

**ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL PASTOR
WARTENBERG**

A INFLUÊNCIA DA MÚSICA EM NOSSAS VIDAS

**Nova Hartz - RS
2023**



Alice Rafaella de Vargas
Ana Roberta Godóe Hoppe
Dafne Rafaela Becker

Orientadora: Patrícia Crippa Schüler
Coorientadora: Camila Caroline Baum

A INFLUÊNCIA DA MÚSICA EM NOSSAS VIDAS

Relatório apresentado à 7ª FEMIC - Feira
Mineira de Iniciação Científica.

Orientação da Prof. Patrícia Crippa Schüler
e coorientação da Prof. Camila Caroline
Baum

**Nova Hartz - RS
2023**



RESUMO

A música despertou grande interesse nas turmas desde os primeiros dias de aula. Inicialmente utilizada para relaxar e acalmar os alunos, passou a ser solicitada durante as atividades que exigiam concentração. A música então, passou a fazer parte das aulas, sendo trabalhada também, em Ensino Religioso. Esse fenômeno cultural, tem influência positiva na saúde cerebral, auxiliando as emoções, prazer, memória e habilidades cognitivas, além de ajudar a reduzir o estresse, promovendo o bem-estar mental e fortalecendo as relações sociais. Neste sentido, eis que surge a necessidade de investigar sobre a influência da música em nossas vidas. Portanto, o objetivo geral deste trabalho é compreender a influência da música na vida dos alunos dos 5º anos da Escola Municipal de Ensino Fundamental Pastor Wartenberg. A metodologia deste trabalho ampara-se na pesquisa ação, onde foram realizados experimentos envolvendo músicas de diferentes ritmos, utilizadas para momentos diversos da aula, como: realização de provas, relaxamento, resolução de conflitos e situações de descontração. Durante o projeto recebemos visitas de diferentes profissionais, a neuropsicopedagoga Aline Romitti de Souza Henkel, que trouxe a explicação sobre a forma como a música atua no cérebro; a diretora Josiane Alessandra Grings Kaiser e o músico e cantor Cris Fagundes que relataram sobre a influência da música em suas vidas. O trabalho contribui para a divulgação sobre os benefícios da música. Pode-se concluir que a música realmente tem a capacidade de exercer influências em nossas vidas, favorecendo as relações humanas, promovendo o bem-estar mental e ainda, estimulando a nossa capacidade cognitiva.

Palavras-chave: Música; Cérebro; Saúde mental; Emoções.



SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 JUSTIFICATIVA	6
3 OBJETIVO GERAL	7
4 METODOLOGIA	8
5 RESULTADOS OBTIDOS	22
6 CONCLUSÕES OU CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
7 REFERÊNCIAS	24



1 INTRODUÇÃO

O projeto surgiu diante do interesse demonstrado pelos alunos em relação a música, observando o retorno positivo dos educandos durante períodos de relaxamento em sala de aula, passando a solicitá-la inclusive, em atividades que exigissem maior concentração, nesse momento, foram introduzidas músicas clássicas. Os estudantes demonstraram grande prazer ao ouvi-las e conseqüentemente a música, passou a fazer parte das aulas, sendo usada de forma mais abrangente. Após conversas em sala de aula, os alunos começaram a discutir sobre a possibilidade de a música exercer influência em nossas vidas, surgiram questionamentos sobre ela apresentar algum efeito no cérebro humano e se as músicas podem despertar diferentes emoções em pessoas distintas. A partir dessa conversação, começamos nossa pesquisa sobre o tema: música.



2 JUSTIFICATIVA

Desde os primeiros dias de aula, nossas turmas demonstraram interesse pela música. Em primeiro momento, ela foi oportunizada através de técnica de relaxamento, instante em que a música era utilizada para relaxar e voltar à calma, principalmente após o recreio. Com o passar dos dias, os alunos passaram a solicitar a música durante às aulas, pedindo à professora que colocasse uma música calma durante a realização de atividades que exigissem maior concentração, nesse momento, foram introduzidas músicas clássicas. Os alunos demonstraram grande prazer ao ouvi-las e conseqüentemente a música, passou a fazer parte das aulas, sendo usada de forma mais abrangente. Nas aulas de Ensino Religioso, foram trabalhadas músicas que expressam nossa gratidão pela vida. A professora, convidou as turmas, a assistirem um vídeo do YouTube, intitulado: “Efeitos da música no cérebro/ Fatos interessantes/ Psicologia e música”, onde surgiram alguns questionamentos e apontamentos por parte dos alunos, sendo eles: “Podemos estudar o efeito da música em nosso cérebro?”; “Nossa! Não sabia que a música era tão importante assim!”; “Na minha casa, todos gostam de música!”. Diante do exposto, resolvemos abordar esse assunto como tema de nossa pesquisa, tendo em vista, o grande interesse demonstrado pelos alunos pela música em nosso dia a dia.



