

Estado da publicação: O preprint não foi publicado em outro meio.

Emoções em acordes: um estudo psicogerador sobre regulação emocional, memória e construção da subjetividade

Adriel Cairo Ferreira Batista, José da Rocha

<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.14851>

Submetido em: 2026-01-19

Postado em: 2026-06-30 (versão 2)

(AAAA-MM-DD)

Justificativa da versão: Correção de aspectos de formatação do manuscrito, incluindo ajustes de recuo de parágrafos e da apresentação do título da seção "Abstract", sem alterações no conteúdo científico, metodologia, resultados ou conclusões.

EMOÇÕES EM ACORDES: um estudo psicogerador sobre regulação emocional, memória e construção da subjetividade

EMOTIONS IN CHORDS: a psychogenerative study on emotional regulation, memory, and the construction of subjectivity

Adriel Cairo Ferreira Batista
Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO), Goiânia, GO,
Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2462-5806>

Orientador: José da Rocha
Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO), Goiânia, GO,
Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-5387-295X>

RESUMO

A música acompanha o desenvolvimento humano desde antes da linguagem e permanece como um dos mais potentes mediadores emocionais ao longo da vida. Este artigo investiga de que maneira a música atua como ferramenta de regulação emocional, integrando contribuições da neurociência, da psicologia e dos estudos da memória afetiva. Adota-se uma abordagem quali-quantitativa, com base em um questionário aplicado a 111 participantes de diferentes faixas etárias. Os dados indicam que a música é utilizada tanto como forma de validação emocional quanto como mecanismo de fuga, reorganização interna e ressignificação de experiências. O estudo discute como melodias acionam processos psicofisiológicos e simbólicos, ativando redes cerebrais relacionadas à emoção, memória e recompensa. Também se explora o papel da música na constituição da identidade e na elaboração de vínculos afetivos, com uma análise aprofundada dos mecanismos do Modelo BRECVEMA. Conclui-se que a música é um recurso universal de cuidado de si, capaz de acolher, organizar e transformar estados emocionais, sustentando subjetividades ao longo do ciclo vital e potencializando intervenções na prática clínica.

Palavras-chave: Emoção. Memória afetiva. Música. Neurociência. Regulação emocional.

ABSTRACT

Music has accompanied human development since before language and remains one of the most potent emotional mediators throughout life. This article investigates how music acts as an emotional regulation tool, integrating contributions from neuroscience, psychology, and affective memory studies. A qualitative-quantitative approach is adopted, based on a questionnaire applied to 111 participants of different age groups. Data indicate that music is used both as a form of emotional validation and as a mechanism for escape, internal reorganization, and resignification of experiences. The study discusses how melodies trigger psychophysiological and symbolic processes, activating brain networks related to emotion, memory, and reward. It also explores the role of music in the constitution of identity and the elaboration of affective bonds, with an in-depth analysis of the BRECVEMA Model mechanisms. It is concluded that music is a universal resource for self-care, capable of embracing, organizing, and transforming emotional states, sustaining subjectivities throughout the life cycle, and enhancing interventions in clinical practice.

Keywords: Emotion. Affective memory. Music. Neuroscience. Emotional regulation.

INTRODUÇÃO

A música não é apenas som — é um idioma universal que atravessa culturas e gerações. Desde a Grécia antiga, filósofos como Platão (2000) já defendiam que a música possuía o poder de moldar a alma humana, influenciando o caráter e a ordem interna. O filósofo Friedrich Wilhelm Nietzsche, séculos depois, capturou essa importância existencial em sua máxima: “Sem a música, a vida seria um erro” (NIETZSCHE, 2006). Essa profunda relevância cultural e filosófica é o pano de fundo para a ciência moderna.

No entanto, a relação entre o sujeito e a música não é estática. Ela evolui conforme o desenvolvimento cognitivo e as demandas emocionais de cada fase da vida. Se na adolescência a música serve frequentemente como distintivo de grupo e validação de revoltas internas, na vida adulta ela pode assumir contornos de refúgio, nostalgia ou ferramenta de produtividade. Investigar essas nuances é fundamental para compreender a psique humana em sua totalidade.

A música toca. Tocou antes de sabermos escrever, toca quando nos falta voz, toca quando a alma procura colo. Desde seus primórdios, nasce da necessidade humana de transformar sentimento em som, convertendo o indizível em vibração e estabelecendo um modo de existir que é, ao mesmo tempo, íntimo, político e coletivo. Cada pessoa carrega uma trilha sonora interna: uma playlist emocional que registra fases, rupturas, descobertas, perdas e recomeços. Esta é a autobiografia sonora que acompanha o sujeito no ciclo vital.

A centralidade da música na experiência humana tem sido largamente reconhecida pela psicologia e neurociência. A ciência moderna confirma: ouvir e praticar música melhora a memória, reduz o estresse e fortalece a saúde emocional. Se a linguagem verbal se constitui como o principal meio de comunicação e cognição, a linguagem musical opera como um mediador afetivo capaz de contornar barreiras cognitivas e acessar o registro emocional de forma imediata. É por essa razão que, em momentos de angústia ou celebração, o recurso à música é quase instintivo.

Quando algo transborda por dentro, recorreremos à música. Ela nomeia o que ainda não conseguimos formular, oferece contorno quando tudo parece disperso, sustenta quando a estrutura interna ameaça ceder. Essa força não é mero acaso: melodias ativam circuitos cerebrais ligados à emoção, memória e recompensa, produzindo respostas fisiológicas diretas — como alívio, arrepio, expansão ou quietude. A ativação dessas

redes, especialmente o sistema dopaminérgico e o córtex pré-frontal, confere à música um papel proeminente na modulação do humor e na estabilização afetiva.

Neste contexto, propõe-se o termo “psicogerador” para designar a capacidade ativa da música de instaurar e movimentar processos psíquicos. Diferente de um mero ruído de fundo ou acessório cultural, a música atua como um agente que gera subjetividade: ela mobiliza a energia psíquica, evoca a memória involuntária e produz novos estados de consciência e humor. O caráter psicogerador da música reside, portanto, em sua potência de transformar a estagnação emocional em fluxo, permitindo que o sujeito não apenas sinta, mas elabore e ressignifique sua experiência interna através da estrutura sonora.

No contexto da psicologia, a regulação emocional é definida como o processo pelo qual os indivíduos influenciam quais emoções eles têm, quando as têm e como as experimentam ou expressam. Longe de ser apenas uma estratégia cognitiva e racional, a regulação é uma prática de vida cotidiana. E, nessa prática, a música age como presença que acolhe, reorganiza e reconfigura o mundo interno, validando a experiência subjetiva antes mesmo que ela possa ser verbalizada.

