abrangendo publicações no período de tempo entre 2020 a 2024. Nas teorias e pesquisas cientificamente reconhecidas de Watson e Skinner, identificam-se comportamentos não aprendidos ao longo da vida, os reflexos inatos, respostas fisiológicas comuns entre humanos e animais, nos quais as emoções se encaixam. No contexto desta pesquisa, a música é considerada inicialmente um estímulo neutro, destituído da capacidade de evocar uma resposta emocional imediata. Contudo, a partir do momento em que o indivíduo se desenvolve, criando memórias e vivências singulares, a música, outrora um estímulo neutro, pode começar a ter um significado pessoal e, conseqüentemente, transformar-se em um estímulo condicionado, capaz de desencadear respostas emocionais específicas. A partir dos resultados encontrados nesta revisão, é correto afirmar que de fato é reconhecido que a música exerce influência sobre as emoções humanas, e que esse processo intrincado ocorre através de emparelhamentos emocionais estabelecidos, da ativação da memória individual, das experiências de vida acumuladas e dos comportamentos sociais e culturais internalizados.

3580

Palavras-chave: Música. Emoções. Impactos. Psicologia.

1. INTRODUÇÃO

A música permanece presente na história da humanidade desde os tempos remotos, precedendo até mesmo a linguagem articulada como a conhecemos hoje. O homem pré-histórico utilizava sons como forma de comunicação, incorporando instrumentos rudimentares em rituais religiosos e expressando sentimentos através de melodias. A conexão entre a história da música e a da humanidade é indissociável, refletindo a evolução da expressão e da interação social ao longo do tempo. Embora outras espécies utilizem sons para se comunicar, a espécie

¹Discente de psicologia. Faculdade Mauá de Goiás.

²Professor Mestre, orientador do TCC do curso de Psicologia, da Faculdade Mauá de Goiás.

humana refinou esse mecanismo, atribuindo à música um papel essencial na transmissão de emoções e experiências estéticas compartilhadas.

A relação entre música e emoção é uma experiência universal. Comumente, observa-se que indivíduos associam determinados gêneros ou canções a estados emocionais específicos, como felicidade, tristeza ou nostalgia. Seja através da dedicação de músicas entre casais apaixonados ou da seleção de canções para ocasiões específicas, a música permeia os momentos humanos, sendo culturalmente associada a experiências afetivas.

Com base nessa compreensão, este estudo levanta como problema a influência da música sobre as emoções humanas. Considerando que a música, por si só, não desencadeia reflexos inatos, torna-se pertinente investigar quais fatores sociais, culturais e comportamentais contribuem para a associação entre determinadas melodias e estados emocionais. Diante dessa problemática, a pesquisa busca responder à seguinte questão: quais são os elementos envolvidos na influência da música sobre as emoções humanas?

O interesse por esse tema decorre da observação de que a música desempenha um papel central na experiência emocional humana. Seja como ferramenta de expressão individual ou como meio de conexão social, a música se estabelece como um fenômeno capaz de evocar emoções profundas e significativas.

3581

Este estudo se justifica pela necessidade de compreender de que maneira a música influencia os estados emocionais dos indivíduos. Ao investigar os mecanismos que possibilitam essa interação, poderá ser identificado de que forma aspectos fisiológicos, sociais e culturais se articulam para construir essa experiência emocional.

Ademais, as emoções, segundo teorias behavioristas, podem ser compreendidas como reflexos inatos, manifestados através de respostas fisiológicas naturais do organismo. No entanto, também existem emoções associadas a processos de aprendizado e condicionamento, o que pode explicar por que determinadas músicas evocam sentimentos específicos. Explorar essa interação permite avanços tanto no campo da psicologia como no estudo da música e sua aplicação na área terapêutica.

O objetivo geral deste estudo é investigar como a música impacta as emoções humanas, analisando os fatores envolvidos nesse fenômeno. Especificamente, pretende-se: a) Identificar os elementos sociais, culturais e comportamentais que influenciam a relação entre música e emoções; b) Compreender os mecanismos psicológicos e fisiológicos que mediam a resposta

emocional à música. c) Investigar os efeitos positivos da música na promoção do bem-estar Psicológico

Para este estudo, será utilizado a pesquisa qualitativa, em que foram feitas pesquisas sobre o assunto em busca de conhecimento que vinhesse agregar e trazer explicações, com uma base teórica voltada para psicologia e estudos do comportamento humano, emoções e em como a música pode influenciar tais aspectos.