3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Compreender a influência da música na vida dos alunos dos 5º anos da Escola Municipal de Ensino Fundamental Pastor Wartenberg.

3.2 Objetivos específicos

- Pesquisar e testar as hipóteses levantadas;
- Contextualizar a música e a sua evolução histórica de forma simples e breve;
- Pesquisar a influência da música no cérebro;
- Compreender qual a relação entre a música e a produção de neurotransmissores como: dopamina, endorfina, ocitocina e serotonina;
- Testar diferentes experiências levando como base a música e as sensações experimentadas pelos alunos dos 5º anos da EMEF Pastor Wartenberg.



4 METODOLOGIA

Esta pesquisa ocorreu de forma qualitativa, no decorrer do corrente ano de 2023, onde iniciamos a conversa sobre nosso projeto científico no dia vinte e um de março, momento em que apontamos possibilidades de pesquisa, mas o que desperta o interesse dos alunos é a música.

Desde as primeiras semanas de aula, a professora promovia momentos relaxamento com músicas calmas, depois passamos a usá-las nas aulas de Ensino Religioso. Uma música que marcou muito foi “It’s a beautiful day” (É um lindo dia) do cantor Jermaine Edwards, cantada pelo garotinho jamaicano, Rushawn Ewears que viralizou na internet. Essa música foi uma febre na sala de aula, todos os dias os alunos pediam para ouvir.

Com o passar dos dias, os alunos pediam músicas calmas durante a realização das tarefas. Nesse momento, a professora percebeu a tamanha sensibilidade demonstrada por todos em relação à música. Nessa ocasião, apresentou-lhes a música clássica e pediu que fossem sinceros caso não gostassem, a aprovação foi unânime e a partir de então, decidimos estudar mais sobre a música.

No dia vinte e três de março, retomamos nossa conversa sobre o projeto científico, eis que algumas hipóteses surgiram:

- Como a música afeta nosso cérebro?
- Como a música surgiu na humanidade?
- Existem músicas que estimulam nosso cérebro durante os estudos?
- Os gostos musicais são determinados pela personalidade de cada pessoa?
- Variados tipos de música, podem proporcionar diferentes sensações em pessoas distintas?

No dia seguinte assistimos ao vídeo do YouTube: “Efeitos da música no cérebro/fatos interessantes/psicologia e música.” Neste mesmo dia realizamos o registro sobre os principais efeitos causados pela música no cérebro humano.

Após este momento, os alunos produziram textos individuais sobre a influência da música em suas vidas, levando em consideração os seguintes questionamentos:

- Qual a importância da música para você?
- Sua família ouve música?



- Qual sua música preferida?

Em catorze de abril assistimos ao vídeo do YouTube: “Como surgiu a música? Qual foi a primeira música do mundo?” Esse vídeo foi pesquisado pela aluna Ana Roberta que solicitou à professora que compartilhasse com os colegas. No material, vimos que a música era reconhecida como arte no Egito e usada em suas religiões; as notas e os intervalos musicais foram criados na Grécia Antiga. O primeiro instrumento musical do mundo foi uma flauta de osso, usadas para reproduzir os sons dos pássaros.



Fonte: <https://hypescience.com/flauta-da-era-das-cavernas-e-encontrada-ouca-sua-musica/>.

Aos dezoito dias do mês de abril escrevemos um diálogo durante a aula ao som de uma música relaxante do YouTube: “Música relaxante para aliviar o estresse.” Nesse dia a aluna Nicolly de Castro Scolari fez o seguinte comentário: “Eu adoro quando a profe coloca música, eu me concentro bem, eu me concentro mais”.

Vinte de abril foi o dia de usarmos os Chromebook's para fazer pesquisas na internet sobre a música. Pesquisamos como a música surgiu e qual a emoção que ela nos faz sentir.



Créditos: Patrícia Crippa Schüler (2023)

Nesse dia o Arthur Fernandes Gawlinski fez o seguinte comentário: “Quando fazemos faxina em nossa casa, minha mãe, meu irmão e eu, escutamos música sertaneja.”

Aos vinte e um dias do mês de abril fizemos atividades de Matemática ao som de música calma. Maria Fernanda Schunk ao fazer seu registro no caderno de campo escreveu: “Eu me sinto muito bem porque é relaxante, todos gostam e é muito bom enquanto fazemos as provas.”

Tivemos um momento muito agradável no dia vinte e cinco de abril, onde a nossa colega de classe, Alana Renata da Silva trouxe sua flauta doce e tocou três músicas para seus colegas: “Os gatinhos, Pica pau e Bem-te-vi”.

Créditos: Patrícia Crippa Schüler (2023)



No dia quatro de maio iniciamos a aula relaxando ao som de uma música tocada no televisor da sala de aula. Durante esta prática, os alunos podiam relaxar ou observar imagens de natureza na TV.



