

## MÚSICA E CÉREBRO: A CONEXÃO QUE MUDA O SEU ESTADO EMOCIONAL

A música tem um poder incrível sobre o nosso cérebro. Quando ouvimos uma música, diferentes áreas do cérebro são ativadas, principalmente aquelas ligadas às emoções, à memória e ao prazer, como o hipotálamo. Sons agradáveis podem liberar substâncias como a dopamina, que é o “hormônio da felicidade”, trazendo uma sensação de bem-estar.

Dependendo do ritmo, da melodia e do estilo da música, ela pode nos deixar mais felizes, mais calmos ou até mais animados. Por exemplo, músicas lentas e suaves tendem a relaxar, enquanto músicas rápidas e agitadas podem nos dar mais energia.

Além disso, a música pode ajudar a diminuir o estresse, melhorar o humor e até reforçar a memória em algumas situações. Por isso, muitas terapias usam a música como ferramenta para tratar ansiedade, depressão e outros problemas emocionais.

Um fato interessante para mencionar é que, em 2020, durante a pandemia do COVID-19, diversos hospitais e unidades de saúde do Brasil aderiram à musicoterapia para ajudar no tratamento dos pacientes internados por conta da infecção viral.

Resumindo, a música não é só um passatempo: ela é uma aliada poderosa para mudar e melhorar nosso estado emocional.