# MALEFÍCIOS E BENEFÍCIOS DA MÚSICA NO CÉREBRO HUMANO

André Luiz de Campos Setter[1]
Julia Cristina Miron[2]
Izabel Ritter Silva Possamai[3]
Matheus Roratto Sabocinski[4]
Suane Terra da Cunha[5]
Victor Schirmer Conceição[6]

**Instituição:** Escola Técnica Estadual 25 de Julho

**Modalidade:** Relato de Pesquisa

**Eixo Temático:** Vida, Saúde e Ambiente.

[1] Estudante do 3° ano do ensino médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho: André Luiz de Campos Setter andre-lsetter@estudante.rs.gov.br
[2] Estudante do 3° ano do ensino médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho: Julia Cristina Miron julia-6760212@estudante.rs.gov.br
[3] Estudante do 3° ano do ensino médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho: Izabel Ritter Silva Possamai izabel-rspossamai@estudante.rs.gov.br
[4] Estudante do 3° ano do ensino médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho: Matheus Roratto Sabocinski matheus-rsabocinski@estudante.gov.br
[5] Estudante do 3° ano do ensino médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho: Suane Terra da Cunha suane-5560135@estudante.rs.gov.br
[6] Estudante do 3° ano do ensino médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho: Victor Schirmer Conceição victor-sconcceicao@estudante.rs.gov.br

**1. Introdução**:

O grupo teve como objetivo analisar os malefícios e benefícios da música no cérebro humano, destacando como ela pode influenciar tanto a saúde psicológica quanto a física, podendo assim, ser usada em tratamentos como Alzheimer, TDAH, entre outros. A música é capaz de provocar diferentes reações no cérebro, contribuindo para o bem-estar emocional, melhorar a concentração e até auxiliar em tratamentos terapêuticos. Por outro lado, o uso excessivo ou a exposição a determinados tipos de estímulos sonoros pode causar efeitos negativos, como aumento da ansiedade, dificuldade de concentração e alterações no humor.

Além disso, buscamos compreender como a música atua no cérebro pode ajudar a explicar de que forma ela pode ser utilizada como ferramenta para melhorar o estado emocional ou, em alguns casos, intensificar sentimentos negativos. Assim, surge a reflexão: quais são os benefícios da música para o cérebro humano e quais possíveis malefícios ela pode causar quando utilizada de maneira inadequada? Bem como, entender de que forma esse estímulo pode influenciar emoções, comportamento e o equilíbrio entre mente e corpo?

**2. Procedimentos Metodológico**:

A pesquisa foi realizada pelo nosso grupo de metodologia da pesquisa, que é parte integrante da disciplina de português, desenvolvida tanto na escola como também em casa e teve como base um amplo levantamento de informações. Desenvolvemos o estudo por meio de pesquisas na internet, leitura e análise de textos diversos, incluindo artigos postados em português e em inglês, disponíveis em sites especializados e acadêmicos. Além disso, foram coletados dados relevantes a partir de livros, revistas e jornais, que contribuíram significativamente para o embasamento teórico do trabalho. As informações obtidas foram cuidadosamente organizadas, e os artigos selecionados serviram como referência fundamental para a construção do estudo.

Além disso, foi realizada uma investigação de campo, na qual foram aplicados formulários com perguntas específicas, visando captar percepções e dados concretos diretamente dos participantes, enriquecendo os resultados com diferentes perspectivas e experiências.

**3. Resultados e Discussões**

Em primeira análise, o estudo considera a influência da música no cérebro humano. Pesquisas em neurociência mostram que a música ativa diferentes áreas do cérebro ligadas às emoções, memória e comportamento. Segundo Alves Junior, Borges e Blanch (2022), a musicoterapia pode ajudar na redução da ansiedade, da depressão e do estresse, além de melhorar a autoestima e as relações sociais.

A pesquisa baseou-se na análise de estudos da área da neurociência e da musicoterapia, as quais investigam como a música é processada pelo cérebro e de que forma pode influenciar as emoções, o comportamento e o bem-estar psicológico. De acordo com essas pesquisas, quando os sons musicais são captados pelos ouvidos, eles são enviados para áreas responsáveis pela interpretação do estímulo sonoro. O cérebro passa então a reconhecer padrões como ritmo e harmonia, ativando diferentes regiões cerebrais, como o tronco cerebral, o tálamo e os lobos temporais, responsáveis pela percepção e interpretação dos sons. Além disso, foram consultados estudos que abordam o uso da musicoterapia como ferramenta terapêutica, evidenciando seus efeitos na redução da ansiedade, depressão e estresse, bem como na melhora da memória, da concentração e das relações sociais. Dessa forma, a análise

dessas fontes permitiu reunir informações relevantes para compreender a relação entre música, funcionamento cerebral e saúde mental.