Fonte: https://www.youtube.com/watch?v=pWjmpSD-ph0&t=2407s&ab_channel=CassioToledo



Em primeiro de junho, novamente iniciamos a aula ao som de músicas relaxantes, foi um momento tranquilo e prazeroso. Logo após, o aluno João Vitor da Silva Lima pediu à professora que colocasse a música: “Canta, canta minha gente” do Martinho da Vila. As crianças acompanharam cantando a música e batendo na mesa acompanhando o ritmo.



Créditos: Patrícia Crippa Schüler (2023)

Em seguida, assistiram ao vídeo do YouTube: “História da música em cinco minutos (versão desenhada). Sobre o experimento realizado, a aluna Eduarda Marcelly Goetz, comentou:

“Eu gostei muito, me senti tranquila, aliviada para continuar fazendo as atividades da escola.”

Dia dois de junho assistimos ao vídeo do YouTube: “Pitágoras e a música – Donald no país da Matemática.”



Fonte:
https://www.youtube.com/watch?v=6616MBQgcRg&t=80s&ab_channel=Matem%C3%A1tica360o



Neste dia vimos que Pitágoras é considerado o pai da música e da matemática. Que ele descobriu que as notas musicais eram obtidas fazendo as cordas vibrarem em diferentes movimentos. Também se viu que a música já existia mesmo A.C. e que no início ligava-se a religiosidade, além de manterem a crença de que a música podia acalmar a natureza. Em seu apontamento pessoal, o aluno Vinicius Gabriel Alessio Jost, descreveu:

“A música ajuda a me acalmar.”

Dando seguimento ao projeto, no dia treze de junho assistimos ao vídeo do YouTube: “Como a música influencia no desenvolvimento do cérebro?”

Sobre a influência da música em sua vida, a aluna Kauany Fagundes Weschenfelder escreveu:

“Para mim a música é muito importante para os momentos tristes e momentos felizes. Às vezes quando estou em casa coloco uma música que eu gosto e faço minhas tarefas domésticas. Adoro ouvir músicas internacionais, como também sei que existem outros gostos musicais e respeito isso.”

O dia vinte e um de junho foi um dia muito especial para todos nós, recebemos a visita da neuropsicopedagoga Aline Romitti de Souza Henkel que veio até nossa sala para realizar uma conversa sobre a música e o cérebro. Ela nos ensinou como o cérebro processa as informações que recebemos e como a música pode auxiliar no seu desenvolvimento, observando a relação da música com nossas funções cerebrais. Também mencionou que os neurônios fazem as sinapses. Falou que as curvas do cérebro ocorrem devido a aprendizagem e que o cérebro humano pode pesar entre 1.200kg a 1.500kg. A conversa foi muito interessante porque ela trouxe um capacete representando nosso cérebro e todas as suas partes. Ela explicou como elas interferem em nossas vidas.



Créditos: Patrícia Crippa Schüler (2023)

Um dia esperado com muita alegria foi o vinte e oito de junho. Nesse dia, fizemos uma sessão cinema com pipoca, onde assistimos ao filme: “O som do coração”. Este filme conta a história de August Rush, fruto inesperado de um encontro mágico entre um mestre da guitarra e uma virtuosa do violoncelo. Criado em um orfanato, ele desenvolve um talento musical extraordinário e encanta as ruas de Nova York ao lado do enigmático Wizard. Com uma determinação inabalável, August decide usar seu dom para desvendar o mistério de sua origem e encontrar seus pais perdidos. Prepare-se para uma jornada emocionante e repleta de notas musicais que irão tocar sua alma.

Créditos: Patrícia Crippa Schüler (2023)

