

LIVRO DE
GABRIEL BRANDT

MU- sic



COMO AUMENTAR O
BEM-ESTAR E A FELICIDADE
ATRAVÉS DA MÚSICA.

SEVEN

EDITORIA CHEFE

Prof^o Me. Isabele de Souza Carvalho

EDITOR EXECUTIVO

Nathan Albano Valente

AUTOR DO LIVRO

Gabriel Brandt

PRODUÇÃO EDITORIAL

Seven Publicações Ltda

EDIÇÃO DE ARTE

Evellyn Thais de Souza

EDIÇÃO DE TEXTO

Stephanie Caroline Meyer de Quadros

BIBLIOTECÁRIA

Bruna Heller

IMAGENS DE CAPA

Andressa Mueller

2026 by Seven Editora

Copyright © Seven Editora

Copyright do Texto © 2026 Os Autores

Copyright da Edição © 2026 Seven Editora

O conteúdo do texto e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Seven Publicações Ltda. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Seven Publicações Ltda é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação.

Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.



O conteúdo deste Livro foi enviado pelos autores para publicação de acesso aberto, sob os termos e condições da Licença de Atribuição Creative Commons 4.0 Internacional

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

B821m Brandt, Gabriel.

Music Flow [recurso eletrônico] : Como
Aumentar o Bem-Estar e a Felicidade Através da
Música / Gabriel Brandt. – São José dos Pinhais,
PR: Seven Editora, 2026.

Dados eletrônicos (1 PDF).

ISBN 978-65-6109-358-3

1. Psicologia. 2. Música. 3. Felicidade.
4. Emoções. I. Título.

CDU 159.9:78

Bruna Heller - Bibliotecária - CRB10/2348

Índices para catálogo

sistemático:

1 Psicologia 159.9

2 Música 78

DOI: 10.56238/livrosindi202663-001

Seven Publications Company

CNPJ: 43.789.355/0001-14

editora@sevenevents.com.br

São José dos Pinhais/PR

SOBRE O AUTOR

Mestre em Diversidade Cultural e Inclusão Social, pela Universidade Feevale. Pesquisador e idealizador da intervenção Positiva ***Music Flow Method***. É Pós-graduado em Psicologia Positiva e Coaching (IBC) e em Psicologia Positiva e Ciências do Bem-estar e autorrealização (PUC), certificação em Neurociências e ***Mindfulness*** pela PUC, tem MBA em Gestão de Pessoas (IBC), MBA em Coaching e Transformação Pessoal e Desenvolvimento Humano (IBC). É Certificado Avançado em Psicologia Positiva (CAPP), no Programa de Espiritualidade, Psicologia Positiva e Religião (PEPPER), é Certificado em Positive Expert (CPEX), e *Character Strengths Intervantion* (CSI) Certificado e *practitioner* em Intervenções de Virtudes e Forças de caráter pelo Instituto ***Flow*** e Psicologia Positiva, é Co fundador da Maestria Positiva, membro da Associação de Psicologia Positiva da América Latina (APPAL). Especialista Emocional pela Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional (SBie), Master Coach Trainer, com experiência efetiva na área Empresarial, Corporativa, Liderança e Empreendedorismo. Bacharel em Administração de Empresas. Fez formação *Professional & Self Coach* com Certificação Internacional (PSC), especialização em *Business and Executive Coaching* (BEC), *Leader Coaching Training* (LCT) e Coaching Ericksoniano (IBC). *Practitioner* e Master em Programação Neurolinguística (PNL).

Sou o Gabriel Brandt, autor, compositor, palestrante e criador das intervenções Positivas ***MUSIC FLOW***, ***MUSIC MINDFULNESS*** e ***MUSIC SAVORING*** (2025), criador da intervenção positiva ***MUSIC FLOW METHOD (MFM)*** (2021) validade cientificamente durante a minha pesquisa de Mestrado, sou Co-Fundador da Maestria Positiva e *Chief Happiness Officer* (CHO) do Instituto Verso in Verso, sou sonhador, empreendedor, cristão, filho, pai e apreciador da boa música.

SITES: <https://www.maestriapositiva.com.br> e <https://www.gabrielbrandtofcial.com.br>

E-mail: sougabrielbrandt@gmail.com

APRESENTAÇÃO

Quais músicas têm o poder de aumentar seu bem-estar, energia e níveis de felicidade? Quais músicas compõem a verdadeira TRILHA SONORA da sua VIDA?

Há muito tempo sabemos que a música tem o poder de tocar a alma, as emoções e nosso intelecto. E se ela for o instrumento para modular as emoções, aumentar a energia, vibração, frequência e resultar em um bem-estar duradouro?

Neste livro você mergulhará nas mais atuais compreensões sobre felicidade e bem-estar, fundamentadas na Psicologia Positiva, definições sobre estados mentais positivos, o que é música e seu poder, quais são as influências invisíveis que impactam diretamente na vibração, energia, frequências.

Na essência propõem contribuir com as intervenções positivas *Music Flow*, *Music Mindfulness* e *Music Savoring* trazendo seus conceitos, benefícios, diferenças e práticas. Apresentar os resultados surpreendentes da pesquisa de Mestrado do autor, com a aplicação e validação do “*Music Flow Method*, (MFM), um despertar pela música” que foi submetido ao rigor acadêmico e teve um sólido embasamento científico.

A principal missão deste livro é incentivar a prática do *Music Flow*, *Music Mindfulness* e *Music Savoring*, como hábito positivo para elevar o bem-estar e os níveis de felicidade; treinar a forma de ouvir música gerando a principal transformação que será educar o ser humano a utilizar a música conscientemente, percebendo quanto a música pode impactar e influenciar de maneira positiva ou negativa nossa vida.

Prepare-se para transformar a sua relação entre a música e bem-estar. Você aprenderá que as práticas do *Music Flow* do *Music Mindfulness* e do *Music Savoring* podem beneficiar milhões de pessoas a melhorar suas vidas, contribuindo com o florescimento humano.

DEDICATÓRIA

Este livro é dedicado a todas as pessoas que desejam utilizar a música como “instrumento” / ferramenta / intervenção Positiva, para aumentar o bem-estar e os níveis de felicidade individual ou coletiva.

Dedico este livro às pessoas que desejam conhecer, aprender e viver mais os estados de *Flow*, *Savoring* e *Mindfulness*, se beneficiando da música e do *Music Flow*, *Music Mindfulness* e *Music Savoring*.

Dedico este livro a todos, crianças, jovens, adultos e longevos, músicos, musicistas ou não, pessoas que com base nessa leitura, reflexões e práticas, possam DESPERTAR para uma vida com mais FLORESCIMENTO, poesia, melodia e mensagens positivas.

Foi para você que o escrevi e foi também para você que compus as músicas que o integram, tendo a missão de contribuir para a construção de um mundo melhor e mais feliz.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por ser tão bom e misericordioso na minha vida. Obrigado por me proteger, por iluminar e abençoar cada dia da minha vida. Para mim, você é grande maestro e compositor do universo.

À minha esposa Tanísia e a meus filhos Nathan, Hayan e minha filha Sky, por serem meus bens mais precisos, meu legado e a principal razão da minha felicidade dando o ritmo e a melodia da minha vida.

À minha mãe Dora, à minha irmã Carol (sobrinhas Lara e Alice) e, em memória, ao meu pai Gaspar, por me amarem, me apoiarem sempre nos palcos e bastidores e por serem meus principais e fãs especiais.

Aos meus amigos, profissionais, a todos que participaram do meu caminho e que fizeram parte deste livro. Ao meu ciclo de mentores: começando com o Mestre e pioneiro do *Flow* Helder Kamei (Presidente da APPAL), que sou eterno aprendiz, seguidor, aluno, amigo e agora parceiro de missão. Edilaine V. Lopes, agradecimento especial por toda a dedicação e pela contribuição para todos os meus projetos de escrita. Rafael Bronzoni e Katy Leal por nosso amor pela Música, Mauro Harff.

PREFÁCIO

Meu nome é Helder Kamei e, com muito orgulho, prefacio esta obra extraordinária de um grande amigo. Conheço Gabriel há muitos anos. Ele fez inicialmente minha formação em Psicologia Positiva e, posteriormente, todas as demais formações, com destaque para a Certificação em Forças de Caráter (CSI), Certificação Avançada em Psicologia Positiva (CAPP) e até mesmo o Programa de Estudos em Psicologia Positiva e Espiritualidade (PEPPER). Somando-se a todos os outros diplomas que possuí (incluindo o de Mestrado) percebemos claramente uma de suas forças de assinatura, que é o Amor ao Aprendizado.

Explicando aos que não conhecem o CSI, existe uma classificação de 24 forças de caráter e 6 grandes virtudes, a saber, Sabedoria, Coragem, Humanidade, Justiça, Temperança e Transcendência. Por meio de um teste online, podemos saber quais são nossa maiores e menores forças. As mais altas são chamadas forças de assinatura.

Dentre suas 6 forças mais altas, Gabriel possui duas que pertencem à Sabedoria - Curiosidade e Amor pelo Aprendizado, o que explica seu enorme interesse por estudar e aprender.

Curiosamente, suas outras 4 forças pertencem todas à mesma virtude, que é a Transcendência: Espiritualidade, Esperança, Humor e Gratidão. A Transcendência nos faz ir além do nosso eu físico e material, e nos eleva a algo maior do que a nós mesmos. E é aqui que eu acredito que reside o poder da música.

Além de estudioso, Gabriel é compositor e músico, e para ele, certamente a música o leva a estados transcendentais de flow. E agora, com seu método Music Flow, Gabriel vai ajudar outras pessoas a alcançar esses mesmos estados.

Flow é um estado de alta concentração, absorção e engajamento. No Brasil, defendi uma dissertação pioneira de mestrado na USP sobre o tema e, em seguida, publiquei meu livro Flow e Psicologia Positiva, baseado em 4 anos de pesquisa científica. No meu mestrado, pesquisei o flow através da dança. E agora, Gabriel Brandt nos ensina a alcançar o flow através da música.

Agradeço ao Gabriel pela nossa amizade e por tanto respeito e carinho com o qual sempre me tratou. E a despeito de todos seus títulos, Gabriel ainda possui uma linda família - irmã, esposa e filhos, à qual se dedica lindamente.

Caro leitor, você tem uma obra magnífica em suas mãos. Aproveite cada palavra, pois, se a dança e a música podem nos levar ao flow, a palavra escrita também pode!

Uma boa leitura e muito flow!

Helder Kamei

*Presidente da Associação de Psicologia Positiva da América Latina (APPAL) e
fundador dos Instituto FLOW e LiderFLOW.*

@helderkamei

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	10
CAPÍTULO 1.....	12
CONCEITOS DE BEM-ESTAR, FELICIDADE E FLORESCIMENTO	
CAPÍTULO 2.....	27
CONCEITOS E ESTADOS MENTAIS POSITIVOS	
CAPÍTULO 3.....	51
CONCEITO DE MÚSICA	
CAPÍTULO 4.....	78
INFLUÊNCIAS INVISÍVEIS	
CAPÍTULO 5.....	93
CONCEITO DE <i>MUSIC FLOW</i> , <i>MUSIC MINDFULNESS</i> e <i>MUSIC SAVORING</i>	
CAPÍTULO 6.....	112
INTERVENÇÃO POSITIVA <i>MUSIC FLOW METHOD</i> (MFM)	
CAPÍTULO 7.....	125
ESCOLHA A TRILHA SONORA DA SUA VIDA	
REFERÊNCIAS.....	133
ANEXOS.....	137
AVALIADORES DO LIVRO.....	143

INTRODUÇÃO

Quais músicas têm o poder de aumentar seu bem-estar, energia e níveis de felicidade? Quais músicas compõem a TRILHA SONORA do seu dia a dia e da sua VIDA? Qual o significado e sentido da música para você?

Este livro tem como objetivo apresentar as principais e mais atuais compreensões sobre felicidade e bem-estar fundamentadas na Psicologia Positiva de forma sucinta, definições sobre estados mentais positivos, o que é música, quais são as influências invisíveis que impactam diretamente na nossa vibração, energia, frequências e principalmente contribuir apresentando as intervenções positivas *Music Flow*, *Music Mindfulness* e *Music Savoring* trazendo seus conceitos, benefícios, diferenças e práticas.

Demonstrar os resultados surpreendentes da minha pesquisa de Mestrado, com a aplicação e validação do *Music Flow Method*, (MFM), um despertar pela música que foi submetido ao rigor acadêmico e teve um sólido embasamento científico. Nasceu do propósito de utilizar a música como “instrumento”, ferramenta, intervenção, método, para modular as emoções, aumentar o bem-estar, estimular reflexões sobre sentido e propósito de vida e promover a felicidade.

Espero que este livro lhe ofereça a base conceitual adequada para que você possa entender por que faz tanto sentido se envolver de corpo, mente, alma e espírito em algo tão poderoso quanto a música. Muitas pessoas irão compreender o universo de possibilidade das práticas do *Music Flow*, *Music Mindfulness* e *Music Savoring* para melhorar a sua vida.

Estas práticas e intervenções positivas, proporcionam inúmeras oportunidades para você criar uma intimidade maior com a própria essência. Assim, será possível entrar em contato com seus recursos interiores e desenvolvê-los. Você será capaz de criar as trilhas sonoras do seu dia a dia e

da sua vida, irá aprender a ouvir com **atenção plena**, crescer e performar utilizando a música para entrar no estado de **Flow**, desfrutar, saborear, prolongar o prazer em ouvir música utilizando a prática do **Savoring** e talvez até transcender, se curar e transformar sua compreensão de quem é e de como viver com mais sabedoria, bem-estar, florescimento, sentido e felicidade.

A Influência da música em nossas vidas ocorre desde os primórdios da humanidade, os sons têm desempenhado um papel transcendental, tocando nossas emoções, mudando nossas memórias, e unindo nossas experiências. Preparem-se para descobrir como essa arte universal se entrelaça com cada aspecto da nossa jornada. Deixando uma marca duradoura em nossos corações e mente.

