

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

A Série *Música e Medicina* nasce do encontro entre ciência, arte e saúde. É uma coleção dedicada a revelar como o som atravessa o corpo, dialoga com a mente, mobiliza as emoções e influencia a vida cotidiana. De forma acessível e sensível, este primeiro volume, *Música e Ansiedade*, inaugura a série apresentando práticas simples, fundamentadas e possíveis, que ajudam a compreender e a aproveitar a música como uma aliada na construção de bem-estar no dia a dia.

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

Prefácio

Entende-se que a música sempre exerceu um papel essencial na organização humana e, antes mesmo da compreensão científica de seus mecanismos, foi aplicada para a cura e o bem-estar. A trajetória da autora, marcada por anos de atuação em Musicoterapia, permitiu constatar o potencial transformador da música em contextos de ansiedade e sobrecarga emocional. Perceptível é a lacuna entre o conhecimento acadêmico sobre a neurociência da música e a sua aplicação prática no cotidiano. Esta série, e em especial este volume, busca preencher essa lacuna, oferecendo um guia fundamentado para que o leitor possa utilizar a música como uma ferramenta aliada na construção de um autocuidado intencional e na modulação da ansiedade.

A estrutura deste livro guia o leitor por práticas específicas. A Introdução apresenta fundamentos essenciais sobre música, musicoterapia e ansiedade, estabelecendo a base simples e direta para a compreensão do impacto do som no corpo e na mente. A partir disso, cada capítulo aprofunda uma dimensão diferente do cuidado por meio da música.

No Capítulo 1, são apresentadas maneiras de usar o som para ajudar o corpo a relaxar. No Capítulo 2, é abordado como a música pode organizar emoções quando o indivíduo está em estado de intensa sobrecarga. O Capítulo 3 demonstra como ajustar o ambiente sonoro para diminuir sobrecargas invisíveis do dia a dia. O Capítulo 4 explora o papel do movimento, do ritmo e da coordenação corpo-música. No Capítulo 5, são ensinados recursos simples para restaurar o sistema nervoso. O Capítulo 6 conecta música, respiração e ansiedade, oferecendo práticas imediatas. O Capítulo 7 traz estratégias para preparar o corpo para dormir melhor. No Capítulo 8, a música é apresentada como meio de autocuidado no cotidiano. O Capítulo 9 aborda a música como foco e presença. O Capítulo 10 aprofunda o uso da música como caminho de autoconhecimento.

Ao final, o posfácio e os agradecimentos encerram a obra, convidando o leitor a integrar essas práticas ao seu ritmo de vida. Que esta leitura lhe ofereça não apenas conhecimento, mas também a experiência de reencontro consigo mesmo através do som.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO 1: MÚSICA PARA O CORPO RELAXAR	3
CAPÍTULO 2: MÚSICA PARA ORGANIZAR EMOÇÕES	7
CAPÍTULO 3: MÚSICA NO AMBIENTE	12
CAPÍTULO 4: MÚSICA E MOVIMENTO	16
CAPÍTULO 5: MÚSICA PARA RESTAURAR O SISTEMA NERVOSO	20
CAPÍTULO 6: MÚSICA, RESPIRAÇÃO E ANSIEDADE	26
CAPÍTULO 7: MÚSICA PARA DORMIR MELHOR	30
CAPÍTULO 8: MÚSICA E AUTOCUIDADO DIÁRIO	35
CAPÍTULO 9: MÚSICA COMO FOCO E PRESENÇA	39
CAPÍTULO 10: MÚSICA E AUTOCONHECIMENTO	43
POSFÁCIO	48
AGRADECIMENTO AO LEITOR	49
SOBRE A AUTORA	50
LICENÇA E AVISO LEGAL	51
REFERÊNCIAS	52

INTRODUÇÃO

A trajetória acadêmica de Fernanda Franzoni Zaguini, musicoterapeuta e pesquisadora, está intimamente relacionada à investigação da música como ferramenta de regulação emocional. Desde 2014, os estudos da autora com Piazzetta [1] investigaram o uso do rock em contextos terapêuticos. Em 2015, suas pesquisas avançaram no campo da neurociência da música, abordando como o ritmo e a melodia modulam a atenção, a memória e a percepção do tempo [2].

A aplicação clínica da Musicoterapia também foi um foco central, no estudo de 2015, Piazzetta demonstrou que a intervenção com a música em pessoas com epilepsia aumentou o vigor, reduziu a fadiga e melhorou o humor dos participantes [3]. Posteriormente, uma revisão sobre reabilitação neurológica ressaltou que a música ativa áreas cerebrais relacionadas ao movimento, às emoções e à atenção [4]. Essas observações levaram Zaguini, em 2017, a organizar as ideias sobre ritmo, melodia e timbre como ferramentas de regulação emocional [5].

Este arcabouço teórico encontra respaldo em meta-análises e revisões internacionais, que sistematicamente validam a Musicoterapia. Uma recente meta-análise, por exemplo, confirmou a eficácia da musicoterapia na redução da ansiedade [6]. Similarmente, uma Revisão Cochrane destacou o papel das intervenções musicais na melhoria de resultados psicológicos e físicos em pacientes com câncer [7]. Apenas ouvir música demonstrou ser eficaz na redução da ansiedade pré-operatória [8]. No contexto brasileiro, uma revisão de 2022 apontou a musicoterapia como uma importante aliada na redução de ansiedade em adultos com transtornos mentais [9].

Os mecanismos neurofisiológicos da autorregulação através da música, explorados por Vianna [10] em 1998, ressoam com estudos mais recentes, incluindo o uso da musicoterapia em combinação com a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para reduzir a ansiedade social em adolescentes [11]. Outras pesquisas validam seu uso em contextos específicos, como na redução da ansiedade em dias de prova [12] e na estabilização fisiológica pré-procedimentos odontológicos [13].

Em suma, a música opera como um potente sinalizador de segurança, capaz de organizar a fisiologia corporal e mental, reduzindo a sobrecarga invisível que leva aos estados de ansiedade. Conforme o corpo e a mente percebem segurança, o sistema nervoso é restaurado, validando a abordagem prática proposta nos capítulos subsequentes.