Foi realizada uma revisão bibliográfica de forma sistemática, buscando artigos e livros que trouxesse estudos sobre a relação entre emoções e música, definições sobre música e em como os principais autores das abordagens comportamentais, com ênfase nos estudos de Watson e Skinner, tratavam sobre o tema e como poderia ser explicado o assunto abordado nesta pesquisa.

Foi realizada buscas nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library Online (Scielo), com duas palavras chaves e um operador booleano “música and emoções”, filtrando apenas artigos em português e com menos de 5 anos de publicação, no mês de outubro de 2024, em que no Scielo foram encontrados 14 artigos de acordo com a pesquisa feita, dos quais nenhum foi selecionados e na BVS foram encontrados 13, dos quais foram selecionados 3 artigos desses para serem utilizados, após a verificação de alguns artigos que tinham o conteúdo relevante para o tema, publicados no período entre 2020 e 2024. Também foram utilizados livros renomados e confiáveis que abordam o tema.

3582

Esta pesquisa foi conduzida seguindo as diretrizes estabelecidas na resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, a qual especifica que determinadas investigações, como aquelas exclusivamente dedicadas à revisão da literatura científica, não serão submetidas ao registro ou avaliação pelo Sistema CEP/CONEP (Comitê de Ética em Pesquisa/Conselho Nacional de Ética em Pesquisa) (Brasil, 2016)

2. Fundamentação teórica

A música é comumente definida como a arte de organizar sons de forma harmoniosa, visando provocar sensações e emoções nos ouvintes. Esta definição destaca, desde sua gênese, a estreita conexão entre a experiência musical e os estados emocionais humanos, sublinhando o papel subjetivo que a música exerce no cotidiano das pessoas (Oliveira e Almeida, 2010).

Do ponto de vista biológico, os seres humanos nascem com reflexos inatos que funcionam como respostas automáticas a estímulos do ambiente. As emoções são um

componente desse sistema, manifestando-se através de alterações fisiológicas provocadas por eventos específicos. Nesse contexto, estímulos como lembranças, palavras ou melodias podem atuar como catalisadores de estados emocionais, ativando circuitos neuropsicológicos complexos (Augusto e Borges, 2007).

A música, por sua vez, pode servir como um potente estímulo emocional, especialmente quando ligada a experiências pessoais marcantes. De acordo com Sousa et al. (2023), a música possui uma capacidade única de tocar nossa sensibilidade emocional, ativando memórias afetivas e evocando sentimentos que muitas vezes permaneciam adormecidos. Isso ocorre devido ao modo como nosso cérebro conecta sons a momentos específicos, criando vínculos emocionais duradouros.

Desde os primeiros anos de vida, a criança é constantemente exposta à música. Canções de ninar, sons do ambiente familiar e outros estímulos sonoros fazem parte de sua rotina, moldando gradualmente seu repertório emocional. Contudo, ainda há pouco conhecimento sobre por que certas composições geram reações afetivas intensas em alguns indivíduos e não em outros, assim como os elementos musicais que provocam essas respostas emocionais.

Dentro da Psicologia Comportamental, entende-se que as emoções podem ser aprendidas por meio de associações. Augusto e Borges (2007) ressaltam que, se um organismo pode desenvolver novos reflexos, também é capaz de aprender a manifestar emoções específicas em resposta a determinados estímulos. Um exemplo clássico disso é o experimento conhecido como “Pequeno Albert”, que foi proposto por Watson e Rayner (1920) no qual um bebê passou a sentir medo de um rato após este ser repetidamente associado a um som desagradável. Esse caso ilustra como as emoções podem ser condicionadas a partir da interação entre estímulos neutros e respostas afetivas.

Ainda no útero, o feto começa a perceber sons do ambiente externo, sugerindo que a aprendizagem sonora inicia-se antes mesmo do nascimento. Após o parto, esse processo se intensifica com a repetição e a interação social. Assim, o ambiente familiar torna-se fundamental na formação da identidade musical da criança, influenciando suas preferências e a maneira como ela interpreta emoções através da música.