O objetivo deste estudo é compreender como a música regula emoções ao longo da vida, analisando dados empíricos coletados por um questionário aplicado a 111 participantes de diferentes faixas etárias e articulando esses achados com referenciais teóricos da psicologia, da neurociência e da memória afetiva, em busca de implicações para o cuidado clínico e o cuidado de si.

1 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo exploratório, de abordagem quali-quantitativa, voltado a compreender como indivíduos de diferentes idades utilizam a música como ferramenta de regulação emocional ao longo da vida. O delineamento busca mapear hábitos musicais, padrões de resposta emocional e significados subjetivos atribuídos à música pelos participantes.

1.1 Participantes e caracterização da amostra

A amostra final foi composta por 111 participantes, recrutados em regime de amostragem por conveniência e diversificados em faixas etárias, o que confere ao estudo uma perspectiva transgeracional. A distribuição etária abrangeu desde jovens adultos (18-24 anos), que representam a fase de consolidação da identidade, até idosos (65 anos ou mais), permitindo observar como a relação com a música se transforma ao longo do ciclo

vital. A participação foi voluntária, anônima e condicionada à aceitação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A coleta de dados ocorreu em ambiente virtual.

1.2 Instrumento

Utilizou-se um questionário online elaborado no Google Forms, composto por 15 perguntas distribuídas em três blocos temáticos: Perfil e Hábito Musical, Música e Regulação Emocional, e Música, Memória e Identidade. Os itens incluem múltipla escolha, escala Likert e questões abertas, permitindo a triangulação entre dados objetivos e narrativas subjetivas.

1.3 Procedimentos éticos

Os participantes aceitaram o TCLE eletronicamente antes de iniciar o preenchimento do questionário. O formulário foi divulgado em redes sociais, e o anonimato é garantido, pois não há identificação pessoal, sendo que todos os procedimentos de pesquisa seguem rigorosamente as diretrizes éticas pertinentes.

1.4 Declaração de ética e aprovação

A presente pesquisa foi aprovada no contexto acadêmico da Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO), sob orientação docente, e conduzida em estrita conformidade com os preceitos éticos da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. A participação de todos os indivíduos foi voluntária, mediante aprovação e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Música como acolhimento e catarse

Em momentos de turbulência emocional, o recurso à música representa mais do que uma distração passiva; é um movimento ativo de busca por sobrevivência psíquica. Fenômenos como ouvir músicas tristes quando se está triste não devem ser interpretados como autossabotagem, mas como uma busca por validação e espelhamento emocional.

Do ponto de vista neurobiológico, a experiência de música intensamente prazerosa está correlacionada com a atividade em regiões do cérebro implicadas no sistema de recompensa e emoção, como o núcleo accumbens e a amígdala (BLOOD; ZATORRE, 2001).

Ao ativar o sistema dopaminérgico, a música favorece a estabilização interna. No modelo de regulação emocional proposto por Gross (2002), a música se encaixa em múltiplas estratégias. Ela pode ser uma estratégia antecipatória ou atuar como estratégia responsiva ou moduladora, permitindo que a emoção seja sentida e processada em um ambiente sonoro seguro.

2.2 A neuroquímica da regulação: dopamina e cortisol

A compreensão do caráter psicogerador da música exige um olhar detido sobre os processos bioquímicos que ela desencadeia. A música não atua apenas como um estímulo auditivo, mas como um modulador neuroquímico potente. Estudos de neuroimagem funcional indicam que a escuta musical prazerosa recruta os mesmos circuitos de recompensa acionados por estímulos biológicos primários, como a alimentação e o sexo (BLOOD; ZATORRE, 2001).

A liberação de dopamina no estriado ventral e dorsal durante os momentos de clímax musical (os chamados “arrepios” ou *frissons*) é um marcador biológico da regulação emocional positiva. Essa descarga dopaminérgica explica a sensação de motivação e prazer descrita pelos participantes, funcionando como um antídoto natural contra estados de anedonia (incapacidade de sentir prazer) típicos da depressão.

Paralelamente, a música exerce um papel crucial na redução do cortisol, o hormônio do estresse. A escuta de músicas com andamento lento (60 a 80 batimentos por minuto) induz ao arrastamento (*entrainment*) das frequências cardíaca e respiratória, sinalizando ao sistema nervoso autônomo a necessidade de reduzir o estado de alerta (KOELSCH, 2014). Esse mecanismo fisiológico valida o uso intuitivo que os sujeitos fazem da música para “acalmar” ou “organizar o pensamento”, atuando diretamente na redução da excitação fisiológica provocada pela ansiedade.

2.3 A Arquitetura da Emoção: Uma Análise do Modelo BRECVEMA

Para compreender como a música exerce sua função psicogeradora, é necessário dissecá-la em seus mecanismos constituintes. O modelo BRECVEMA, proposto por Juslin e Västfjäll (2008), não é apenas uma taxonomia teórica, mas um mapa do funcionamento psíquico diante do estímulo sonoro. Este estudo propõe uma leitura detalhada desses oito mecanismos, demonstrando como eles operam desde os reflexos mais primitivos até as elaborações cognitivas mais complexas.

O primeiro nível de atuação é o **Reflexo de Tronco Cerebral (*Brain Stem Reflex*)**. Trata-se de uma resposta puramente fisiológica e pré-consciente. Quando uma música

apresenta sons súbitos, estridentes ou dissonantes, o tronco cerebral interpreta o estímulo acústico como um sinal de alerta, disparando uma ativação imediata do sistema nervoso simpático. É o mecanismo que explica por que certas trilhas sonoras de tensão geram ansiedade física instantânea, independentemente da vontade do ouvinte.

Em seguida, observa-se o fenômeno do **Arrastamento Rítmico (*Rhythmic Entrainment*)**. Neste processo, ocorre uma sincronização biológica: os ritmos corporais internos do ouvinte (como a frequência cardíaca e a respiração) tendem a se ajustar e “travar” no pulso externo da música. É através desse mecanismo que músicas com andamento lento (60 bpm) induzem fisicamente ao relaxamento, funcionando como um regulador exógeno para estados de ansiedade.

No campo das associações, destaca-se o **Condicionamento Avaliativo (*Evaluative Conditioning*)**. De natureza pavloviana, este mecanismo opera quando uma determinada melodia foi ouvida repetidamente em paridade com um evento emocional específico. Com o tempo, a música sozinha passa a disparar a emoção associada, mesmo na ausência do evento original. Para a clínica psicológica, este é um ponto chave, pois explica como certas canções podem atuar como gatilhos automáticos de trauma ou, inversamente, como âncoras de segurança.