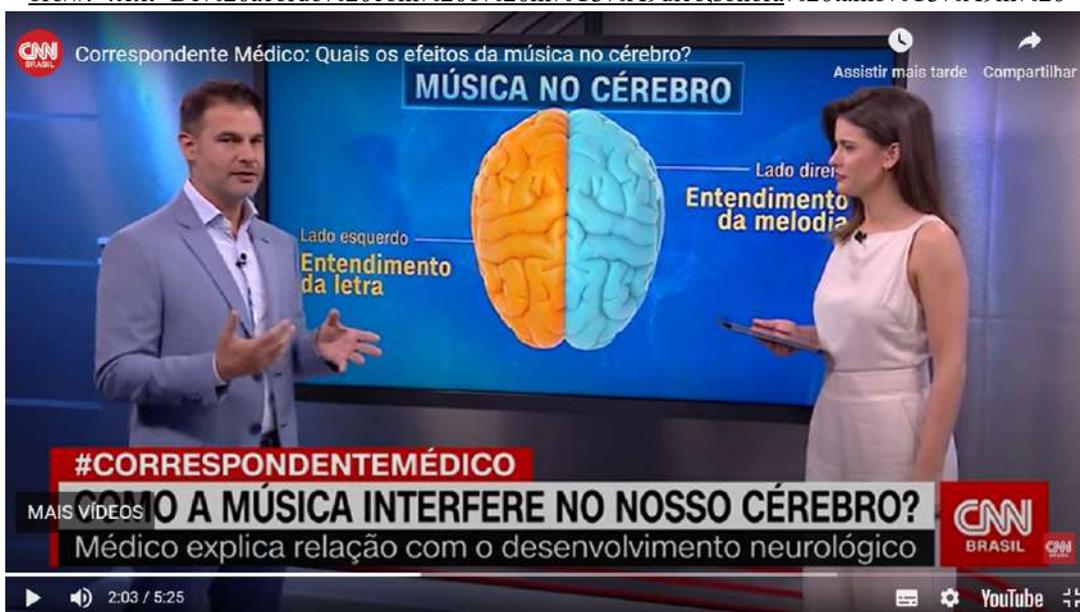




Em onze de julho assistimos ao vídeo do YouTube: “Correspondente médico: Quais os efeitos da música no cérebro?” Esse vídeo serviu para reforçar algumas informações que já havíamos visto, como, que a música é capaz de ativar memórias, diminuir quadros de depressão servindo como uma farmácia natural e sem custo algum. Além de melhorar a frequência cardíaca e respiratória e o funcionamento dos músculos.

Fonte: CNN Brasil (2020)

<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/correspondente-medico-quais-os-efeitos-da-musica-nocerebro/#:~:text=De%20acordo%20com%20o%20m%C3%A9dico,sonora%20tamb%C3%A9m%20>



interfere%20na%20mente.

Aos doze dias do mês de julho tivemos um momento musical em sala de aula, a aluna Dafinne Rafaela Becker tocou na sua flauta doce a música: “Baby Shark” e a aluna Alice Rafaella de Vargas cantou a música “Meu abrigo” da Banda Melim.



Créditos: Patrícia Crippa Schüler (2023)

Neste dia também realizamos a dinâmica da caixinha de música. Uma caixinha decorada com fichas contendo informações sobre nosso projeto. A técnica consistia em passar a caixa enquanto a música tocava, retirar uma ficha quando a música parava e ler para os colegas. Após esse momento, os alunos organizaram-se em grupos e fizeram registros em seus cadernos das informações contidas nas fichas. Essas informações foram retiradas do folder criado a partir de pesquisas realizadas pelos alunos durante o projeto.



MOZART E O SEU CÉREBRO

O termo "efeito Mozart" foi usado pela primeira vez, em 1995, por cientistas da Universidade da Califórnia, ao observarem que alunos obtiveram melhores resultados em testes de QI espacial depois de ouvirem música de Mozart. Os cientistas também usaram música de trance, música minimalista, livros em áudio e CDs de relaxamento, mas nenhum destes atingiu o resultado esperado.
Disponível em:
<https://blog.planetamusica.net/quais-sao-os-efeitos-da-musica-no-cerebro/>,
Acesso em: 11 jul. 2023.

OUVIR MÚSICA PODE DESPERTAR

sentimentos distintos:

diverso, alegria, beleza, relaxamento, tristeza, triunfo, ansiedade, medo, aborrecimento, desafio e empolgação.

EMEF PASTOR WARZBURG

A INFLUÊNCIA DA MÚSICA EM NOSSAS VIDAS

ORIENTADORA: PATRÍCIA CRIPPA SCHÜLER
COORDENADORA: CAMILA CAROLINE BAZIN

TURMAS 151 E 152

Junho/2023



QUAIS OS BENEFÍCIOS DA MÚSICA EM NOSSAS VIDAS ?

Além da importante influência cultural deixada pela música, ela pode despertar várias emoções, inspirar e gerar prazer, atuando de forma positiva sobre a saúde do cérebro.

Ouvir música afeta diferentes regiões do cérebro, inclusive aquelas relacionadas à audição, coordenação motora, atenção, linguagem, emoções, memória e habilidades de raciocínio.

A música ATUA DE FORMA POSITIVA...

- > No campo da memória, ajudando a produzir lembranças;
- > Na diminuição do estresse, pois auxilia na redução dos níveis de cortisol, hormônio do estresse e da ansiedade;
- > Nas relações sociais;
- > Na concentração ao ouvir músicas clássicas durante os estudos;
- > Permite a liberação de dopamina, endorfina, ocitocina e serotonina, neurotransmissores responsáveis pela sensação de satisfação, felicidade, relaxamento e bem-estar, essenciais para uma vida saudável.