A principal missão deste livro é incentivar a prática do **Music Flow**, **Music Mindfulness** e **Music Savoring**, como hábito positivo para elevar o bem-estar e os níveis de felicidade; treinar a forma de ouvir música. Educar a alma utilizando a música conscientemente, percebendo quanto a música pode impactar e influenciar de maneira positiva ou negativa nossa vida e não simplesmente estimular as pessoas apenas a escutarem músicas e sons.

Desejo que as práticas do **Music Flow** do **Music Mindfulness** e do **Music Savoring** possam beneficiar milhões de pessoas, contribuindo com o florescimento humano, com o estado de **Flow**, **Mindfulness** e **Savoring** através da música.

CAPÍTULO 1:

CONCEITOS DE BEM-ESTAR, FELICIDADE E FLORESCIMENTO

1.1 O QUE É FELICIDADE?

A felicidade não tem uma definição única e acordada. Na verdade, é provável que existam tantos significados de felicidade quanto o número de seres humanos, pelas suas questões também subjetiva. No entanto, é importante definir a felicidade para entendê-la, buscá-la e alcançá-la.

“Um estado psicológico socialmente construído, no tempo e no espaço, estável e perene, caracterizado por pensamentos, emoções e sentimentos, predominantemente positivos, oriundos de experiências prazerosas, revestidas de propósito e sentido” (Silva; Ribeiro; Budde & Damo, 2022; Csikszentmihalyi, 2020; Dalai Lama & Cutler, 2000).

Trarei neste capítulo, resumos de teorias de bem-estar como: Teoria do bem-estar Subjetivo (Ed Diener, 1984), Teoria da Felicidade, Teoria do Florescimento (Martin Seligman, 1998 e 2002) e Teoria do Bem-estar integral (Tal Ben-Shahar, 2004), que contribuirão a pensar sobre o que é felicidade para você e como as intervenções positivas do *Music Flow* do *Music Mindfulness* e do *Music Savoring* poderão ajudar para alcançá-la.

1.2 TEORIA DO BEM-ESTAR SUBJETIVO (ED DIENER)

O conceito de **Bem-Estar Subjetivo (BES)**, definido por Ed Diener (psicólogo, pesquisador), que estudou por mais de 20 anos na década de 70 a felicidade. O bem-estar **objetivo**, é aquele que pode ser medido por indicadores que podem ser mensurados. Por exemplo, o bem-estar social de um país ou de um estado, pode ser medido pelo nível de renda, nível de escolaridade

(alfabetizadas, ou ter o ensino médio, faculdade), saúde (mortalidade infantil, ou nos hospitais), longevidade, ou seja, existem muitos indicadores objetivos do bem-estar. Mas será que essas pessoas são felizes?

Identificou-se então, que não se pode dizer, que os indicadores de **bem-estar objetivos** se traduzem em **bem-estar subjetivo** ou em felicidade. Então, se a pessoa é mais feliz ou não, Ed Diener acreditou que teria um jeito eficaz de saber, perguntado para a pessoa, aplicando um questionário para ela responder, e só ela é quem pode dizer se ela é feliz ou não, nenhum indicador externo, social poderia afirmar isso. Foi então que ele criou o **bem-estar subjetivo**, e a forma de medir é através de questionários de autorrelato (*self report*), e foi ele quem criou a primeira escala de Satisfação com a vida, que foi uma das primeiras medidas de bem-estar.

Diener se juntou a Daniel Kanemann (prêmio Nobel em Economia) juntos escreveram o livro Bem-estar a fundação da psicologia hedônica (*Well Being, the foundations of hedonic psychology*, 1998) na sequência construíram o constructo de bem-estar subjetivo, que tem duas dimensões: emocional e cognitiva.



O aspecto **emocional** é mensurado através do balanço emocional entre emoções positivas (ou afetos positivos) e emoções negativas (ou afetos

negativos). A escala mais famosa e antiga e que mede é a PANAS (*Positive Affects, Negative Affects*), onde são avaliadas 10 emoções positivas e 10 emoções negativas, são 20 perguntas, você pontua uma escala para cada emoção e por fim faz um cálculo que te dá resultado do bem-estar emocional. O objetivo é ter mais emoções ou afetos positivos do que negativos.

Na dimensão **cognitiva** a avaliação é racional e é operacionalizada com a escala de Satisfação com a vida, que são 5 perguntas. Qual a diferença entre as duas: a primeira mede o “**estar feliz**”, a outra mede o “**ser feliz**”.

A emoção é um estado, então ela é passageira, ela muda, (como uma montanha russa) e para isso é importante avaliar pela frequência no dia a dia. O questionário PANAS avalia o momento em que a pessoa responde nas últimas 24 horas. A avaliação da satisfação com a vida é diferente, pois ela não fica mudando o tempo todo, ela é mais estável e duradoura e quando ela muda, é gradativamente e gradualmente ao longo do tempo.

É possível ter uma avaliação boa na dimensão emocional e não estar satisfeito com a vida? A resposta é sim, e vou compartilhar um exemplo para ficar mais claro o entendimento. Imaginem que você é superfã de uma banda internacional, que acaba de vir para a sua cidade, e você tem a oportunidade, talvez única, de vivenciar e assistir ao show ao vivo. O seu estado emocional de fã vai ser de alegria, animação, euforia, porém não significa que esteja com uma avaliação tão boa em relação a satisfação com a vida. O contrário também é verdadeiro, pode estar contente, grato e satisfeito com a vida que conquistou com o que você tem, mas talvez alguma situação pode ter afetado momentaneamente o emocional gerando frustração, raiva, tristeza, sem mudar a satisfação. Posso estar feliz, sem ser feliz naquele momento, ou posso ser feliz sem estar feliz. A meta então é buscar sempre que possível, estar feliz e ser feliz.

1.3 TEORIA DA FELICIDADE AUTÊNTICA (MARTIN SELIGMAN)

A origem da Psicologia Positiva tem ligação com o psicólogo americano Martin Seligman, que, em 1998, na Universidade da Pensilvânia, já era conhecido por suas publicações sobre a necessidade de mudar o foco da Psicologia, partindo das motivações, das capacidades e dos potenciais humanos, em vez de apenas focar nas doenças mentais.

Conforme Seligman (2002), os **3 pilares** que norteiam as investigações da Psicologia Positiva são:

- 1) **O estudo das emoções positivas**, consideradas como variáveis subjetivas, definidas pelo que os sujeitos pensam ou sentem;
- 2) **O estudo dos traços positivos**, que podem ser considerados como forças e virtudes humanas;
- 3) **O estudo das instituições positivas** e os contextos nos quais a vida em comunidade é observada, por meio de valores coletivos que podem ser promovidos.

Em sua teoria da “Felicidade Autêntica”, Martin Seligman propôs nos anos 2000 três formas de vida feliz. Seu objetivo foi estudar cientificamente o bem-estar humano e ir além da ausência de doença mental, sua intenção principal era investigar e pesquisar o que faz a vida valer a pena.

Ele descreveu três caminhos para a felicidade: A **vida prazerosa**, ligada às emoções positivas e prazeres sensoriais, que são vividas no dia a dia que é considerada a forma mais superficial de bem-estar e de felicidade, pois os prazeres são passageiros. A **vida engajada**, como um segundo passo, está relacionada à experiência de *Flow* e pertencimento, ocorre quando a pessoa utiliza suas forças de caráter, habilidades, talentos em atividades que as desafiam e as absorvem profundamente, gerando engajamento e satisfação. A **vida significativa**, ligada ao propósito e ao sentido, que surge quando usamos

nossas forças pessoais a serviço de algo maior que nós mesmos, como família, comunidade, causas sociais, espiritualidade ou missão de vida e essa é a mais duradoura. Essa tríade da Felicidade será apresentada brevemente a seguir:

A vida prazerosa, **o primeiro caminho** da teoria da felicidade¹ estaria ligada à felicidade prazerosa que, por si só, não permanece.

A vida prazerosa não é tudo que devemos buscar na existência, pois é apenas um dos pilares que sustentam nosso bem-estar. Outros fatores que devem ser buscados, segundo ele, são as gratificações e o *Flow* que levam ao engajamento e a busca de encontrar um propósito ou sentido na vida, essa tríade somada potencializaria ainda mais o alcance da satisfação plena e sustentaria a felicidade.

Assim, como prescrição, entende-se que a vida prazerosa está ligada às pessoas que cultivam emoções positivas em sua própria vida e na vida dos que estão ao seu redor, mas não apenas porque isso faz com que elas se sintam bem no momento. Essa ação transforma as pessoas para melhor e as coloca em caminhos rumo ao florescimento e à longevidade saudável, devido às emoções positivas em abundância, que permitem aos sujeitos serem geradores de vida, criativos, resilientes e cheios de possibilidades para mover mais engajamento ao redor, elevando seu bem-estar e o de quem os cerca.

As emoções positivas são parte de um sistema sensorial que nos alerta para a presença de uma situação potencial em que todos ganham. Além disso, abrem um repertório de ações e instalam um estado de espírito que desenvolve e amplia recursos intelectuais e sociais permanentes (SELIGMAN, 2002). As emoções positivas, em resumo, são “combustível psicológico” para a resiliência, pois “constroem recursos pessoais importantes. Além disso, elas desencadeiam espirais ascendentes em direção a um maior bem-estar no

¹ Conforme o autor, “Felicidade Autêntica” envolve 3 caminhos, na seguinte ordem: vida prazerosa, vida engajada e vida significativa, conforme a obra Felicidade Autêntica (2019).

futuro e semeiam o florescimento humano” (FREDRICKSON, 2004, p. 1375).

A vida engajada que é o segundo caminho da tríade da felicidade vai por outra direção, que não é pela presença do prazer, mas pelas **gratificações** que são produzidas pelo estado de **Flow**, contudo exigem esforço e habilidade.

Essa distinção é a diferença entre a vida engajada e a vida prazerosa. Falar do “prazer” da contemplação na vida engajada é dizer que a vantagem da contemplação está nela mesma; não é referir-se a qualquer emoção que acompanhe a contemplação (SELIGMAN, 2019).

Componentes psicológicos da gratificação de maneiras nitidamente similares ocorrem quando a tarefa é desafiadora e exige habilidade; existe concentração; os objetivos são claros; o feedback é imediato; o envolvimento é intenso e natural; existe um senso de controle; a consciência do “eu” desaparece; e o tempo para, indicando o **Flow** como possível estado que marca o crescimento psicológico. Seguindo com essa analogia, o prazer marca o ponto da saciedade biológica, enquanto a gratificação marca o ponto de crescimento psicológico. O critério que define a gratificação é a ausência de sentimento, a perda da consciência de si mesmo e a dedicação. A gratificação diminui a preocupação consigo mesmo e, quanto mais **Flow**, maior é a gratificação e menos deprimida é a pessoa.

Então, é preciso buscar mais gratificação e menos prazer, porque os prazeres vêm facilmente, mas as gratificações, que resultam do exercício de forças pessoais, são mais difíceis de conquistar. A determinação para identificar e desenvolver essas forças é, portanto, um grande remédio contra a depressão.

Quando uma vida inteira é dedicada à busca das emoções positivas, a autenticidade e o significado se perdem. Como um segundo passo da tríade, a vida engajada está mais relacionada à experiência de **Flow** em fluxo, quando

é perdida a noção do tempo ou quando o ser humano entra em estado de alta performance. O engajamento também surge ao ser pertencente a um grupo, gerando felicidade.

Ao lado de Martin Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi é considerado cofundador da Psicologia Positiva e criador da teoria do *Flow*. O *Flow* é comum às crianças, que passam muito tempo de sua vida brincando, ou aos adultos que jogam baralho, xadrez, praticam esportes, tocam violão, leem livros, vão a festas, saem para dançar, tudo isso por nenhuma razão melhor, exceto a de que essas atividades lhes são prazerosas ou satisfatórias. O termo *Flow* surgiu por ser uma palavra citada pelos entrevistados ao descreverem seus sentimentos e por seu significado ser mais intuitivo.

O desenvolvimento da teoria do *Flow* ocorreu entre 1975 e 1990 e sua expansão no meio acadêmico e não acadêmico transcorreu após 1990. O *Flow* tem sido mais utilizado e discutido na atualidade nas áreas envolvendo a arte e as questões humanas e psicológicas, sobretudo na música. O *Flow* seria, portanto, uma espécie de psicologia da “experiência ótima”.

Há, contudo, algumas condições para o estado de *Flow*, que dependem da anatomia da consciência e do conteúdo da experiência, considerando que os modelos de *Flow* são baseados na razão e nos desafios ou habilidades. Isso favoreceu tanto o desenvolvimento de forças e virtudes humanas que atuassem como protetoras contra as doenças, quanto a busca das coisas que fazem a vida valer a pena.

O terceiro caminho da teoria da felicidade autêntica é a vida significativa, pois liga a felicidade ao propósito, ao sentido da vida. “A vida do ser humano pode ter um propósito nobre? A vida pode ter um significado que transcenda aquele que criamos para nós? Foi seleção natural que nos colocou neste caminho? O que a ciência nos diz a respeito da presença ou não de um propósito divino?”

Em seu livro “Felicidade Autêntica”, diz que uma vida significativa é aquela que nos une a algo maior – e quanto maior, mais significado. Traz à tona uma visão mais profunda, franca e original para as eternas perguntas: “Por que estamos aqui?” e “Para onde vamos?”.

Sugere também que cada um recebeu o direito de escolher o curso que vai seguir na vida. Você pode optar por uma vida estruturada em torno de mais conhecimento: ensino, aprendizagem, educação dos filhos, ciência, literatura, jornalismo e muitas outras. Ou também pode optar por uma vida mais poderosa por meio da tecnologia, engenharia, construção, indústria ou dos serviços de saúde. Ou pode optar por uma vida estruturada em torno de mais bondade por meio do direito, religião, ética, política, caridade ou do serviço público.