A dimensão empática é ativada pelo **Contágio Emocional (*Emotional Contagion*)**. Aqui, o ouvinte não apenas percebe a emoção da música, mas a “espelha” internamente. Se a prosódia musical imita um lamento humano (timbre triste, andamento lento), o cérebro ativa os neurônios-espelho, levando o sujeito a mimetizar aquele estado. A música, portanto, não comunica tristeza; ela *transmite* tristeza por contágio direto.

A **Imagética Visual (*Visual Imagery*)** representa a capacidade da música de funcionar como um cenário para a mente. O estímulo sonoro evoca paisagens internas, permitindo que o sujeito se desconecte da realidade imediata e navegue por um ambiente seguro de fantasia. Este mecanismo é fundamental para a função de “fuga saudável” relatada por muitos participantes desta pesquisa.

Talvez o mais poderoso dos mecanismos para a regulação afetiva seja a **Memória Episódica (*Episodic Memory*)**. Diferente do condicionamento simples, aqui a música evoca uma cena autobiográfica completa e detalhada — o chamado “fenômeno da música querida”. Ao ouvir uma canção da adolescência, o sujeito não apenas lembra do passado, mas recupera a fenomenologia daquele momento (os cheiros, as sensações táteis, a autoimagem da época), o que reforça o senso de identidade e continuidade do Eu.

No nível cognitivo, a **Expectativa Musical (*Musical Expectancy*)** lida com a sintaxe da música. O cérebro humano está constantemente tentando prever a próxima nota ou acorde. Quando a música cria uma tensão e a resolve (cadência), o sistema de recompensa libera dopamina. É o prazer intelectual da antecipação confirmada, ou a surpresa agradável da inovação, gerando os famosos "arrepios" estéticos.

Por fim, o **Julgamento Estético (*Aesthetic Judgment*)** opera em uma camada meta-cognitiva. É a capacidade de se emocionar com a beleza da construção artística, independentemente da valência emocional da música. É o que permite que um sujeito ouça uma música extremamente triste e, ainda assim, sinta um prazer profundo e elevador pela perfeição de sua forma.

A compreensão desses oito mecanismos valida a tese de que a música é uma tecnologia complexa de acesso ao inconsciente, atuando simultaneamente no corpo (reflexos), na memória (episódica) e na cognição (expectativa), justificando sua eficácia clínica e seu papel central na vida cotidiana.

Quadro 1 – Mecanismos de Indução Emocional por Música (Modelo BRECVEMA)

Mecanismo	Descrição do Processo Psicológico	Exemplo Prático
Brain Stem Reflex (Reflexo de Tronco)	Resposta automática e não consciente a características acústicas básicas (volume, dissonância).	O susto provocado por um som súbito e alto em uma música de terror.
Rhythmic Entrainment (Arrastamento Rítmico)	Sincronização dos ritmos corporais internos (respiração, batimentos) com o pulso externo da música.	Aceleração cardíaca ao ouvir música eletrônica rápida ou calma ao ouvir música lenta.
Evaluative Conditioning (Condicionamento)	Associação repetida entre uma música e um evento emocional, criando um reflexo condicionado.	Sentir alegria ao ouvir a música que tocava quando recebeu uma boa notícia.
Emotional Contagion (Contágio Emocional)	Mimetismo interno: o ouvinte "espelha" a emoção expressa pela música (tristeza ou alegria) por empatia.	Sentir-se melancólico apenas porque a melodia e a voz do cantor soam tristes.
Visual Imagery (Imagética Visual)	A música evoca imagens mentais e paisagens internas que, por sua vez, geram emoções.	Imaginar uma paisagem natural relaxante ao ouvir música instrumental ou clássica.
Episodic Memory (Memória Episódica)	A música atua como gatilho para a recuperação de uma memória autobiográfica específica.	A "saudade" imediata ao ouvir uma canção que lembra um ex-namorado ou um ente falecido.
Musical Expectancy (Expectativa Musical)	Emoções decorrentes da confirmação ou violação das expectativas sintáticas da estrutura musical.	O "arrepio" (frisson) quando a música atinge um clímax inesperado ou uma modulação harmônica.
Aesthetic Judgment (Julgamento Estético)	Emoção subjetiva relacionada à apreciação da beleza artística, independente da valência da música.	Chorar com uma obra de arte não por tristeza, mas por estar maravilhado com sua perfeição.

Fonte: Elaborado pelo autor (2025), adaptado de Juslin e Västfjäll (2008).

2.4 A função social e evolutiva da música

Além da regulação intrapsíquica (do indivíduo consigo mesmo), a música desempenha um papel antropológico fundamental na coesão social. Teorias evolutivas sugerem que a música surgiu antes da linguagem como uma ferramenta de "cola social", facilitando a sincronização de grupos e o fortalecimento de vínculos afetivos. O ato de ouvir ou produzir música em conjunto libera ocitocina, o hormônio do apego e da confiança.

Na contemporaneidade, mesmo quando ouvida isoladamente através de fones de ouvido, a música mantém essa função de conexão. Ela atua como um distintivo de identidade grupal (tribos sonoras) e como um meio de comunicação empática. Ao compartilhar uma música ou playlist, o sujeito não está apenas enviando um arquivo de áudio, mas comunicando um estado emocional complexo que a linguagem verbal, muitas vezes, falha em expressar. Essa dimensão relacional é essencial para a saúde mental, visto que o isolamento social é um fator de risco para diversas psicopatologias.

2.5 Música, identidade e memória afetiva

A música funciona como autobiografia emocional. Canções ativam memórias profundas e estruturam o senso de identidade ao longo da vida, mesmo em quadros neurodegenerativos. O papel da música como âncora de memória afetiva é particularmente resiliente. Estudos neurológicos demonstram que músicas associadas a memórias significativas ativam estruturas profundas do sistema límbico (BAIRD; SAMSON, 2009). A música, neste contexto, não apenas resgata lembranças, mas recupera a própria sensação de identidade.

Segundo Levitin (2006), melodias organizam marcos emocionais e funcionam como âncoras da narrativa interna. A música, portanto, não apenas acompanha a vida: ela organiza, sustenta e ressignifica a história afetiva do sujeito.