6 BENEFÍCIOS DE OUVIR MÚSICA PARA A SAÚDE

1. Promove a sensação de bem estar e felicidade.
2. Reduz os níveis de ansiedade.
3. Melhora o humor no trânsito.
4. Melhora a concentração no trabalho.
5. Melhora a performance nas atividades físicas.
6. Deixa o sono mais tranquilo.

-SEM A MÚSICA- A VIDA SERIA UM ERRO

FRIEDRICH NIETZSCHE

Aos treze dias do mês de julho realizamos pesquisas em grupos a partir de reportagens relacionadas ao tema do projeto. Os assuntos foram sorteados entre os grupos. Cada grupo, leu uma reportagem e em seguida, fez seu registro. Os registros encontram-se na pasta de anexos.

Logo após, fizemos atividades no livro didático de Matemática ao som de músicas clássicas.



Fonte:

https://www.youtube.com/watch?v=aB_MXCkMn1M&ab_channel=%D0%9A%D0%BE%D1%82%D0%9C%D1%83%D1%80%D0%BB%D1%8B%D0%BA%D0%B0



No dia posterior realizamos um experimento a partir de testagens de músicas, onde relacionamos as músicas às atividades a serem desenvolvidas.

Entre quatro músicas distintas, escolhemos a melhor opção para:

- estudar;
- dançar ou fazer atividades físicas;
- relaxar;
- triunfo.

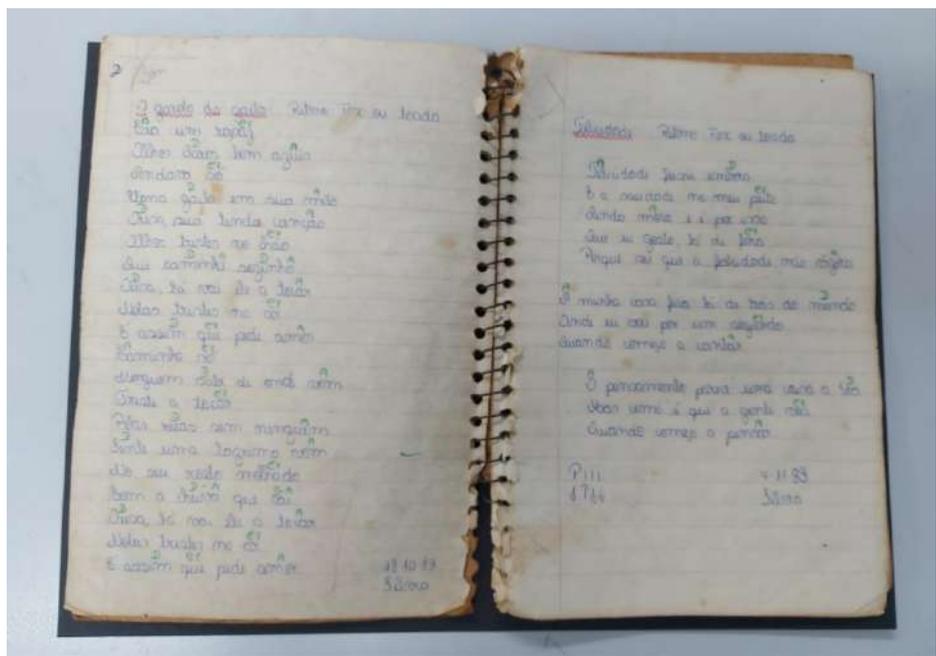
<p>We are the champions Queen (TRIUNFO)</p>	
<p>Música relaxante – acalmar a mente e relaxar (RELAXAR)</p>	
<p>Alive – It Feels Like Alok (DANÇAR)</p>	
<p>Música clássica para estimular o cérebro Mozart (ESTUDAR)</p>	



No dia dezoito de julho recebemos a visita da diretora Josiane Grings Kaiser, que veio até nossa sala de aula falar sobre a influência da música em sua vida. Ela contou que seu primeiro contato musical ocorreu logo nos primeiros anos de vida e aos seis anos de idade já tocava um pequeno violão com seu pai. Comentou que as festas em família eram sempre animadas com músicas tocadas por seu pai e seu tio. A música sempre se demonstrou muito presente em sua vida. A diretora relatou ainda como seu aprendizado de violão ocorreu, dizendo que iniciou com seu pai e em seguida passando a ter aulas com uma professora. Também trouxe seu primeiro caderno de música e algumas fotos suas quando criança com seu violãozinho. Ela falou ainda sobre a importância da música em sua vida. Ao final, tocou e cantou com os alunos a música: “Pequenas Alegrias”. Foi um momento muito emocionante!