A vida boa consiste em obter felicidade usando diariamente nos principais setores da vida suas forças pessoais. Para atender o segundo pilar da Psicologia positiva, foi feito um imponente estudo científico das forças e virtudes, onde foi criado um grande mapa, um magnífico manual de classificação de virtudes. Esse projeto durou mais de 3 anos, liderado por Martin Seligman, Chris Peterson e uma equipe de 55 cientistas bem conhecidos. Envolveu uma extensa revisão histórica e análise do melhor pensamento sobre o tema do caráter na filosofia, da ética das virtudes, da educação moral, da psicologia e da teologia dos últimos 2500 anos (NIEMIEC, 2019, p. 33). O resultado foi uma classificação de **6 virtudes** (sabedoria, coragem, humanidade, justiça, temperança e transcendência) encontradas universalmente nos seres humanos, em todas as religiões, culturas, nações e sistemas de crenças.

Após aplicar vários critérios de forças, surgiram **24** que representam fortemente os caminhos para cada uma das seis virtudes. **As forças de caráter** são características/capacidades positivas que são pessoalmente

enriquecedoras, não diminuem os outros, são universais e valorizadas em todas as culturas, e estão alinhadas com diversos resultados positivos para si mesmo e para os outros. A utilização dessas 6 grandes virtudes leva-nos a uma vida prazerosa, engajada, significativa, a uma felicidade plena, inclusive ajuda a levar felicidades para outras pessoas.

Essas grandes qualidades dentro de nós são chamadas virtudes. As virtudes são boas, porque elas nos dão a força e o poder de alcançarmos aquilo que queremos, ou seja, sucesso, felicidade, amor, saúde etc. Elas nos dão a força de que precisamos, sem prejudicar ninguém. Essa é uma diferença sutil, porém importante entre talentos e virtudes. O talento não é bom nem ruim, tudo depende do uso.

Para cada virtude, há a relação de algumas forças, somando 24 forças de caráter. À sabedoria, estão relacionadas a criatividade, a curiosidade, o critério, o amor pela aprendizagem e a perspectiva. À coragem, estão ligadas a bravura, a perseverança, a integridade e a vitalidade. Relacionados à humanidade, estão o amor, a generosidade e a inteligência social. Ligados à justiça, estão a cidadania/ trabalho em equipe, a imparcialidade e a liderança. A temperança está unida ao perdão, à humildade, à prudência e ao autocontrole. Quanto à transcendência, está relacionada à apreciação da beleza e da excelência, à gratidão, à esperança, ao bom humor e à espiritualidade.

Assim, a felicidade autêntica para Martin Seligman, não está apenas no prazer imediato, mas no equilibrar entre os três caminhos de vidas: a prazerosa, a engajada e a significativa. Um bom resumo desta teoria, está na frase do próprio autor e fundador, que diz “A FELICIDADE começa nos campos da vida prazerosa, sobe para o planalto da vida engajada e atinge seu cume na vida significativa”.

1.4 TEORIA DO FLORESCIMENTO (MARTIN SELIGMAN)

A Teoria da felicidade Autêntica expandiu para a **Teoria do Florescimento** que detalha ainda mais os elementos do bem-estar. Escrita na obra “Florescer”, de Martin Seligman (2011), explicou que o objetivo da Psicologia Positiva é plural e significativamente diferente da teoria da felicidade apresentada no livro Felicidade Autêntica. Ele percebeu que a felicidade não era o único objetivo da vida boa, assim propôs que a nova missão seria aumentar a quantidade de florescimento na vida das pessoas e no planeta.

O **florescimento** da Psicologia Positiva é uma metáfora que tem sido bastante utilizada. O termo faz analogia às pessoas, que são como plantas. Basta termos as condições corretas e haverá florescer. O florescimento seria uma condição que permite o desenvolvimento pleno, saudável e positivo dos aspectos psicológicos, biológicos e sociais dos seres humanos. Nesse estado, a vida e as pessoas, famílias, instituições, organizações e sociedades florescem. De acordo com Martin Seligman, o florescimento é o resultado de prestar muita atenção à construção e manutenção dos cinco aspectos do modelo **PERMA**.

Na teoria do florescimento, Martin Seligman trouxe a ideia de que a felicidade faz parte do construto de cinco elementos essenciais que sustentam nosso bem-estar. São eles: as emoções positivas, o engajamento, os relacionamentos, o significado e sentido, as realizações. Também foi reconhecido por ele posteriormente a vitalidade ou saúde, resultando no acrônimo em inglês PERMA-V, consequência da junção das siglas P (*positive emotion*, ou emoção positiva), E (*engagement*, ou engajamento), R (*relationship*, ou relacionamentos), M (*meaning*, ou significados), A (*accomplishment*, ou realização) e V (*vitality* ou vitalidade).

A Teoria da Felicidade Autêntica abriu caminho, mostrando que felicidade vai além do prazer e focava em três formas de vida: prazerosa, engajada e significativa. A Teoria do Florescimento ampliou essa visão, incluindo relacionamentos positivos, conquistas/realizações e saúde, oferecendo um modelo mais abrangente de bem-estar sustentável e consolidando que o florescimento humano depende de múltiplos fatores integrados.

1.5 TEORIA DO BEM-ESTAR INTEGRAL (TAL BEN-SHAHAR)

Ao pesquisarem a história intelectual do mundo e reunirem ideias de poetas a filósofos, de teólogos a cientistas, de economistas a psicólogos, sobre um caminho para a felicidade, Tal Ben-Shahar e suas colegas identificaram cinco elementos centrais: bem-estar espiritual, físico, intelectual, relacional e emocional. Cada um desses elementos contribui para o bem-estar total da pessoa e é o segredo para alcançar mais felicidade.

- **BEM-ESTAR ESPIRITUAL:** estamos vivendo com plena atenção e propósito? O bem-estar espiritual trata de encontrar uma noção de significado e propósito. Ele pode, ser religioso, ou não. Um músico que considera seu trabalho uma vocação pode vivenciar um maior bem-estar espiritual do que um monge que considere seu trabalho destituído de significado. Também experimentamos bem-estar espiritual quando estamos presentes no aqui e no agora, quando estamos em plena atenção, experiências comuns transforma-se em experiências extraordinárias.
- **BEM-ESTAR FÍSICO:** trata-se do cuidado do corpo e da mente e do impacto que um tem sobre o outro. Pode ser por meio de atividades físicas, como exercícios e da inatividade na forma de tempo de descanso e recuperação. Estimulamos nosso bem-estar fisiológico e psicológico

quando comemos de maneira saudável e mantemos contatos afetuosos. Como estamos cuidamos do nosso bem-estar físico?

- **BEM-ESTAR INTELECTUAL:** Precisamos exercitar nossa mente e aprender coisas novas. Criar oportunidades de se dedicar ao desenvolvimento, estudos, conhecimentos e ao crescimento intelectuais, contribui com a força de caráter chamada amor ao aprendizado e é um caminho para a virtude da sabedoria. Pesquisas mostram que as pessoas que fazem perguntas constantemente e são ávidas por aprender não são apenas mais felizes, mas também mais saudáveis. A curiosidade, na verdade contribui para a longevidade. Somos curiosos e sentimo-nos desafiados?
- **BEM-ESTAR RELACIONAL:** um dos maiores indicadores de felicidade é o tempo de qualidade que passamos com pessoas de quem gostamos e que gostam de nós. Somos sociais e precisamos nos conectar, experimentar um senso de pertencimento. Mas não se trata apenas de nossa relação com os outros, trata-se também de nosso relacionamento conosco mesmos. A distância não significa solidão, podemos cultivar relacionamentos mais saudáveis e felizes, mesmo quando estamos longe daqueles que amamos. Como estão os seus relacionamentos?
- **BEM-ESTAR EMOCIONAL:** Aprender a observar as emoções que estamos experimentando é um elemento importante para darmos a nós mesmos permissão de sermos humanos e consequentemente a chave para a cura emocional. Por meio da observação, aprendemos a nos separar daquilo que estamos sentindo, seja o que for, e deixamos de acreditar em “Sou a emoção” para acreditar em “Estou tendo uma emoção”. Como cultivar emoções mais prazerosas e positivas? Nossos

sentimentos são respeitados e equilibrados? O que fazer com as emoções de valência negativas ou dolorosas quando elas surgem?

Além de delinear essas cinco dimensões, Ben-Shahar propõe princípios que orientam como cultivar o bem-estar integral (*Wholebeing*). Alguns desses princípios são:

- 1) Cada dimensão importa — embora em momentos diferentes possamos focar mais em algumas do que em outras.
- 2) Interconectividade: as dimensões se influenciam mutuamente. Exemplo: se o físico está frágil (má saúde, pouco sono), isso impacta emocional, intelectual etc.
- 3) Presença consciente e propósito: viver de forma que haja significado e um senso de presença (estar no momento presente) é central.

Vale observar como o modelo **SPIRE** de Tal Ben-Shahar se relaciona/complementa com o modelo **PERMA-V** de Martin Seligman :

O **PERMA-V** (*Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment*) cobre várias dimensões similares: relacionamento, emoção positiva, significado. Mas SPIRE adiciona explicitamente o lado **físico** e **intelectual** como dimensões separadas, o que dá mais ênfase à saúde do corpo e ao desenvolvimento mental. Também enfatiza não só sentir bem (emoções positivas) mas integrar práticas de presença, propósito, aprendizado contínuo mais eudaimônico do que hedônico, embora ambos estejam presentes

Para concluir este capítulo, compartilho mais algumas reflexões e citações sobre felicidade de pesquisadores da Psicologia Positiva, conforme *Mihaly Csikszentmihaly* a felicidade não é algo que acontece na nossa vida, mas é algo que a gente faz acontecer. A palavra felicidade em inglês

(*Happines*), que tem origem do verbo *to Happen* (acontecer), traduz que a felicidade não é algo que acontece, mas a gente faz acontecer. Ou seja, você quem cria, é você quem gera as emoções positivas na vida, a felicidade vem muito mais das nossas ações, o que a *Sonia Lyuburmski* vai chamar de atividades intencionais do que das circunstâncias, e para isso precisamos nos tornar em agente da felicidade. O bem-estar tem relação também com a qualidade de vida, e para *Mihaly* a verdadeira qualidade de vida será determinada pelos nossos pensamentos e emoções; pelas interpretações que damos aos processos químicos, biológicos e sociais, o que fazemos e como nos sentimos em relação a isso.

Outra contribuição, é do pesquisador, professor e um dos maiores experts na conexão entre felicidade e sucesso, *Shawn Achor* autor do livro “O jeito Harvard de ser feliz”, que em resumo fala sobre como a felicidade vem antes do sucesso, e no Livro “Por trás da felicidade”, apresenta sobre o que vem antes da felicidade e do sucesso. Ele revela que, se quiser criar uma mudança positiva em sua vida, primeiro precisa mudar sua realidade. Algumas pessoas vivem em uma realidade na qual a felicidade e o sucesso parecem possíveis, apesar dos obstáculos. Outras vivem em uma “realidade na qual isso era inviável. A grande questão é, como alguém pode esperar atingir a felicidade ou o sucesso, se estiver preso na mentalidade de que nada disso é factível? Portanto, antes de podermos ser felizes e bem-sucedidos, precisamos criar uma realidade positiva que nos permita enxergar que a felicidade e o sucesso são possíveis. *Shawn* entendeu que para criar uma mudança concreta, duradoura e sustentável, é preciso mostrar às pessoas como mudar a essência de sua realidade ou, em outras palavras, as lentes que usam para enxergar o mundo.

Tabela de comparação entre as teorias de bem-estar

Teoria	Autor/Origem	Foco principal	Dimensões/Pilares	Limitações
Bem-estar Subjetivo	Ed Diener (anos 80)	Felicidade como satisfação + balanço emocional	- Satisfação com a vida - Afetos positivos - Afetos negativos	Muito centrada no prazer; não aborda propósito, virtudes, relacionamentos ou saúde,
Felicidade Autêntica	Martin Seligman (2002)	Uso das forças de caráter para uma vida feliz, equilibra prazer, engajamento e sentido	Vida Prazerosa (emoções) Vida Engajada (<i>Flow</i>) Vida Significativa (propósito)	Centrado em “Felicidade como conceito central; reducionista; faltam dimensões sociais e de realização
Florescimento (PERMA)	Martin Seligman (2011)	Bem-estar multidimensional e duradouro, incluiu dimensões social e conquistas	P: Emoções positivas E: Engajamento R: Relacionamentos M: Significado A: Realização	Não contempla saúde física e espiritualidade de forma explícita
Bem-Estar Integral / Felicidade Integral	Tal Ben-Shahar (2010)	Bem-estar como equilíbrio de dimensões humanas (holística)	Bem-estar Físico (saúde, corpo) Bem-estar Emocional (Emoções, mente) Bem-estar intelectual (aprendizado, criatividade) Bem-estar Espiritual (propósito, transcendência) Bem-estar Relacional (Relacionamentos/conexões saudáveis)	Modelo amplo e integrativo, mas difícil de medir cientificamente de forma padronizada em alta escala

Apresentei os conceitos e teorias resumidamente de bem-estar, felicidade e florescimento, mais atuais e que são fundamentadas na ciência principalmente da Psicologia Positiva para que possamos, a partir desse entendimento e clareza relacionar, estados mentais positivos, bem-estar e felicidade com a música e as intervenções positivas do *Music Flow*, *Music Mindfulness* e *Music Savoring*.

CAPÍTULO 2:

CONCEITOS DOS ESTADOS MENTAIS POSITIVOS

2.1 O QUE SÃO ESTADOS MENTAIS POSITIVOS?

Na Psicologia Positiva, estados mentais positivos são **experiências internas de bem-estar, emoções construtivas e padrões de pensamento saudáveis** que promovem resiliência, crescimento pessoal e relações mais satisfatórias. Eles são estudados como **recursos psicológicos, emocionais e espirituais** que ampliam a capacidade humana de lidar com desafios e florescer.

Esses estados mentais são **treináveis**. Eles podem ser fortalecidos através de práticas como:

- **Estado meditativo** (através de exercícios e práticas de Meditação)
- **Mindfulness** e presença consciente (Atenção Plena)
- **Savoring** (Degustar o momento)
- **Flow** (Estado de Fluxo)
- **Objetivo das Intervenções positivas** *Music Flow, Music Mindfulness e Music Savoring*.