Um fenômeno relevante nesse contexto é o *reminiscence bump* (pico de reminiscência), que explica por que as músicas ouvidas durante a adolescência e o início da vida adulta (aproximadamente entre os 10 e 30 anos) tendem a evocar memórias mais vívidas e respostas emocionais mais intensas do que músicas ouvidas em outras fases (LEVITIN, 2006). É nesse período que a identidade psicossocial do sujeito está em formação crítica. A trilha sonora dessa fase torna-se, portanto, constitutiva do "eu". Quando um idoso ouve uma canção de sua juventude, ele não apenas recorda o passado, mas reativa a neuroplasticidade e a autoimagem daquele período, o que justifica

o uso da música como ferramenta de manutenção da identidade em idosos e pacientes com demência.

2.6 O Conceito Psicogerador: A Música como Motor de Subjetivação

A gênese do conceito “psicogerador” parte de uma interseção entre a análise etimológica e a necessidade clínica observada. Ao desconstruir o vocábulo — *psico* (alma, mente) e *gerador* (aquele que produz, dá origem) —, busca-se preencher uma lacuna deixada pelo conceito tradicional de “regulação emocional”.

A literatura clássica foca na regulação como um processo de manutenção ou ajuste: diminui-se a ansiedade ou eleva-se o humor. Contudo, essa definição pressupõe a existência de um movimento emocional prévio. O insight para a proposição deste novo termo surgiu ao constatar que a regulação é comparável a ajustar a velocidade ou a direção de um carro em movimento. Mas o que fazer quando o veículo está parado? O que fazer em estados de anedonia severa, luto ou vazio existencial, onde não há fluxo emocional para ser regulado?

É neste ponto que a música atua não como reguladora, mas como “motor de arranque”. O termo psicogerador descreve a capacidade da música de instaurar movimento em um sistema psíquico inerte. Ela não apenas ajusta o que o sujeito sente, mas *funda* um estado de sentir. Ao oferecer uma estrutura sonora organizada (com início, meio e fim), a música empresta ao psiquismo desorganizado uma arquitetura temporária, permitindo que a subjetividade se apoie e se reconstrua. Sob essa ótica, a função psicogeradora estabelece-se como o pré-requisito operante da regulação: para que uma emoção possa ser regulada (ajustada), ela precisa, primeiramente, ser gerada.

O caráter psicogerador reside, portanto, na potência da música de transformar a estagnação emocional em fluxo. Diferente da linguagem verbal, que exige um processamento cognitivo complexo (sintaxe, semântica) para ser compreendida, a música acessa o sujeito por vias subcorticais imediatas. Ela “empresta” ao ouvinte uma estrutura emocional pronta — uma arquitetura sonora de tristeza, euforia ou calma — que o sujeito pode habitar temporariamente até que consiga produzir suas próprias emoções.

Nesta perspectiva, a música atua como um mecanismo de sobrevivência psíquica. Ela preenche o silêncio insuportável do desamparo com uma presença sonora que valida a existência do ouvinte. Quando o sujeito diz que a música é seu “Porto Seguro” ou que ela “traduz o que ele sente”, ele está descrevendo esse fenômeno psicogerador: a música está ativamente construindo (gerando) um espaço de continência e identidade que o

ambiente externo ou os recursos internos do sujeito falharam em prover naquele momento.

Portanto, define-se aqui a função psicogeradora como a capacidade da música de mobilizar energia psíquica, evocar memórias involuntárias e produzir novos estados de consciência, permitindo que o indivíduo não apenas suporte a realidade, mas a ressignifique e a integre à sua narrativa autobiográfica.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A apresentação e discussão dos dados coletados junto aos 111 participantes revelam que a música transcende o papel de entretenimento, estabelecendo-se como uma ferramenta diária e essencial de manutenção da saúde mental. A seguir, apresentam-se os dados quantitativos (gráficos) integrados à discussão qualitativa das narrativas subjetivas.

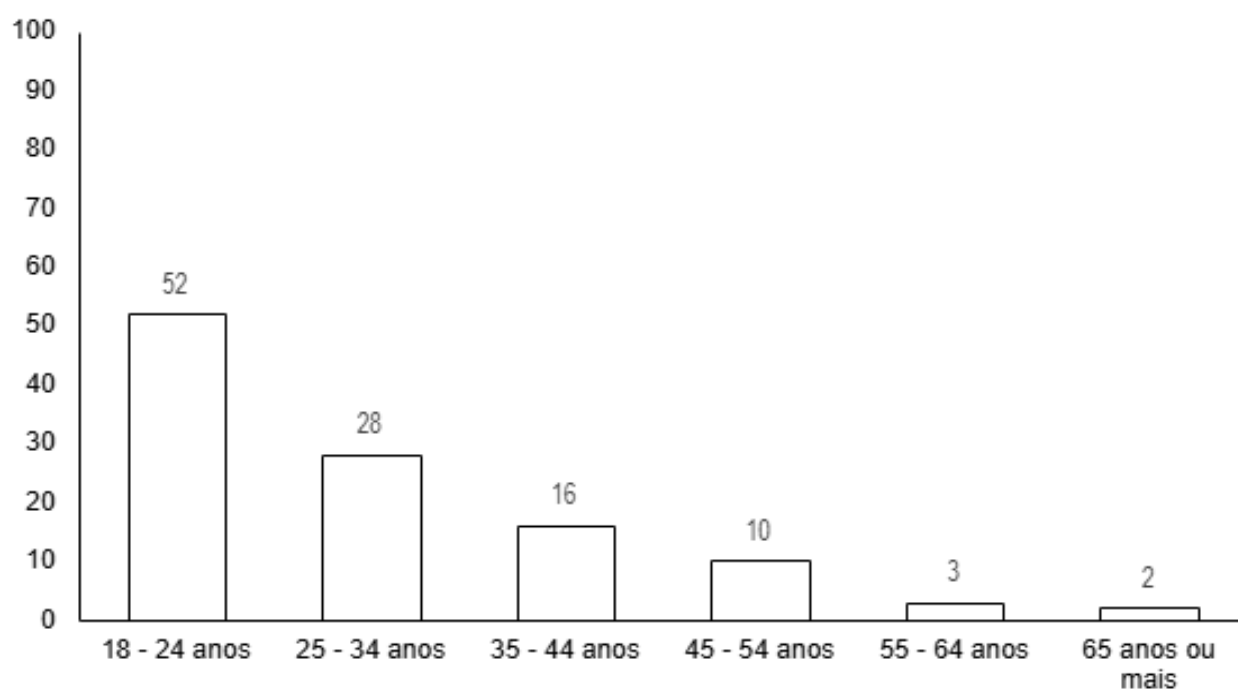


Figura 1 – Distribuição Etária dos Participantes

Na Figura 1, o **eixo horizontal (x)** apresenta as faixas etárias nas quais os participantes foram categorizados, variando desde jovens adultos (18-24 anos) até idosos (65 anos ou mais), enquanto o **eixo vertical (y)** representa a frequência absoluta, ou seja, o número exato de indivíduos pertencentes a cada grupo. A distribuição gráfica evidencia a predominância da faixa etária de 18 a 24 anos na amostra (n=52), seguida pelos adultos de 25 a 34 anos (n=28).