Créditos: Patrícia Crippa Schüller (2023)





Créditos: Patrícia Crippa Schüller (2023)

Em dezenove de julho recebemos a visita do músico Cris Fagundes que veio até nossa escola falar sobre a sua relação com a música e a maneira como ela influenciou a sua vida, chegando até virar sua profissão. Ouvir seu relato foi emocionante. Ele contou como a música modificou sua vida, pois desde criança foi uma pessoa tímida, mas quando sobe num palco, uma energia contagiante preenche sua alma fazendo sentir-se seguro e muito à vontade. Conversar com ele foi maravilhoso, pois os alunos puderam ter uma visão sobre todas as coisas boas que a música proporcionou ao cantor. Ele também cantou músicas sertanejas com os alunos e apresentou algumas músicas de sua composição, como a música Menina que fez para sua filha.

QR code - Música Menina



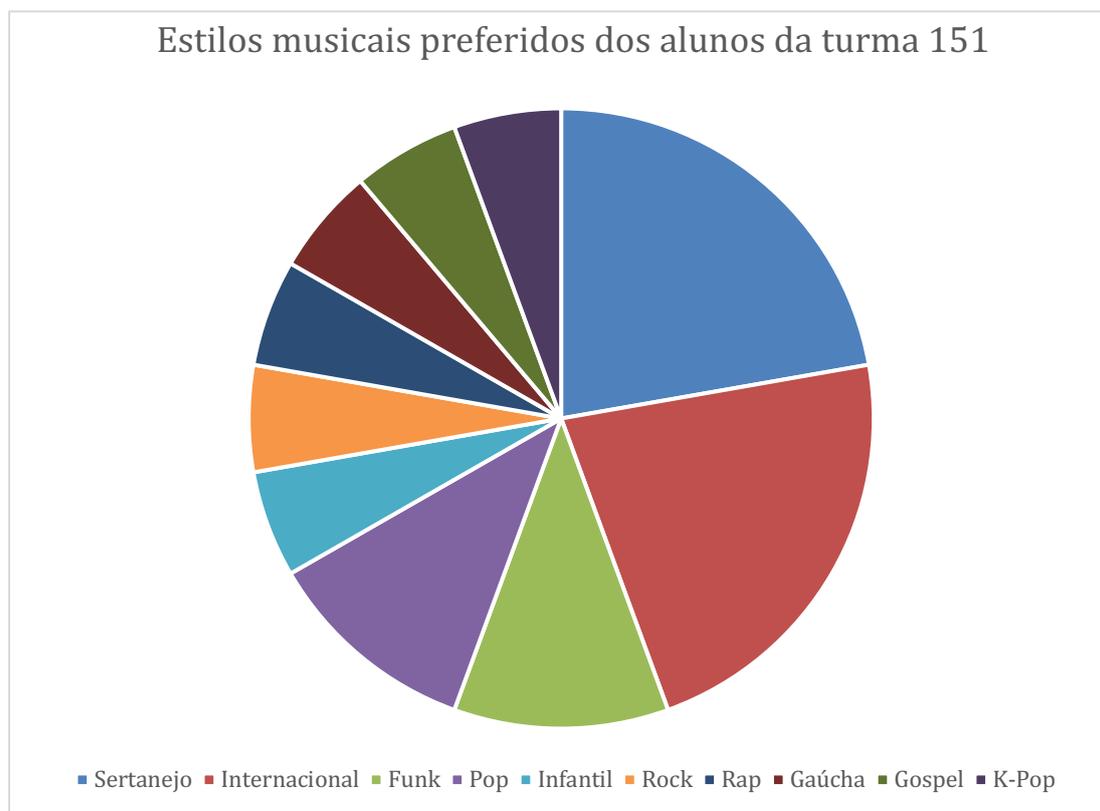


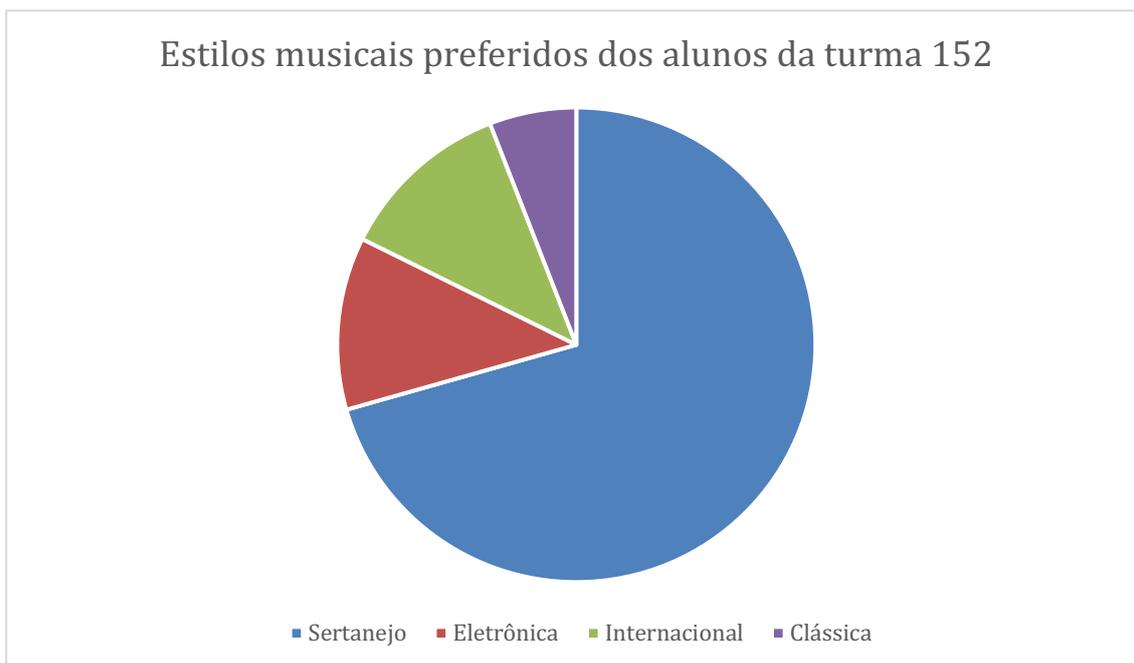
Créditos Patrícia Crippa Schüler



5 RESULTADOS OBTIDOS

Dando seguimento ao projeto, no dia treze de junho assistimos ao vídeo do YouTube: “Como a música influencia no desenvolvimento do cérebro?” Após o vídeo, conversamos sobre o que aprendemos e sobre os estilos musicais preferidos dos alunos. Anotamos os resultados e montamos seguintes gráficos:





A partir dos gráficos, concluímos que a turma 151 possui um gosto musical diversificado, enquanto na turma 152, a maioria dos alunos preferem música sertaneja.

Compreendemos com o nosso projeto que a música tem o poder de afetar nosso humor, sendo capaz de despertar uma variedade de sentimentos em nós, como diversão, alegria, beleza, relaxamento, tristeza, triunfo, ansiedade, medo, aborrecimento, desafio e empolgação. Isso ocorre porque a música estimula os neurotransmissores dopamina, endorfina, ocitocina e serotonina, que desempenham um papel crucial na regulação de nossas emoções. Dessa forma, percebemos a importância da música para a promoção do bem-estar emocional, essencial para uma vida saudável.