No cenário contemporâneo, as mídias digitais e as redes sociais têm ampliado a exposição à música desde a infância, desempenhando um papel crucial na formação dos gostos musicais, influenciados por tendências, grupos sociais e artistas populares. Essa constante

exposição cria um laço emocional com certas canções, que passam a simbolizar experiências, sentimentos e momentos específicos de nossas vidas.

Diversas pesquisas indicam que as pessoas tendem a selecionar músicas que refletem o estado emocional em que se encontram. Essa escolha musical pode atuar tanto como um reflexo do humor quanto como um agente capaz de modulá-lo, intensificando emoções já presentes ou auxiliando na regulação emocional. Além disso, artistas e compositores aproveitam essa habilidade da música de evocar sentimentos, criando canções que se conectam com experiências universais (Coutinho, 2021).

Sob a ótica behaviorista, a música é, inicialmente, um estímulo neutro. No entanto, à medida que se associa a experiências afetivas significativas, ela ganha um valor emocional. Esse vínculo faz com que melodias e letras específicas consigam provocar reações emocionais intensas, mesmo que o conteúdo da canção não tenha relação direta com o momento vivido.

Curiosamente, uma mesma canção pode gerar emoções distintas em pessoas diferentes. Isso se deve ao fato de que o impacto emocional está profundamente ligado às vivências pessoais e ao contexto sociocultural do ouvinte. A letra da canção pode não ser completamente compreendida, mas sua melodia é capaz de gerar sentimentos, evidenciando que a conexão emocional transcende o entendimento racional da letra.

3584

Nesses casos, a música pode assumir um valor simbólico. Uma canção ouvida durante uma viagem, um encontro especial ou um evento marcante tende a ser associada a essas memórias, independentemente do tema abordado. Assim, mesmo que a música trate sobre o mar, ela pode evocar lembranças de uma experiência vivida nas montanhas, estabelecendo um laço afetivo que não depende do conteúdo literal da obra.

No âmbito da neurociência, ainda existe um debate acerca dos fundamentos evolutivos das emoções. Levitin (2010) faz uma distinção entre emoções (estados transitórios provocados por estímulos externos), estados de ânimo (mais duradouros e nem sempre ligados a causas específicas) e traços de personalidade (tendências emocionais permanentes). Nesse contexto, o termo “afeto” é frequentemente utilizado para descrever a valência emocional dos nossos estados internos, classificando-os entre positivos, como a alegria, e negativos, como o medo ou a raiva.

A emoção musical é um tema que desperta diversas abordagens teóricas. De um lado, há pesquisadores que adotam uma perspectiva cognitivista, argumentando que nossas respostas emocionais à música surgem da apreciação estética e do reconhecimento das estruturas

musicais. Essa compreensão ativa regiões do cérebro relacionadas à recompensa intelectual. Em contraste, outros estudos destacam a ativação do sistema límbico, que é o responsável pelo processamento das emoções, sugerindo que a música pode despertar emoções primordiais como alegria e tristeza mesmo sem uma análise racional.

Sekeff (2007) defende que a arte é uma maneira de organizar experiências, onde a técnica atua como o meio e a emoção, como o motor da criação artística. No processo musical, o sentimento se faz presente de forma constante, tanto no compositor, quanto no intérprete e no ouvinte. Assim, a emoção musical é entendida como um fenômeno complexo, que abrange elementos motores, intelectuais, afetivos e perceptivos. Dessa maneira, a reação emocional à música é moldada por mecanismos tanto orgânicos quanto psíquicos, refletindo os valores e significados que uma determinada obra possui para cada indivíduo.

2.1 Resultados e Discussão

Com base na revisão da literatura realizada, foram identificados diversos aspectos que confirmam a influência da música sobre as emoções humanas. A interação entre a música e os estados emocionais manifesta-se por meio de mecanismos psicológicos e fisiológicos que englobam memórias, experiências individuais e contextos culturais. Nesta seção, serão abordados os principais achados.

3585

2.1.1 Identificar os elementos sociais, culturais e comportamentais que influenciam a relação entre música e emoções

A relação entre música e emoção é influenciada por diversos fatores externos ao som em si. Entre eles, destacam-se os aspectos sociais, culturais e comportamentais, que moldam a forma como a música é percebida, interpretada e vivenciada por diferentes indivíduos e grupos. Tais elementos atuam como filtros que organizam a escuta musical dentro de contextos específicos, interferindo diretamente nas respostas emocionais associadas às canções.

