

MÚSICA E ANSIEDADE

SÉRIE MÚSICA E MEDICINA



FERNANDA FRANZONI ZAGUINI

Título: Música e Ansiedade
Série: *Música e Medicina*
Autoria: Fernanda Franzoni Zaguini

© 2025 - Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste e-book pode ser reproduzida, armazenada ou transmitida, por quaisquer meios, eletrônicos, mecânicos, fotocópia, gravação ou outros, sem autorização prévia da autora.

Autora:
Fernanda Franzoni Zaguini
Musicoterapeuta (UNESPAR)
Mestre e Doutoranda em Educação - UFPR
Artista e pesquisadora nas áreas de musicoterapia, emoções e neurociência.

Editora independente: Octopus Axis

Contato profissional:
Instagram: @mt.fernandazaguini

Consultoria em Musicoterapia:
mt.fernandazaguini@gmail.com



SÉRIE MÚSICA E MEDICINA

Por Fernanda Franzoni Zaguini

A Série *Música e Medicina* nasce do encontro entre ciência, arte e cuidado. É uma coleção dedicada a explorar, de forma acessível e sensível, como o som influencia o corpo, a mente, as emoções e a vida cotidiana. A música sempre foi um recurso de cura, antes dos hospitais, antes das terapias modernas, antes das palavras.

Ela organiza onde há caos, acalma onde há excesso, desperta onde há estagnação. É uma medicina que não prescreve, mas acolhe. Que não exige técnica, mas presença. Que não trata apenas sintomas, mas pessoas.

Este volume, *Música e Ansiedade*, inaugura a série trazendo práticas simples e fundamentadas para regular o sistema nervoso, aprofundar a respiração, restaurar a presença e construir bem-estar no dia a dia.

Nos próximos volumes, você encontrará assuntos relacionados:

- Música e regulação emocional
- Música e desenvolvimento humano
- Música e aprendizagem
- Música e cognição
- Música e sono
- Música e corpo
- Música e atenção plena
- Música e neurociência aplicada

Cada livro terá um propósito: aproximar você do seu próprio ritmo interno, devolvendo coerência entre corpo, emoção e presença. A música é medicina suave, profunda e cotidiana e esta série é um convite para aprender a usá-la com consciência e gentileza.

Dedico este livro
aos que escutam o chamado
a quem encontra na música
um lugar de descanso
e no silêncio
um abrigo
e no ritmo
o seu tempo
e na melodia
o caminho de volta

Fernanda - Nanda Zaga

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO 1: MÚSICA PARA O CORPO RELAXAR	3
CAPÍTULO 2: MÚSICA PARA ORGANIZAR EMOÇÕES	7
CAPÍTULO 3: MÚSICA NO AMBIENTE	11
CAPÍTULO 4: MÚSICA E MOVIMENTO	15
CAPÍTULO 5: MÚSICA PARA RESTAURAR O SISTEMA NERVOSO	19
CAPÍTULO 6: MÚSICA, RESPIRAÇÃO E ANSIEDADE	23
CAPÍTULO 7: MÚSICA PARA DORMIR MELHOR	27
CAPÍTULO 8: MÚSICA E AUTOCUIDADO DIÁRIO	31
CAPÍTULO 9: MÚSICA COMO FOCO E PRESENÇA	35
CAPÍTULO 10: MÚSICA E AUTOCONHECIMENTO	39
POSFÁCIO	44
AGRADECIMENTO AO LEITOR	45

INTRODUÇÃO

A música sempre exerceu um papel essencial na organização humana. Antes mesmo de compreender palavras, o corpo reconhece vibrações, ritmos e cadências que modulam estados internos e influenciam emoções de forma direta. Nos momentos de ansiedade, cansaço ou desconexão de si, a música age primeiro no corpo, depois na mente.

Ao longo de mais de uma década atuando como musicoterapeuta e pesquisadora, acompanhando adultos em sofrimento emocional, percebo que a ansiedade costuma surgir quando o corpo perde ritmo, quando a mente acelera além do que é possível sustentar e quando o cotidiano se torna um acúmulo de estímulos que não encontram saída. Neste contexto, o ambiente sonoro oferece um tipo de reorganização que não exige esforço cognitivo. Um som escolhido com intenção, uma batida adequada, uma melodia mais lenta ou um ambiente sonoro mais limpo podem mudar a respiração, desacelerar o coração e abrir espaço para uma presença que parecia indisponível.

Este e-book foi criado para apresentar ao leitor, de forma clara e acessível, maneiras práticas de usar a música para o bem-estar no cotidiano. A proposta não é ensinar teoria musical, nem oferecer técnicas complexas. Ao contrário: a intenção é mostrar como pequenas escolhas sonoras, incorporadas diariamente, são capazes de transformar estados emocionais, aumentar a sensação de segurança interna e promover foco, calma e equilíbrio. Trata-se de reconhecer a música como uma forma de medicina, onde atua suavemente, mas com profundidade.

Nos dez capítulos que compõem este livro, o leitor encontrará orientações sobre como a música interage com o corpo e o sistema nervoso, como pode auxiliar na organização emocional e como o ambiente sonoro molda comportamentos e percepções. Cada capítulo explora uma dimensão específica da relação entre som e saúde emocional, sempre acompanhada de sugestões práticas destinadas a tornar o processo de regulação mais acessível. O objetivo é oferecer caminhos simples para lidar com a ansiedade no dia a dia, permitindo que o leitor construa seu próprio repertório de autocuidado sonoro.

Mais do que um guia técnico, este livro é um convite para perceber a música como aliada, como um meio de retorno ao próprio eixo, como ponte entre o corpo e a mente. Se você está cansado, sobrecarregado, ansioso ou desconectado de si, este material foi pensado para ajudar a recuperar presença, clareza e equilíbrio. A música organiza o que o mundo desorganiza. Ela acalma o corpo, cria ritmo, devolve espaço interno e reconstrói, aos poucos, a sensação de ser inteiro.

Ao longo deste e-book, você será guiado por práticas mais específicas, o primeiro capítulo serve como fundamento: antes de acalmar a mente, acalme o corpo e a música é um dos caminhos mais rápidos, simples e eficazes para isso.

Que esta leitura lhe ofereça não apenas conhecimento, mas também a experiência de reencontro consigo mesmo através do som.

CAPÍTULO 1: MÚSICA PARA O CORPO RELAXAR

A ansiedade é, antes de tudo, um estado corporal. Mesmo quando parece nascer de pensamentos, preocupações ou excesso de demandas, ela se manifesta no corpo antes de ser percebida pela mente. A respiração se encurta, os músculos ficam mais rígidos, o peito pesa, o coração acelera, e o corpo inteiro passa a operar num modo de alerta permanente. Esses sinais fisiológicos são respostas evolutivas: quando o corpo acredita que há uma ameaça, ele se prepara para reagir. O problema é que, na vida contemporânea, o perigo raramente é concreto. Ele é emocional, invisível, acumulado. E mesmo assim o corpo responde como se estivesse diante de algo urgente.

É aqui que a música se torna um meio individual de autorregulação. Antes de alcançar a linguagem e a memória, a música toca o sistema nervoso. Ela entra pela via auditiva e imediatamente alcança regiões cerebrais responsáveis pela regulação da respiração, do ritmo cardíaco e das respostas emocionais. Um som mais lento, uma melodia contínua, uma pulsação estável são capazes de reduzir gradualmente os marcadores fisiológicos da ansiedade. É como se o corpo, ao perceber um ambiente sonoro mais calmo, recebesse a mensagem de que não precisa manter o estado de alerta.

O efeito relaxante promovido pela música não é fruto de distração, mas de regulação. Enquanto muitos estímulos competem por nossa atenção, a música tem a capacidade de organizar essa disputa. Ela cria um campo sensorial que dá contorno ao ambiente interno. Quando o corpo encontra uma referência externa estável, como uma música mais suave, ele tende a recalibrar funções que estavam aceleradas. Em outras palavras, a música funciona como um “marcapasso emocional”, oferecendo um padrão de ritmo que o organismo naturalmente acompanha.

No contexto terapêutico, observo que pessoas ansiosas muitas vezes ainda não conseguem relaxar porque tentam controlar o relaxamento com a mente. Tentam “pensar” na calma, “focar” na respiração, “parar” os pensamentos. Só que o corpo, ainda em alerta, não acompanha. A música rompe esse ciclo porque age de fora para dentro. Ela inicia o processo para que o corpo possa seguir.

Não exige esforço, não exige técnica, não exige concentração plena. Exige apenas disponibilidade para ouvir.

Quando alguém escuta uma música com frequências mais baixas, ritmos mais lentos ou harmonias mais estáveis, o corpo começa a diminuir o nível de tensão muscular e a ampliar o volume respiratório. Muitas vezes, a primeira resposta é um suspiro espontâneo, sinal claro de que o sistema nervoso está mudando de estado. A música também ativa áreas cerebrais relacionadas ao prazer e à sensação de segurança, o que contribui para reduzir cortisol e outras substâncias associadas ao estresse, que também é elevado durante crises de ansiedade.

É importante lembrar que não existe uma única música ideal para relaxamento. Cada corpo tem uma história sonora própria. O que importa é a relação entre o som e a resposta fisiológica que ele produz. Algumas pessoas relaxam com melodias suaves; outras, com sons ambientes; outras ainda, com instrumentos específicos. O objetivo deste capítulo é justamente ampliar essa percepção e compreender que o relaxamento promovido pela música não depende de um estilo, mas de como o corpo se reorganiza diante dele.