Nas páginas seguintes serão conceituadas e explicadas cada um dos estados mentais positivos mencionados acima, seus benefícios e suas diferenças. Trouxe também os conceitos de **Atenção** e **Concentração**, suas características e diferenças que irão contribuir para maior clareza e entendimento do que será apresentado.

Conceito de Atenção: É a **capacidade da mente de selecionar estímulos relevantes do ambiente ou internos** (pensamentos, sensações, emoções) em meio a múltiplas informações. Funciona como um "filtro mental".

Características: É ampla e flexível; pode ser **voluntária** (decidida, ex.: focar numa palestra) ou **involuntária** (atraída por um barulho forte); permite alternar entre estímulos (atenção dividida ou alternada).

Exemplo: perceber que alguém te chama enquanto você lê.

Conceito de Concentração: É a **manutenção deliberada e prolongada da atenção em um único estímulo, atividade ou tarefa**, bloqueando distrações.

Características: Mais intensa e focada; exige esforço mental e energia cognitiva; está ligada ao desempenho em tarefas complexas ou que demandam precisão.

Exemplo: resolver um cálculo matemático difícil ignorando barulhos ao redor.

Relação entre elas

- A **atenção** é o **pré-requisito**: primeiro escolhemos o estímulo relevante.
- A **concentração** é o **aprofundamento**: sustentamos o foco nesse estímulo por mais tempo.
- Em termos práticos: **atenção é abrir a lente, concentração é dar zoom**

Principais diferenças

Aspecto	Atenção	Concentração
Natureza	Capacidade de selecionar estímulos	Manutenção do foco em um estímulo
Abrangência	Ampla e flexível (pode alternar)	Restrita e contínua (sustentada)
Energia cognitiva	Menor esforço (pode ser automática)	Maior esforço e controle consciente
Tempo	Pode ser breve e dispersa	Requer duração mais longa
Exemplo	Notar que um celular vibrou	Ignorar o celular e seguir escrevendo um texto

2.2 CONCEITO DE MEDITAÇÃO E ESTADO MEDITATIVO

A Meditação é uma **prática mental e corporal** que envolve foco da atenção e regulação da consciência, com o objetivo de alcançar estados de clareza, calma, autoconhecimento e bem-estar.

Etimologicamente, a palavra meditação vem do latim, “*meditare*”, que significa voltar-se para o centro, no sentido de desligar-se do mundo exterior e

voltar a atenção para dentro de si. Em geral a **meditação** é um **treino da mente** que promove presença, calma e clareza, buscando estar mais presente e consciente, ajudando a ampliar o bem-estar psicológico, emocional e físico. Tem como função essencial cultivar a **consciência e regulação emocional**, permitindo que o praticante se desidentifique de pensamentos automáticos e desenvolva um estado mental positivo.

Como definição a **Meditação** é um conjunto de práticas mentais e espirituais, originadas principalmente no Oriente (hinduísmo, budismo, taoísmo). Tem como objetivos principais: Acalmar a mente, expandir a consciência e, em algumas tradições, alcançar estados de transcendência.

Pode envolver concentração em um objeto (respiração, mantra, chama de vela), visualizações, repetição de palavras sagradas (mantras) ou contemplação. Frequentemente praticada em sessões de 10, 20 ou até 60 minutos de duração onde o foco pode ser no autoconhecimento, espiritualidade, relaxamento profundo ou expansão da consciência.

A Meditação é a prática estruturada, intencional e repetida de direcionar a mente para um foco específico (respiração, mantra, imagem, compaixão, silêncio, etc.). Características: Exige técnica e disciplina; pode ter diferentes tipos (*Mindfulness*, transcendental, bondade amorosa, zen, etc.); é um caminho/metodologia que conduz a estados de calma, clareza e expansão da consciência. A meditação é, portanto, o processo ou exercício. Para a **Psicologia Positiva** a meditação é considerada uma **intervenção positiva** que favorece o aumento de emoções positivas; redução do estresse e da ansiedade; fortalecimento da resiliência psicológica; melhora a conexão consigo mesmo e com os outros, gera o estado meditativo, que é o fruto da prática (pode surgir de forma natural também).

O Estado Meditativo: É o **resultado ou condição mental e corporal alcançada** durante ou após a prática de meditação (ou até mesmo

espontaneamente, em momentos de grande presença e serenidade). Tem como características: Sensação de calma profunda e consciência ampliada; redução da atividade mental dispersa (“ruído interno”); pode emergir **sem prática formal**, como ao contemplar a natureza, ouvir música ou estar em *Flow*; é descrito como um estado de **equilíbrio, conexão e transcendência**.

Exemplificando:

Meditação = meio/caminho (prática intencional).

Estado Meditativo = fim/resultado (condição alcançada).

A **meditação** é uma **intervenção intencional** (ex.: meditação da bondade amorosa, muito usada para cultivar compaixão e emoções positivas). O **estado meditativo** é um **estado mental positivo** que se conecta ao *Mindfulness* e ao *Savoring* (vamos aprender a seguir), contribuindo para o bem-estar, a regulação emocional e até para experiências de transcendência e propósito.

2.3 CONCEITO DE *MINDFULNESS* – ATENÇÃO PLENA

Muitas tradições culturais falam há séculos, da importância de estar completamente presente no aqui e no agora. Hoje, temos evidências daquilo que os adeptos dessas práticas há muito tempo já sabem: a **atenção plena** (em inglês *Mindfulness*) tem muitos benefícios para o bem-estar. A maior parte de nossos momentos sombrios é resultado de nossa incapacidade de estar presente. Quanto mais presente estamos, mais momentos de iluminação vivemos. Aqueles que praticam a **atenção plena** regularmente relatam que se sentem mais calmos e contentes.

A prática de *Mindfulness* passou a fazer parte da medicina comportamental a partir de programas de redução de estresse de Kabat-Zinn (1982). O Conceito cujo origem está nas práticas orientais de meditação (Hanh, 1976), foi definido por Kabat -Zinn (1990) como uma forma específica de atenção plena, conceituando o *Mindfulness* sendo uma perspectiva que consiste em **prestar**

atenção, intencionalmente, no momento atual, sem julgar momento a momento. Pode ser respiração consciente, outra sensação física, um objeto, uma atividade ou qualquer outra coisa. **Podemos treinar estar presente no momento, sem distrações.** Ou seja, simplificando, *Mindfulness*, ou atenção plena, é a consciência do momento presente, idealmente sem julgamento.

Prestar atenção, concentrar-se no momento atual, significa estar em contato com o presente e não estar envolvido com lembranças ou pensamentos sobre o futuro. Considerando que as pessoas funcionam muito em um modo de “piloto automático”, a intenção da prática de *Mindfulness* seria exatamente trazer a atenção plena para a ação no momento atual.

Intencional significa que o praticante de *Mindfulness* faz a escolha de estar plenamente atento e se esforça para alcançar esta meta. Está em contradição com a tendência geral das pessoas de estarem desatentas, ou de se perderem em julgamentos e reflexões que as alienam do mundo que as cerca. Para estarem com atenção concentrada no momento atual, os conteúdos dos pensamentos e dos sentimentos são vivenciados na maneira em que se apresentam.

Sem julgar, significa que o praticante aceita todos os sentimentos, pensamentos e sensações como legítimos. Não são categorizados como positivos ou negativos. A atitude de não julgar está em contraste com a tendência automática das pessoas de investirem na luta contra vivências aversivas, deixando de viver o resto da sua realidade. São suspensas às racionalizações pelas quais as pessoas costumam cortar suas percepções de eventos inquietantes para encaixá-los nas suas opiniões preconcebidas.

Na nossa vida urbana moderna, agimos muitas vezes sem estar emocionalmente envolvidos em nossas ações, ou fazemos várias coisas ao mesmo tempo, às vezes sem percebermos que as diferentes atividades têm diferentes objetivos, e se não tivermos consciência não desfrutaremos verdadeiramente de nenhuma delas. O monge budista Thich Nhat Hanh diz: “Se vivemos no passado,

estamos abertos à depressão, no futuro, estamos abertos à ansiedade; só no presente estamos apenas abertos”.

Além do mais, há evidências neurocientíficas de que a meditação tem um impacto visível na estrutura do próprio cérebro. Até o final do século XX, a maior parte dos psicólogos e neurologistas acreditavam que o cérebro era essencialmente fixo, que sua composição e suas estruturas neurais eram determinadas pelos genes e pelas experiências na primeira infância. Só que mais recentemente, com a ajuda da tecnologia moderna: eletrencefalografia (EEG), à ressonância magnética funcional (RMF) e a outras tecnologias de imagens, juntamente com pesquisas inovadoras sobre neuroplasticidade e neurogêneses demonstraram claramente que nosso cérebro pode mudar e que, de fato, muda. Na verdade, nosso cérebro continua mudando ao longo da nossa vida, desde a hora em que nascemos até o dia em que morremos.

Descobriu-se que uma das maneiras mais eficazes de modelar nosso cérebro, de alterar nosso circuito neural para promover o bem-estar geral, é a meditação da **atenção plena / *Mindfulness***. Sabemos que o cérebro de uma pessoa que se dedica a meditar – de modo regular e a longo prazo – tem a aparência radicalmente diferente ao de uma pessoa que não medita. É um cérebro mais feliz.

Níveis de *Mindfulness*: A literatura da Psicologia Positiva e Neurociência mostra que o ***Mindfulness* (atenção plena)** pode ser compreendido em **diferentes níveis de profundidade e prática**, indo desde a simples percepção até estados de consciência expandida.

1. Nível Básico – Atenção focada

Estar consciente de um estímulo presente (ex.: respiração, som, sensação corporal). É o **primeiro passo**: notar quando a mente se distrai e trazê-la de volta. Treina o “músculo” da atenção. Exemplo: perceber conscientemente o sabor do alimento enquanto come.

2. Nível Intermediário – Consciência aberta

A mente não se fixa em um único estímulo, mas observa de forma **ampla e receptiva** tudo o que surge (pensamentos, emoções, sons, corpo). Cultiva a **aceitação sem julgamento**. Aqui começamos a desenvolver maior regulação emocional. Exemplo: notar que está ansioso, mas sem lutar contra isso, apenas observando.

3. Nível Avançado – Integração experiencial

O *Mindfulness* deixa de ser apenas uma prática formal e passa a ser um **modo de viver**. O praticante sustenta atenção plena mesmo em situações desafiadoras. Surge a sensação de **clareza, calma e presença contínua**. Exemplo: responder a um conflito com calma e consciência, sem reagir no automático.

4. Nível Transcendental (ou “estado desperto”)

Descrito em tradições contemplativas e estudado em Psicologia Positiva como **picos de Mindfulness**. Ocorre uma sensação de **unidade, compaixão profunda e expansão da consciência**. Não é permanente, mas pode ser cultivado com prática. Exemplo: sentir-se totalmente conectado à natureza ou a todas as pessoas, com paz interior plena.

Síntese dos níveis

1. **Foco** → Atenção dirigida.
2. **Abertura** → Consciência ampla e sem julgamento.
3. **Integração** → *Mindfulness* como estilo de vida.
4. **Transcendência** → Estados de unidade e consciência expandida.

Cada nível traz **benefícios progressivos**: O foco está na redução do estresse, equilíbrio emocional, autorregulação e maior presença nas atividades cotidianas. No nível **básico**, os benefícios são o foco e redução de distrações, no **intermediário**: mais equilíbrio emocional, no **avançado**: maior resiliência e

relacionamentos saudáveis e no **transcendental**: sentido, propósito e conexão existencial.

O *Mindful* não é uma única técnica, mas um **estado treinável da mente e do coração**, cultivado por meio de diferentes **formas de prática**: formais, informais, terapêuticas, corporais, compassivas ou contemplativas. Em essência, todos os tipos buscam o mesmo propósito: **estar plenamente presente, consciente e em paz com o momento que se vive**. O termo *Mindfulness* (atenção plena) se manifesta de **diversas maneiras**, conforme o **foco da prática, o objetivo terapêutico** ou o **contexto de aplicação** (saúde, educação, liderança, alimentação, etc.).

Atualmente existem diversos tipos de *mindful*, conforme tabela abaixo:

Tipo	Contexto / Origem	Finalidade
MBSR – <i>Mindfulness</i> -Based Stress Reduction	Jon Kabat-Zinn (Universidade de Massachusetts)	Redução de estresse, dor e ansiedade.
MBCT – <i>Mindfulness</i> -Based Cognitive Therapy	Mark Williams, Teasdale e Segal	Prevenção de recaídas depressivas e autorregulação emocional.
MSC – Mindful Self-Compassion	Kristin Neff e Christopher Germer	Cultivo da autocompaixão e equilíbrio emocional.
MB-EAT – <i>Mindfulness</i> -Based Eating Awareness Training	Jean Kristeller	Alimentação consciente (<i>mindful eating</i>).
MiCBT – <i>Mindfulness</i> -integrated Cognitive Behavioral Therapy	Bruno Cayoun	Integra <i>Mindfulness</i> à terapia cognitivo-comportamental.
MPE – <i>Mindfulness</i> in Positive Education	Programas escolares (AUS, EUA)	Aumento da atenção, regulação emocional e empatia em estudantes.
Workplace <i>Mindfulness</i> / Mindful Leadership	Aplicado a empresas e lideranças.	Aumentar foco, resiliência e clima emocional positivo.

Trouxe os diversos exemplos de *Mindful* que pode ser aplicado nas diferentes áreas, como: no trabalho e na liderança, na educação, em terapias ou psicoterapias, mas a intenção não é aprofundar em cada um, contudo dois em específico detalharei um pouco mais que é o *Mindful Eating* e o *Mindful Listening* pois vão contribuir no entendimento e para a constructo do conceito de *Music Mindfulness*.

No *Mindful Eating*, que é a prática de **comer com atenção plena**, ou seja, **estar totalmente presente durante a experiência alimentar**, percebendo **sabores, cheiros, texturas, cores, sensações corporais e emoções**, sem julgamentos ou automatismos. É comer **com consciência, curiosidade e gratidão**, e não apenas por impulso, hábito ou distração. (Jean Kristeller).