CAPÍTULO 1: MÚSICA PARA O CORPO RELAXAR

A ansiedade é, antes de tudo, um estado corporal [19, 16, 14]. 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 [17, 38]. 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 [29, 32]. Antes de alcançar a linguagem e a memória, a música toca o sistema nervoso [20, 21]. Ela entra pela via auditiva e imediatamente alcança regiões cerebrais responsáveis pela regulação da respiração, do ritmo cardíaco e das respostas emocionais [23, 20, 31]. Um som mais lento, uma melodia contínua, uma pulsação estável são capazes de reduzir gradualmente os marcadores fisiológicos da ansiedade [23, 27]. 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 [32, 33]. 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 [26]. Quando o corpo encontra uma referência externa estável, como uma música mais suave, ele tende a recalibrar funções que estavam aceleradas [27, 17]. Em outras palavras, a música funciona como um “marcapasso emocional”, oferecendo um padrão de ritmo que o organismo naturalmente acompanha [27, 28].

No contexto terapêutico, observo que pessoas ansiosas muitas vezes ainda não conseguem relaxar porque tentam controlar o relaxamento com a mente [16, 14]. Tentam “pensar” na calma, “focar” na respiração, “parar” os pensamentos. Só que o corpo, ainda em alerta, não acompanha [17]. A música rompe esse

ciclo porque age de fora para dentro [29, 33]. 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 [23, 27]. Muitas vezes, a primeira resposta é um suspiro espontâneo, sinal claro de que o sistema nervoso está mudando de estado [17, 23]. 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 [24, 33], 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 [30, 32]. 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 ambientais; 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 [30].

Usar música para relaxar é, portanto, um processo de escuta atenta ao próprio corpo [29]. É observar como ele responde e perceber pequenas mudanças na respiração, na postura, na sensação de tensão [17, 23]. 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 [16, 33].

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 aterrramento 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 [16, 31, 27]. 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 [16, 19]. A emoção possui sua própria velocidade, sua intensidade, sua forma de ocupar o corpo [16, 19]. E, justamente por isso, podem ser reorganizadas através do som [27, 19].

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 [16, 31]. 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 [16]. A irritabilidade, por sua vez, cria impulsos rápidos e descontínuos, como pequenos choques internos sem destino [16]. O estado emocional possui, portanto, uma assinatura corporal, e é essa assinatura que a música acessa [16, 19, 36].

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 atuando onde as emoções realmente acontecem [31,20].

Ao escutar uma música, o corpo tende a se alinhar com seu ritmo, sua intensidade e sua energia. Este fenômeno de sincronização fisiológica (*entrainment*) é o que permite que músicas com estruturas mais estáveis e previsíveis ajudem a acalmar [27]. 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 [33, 34].

Um ponto importante é compreender que a organização emocional proporcionada pela música não depende de uma “música certa”, e sim de uma escolha consciente [33, 34]. A mesma canção que acalma uma pessoa pode

gerar desconforto em outra, dependendo das memórias, associações e histórias sonoras que cada uma carrega [33, 34]. 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 [20].

Quando guiamos uma emoção com música, estamos oferecendo ao sistema nervoso uma espécie de trilho [27, 19]. 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 [33]. Da mesma forma, quando a tristeza está pesada demais, músicas intensas ou agitadas podem gerar um choque emocional que o corpo não consegue acompanhar [33].

Regular emoções através da música não é um ato brusco, mas um processo gradual [27, 19]. 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 [32].

Na prática clínica, observo que muitas pessoas chegam sem conseguir nomear o que sentem. A música, nesse caso, serve como **espelho emocional** [32, 35]. Ao ouvir determinadas estruturas sonoras, o indivíduo reconhece sensações que antes estavam confusas [32, 35]. Ele se identifica com uma melodia, com uma harmonia, com uma textura sonora, e esse reconhecimento já é, por si só, organizador [32, 35]. É por isso que a música oferece uma linguagem onde faltava palavra [20, 35].

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 [16, 27, 32]. 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 [27, 32, 33].

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: adequa 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 [17, 19, 23]. 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 [16, 17, 19].

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 [16, 19, 20, 22]. 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 [17, 18, 23].

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 [18, 20, 34]. Mesmo quando não prestamos atenção ativa, o som de fundo influencia profundamente o estado mental e corporal [18, 22]. Um ambiente barulhento mantém o corpo em alerta [17, 19]. Um ambiente silencioso demais pode gerar desconforto ou sensação de vazio [16]. Um ambiente sonoro equilibrado, por outro lado, contribui para estabilidade emocional, foco e sensação de pertencimento [20, 22, 34].

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 [16, 19, 20, 22]. Em

contrapartida, ambientes sonoros bem construídos oferecem acolhimento imediato: o corpo reconhece a mudança e responde com alívio [22, 34, 23].

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 [17, 19, 22]. 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 [18, 20, 22, 34].

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 [18, 33, 34]. Criar pequenas trilhas sonoras intencionais ao longo do dia transforma o ambiente em um suporte emocional contínuo [18, 20, 22].

Também é fundamental entender que ambientes diferentes exigem sons diferentes. No trabalho, sons muito relaxantes podem gerar lentidão ou dispersão [33, 34]. Em momentos de estudo, ruídos excessivos prejudicam o foco [18, 33]. Durante refeições, músicas complexas podem atrapalhar a digestão emocional e fisiológica [17, 23]. Antes de dormir, sons com variações bruscas aumentam agitação [16, 19]. 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 [20, 22, 34].

A música tem o poder de transformar espaços. Ela pode tornar o pesado mais leve, o rígido mais flexível, o confuso mais claro [18, 34]. 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 [20, 22, 34, 23]. Sendo assim, organizar o ambiente sonoro é um ato de cuidado [20, 22, 23]. É dizer ao próprio corpo: “Aqui você pode respirar. Aqui você está seguro.” [17, 23]. E é nesse espaço que a ansiedade perde força e a presença se torna possível [17, 19].

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* 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 eclareando 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 [19, 17, 36]. A ansiedade, entretanto, cria o oposto: um corpo contraído, respiração presa, músculos em estado constante de prontidão [19, 17, 36]. É como se, diante de uma ameaça invisível, o corpo congelasse em um esforço de autopreservação [19, 17, 38]. 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 [19, 36].

A música interrompe esse ciclo porque devolve ao corpo uma forma natural de se perceber e se expressar [18, 20, 32]. O som provoca pequenos ajustes, um balançar sutil, um ritmo espontâneo, um relaxar dos ombros, um suspiro mais profundo [18, 17, 32]. Não há necessidade de dançar ou realizar grandes gestos; basta permitir que o corpo responda [17, 32]. Nos detalhes, o movimento reorganiza tensões acumuladas [18, 19].

Do ponto de vista neurofisiológico, o movimento guiado pela música ativa áreas motoras, auditivas e emocionais simultaneamente [18, 20, 37]. 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 [17, 18]. A mente, que antes estava acelerada, começa a acompanhar a estabilidade do movimento corporal [17, 18, 36]. É um diálogo entre som, corpo e emoção [18, 20].