Usar música para relaxar é, portanto, um processo de escuta atenta ao próprio corpo. É observar como ele responde, é perceber pequenas mudanças na respiração, na postura, na sensação de tensão. Quando usado com intenção, o som se transforma em cuidado. Ele devolve ao corpo a possibilidade de desacelerar, ou seja, algo que, muitas vezes, a mente sozinha não consegue fazer.

MÚSICA PARA O CORPO RELAXAR: 10 ESTRATÉGIAS APLICÁVEIS

A seguir, você encontra orientações simples, diretas e fundamentadas para usar a música como reguladora do corpo. Cada dica pode ser usada isoladamente ou combinada, de acordo com sua rotina.

1. Música: faixas com batidas entre 50 e 70 bpm

Ação: escutar por 5 a 7 minutos sentado ou deitado, permitindo que a respiração acompanhe o ritmo.

Efeito: diminui a frequência cardíaca, reduz tensão muscular e ativa o estado de repouso do sistema nervoso.

2. Música: instrumentos de som contínuo (piano, violão, pad, sintetizadores suaves)

Ação: ouvir com fones, olhos fechados, focando no som que se sustenta sem interrupções.

Efeito: estabiliza o sistema nervoso e reduz a sensação de urgência interna.

3. Música: ambiente sonoro

Ação: colocar como fundo sonoro durante tarefas leves para arrumar a casa, tomar banho, cozinhar.

Efeito: regula o corpo sem exigir atenção, diminuindo a hiperestimulação do dia a dia.

4. Música: a voz humana em tons baixos e melodias lentas

Ação: ouvir sentado enquanto apoia a mão no peito ou no abdômen.

Efeito: induz o corpo a relaxar por ressonância vocal, melhorando a profundidade da respiração.

5. Música: sons graves (contrabaixo suave, tambores lentos, drones graves)

Ação: escutar com volume baixo, permitindo sentir vibração leve no corpo.

Efeito: ativa regiões cerebrais ligadas à segurança e ao aterramento corporal.

6. Música: crie playlists de “acalmar a mente”, “desacelerar” ou “músicas para meditar”

Ação: colocar por 10 minutos antes de dormir ou ao acordar, sem mexer no celular.

Efeito: induz transição do estado de alerta para estados mais regulados, favorecendo relaxamento profundo.

7. Música: ritmos repetitivos e previsíveis (mantras, pads, loops lentos)

Ação: escutar enquanto realiza movimentos lentos: alongamento, balançar o pescoço, abrir os ombros.

Efeito: reduz a tensão acumulada e melhora a coordenação entre respiração e movimento.

8. Música: faixas em escala maior com dinâmica suave

Ação: escolha uma faixa que evoque leveza, coloque em volume baixo e se permita “acompanhar” a melodia com a respiração.

Efeito: reduz pensamentos intrusivos com estímulo emocional positivo suave.

9. Música: sons naturais combinados com música leve (água, vento, floresta)

Ação: colocar como pano de fundo enquanto fecha os olhos por 3 minutos, sem compromisso.

Efeito: reduz ativação do sistema de alerta, criando sensação imediata de segurança e tranquilidade.

10. Música: a sua música pessoal de conforto

Ação: escolher uma música que te remete a calma, saudade boa ou sensação de cuidado e ouvir de forma consciente, prestando atenção em como o corpo responde.

Efeito: ativa memórias afetivas positivas, reduz tensão automática e traz o corpo de volta ao estado de presença.

Essas 10 estratégias são a base para o trabalho de relaxamento corporal que sustentará tudo o que você fará nos próximos capítulos. Quando o corpo desacelera, a mente se reorganiza. E quando a música guia esse processo, a regulação acontece de forma natural, contínua e profunda.

CAPÍTULO 2: MÚSICA PARA ORGANIZAR EMOÇÕES

As emoções têm o próprio ritmo. Essa é uma constatação simples, mas essencial para compreender como a música se torna um meio na regulação emocional. Estados internos como ansiedade, tristeza, irritabilidade, saudade, alegria ou exaustão não são apenas “sentimentos” abstratos: eles se manifestam no corpo por meio de padrões de ativação fisiológica. Cada emoção possui sua própria velocidade, sua intensidade, sua forma de ocupar o corpo. E, justamente por isso, podem ser reorganizadas através do som.

Quando uma pessoa está ansiosa, seu corpo opera em alta frequência. A respiração fica curta, os músculos permanecem tensionados e o cérebro entra em um fluxo acelerado de pensamentos, muitas vezes sem direção. Já na tristeza profunda, o corpo parece desacelerar demais. A energia diminui, o movimento fica pesado, e o sistema emocional opera em um ritmo lento, quase arrastado. A irritabilidade, por sua vez, cria impulsos rápidos e descontínuos, como pequenos choques internos sem destino. Cada estado emocional possui, portanto, uma assinatura corporal, e é essa assinatura que a música acessa.

Diferente da linguagem verbal, que exige interpretação, os sons conversam diretamente com as regiões cerebrais responsáveis pelo processamento emocional atravessando as barreiras da racionalização e atua onde as emoções realmente acontecem. Ao escutar uma música, o corpo tende a se alinhar com seu ritmo, sua intensidade e sua energia e esse fenômeno é conhecido como *entrainment*, ou sincronização. Por isso, músicas com estruturas mais estáveis e previsíveis ajudam a acalmar emoções que estão caóticas, enquanto melodias expansivas podem ativar estados internos que estavam retraídos.

Um ponto importante é compreender que a organização emocional proporcionada pela música não depende de uma “música certa”, e sim de uma escolha consciente. A mesma canção que acalma uma pessoa pode gerar desconforto em outra, dependendo das memórias, associações e histórias sonoras que cada uma carrega. Por isso, é necessário observar o próprio corpo com delicadeza. Não se trata de escolher a música que você *acha* que deve ouvir, mas a que realmente altera seu estado interno de forma positiva.

Quando guiamos uma emoção com música, estamos oferecendo ao sistema nervoso uma espécie de trilho. O som cria um caminho que o corpo segue para sair do excesso ou da falta. É por isso que, quando alguém está muito acelerado, não adianta tentar acalmar diretamente com músicas extremamente lentas, pois isso pode gerar ainda mais irritação ou desconforto. Da mesma forma, quando a tristeza está pesada demais, músicas intensas ou agitadas podem gerar um choque emocional que o corpo não consegue acompanhar.

Regular emoções através da música não é um ato brusco, mas um processo gradual. É como caminhar de um estado para outro passando por pequenas transições sonoras. E, quando isso é feito com atenção, a música se transforma em um recurso extremamente sensível para reorganizar o que está desalinhado. Ela não nega a emoção nem tenta suprimi-la; ao contrário, acolhe, dá forma e conduz.

Na prática clínica, observo que muitas pessoas chegam sem conseguir nomear o que sentem. A música, nesse caso, serve como espelho emocional. Ao ouvir determinadas estruturas sonoras, o indivíduo reconhece sensações que antes estavam confusas. Ele se identifica com uma melodia, com uma harmonia, com uma textura sonora, e esse reconhecimento já é, por si só, organizador. É por isso que a música oferece uma linguagem onde faltava palavra.

Este capítulo tem como propósito ajudar o leitor a perceber como o som pode servir de ponte entre o caos emocional e a clareza interna. À medida que você aprende a escutar o próprio corpo enquanto escuta música, começa a notar pequenas mudanças: a respiração se ajusta, a tensão se dissipa, a mente fica mais flexível e os sentimentos ganham um lugar para existir sem transbordar.

Organizar emoções não é sobre controlar, mas sobre encontrar ritmo. E a música, nesse processo, é a ferramenta mais honesta e eficaz que podemos usar.

MÚSICA PARA ORGANIZAR EMOÇÕES: 10 ESTRATÉGIAS APLICÁVEIS

1. Música: canções com estrutura repetitiva e previsível

Ação: ouvir por 3 minutos, prestando atenção no padrão que se repete.

Efeito: reduz o caos emocional ao oferecer ordem e previsibilidade ao sistema nervoso.

2. Música: melodias em movimento ascendente suave (crescentes)

Ação: escutar sentado, deixando a respiração acompanhar o “crescer” da melodia.

Efeito: ajuda em estados de tristeza, ampliando energia emocional sem gerar agitação.

3. Música: sons que imitam a pulsação (batidas leves e contínuas)

Ação: segurar um objeto ou apoiar a mão no peito enquanto acompanha o ritmo.

Efeito: estabiliza emoções aceleradas, trazendo sensação de segurança e presença.

4. Música: faixas que começam mais energéticas e terminam calmas

Ação: usar durante momentos de irritabilidade ou tensão acumulada.

Efeito: conduz o corpo de um estado ativado para um estado regulado, de forma gradual.

5. Música: vozes femininas suaves ou coral etéreo

Ação: ouvir com fones quando estiver emocionalmente confuso ou sensível.

Efeito: gera acolhimento e alinha emoções dispersas através da textura vocal.

6. Música: trilhas instrumentais com camadas (piano + cordas + ambiente)

Ação: prestar atenção em uma camada de cada vez, como se estivesse “organizando” os sons.

Efeito: reorganiza internamente o que está embaralhado, ajudando a ganhar clareza emocional.

7. Música: sons que lembram respiração (ondas, vento, pads contínuos)

Ação: ouvir enquanto faz respirações naturais, sem forçar ritmo.

Efeito: reduz o nível de alerta e harmoniza emoções ligadas ao medo ou à ansiedade antecipatória.

8. Música: sua música que sempre “te recoloca no eixo”

Ação: mantê-la como recurso de emergência; ouvir quando sentir desorganização emocional abrupta.

Efeito: evoca memórias afetivas reguladoras e reorganiza o estado interno rapidamente.