Princípios Fundamentais do *Mindful Eating*

1. **Atenção plena ao momento presente** → perceber o ato de comer como uma experiência completa.
2. **Consciência dos sinais do corpo** → fome, saciedade, prazer e desconforto.
3. **Apreciação sensorial** → saborear cada mordida, observando textura, cor, cheiro e temperatura.
4. **Aceitação sem julgamento** → observar pensamentos e emoções (ex.: culpa, pressa, ansiedade) sem se criticar.
5. **Gratidão e conexão** → reconhecer o caminho do alimento: quem o produziu, a natureza e o corpo que o recebe.

Benefícios Comprovados

- Redução de **alimentação automática ou emocional**;
- Melhora da **digestão e da saciedade**;
- Aumento do **prazer e da satisfação** ao comer;
- Redução de **estresse e compulsões**;
- Maior conexão com o corpo e os sentidos;
- Desenvolvimento de **autocuidado e gratidão**.

Exemplo de Prática de *Mindful Eating*

Duração: 5 minutos

Objetivo: reconectar corpo, mente e alimento.

1. Escolha um alimento simples (ex.: uma uva-passa, um pedaço de fruta).
2. Observe-o com curiosidade: cor, forma, textura.
3. Sinta o aroma e perceba o que desperta em você.
4. Leve à boca lentamente, sem mastigar ainda.
5. Explore a textura e o sabor que surge.
6. Mastigue devagar, percebendo cada movimento e sensação.
7. Engula conscientemente, notando o corpo recebendo o alimento.
8. Respire e observe o que sente (físico e emocional).

Mindful Eating é o ato de comer com todos os sentidos despertos e o coração agradecido, um exercício de presença, gratidão e amor ao próprio corpo.

Já no ***Mindful Listening*** (Escuta Atenta ou Escuta Plena) é o conceito da prática de **ouvir com atenção plena, presença e compaixão**, sem julgamentos, interrupções ou pressa para responder. É uma forma de aplicar o ***Mindfulness*** (atenção plena) à comunicação e aos relacionamentos humanos. Em vez de apenas “ouvir palavras”, a pessoa se conecta **ao que está sendo dito, ao que não é dito, e à energia emocional do outro**.

Principais Elementos do *Mindful Listening*

1. **Presença total** – estar 100% no momento, sem distrações (celular, pensamentos, julgamentos).
2. **Atenção ao conteúdo e ao sentimento** – ouvir não apenas as palavras, mas o tom, o ritmo e a emoção.
3. **Suspensão do julgamento** – não avaliar, corrigir nem antecipar respostas.
4. **Empatia e curiosidade genuína** – buscar compreender o outro, e não apenas esperar sua vez de falar.

5. **Silêncio consciente** – permitir pausas e espaço para o outro se expressar completamente.

Benefícios do *Mindful Listening*

- Melhora da **empatia e dos relacionamentos interpessoais**;
- Redução de conflitos e mal-entendidos;
- Aumento da **clareza emocional** e da confiança;
- Fortalecimento de vínculos terapêuticos, de mentoria e liderança;
- Desenvolvimento de **comunicação compassiva e consciente**.
- Promove **emoções positivas compartilhadas** (PERMA: R – *Relacionamentos Positivos*);
- Aumenta o **engajamento e o sentido** nas interações humanas;

***Mindful Listening* na Prática**

Durante uma conversa:

- Respire fundo e **ancore-se no presente**.
- Olhe nos olhos e **ouça ativamente**, sem pensar na próxima resposta.
- Observe **emoções, gestos e palavras** com curiosidade e bondade.
- Quando o outro terminar, **reflita o que compreendeu** (“Você quis dizer que...”).

Essa atitude transforma o diálogo em um espaço de **conexão, segurança e autenticidade**. *Mindful Listening* é ouvir com a mente silenciosa e o coração aberto, estar presente, acolher e compreender o outro com atenção e gentileza.

Para concluir, vimos que a **Meditação** abrange diversas técnicas para treinar a mente. O *Mindfulness* é uma forma **específica** de meditação, voltada para o presente e sem julgamento. Toda prática de *Mindfulness* é uma forma de meditação, mas nem toda meditação é *Mindfulness*.

2.4 CONCEITO DE *SAVORING*

Na Psicologia Positiva, o termo ***Savoring*** (ou saborear) refere-se à capacidade de notar, apreciar e intensificar experiências positivas, prolongando as emoções agradáveis associadas a elas. (Bryant & Veroff, 2007).

É o uso consciente de pensamentos e atitudes que prolonguem, gerem ou intensifiquem o prazer do momento. Aguçando os sentidos. Por experiência positiva aumentamos nossa sensação de felicidade. São comportamentos focados numa interpretação emocional positiva de uma experiência.

Acontece em momentos “simples” ao ler um livro, quando recebemos uma gentileza (elogio/reconhecimento), ao ouvir nossa música preferida, no degustar uma espumante, um bom vinho, ou a sua bebida preferida, ao recebemos abraços de pessoas queridas, quando ouvimos risadas de quem amamos, ou quando damos a primeira saboreada na refeição que mais gostamos, até mesmo quando fazemos uma pausa para o café, Se são vividos com a nossa inteira presença, e com a repetição, o ***Savoring*** pode se tornar hábito positivo.

Pessoas que praticam o ***Savoring*** demonstram-se mais otimistas, autoconfiantes e extrovertidas e menos propensas a sentir depressão, culpa, vergonha e stress. Isso porque passamos a enxergar, até nos momentos ruins, o lado positivo de cada situação, o que resulta prazer e emoções positivas.

O ***Savoring*** pode acontecer de 4 formas: através do agradecimento, da admiração, do entusiasmo e do encantamento. É um hábito mental que nos fortalece e aumenta a resiliência, nos tornando capazes de adotar perspectivas mais equilibradas e positivas ao longo do dia.

Na vida as tristezas e provações podem vir fortes e as alegrias desapercibidas, por isso é interessante desenvolvermos esse hábito positivo de valorizar com mais frequência e presença. Os pequenos acertos e bons momentos. Apreciar significa reconhecer o valor de algo e aumentar esse valor.

O *Savoring* pode acontecer antes, durante e após um acontecimento positivo.

Os três tipos de *Savoring* são:

- 1) **Saborear o presente** (atenção plena/ *Mindfulness*): estar totalmente presente e consciente durante uma experiência agradável, intensificando o prazer do momento. Diferença entre este *Savoring* (saborear o presente) e o *Mindfulness*, que é a atenção plena, é a neutralidade de emoção, já o *Savoring* a experiência precisa ser agradável, prazerosas, algo que você gosta. Exemplos de Saborear o presente: contemplar a natureza, céu, sol, lua, vegetação, degustar e saborear um alimento, o banho, ou uma boa música.
- 2) **Saborear o passado** (reminiscência): reviver memórias felizes para reexperimentar emoções positivas, por meio de fotos, músicas, diário ou compartilhando com outras pessoas. Como é saborear uma memória do passado na prática? Traga um momento da sua vida que já aconteceu, e que te trouxe muita alegria, que foi muito prazeroso, muito agradável, muito feliz. Pode ser um passado próximo ou distante, qualquer momento. Então o fato de lembrar, trazer para o presente a lembrança positiva, reviver e sentir as emoções daquela memória, fará com que você esteja saboreando o passado, técnica da reminiscência.

Exemplo: fotos de viagens, festas, músicas que marcaram um evento, ou experiência. Relembrar, compartilhar ou contar uma memória positiva, também traz alegria naquele momento para você e para os outros que estão ouvindo também.

- 3) **Saborear o futuro** (antecipação): antecipar eventos positivos futuros, gerando emoções agradáveis antes mesmo que ocorram, planejando e visualizando.

Dicas de como praticar o *Savoring*:

- 1) Tire um momento por dia para “saborear” alguma experiência. Pode ser saborear a comida, observar o pôr do sol, apreciar a paisagem, ouvir uma música, Etc.
- 2) Escolha um dos sentidos (visão, audição, paladar, olfato e tato) e foque sua atenção neste estímulo. Aprecie a sensação.
- 3) Alterne com os outros sentidos. Aprecie e desfrute a sensação de prazer.
- 4) Pratique o *Savoring* 10 minutos por dia durante uma semana.

Essa experiência do *Savoring* é uma intervenção positiva que gera e aumenta muito o bem-estar no dia a dia. Outro ponto maravilhoso, é que para praticar o *Savoring*, você não precisa ir para um lugar extraordinário, você pode apreciar e praticar ele em qualquer lugar e qualquer momento. Pode ser no caminho do trabalho, ou voltando dele, perceber as estrelas, o sol, a lua, a paisagem, os detalhes. Um cuidado importante é estar atento para não cair na habituação, no efeito da adaptação, de se acostumar com; pois nesse caso o efeito positivo do *Savoring* perde a eficácia.

Apreciação, é a atenção deliberada e consciente diante da experiência do prazer. (Fred B. Bryant e Joseph Veroff). A velocidade da vida moderna, e nossa extrema preocupação com o futuro distraem e empobrecem nosso presente. Quando há muitas demandas competindo por nosso tempo e por nossa atenção, a capacidade de estar presente fica diminuída, e com isso, a habilidade de apreciar e desfrutar de experiências também. Felizmente, fazer menos não significa necessariamente comprometer nosso sucesso.

Nós estamos sempre à espera de algo bom acontecer para que nos sintamos felizes, porém a percepção positiva dos eventos depende unicamente da nossa interpretação. Entender que os nossos momentos de pequenas alegrias são pouco percebidos e armazenados, porque nossa mente tende a ignorá-las. Isso nos

permite fazer algo a respeito: aumentar nossa atenção a esses momentos e saboreá-los. Finalizo compartilhando cinco técnicas para promover o *Savoring*:

- 1) Partilhamento: você pode procurar outras pessoas com quem partilhar a experiência e dizer-lhes quanto valoriza aquele momento.
- 2) Formação da memória: tire fotografias mentais ou pegue uma lembrança concreta, para lembrar mais tarde com outras pessoas.
- 3) Autocongratulação: orgulhe-se de si mesmo, sinta-se merecedor, capaz.
- 4) Aprimoramento das percepções: O foco em certos elementos encobre outros. Experimente fechar os olhos ao ouvir uma música erudita.
- 5) Absorção: Deixe-se envolver totalmente e tente não pensar, apenas sentir!!!

2.5 CONCEITO DE *FLOW*

O Estado de *Flow*: quando a vida encontra seu ritmo

Como seria, se ao invés de passarmos o dia em estado de preocupação, ansiedade, tédio ou apatia, nós vivenciarmos o dia mais concentrados nas tarefas que fazemos, mais motivados e engajados para estudar e trabalhar, mais envolvidos com nossos familiares, filhos e colegas, obtendo maior gratificação em nossas atividades diárias e sentindo mais prazer e satisfação com a vida? Certamente melhoraremos nosso bem-estar, aumentaremos nossa qualidade de vida e chegaremos a níveis muito satisfatórios de felicidade.

No campo da Psicologia Positiva, os estudos e as pesquisas sobre *Flow* visam contribuir para a promoção ou o aumento de felicidade e bem-estar, não apenas em suas atividades de lazer, mas principalmente, na escola, no trabalho, nos relacionamentos e na vida familiar.

Imagine um violinista em um concerto. Seus olhos fechados, os dedos deslizando com precisão pelas cordas, como se cada nota fluísse naturalmente através dele. O público desaparece. O tempo se dissolve. Não há esforço, apenas

presença. Ele não está apenas tocando: ele *é* a música. Esse é o estado que Mihaly Csikszentmihalyi chamou de **Flow** – o fluxo.

O **Flow** é uma das descobertas mais fascinantes da psicologia moderna. Diferente do prazer momentâneo ou da felicidade passageira, ele representa uma experiência de envolvimento profundo e pleno. Trata-se de um estado de consciência no qual a atenção está inteiramente absorvida na tarefa em andamento, de forma tão intensa que nada mais parece importar. E, paradoxalmente, é justamente nesse esquecimento de si mesmo que encontramos uma das formas mais puras de satisfação humana.

A experiência de **Flow** é uma experiência autotélica, isto é, intrinsecamente compensadora. Os fatores extrínsecos existem e podem estar presentes, mas o que fundamentalmente motiva as pessoas a se envolverem na atividade de **Flow** é a motivação intrínseca, ou seja, o quanto elas gostam e sentem satisfação e emoções positivas ao praticar essa atividade. Essas emoções podem ser de maior ou menor intensidade.

Toda a atenção está focada na atividade presente e não há pensamentos sobre coisas negativas, desagradáveis ou preocupações, problemas nem com o nada que seja externo à atividade. Durante o **Flow**, há equilíbrio entre habilidades e desafios, e o nível de concentração é alto.

Em sua dissertação de mestrado, meu amigo e mestre Helder Kamei (2010), realizou um levantamento das pesquisas, publicações e teses relacionadas ao conceito de **Flow** de Csikszentmihalyi, abordando a gestação do conceito (de 1963 a 1975). Com suas pesquisas, Csikszentmihalyi percebeu que o **Flow** é comum às crianças, que passam muito tempo de sua vida brincando, ou aos adultos que jogam baralho, xadrez, praticam esportes, tocam violão, leem livros, vão a festas, saem para dançar, tudo isso por nenhuma razão melhor, exceto a de que essas atividades lhes são prazerosas ou satisfatórias.

O termo **Flow** surgiu por ser uma palavra citada pelos entrevistados ao descreverem seus sentimentos e por seu significado ser mais intuitivo. O desenvolvimento da teoria do **Flow** ocorreu entre 1975 e 1990 e sua expansão no meio acadêmico e não acadêmico transcorreu após 1990. O **Flow** tem sido mais utilizado e discutido na atualidade nas áreas envolvendo a arte e as questões humanas e psicológicas, sobretudo na música.

A cada dia, a interdisciplinaridade proporciona novos projetos e novas parcerias que vão além dos campos do conhecimento, de acordo com a assertiva do terceiro milênio. O **Flow** seria, portanto, uma espécie de psicologia da “experiência ótima”.