O contexto social e cultural no qual uma música é inserida desempenha papel determinante na forma como ela será recebida emocionalmente. Em diferentes comunidades, determinadas músicas carregam significados simbólicos específicos, como é o caso de canções utilizadas em rituais religiosos, celebrações coletivas ou manifestações políticas. Esses significados compartilhados atribuem uma função social à música, influenciando a resposta afetiva dos indivíduos diante dela.

A experiência musical também é afetada pelo comportamento individual e coletivo. Práticas como ouvir música em momentos específicos do dia, durante atividades rotineiras ou para regular estados emocionais são comuns em diversas culturas. Esses hábitos reforçam a associação entre determinadas músicas e sentimentos específicos, criando vínculos emocionais duradouros.

Além disso, a resposta emocional à música é profundamente moldada pelas experiências pessoais. Uma mesma canção pode provocar sensações completamente distintas em ouvintes diferentes, dependendo das vivências, memórias e significados associados a ela. É possível que um indivíduo associe determinada música a um momento marcante de sua vida — como uma viagem, um encontro, ou uma perda — e, mesmo ouvindo-a em outros contextos, reviva emocionalmente aquela situação. Isso ocorre mesmo quando a letra ou o tema da música não correspondem à vivência que lhe foi associada. O vínculo emocional não se estabelece apenas pelo conteúdo lírico, mas pelo momento vivido com aquela trilha sonora ao fundo.

Levitin (2010) destaca que é por meio da vivência cultural e da repetição social que os indivíduos constroem uma compreensão mais sofisticada dos elementos musicais, como métrica, tonalidade, harmonia e melodia. Essa construção cultural da escuta musical contribui para o desenvolvimento da sensibilidade estética e para a diversidade de respostas emocionais que uma mesma obra pode gerar.

3586

A influência dos aspectos sociais na formação das emoções musicais também é abordada por Sekeff, ao afirmar que, por sermos seres sociais, nossas emoções são moldadas pelas normas e expectativas do grupo ao qual pertencemos. Em algumas culturas, expressar emoções é incentivado e valorizado; em outras, pode ser visto como sinal de fraqueza. Esse fator interfere diretamente na forma como se vivencia a música e nas emoções por ela evocadas. Sekeff propõe, inclusive, uma divisão das emoções em três grandes categorias: emocionalidade musical, emocionalidade coletiva (do grupo) e emocionalidade objetual (relacionada a objetos ou contextos específicos).

Nesse sentido, os fatores que influenciam a relação entre música e emoção podem ser classificados conforme o quadro a seguir:

Tabela 1 – Elementos sociais, culturais e comportamentais que influenciam a experiência musical:

Aspecto	Descrição
Social	Papel da música em rituais, eventos públicos, identidade coletiva e tradições.

Cultural	Significados simbólicos atribuídos à música; normas sobre expressão emocional
Comportamental	Hábitos musicais diários; uso da música para regular emoções ou ambientes.

Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

Estudos experimentais também oferecem evidências do papel da música no comportamento humano. Um exemplo relevante é a pesquisa de Diogo Conque Seco Ferreira (2007), desenvolvida na Universidade de Brasília (UnB), com base nos princípios do Behaviorismo Radical de B. F. Skinner. O estudo avaliou a influência da música no consumo e comportamento de clientes em ambientes comerciais. Dois experimentos demonstraram que a qualidade e o tipo de música podem interferir tanto na percepção do ambiente quanto no tempo de permanência e no volume de compras realizadas pelos consumidores. Ou seja, a música, além de impactar emocionalmente, pode funcionar como ferramenta estratégica de modificação comportamental.

Esse fenômeno se justifica pelo poder da música de criar atmosferas afetivas. Quando uma trilha sonora específica está vinculada a experiências anteriores — como campanhas publicitárias bem-sucedidas ou momentos pessoais marcantes —, ela pode influenciar atitudes futuras de forma subconsciente. Uma boa seleção musical em estabelecimentos comerciais, por exemplo, pode prolongar o tempo de permanência dos clientes e favorecer a decisão de compra, mesmo que eles não estejam conscientes disso.

