

A música tem sido parte integral da experiência humana desde tempos imemoriais, e suas influências vão muito além do entretenimento: estudos científicos têm mostrado que ela exerce um impacto significativo na saúde mental. Diversas pesquisas comprovam que a música possui a capacidade de modificar o estado emocional, promover o bem-estar e auxiliar no tratamento de condições psicológicas como ansiedade, depressão e estresse.

Efeitos da Música no Cérebro

O impacto da música sobre a saúde mental está intimamente ligado à maneira como o cérebro processa sons e ritmos. A ciência demonstra que ouvir música ativa várias regiões cerebrais, incluindo o córtex auditivo, o sistema límbico (responsável pelas emoções) e os centros de recompensa, como o núcleo accumbens. Quando uma melodia prazerosa é ouvida, o cérebro libera dopamina, neurotransmissor associado ao prazer e à motivação, contribuindo para sensações de felicidade e bem-estar.

Estudos da Universidade McGill, em Montreal, confirmam que a audição de música estimulante pode aumentar em até 9% a liberação de dopamina, corroborando a ideia de que a música possui efeitos similares aos de experiências altamente recompensadoras. Essa descoberta tem profundas implicações para o uso da música como ferramenta terapêutica.

Música como Terapia Complementar

O uso da música em contextos clínicos — conhecido como musicoterapia — é cada vez mais reconhecido como uma intervenção eficaz para problemas de saúde mental. De acordo com a American Music Therapy Association (AMTA), a musicoterapia tem sido usada com sucesso para reduzir sintomas de ansiedade, melhorar o humor e aumentar a qualidade de vida de pacientes com doenças crônicas.

Por exemplo, um estudo conduzido pelo Journal of Music Therapy revelou que sessões de musicoterapia em pacientes com depressão resultaram em redução significativa dos níveis de cortisol, o hormônio do estresse. Ademais, a participação em grupos musicais ou a prática de instrumentos promove interação social e senso de pertencimento, elementos essenciais para a saúde mental.

O Papel da Música na Redução do Estresse e Ansiedade

Músicas de ritmo lento, em especial as com andamento de 60 a 80 batidas por minuto, podem induzir ao relaxamento, reduzindo a frequência cardíaca e a pressão arterial. Este efeito foi amplamente estudado por pesquisadores da Mindlab International, que desenvolveram um estudo com músicas consideradas “aliviadoras de estresse”. A faixa “Weightless”, do grupo Marconi Union, foi destacada por ter reduzido a ansiedade em até 65% nos participantes do estudo.

O Efeito da Música na Memória e Cognição

A influência da música na memória é outro campo de investigação importante. Estudos com pacientes com Alzheimer, realizados pela Universidade de Helsinque, mostraram que a exposição à música familiar reativa memórias e melhora a função cognitiva. Isso ocorre porque a música ativa várias áreas do cérebro simultaneamente, potencializando conexões neuronais e mantendo a plasticidade cerebral.

Casos Práticos e Relatos

A influência da música não se restringe apenas aos estudos laboratoriais. Exemplos práticos podem ser vistos em hospitais e centros de reabilitação. Em uma pesquisa da Cleveland Clinic, pacientes submetidos a cirurgias que ouviram música antes e depois dos procedimentos reportaram menor percepção da dor e maior satisfação geral em relação ao tratamento.

Outra história notável é a da violinista Rosie Jacobs, diagnosticada com transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Durante seu tratamento, ela relatou que a execução do violino ajudou a controlar seus sintomas e proporcionou uma sensação de controle emocional e calma.

A ciência continua a revelar as vastas e complexas formas pelas quais a música pode impactar a saúde mental. Desde a redução do estresse até o tratamento de transtornos psicológicos, a música se confirma não apenas como um meio de expressão, mas como uma

aliada poderosa na promoção do bem-estar mental. O desenvolvimento de práticas terapêuticas baseadas em música está em crescimento, refletindo um reconhecimento mais profundo do potencial que essa arte milenar carrega em seus acordes e melodias.