9. Música: canções que refletem o que você sente (sem dramatizar)

Ação: ouvir uma música que espelha seu estado atual por 1 a 2 minutos antes de trocar para uma mais estável.

Efeito: valida a emoção sem deixar que ela cresça, preparando o corpo para reorganização.

10. Música: faixas com transições suaves de uma seção para outra

Ação: ouvir focando nas mudanças: quando a música cresce, diminui, muda de timbre ou textura.

Efeito: ensina o cérebro a acompanhar transições emocionais sem colapso, excelente para quem “trava” em uma emoção.

Organizar emoções não é sobre evitar sentimentos ou tentar controlá-los. É sobre criar caminhos internos pelos quais eles possam circular. A música oferece exatamente isso: trilhos seguros, ritmos estáveis e transições possíveis.

Ao usar estas 10 práticas, você começa a estabelecer um diálogo sensível entre som e emoção e, com o tempo, seu corpo aprende a reconhecer quando está saindo do eixo e como retornar.

CAPÍTULO 3: MÚSICA NO AMBIENTE

A forma como nos sentimos ao longo do dia não depende apenas do que pensamos, mas, sobretudo, do ambiente em que estamos inseridos. O corpo responde constantemente a estímulos externos como a luz, a temperatura, o movimento, os cheiros, as cores e, principalmente, aos sons. Muitas vezes, sem perceber, vivemos em ambientes que alimentam estados de alerta, irritação, dispersão ou ansiedade, não porque algo está errado conosco, mas porque o sistema nervoso está sendo pressionado a processar estímulos em excesso.

O ambiente sonoro é um dos aspectos mais negligenciados da vida contemporânea. Ruídos de trânsito, celulares tocando, notificações, vozes cruzadas, eletrodomésticos, música alta, eco de espaços fechados, buzinas e vibrações constantes criam um campo sonoro saturado que, aos poucos, desgasta o sistema emocional. Esses sons não apenas ocupam espaço auditivo, mas também interferem na respiração, na postura, na capacidade de concentração e na forma como lidamos com nossas próprias emoções.

A música, quando utilizada de maneira consciente, funciona como um filtro para esse excesso. Ela organiza o ambiente interno porque organiza o ambiente ao redor. Mesmo quando não prestamos atenção ativa, o som de fundo influencia profundamente o estado mental e corporal. Um ambiente barulhento mantém o corpo em alerta. Um ambiente silencioso demais pode gerar desconforto ou sensação de vazio. Um ambiente sonoro equilibrado, por outro lado, contribui para estabilidade emocional, foco e sensação de pertencimento.

Ao longo da prática clínica, percebo que muitas pessoas relatam ansiedade ao chegar em casa, não por estarem emocionalmente abaladas, mas porque o ambiente sonoro doméstico não favorece a regulação. Sons agudos, televisão ligada sem necessidade, músicas aleatórias tocando sem intenção, crianças gritando, eletrodomésticos funcionando em segundo plano, tudo isso cria um campo vibratório que impede o corpo de desacelerar. Em contrapartida, ambientes sonoros bem construídos oferecem acolhimento imediato: o corpo reconhece a mudança e responde com alívio.

Organizar o ambiente sonoro é, portanto, uma estratégia fundamental para quem deseja reduzir ansiedade de forma contínua. Não se trata de transformar

a casa ou o trabalho em um “spa”, mas de fazer escolhas que diminuam o excesso e aumentem a sensação de segurança. A música, quando presente no ambiente de forma discreta, funciona como um regulador automático. Não exige esforço nem concentração; atua em segundo plano, moldando emoções silenciosamente.

Outro ponto importante é que o ambiente sonoro não precisa ser estático. Ele pode mudar de acordo com o que você precisa em cada momento do dia: despertar o corpo pela manhã, organizar as emoções no meio da rotina, aumentar o foco para trabalhar, gerar leveza durante atividades domésticas ou preparar o corpo para o descanso à noite. Criar pequenas trilhas sonoras intencionais ao longo do dia transforma o ambiente em um suporte emocional contínuo.

Também é fundamental entender que ambientes diferentes exigem sons diferentes. No trabalho, sons muito relaxantes podem gerar lentidão ou dispersão. Em momentos de estudo, ruídos excessivos prejudicam o foco. Durante refeições, músicas complexas podem atrapalhar a digestão emocional e fisiológica. Antes de dormir, sons com variações bruscas aumentam agitação. Por isso, organizar o ambiente sonoro é aprender a dialogar com o corpo em cada momento, perceber o que ele precisa e criar uma atmosfera que o apoie.

A música tem o poder de transformar espaços. Ela pode tornar o pesado mais leve, o rígido mais flexível, o confuso mais claro. Quando você decide conscientemente o que toca ao seu redor, você cria ambientes que te regulam em vez de te sobrecarregar, assim, quando o ambiente muda, o corpo acompanha.

Sendo assim, organizar o ambiente sonoro é um ato de cuidado. É dizer ao próprio corpo: “Aqui você pode respirar. Aqui você está seguro.” É nesse espaço que a ansiedade perde força e a presença se torna possível.

MÚSICA NO AMBIENTE: 10 ESTRATÉGIAS PARA REGULAR O ESPAÇO E REDUZIR ANSIEDADE

1. Música: sons ambientes contínuos (água, vento, floresta, pads etéreos)

Ação: deixar tocar em volume muito baixo enquanto realiza tarefas da casa.

Efeito: reduz ruídos invasivos e cria sensação de segurança, equilibrando o sistema nervoso sem exigir atenção.

2. Música: playlists minimalistas sem variações bruscas (calma, ambiente)

Ação: usar como fundo sonoro durante o trabalho ou estudo.

Efeito: aumenta foco, diminui dispersão e organiza a mente em ambientes com excesso de estímulos.

3. Música: trilhas instrumentais suaves no início da manhã

Ação: colocar enquanto abre janelas ou toma o primeiro café.

Efeito: ajuda o corpo a transitar do sono para o estado de presença de forma gradual, evitando sobrecarga matinal.

4. Música: canções com textos positivos e ritmos moderados

Ação: tocar em momentos de atividades leves, preparar comida, arrumar a casa, tomar banho.

Efeito: melhora o humor e impede que o ambiente emocional se torne pesado ou disperso.

5. Música: sons graves em volume baixo (baixo suave, drones graves, tambores lentos)

Ação: colocar em espaços onde você costuma se sentir mais ansioso, como o quarto ou sala.

Efeito: cria sensação de “aterramento” e estabiliza o corpo em ambientes que antes geravam tensão.

6. Música: faixas de transição (começam energéticas e terminam suaves)

Ação: usar ao chegar em casa, especialmente após um dia acelerado.

Efeito: conduz o corpo do estado de alerta do mundo externo para o estado de repouso da casa.

7. Música: playlists de organização emocional durante atividades domésticas

Ação: colocar uma trilha calma enquanto organiza o espaço físico.

Efeito: liga ordem externa com ordem interna, diminuindo ruído mental e clareando emoções.

8. Música: canções repetitivas e estáveis como pano de fundo

Ação: deixar tocar inclusive quando você não está prestando atenção ativa.

Efeito: a repetição sonora estabiliza o sistema nervoso de forma contínua e silenciosa.

9. Música: sons naturais antes de dormir (chuva, rio, floresta noturna)

Ação: colocar 5 minutos antes de se deitar, com as luzes já apagadas.

Efeito: induz o cérebro a perceber o ambiente como seguro, preparando para o sono profundo.

10. Música: sua música de “acolhimento ambiental”

Ação: criar uma trilha sonora fixa para casa, algo que te dá sensação de chegada, pertencimento e calma.

Efeito: o corpo aprende a reconhecer esse som como sinal de conforto emocional, diminuindo ansiedade automaticamente.

Ao regular o ambiente sonoro, você regula seu corpo sem esforço. Quando o espaço se torna mais calmo, o sistema emocional acompanha. Essas 10 práticas funcionam como ajustes finos que, somados ao longo do dia, transformam o ambiente em um refúgio contra a ansiedade e não em mais um estímulo que te esgota.

CAPÍTULO 4: MÚSICA E MOVIMENTO

O corpo não foi feito para permanecer rígido. Emoções precisam circular, e essa circulação depende diretamente da possibilidade de movimento. A ansiedade, entretanto, cria o oposto: um corpo contraído, respiração presa, músculos em estado constante de prontidão. É como se, diante de uma ameaça invisível, o corpo congelasse em um esforço de autopreservação. Essa rigidez cria um ciclo vicioso: quanto menos movimento o corpo faz, mais a ansiedade cresce; quanto mais a ansiedade cresce, menos o corpo se move.

A música interrompe esse ciclo porque devolve ao corpo uma forma natural de se perceber e se expressar. O som provoca pequenos ajustes, um balançar sutil, um ritmo espontâneo, um relaxar dos ombros, um suspiro mais profundo. Não há necessidade de dançar ou realizar grandes gestos; basta permitir que o corpo responda. Nos detalhes, o movimento reorganiza tensões acumuladas.

Do ponto de vista neurofisiológico, o movimento guiado pela música ativa áreas motoras, auditivas e emocionais simultaneamente. Essa integração cria rotas de regulação. Quando você se move ao som de uma música com ritmo estável, o cérebro recebe sinais de que o corpo está seguro o suficiente para sair do estado de alerta. A mente, que antes estava acelerada, começa a acompanhar a estabilidade do movimento corporal. É um diálogo entre som, corpo e emoção.

Muitas pessoas acreditam que o movimento só acontece quando há energia disponível, mas ele também é, ele mesmo, gerador de energia emocional. Pequenos movimentos conduzidos pela música, especialmente em momentos de ansiedade, ajudam a redistribuir a ativação fisiológica. A irritação encontra saída. A agitação encontra direção. A tristeza encontra impulso. O corpo, antes preso, começa a liberar o que estava estagnado.