Por fim, vale destacar que a música transcende barreiras linguísticas e culturais. Mesmo quando o ouvinte não compreende o idioma da canção, ainda assim pode experimentar emoções intensas. Isso acontece porque os elementos sonoros — ritmo, melodia, harmonia e timbre — têm potencial para comunicar estados emocionais universais, independentemente da linguagem verbal.

Dessa forma, pode-se concluir que a experiência musical é moldada por um entrelaçamento de fatores culturais, sociais e comportamentais, os quais definem o modo como a música será percebida e sentida por cada indivíduo. A música, assim, torna-se um espelho emocional da cultura e da história de quem a escuta, revelando que sua influência vai muito além do prazer estético — ela atua diretamente na construção da identidade, das emoções e dos vínculos humanos.

2.1.2 Compreender os mecanismos psicológicos e neurofisiológicos que mediam a resposta emocional à música

A resposta emocional à música envolve a atuação integrada de diversos mecanismos psicológicos e fisiológicos. Essa interação complexa permite que sons e melodias acionem sentimentos profundos, despertem lembranças e até mesmo promovam estados de relaxamento ou excitação emocional, variando conforme o contexto e a individualidade de cada ouvinte.

Do ponto de vista psicológico, fatores como memória afetiva, associação simbólica e percepção subjetiva desempenham um papel central. A música, nesse sentido, funciona como um gatilho emocional, acessando experiências passadas e emoções armazenadas no inconsciente. O modo como o indivíduo interpreta uma música depende de suas vivências, cultura, personalidade e momento de vida. Psicologicamente, a música pode reforçar estados emocionais já existentes ou promover a autorregulação, oferecendo conforto emocional em momentos de tristeza, entusiasmo em situações de celebração ou tranquilidade durante episódios de estresse.

A música possui uma capacidade única de despertar emoções intensas, ativando estruturas cerebrais associadas à percepção, memória, emoção e movimento. Esse impacto emocional não é aleatório: ele é mediado por mecanismos neurofisiológicos profundamente integrados, que envolvem regiões específicas do cérebro, como o sistema límbico e o cerebelo, além de processos psicológicos que moldam a forma como cada indivíduo interpreta e reage aos estímulos musicais.

3588

O sistema límbico, conhecido por seu papel central na regulação emocional, é uma das principais áreas envolvidas na resposta afetiva à música. Ele é responsável por coordenar funções essenciais para a sobrevivência humana, como o controle do sistema nervoso autônomo, os impulsos motivacionais (fome, sede, sexualidade), além de atuar na regulação hormonal por meio do sistema endócrino (Machado, 2002). Esse sistema também é altamente sensível à memória e ao aprendizado, o que ajuda a explicar por que certas músicas evocam lembranças e sentimentos profundos.

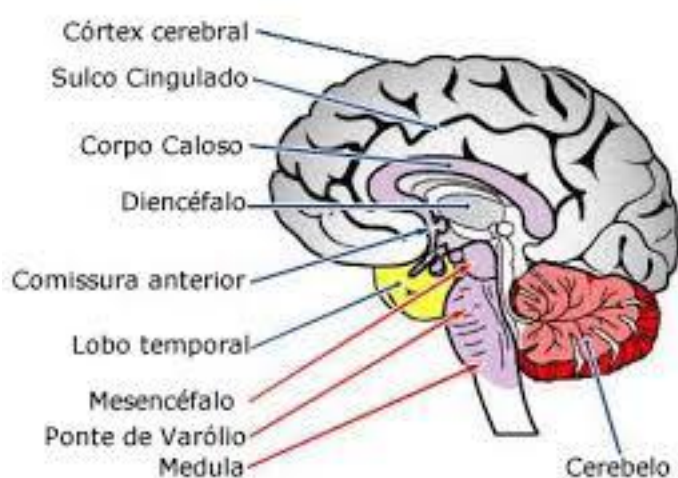
Dentro desse sistema, destaca-se a amígdala cerebral, estrutura responsável por processar estímulos emocionalmente significativos. Ao ouvir uma música que carrega significados pessoais, essa região é ativada, promovendo reações fisiológicas e emocionais intensas. Isso também justifica por que diferentes pessoas reagem de forma distinta à mesma canção: suas experiências prévias e associações emocionais moldam essa resposta de maneira singular.