Muitas pessoas acreditam que o movimento só acontece quando há energia disponível, mas ele também é, ele mesmo, gerador de energia emocional [17, 33, 36]. Pequenos movimentos conduzidos pela música, especialmente em momentos de ansiedade, ajudam a redistribuir a ativação fisiológica [17, 36, 38]. A irritação encontra saída. A agitação encontra direção. A tristeza encontra impulso [33, 36]. O corpo, antes preso, começa a liberar o que estava estagnado [19, 38].

Existe também um aspecto simbólico no movimento musical: ao permitir que o corpo se move, mesmo que discretamente, a pessoa se permite existir de forma mais plena [32, 38]. Ela ocupa espaço, respira, entra em contato com sua

própria presença [32, 36]. 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 [19, 38].

A música, nesse contexto, atua como um convite, pois não exige performance, não exige habilidade, não exige estética. Oferece ritmo e continuidade para que o corpo encontre seu próprio caminho [18, 32]. 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 [18, 17, 32]. O movimento, coordenado com o som, devolve ao corpo um sentimento de autoria e controle, sensações fundamentais para a redução da ansiedade [17, 32, 36].

Na prática terapêutica, observo que muitas pessoas só conseguem acessar certas emoções quando o corpo é ativado [19, 17, 32]. 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. Nessa ocasião, a música abre a porta e reorganiza internamente o que estava confuso [19, 32, 36].

Este capítulo destaca uma verdade essencial: a ansiedade não se resolve apenas no pensamento, ela se resolve no corpo [17, 36]. E a música é a ponte mais natural para reconectar mente e corpo através do movimento [18, 20]. Movimentar-se com música é lembrar ao corpo que ele está vivo e permitir que emoções aprisionadas encontrem saída, pois podemos devolver ritmo ao que estava estagnado e transformar ansiedade em fluidez.

Ao longo deste livro, você compreenderá que o movimento, mesmo o menor deles, é um aspecto do autocuidado quando guiado pela música. Ele devolve presença, flexibilidade e organização emocional, pois, 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 aterrramento, 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 repentinhas)

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 constitui o centro regulador de toda a experiência humana, abrangendo funções cognitivas, emocionais, respiratórias, mnésicas, motoras e sensoriais [36]. Para que ocorra a restauração homeostática, é imperativo fornecer ao sistema nervoso sinais inequívocos de segurança, os quais podem ser transmitidos de forma eficiente através da música [17, 20]. Neste sentido, a música comunica ao organismo uma mensagem que precede o processamento linguístico: “há segurança suficiente para a desaceleração”. Este princípio estabelece a base da autorregulação neuroceptiva [17]. Quando o corpo percebe segurança, ele é capaz de relaxar, aprofundar a respiração, organizar as emoções e reduzir a intensidade do estado de alerta interno [17, 36]. Em contraste, a ausência desta percepção mantém o sistema em tensão, mesmo após a cessação do perigo [19].

Para compreender a ação da música, é fundamental focar na sua intervenção direta no Sistema Nervoso Autônomo (SNA), uma divisão do Sistema Nervoso Periférico [17]. O SNA é o responsável pela regulação das funções viscerais e involuntárias do corpo, tais como ritmo respiratório, frequência cardíaca, digestão, termorregulação e tônus muscular [17, 36]. O SNA é composto por dois ramos principais e antagônicos: o Sistema Nervoso Simpático (SNS) e o Sistema Nervoso Parassimpático (SNP) [17].

A música estabelece seu impacto direto no SNA porque acessa o corpo por vias sensoriais que não dependem da interpretação racional [20, 37]. Antes que o conteúdo sonoro seja conscientemente processado, o sistema auditivo já transmitiu sinais para regiões críticas do tronco encefálico, do sistema límbico e do córtex, responsáveis pela regulação do alerta, da calma, do ritmo interno e do tônus muscular [20, 37]. Consequentemente, o som é classificado como um dos estímulos mais rápidos e eficientes para a reorganização de estados fisiológicos [20, 27]. A resposta somática precede a compreensão cognitiva, e esta antecipação é o que confere à música sua notável eficácia na regulação emocional [20, 27].

Neste mecanismo de resposta, o SNA interpreta a música como um conjunto de informações críticas sobre movimento, energia e potencial ameaça [17, 20,

27]. Ritmos acelerados, intensos e estruturalmente irregulares são decodificados como sinais de mobilização, ativando o Sistema Simpático [17, 27, 37]. Os ritmos lentos, estáveis e de baixa frequência (graves) comunicam ao cérebro a ausência de ameaça, promovendo a ativação do Parassimpático [17, 20, 27]. A variação gradual entre esses elementos sonoros ensina o organismo a oscilar de maneira flexível entre os estados de ativação e de repouso [27, 20].

É nesta modulação rítmica que reside o fundamento neurofisiológico da regulação emocional pela música: ela atua na modulação do sistema nervoso em um sentido ascendente (*bottom-up*), reorganizando a respiração, a frequência cardíaca, a tensão muscular e os padrões de vigilância interna [17, 20, 27]. A música não impõe um esforço cognitivo; ao invés disso, ela dialoga diretamente com o corpo, estabiliza o ritmo interno e facilita o retorno do sistema nervoso ao equilíbrio homeostático [20, 27].

O Sistema Nervoso Simpático (SNS) é concebido como o acelerador fisiológico [17], cuja função é preparar o organismo para a reação (*fight-or-flight*). Isso se manifesta pelo aumento da frequência cardíaca e respiratória, contração muscular e ampliação do estado de vigilância [17]. É ativado em situações de estresse, ameaça, exercício físico e excitação intensa. Tipicamente, ritmos acima de 120 batimentos por minuto (bpm) tendem a engajar este sistema [27, 37]. A ressonância com batidas rítmicas bem definidas pode acionar tanto o circuito motor quanto o circuito de recompensa [27, 37]. Adicionalmente, frequências agudas são evolutivamente interpretadas como sinais de alerta, e timbres metálicos, distorcidos ou imprevisíveis são reconhecidos como potenciais ameaças, desencadeando estados de hipervigilância [20].

Neste contexto, variações bruscas de dinâmica sonora, como aumentos súbitos de volume ou intensidade, elevam o *startle response* (resposta ao susto) [38]. Esta reação é um reflexo físico e involuntário, típico do sistema simpático, que envolve contrações musculares rápidas, com o objetivo evolutivo de maximizar o tempo de reação para defesa ou fuga [38].