Conforme Kamei (2010, p. 65), “Csikszentmihalyi (1988, 1992, 1993, 1999 e 2004) em suas pesquisas pioneiras, quando observou artistas, atletas, cientistas e pessoas comuns em momentos de realização extraordinária. Descobriu que, apesar da diversidade de contextos, havia padrões claros que caracterizavam essas experiências. Identificou oito dimensões daquilo que ele chamou de **Flow**. Em 1993, ele acrescentou a experiência autotélica e juntou as duas primeiras em uma única dimensão (metas claras e feedback imediato), mantendo as 8”. Quanto às 3 condições para o **Flow**, podem ser citadas:

- 1) Metas claras para obter um feedback imediato; quem entra em **Flow** sabe exatamente o que precisa fazer e percebe instantaneamente os resultados de suas ações. Metas claras focam a atenção e direcionam a energia mental. Esse retorno imediato alimenta a motivação e mantém a mente engajada.
- 2) Equilíbrio entre desafio e habilidade; o **Flow** surge quando as exigências da atividade se encontram no limite das nossas capacidades. O desafio da atividade deve estar no nível certo: nem tão fácil (gera tédio), nem excessivamente difícil (para gerar ansiedade). O **Flow** surge quando o desafio e a competência estão equilibrados. Somos desafiados a expandir nossas forças, mas não a ponto de nos paralisar.

- 3) Sensação de controle; você sente que tem domínio sobre suas ações, mesmo que o desafio seja alto. Há confiança e estabilidade emocional.

As dimensões seguintes, ainda com base em Kamei (2010, p. 70), são classificadas por Csikszentmihalyi (1988, 1992, 1993, 1999, 2004) como sendo as características da experiência de **Flow**:

4) concentração profunda; no estado de fluxo, a atenção é totalmente absorvida pela atividade, o mundo ao redor “desaparece”, há imersão completa.

5) foco temporal no presente; distrações perdem força. A atenção é afunilada em direção à experiência atual. É um mergulho profundo no *aqui e agora*;

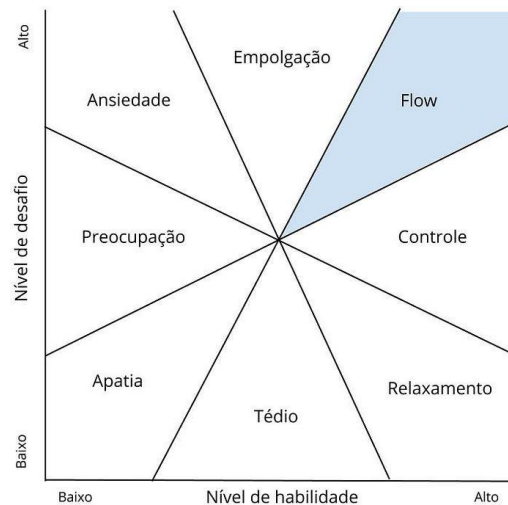
6) distorção da experiência temporal; minutos podem parecer horas, e horas podem parecer minutos. O tempo psicológico se molda à intensidade da vivência.

7) perda da autoconsciência reflexiva e transcendência das fronteiras do self; não há espaço para críticas internas ou comparações sociais. O “eu” se dissolve, permitindo que a experiência aconteça em sua plenitude.

8) A experiência autotélica; diferente de atividades motivadas por recompensas externas, no **Flow** a própria ação já é a recompensa. Fazemos porque amamos fazer.

Além dessas Kamei (2010, p. 80) cita outras duas dimensões que não são consideradas características do **Flow**, mas consequências imediatas da experiência, como 1: o crescimento pessoal, do *self* em direção a níveis maiores de complexidade; e 2: o fortalecimento da autoestima (KAMEI, 2010, p. 80).

Gráfico do estado de Flow: desafio x habilidade



Fonte: adaptado de Massimini & Carli (1988) e Csikszentmihalyi (2004)

Para entender melhor, essa tabela apresenta a escala dos sentimentos que surgem de acordo com a dificuldade do desafio e sua relação com domínio da habilidade de executar tal atividade.

Começando com a “Apatia”, ela ocorre quando a atividade gera baixo estímulo e ao mesmo tempo é quando não possuímos o mínimo domínio para executar. É uma combinação que pode, muito provavelmente encaminhar para um quadro de tristeza ou deprimido. Afinal é quando não tem, ou não temos a menor conexão com o que precisa fazer. É interessante identificar que ela está no oposto do **Flow**, ou seja, o **Flow** é totalmente o contraste da apatia.

No “Tédio” nesse contexto, pode-se ter uma habilidade média para desempenhar um desafio, porém o que precisa ser feito é algo pouco engajante. Seu nível de conhecimento e habilidade até podem alcançar alguma satisfação ao concluir aquela tarefa, mas o processo de execução tende a ser tedioso. Aquela tarefa que você sabe que dá conta, mas tende a ser chata (sentimentos de deprimido e satisfeito).

Opuesto a sentimento de tédio, temos a “Preocupação”, nesse quadrante, você até se estimula com o desafio e sente que ele é instigante, contudo, como ele está próximo à falta de habilidade suficiente, pode gerar estresse durante o

processo, ou frustrado por não conseguir concluir bem. É como ter a sensação de não dar conta, como se as habilidades fossem menores que a tarefa em si (sentimentos: triste e estressado).

Na “Ansiedade”, ela é um agravante da situação anterior de preocupação. É quando o grau de dificuldade aumenta muito, de uma forma que ultrapassa até o estímulo, ou sua vontade de fazê-la. O desafio é muito grande e sua habilidade, suas competências para executá-las são muito baixas, e isso acaba gerando o sentimento de medo, ansioso resultando em um estado de alerta e estresse. Infelizmente essas situações acabam sendo mais comuns do que os outros estados, no trabalho, nos estudos, no esporte e até nos relacionamentos pessoais quando decidimos fazer coisas que não estávamos muito bem-preparado, ou quando somos pegos de surpresa.

No oposto, temos o “Relaxamento”, é a zona que temos facilidade, é como se pensássemos, para que, eu tenho que me estimular tanto agora se eu só preciso relaxar (sentimentos de confiança e satisfação). O desafio não vai deixar tenso, preocupado, desconfortável, porque a habilidade é alta para a tarefa.

Próximos da zona do ***Flow***, temos duas áreas de sentimentos, a “Excitação e o Controle”, podemos perceber que elas têm algumas situações em comum. A Excitação ocorre quando se tem um desafio difícil e estimulante, mas que você tem boa base para desenvolver. Ela te deixa alerta e ao mesmo tempo focado, porque você sabe que é possível. O Controle é o oposto, ou seja, você tem mais habilidade do que a carga de dificuldade, é como se fosse uma demanda de rotina do seu trabalho que você já faz há muitos anos (sentimentos de felicidade e confiança).

O estado de “***Flow***”, vai surgir no momento máximo dessa tabela, onde o estímulo e a dificuldade para aquele desafio são elevados. Como algo que você queira muito fazer, e ao mesmo tempo o seu domínio e habilidade para executar

aquela tarefa também é alto, este estado é intrinsecamente gratificante, *Mihaly* chamou de autotélica (sentimento de foco e felicidade).

Muitas vezes, associamos **Flow** a momentos artísticos ou esportivos, mas ele pode surgir nas situações mais comuns. Um programador resolvendo um problema complexo, um cozinheiro experimentando combinações novas de temperos, uma criança brincando com blocos de montar: todos podem mergulhar no fluxo. A chave está menos no tipo de atividade e mais **na forma como nos relacionamos com ela.**

É necessário ter disciplina, perseverança e certa dose de autoconhecimento. Assim, surge o fortalecimento da autoestima, uma vez que, após uma experiência de **Flow**, a pessoa se sente mais elevada do que nos momentos fora do **Flow** e reporta ter mais êxito, sentindo-se melhor consigo mesma, como se vivesse acima de suas próprias expectativas e das expectativas dos outros, pois, “durante o **Flow**, pensamentos, sentimentos, intenções e todos os sentidos estão concentrados na mesma meta, ou seja, as experiências estão todas em harmonia” (KAMEI, 2010, p. 83). Quando a informação que chega à consciência está em concordância com as metas, a energia psíquica flui sem esforço.

A experiência torna-se satisfatória e compensadora por si mesma, o que eleva a motivação intrínseca. Assim, eficiência cognitiva, estado emocional e motivação intrínseca reforçam-se mutuamente, gerando um estado de funcionamento ótimo, elevando a qualidade da experiência subjetiva. E a música pode ser a ponte para o **Flow** e para o foco de atenção.

Por que o **Flow** é tão importante? Porque ele transforma a vida em algo mais do que sobrevivência. Csikszentmihalyi cita em uma de suas frases: “Se você estiver interessado em algo, você vai se concentrar nele e se você concentrar atenção em qualquer coisa, é provável que você se torne interessado por isso. Muitas das coisas que achamos interessante não o são por natureza, mas porque nos demos o trabalho de prestar atenção nelas”. Ele demonstrou que pessoas que

relatam experiências frequentes de fluxo apresentam maior satisfação com a vida, resiliência e bem-estar. O *Flow* é o espaço onde crescimento e prazer se encontram. Ele nos ensina que a felicidade não está apenas em relaxar ou receber recompensas, mas em **nos engajarmos profundamente com a vida**.

Mais do que um estado psicológico, o *Flow* é uma lição de sabedoria: viver plenamente é encontrar atividades que desafiem nossas forças, que exijam o melhor de nós, e que nos façam esquecer de nós mesmos – para, paradoxalmente, nos tornarmos mais inteiros.

Principais diferenças entre os estados mentais:

Diferença entre *Savoring* e *Mindfulness*

O *Mindfulness* é uma meditação ativa. Você presta atenção, você percebe, mas não tem a finalidade do prazer, não é uma atividade com finalidade hedônica, é simplesmente de silenciar a mente, abrir sua percepção, prestar atenção sem julgamento, sem pensamentos, momento de aquietar a mente. E o *Savoring* a finalidade é ter um momento de prazer. As intenções são diferentes.

Vida prazerosa = *Savoring*

Vida engajada = *Mindfulness* (estado mental) e *Flow*

Diferença de *Savoring* e *Flow*

Exemplo para facilitar: Em um show, quem está cantando ou tocando ou performando está em estado de *Flow*, porque foram eles que ensaiaram, treinaram por inúmeras horas, de canto, de dança, de tocar, etc, utilizando suas habilidades, talentos e sendo desafiadas, e porque elas estão em **atividade**. Quem está assistindo, está em *Savoring*, porque estão em **passividade**, estão tendo uma experiência sensorial prazerosa, de contemplação, apreciativa de desfrutar o momento. No *Flow* precisa estar em ação.

Diferença de *Mindfulness* e *Flow*

O *Mindfulness* é necessário para entrar em *Flow*, mas o *Flow* é muito mais que isso. Para você entrar em *Flow* não basta só o *Mindfulness*, tem outras condições necessárias para conseguir entrar em *Flow*.

É muito mais simples você entrar em *Mindfulness* do que em *Flow*. Porque o *Mindfulness* é você entrar no estado de atenção plena no presente, usar os seus sentidos e ficar atento, desligar pensamentos, não julgar. Já o *Flow* exige isso e além disso, algumas habilidades para dar conta de determinado desafio.

No livro *Flow*, Csikszentmihalyi escreve sobre como os ciclos de descanso, produção, consumo e interação respondem pela forma como experimentamos a vida quanto os nossos sentidos – visão, audição etc. Como o sistema nervoso é constituído de tal modo que só pode processar uma pequena quantidade de informação por vez, a maior parte do que somos capazes de experimentar só pode ser vivida de maneira serial, um evento após o outro. Só podemos dar uma mordida de cada vez, ouvir uma música, ler um jornal, ter uma conversa de cada vez. Portanto as limitações da atenção, que determinam a quantidade de energia psíquica que temos para experimentar o mundo.

Abaixo segue uma tabela para análise e comparação dos estados mentais positivos:

Estado Mental	Foco principal	Natureza	Benefícios principais	Diferença chave
<i>Mindfulness</i>	Atenção plena no presente	Atitude/estado contínuo	Regulação emocional, clareza mental	Aceitação aberta (não só positiva)
<i>Flow</i>	Engajamento total em atividade desafiadora	Estado ativo	Alta performance, motivação intrínseca	Requer desafio e habilidade em equilíbrio
<i>Savoring</i>	Intensificar experiências positivas	Estratégia intencional	Aumento da felicidade e gratidão	Só lida com o que é bom/prazeroso
Meditação	Treino mental estruturado	Prática formal	Redução do estresse, compaixão, saúde física	Exige tempo, técnica e repetição

Conhecer e entender cada um desses conceitos de estados mentais positivos como o estado **meditativo**, estado de *Flow*, *Minfulness e Savoring*, nos ajuda a praticá-los em busca de atender o que se identificou no primeiro capítulo que nos traz as teorias de bem-estar subjetivo, teoria da felicidade e florescimento, bem-estar integral ou nosso bem-estar e satisfação com a vida. Também são os conceitos fundamentos para as práticas que serão apresentadas no capítulo 5.

Na sequência iremos entrar no mundo da Música, dos sons, das influências invisíveis para depois unir todo esse conhecimento e expertise gerando novos recursos, potencialidades e práticas para uma vida mais feliz.

CAPÍTULO 3:

CONCEITO DE MÚSICA

INTRODUÇÃO

Conforme os caminhos que seguimos em nossa vida, experienciamos momentos marcados por sons, ruídos e músicas. O que seria de uma festa sem música? Ou de filme sem a trilha sonora? Não haveriam festivais, nem concertos, a dança não faria sentido. O que seria deste mundo sem música?

Desde antes do nascimento, possuímos, uma profunda conexão com os sons. A audição é o primeiro dos sentidos a se desenvolver por completo. A vigésima primeira semana gestacional marca o início da aventura sonora do bebê, o timbre da voz de sua mãe é reconhecido pelo bebê recém-nascido que se conforta ao ouvir o som tão familiar.