Além do sistema límbico, outra estrutura tem ganhado destaque nas investigações neurocientíficas: o cerebelo. Tradicionalmente relacionado à coordenação motora e ao controle do equilíbrio, o cerebelo também desempenha um papel importante no processamento emocional. Pesquisas recentes revelam que essa região está conectada a áreas do cérebro responsáveis pelas emoções, como a própria amígdala e o lobo frontal — este último associado ao planejamento, à tomada de decisões e ao controle dos impulsos (Levitin, 2010).

Essas conexões demonstram que a escuta musical envolve mais do que apenas a percepção auditiva ou o movimento: ela ativa um sistema neural complexo, que integra sensação, emoção e cognição. Quando escutamos uma música que nos agrada ou que nos é familiar, o cerebelo responde de maneira mais intensa, contribuindo para uma resposta afetiva mais complexa e integrada.

Abaixo, segue a imagem ilustrativa do cerebelo e sua posição no cérebro, destacando sua conexão com regiões envolvidas nas emoções:

Figura 1. Cerebelo



Fonte: <http://www.infoescola.com/anatomia-humana/cerebro/>

A ativação do cerebelo em resposta à música foi observada em estudos de neuroimagem. Em laboratório, Levitin (2010) relatou que indivíduos apresentavam intensa atividade cerebral ao ouvir músicas de que gostavam, mas não ao ouvir sons neutros ou ruídos. Isso sugere que o prazer estético e emocional gerado pela música está diretamente relacionado à atuação do cerebelo em conjunto com outras estruturas emocionais. A familiaridade com uma canção e a conexão emocional que ela provoca são capazes de ativar intensamente essa região.

Essa hipótese foi reforçada por pesquisas que investigam a ligação entre movimento e emoção. Como o cerebelo também regula o ritmo corporal, é natural que sua atividade esteja envolvida tanto na percepção temporal da música quanto na experiência afetiva que ela promove. Estruturas específicas como o verme cerebelar — que participa da modulação de neurotransmissores como dopamina e noradrenalina — e a amígdala trabalham em sincronia, facilitando reações emocionais complexas como alerta, calma, medo ou alegria.

A partir dessas evidências, é possível afirmar que a resposta emocional à música é fruto de um diálogo entre corpo e mente, mediado por sistemas neurobiológicos e experiências subjetivas. Essa compreensão reforça o valor da música não apenas como expressão artística, mas também como ferramenta terapêutica e reguladora do estado emocional humano.

2.1.3 Investigar os efeitos positivos da música na promoção do bem-estar Psicológico

A música demonstra ter um impacto profundamente positivo na saúde física e mental. Além de sua função estética e comunicativa, vem sendo amplamente reconhecida por sua capacidade de promover saúde emocional e equilíbrio psicológico. Ao longo dos séculos, culturas de diferentes partes do mundo utilizaram a música como instrumento de cura, e, atualmente, essa prática encontra respaldo científico. Abordagens terapêuticas baseadas na música, como a musicoterapia, têm se mostrado altamente eficazes no enfrentamento de questões emocionais e na promoção do bem-estar mental, muitas vezes apresentando resultados mais ágeis e eficazes do que terapias convencionais.

3590

Estudos em neurociência têm demonstrado que ouvir música ativa diversas regiões do cérebro, especialmente aquelas associadas ao prazer, à memória e às emoções. Isso ocorre porque a música estimula a liberação de neurotransmissores como dopamina e serotonina, substâncias relacionadas à sensação de alegria, motivação e equilíbrio emocional. Dessa forma, a escuta musical pode funcionar como um regulador natural do humor, contribuindo significativamente para o alívio de sintomas como estresse, ansiedade e tristeza, especialmente quando adaptada às necessidades emocionais do ouvinte.

De acordo com Sekeff (2007), a música deve ser compreendida como um fenômeno que vai além do som: ela é capaz de desencadear reações biológicas, mentais e emocionais simultaneamente. Seus elementos estruturais – como ritmo, melodia e harmonia – produzem estímulos que afetam positivamente o funcionamento do organismo. Entre os efeitos

observados estão a regulação hormonal, a ativação do sistema imunológico e a reorganização de processos cognitivos, tornando a música uma aliada poderosa no cuidado integral à saúde.