Estudos na área da neurociência indicam que a música promove a comunicação entre diferentes regiões cerebrais, podendo gerar mudanças psicofisiológicas e cognitivas importantes. Assim, acredita-se que a utilização da música como ferramenta terapêutica pode melhorar a autoestima, favorecer a regulação emocional e contribuir para o bem-estar psicológico de indivíduos que apresentam transtornos mentais. Portanto, considera-se que a musicoterapia pode atuar como um recurso complementar no tratamento da saúde mental, por ser uma abordagem terapêutica eficaz, não invasiva e de baixo custo, capaz de auxiliar no desenvolvimento emocional, na socialização e na melhora da qualidade de vida.

A musicoterapia é uma mistura entre arte e saúde e serve para ajudar na comunicação, expressão e no aprendizado. Busca também facilitar a organização e a forma de se relacionar dos seus pacientes. Pode ser usada em qualquer área que houver demanda, seja ajudando na saúde, reabilitando, como medida de prevenção ou simplesmente para melhorar a qualidade de vida. Além disso, existe a musicoterapia comunitária, ou social, que foca em empoderar grupos e possibilitar o engajamento e organização necessárias para que os indivíduos do grupo tenham plenas capacidades de enfrentar os obstáculos comuns da vida em sociedade.

Na musicoterapia aplicada ao Alzheimer, o processo terapêutico ocorre em etapas estruturadas, adaptadas ao estágio da doença e às necessidades do paciente. Inicialmente, o terapeuta realiza uma avaliação individual, buscando compreender o histórico musical, preferências pessoais e o nível de comprometimento cognitivo do indivíduo. Em seguida, inicia-se a intervenção propriamente dita, que pode ocorrer de forma receptiva ou ativa. Na abordagem receptiva, o paciente escuta músicas previamente selecionadas, geralmente associadas a momentos significativos de sua vida. Já na abordagem ativa, o paciente é incentivado a cantar, bater palmas ou utilizar instrumentos simples, estimulando funções motoras, cognitivas e sociais. Do ponto de vista neurológico, a música ativa diversas áreas do cérebro simultaneamente, incluindo regiões relacionadas à emoção, movimento e memória.

Ao longo do tratamento, observa-se que a musicoterapia pode contribuir para a melhora da comunicação, aumento da interação social e redução de comportamentos agressivos ou apáticos. Como exemplo, A história de Tony Bennett com a musicoterapia é um testemunho real do poder da música sobre o cérebro humano. Diagnosticado com Alzheimer em 2016, o cantor utilizou sua própria arte como uma forma contínua de tratamento, transformando o ato de cantar em uma "medicina" diária que retardou o avanço dos sintomas mais graves. Orientado por sua neurologista, Dra. Gayatri Devi, Bennett mantinha uma rotina rigorosa de ensaios duas vezes por semana com seu pianista, Lee Musiker, percorrendo um set de 90 minutos sem a necessidade de partituras ou letras. Essa prática estimula áreas sensoriais e emocionais do cérebro — como a amígdala — que costumam ser mais resilientes à degeneração da doença.

Em contrapartida, a música também pode ter efeitos negativos ao corpo e à mente. O estilo musical, o volume, o momento e até mesmo o aparelho podem causar ansiedade, estresse, alterações na percepção de emoções e do humor, danos auditivos, falta de atenção, insônia, entre outros. Utilizar a musicoterapia de forma inadequada sem as orientações de um profissional qualificado, também pode agravar os problemas, como por exemplo, gerar mais estresse e intensificar os sintomas em pessoas sensíveis, principalmente em pessoas com o Transtorno do Espectro Autista (TEA), além de poder causar dependência se a música for a única forma de lidar com as emoções, aumentando assim a fadiga mental, a dificuldade de concentração e a insônia. O pop atual, por exemplo, tem deixado as pessoas mais ansiosas

pois se torna cada vez mais experimental, além de ter volumes mais altos e frequências diferentes, e de certa forma prejudiciais, do que de décadas anteriores. O consumo excessivo de música pode causar vício, e o uso de fones de ouvido de maneira descontrolada pode causar a perda auditiva leve à surdez profunda.