Independentemente da idade, os dados qualitativos indicam que a música é consumida diariamente pela grande maioria da amostra, o que permite inferir que a regulação emocional musical é um fenômeno transgeracional e onipresente na rotina contemporânea.

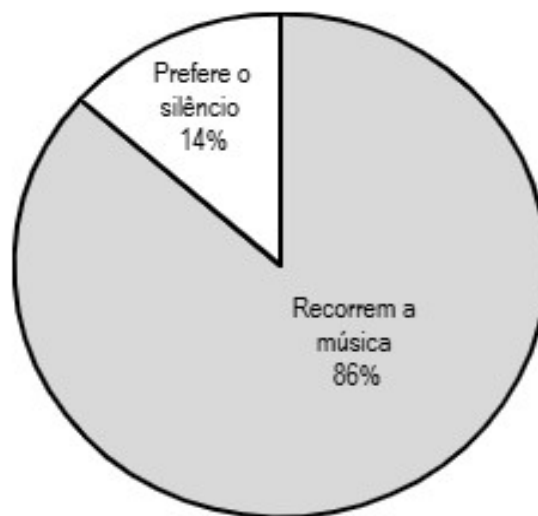


Figura 2 – Uso da Música para Regulação de Ansiedade e Estresse

A Figura 2 ilustra a prevalência do uso da música como estratégia de *coping* (enfrentamento). Por tratar-se de um gráfico de setores (pizza), a representação **não utiliza eixos cartesianos**, baseando-se na proporcionalidade da área. A fatia majoritária (cinza) indica que **86,5%** (n=96) dos participantes recorrem ativamente à música em momentos de ansiedade ou estresse, enquanto a fatia menor representa os **13,5%** (n=15) que não utilizam esse recurso.

Esses dados validam a hipótese central do estudo, discutindo diretamente com a teoria de que a música atua como um regulador exógeno do sistema nervoso, oferecendo um recurso acessível e imediato para o manejo da ansiedade e do estresse. Apenas uma minoria prefere o silêncio ou outras atividades.

3.1 O paradoxo da tristeza: validação e catarse

Identificou-se uma robusta tendência ao uso da música para a validação emocional. Contrariando o senso comum de que se deve ouvir música alegre para combater a tristeza, a maioria dos participantes prefere canções que espelhem sua dor, conforme ilustra o gráfico a seguir:

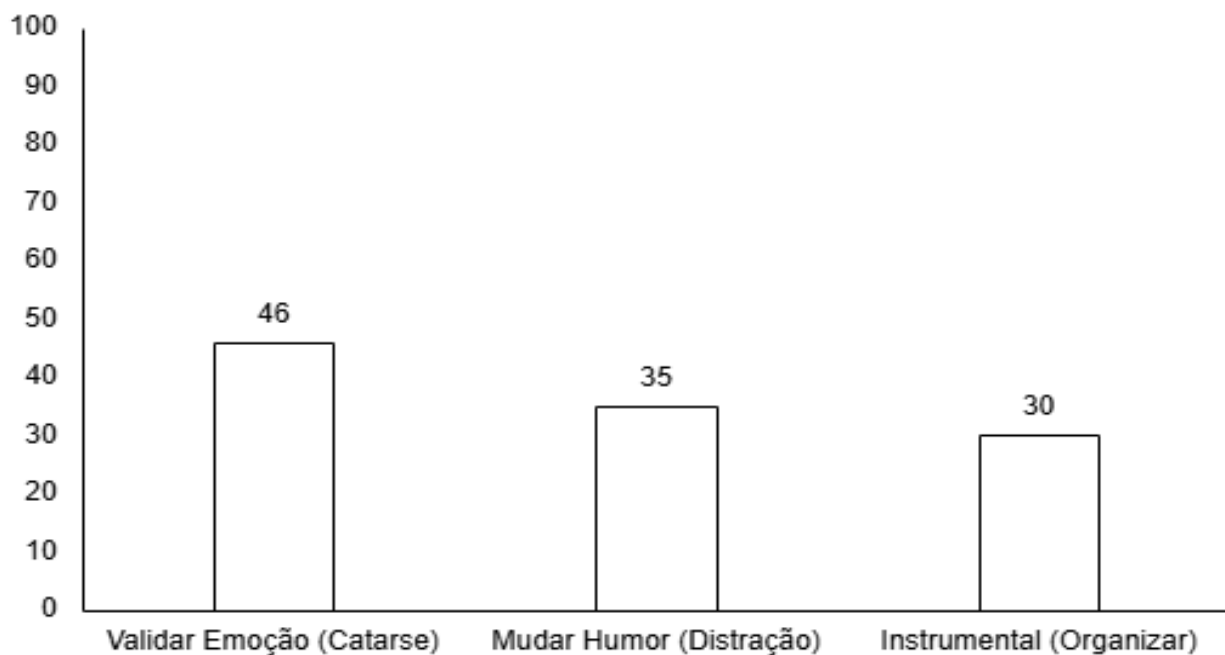


Figura 3 – Estratégia de Regulação ao sentir Tristeza

A Figura 3 detalha as intenções conscientes dos participantes ao escolherem músicas em momentos de tristeza. O **eixo horizontal (x)** categoriza as três principais estratégias de regulação emocional identificadas: a validação da emoção (busca por catarse e acolhimento), a mudança de humor (busca por distração ou alegria) e o uso instrumental (foco cognitivo/organização). O **eixo vertical (y)** quantifica o número de participantes que aderem a cada estratégia, destacando a validação emocional como a mais frequente (n=46).

Os dados demonstram que a busca por validação supera a busca por distração pura. Os relatos reforçam esse conceito de “Porto Seguro”. Um participante (25-34 anos) sintetizou essa função de amparo: “Sinto como se a música fosse uma forma de expressar esses sentimentos ou de compreendê-los. [...] É meu Porto Seguro.”

Essa ideia é reforçada por outro participante (18-24 anos), que descreve a música como um local de permissão emocional: “A música vira um espaço seguro onde eu posso sentir sem se defender, sem precisar esconder, sem medo de “exagerar”.