No campo da saúde, a musicoterapia tem sido aplicada com sucesso em diferentes especialidades. Áreas como reabilitação física e neurológica, desenvolvimento infantil, tratamento de transtornos psiquiátricos e distúrbios emocionais vêm utilizando a música como recurso terapêutico complementar. Miranda (2013) observa que os estímulos sonoros ativam regiões específicas do cérebro, promovendo ganhos relevantes em habilidades como raciocínio lógico, inteligência emocional, criatividade e autoestima. O mais notável é que esses avanços ocorrem independentemente das limitações cognitivas dos pacientes, beneficiando também pessoas com deficiência intelectual ou comprometimento neurológico.

A linguagem não verbal da música tem se mostrado especialmente útil para indivíduos com dificuldades na comunicação oral. Ana Sheila Tangarife (2010), musicoterapeuta, destaca que, em casos de deficiência intelectual, a música funciona como um meio alternativo de expressão. Por sua capacidade de atravessar barreiras linguísticas, ela possibilita que o paciente estabeleça vínculos afetivos e sociais, além de facilitar a autorregulação emocional. O som organizado em padrões rítmicos e melódicos tende a ser percebido como algo prazeroso e tranquilizador, o que potencializa sua eficácia em contextos terapêuticos.

3591

Casos reais reforçam esses achados. Um exemplo emblemático é o do músico Herbert Vianna, que passou por um processo de reabilitação após sofrer um acidente que comprometeu suas funções neurológicas. A neurocientista Lúcia Willadino (2002), integrante da equipe que o acompanhou, afirmou que o uso da música como estímulo teve papel fundamental em sua recuperação. A familiaridade emocional com a música contribuiu para a reorganização de suas conexões neurais e recuperação de habilidades cognitivas, demonstrando o potencial da música para ativar redes cerebrais alternativas.

Os efeitos positivos da música não se limitam aos ambientes clínicos. No cotidiano, a escuta musical pode representar um refúgio emocional, funcionando como suporte afetivo em momentos difíceis. Uma simples canção com valor simbólico pode despertar sentimentos de acolhimento, conexão social e identidade, auxiliando na ressignificação de experiências e no fortalecimento da resiliência emocional.

A música também atua como redutor natural do estresse. Sons suaves e harmoniosos ajudam a reduzir os níveis de cortisol, hormônio responsável pelo estresse, promovendo relaxamento físico e mental. Além disso, pesquisas mostram que a música possui propriedades

analgésicas, especialmente em contextos de dor crônica, contribuindo para o alívio da dor e, em muitos casos, reduzindo a necessidade de medicamentos.

Dentre os inúmeros efeitos benéficos da música sobre o bem-estar psicológico, destacam-se:

Tabela 2: Benefícios da música

Benefício	Descrição
● Redução de estresse e ansiedade;	A música pode diminuir os níveis de cortisol, promovendo relaxamento.
● Melhoria do humor;	Sons agradáveis estimulam a liberação de dopamina, melhorando o ânimo.
● Alívio de dores;	Pode atuar como um analgésico natural ao distrair o cérebro da dor.
● Melhoria na qualidade do sono;	Músicas suaves ajudam a desacelerar a mente, facilitando o adormecer.
● Estímulo à criatividade;	Ritmos e harmonias inspiram novas ideias e conexões criativas.
● Expressão de emoções;	A música permite externalizar sentimentos difíceis de verbalizar.
● Promoção de bem-estar.	Promove equilíbrio emocional e sensação de plenitude.

Fonte: Elaborado pelos autores (2025)

Em síntese, a música representa uma ferramenta terapêutica valiosa, acessível e culturalmente enraizada no cotidiano das pessoas. Sua atuação vai muito além do entretenimento, oferecendo suporte emocional, estimulando o funcionamento cognitivo e promovendo a saúde mental de forma ampla e eficaz. Seu reconhecimento no meio científico e na prática clínica confirma seu papel essencial como aliada nos cuidados com a mente e com as emoções.