Nos dias atuais, a abundância dos estímulos musicais é uma realidade inevitável, a todo o momento somos sobrecarregados com diferentes engenharias sonoras. Afinal, o que estamos ouvindo e para onde a música está nos levando?

A música é tanto ciência (organização matemática do som) quanto arte (expressão criativa), e, acima de tudo, é uma das formas mais potentes de comunicação e transformação. **A música é uma expressão da alma humana.** Sabe-se que ela pode ser usada em momentos de alegria, em festas e comemorações, em momentos de tristeza, em cultos religiosos e até em tratamentos de várias patologias. Com a evolução das neurociências, hoje já é possível mapear como a música age no sistema nervoso e as reações físicas e psicológicas produzidas nesse processo.

Na filosofia, seguem algumas definições clássicas sobre a Música: Segundo Platão a música era uma força educativa e moral, ele defendia que primeiro se devia educar a alma através da música, por acreditar que ela chegaria a locais

inacessíveis por outros meios. Sabe-se que não importa o artista, mas sua arte, pois Deus ali se manifesta. Para ele a busca pela felicidade segue, mesmo que já tenha passado por todas as épocas. Todos querem e merecem ser felizes. Para Aristóteles, ela era catarse, purificação emocional. Para Arthur Schopenhauer, a música exprime a mais alta filosofia em uma linguagem que a razão não compreende e que era a mais pura das artes, pois expressava diretamente a essência da vida.

Na Teoria das Inteligências Múltiplas de 1983, Howard Gardner revolucionou a compreensão da cognição humana rompendo com o modelo tradicional de inteligência única e mensurável, ao propor com a publicação de *“Frames of Mind”*, Gardner apresenta que os seres humanos possuem diferentes formas de processamento e expressão intelectual. Entre essas modalidades (8 tipos de inteligência), a **Inteligência Musical** destaca-se como uma das mais antigas, universais e profundamente enraizadas na experiência humana. O conceito de Inteligência **Musical** é descrito como a habilidade para **perceber, discriminar, transformar e expressar formas musicais**, incluindo sensibilidade ao ritmo, melodia, harmonia, timbre e à estrutura da música. Essa inteligência abrange tanto a capacidade de criar ou executar música quanto a de **compreender e apreciar suas organizações sonoras**. A musicalidade humana é uma forma autônoma de cognição. Assim como a linguagem verbal possui regras e estruturas, a música compõe uma nomenclatura (um sistema simbólico próprio) que permite comunicação, expressão e interpretação.

Como fenômeno humano, a música tem universalidade, pois todas as culturas, desde tempos antigos, possuem formas musicais, sejam cantos tribais, tambores, mantras ou sinfonias. A música tem como funções sociais também: através de conectar pessoas em rituais, celebrações, jogos olímpicos, práticas religiosas, momentos de intimidade e até mesmo em guerras. É considerada uma

“linguagem das emoções”, **capaz de comunicar o que as palavras não alcançam.**

Imagine a mesma cena de um filme com trilhas sonoras diferentes, em uma versão, com sons de suspense e terror, e na outra, com músicas divertidas e mais engraçadas. Muda, ou não muda a percepção da cena? A mesma cena com músicas, trilhas sonoras diferentes; com toda a certeza muda a percepção. Tamanho é a importância da música no mundo e no cinema, que existe a categoria de “melhor trilha sonora nos filmes”. na premiação mais famosa e almejada do mundo o “troféu do Oscar”.

Pensa agora no efeito da música na sua saúde mental. Já pensou que algumas músicas podem não ser muito boas para você? A música tem um papel enorme na nossa vida, ela pode melhorar nosso humor, nos motivar, pode nos ajudar a relaxar, contudo, nem toda música faz bem para a nossa saúde (mental, física ou espiritual).

As letras, os ritmos, as melodias, podem nos afetar de maneira que nem imaginamos. Quando ouvimos uma música, não é apenas ficar escutando; a música pode influenciar o jeito que pensamos, como sentimos, resultando inclusive no que acreditamos e na maneira como nos comportamos.

3.1 CONCEITO DE MÚSICA

É realmente desafiador definir cientificamente o que é a música, assim como ocorre com o amor, onde todos nós sabemos o que é amor, mas ninguém ousaria defini-lo. A música é a arte de combinar sons (que é matéria) e silêncios no tempo, de modo organizado e expressivo. Possui intenção estética, emocional, comunicativa ou ritualística (expressar ideias, sentimentos, histórias) e sua natureza é cultural, estética e estrutural. Ela envolve três elementos fundamentais:

- 1) **Melodia** – a sequência de sons que forma a identidade principal de uma obra. É o que popularmente chamamos de "**a parte que se canta**".
- 2) **Harmonia** – a combinação de diferentes sons simultâneos, criando profundidade e textura. Esta combinação serve para expressar diversos estados da alma.
- 3) **Ritmo** – a organização do tempo musical em pulsos, acentos e durações.

Em algumas culturas, adiciona-se ainda o **timbre** (a “cor” do som) e a **dinâmica** (variações de intensidade) como aspectos centrais.

A distinção entre “**som**” e “**música**” muitas vezes envolve o conceito de **ruído**. O **ruído** é um tipo de som com vibrações irregulares e frequências que se misturam de maneira complexa e desorganizada, sendo geralmente percebido como desagradável (ex: barulho de passos andando na rua, um latido de cachorro, som do vento, de um galho caindo na rua, etc). A **Música** usa sons com vibrações mais regulares (tons definidos), mas também pode incorporar o ruído de forma controlada e intencional (por exemplo, em certos estilos de música eletrônica ou experimental) para fins estéticos. Em resumo, o som é a **matéria-prima** universal, enquanto a música é o **processo criativo e estruturado** que confere significado, emoção e forma, a essa matéria-prima.

O que a música é capaz de fazer conosco? Qual a sua influência? Ela pode afetar nosso bem-estar?

Observem a importância do ritmo em uma música: Quando o ritmo é rápido, mais acelerado, geralmente tem a tendência e a capacidade de animar, de motivar, alegrar, ou dependendo da melodia, do volume ou letra, ela pode fazer o nível de estresse subir causando irritação, ansiedade, raiva. O ritmo tocado mais lento, devagar pode ser capaz de relaxar, acalmar, contendo, alterando o tom, a melodia ou harmonia, a música pode ser capaz de levar a tristeza, apatia, desânimo. Ou seja, o tipo de ritmo combinado com a harmonia, somados ao

impacto das letras pode intensificar sua influência no nosso bem-estar, tanto para positivo quanto para negativo.

É preciso falar sobre as letras das músicas. Quantas vezes, embalados pela melodia, cantamos músicas sem verdadeiramente ter consciência da mensagem ou do significado das palavras, frases ou intenções que o compositor ou artista teve. Você já se surpreendeu quando pensava que a letra de uma determinada música parecia ser romântica direcionada para a pessoa amada, mas quando foi conhecer a real história ou intenção do compositor foi escrever uma música para Deus (ex: música “esperando na janela” da banda Cogumelo Plutão).

As letras são tão importantes, que as palavras, os refrões de uma música podem ficar ressoando na nossa cabeça. Já ouviu falar em “música chicle”? a música parece que gruda na mente, não sai da cabeça. Geralmente são as músicas que viralizam rápido, ou são as que estão fazendo o “sucesso” no momento (meta e objetivo de todo criador de ritmo (*ritmaker*) / letrista / produtor(a) / banda/ cantor(a)). Quando cantamos junto, a letra e seus significados, elas ficam ainda mais gravadas no nosso cérebro. Pois a música com letra, também ativa as memórias, os sentimentos e aciona as emoções.

A música com um tema negativo, palavras nocivas, ou mensagens maléficas tem grandes chances de fazer mal. As letras que estão falando de violência, relações ruins (tóxicas), vícios, traições, tragédias, tristezas, sofrências, vulgaridades, adultização infantil, tem muita probabilidade de influenciar o jeito de pensar, sentir e agir. Ouvir esse tipo de música constantemente, faz com que a intenção negativa das mensagens, da energia, da vibração e desse tipo de frequência impactem diretamente nos valores, na nossa identidade, na maneira como vemos e sentimos o mundo. Por isso é tão importante prestar atenção no estilo musical, nas letras, nas bandas e no tipo de música que escutamos. A música tem esse poder de modular nossas emoções, mudar nossos pensamentos e ações inclusive é usada muitas vezes com a finalidade de controle social.

Esse cuidado serve não somente para as músicas com letras na nossa língua portuguesa brasileira, mas também as letras de músicas internacionais. Quantas vezes ao traduzir “aquela música” da sua banda preferida, ou das músicas que estão no top 10 da *Billboard*, (não se engane, tem uma indústria fonográfica, visões políticas e ideológicas, agendas e interesses por trás, que muitas vezes impõem o que as grandes massas vão consumir), você pode ficar chocado com a mensagem ou com a história que a letra traz.

Vou dar um exemplo que aconteceu comigo, a música “*Last Kiss*” da banda Pearl Jam, que costumava cantar e ouvir como se fosse uma música com um ritmo tranquilo, letra suave, adorava inclusive cantar junto, aumentando o som no carro, quando em uma determinada aula de inglês que frequentava, a professora trouxe a tradução para aprendermos na aula. Fiquei impressionado com a história que a música relatava, eram detalhes de uma tragédia, um acidente de carro, que teve morte, dando sentido ao nome da música ser “o último beijo”, confesso que a tradução dessa música, mudou completamente toda a minha percepção e minha relação com ela até então.

Imagine agora quantas mensagens diretas, ou subliminares, algumas vezes obscuras, com intenções ideológicas e até demoníacas, podem estar sendo inseridas, gravadas na nossa mente consciente ou inconsciente e nas nossas vidas. Acreditem, existem pequenos trechos em álbuns de artistas famosos que foram gravados com mensagens ocultas, isso desde a época do disco de vinil. Onde gravavam as mensagens ou palavras, depois inseriam trechos de forma invertida. Que somente ouvindo de forma contrária é possível entender o que foi dito. Já havia ouvido falar sobre isso? O que achou? Chega a assustar, não é?

Um dos propósitos deste livro é justamente alertar, despertar, trazer para a consciência o cuidado no que ouvimos e alimentamos nossa alma, assumir o controle e escolher os sons, as músicas, as letras ou o silêncio que vão afetar a nossa vida.

A música, muitas vezes é usada também para persuadir. Uma das grandes autoridades sobre o assunto é Robert Cialdini, autor do livro “As Armas da Persuasão”, ele fez várias pesquisas sobre influência, persuasão e identificou que repetir a mensagem, deixa essa mensagem mais poderosa. Por exemplo, a repetição de um refrão de uma música, faz com que aquela mensagem fique gravada na nossa mente, podendo inclusive mudar percepções e crenças.

Se for uma mensagem muito negativa, ao ficarmos ouvindo repetidamente e com frequência essa música, nossa mente (que por vezes pode confundir ou não distinguir o que é real e o que é imaginação) poderá acreditar nas mensagens negativas, tornar-se uma verdade para essa pessoa, trazendo prejuízos e consequências graves.

Algumas letras de músicas tem a intenção de danificar nossa percepção daquilo que é normal. O que é algo bem sério e preocupante, principalmente quando falarmos da influência das músicas no público infantil, onde a adultização, a promiscuidade e vulgaridade são apresentados como “normal”, muitas vezes sendo banalizadas no dia a dia, sem a devida importância. Muitas letras cantam a satisfação dos desejos imediatos, a busca pela fama, riqueza material e vícios, impactando diretamente no jeito dos ouvintes pensarem.

Ouvir músicas adequadas, com mensagens positivas, por outro lado podem proteger nossa saúde mental, emocional, física e espiritual, consequentemente aumentar e promover nosso bem-estar. A música pode e deve ser utilizada para o lado positivo, para beneficiar e para colaborar. Tem músicas que fazem com que raciocinamos melhor (cognitivo), sentimos melhor (emocional) e agimos melhor (comportamental). Tem canções com mensagens de esperança, de gratidão, de motivação que influenciam a nos sentirmos mais capazes, mais fortes, que faz acreditarmos, não desistirmos e superarmos os desafios. Te convido a ter um bom gosto musical.

Músicas que falam de amor, de ser gentil, de ser uma boa pessoa, de perdoar, de apreciar a natureza, o belo, a calma, a paz, músicas espiritualizadas que transcendem nossa razão e entendimento. Ouvir essas músicas, incentiva a refletir e alimentar nossa vida em buscar o sublime. A música também tem o poder de unir pessoas, nações, torcidas e nos traz o senso de fazemos parte de algo maior.

Por exemplo: quando nos propomos a fazer atividades físicas como corrida, o ideal é escolhermos e selecionarmos músicas animadas, com um ritmo mais acelerado, com uma batida energizante, com letras de superação, motivação, que contribuam nos momentos mais difíceis de esforço físico do exercício. Também funciona muito bem, aos que praticam e treinam em academia, ouvir conteúdos que tenham interesse de aprendizado (palestras, cursos, podcast) exercitando ao mesmo tempo o corpo físico e a mente.

No contexto de trabalho, ou de estudo, a sugestão é de ouvir músicas instrumentais,² sem letras, porque em geral músicas com letras acabam, com mais probabilidade aumentando a distração. Já músicas instrumentais, ou clássicas ouvindo em segundo plano (em um volume adequado, som de fundo), podem auxiliar no aumento da concentração e do foco, beneficiando a produtividade e a performance.

3.2 MÚSICA E O CÉREBRO

É possível perceber que a música afeta o cérebro como um todo. Ela afeta o funcionamento do cérebro e são comprovadas as alterações fisiológicas, como o ritmo cardíaco, o respiratório e os elétricos cerebrais (Alves *et. Al*, 2018).