Outro relato (18-24 anos) descreve a música como uma ferramenta de tradução interna: “A música traduz o sentimento. Quando estou triste, escuto músicas mais dramáticas para sofrer com força e poder seguir em frente mais rápido.”

Neste sentido, a música atua rompendo o isolamento psíquico da dor, oferecendo uma sensação de pertencimento e compreensão que, muitas vezes, o ambiente imediato não proporciona.

3.2 Fuga cognitiva e isolamento protetivo

Outra função psicogeradora identificada foi a capacidade da música de criar uma “bolha” protetora. Diversos participantes utilizaram termos como “ambiente sonoro” e “isolamento da realidade” para descrever o alívio da ansiedade. A música instrumental, especificamente, foi citada repetidas vezes como recurso para organização mental. Um participante descreve o mecanismo neuropsicológico de redirecionamento de atenção: “A música me ajuda a me acalmar, ajuda a não permitir que sons que normalmente me deixariam mais nervosa atrapalhem meu estado de espírito quando estou muito nervosa.”

Outro relato complementa, ilustrando a função de bloqueio de estímulos estressores: “Ela cria um 'ambiente sonoro' que me isola da realidade externa. [...] Ela me força a focar na letra/melodia desviando o pensamento.”

Esses dados sugerem que a música atua como um modulador da atenção, permitindo uma “fuga saudável” que interrompe ciclos de ruminação mental e ansiedade, criando um espaço seguro para a reorganização interna.

3.3 Identidade, tempo e amadurecimento

Os resultados apontam uma correlação direta entre o amadurecimento cronológico e a mudança no gosto musical, refletindo transformações na identidade do sujeito. Não se trata apenas de estética, mas de representação de valores e estados internos. A mudança de gosto também reflete uma busca por complexidade cognitiva. Um participante (25-34 anos) relatou o abandono da música Pop em busca de maior profundidade:

Com o amadurecer da vida percebi que a maioria das letras é rasa, não oferece o estímulo mental que eu procuro. [Hoje busco] um ambiente seguro.

Outro participante ofereceu uma visão analítica profunda sobre sua própria trajetória:

Hoje, com 25 anos, escuto muito menos funk do que escutava com 20 anos. Creio que reflete a mudança de uma necessidade que eu tinha de aprovação e que já não possui mais.

Essa transição de gêneros ao longo da vida não deve ser vista como mera mudança de gosto, mas como um reflexo da evolução das necessidades psíquicas. Os dados sugerem que, na adolescência, a música serve frequentemente para a busca de identidade e pertencimento grupal (validação externa), enquanto na vida adulta, o sujeito tende a buscar gêneros que ofereçam “estímulo mental” ou “ambiente seguro” (regulação interna), indicando uma autonomia emocional progressiva mediada pela escolha sonora.

3.4 Espiritualidade: a música como elo com o Sagrado

Para uma parcela significativa dos entrevistados, a função da música transcende o alívio imediato e adentra a esfera da espiritualidade. Independentemente da vertente religiosa, a música revelou-se um veículo privilegiado de conexão com o Sagrado, atuando como uma linguagem universal que traduz o inefável. Um participante (65 anos ou mais) descreveu esse sentimento de amparo e elevação:

Quando ouço música que louvam a Deus, sinto ele pertinho de mim me trazendo consolo e alívio para qualquer situação difícil. Alivia a minha alma, e alegra meu coração.

Neste contexto, a música atua como um “fio condutor” de esperança. Seja em louvores, mantras ou cânticos meditativos, a melodia oferece ao sujeito um refúgio existencial que a fala cotidiana não alcança. A experiência musical espiritualizada não apenas organiza o caos interno, mas confere um sentido ao sofrimento, transformando a solidão em “solitude” (estar acompanhado de si e do divino).

Mais do que uma ferramenta de relaxamento, a música espiritual aparece nos dados como uma fonte de força vital e resiliência. Ela permite que o indivíduo acesse um estado de paz profunda e gratidão, validando a máxima de que a música é, de fato, a linguagem da alma.

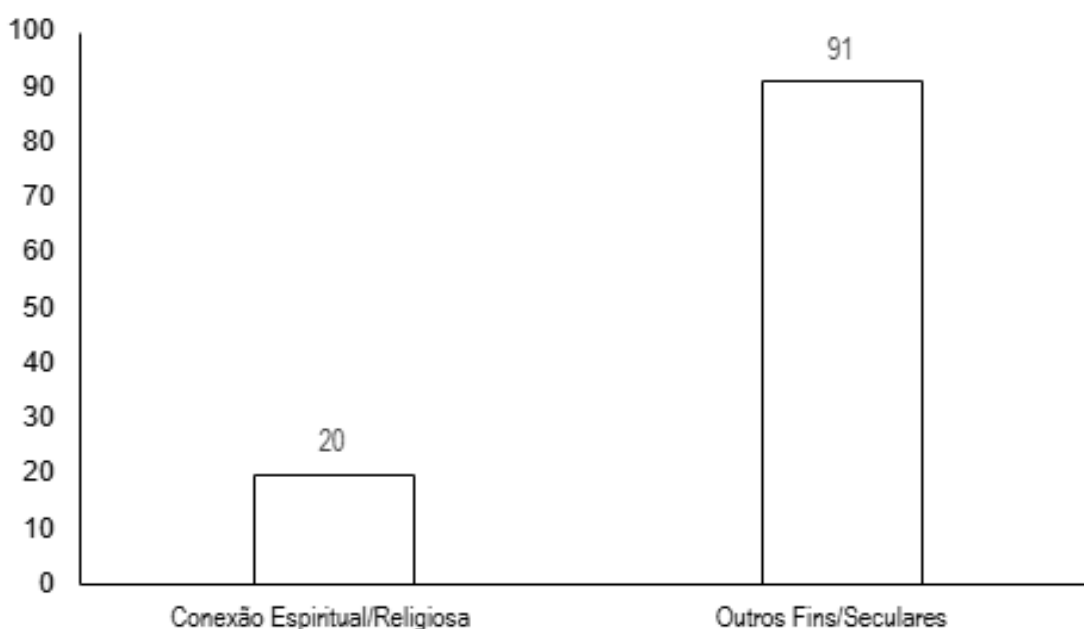


Figura 4 – Uso da Música para Conexão Espiritua

A Figura 4 demonstra a relevância da música no contexto espiritual, onde o **eixo horizontal (x)** categoriza os participantes entre aqueles que utilizam a música

predominantemente como veículo de conexão com o Sagrado e os que a utilizam para fins seculares, enquanto o **eixo vertical (y)** apresenta a frequência absoluta das respostas. Os dados evidenciam que, para aproximadamente 18% da amostra (n=20), a música atua como um mediador fundamental da fé e da transcendência.