Existe também um aspecto simbólico no movimento musical: ao permitir que o corpo se mova, mesmo que discretamente, a pessoa se permite existir de forma mais plena. Ela ocupa espaço, respira, entra em contato com sua própria presença. Em momentos de ansiedade intensa, isso é revolucionário. Rompe-se a sensação de “estar travado”, aquela paralisia emocional que muitas vezes impede que pensamentos e sentimentos encontrem lugar para se organizar.

A música, nesse contexto, atua como um convite suave. Ela não exige performance, não exige habilidade, não exige estética. Ela oferece ritmo e continuidade para que o corpo encontre seu próprio caminho. É por isso que, mesmo um simples balanço lateral, ou o gesto leve de acompanhar uma melodia com a mão, contribui para reduzir a sobrecarga interna. O movimento, coordenado com o som, devolve ao corpo um sentimento de autoria e controle, sensações fundamentais para a redução da ansiedade.

Na prática terapêutica, observo que muitas pessoas só conseguem acessar certas emoções quando o corpo é ativado. Só ao caminhar lentamente ao som de uma música calma, ou ao explorar o espaço com pequenos passos, é que algumas tensões profundas começam a se dissolver. A música abre a porta; o movimento atravessa o corpo por essa porta e reorganiza internamente o que estava confuso.

Este capítulo destaca uma verdade essencial: a ansiedade não se resolve apenas no pensamento, ela se resolve no corpo. E a música é a ponte mais natural para reconectar mente e corpo através do movimento.

Movimentar-se com música é lembrar ao corpo que ele está vivo. É permitir que emoções aprisionadas encontrem saída. É devolver ritmo ao que estava estagnado. É transformar ansiedade em fluidez.

Ao longo deste livro, você compreenderá que o movimento, mesmo o menor deles, é um recurso de autocuidado quando guiado pela música. Ele devolve presença, flexibilidade e organização emocional. E quando o corpo se move, a mente finalmente respira.

MÚSICA E MOVIMENTO: 10 FORMAS DE LIBERAR TENSÃO E RECUPERAR PRESENÇA

1. Música: ritmos lentos e contínuos (60 a 80 bpm)

Ação: balançar o corpo suavemente de um lado para o outro enquanto escuta.

Efeito: libera rigidez dos ombros e costelas, reduzindo a sensação de “corpo travado”.

2. Música: batidas suaves com pulsação clara

Ação: caminhar devagar pela casa tentando acompanhar a pulsação com os passos.

Efeito: sincroniza corpo e respiração, diminuindo agitação mental.

3. Música: instrumentais com textura ampla (cordas, pads, piano suave)

Ação: levantar os braços lentamente acima da cabeça e depois baixar, seguindo a melodia.

Efeito: expande o tórax, facilita respiração profunda e diminui ansiedade acumulada.

4. Música: canções que começam calmas e crescem levemente

Ação: fazer movimentos circulares com os ombros, seguindo a intensidade da música.

Efeito: reduz tensão cervical e libera emoções retidas nessa região.

5. Música: sons graves e estáveis

Ação: apoiar os pés no chão e pressioná-los levemente enquanto escuta.

Efeito: aumenta sensação de aterramento, importante em momentos de ansiedade alta.

6. Música: trilhas meditativas com repetição rítmica

Ação: mexer lentamente as mãos e dedos, como se estivesse “pintando o ar”.

Efeito: ativa movimentos finos que ajudam a dispersar ansiedade sem sobrecarregar o corpo.

7. Música: vocais etéreos ou harmonias longas

Ação: fazer movimentos lentos com o pescoço para um lado, para o outro, à frente.

Efeito: libera tensão acumulada na região que mais endurece durante crises de ansiedade.

8. Música: faixas com ritmo constante (sem picos nem quedas repentinas)

Ação: sentar-se na cama ou no sofá e fazer pequenas balanças com o tronco.

Efeito: reorganiza o centro corporal e reduz a sensação de “perder o controle”.

9. Música: trilhas marcadas por uma batida leve (lofi, chill beats)

Ação: mexer os pés ou pernas no ritmo da música enquanto trabalha ou estuda.

Efeito: descarrega tensão sem precisar interromper a tarefa, ajudando a manter foco.

10. Música: sua música de movimento favorito (qualquer estilo)

Ação: se permitir mover o corpo livremente por 1 minuto, sem coreografia, sem pensar.

Efeito: libera ativação emocional acumulada e devolve leveza e presença.

Mover-se é uma das formas mais rápidas de reduzir ansiedade e, quando o movimento nasce da música, o corpo encontra um caminho natural para reorganizar emoções. Não é sobre dançar bem, nem sobre “fazer certo”; é sobre permitir que o corpo responda ao som, mesmo em gestos mínimos. Quando o corpo flui, a mente respira.

CAPÍTULO 5: MÚSICA PARA RESTAURAR O SISTEMA NERVOSO

O sistema nervoso é o centro regulador de todas as nossas experiências: pensamentos, emoções, respiração, memória, movimentos e percepções. Quando falamos em ansiedade, não estamos falando apenas de um estado psicológico, estamos falando de um sistema nervoso que perdeu sua capacidade natural de retornar ao equilíbrio. Esse desequilíbrio acontece quando o corpo passa tempo demais em estados de alerta, hipervigilância ou estresse contínuo, sem oportunidades reais de recuperação.

Para restaurar o sistema nervoso, é preciso oferecer sinais claros de segurança. E a música é um desses sinais. A música comunica ao corpo uma mensagem que antecede a linguagem: “você está seguro o suficiente para desacelerar.” Esse é o princípio básico da regulação. Quando o corpo se sente seguro, ele consegue relaxar, respirar, organizar emoções e reduzir a intensidade do alerta interno. Quando não se sente seguro, ele permanece em tensão, mesmo quando o perigo já passou.

A música atua nesse processo porque ativa regiões cerebrais ligadas à calma e ao vínculo, como o córtex pré-frontal, o sistema límbico e áreas responsáveis pelo processamento emocional e auditivo. Mais ainda: o som funciona como um regulador externo para funções que, em momentos de ansiedade, são difíceis de controlar internamente, a respiração, os batimentos cardíacos, a tensão muscular e o fluxo de pensamentos.

Quando alguém vive em estado de alerta constante, o sistema nervoso autônomo se desequilibra, e o corpo passa a funcionar como se estivesse sempre diante de um risco. A música, especialmente quando escolhida com intenção, é um meio direto para reverter esse estado. Sons mais lentos, graves suaves, melodias longas e ritmos estáveis comunicam segurança ao cérebro, que passa a “desativar” mecanismos de defesa.

Esse processo não é imediato, mas é progressivo. A música cria um ambiente interno e externo que favorece a restauração. O corpo começa a liberar hormônios associados ao relaxamento, como ocitocina e endorfina, e reduz gradualmente a produção de cortisol. A respiração se aprofunda, a musculatura

relaxa, e a mente começa a se reorganizar. É esse conjunto que chamamos de restauração psicofisiológica.

Também é importante compreender que restaurar o sistema nervoso não significa apenas relaxar. Significa recuperar a capacidade de oscilar entre ativação e calma de forma saudável. A música possibilita essa oscilação porque pode tanto desacelerar quanto energizar o corpo de maneira equilibrada. Quando usada corretamente, ela ajuda a reconstruir a flexibilidade emocional perdida pela ansiedade.

Outro ponto fundamental é que o sistema nervoso precisa de experiências repetidas de calma para aprender a sair do estado de alerta. Uma música usada uma única vez pode gerar alívio momentâneo; mas músicas usadas de forma contínua, intencional e consistente criam referências de segurança. Com o tempo, o corpo começa a antecipar o relaxamento sempre que escuta determinados sons, e isso é profundamente regulador.

A música também ajuda o corpo a processar emoções que estavam represadas. Quando uma pessoa vive ansiosa por muito tempo, ela tende a evitar sensações internas, o que impede o sistema nervoso de se reorganizar. A música, ao tocar áreas emocionais profundas, permite que essas emoções se expressem de forma segura. É comum que um som específico gere alívio, lágrimas, suspiros ou sensação de expansão, todos são sinais de que o sistema nervoso está se reorganizando.

Restauração não é um ato de força. É um ato de permissão. Permitir que o corpo desacelere. Permitir que a respiração se aprofunde. Permitir que pensamentos encontrem ordem. Permitir que emoções circulem sem transbordar.

A música oferece esse espaço. Ela não exige que você “controle” nada. Ela conduz. Ela apoia. Ela dá ritmo ao que estava descompassado. Quando o sistema nervoso encontra segurança através do som, ele se recupera. E quando se recupera, a ansiedade perde força, porque já não precisa mais proteger o corpo de um perigo que não existe. Este capítulo existe para lembrar que restaurar o sistema nervoso não é luxo: é necessidade. E a música é um dos caminhos mais gentis, profundos e eficientes para isso.

MÚSICA PARA RESTAURAR O SISTEMA NERVOSO: 10 FERRAMENTAS DE REGULAÇÃO PROFUNDA

1. Música: faixas de 50 a 60 bpm (batimento lento)

Ação: escutar por 5 minutos com respiração natural, sentado ou deitado.

Efeito: reduz a ativação do sistema simpático e ativa o mecanismo de descanso e digestão (sistema parassimpático).

2. Música: sons graves contínuos (drones, baixo suave, tambores lentos)

Ação: ouvir em volume baixo, sentindo o peso do próprio corpo apoiado no chão.

Efeito: aumenta sensação de segurança física e emocional, essencial para restaurar o sistema nervoso.