Os efeitos da ativação simpática mediada pela música incluem taquicardia, respiração acelerada, ampliação do foco externo, aumento de energia, motivação e excitação fisiológica [17, 27]. É importante notar, contudo, que, em

indivíduos ansiosos, esta ativação pode intensificar a inquietação, exacerbar a taquicardia, aumentar a tensão muscular e a sensação de urgência interna. Portanto, o emprego terapêutico da música deve ser altamente intencional e cauteloso [17, 19].

Em contrapartida, o Sistema Nervoso Parassimpático (SNP) é o responsável pela restauração, acalmia e recuperação do organismo [17]. Grande parte de suas funções é mediada pelo nervo vago, notavelmente o vago ventral, um conceito central na Teoria Polivagal [17]. Este ramo é encarregado de diminuir os batimentos cardíacos, aprofundar a respiração, facilitar a digestão, relaxar a musculatura, reduzir o cortisol e promover a sensação de segurança [17, 36]. Ritmos lentos (entre 60 e 80 bpm) tendem a ativar este eixo, correspondendo à frequência cardíaca em repouso, promovendo a sincronização (*entrainment*) [27]. Melodias suaves transmitem previsibilidade e segurança, enquanto frequências graves atuam como um "solo firme" neurosensorial [20]. A harmonia consonante é interpretada pelo cérebro como estável e livre de ameaças [20].

Timbres quentes (como cordas, voz suave ou piano aveludado) ativam redes de afeto e calma [20]. Padrões repetitivos diminuem a necessidade de vigilância e aumentam a liberação de ocitocina [17, 20]. O conjunto desses elementos induz à redução da frequência cardíaca, ao aprofundamento respiratório, à diminuição do cortisol e ao relaxamento muscular [20]. Este eixo é utilizado para mitigar a ansiedade, promover o sono, facilitar a digestão emocional e fisiológica, induzir estados meditativos e restaurar o equilíbrio autonômico [17, 27].

A integração de ambos os sistemas é essencial: a música ensina o sistema nervoso a oscilar de forma flexível entre o simpático e o parassimpático [17, 27, 20], característica fundamental de um sistema saudável. Em quadros de ansiedade crônica, o SNS está hiperativado e o SNP subativado, resultando na fixação do corpo em um estado de alerta constante [17, 19].

Neste sentido, a música oferece a possibilidade de intervenção estratégica: é possível mobilizar com músicas moderadamente estimulantes (SNS), transicionar gradualmente para ritmos mais lentos e finalizar com melodias contínuas que estabilizam o Parassimpático [27]. Este processo é

neurofisiologicamente natural, sustentado pelo entrainment musical [27], pelos circuitos límbico-musicais [20] e pelo sistema de segurança neuroceptiva [17].

O mecanismo de ação da música nesses sistemas decorre da ativação de regiões cerebrais ligadas à calma e ao vínculo, como o córtex pré-frontal, o sistema límbico e áreas responsáveis pelo processamento emocional e auditivo [18, 19]. A música atua, portanto, como um regulador externo de funções que, em momentos de ansiedade, são de difícil controle interno: respiração, frequência cardíaca, tensão muscular e fluxo de pensamentos [17, 27].

Este processo de restauração não é imediato, mas progressivo. A música cria um ambiente interno e externo que favorece a recuperação. O organismo libera gradualmente hormônios associados ao relaxamento (como ocitocina e endorfina) e reduz os níveis de cortisol [20]. O aprofundamento da respiração, o relaxamento da musculatura e a reorganização cognitiva compõem o quadro da restauração psicofisiológica [17, 20].

Restaurar o sistema nervoso significa recuperar a capacidade de oscilar entre ativação e calma [17, 36]. O sistema requer experiências repetidas de segurança para aprender a dessincronizar-se do estado de alerta [17]. O uso contínuo, intencional e consistente da música estabelece referências de segurança [17, 19]. A música pode também facilitar a liberação de emoções represadas, manifestada em lágrimas, suspiros ou sensações de expansão, que são indicativos de reorganização profunda [32, 20].

A restauração não é um ato de força, mas de permissão. Permissão para que o corpo desacelere, a respiração se aprofunde, os pensamentos encontrem ordem e as emoções circulem sem transbordar [17, 32]. A música oferece este suporte sem exigir controle, conduzindo e apoiando o processo interno [32]. Assim, ela estabelece ritmo ao que estava descompassado, devolve a segurança e enfraquece a ansiedade [17, 20, 27]. Portanto, a adequação intencional de sons e ritmos e a criação de um ambiente sonoro estruturado configuram um caminho gentil, profundo e eficiente para restaurar o sistema nervoso.

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 neurossensorial.

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 constitui o epicentro inicial da manifestação da ansiedade e o ponto terminal de sua resolução. Anteriormente à percepção cognitiva da ansiedade, o organismo já registra esse estado por meio de uma alteração no padrão respiratório: observam-se incursões curtas, aceleradas e entrecortadas; predominância da respiração torácica em detrimento da abdominal; e restrição do fluxo aéreo entre a garganta e as clavículas [17, 36]. Este padrão disfuncional de ventilação envia sinais constantes de alerta ao sistema nervoso central, o que reforça a sensação de perigo, mesmo na ausência de ameaça real [17, 19].

Essa dinâmica estabelece um princípio fundamental: a respiração e a ansiedade coexistem em uma interdependência mútua. Configura-se um ciclo de movimento contínuo, no qual a ansiedade induz a alterações respiratórias, e a respiração alterada, por sua vez, retroalimenta o estado ansioso [17]. Para a interrupção deste ciclo, o organismo demanda um estímulo externo capaz de reorganizar o ritmo interno.

É precisamente neste ponto que a música assume um papel mediador, oferecendo ritmo, continuidade e direção, três elementos essenciais para a reorganização da função respiratória [20, 27]. Enquanto a tentativa de respirar "corretamente" pela força de vontade frequentemente falha, a música alcança o mesmo efeito de forma orgânica, ativando áreas cerebrais que regulam o fluxo respiratório de modo involuntário [27, 37]. Dessa forma, a exposição a ritmos e frequências específicas leva o corpo a ajustar a respiração espontaneamente, eliminando a necessidade de esforço consciente [20, 27].

À medida que este processo de sincronização se consolida, emergem mudanças fisiológicas perceptíveis. A escuta de músicas lentas, contínuas e com baixa variação de picos sonoros induz ao aprofundamento da respiração [20]. O organismo sincroniza-se ao estímulo sonoro, prolongando as inspirações e suavizando as expirações, o que resulta na redução da frequência cardíaca, no relaxamento muscular e na diminuição do estado de hiperalerta [17, 20, 27]. Em contrapartida, músicas rítmicas e mais expansivas podem promover a energização corporal em quadros de apatia ou fadiga emocional [33],

demonstrando a capacidade do som de modular a respiração conforme as necessidades emocionais vigentes.