A musicoterapia é uma prática reconhecida pela OMS e pelo Ministério da Saúde como terapêutica eficaz, mas os riscos ficam aparentes quando não há um profissional qualificado auxiliando ou quando se ignora as necessidades de cada paciente, contudo não se deve substituir um tratamento tradicional. Escutar música tem efeitos terapêuticos e sobretudo ajuda diversas pessoas com a saúde mental, mas é importante reconhecer o limite.

Os resultados obtidos por meio da pesquisa demonstram que a maioria dos participantes reconhece a influência da música sobre o cérebro e o bem-estar emocional, corroborando as evidências apresentadas na literatura científica. Observou-se que 63,3% dos entrevistados acreditam que a música influencia diretamente o humor, indicando que os participantes percebem a música como um fator capaz de modificar estados emocionais no cotidiano. Esse resultado está de acordo com os estudos apresentados no referencial teórico, que apontam que a música estimula regiões cerebrais relacionadas às emoções, à memória e à liberação de neurotransmissores associados à sensação de prazer e relaxamento.

Outro dado relevante foi que 62% dos participantes responderam que a música sempre ou frequentemente auxilia no controle do estresse e da ansiedade. Esse resultado fortalece a hipótese de que a música pode ser utilizada como ferramenta complementar para a promoção da saúde mental e da qualidade de vida. Os dados também estão em consonância com pesquisas da área da neurociência e da musicoterapia, que demonstram sua eficácia na redução de sintomas relacionados ao estresse, ansiedade e depressão.

Em relação ao uso terapêutico da música, os gráficos revelaram que 84% dos entrevistados acreditam que a música pode auxiliar no tratamento de pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Esse resultado demonstra que a maioria dos participantes reconhece o potencial da musicoterapia como estratégia complementar para favorecer a comunicação, a interação social e a regulação emocional, aspectos frequentemente trabalhados durante o acompanhamento terapêutico de pessoas com TEA. Além disso, 47% dos participantes afirmaram que a música pode contribuir para o tratamento da doença de Parkinson. Estudos mostram que a música pode auxiliar pacientes com Parkinson na coordenação motora, no equilíbrio, no ritmo da marcha e na qualidade de vida, sendo utilizada como terapia complementar em conjunto com o tratamento convencional.

Entretanto, embora os resultados evidenciam os benefícios da música, a análise também permite discutir seus possíveis efeitos negativos quando utilizada de forma inadequada. Conforme apresentado na revisão bibliográfica, o uso excessivo da música, principalmente em volumes elevados ou por longos períodos com fones de ouvido, pode causar danos auditivos, fadiga mental, dificuldades de concentração e alterações emocionais. Além disso, a musicoterapia deve ser conduzida por profissionais qualificados, pois sua aplicação inadequada pode intensificar sintomas em indivíduos com maior sensibilidade, como pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA).

## 4. Conclusão:

De modo geral, os dados bibliográficos e coletados por meio da pesquisa de campo mostram que a percepção dos participantes da pesquisa está alinhada com os estudos

científicos analisados, evidenciando que a música exerce influência significativa sobre o funcionamento cerebral e sobre a saúde emocional. Além disso, os dados revelam que existe maior conhecimento popular sobre os benefícios da música para o humor, o controle da ansiedade e o tratamento do autismo, em comparação à sua aplicação em doenças, como o Parkinson, por exemplo. Dessa forma, confirma-se a hipótese inicial da pesquisa de que a música pode atuar como um recurso terapêutico complementar, favorecendo o equilíbrio emocional, a redução da ansiedade e do estresse e a melhoria da qualidade de vida, desde que utilizada de forma consciente e com acompanhamento profissional quando aplicada como terapia.

**5. Referências**

Tony Bennett Demonstrates the Power of Music Against Alzheimer's Disease acessado em 30 de março 2026 - Tony Bennett Demonstrates the Power of Music Against Alzheimer's Disease.

Alves Junior, R.; Borges, A. P. F.; Blanch, G. T. *Neurociência da música e ações da musicoterapia nos transtornos mentais: uma revisão sistemática*. **Saúde e Pesquisa**, 2022; 15(4): e-11161.

https://ubammusicoterapia.com.br/institucional/musicoterapia/historia-no-brasil/ acessado em: 30/03/2026 às 09:50

Prado, C. *Como a indústria da música pop pode estar te deixando ansioso (e o que fazer para evitar isso)* 21/11/2024. **G1** https://g1.globo.com/pop-arte/musica/noticia/2024/11/21/como-a-industria-da-musica-pop-pode-estar-te-deixando-ansioso-e-o-que-fazer-para-evitar-isso.ghtml acessado em: 20/04/2026 às 10:29

https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/as-praticas/musicoterapia acessado em: 22/04/2026 às 18:10