3. Música: harmonias longas sem mudanças bruscas (pads, cordas suaves)

Ação: escutar por alguns minutos com as mãos apoiadas no peito ou abdômen.

Efeito: estabiliza a respiração e acalma áreas cerebrais ligadas ao medo e à hipervigilância.

4. Música: trilhas meditativas com timbres quentes (piano, marimba, sino tibetano)

Ação: fechar os olhos e focar somente no som mais agudo ou no mais grave da faixa.

Efeito: reduz a sobrecarga cognitiva e gera reorganização neurosensorial.

5. Música: canções que começam calmas e mantêm progressão lenta

Ação: usar ao final do dia, enquanto diminui luzes e volumes do ambiente.

Efeito: sinaliza ao cérebro que é hora de desacelerar, preparando o corpo para repouso.

6. Música: música ambiente contínua (sem letra)

Ação: usar como som de fundo enquanto realiza atividades leves e repetitivas.

Efeito: reduz estímulos competitivos e regula o sistema nervoso sem esforço consciente.

7. Música: sons que imitam a natureza (chuva, água corrente, vento)

Ação: ouvir de olhos fechados por 2 minutos, sem tentar controlar a respiração.

Efeito: ativa redes neurais associadas à sensação de abrigo e proteção, restauradoras por natureza.

8. Música: frequências graves em fones (com volume baixo)

Ação: escutar enquanto faz respirações lentas ou enquanto sente o próprio corpo no espaço.

Efeito: reduz a reação de luta-fuga causada pela ansiedade e traz o corpo de volta ao presente.

9. Música: sons estáveis + respiração guiada pelo ritmo

Ação: inspirar quando a música expande e soltar o ar quando ela sustenta.

Efeito: organiza automaticamente o ritmo interno, diminuindo taquicardia e tensão

10. Música: sua música de referência emocional para “voltar para si”

Ação: escutar sempre que sentir sobrecarga, sem tentar “mudar” a emoção; apenas sentir.

Efeito: cria um atalho neural de segurança, o corpo aprende que aquele som significa calma.

Restaurar o sistema nervoso não exige esforço exige sinais consistentes de segurança. A música oferece esses sinais de forma direta, sensorial e eficaz. Quanto mais você repete essas práticas, mais o corpo aprende que pode relaxar, respirar e retornar ao equilíbrio. A restauração não acontece apenas no silêncio. Ela acontece no som certo, na hora certa, com intenção.

CAPÍTULO 6: MÚSICA, RESPIRAÇÃO E ANSIEDADE

A respiração é o primeiro lugar onde a ansiedade se manifesta e o último lugar onde ela se resolve. Antes mesmo de percebermos que estamos ansiosos, o corpo já registrou esse estado na forma de respirar: o ar fica curto, rápido, entrecortado; o peito sobe mais do que o abdômen; a respiração acontece no alto do corpo, quase sempre presa entre a garganta e a clavícula. Esse padrão respiratório envia sinais constantes de alerta ao cérebro, reforçando a sensação de perigo, mesmo quando não há ameaça real.

É um ciclo: a ansiedade altera a respiração, e a respiração alterada alimenta a ansiedade.

A música entra como mediadora desse ciclo porque oferece ritmo, continuidade e direção, três elementos essenciais para reorganizar a respiração. Enquanto tentamos respirar “corretamente” apenas com força de vontade, a música faz isso de maneira natural, acionando áreas cerebrais que regulam o fluxo respiratório de forma involuntária. Ou seja: quando o corpo escuta determinados ritmos e frequências, ele ajusta a respiração sozinho, sem esforço consciente.

Quando ouvimos músicas lentas, contínuas e com poucos picos sonoros, a respiração tende a se aprofundar. O corpo acompanha o som, prolonga as inspirações e suaviza as expirações. Essa mudança fisiológica é suficiente para reduzir batimentos cardíacos, relaxar a musculatura e atenuar o estado de alerta. Da mesma forma, músicas mais rítmicas e expansivas podem energizar o corpo quando há apatia ou fadiga emocional.

Respirar ao som da música não significa fazer exercícios de respiração formal. Significa permitir que o som guie o fluxo respiratório. Muitas vezes, esse processo acontece sem que o ouvinte perceba. Quando uma música mais suave entra no ambiente, o corpo começa a emitir pequenos sinais de relaxamento: um suspiro, um ombro que desce, a mandíbula que solta, o peito que se abre um pouco mais. São ajustes sutis, mas profundamente restauradores.

Há também um aspecto emocional na relação entre música e respiração. Certas músicas ativam memórias afetivas que facilitam a liberação de tensões

profundas. Quando isso acontece, a respiração se reorganiza espontaneamente. Em momentos de tristeza, por exemplo, músicas que acolhem esse estado ajudam o corpo a respirar de forma mais fluida. Em momentos de medo, sons graves e estáveis reduzem o impulso de contrair o diafragma. Em momentos de raiva, ritmos marcados permitem que a respiração encontre caminho sem explodir internamente.

A respiração guiada pela música é especialmente eficaz porque oferece suporte externo. Em vez de “tentar controlar” a ansiedade pela respiração, o que pode aumentar ainda mais a tensão, a música cria um campo sonoro que segura o corpo. Não é o indivíduo quem conduz: é o som. Esse deslocamento de responsabilidade tira o peso da tentativa de controlar a crise e permite que o sistema nervoso encontre por si próprio o ritmo que precisa.

Outro ponto fundamental é que a respiração é uma ponte direta entre corpo e mente. Quando ela muda, tudo muda. Pensamentos se reorganizam, emoções encontram espaço para circular, o corpo sai do estado de hiperalerta e retorna à sensação de segurança. A música acelera essa transição porque trabalha junto ao sistema respiratório e emocional, sincronizando ritmos internos e externos.

Ao compreender a relação entre música e respiração, fica claro que a ansiedade não precisa ser enfrentada apenas no campo mental. Ela pode ser regulada pelo corpo e, mais especificamente, pela forma como o corpo respira. A música restaura essa função vital, devolvendo ao organismo a capacidade de respirar fundo, com calma e presença.

Por fim, este capítulo reforça uma verdade essencial: respirar é a primeira e a última música do corpo. Quando a respiração volta a fluir, a ansiedade perde força. E quando é a música quem conduz esse processo, o corpo aprende que é possível voltar para si, sem pressa, sem cobrança, apenas permitindo.

MÚSICA, RESPIRAÇÃO E ANSIEDADE: 10 TÉCNICAS DE REGULAÇÃO GUIADA PELO SOM

1. Música: faixas longas e contínuas, sem pausas bruscas

Ação: ouvir de olhos fechados e permitir que o corpo respire “no mesmo comprimento” da música.

Efeito: aprofunda a respiração sem esforço, diminuindo o estado de alerta.

2. Música: batidas lentas entre 50 e 65 bpm

Ação: inspirar em duas batidas e expirar em quatro, sem forçar.

Efeito: ativa o sistema parassimpático e reduz a sensação de aperto no peito.

3. Música: sons graves e suaves (baixo, tambores profundos)

Ação: colocar as mãos no abdômen para sentir o movimento enquanto respira.

Efeito: traz a respiração do peito para o diafragma, diminuindo ansiedade.

4. Música: melodias ascendentes suaves

Ação: usar a inspiração para “subir” com a melodia e a expiração para “descer”.

Efeito: regula pensamentos acelerados e organiza emoções em espiral.

5. Música: vocalizações longas (om, ahh, cantos etéreos)

Ação: acompanhar mentalmente a duração da vocalização sem tentar reproduzir.

Efeito: alonga o tempo expiratório e libera tensão acumulada.

6. Música: trilhas ambientais com fluxo constante (rios, chuva leve, vento)

Ação: observar o som como se fosse o próprio movimento da respiração.

Efeito: estimula respiração fluida e reduz rigidez nos músculos intercostais.

7. Música: canções calmas conhecidas (memória afetiva)

Ação: respirar no ritmo natural da música que você já ama e confia.

Efeito: cria segurança emocional imediata e diminui hipervigilância.

8. Música: instrumentais lentos ao acordar ou antes de dormir

Ação: fazer respirações espontâneas acompanhando a abertura da melodia.

Efeito: ajusta o corpo ao ritmo do dia ou prepara o sistema nervoso para o descanso.

9. Música: faixas minimalistas com poucas camadas sonoras

Ação: inspirar acompanhando uma camada da música e expirar acompanhando outra.

Efeito: aumenta foco respiratório sem gerar esforço mental.

10. Música: sua faixa pessoal de calma profunda

Ação: usar essa música como recurso de emergência, respirando gentilmente enquanto ela toca.

Efeito: cria um atalho de regulação, o cérebro associa automaticamente esse som à segurança e à respiração profunda.

A respiração é o núcleo da ansiedade e a música é o caminho mais simples e profundo para reorganizá-la. Com essas práticas, você permite que o corpo faça o que sabe fazer naturalmente: respirar com ritmo, presença e calma. A música guia. O corpo responde. A ansiedade dissolve.

CAPÍTULO 7: MÚSICA PARA DORMIR MELHOR

Dormir é um ato de entrega. Para que o corpo adormeça, ele precisa acreditar que está seguro. A ansiedade, por sua vez, impede essa entrega porque mantém o sistema nervoso em vigilância, como se algo pudesse acontecer a qualquer momento. Pensamentos acelerados, preocupações que se repetem, sensação de inquietação, dificuldade de “desligar”, tudo isso compromete o início e a qualidade do sono. O corpo até tenta descansar, mas a mente permanece acordada.