6 CONCLUSÕES OU CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este tema se mostra relevante e atual, tendo em vista que a música é amplamente reconhecida por ser uma poderosa ferramenta para o desenvolvimento da mente humana. Além de promover o equilíbrio, ela nos transporta para um estado de bem-estar agradável, facilitando a concentração e estimulando o raciocínio. Por esse motivo, mostra-se necessário a sua divulgação, a fim de contribuir para uma melhoria na qualidade de vida das pessoas de nossa sociedade.



O resultado do projeto foi positivo, pois com ele compreendemos a importância que a música desempenha em nossas vidas. Entendemos que ela é capaz de despertar várias emoções, inspirar e gerar prazer, atuando de forma satisfatória sobre a saúde do cérebro, contribuindo assim, para uma vida saudável. Foi muito bom realizar este trabalho, os alunos demonstraram-se interessados, participativos e envolvidos durante todo o projeto.

7 REFERÊNCIAS

BENFICA, Alvaro Luiz Fonseca. **A influência da música na mente e no corpo.** Disponível em: <https://monografias.brasescola.uol.com.br/arte-cultura/a-influencia-da-musica-na-mente-e-no-corpo.htm>. Acesso em 06 abr. 2023.

CNN Brasil. **Correspondente Médico: Quais os efeitos da música no cérebro?** Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/correspondente-medico-quais-os-efeitos-da-musica-no-cerebro/>. Acesso em: 06 abr. 2023.

COELHO, TATIANA. **MÚSICA PROVOCA 'CONVERSA' ENTRE ÁREAS DO CÉREBRO; ENTENDA COMO É A RELAÇÃO ENTRE RITMO, HARMONIA E SENSACIONES: CALMA, PRAZER E NOSTALGIA SÃO ALGUMAS DAS SENSACIONES EXPERIMENTADAS QUANDO OUVIMOS MÚSICA.** 05 ABR. 2019. DISPONÍVEL EM:

<https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2019/04/05/musica-provoca-conversa-entre-areas-do-cerebro-entenda-como-e-a-relacao-entre-ritmo-harmonia-e-sensacoes.ghtml>. Acesso em: 22 jun. 2023.

GOUVEIA, MATHEUS. **MELHOR MEMÓRIA E ATENÇÃO: VEJA OS BENEFÍCIOS DA MÚSICA PARA SEU CÉREBRO. SÓ CIENTÍFICA.** 14 OUT. 2020. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://SOCIOLOGICA.COM.BR/MELHOR-MEMORIA-E-ATENCAO-VEJA-OS-BENEFICIOS-DA-MUSICA/](https://sociologica.com.br/melhor-memoria-e-atencao-veja-os-beneficios-da-musica/). ACESSO EM: 22 JUN. 2023.