Este ajuste, no entanto, não é dependente de técnica, mas sim de disponibilidade sensorial. Respirar sob a influência musical não implica a execução de exercícios formais; significa permitir que o som guie o fluxo respiratório [27]. Em muitos casos, este fenômeno ocorre sem o conhecimento consciente do ouvinte. A introdução de uma música suave no ambiente desencadeia sinais sutis e espontâneos de relaxamento: um suspiro, a queda dos ombros, o relaxamento da mandíbula e a abertura do peito, ajustes de natureza sutil, mas profundamente restauradora [17, 19].

A reorganização respiratória é também significativamente influenciada pela ativação emocional mediada pela música. Determinadas melodias evocam memórias afetivas que facilitam a liberação de tensões somáticas profundas [19]. Em estados de tristeza, músicas que acolhem o afeto negativo favorecem uma respiração mais fluida. No medo, sons graves e estáveis atenuam o impulso de contração diafragmática [20]. Na raiva, ritmos marcados oferecem uma via para que a respiração encontre uma direção sem a necessidade de explosão interna [33].

A eficácia deste processo é determinada pelo fato de que a música funciona como um suporte externo. Em vez da tentativa de “controlar” a ansiedade através do esforço respiratório (o que frequentemente intensifica a tensão), o campo sonoro sustenta o corpo e guia o ritmo interno [17, 27]. O condutor não é o indivíduo, mas sim o som. Este deslocamento de responsabilidade alivia a pressão do controle e facilita a busca espontânea do equilíbrio pelo sistema nervoso [17, 27].

Com isso, evidencia-se que a respiração é a ponte direta entre o corpo e a mente: sua alteração promove uma transformação sistêmica [36]. Os pensamentos se reorganizam, as emoções ganham espaço para circulação, o corpo emerge do estado de hiperalerta e retorna à sensação de segurança [17]. A música acelera esta transição por meio da sincronização de ritmos internos e externos [20, 27], estabelecendo a coerência entre o organismo e o ambiente.

Portanto, a ansiedade não deve ser abordada unicamente no domínio cognitivo. Ela pode, e deve, ser regulada pelo corpo, com especial ênfase na respiração [36]. A música restaura esta função vital, devolvendo ao organismo a capacidade de realizar incursões respiratórias profundas, com calma, presença e continuidade [20, 27].

Em última análise, respirar é a primeira e a última música do corpo. Quando a respiração recupera a fluidez, a força da ansiedade é mitigada. E quando a música assume a condução deste processo, o corpo aprende que o retorno ao self é possível, sem pressa, sem cobrança, apenas mediante a permissão da entrega [17, 19].

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 exalar 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

O sono constitui um ato de rendição. Para a indução do adormecimento, o organismo requer a percepção de segurança interna. A ansiedade, contudo, obstrui esta rendição ao manter o sistema nervoso em estado de vigilância contínua [17]. A hiperatividade cognitiva, a ruminação de preocupações e a dificuldade em "desacoplar" (desligar) comprometem a latência e a qualidade do sono. O corpo tenta entrar em repouso, mas o sistema mental persiste em estado de alerta [27].

Essa discrepancia psicofisiológica é evidenciada pela dependência do sistema nervoso a sinais consistentes de segurança para permitir o adormecimento. Neste ponto, a música se insere como agente mediador entre o alerta e o repouso. Ela atua como uma ponte que conduz o sistema nervoso do estado de ativação para a restauração [17, 22]. Em vez de recorrer à tentativa de "forçar" o sono, o que frequentemente exacerba a ansiedade, a música estabelece um ambiente interno e externo propício à transição. Este recurso diminui a exigência de controle cognitivo, modula a atividade mental e sinaliza ao organismo a ausência de ameaças [17].

Em consequência direta de sua ação mediadora, em nível fisiológico, a intervenção musical se manifesta pela redução da frequência cardíaca, desaceleração do ritmo respiratório e relaxamento da musculatura, requisitos cruciais para a latência do sono [20, 27]. No entanto, determinados ritmos e frequências sonoras estimulam a liberação de neurotransmissores (dopamina, serotonina e ocitocina) envolvidos na regulação emocional e na preparação para o descanso [24]. Tais efeitos corroboram a transição do estado de alerta para o estado de restauração, conforme detalhado no capítulo anterior sobre o sistema nervoso [17].

Considerando, ainda, a natureza intrinsecamente sensorial do sono, o ambiente acústico do quarto exerce influência direta sobre a qualidade do repouso. Ruídos inesperados, frequências sonoras agudas ou estímulos imprevisíveis podem interromper o processo de adormecimento, mesmo em um nível subconsciente [20]. Em contraste, padrões sonoros contínuos, estáveis e previsíveis, como música suave ou sons da natureza, oferecem ao cérebro uma

estrutura segura para a indução do sono [20, 27]. Esta consistência sonora mitiga a necessidade de vigilância e auxilia na reorganização do sistema nervoso.

Conectado ao princípio da previsibilidade, um elemento crucial reside na interconexão entre música e rituais. O organismo opera mediante repetições: a instituição de um ritual sonoro noturno condiciona o sistema nervoso, sinalizando que o som prenuncia o momento de recolhimento [19]. Progressivamente, este ritual se consolida como um marcador interno, um indicativo biológico da iminência do descanso. Este processo de condicionamento sensorial pavimenta uma via emocional e fisiológica para o sono, mitigando a tensão pré-sono e promovendo a rendição.

Por sua vez, a intervenção musical é igualmente coadjuvante no manejo de pensamentos intrusivos, uma manifestação comum em quadros de ansiedade. A hiperatividade mental tende à fixação em padrões de ruminação. Composições calmas, com arranjos previsíveis e linhas melódicas extensas, reduzem a demanda do espaço cognitivo para tais pensamentos, oferecendo um foco sensorial seguro [33]. O processo não é de mera distração, mas de reorganização: a música atenua a sobrecarga mental e estabelece um espaço para a serenidade.

Para uma parcela significativa de indivíduos, o sono configura um estado de vulnerabilidade. A música acolhe esta vulnerabilidade ao fornecer estrutura, conforto e segurança. Ela preenche o silêncio, que pode ser percebido como angustiante; mitiga ruídos ambientais; e instaura uma sensação de presença que prepara o organismo emocionalmente para o repouso [19]. Quando integrada a ajustes ambientais simples (baixa luminosidade, temperatura termicamente agradável e desaceleração respiratória), a música potencializa a capacidade do corpo de engajar no estado parassimpático de restauração, conforme elucidado no Capítulo 5 [17, 27].