A música entra nesse processo como um mediador entre alerta e descanso. Ela funciona como uma ponte que conduz o sistema nervoso de um estado de ativação para um estado de repouso. Em vez de tentar “forçar” o sono, a música cria um ambiente interno e externo que facilita a transição. Ela reduz a necessidade de controle, diminui a atividade mental e comunica ao corpo que não há ameaça presente.

Fisiologicamente, a música atua na redução da frequência cardíaca, na desaceleração da respiração e no relaxamento da musculatura, três requisitos fundamentais para iniciar o sono. Além disso, certas frequências e ritmos estimulam a liberação de neurotransmissores envolvidos na regulação emocional, como dopamina, serotonina e ocitocina. Esses neurotransmissores atuam diretamente na sensação de bem-estar e na preparação para o descanso.

O sono é profundamente sensorial. Isso significa que o ambiente sonoro do quarto influencia diretamente a qualidade do descanso. Ruídos inesperados ou frequências agudas podem interromper o processo de adormecer mesmo quando não percebemos conscientemente. Por outro lado, sons contínuos, estáveis e previsíveis, como música suave ou sons da natureza, oferecem ao cérebro uma espécie de moldura segura para o adormecimento.

Outro ponto importante é a relação entre música e rituais. O corpo funciona à base de repetições. Quando criamos um ritual sonoro noturno, estamos ensinando ao sistema nervoso que aquele som específico anuncia um momento de recolhimento. Com o tempo, esse ritual se torna um marcador interno: ao escutar a música, o corpo imediatamente reconhece que é hora de desacelerar.

Esse processo é conhecido como condicionamento sensorial, e funciona como um lembrete biológico de que o descanso está próximo.

A música também atua no manejo dos pensamentos intrusivos. Em momentos de ansiedade, a mente tende a se prender em ruminatórias. Músicas calmas, com arranjos previsíveis e melodias longas, reduzem o espaço cognitivo disponível para esses pensamentos, permitindo que a mente se reorganize. Não se trata de “distrair”, mas de criar um foco sensorial seguro, reduzindo a sobrecarga mental.

Para muitos, o sono é um momento vulnerável. A música acolhe essa vulnerabilidade e oferece estrutura. Ela preenche o silêncio que, para alguns, pode ser angustiante; suaviza ruídos externos; e traz um senso de aconchego que prepara emocionalmente o corpo para descansar. Quando a música se combina com ajustes simples, luz mais baixa, temperatura agradável, respiração mais lenta, a qualidade do sono aumenta significativamente.

Dormir bem não é um luxo, é um pilar de saúde emocional. Sem sono, a ansiedade aumenta, a tolerância ao estresse diminui e o sistema nervoso perde sua capacidade natural de se restaurar. A música, quando utilizada com intenção, devolve ao sono sua função original: reparar, reorganizar e reequilibrar o organismo.

Este capítulo marca a metade do livro com uma verdade simples e profunda: o sono é uma forma de cura, e a música é um dos caminhos mais suaves e eficazes para alcançá-lo. Adormecer não é uma luta, é um retorno. E a música pode ser a trilha desse retorno, noite após noite.

MÚSICA PARA DORMIR MELHOR: 10 TÉCNICAS PARA ADORMECER COM CALMA

1. Música: faixas lentas e contínuas (50–60 bpm)

Ação: colocar a música 10 minutos antes de deitar-se, com luz baixa.

Efeito: comunica ao sistema nervoso que o corpo pode desacelerar, facilitando a transição para o sono.

2. Música: sons da natureza (chuva leve, mar calmo, floresta noturna)

Ação: deixar tocar em volume muito baixo durante o início do sono.

Efeito: reduz ruídos externos e cria sensação de segurança, essencial para quem tem mente acelerada.

3. Música: trilhas instrumentais suaves sem letra

Ação: ouvir deitado, sem mexer no celular, prestando atenção na suavidade do som.

Efeito: diminui pensamentos intrusivos e acalma áreas do cérebro ligadas à preocupação.

4. Música: harmonias longas com pouca variação sonora

Ação: acompanhar mentalmente a “linha” da música como se ela fosse sua respiração.

Efeito: regula o ritmo respiratório e reduz tensão no peito e mandíbula.

5. Música: pads, cordas suaves e ambiências etéreas

Ação: ouvir por 5 a 8 minutos antes de entrar na cama.

Efeito: induz relaxamento muscular profundo e reduz a ativação do alerta interno.

6. Música: canções que trazem memória afetiva de conforto

Ação: usar apenas uma música específica todas as noites, criando um ritual.

Efeito: condiciona o corpo a reconhecer esse som como sinal de descanso, adormecimento mais rápido.

7. Música: faixas com graves suaves e envolventes

Ação: ouvir enquanto faz respirações longas e espontâneas.

Efeito: reduz batimentos cardíacos e aumenta a sensação de “peso bom” no corpo.

8. Música: trilhas meditativas com sons de sino, tigela tibetana ou marimba

Ação: focar em um som específico da faixa e permitir que ele “conduza” a respiração.

Efeito: reduz a ruminação mental e gera relaxamento profundo.

9. Música: playlists feitas só para dormir

Ação: usar um timer para desligar em 20 a 30 minutos, evitando estímulo prolongado.

Efeito: conduz ao estágio inicial de sono sem interrupções, reduzindo micro despertares.

10. Música: sua música de “boa noite” pessoal

Ação: escolher uma faixa que te acolhe emocionalmente, sempre a mesma, e ouvir apenas no momento de se deitar.

Efeito: cria um padrão neural de segurança e previsibilidade, o cérebro entende que é hora de dormir.

Dormir bem começa antes de fechar os olhos. Essas estratégias sonoras ajudam o corpo a sair do estado de alerta e entrar no estado de repouso com suavidade. Quando usadas diariamente, ensinam o sistema nervoso a confiar, soltar e descansar, e o sono volta a ser cura, não batalha.

CAPÍTULO 8: MÚSICA E AUTOCUIDADO DIÁRIO

Autocuidado não é sobre grandes rituais ou práticas complexas, é sobre pequenas escolhas diárias que comunicam ao corpo que ele importa. Em um mundo acelerado e barulhento, cuidar de si exige intencionalidade. E a música, por ser acessível, sensorial e profundamente humano, se torna um dos meios mais consistentes para sustentar esse autocuidado ao longo do dia.

Ao contrário do que muita gente acredita, autocuidado não se resume a relaxar. Ele envolve reconhecer necessidades emocionais, estabelecer limites, criar pausas, ressignificar tensões e sustentar o próprio bem-estar mesmo em meio a rotinas exigentes. A música participa desse processo porque estrutura o tempo, ajuda na transição entre tarefas, regula emoções e oferece estabilidade quando o mundo ao redor parece imprevisível.

A música tem a capacidade de transformar momentos comuns em instantes de presença. Ouvir uma canção ao acordar, colocar uma trilha suave durante o trabalho, usar um som específico para marcar pausas, respirar ao som de um instrumental calmo, cantar uma música que você ama no meio da tarde, todas essas ações parecem pequenas, mas criam ancoramentos sensoriais que ajudam a manter o corpo regulado ao longo do dia.

O sistema nervoso funciona à base de ritmos. Quando organizamos o dia com marcadores sonoros, estamos dando ao corpo referências internas de estabilidade. Isso reduz a sensação de sobrecarga, melhora a concentração e cria pequenas janelas de recuperação emocional. A música funciona como uma “ponte” entre estados internos: acordar, começar o dia, trabalhar, descansar, cozinhar, estudar, caminhar, pausar, dormir. Cada transição tem seu próprio ritmo pois a música é o que dá forma a esse movimento.

Também é importante compreender que autocuidado diário não é linear. Haverá dias em que você sentirá mais energia e dias em que tudo parecerá pesado. Em ambos os casos, a música pode se ajustar às suas necessidades. Em dias de ansiedade, sons mais lentos ajudam a desacelerar; em dias de tristeza, melodias expansivas podem abrir espaço emocional; em dias de cansaço, batidas leves devolvem vitalidade; em dias de irritação, ritmos repetitivos oferecem contenção.

A chave está em perceber como você se sente antes de escolher o som. A música não deve ser usada para “forçar” um estado emocional, e sim para guiar, acolher e conduzir. Quando você escolhe músicas que se alinham com o que seu corpo precisa, você cria um diálogo sensível com seu próprio bem-estar. Essa consciência faz parte do autocuidado: reconhecer o que você sente e buscar recursos que te apoiem.

No dia a dia, é comum que emoções se acumulem porque não temos tempo para processá-las. A música oferece micro espaços de elaboração emocional: um minuto respirando no som de um piano, um instante de pausa ao caminhar com fones, um trecho de letra que ressoa com o que você vive. Esses pequenos momentos drenam a sobrecarga antes que ela se transforme em exaustão.

Ao usar a música como parte do autocuidado diário, você não só regula seu corpo e emoções, mas também constrói uma rotina mais humana, mais consciente e mais leve. A música se torna um lembrete constante de que você tem permissão para parar, respirar, reorganizar-se e seguir com mais presença.

Auto cuidar-se é, antes de tudo, se ouvir. E ouvir-se passa, inevitavelmente, por permitir que a música ocupe seu dia como um gesto de gentileza consigo mesmo.

MÚSICA E AUTOCUIDADO DIÁRIO: 10 FORMAS DE CUIDAR DE SI USANDO O SOM

1. Música: trilha suave ao acordar

Ação: colocar uma música calma nos primeiros minutos do dia, antes de tocar no celular.

Efeito: reduz o choque do despertar e ajuda o sistema nervoso a iniciar o dia em estado de segurança.

2. Música: faixas leves durante o café da manhã ou rotina matinal

Ação: tocar um instrumental que não tenha variações bruscas.