G1. Grupo Globo. **Alegria, concentração, relaxamento: como a música mexe com nosso humor:** Veja quais são os sentimentos que uma canção pode despertar em você e entenda por que isso acontece. 16 fev. 2021. Disponível em: <https://g1.globo.com/especial-publicitario/a-vida-e-para-ja/noticia/2021/02/16/alegria-concentracao-relaxamento-como-a-musica-mexe-com-nosso-humor.ghtml>. Acesso em 02 jun. 2023.

G1. GRUPO GLOBO. **A MÚSICA MEXE COM SEU CÉREBRO E PODE AUMENTAR A SUA PRODUTIVIDADE; ENTENDA COMO.** 16 MAR. 2019. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://REVISTAEPGN.GLOBO.COM/DIA-A-DIA/NOTICIA/2019/03/MUSICA-MEXE-COM-](https://revistaepgn.globo.com/DIA-A-DIA/NOTICIA/2019/03/MUSICA-MEXE-COM-)



SEU-CEREBRO-E-PODE-AUMENTAR-SUA-PRODUTIVIDADE-ENTENDA-COMO.HTML. ACESSO EM: 22 JUN. 2023.

G1. GRUPO GLOBO. **ESCUTAR MÚSICA CLÁSSICA ATIVA GENES ASSOCIADOS AO CÉREBRO, DIZ ESTUDO: MÚSICA PODE TORNAR MENOS ATIVOS GENES LIGADOS À DEGENERAÇÃO CEREBRAL. RESULTADO ABRE PORTAS SOBRE OS EFEITOS DA MUSICOTERAPIA.** 14 MAR. 2015.

Disponível em: <https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2015/03/escutar-musica-classica-ativa-genes-associados-ao-cerebro-diz-estudo.html>. Acesso em: 22 jun. 2023.

G1. GRUPO GLOBO. **ESTUDO MOSTRA POR QUE A MÚSICA NOS DEIXA NOSTÁLGICOS:**

Ouvir a canção favorita pode ajudar a tratar a perda de memória. Neurologistas americanos detectaram padrões de atividade cerebral. 29 ago. 2014. Disponível em: <https://g1.globo.com/musica/noticia/2014/08/estudo-mostra-por-que-a-musica-nos-deixa-nostalgicos.html>. Acesso em: 22 jun. 2023.

G1. Grupo Globo. **Música acalma, estimula a memória, alivia dores e ajuda no exercício físico:** Ouvir música pode trazer muitos benefícios para a saúde, corpo e mente. 06 jun. 2013. Disponível em: <https://g1.globo.com/bemestar/noticia/2013/06/musica-acalma-ajuda-na-atividade-fisica-e-tambem-pode-aliviar-dores.html#:~:text=Ouvir%20m%C3%BAstica%20n%C3%A3o%20%C3%A9%20s%C3%B3,a%20pr%C3%A1tica%20de%20atividade%20f%C3%ADstica>. Acesso em: 22 jun. 2023.

G1. Grupo Globo. **Ouvir música causa liberação de dopamina, diz pesquisa:** Neurotransmissor é estimulado por prazeres específicos como melodias. 10 jan. 2011 Disponível em: <https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2011/01/ouvir-musica-causa-liberacao-de-dopamina-diz-pesquisa.html>. Acesso em 22 jun. 2023.

MÜLLER, Vanessa Teixeira. 5 benefícios que a música pode trazer ao seu cérebro. 08 jun. 2018. Disponível em: <https://vtmneurodiagnostico.com.br/2018/06/08/5-beneficios-que-musica-pode-trazer-ao-seu-cerebro/>. Acesso em: 22 jun. 2023.

National Geographic Brasil. **Qual efeito da música no cérebro das pessoas.** 17 jan. 2023. Disponível em: <https://www.nationalgeographicbrasil.com/ciencia/2023/01/qual-o-efeito-da-musica-no-cerebro-das-pessoas#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20publica%C3%A7%C3%A3o,imunol%C3%B3gico%20sem%20nenhum%20efeito%20adverso>. Acesso em 02 jun. 2023.

Tecla Center. Benefícios da música para nosso cérebro. 31 jan. 2023. Disponível em: <https://www.teclacenter.com.br/blog/beneficios-da-musica-para-nosso-cerebro/>. Acesso em: 22 jun. 2023.

Vagalume. 6 benefícios de ouvir música para sua saúde. Fev. 2018. Disponível em: <https://www.vagalume.com.br/news/2018/02/23/6-beneficios-de-ouvir-musica-para-sua-saude2.html>. Acesso em: 22 jun. 2023.