Neste contexto, a qualidade do sono não é um privilégio, mas um pilar da saúde emocional. A privação adequada do sono exacerba a ansiedade, diminui a tolerância ao estresse e compromete a capacidade natural do sistema nervoso de autor-restauração [17, 19]. A música, quando empregada com

intencionalidade, resgata a função primordial do sono: reparação, reorganização e reequilíbrio fisiológico.

Em conclusão, este capítulo ratifica uma verdade essencial: o sono é uma modalidade de cura, e a música representa um dos caminhos mais sutis e eficientes para alcançá-lo. O adormecimento não deve ser percebido como um esforço, mas como um retorno à homeostase. A música, portanto, pode atuar como a trilha sonora consistente deste retorno, noite após noite [17, 19].

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

O autocuidado não se define pela adesão a rituais complexos ou grandiosos, mas sim pela acumulação de microescolhas diárias que comunicam ao organismo a sua relevância intrínseca. Em um contexto social acelerado e saturado de ruídos, o gerenciamento do *self* exige intencionalidade. A música, devido à sua acessibilidade, natureza sensorial e profundidade humana, constitui um dos recursos mais consistentes para a manutenção desse autocuidado ao longo da rotina diária [19].

Contrariamente à crença popular, o autocuidado não se restringe ao relaxamento. Ele abrange o reconhecimento das necessidades emocionais, o estabelecimento de limites saudáveis, a incorporação de pausas funcionais, a ressignificação das tensões e a sustentação do bem-estar mesmo diante de demandas rotineiras elevadas. A música integra este processo por sua capacidade de estruturar o tempo, auxiliar nas transições entre tarefas, modular estados emocionais e conferir estabilidade em ambientes percebidos como imprevisíveis [33]. Conforme estabelecido no Capítulo 5, a homeostase do sistema nervoso é dependente de sinais constantes de segurança [17], e a música atua como um desses sinalizadores primários.

A música tem o potencial de transformar momentos cotidianos em instantes de presença. A inclusão intencional de uma canção ao despertar, a inserção de uma trilha sonora suave durante o trabalho, o uso do som para demarcar intervalos, a prática de respiração guiada por um instrumental calmo, ou o ato de cantar uma melodia de afeto durante a tarde, estabelecem ancoramentos sensoriais que contribuem para a regulação corporal ao longo do dia [18, 19]. Cada escolha sonora funciona como um microajuste no sistema nervoso, análogo aos processos de restauração autonômica discutidos previamente [17, 18].

O sistema nervoso opera baseado em padrões rítmicos. A organização temporal da jornada com marcadores sonoros provê ao corpo referências internas de estabilidade, o que mitiga a sensação de sobrecarga, aprimora a concentração e estabelece janelas de recuperação emocional

[22]. A música atua como uma ponte mediadora entre diversos estados internos e transições de atividades (vigília, trabalho, descanso, estudo), conferindo forma e ritmo a este movimento.

É crucial reconhecer que o autocuidado diário não segue uma trajetória linear. A disponibilidade de energia flutuará. Em ambas as condições, a música demonstra adaptabilidade às necessidades somáticas [33]. Em contextos de ansiedade, ritmos lentos facilitam a desaceleração [17]; em estados de tristeza, melodias expansivas podem favorecer a abertura emocional [19]; no cansaço, batidas leves podem restaurar a vitalidade; e na irritação, padrões rítmicos repetitivos oferecem contenção [22].

A estratégia central reside na consciência do estado interno prévia à seleção sonora. A música não deve ser instrumentalizada para "forçar" um estado emocional, mas sim para guiar, acolher e conduzir a experiência [19]. A seleção de repertório alinhada às necessidades internas estabelece um diálogo sensível com o bem-estar. Esta consciência autorreflexiva é parte integrante do autocuidado: implica reconhecer a experiência emocional e mobilizar recursos seguros que promovam estabilidade [17].

No cotidiano, o acúmulo de sobrecarga emocional é comum devido à ausência de tempo dedicado ao processamento. A música oferece microespaços de elaboração emocional: um minuto de respiração ao som de um piano, uma pausa durante a caminhada com fones de ouvido, ou a ressonância com um trecho lírico. Esses breves engajamentos drenam a sobrecarga antes que ela evolua para exaustão [33], mantendo o sistema nervoso dentro de uma faixa de tolerância fisiológica saudável [17].

Ao incorporar a música no autocuidado diário, o indivíduo não apenas regula as funções fisiológicas e emocionais, mas também constrói uma rotina mais humanizada, presente e fluida. A música se torna um lembrete constante da permissão para pausar, respirar, reorganizar-se e prosseguir com maior presença.

O cuidado do *self* pressupõe, fundamentalmente, a autoescuta, a qual se concretiza ao permitir que a música permeie a rotina diária como um gesto deliberado de autogentileza [19].

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 função atencional é uma das primeiras e mais significantes funções cognitivas a ser desregulada pela ansiedade. Na presença de aceleração mental, ocorre a sobreposição de pensamentos e o acúmulo de tarefas, resultando em uma percepção de ineficácia na conclusão. O déficit de foco não reside em uma inaptidão cognitiva, mas na operação do sistema nervoso em um estado de hipervigilância, no qual o estado de alerta inviabiliza a concentração sustentada [17, 19]. A presença exige um pré-requisito de segurança interna, e a ansiedade, em contrapartida, induz à fragmentação da experiência.

Para mitigar esta fragmentação, a música se estabelece como um dos mecanismos mais eficazes para a reabilitação do foco, uma vez que oferece ao sistema nervoso central uma estrutura estável. O ritmo, a repetição e a previsibilidade estrutural são elementos que o sistema cognitivo prontamente reconhece como fatores de organização [20, 27]. Quando a composição sonora demonstra um padrão coerente, o cérebro engaja em sincronia. A coerência do ambiente sonoro facilita a estabilização corporal e, por consequência, a estabilidade fisiológica que permite à mente acessar o espaço necessário para a concentração, restaurando a coerência comprometida pelo estado de alerta [17].

Diferentemente de intervenções cognitivas que exigem esforço volitivo, a música induz ao foco de maneira indireta e orgânica. Ela opera na redução de estímulos irrelevantes, preenchendo ruídos que poderiam interromper a concentração e estabelecendo um plano de fundo que otimiza o estado de atenção sustentada [33]. Uma sonoridade leve, rítmica e contínua favorece a transição do cérebro para um estado de atenção estável, no qual o pensamento se estrutura, a tensão corporal diminui e a capacidade de permanência na tarefa é ampliada [20].