Efeito: estabiliza o humor matinal e previne ansiedade logo cedo.

3. Música: playlist de foco para o trabalho ou estudos

Ação: escolher sons repetitivos, previsíveis e sem letra.

Efeito: organiza o fluxo mental, reduz dispersão e melhora a produtividade sem exaustão.

4. Música: pausa musical no meio do dia (1 a 3 minutos)

Ação: ouvir uma única música que você ama enquanto respira naturalmente.

Efeito: interrompe ciclos de tensão acumulada e devolve presença ao corpo.

5. Música: canção afetiva para momentos emocionalmente pesados

Ação: escutar consciente, sentado ou deitado, por alguns minutos.

Efeito: acolhe emoções sem sufocar, permitindo liberar pequenas tensões.

6. Música: sons leves durante atividades domésticas

Ação: usar trilhas calmas ao lavar louça, arrumar a casa ou cozinhar.

Efeito: transforma tarefas mecânicas em momentos de regulação sensorial.

7. Música: ritmos moderados para energizar o corpo em dias de apatia

Ação: ouvir enquanto caminha pela casa ou faz movimentos leves.

Efeito: aumenta vitalidade emocional sem gerar agitação.

8. Música: trilhas ambientais para diminuir estímulos sensoriais

Ação: deixar tocar em volume baixo durante momentos de sobrecarga.

Efeito: reduz ruídos competitivos e cria um ambiente seguro.

9. Música: ritual sonoro de fim de tarde

Ação: escolher uma música específica para marcar o encerramento das atividades do dia.

Efeito: ensina o corpo a transitar do modo “produção” para o modo “presença”.

10. Música: faixa de autocuidado emocional (a sua música “âncora”)

Ação: usar sempre que precisar de suporte rápido, sem pensar muito.

Efeito: cria um atalho emocional que sinaliza ao cérebro que você está se cuidando, regulação imediata.

Autocuidado não exige tempo, exige intenção. Com essas 10 práticas, a música passa a ser um lembrete constante de que você merece pausa, presença e gentileza. Pequenas intervenções sonoras, repetidas diariamente, transformam o corpo e fortalecem o sistema emocional.

CAPÍTULO 9: MÚSICA COMO FOCO E PRESENÇA

A atenção é uma das primeiras funções cognitivas afetadas pela ansiedade. Quando a mente está acelerada, pensamentos se sobrepõem, tarefas se acumulam e a sensação de não conseguir concluir nada se torna constante. O foco desaparece não por falta de capacidade, mas porque o sistema nervoso está operando em estado de alerta, e um corpo em alerta não consegue se concentrar. Estar presente exige segurança interna, e a ansiedade faz o oposto: ela fragmenta.

A música é um dos meios mais eficazes para recuperar o foco justamente porque oferece ao cérebro uma estrutura estável. Ritmo, repetição e previsibilidade são elementos que o sistema cognitivo reconhece como organizadores. Quando o som apresenta um padrão claro, o cérebro acompanha. Quando o ambiente sonoro é coerente, o corpo se estabiliza. A mente, então, encontra espaço para se concentrar.

Diferente de técnicas mentais que exigem esforço, a música cria foco de forma indireta. Ela reduz estímulos desnecessários, ocupa ruídos que atrapalham e estabelece um pano de fundo que facilita a concentração. Um som ritmado, leve e contínuo permite que o cérebro entre no chamado estado de “atenção estável”, um modo de funcionamento em que o pensamento se organiza, o corpo diminui tensão e a mente consegue permanecer em uma tarefa por mais tempo.

Em ambientes com muitos estímulos, a música atua como um filtro sensorial. Sons externos deixam de competir pela atenção e o cérebro passa a operar em uma faixa mais estreita e estável de percepção. Para quem vive com ansiedade, isso é especialmente importante, pois o foco reduz a sensação de caos interno. A atenção plena ao momento atual diminui projeções ansiosas para o futuro e ressignifica a sensação de sobrecarga.

Há também um aspecto emocional no processo de focar com música. Certas músicas criam uma sensação de presença, como se puxassem a pessoa de volta para o agora. Músicas que evocam calma, familiaridade ou pertencimento ajudam o corpo a se sentir seguro naquele instante. Quando o corpo sente

segurança, a mente pode se concentrar. Quando a mente se concentra, a ansiedade perde espaço.

A música também organiza o tempo. Ela marca início, meio e fim. Uma faixa pode delimitar o começo de uma tarefa, outra pode acompanhar o processo, e uma terceira pode marcar sua conclusão. Essa estruturação temporal reduz a sensação de “tudo ao mesmo tempo”, tão comum na ansiedade. O cérebro se orienta pelo som e, assim, consegue se orientar também pelas ações.

Então, o foco não é apenas concentração intensa, é conexão com o momento presente. A música acessa diretamente essa conexão. Ela ancora a mente no agora através dos sentidos. Ao ouvir uma melodia, a pessoa volta a sentir o próprio corpo, percebe a respiração, nota onde está. Essa capacidade de retornar ao presente é um dos pilares da regulação emocional e um antídoto significativo contra a ansiedade.

Sendo assim, a música permite que a atenção ocupe um estado mais suave, ou seja, uma presença tranquila, não rígida. Ela afasta a pressão por produtividade e aproxima a pessoa de uma atenção mais humana: focada, mas leve; presente, mas sem cobrança; consciente, mas sem tensão. Música e foco caminham juntos porque ambos exigem presença. E quando a presença aparece, a ansiedade diminui. O som sustenta a mente, organiza o ambiente interno e devolve coerência ao dia. Focar deixa de ser luta e passa a ser experiência.

MÚSICA COMO FOCO E PRESENÇA: 10 ESTRATÉGIAS PARA ORGANIZAR A MENTE

1. Música: lofi, ambiente ou minimalista sem letra

Ação: colocar como fundo sonoro enquanto realiza uma tarefa única, sem alternar abas ou celular.

Efeito: reduz dispersão e ajuda o cérebro a entrar em estado de atenção estável.

2. Música: batidas contínuas entre 60 e 90 bpm

Ação: começar uma atividade sincronizando a respiração com a batida por 20 segundos.

Efeito: alinha corpo e mente, facilitando o início do foco.

3. Música: trilhas instrumentais repetitivas

Ação: ouvir enquanto organiza tarefas simples (arrumar mesa, organizar itens).

Efeito: cria ordem externa que se traduz em ordem interna, diminuindo sensação de caos.

4. Música: sons graves leves e contínuos

Ação: usar fones para eliminar ruídos externos em ambientes agitados.

Efeito: aumenta concentração ao limitar estímulos competitivos.

5. Música: playlists de “foco profundo” ou “modo estudo”

Ação: escolher uma música para marcar o início do trabalho, sempre a mesma.

Efeito: cria um gatilho neural: ao ouvir esse som, o corpo automaticamente entra em modo foco.

6. Música: álbuns completos sem interrupção entre faixas

Ação: trabalhar durante uma sequência inteira, sem trocar músicas ou playlists.

Efeito: reduz micro interrupções e mantém o ritmo cognitivo constante.

7. Música: instrumentos que favorecem presença (piano, violão suave, synth pad)

Ação: fazer uma pausa de 1 minuto ouvindo apenas a música, com respiração natural.

Efeito: restaura o foco sem esforço e dissolve tensões acumuladas.

8. Música: ritmos moderados que mantêm cadência constante

Ação: caminhar por 2 a 3 minutos acompanhando a pulsação antes de uma tarefa importante.

Efeito: ativa a motivação sem gerar ansiedade ou hiperexcitação.

9. Música: faixas mais neutras (sem emoção intensa)

Ação: usar enquanto realiza atividades que exigem concentração lógica ou escrita.

Efeito: evita que emoções interfiram no raciocínio, mantendo a mente estável.

10. Música: sua faixa âncora de presença

Ação: usar sempre que sentir dispersão intensa; ouvir por 1 minuto consciente, sentado ou parado.

Efeito: puxa o corpo de volta para o agora, reduzindo pensamentos acelerados e reorganizando a atenção.

O foco nasce da presença, e a presença nasce do corpo em segurança. A música cria esse espaço: organiza o ambiente, acalma estímulos e conduz a mente para o agora. Com práticas pequenas, repetidas diariamente, ela se torna um dos recursos mais eficazes para manter atenção, clareza e estabilidade emocional.

CAPÍTULO 10: MÚSICA E AUTOCONHECIMENTO

O autoconhecimento não é um destino, mas um processo contínuo de reconhecer quem somos em diferentes momentos da vida. Ele envolve perceber emoções, entender limites, acolher a própria história e desenvolver uma relação honesta consigo mesmo. Em um mundo que exige rapidez e respostas imediatas, olhar para dentro se torna cada vez mais desafiador, e, ao mesmo tempo, mais necessário.

A música aparece nesse processo como uma das formas mais antigas e profundas de autodescoberta. Antes das palavras, antes da razão, o ser humano já se expressava através do som. Ritmo, melodia e harmonia carregam uma linguagem que atravessa defesas e alcança camadas emocionais que o discurso racional muitas vezes não alcança. Por isso, quando uma pessoa escuta uma música e sente algo se mover dentro de si, não é apenas estética, é identidade.

Cada música que tocou sua vida deixou marcas: melodias que confortaram em momentos difíceis, ritmos que celebraram vitórias, canções que acompanharam transformações internas. Essas experiências sonoras ajudam a construir quem somos. Por isso, ao revisitar músicas da própria história, é possível encontrar partes esquecidas de si mesmo, sentimentos, memórias, desejos e até dores que estavam guardadas.