3.5 A música como tecnologia cognitiva: foco atencional e o “efeito instrumental”

Para além da regulação emocional, os dados revelam um uso sofisticado da música como ferramenta de modulação cognitiva. Observou-se uma distinção clara feita pelos participantes entre a “música para sentir” (geralmente lírica, cantada) e a “música para pensar” (instrumental, lo-fi, clássica). Essa diferenciação empírica encontra respaldo na teoria da carga cognitiva. Músicas com letras em um idioma que o sujeito domina tendem a competir pelos mesmos recursos de processamento da linguagem no cérebro, o que pode atrapalhar tarefas de leitura e escrita. Já a música instrumental atua de forma diferente, funcionando como uma cortina sonora que bloqueia ruídos externos imprevisíveis sem sobrecarregar o córtex verbal.

Um participante (18-24 anos) descreve com precisão cirúrgica esse mecanismo de isolamento seletivo:

A música me ajuda a não permitir que sons que normalmente me deixariam mais nervosa atrapalhem meu estado de espírito. [...] Músicas instrumentais para acalmar ou organizar o pensamento.

Nota-se, portanto, que o sujeito contemporâneo desenvolve uma competência intuitiva de “curadoria sonora”, selecionando gêneros específicos não apenas pelo gosto estético, mas pela função neuropsicológica que desempenham: o instrumental para a produtividade e o lírico para a elaboração afetiva.

3.6 A música como elo social e pertencimento

Enquanto a literatura foca muito na regulação individual, os dados desta pesquisa trouxeram à tona a função da música como mediadora de relações interpessoais. Questionados sobre o papel da música na conexão com outras pessoas, a maioria dos participantes indicou que ela é “essencial para criar laços”. A música funciona como uma linguagem compartilhada que valida a existência do sujeito dentro de um grupo. Um participante (25-34 anos) definiu a música com a palavra “Pertencimento”, explicando: “É essencial para criar laços e pertencer a grupos. [...] Música tem o poder de me levar para outros lugares e sentimentos.”

Esses relatos confirmam que a música atua como um marcador social. Ela define quem somos para o outro e quem o outro é para nós. Em momentos de celebração ou

luto coletivo, a música é o recurso que sincroniza as emoções do grupo, permitindo uma vivência compartilhada do afeto que seria impossível no silêncio.

3.7 Do cotidiano ao consultório: implicações para a prática clínica

A onipresença da música na vida dos participantes e a profundidade dos relatos sobre regulação emocional sugerem que a “playlist” pessoal do paciente é um material clínico subutilizado na psicoterapia tradicional. Se a música é capaz de evocar memórias que a fala, por si só, não acessa (devido ao mecanismo de *Episodic Memory*), ela se constitui como uma via régia para o inconsciente e para a história afetiva do sujeito.

Na prática clínica, o psicólogo pode utilizar a música como uma técnica de ancoragem. Pacientes com transtornos de ansiedade ou desregulação emocional severa podem ser instruídos a criar “playlists de segurança” — conjuntos de músicas que, por condicionamento (*Evaluative Conditioning*), induzam rapidamente a um estado de calma neurofisiológica. Diferente de uma técnica de respiração que exige aprendizado, a música atua por vias subcorticais imediatas.

Além disso, a análise das letras que “validam a dor” do paciente oferece ao terapeuta um acesso privilegiado às crenças centrais do sujeito. Quando um paciente relata que “aquela música diz exatamente o que eu sinto”, ele está oferecendo uma metáfora pronta de seu sofrimento psíquico, facilitando o processo de elaboração verbal e *insight*. A música, portanto, deixa de ser apenas um objeto de lazer para se tornar uma ferramenta auxiliar potente no manejo clínico, capaz de sustentar o vínculo terapêutico e potencializar a catarse em sessões difíceis.

3.8 Síntese lexical

Ao serem solicitados a resumir o papel da música em uma única palavra, os termos evocados pelos **111 participantes** formam um campo semântico de cura e suporte: Refúgio, Conexão, Alívio, Espelho, Liberdade, Solução, Paz e “Tudo”. Tais significantes confirmam a tese de que a música é, essencialmente, um recurso psicogerador de vida.

3.9 Meta-regulação: o prazer da evocação musical

Um dado qualitativo emergente e não previsto foi o relato espontâneo de diversos participantes sobre a própria experiência de responder ao questionário. Muitos descreveram o processo como “prazeroso”, “divertido” ou “nostálgico”. Esse fenômeno sugere uma “meta-regulação”: o simples ato de evocar memórias musicais e refletir sobre a própria trilha sonora já é suficiente para ativar circuitos de recompensa e promover bem-estar. Isso valida a eficácia da música como um recurso de cuidado de si que reside não apenas na escuta ativa, mas na memória afetiva acessível a qualquer momento.

3.10 Contraponto crítico: a música na sociedade de consumo e a alienação

Embora a maioria dos dados aponte para a música como um recurso positivo de regulação, é fundamental integrar uma perspectiva crítica que evite a romantização ingênua. Um dos participantes (25-34 anos) trouxe uma reflexão sociológica dissonante, alertando para o uso mercadológico da arte:

A música é vista (e vendida) como um “atenuador” ou “opção libertadora” dos acometimentos de ordem psíquica... Muitos destes adoecimentos são ocasionados pela própria luta de classes e seus desdobramentos.

Esse relato introduz um alerta vital: na sociedade de consumo, a música corre o risco de ser cooptada como um "analgésico" para amortecer dores que são, na raiz, sociais e econômicas. Para a psicologia, essa distinção é crucial. O uso da música torna-se funcional quando promove a sublimação (transformar a dor em elaboração e sentido), mas torna-se disfuncional quando serve à alienação (apenas entorpecer o sujeito para que ele suporte uma realidade insuportável). Portanto, o caráter "psicogerador" defendido neste estudo deve visar a emancipação do sujeito, e não apenas o seu silenciamento paliativo.

3.11 Limitações do estudo e considerações finais sobre a amostra

Embora os resultados sejam expressivos, é necessário apontar as limitações metodológicas deste estudo. A coleta de dados em ambiente virtual e por amostragem de conveniência pode ter gerado um viés de seleção, favorecendo participantes com maior acesso digital e escolaridade. Além disso, a predominância de jovens adultos na amostra reflete o perfil do usuário médio das redes sociais utilizadas na divulgação. Sugere-se que pesquisas futuras investiguem com maior profundidade a população idosa e utilizem métodos experimentais para medir as respostas fisiológicas (como frequência cardíaca e cortisol) em tempo real, complementando os relatos subjetivos aqui apresentados.