Em ambientes caracterizados por alta densidade de estímulos, a música cumpre a função de filtro sensorial. Os ruídos externos deixam de competir pela primazia da atenção, permitindo que o cérebro opere em uma faixa de percepção mais estreita e controlada [20]. Para indivíduos com quadros ansiosos, essa filtragem é crucial, pois a redução do caos sensorial externo diminui o caos

interno. O engajamento na atenção plena ao momento presente, facilitado pelo som, mitiga as projeções ansiosas para o futuro e ressignifica a sensação de sobrecarga [19].

A música também exerce uma influência significativa no plano emocional, facilitando a presença. Determinadas melodias induzem a estados de calma, familiaridade ou pertencimento, estabelecendo uma sensação imediata de segurança; e a segurança é um pré-requisito neurofisiológico essencial para o foco [17]. Quando o corpo experimenta a segurança, a mente obtém permissão para se concentrar; e o aumento da concentração, por sua vez, resulta na diminuição da ansiedade [17, 19].

Adicionalmente, a música provê balizamento temporal. Ela estabelece marcadores claros de início, meio e fim das atividades. Uma composição pode delimitar o começo de uma tarefa, outra pode sustentar sua execução e uma terceira pode assinalar a conclusão. Esta estrutura temporal minimiza a percepção de “simultaneidade de demandas”, frequentemente associada à ansiedade [33]. O cérebro se orienta pelo som e, subsequentemente, orienta-se pelas ações, resultando em um fluxo de execução mais coeso.

Assim, o foco transcende o mero exercício de concentração intensa; ele implica a recuperação da capacidade de habitar o presente. Música e presença são processos interdependentes. Ao se engajar na escuta melódica, o indivíduo retorna à percepção corporal, à respiração e à localização espacial. Este retorno ao *agora* é um dos pilares da regulação emocional e um antídoto comprovado contra a ansiedade [17, 36].

Consequentemente, a música permite que a atenção se manifeste em um estado mais flexível: uma presença tranquila, destituída de rigidez. Ela atenua a pressão por produtividade e fomenta um modelo de atenção humana: focada, leve, consciente e desprovida de tensão [19]. Música e foco se complementam por exigirem o engajamento da presença; quando a presença é estabelecida, a ansiedade se dissipa. O som sustenta a cognição, organiza o ambiente interno e devolve a coerência à rotina diária. Focar, portanto, deixa de ser uma luta e se torna uma experiência facilitada.

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 é concebido não como um estado estático, mas como um processo evolutivo contínuo que abrange o reconhecimento das oscilações do *self*, a delimitação de fronteiras emocionais e a consolidação de uma narrativa pessoal autêntica. Em contextos de elevada demanda e aceleração contemporânea, a introspecção torna-se imperativa [17, 36]. Contudo, a ansiedade tipicamente induz a uma fragmentação da percepção interoceptiva, mantendo o sistema nervoso em hipervigilância, o que inviabiliza a plena conexão com o corpo e com o momento presente.

Neste cenário, a música emerge como um dos mais ancestrais e profundos veículos de autodescoberta. Precedendo a aquisição da linguagem verbal e da racionalidade, a expressão humana já se manifestava através do universo sonoro [19]. Os elementos estruturais (ritmo, melodia e harmonia) configuram uma linguagem que perpassa as defesas cognitivas, acessando estratos emocionais inacessíveis ao discurso puramente racional [20]. Dessa perspectiva, a mobilização interna suscitada por uma composição transcende a mera apreciação estética, representando a emergência da identidade em seu estado puro.

Cada experiência musical significativa institui rastros afetivos e mnêmicos, nos quais melodias funcionaram como acolhimento, ritmos celebraram conquistas ou acompanharam transições. Estas vivências sonoras modelam o repertório emocional interno, atuando como arquivos de memória afetiva [36]. A revisitação consciente deste acervo sonoro possibilita a reemergência de aspectos do *self* previamente negligenciados, sentimentos, necessidades e desejos, que se revelam essenciais para o processo de autoconhecimento.

A música, portanto, assume o papel simultâneo de espelho e direcionamento. Ela reflete estados emocionais frequentemente inomináveis e sinaliza demandas internas (cuidado, espaço, liberação) [19]. Ao prover uma estrutura para o que se apresentava difuso, a música organiza a fragmentação, funcionando como um regulador de coerência interna que espelha os mecanismos de restauração do sistema nervoso [17, 27].

Em uma análise emocional, cada indivíduo detém uma “trilha sonora interna” que cataloga lembranças, sensações e significados. A escuta ativa deste repertório afetivo permite o acesso seguro a emoções profundas, pois a estrutura sonora estabelece um contorno protetivo para a experiência sensorial [19]. A música sustenta o acolhimento da vivência, provendo estrutura sem induzir a repressão, o que facilita a vazão emocional e mantém o sistema nervoso dentro de uma zona de segurança neuroceptiva [17].

A música auxilia, ainda, na identificação de padrões emocionais. As preferências e aversões sonoras (músicas para tristeza, ansiedade, energização ou calma) atuam como indicadores de necessidades emocionais e relações internas [33]. A auto-observação mediada pelas escolhas sonoras constitui, assim, um caminho sensível e direto para o autoconhecimento.

O ato de cantar, mesmo que de maneira intuitiva, representa um modo profundo de acesso às emoções autênticas. A voz, sendo uma manifestação corporal e vibratória, expressa diretamente o universo interno, revelando tensões, forças e vulnerabilidades [19]. A função da música, neste contexto, transcende a expressão emocional para se tornar um agente de mobilização, recriando vias de regulação e consciência que refletem o funcionamento restaurador da experiência rítmica [16, 27].

O autoconhecimento implica o reconhecimento das necessidades emocionais, e a música amplifica esta percepção. Uma peça sonora pode manifestar cansaço, tensão ou força, indicando ajustes fisiológicos necessários (descanso, movimento, pausa, reorganização) [36]. A consciência interna é fomentada quando o som estabelece um ambiente seguro para a auto-observação. Fundamentalmente, a música provê uma sustentação emocional que dissipia a ameaça que o silêncio pode impor a um sistema em alerta [19]. O relaxamento corporal e a expansão mental viabilizam, assim, a exploração emocional sem o viés do julgamento.