A música é, ao mesmo tempo, espelho e caminho. Ela reflete estados emocionais que você talvez não consiga nomear e aponta direções: o que precisa ser olhado, o que pede cuidado, o que precisa ser liberado.

Do ponto de vista emocional, cada pessoa possui um repertório interno, uma trilha sonora afetiva que organiza lembranças e sensações. Ouvir conscientemente essas músicas permite acessar emoções profundas com segurança, pois o som funciona como um contorno para a experiência sensorial. A música oferece sustentação enquanto a pessoa sente. Ela acolhe, estrutura e permite que sentimentos encontrem saída.

A música também ajuda a perceber padrões emocionais. O que você busca ouvir quando está triste? O que evita quando está ansioso? Quais músicas te energizam, quais te acalmam, quais te conectam a sua identidade mais

verdadeira? Essas escolhas dizem muito sobre sua relação com o mundo e consigo mesmo. Ouvir-se através das escolhas sonoras é um olhar para o próprio autoconhecimento.

Então, cantar, mesmo que de forma intuitiva, é um dos modos mais intensos de acessar emoções autênticas. A voz é corpo, é ressonância, é expressão interna que se torna vibração externa. A pessoa, ao cantar, se encontra com sua própria verdade emocional e muitas vezes, a voz revela aquilo que o pensamento esconde: tensões, forças, vulnerabilidades, coragem, fragilidade. A música dá permissão para sentir.

Autoconhecimento também significa reconhecer as próprias necessidades emocionais. A música ajuda nesse processo porque intensifica percepções: uma canção pode revelar que você está mais cansado do que imaginava, mais triste do que permitia, mais tenso do que percebia, mais forte do que lembrava. Ela amplifica a consciência interna e ilumina o caminho para ajustes e escolhas mais saudáveis.

Outro ponto importante é que a música cria ambientes internos onde é possível explorar emoções sem julgamento. Enquanto o silêncio às vezes assusta, a música sustenta. Enquanto a mente pode resistir, o corpo se entrega ao som. E, quando há entrega, há espaço para autoconhecimento. A música permite que a pessoa se observe com mais gentileza, sem pressa e sem cobranças.

Ao integrar música e autoconhecimento, estamos falando de um processo que envolve sentir, observar, reconhecer e transformar. A música guia, conduz, abre caminhos. Ela permite que você se encontre consigo mesmo de maneira suave e profunda. Quando você aprende a usar o som como ferramenta de introspecção, descobre que existe muito do seu mundo interno esperando para ser ouvido.

Autoconhecer-se não é buscar uma versão ideal de si, mas uma versão verdadeira. E a música, por ser uma linguagem tão humana, tão antiga e tão criativa, tem a habilidade de revelar quem você é, mesmo quando você ainda não sabe colocar em palavras.

Este capítulo encerra o e-book com uma verdade essencial: a música não apenas acalma, organiza e sustenta, ela revela. E ao se revelar, você se torna mais inteiro, mais presente e mais você.

MÚSICA E AUTOCONHECIMENTO: 10 FORMAS DE SE OUVIR ATRAVÉS DO SOM

1. Música: a canção que marcou um momento importante da sua vida

Ação: ouvir conscientemente, observando o que ela desperta agora, não apenas no passado.

Efeito: acessa memórias afetivas profundas e revela como você mudou ou o que ainda precisa ser visto.

2. Música: faixas que você evita ouvir

Ação: escutar com delicadeza, por poucos segundos, sem forçar continuidade.

Efeito: indica emoções reprimidas ou temas que precisam de atenção e cuidado.

3. Música: sons que acalmam instantaneamente

Ação: manter uma playlist de “músicas-refúgio” para usar em dias emocionalmente intensos.

Efeito: mostra quais ambientes internos você associa à segurança e ao acolhimento.

4. Música: trilhas instrumentais para introspecção

Ação: ouvir sentado, de olhos fechados, percebendo o que surge: imagens, memórias, sensações.

Efeito: facilita contato com o mundo interno sem interferência de palavras ou narrativas.

5. Música: canções que movimentam emoções (tristeza, alegria, saudade)

Ação: escolher conscientemente uma música que corresponda ao que você sente no momento.

Efeito: nomeia emoções e permite que elas circulem em vez de ficarem represadas.

6. Música: playlist “quem eu sou agora”

Ação: criar uma playlist mensal com músicas que refletem sua fase atual.

Efeito: revela padrões emocionais e mudanças internas ao longo do tempo.

7. Música: cantar livremente, sem técnica

Ação: cantar uma melodia simples sem se preocupar com afinação.

Efeito: libera tensões, acessa emoções autênticas e devolve integridade emocional.

8. Música: faixas que representam seus valores ou sonhos

Ação: ouvir enquanto escreve uma frase sobre o que essa música diz sobre você.

Efeito: conecta você a desejos, projetos e à sua essência.

9. Música: sons que incomodam (mas não machucam)

Ação: observar por 10 a 20 segundos o que esse incômodo te revela, irritação? excesso? necessidade de silêncio?

Efeito: mostra limites sensoriais e emocionais importantes para seu autocuidado.

10. Música: sua música-espelho

Ação: escolher uma faixa que mais te representa hoje e ouvi-la em presença total.

Efeito: cria uma ponte entre quem você é, o que sente e o que precisa, ou seja, autoconhecimento em estado puro.

A música te revela. Ela mostra partes suas que pedem cuidado, partes que brilham, partes que sofrem, partes que crescem. Quando você se escuta através do som, passa a se conhecer de verdade, sem máscaras, sem pressa, sem julgamento. O autoconhecimento não acontece no silêncio absoluto. Ele emerge

na vibração certa, no som certo, no momento certo. E agora você tem ferramentas para isso.

POSFÁCIO

A MÚSICA COMO CAMINHO DE VOLTA A SI

Este e-book começou com uma pergunta simples: como a música pode ajudar a reduzir a ansiedade no cotidiano? Mas, ao longo das páginas, algo maior se revelou, a música não apenas acalma, ela reorganiza. Não apenas regula, ela sustenta. Não apenas inspira, ela devolve você para si.

Vivemos em um tempo em que o corpo se acelera antes da mente entender o porquê. Um tempo em que o silêncio assusta, a sobrecarga domina e a respiração se perde. No meio de tudo isso, a música se torna uma das poucas linguagens que não exige nada, mas oferece tudo: ritmo, contorno, presença, espaço.

Se há algo que este e-book deseja deixar em você, é a certeza de que o cuidado emocional pode ser simples. A música pode ser usada em pequenos gestos, em momentos breves, em pausas de segundos, e ainda assim transformar profundamente o estado interno. Ela é acessível, humana, ancestral. Faz parte de quem você é.

Que estas páginas tenham te lembrado de que você merece desacelerar. Que você merece se escutar. Que você merece respirar sem medo. E que a música te acompanhe nisso, passo a passo, som a som, dia após dia.

AGRADECIMENTO AO LEITOR

Obrigada por chegar até aqui!

Este livro foi escrito para você, para seus ritmos, seus silêncios, seus medos e suas buscas. Cada capítulo foi pensado como uma conversa íntima entre som e corpo, entre ciência e sensibilidade, entre você e você mesmo.

Que cada prática, cada insight e cada reflexão acompanhe o seu caminho. Que a música continue sendo sua aliada nos momentos difíceis e seu abraço nos dias bons. E que este e-book tenha sido uma porta aberta para um novo tipo de cuidado, mais gentil, mais consciente e muito mais humano.

Com carinho e presença,

Fernanda Franzoni Zaguini

Musicoterapeuta – Música e Medicina

SOBRE A AUTORA

Fernanda Franzoni Zaguini, nasceu em Curitiba-PR é musicoterapeuta, pesquisadora e artista, também conhecida como Nanda Zaga. Graduada em Musicoterapia pela UNESPAR, mestre e doutoranda em Educação pela Universidade Federal do Paraná (UFPR), atua há mais de dez anos na interface entre música, saúde mental, desenvolvimento humano e neurociência.

Sua trajetória combina experiência clínica, produção artística e pesquisa acadêmica. Fernanda trabalha com adultos em processos de ansiedade, estresse e regulação emocional, além de atuar com crianças em contextos de educação e desenvolvimento. Sua prática integra música, corpo, emoção e neurociência, sempre de forma humanizada, sensível e baseada em evidências.

Além da atuação terapêutica, desenvolve projetos artísticos como cantora e compositora sob o nome Nada Zaga, onde explora sonoridades, afetos e experiências pessoais que atravessam sua vida e a pesquisa. Sua missão é levar a música para além do entretenimento: como instrumento de cuidado, presença e transformação.

Em seu trabalho, Fernanda une o rigor científico ao olhar humano e sensível que a música exige. Este e-book é parte desse compromisso: tornar a música acessível como ferramenta de regulação, equilíbrio e autoconhecimento no cotidiano.

LICENÇA E AVISO LEGAL

Este e-book destina-se a fins educativos e informativos. As orientações contidas nesta obra são baseadas em princípios de musicoterapia, neurociência e práticas de bem-estar, porém não substituem acompanhamento médico, psicológico, psiquiátrico ou musicoterapêutico individual.

As sugestões de práticas musicais e sonoras aqui apresentadas não constituem diagnóstico clínico nem tratamento específico para condições de saúde física ou mental. Caso você esteja vivendo situações de sofrimento intenso, crises emocionais, transtornos diagnosticados ou alterações significativas no seu funcionamento diário, procure atendimento profissional qualificado.

A autora não se responsabiliza por interpretações, usos indevidos ou adaptações das informações aqui contidas, nem por decisões tomadas exclusivamente com base neste material.

© 2025 - Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste e-book pode ser reproduzida ou distribuída, por qualquer meio, sem autorização prévia da autora.