3. CONCLUSÃO

Em conclusão, este estudo investigou a relação entre música e emoções humanas, explorando fatores sociais, culturais, comportamentais, psicológicos e neurofisiológicos. A revisão bibliográfica sistemática revelou que a música transcende a mera organização sonora, atuando como um poderoso estímulo para evocar, intensificar e modular estados emocionais. A influência musical é moldada não só por suas características intrínsecas, mas também por

elementos contextuais como vivências pessoais, memória afetiva, ambiente sociocultural e hábitos de escuta. Inicialmente neutra, a música adquire significado emocional por associações ao longo da vida, tornando-se um estímulo condicionado para respostas afetivas específicas.

Do ponto de vista neurofisiológico, a música ativa regiões cerebrais ligadas ao processamento emocional, como o sistema límbico e o cerebelo, liberando neurotransmissores associados ao prazer e bem-estar. Essa ativação cerebral integrada demonstra a intrínseca ligação entre sensação, emoção e cognição na resposta musical. Adicionalmente, a pesquisa destacou os benefícios da música para o bem-estar psicológico, com a musicoterapia e a escuta musical eficazes no alívio de sintomas como estresse, ansiedade e tristeza. A capacidade da música de evocar memórias positivas, regular o humor e estimular processos cognitivos sublinha seu potencial terapêutico para a saúde integral.

Em suma, a interferência da música nas emoções é um fenômeno multifacetado, resultante de uma intrincada interação entre fatores internos e externos. A compreensão desses mecanismos enriquece a psicologia e os estudos musicais, abrindo perspectivas para a aplicação consciente e terapêutica da música na promoção da saúde emocional e da qualidade de vida. Esperamos que este estudo sirva como ponto de partida para futuras investigações sobre a profunda conexão entre a música e as emoções humanas.

REFERÊNCIAS

BOCK, A. M. B.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. L. T. **Psicologias: introdução ao estudo da psicologia**. 15. ed. São Paulo: Saraiva, 2018.

BRAGA, L. W. Aplicações da ressonância magnética funcional no estudo da localização das funções cerebrais. **Acta Neurochirurgica**, v. 144, n. 6, p. 636, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. Trata sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa em ciências humanas e sociais. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 24 maio de 2016.

COUTINHO, E. G. Música popular, emoção e política: a batalha de afetos. **O Social em Questão**, Rio de Janeiro, v. 24, p. 138-172, set. 2021.

CUNHA, B. S. **A música influencia em nossas emoções cotidianas**. Aracaju: Universidade Federal de Sergipe, 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação).

FERREIRA, D. C. S.; OLIVEIRACASTRO, J. M. Efeitos de variáveis atmosféricas de loja sobre o comportamento do consumidor: uma interpretação comportamental. In: **ENCONTRO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIA E MEDICINA COMPORTAMENTAL**, 16., 2007, Brasília. Anais [...]. Brasília: [s.n.], 2007.

- LEVITIN, D. J. **A música no seu cérebro: a ciência de uma obsessão humana.** Tradução de Clóvis Marques. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2010.
- MACHADO, Â. **Neuroanatomia funcional.** São Paulo: Atheneu, 2002.
- MOREIRA, M. B.; MEDEIROS, C. A. **Princípios básicos de análise do comportamento.** 1. ed. São Paulo: EPU, 2007.
- OLIVEIRA, R. C. G.; ALMEIDA, K. S. **Saraiva jovem: dicionário da língua portuguesa ilustrado.** 1. ed. São Paulo: Saraiva, 2010.
- SEKEFF, M. L. **Da música: seus usos e recursos.** São Paulo: Unesp, 2002.
- SKINNER, B. F. **Are learning theories necessary?** *Psychological Review*, v. 57, p. 193-216, 1950.
- SKINNER, B. F. *Science and human behavior.* **New York: MacMillan**, 1953.
- SOUZA, L. S. et al. A importância da música na educação infantil: uma análise baseada em evidências. *Revista Brasileira de Ensino e Aprendizagem*, v. 6, p. 429-436, jun. 2023.
- TANGARIFE, A. S. Educação musical, educação especial e musicoterapia. In: COSTA, C. M. (Org.). **Musicoterapia no Rio de Janeiro: novos rumos.** Rio de Janeiro: Editora CBM, 2008. p. 48-62.
- TANGARIFE, A. S. A pessoa com necessidades especiais, **a música e a musicoterapia.** *rev.* 2010. Acesso em: 12 out. 2012.
- WATSON, J. B., & Rayner, R. (1920) Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 3(1), 1-14.