CONCLUSÃO

A música revela-se uma ferramenta universal, complexa e profundamente humana de regulação emocional, atuando de maneira indelével sobre o corpo, a memória e a subjetividade. Ela transcende as limitações da linguagem verbal, acolhendo aquilo que ainda não tem nome e organizando o caos interno. Em sua essência, a música nos proporciona algo que nem nós mesmos temos dimensão do seu impacto no dia a dia, sendo um afago, êxtase, energia e prazer essenciais para a saúde emocional.

Sua força reside em sua natureza impalpável e invisível, que, através de sons, palavras e da vibração energética dos instrumentos, alcança e alimenta o vazio interno. É

neste ponto que se confirma sua *função psicogeradora*: ao transformar a estagnação em fluxo, a música atua como o motor que dá a força para recomeçar e encerrar ciclos, estabelecendo-se como um mecanismo indispensável de sobrevivência psíquica. Ao investigar o papel da música, validamos a máxima de que sem ela, a vida seria, de fato, um erro existencial.

O estudo aponta, ainda, para as implicações diretas da música no tratamento e no cuidado psicológico. O conhecimento dos mecanismos de regulação (como o BRECVEMA) sugere que, se usada de forma certa e intencional, a música é um recurso valioso para intervenções que visam a melhoria das funções cognitivas, a redução do estresse e o manejo de emoções complexas, como a ansiedade. A música, portanto, não apenas nos acompanha, mas se estabelece como um potente recurso terapêutico.

A reflexão final se impõe: Que este estudo sirva de catalisador para que o leitor reconheça ativamente a música como um instrumento vital de autoconhecimento, questionando-se: *o que tenho escutado está me trazendo benefícios reais, acolhimento e clareza, ou apenas reforçando estados de sofrimento?* Que todos possam explorar e incorporar intencionalmente esse recurso poderoso, transformando-o em uma prática cotidiana de cuidado de si. A música não apenas nos acompanha, mas se revela, em sua plenitude, a linguagem essencial que nos sustenta e nos define.

Declaração de Aprovação do Comitê de Ética A presente pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética da instituição responsável, Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO), respeitando os preceitos da Resolução 466/12. A participação foi voluntária mediante Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Declaração de Disponibilidade de Dados Todo o conjunto de dados que dá suporte aos resultados deste estudo foi publicado no próprio artigo.

Conflito de Interesses Os autores declaram não haver conflito de interesses financeiro, comercial, acadêmico ou pessoal em relação a este manuscrito.

Contribuição dos Autores Batista, A. C. F.: idealização e iniciativa original do projeto, concepção e desenho do estudo, investigação integral, coleta e curadoria de dados, análise formal, e redação completa do manuscrito original. **Rocha, J.:** supervisão acadêmica, revisão crítica do conteúdo e aprovação final da versão publicada.

REFERÊNCIAS

BAIRD, A.; SAMSON, S. Memory for music in Alzheimer's disease: Unforgettable? **Neuropsychology Review**, [S. l.], v. 19, n. 1, p. 85–101, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11065-009-9085-2>. Acesso em: 30 nov. 2025.

BLOOD, Anne J.; ZATORRE, Robert J. Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. **Proceedings of the National Academy of Sciences**, Washington, v. 98, n. 20, p. 11818-11823, 2001. Disponível em: <https://doi.org/10.1073/pnas.191355898>. Acesso em: 30 nov. 2025.

GROSS, James J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. **Psychophysiology**, [S. l.], v. 39, n. 3, p. 281-291, 2002. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/1469-8986.3930281>. Acesso em: 30 nov. 2025.

HURON, David. Why is sad music pleasurable? A possible role for prolactin. **Musicae Scientiae**, [S. l.], v. 15, n. 2, p. 146-158, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/102986491101500202>. Acesso em: 30 nov. 2025.

JUSLIN, Patrik N.; VÄSTFJÄLL, Daniel. Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. **Behavioral and Brain Sciences**, [S. l.], v. 31, n. 5, p. 559-621, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/S0140525X0800455X>. Acesso em: 30 nov. 2025.

KOELSCH, Stefan. Brain correlates of music-evoked emotions. **Nature Reviews Neuroscience**, [S. l.], v. 15, n. 3, p. 170-180, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/nrn3666>. Acesso em: 30 nov. 2025.

LEVITIN, Daniel J. **This is your brain on music**: the science of a human obsession. New York: Dutton, 2006.

NIETZSCHE, Friedrich. **Crepúsculo dos ídolos**: ou como se filosofa com o martelo. Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2006.

PLATÃO. **A República**. Tradução de Carlos Alberto Nunes. 3. ed. Belém: EDUFPA, 2000.

Este preprint foi submetido sob as seguintes condições:

- Os autores declaram que os necessários Termos de Consentimento Livre e Esclarecido de participantes ou pacientes na pesquisa foram obtidos e estão descritos no manuscrito, quando aplicável.
- Os autores declaram que a elaboração do manuscrito seguiu as normas éticas de comunicação científica.
- Os autores declaram que estão cientes que são os únicos responsáveis pelo conteúdo do preprint e que o depósito no SciELO Preprints não significa nenhum compromisso de parte do SciELO, exceto sua preservação e disseminação.
- Os autores declaram que os dados, aplicativos e outros conteúdos subjacentes ao manuscrito estão referenciados.
- O manuscrito depositado está no formato PDF.
- Os autores declaram que a pesquisa que deu origem ao manuscrito seguiu as boas práticas éticas e que as necessárias aprovações de comitês de ética de pesquisa, quando aplicável, estão descritas no manuscrito.
- Os autores declaram que uma vez que um manuscrito é postado no servidor SciELO Preprints, o mesmo só poderá ser retirado mediante pedido à Secretaria Editorial do SciELO Preprints, que afixará um aviso de retratação no seu lugar.
- Os autores concordam que o manuscrito aprovado será disponibilizado sob licença [Creative Commons CC-BY](#).
- O autor submissor declara que as contribuições de todos os autores e declaração de conflito de interesses estão incluídas de maneira explícita e em seções específicas do manuscrito.
- Os autores declaram que o manuscrito não foi depositado e/ou disponibilizado previamente em outro servidor de preprints ou publicado em um periódico.
- Caso o manuscrito esteja em processo de avaliação ou sendo preparado para publicação mas ainda não publicado por um periódico, os autores declaram que receberam autorização do periódico para realizar este depósito.
- O autor submissor declara que todos os autores do manuscrito concordam com a submissão ao SciELO Preprints.