A integração da música e do autoconhecimento constitui um processo unificado que abrange as fases de percepção sensorial, observação reflexiva, reconhecimento emocional e transformação psíquica. A música atua como um agente facilitador e condutor, abrindo vias de acesso internas com precisão e

profundidade. Ao incorporar o som como um recurso de introspecção consciente, o indivíduo descortina um vasto e inexplorado domínio emocional que aguarda a devida escuta dos sons internos do corpo e elaboração.

O autoconhecimento transcende a busca por uma versão idealizada; é um processo de validação da autenticidade inerente ao ser. A música, enquanto linguagem primária, orgânica e ancestral, manifesta o núcleo do indivíduo, mesmo na ausência de articulação verbal. Em conclusão, este capítulo estabelece uma premissa fundamental: a música não se restringe às funções de modulação, organização e suporte fisiológico; ela opera como um mecanismo de revelação do *self*. Ao promover essa revelação, a música fomenta a reunificação dos aspectos fragmentados da experiência, culminando em um estado de maior integridade, presença e coerência existencial.

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

Este livro 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 reabilitação. 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 Nanda 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 livro 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.

REFERÊNCIAS

1. ZAGUINI, F. F.; PIAZZETTA, M. H. O uso do rock como ferramenta em Musicoterapia: investigação em um contexto clínico. **Revista de Musicoterapia**, v. 16, 2014.
2. ZAGUINI, F. F. et al. Música e Neurociência: o impacto do ritmo e da melodia na atenção, memória e percepção do tempo. **Cadernos de Musicoterapia**, v. 3, 2015.
3. PIAZZETTA, M. H.; EKITI, F. N.; ZAGUINI, F. F. Musicoterapia para melhora de vigor, redução de fadiga e humor em pessoas com epilepsia. **Estudos em Musicoterapia**, 2015.
4. PIAZZETTA, M. H. et al. Revisão de estudos de reabilitação neurológica: a música ativa áreas de movimento, emoções e atenção. **Revista Brasileira de Neurologia**, v. 52, 2016.
5. ZAGUINI, F. F. Ritmo, Melodia e Timbre: ferramentas de co-regulação emocional na Musicoterapia. **Anais do Congresso Nacional de Musicoterapia**, 2017.
6. DE WITTE, M. et al. Music therapy for anxiety reduction: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **eClinicalMedicine/Lancet**, v. 67, 2024.
7. BRADT, J. et al. Music interventions for psychological and physical outcomes in cancer patients: a Cochrane systematic review. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, v. 10, 2021.
8. YANG, L.; LIN, M.; LONG, J. Reduction of preoperative anxiety by listening to music alone: A randomized controlled trial. **PLOS ONE**, v. 19, n. 4, 2024.
9. IBIAPINA, P. B. et al. Musicoterapia e redução de ansiedade em adultos com transtornos mentais: revisão sistemática brasileira. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 49, 2022.
10. VIANNA, Martha Negreiros. **Musicoterapia e produção de leite materno: estudo dos mecanismos neurofisiológicos de autorregulação**. Dissertação (Mestrado em Música) – Universidade Federal da Bahia, 1998.
11. EGENTI, A. et al. Music therapy combined with cognitive behavioral therapy to reduce social anxiety in adolescents. **Psychological Reports**, v. 122, 2019.
12. SONG, J. H. et al. Effect of group improvised music therapy on reducing test-day anxiety. **Journal of Educational Psychology**, v. 116, 2024.
13. LÓPEZ-VALVERDE, A. et al. Music therapy in dentistry: reduction of fear and physiological stabilization before dental procedures. **Journal of Clinical and Experimental Dentistry**, v. 16, 2024.
14. DAMASIO, Antonio. **O Erro de Descartes**. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.
15. DAMASIO, Antonio. **O Mistério da Consciência**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
16. BARRETT, Lisa Feldman. **How Emotions Are Made**. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2017.
17. PORGES, Stephen W. **The Polyvagal Theory**. New York: W. W. Norton, 2011.
18. THAUT, Michael H.; HOYER, Elaine (eds.). **The Oxford Handbook of Neurologic Music Therapy**. Oxford University Press, 2016.
19. VAN DER KOLK, Bessel. **The Body Keeps the Score**. New York: Viking, 2014.
20. KOELSCH, Stefan. **Brain and Music**. Wiley-Blackwell, 2012.
21. PERETZ, Isabelle; ZATORRE, Robert. **The Cognitive Neuroscience of Music**. Oxford University Press, 2003.
22. KOELSCH, Stefan. Music-Evoked Emotions: Principles, Brain Correlates, and Implications. **Springer**, 2014.
23. BERNARDI, Luciano et al. Cardiovascular, cerebrovascular, and respiratory changes induced by different types of music. **Circulation**, v. 114, 2006.

24. CHANDA, Mona L.; LEVITIN, Daniel J. The neurochemistry of music. **Trends in Cognitive Sciences**, 2013.
25. LEVITIN, Daniel J. **This Is Your Brain on Music**. New York: Dutton, 2006.
26. SACKS, Oliver. **Musicophilia**. New York: Vintage Books, 2007.
27. THAUT, Michael H. **Rhythm, Music, and the Brain**. New York: Routledge, 2005.
28. CLAYTON, Martin; SAGER, Rebecca; WILL, Udo. In Time with the Music: The Concept of Entrainment. **ESEM CounterPoint**, 2005.
29. RUUD, Even. **Music in Therapy**. Barcelona Publishers, 1998.
30. BENENZON, Rolando. **Musicoterapia: de la teoría a la práctica**. Buenos Aires: Paidós, 1998.
31. LEDOUX, Joseph. **The Emotional Brain**. New York: Simon & Schuster, 1996.
32. BRUSCIA, Kenneth. **Defining Music Therapy**. Gilsum: Barcelona Publishers, 2014.
33. SAARIKALLIO, Sivi. Music in Mood Regulation. **Jyväskylä: University of Jyväskylä Press**, 2007.
34. JUSLIN, Patrik; SLOBODA, John (eds.). **Handbook of Music and Emotion**. Oxford: Oxford University Press, 2010.
35. TREVARTHEN, Colwyn; MALLOCH, Stephen. **Communicative Musicality**. Oxford: Oxford University Press, 2009.
36. DAMASIO, Antonio. **The Feeling of What Happens**. New York: Harcourt, 1999.
37. ZATORRE, Robert; PERETZ, Isabelle (eds.). **The Cognitive Neuroscience of Music**. Oxford: Oxford University Press, 2003.
38. LEVINE, Peter. **Waking the Tiger: Healing Trauma**. Berkeley: North Atlantic Books, 1997.