As tecnologias de neuroimagem trouxeram avanços no entendimento do funcionamento neural e têm sido uma ferramenta para estudar as reações cerebrais ocasionadas pela música, pois é possível avaliar quais regiões estão ativadas

² Artigo publicado no *Journal of Cognition* (2023) intitulado (Should We Turn off the Music? Music with Lyrics Interferes with Cognitive Tasks)² dos autores: Alessandra S. Souza & Luís C. L. Barbosa.

quando se ouve ou executa uma atividade musical. Ao ouvir uma música, há a liberação do neurotransmissor dopamina, que é responsável pela sensação de prazer e que ativa o sistema de recompensas no cérebro (ARAÚJO; SEQUEIRA, 2014).

Exames de ressonância magnética mostram que a atividade neural aumenta de forma significativa nos centros de prazer do cérebro, qualquer que seja o gênero musical, contanto que o ouvinte goste da música (LEVITIN, 2025 p. 310).

Segundo Muszkat (2012), o hemisfério cerebral direito é o responsável pelo conteúdo emocional da música, como também pela discriminação dos contornos melódicos e dos timbres. O hemisfério esquerdo processaria os ritmos, as métricas e as tonalidades, juntamente com as áreas da linguagem. O hemisfério esquerdo também seria responsável por analisar parâmetros rítmicos e alturas. Há comunicação entre os dois hemisférios. Essa comunicação dá-se através do corpo caloso.

O artigo "A ilusão musical", do neurocientista e músico Daniel Levitin, para explicar que a atividade musical envolve quase todas as regiões do cérebro e os subsistemas neurais. Quando uma música emociona, são ativadas estruturas que estão nas regiões instintivas do verme cerebelar (estrutura do cerebelo que modula a produção e liberação pelo tronco cerebral dos neurotransmissores dopamina e noradrenalina), e da amígdala, principal área do processamento emocional no córtex (OCTAVIANO, 2000, p. 4).

A música tanto afeta o cérebro como é afetada por ele, já que as composições e interpretações musicais são frutos de planejamento, criatividade, sentimentos e inteligências, funções desempenhadas pelos lobos cerebrais, principalmente os lobos frontais e pré-frontais. Logo, sabendo disso, os palestrantes e os conferencistas de sucesso utilizam esses recursos e conhecimentos no mundo todo, objetivando uma maior transformação, além de resultados melhores para seu público.

Assim, é possível abordar a música como expressão fundamental da cultura humana, como a arte de combinar sons agradáveis ao ouvido humano e como uma experiência emocional socialmente compartilhada. É inegável que a música causa reações no corpo humano, tanto emocionais como biológicas. “A neurociência tem sido apontada como um campo que tem tornado possível a investigação do efeito que a música produz no cérebro” (ARAÚJO; SEQUEIRA, 2014, p. 2).

A música começa com três elementos atômicos – frequência, duração e amplitude – que em seguida são interpretados e remapeados pelo cérebro em atributos como tonalidade, altura, melodia, harmonia, timbre, ritmo e métrica, e esses atributos, por sua vez, são combinados e interpretados como qualidades que nos movem. Essa última etapa de combinação e interpretação depende de uma série de fatores, como nosso estado de espírito, cultura, experiência ou exposição anterior, entorno (ambiente), memórias de curto e longo prazo, além de alguns fatores aleatórios. As músicas envolventes em termos mental, físico e espiritual, estimulam esse pensamento dimensionalmente superior, modelado por seis dimensões ortogonais, isso sugere que a música pode ser a única coisa em nosso mundo que nos permite visitar esses espaços dimensionais superiores e, além disso, fazer com que para nós tenham sentido intuitivo e visceral.

3.3 MÚSICA E APRENDIZAGEM

O professor, médico e psiquiatra Dr. Georgi Lozanov (1926-2012) descobriu a chave para a aprendizagem acelerada, que ele chamou de “vigília relaxada”, um “estado ótimo de aprendizagem”. No caso da Sugestopedia de Lozanov, a música é uma ferramenta de estímulo, mas, principalmente, de relaxamento, ela é um elemento condutor do sujeito até o estado ótimo de aprendizagem. A intenção é chegar ao estado ótimo de aprendizagem, abrindo o canal da nossa supermemória, a memória de longa duração (LOZANOV, 2006).

Os sons e a frequência em que eles são sintonizados agem profundamente em todo nosso sistema, desde o físico até em nossa mente. Em Eventos, palestras, imersões e treinamentos, os profissionais do desenvolvimento humano, utilizam músicas específicas, que são escolhidas e selecionadas para tocarem em momentos únicos e específicos intencionalmente, a fim de, impactar cada participante ao seu íntimo, marcar às suas memórias, potencializar às suas vivências, conectar à sua essência, e gravar o aprendizado, as lições, respostas, *insights* e revelações.

A mensagem, as palavras, o ritmo e a tonalidade são entendidas por nossa mente racional, os sons, a música, a melodia, a intenção, o volume e a vibração são recebidos pela função emocional da nossa mente. Somando tudo isso, é possível potencializar a experiência e o aprendizado, lembrando que aprender pela música ou pelos estímulos musicais é um ato que remete ao **Flow** e, portanto, à qualidade de vida e ao bem-estar (MUSZKAT, 2012).

A música ajuda a relaxar. Com a mente em estado de relaxamento, é mais propício que o indivíduo absorva informações, cria e produza conhecimento. A concentração potencializa o aprendizado, diferentemente do estado passivo e do medo, da euforia ou dos estados psicológicos negativos. Logo, pode-se e deve-se continuar obtendo benefício das técnicas que remetam a isso, bem como de exercícios respiratórios para a desaceleração do ritmo cardíaco, chegando-se a um estágio de relaxamento ideal (LOZANOV, 2006).

No artigo publicado no *Journal of Cognition* (2023) intitulado: “Devemos desligar a música? Música com letras interfere na fala cognitiva” (Should We Turn off the Music? Music with Lyrics Interferes with Cognitive Tasks)³ dos autores: Alessandra S. Souza & Luís C. L. Barbosa, apresenta que estudantes universitários fizeram tarefas de memória, leitura e aritmética em três condições: silêncio, música instrumental, música com letras e que como resultados

³ Link: <https://journalofcognition.org/articles/10.5334/joc.273/>

constatarem que música com letras prejudicou memória verbal/visual e a compreensão de leitura dos participantes daquela amostra de pesquisa, enquanto que a música instrumental não teve efeito credível de melhora ou piora.

Este estudo mostra que nem toda música é benéfica para aprendizagem, a forma importa. Ajuda a pensar com mais nuance quando integrar música no processo de aprendizagem. Bastante comum nos cursinhos universitários, professores que criam melodias, músicas, paródias para melhor gravar fórmulas de matemática, física, ou regras de português. No ensino fundamental, início da alfabetização, as crianças que aprendem as letras e o alfabeto através da música. A importância do incentivo na musicalização desde a infância para estimular, desenvolver e exercitar a coordenação motora (junto ao ritmo), memórias, socialização, escuta atenta, atenção, criatividade, o cantar e tocar.

3.4 MÚSICA E COMPORTAMENTO

O estudo mais referenciado de 1982 intitulado “**Usando Música de Fundo para Afetar o Comportamento dos Compradores de Supermercado**” (*Using Background Music to Affect the Behavior of Supermarket Shoppers*), publicado no *Journal of Marketing*, Vol. 46 (Summer 1982), pp. 86–91, onde o autor *Ronald E. Milliman*, realizou um experimento de campo em um supermercado para testar o impacto de diferentes andamentos musicais.

O estudo é considerado um clássico sobre comportamento na área de loja, ou de varejo. Utilizou variáveis manipuladas como: **Música com Tempo Lento** (baixo número de batidas por minuto), **Música com Tempo Rápido** (alto número de batidas por minuto). O experimento comparou as vendas e o ritmo de movimento dos clientes sob as duas condições musicais.

As principais conclusões foram:

- 1) **O Efeito no Fluxo de Clientes (Velocidade):** A música com **tempo lento** fez com que os clientes se movimentassem pelo supermercado

significativamente mais devagar. A música com **tempo rápido**, fez com que os clientes se movimentassem mais rapidamente.

2) **Efeito no Volume de Vendas:** A música com **tempo lento** resultou em um **aumento no volume de vendas em dólares** em comparação com a música de tempo rápido.

A principal explicação de Milliman para este resultado é que, ao diminuir a velocidade do tráfego na loja, os clientes passaram mais tempo no ambiente de compra. O **tempo de permanência maior** aumentou a probabilidade de **compras não planejadas** (por impulso) ou a oportunidade de avaliar mais produtos, resultando em um tíquete médio mais elevado. Ou seja, a música como mecanismo de Influência.

Em outra pesquisa de 1999, publicada pela *Journal of Applied Psychology*, dos autores Adrian C. North, David J. Hargreaves e Jennifer ckendrick, um estudo de campo foi realizado em um supermercado no Reino Unido e investigou até que ponto a música estereotipicamente Francesa e alemã poderia influenciar as escolhas dos clientes entre vinhos franceses e alemães. Durante um período de duas semanas, foram tocadas alternadamente músicas estereotipicamente **francesas e alemãs** em uma seção do supermercado que exibia vinhos franceses e alemães.

Principais descobertas do **Experimento com Música Nacional:**

Nos dias em que a **música francesa** foi tocada, os vinhos franceses superaram as vendas dos vinhos alemães (cerca de 5 garrafas de vinho francês para cada 1 garrafa de vinho alemão). Nos dias em que a **música alemã** foi tocada, os vinhos alemães superaram as vendas dos vinhos franceses (cerca de 2 garrafas de vinho alemão para cada 1 garrafa de vinho francês), ou seja, teve resultado inverso.

Efeito de *Priming* e Conscientização:

A pesquisa de acompanhamento com os clientes mostrou que a maioria estava **inconsciente** do efeito da música em sua decisão de compra. Apenas um entrevistado mencionou especificamente a música como razão para escolher o vinho. Os pesquisadores argumentaram que a música com fortes associações nacionais ativou o **conhecimento relacionado** do consumidor (*priming effect*), influenciando subconscientemente sua escolha de produto. Ou seja, a maioria dos clientes entrevistados não percebeu que a música tinha influenciado sua escolha.

O estudo foi um marco na pesquisa de **música no varejo** e no **comportamento do consumidor**, demonstrando que elementos do ambiente da loja, como a música de fundo, podem ter uma influência previsível e poderosa nas decisões de compra, mesmo que os consumidores não estejam cientes disso.

No livro *Noise: The Political Economy of Music* (em francês, *Bruit*), publicado originalmente em 1977 pelo economista e teórico social francês **Jacques Attali**, tornou-se uma das obras mais influentes sobre a sociologia e a economia da música. A tese central de Attali é audaciosa: **a música não apenas reflete a sociedade, ela a precede**. Para ele, a música é um "arauto" ou uma "profecia" das mudanças econômicas e sociais que virão.

Para Attali, o **ruído (noise)** é sinônimo de violência, caos e desordem. A **música**, por outro lado, é a **organização do ruído**. Ao organizar o ruído, a música cria ordem. Quem controla o ruído (quem decide o que é "música" e o que é "barulho"), **controla a ordem social**. Conforme Jacques Attali a mudança nos estilos musicais antecipa mudanças na estrutura de poder da sociedade.

As Quatro Eras da Música, ele divide a história da economia política da música em quatro estágios distintos:

- 1. Sacrifício (Ritual):** Nos primórdios, a música era ligada ao ritual e à religião. Sua função era canalizar a violência e o ruído do caos para manter

a ordem da comunidade. **Função:** Criar um laço social e silenciar o "ruído" da violência real através de um sacrifício simbólico (o som).

2. Representação (Espetáculo): Com o surgimento da burguesia e das salas de concerto, a música torna-se uma mercadoria de elite. **A Era do Intérprete:** O músico torna-se um profissional. O público paga para ver a "representação" física da música em um local específico (teatro/concerto).

Lógica: Valor de troca. A música é um espetáculo único e físico.

3. Repetição (Massa): Com a invenção da gravação (disco, rádio, streaming), a música entra na era da **reprodução em massa**. **A Era do Objeto:** A música não é mais um evento vivo, mas um objeto estocado (o disco).

Silenciamento: A música torna-se um "ruído de fundo" constante que serve para silenciar a angústia da vida moderna e isolar o indivíduo. **Lógica:** Acumulação. O valor está na posse do objeto e na repetição infinita do mesmo som (o hit).

4. Composição (Autonomia): Esta é a fase **profética** de Attali. Ele prevê um tempo em que as pessoas não consumirão mais música passivamente, mas a criarão para si mesmas. **A Era do Prazer:** A música deixa de ser um produto do mercado e volta a ser um ato de prazer e autoexpressão.

Previsão: Attali previu o surgimento de tecnologias que permitiriam que qualquer pessoa produzisse e distribuísse música (como o que vemos hoje com softwares de produção caseira, plataformas independentes e a Inteligência Artificial).

A grande contribuição de Jacques Attali é a ideia de que **escutar música é escutar o futuro**. Ela reflete a estrutura atual do poder (quem é pago, quem é ouvido), mas também emite sinais de como a economia vai se reorganizar (**Música como Espelho e Radar**). O Estado e as corporações tentam controlar a música porque, ao fazê-lo, controlam a mente e o tempo dos indivíduos. A música

de massa é uma forma de "vigilância sonora" (**Poder e Controle**). A "Composição" é a única saída. Quando o indivíduo retoma o controle sobre a produção do som, ele retoma o controle sobre sua própria vida e consciência (Libertação).

Contribuo citando que as empresas como *Spotify*, *Apple Music*, *YouTube* e *Pandora* esperam elaborar *playlists* eficazes, que não apenas ajudem a regular o humor ou mudar o estado de ânimo, mas também almejam conhecer os gostos individuais dos ouvintes/clientes. Esses serviços de música já são adaptáveis e aprendem quais músicas a pessoa pula e quais ela de fato ouve. Nos próximos anos, farão um trabalho ainda melhor. Com a mineração de dados, o software das empresas sabe a idade, o sexo, a renda, a localização geográfica (em geral com precisão de poucos metros) e as visões políticas de cada usuário, o horário em que ouve música, seu histórico de pesquisa etc.

Com o uso de um *smartwatch* registram a frequência cardíaca e a condutância da pele. Os algoritmos registram que você saiu de carro num domingo às quatro da tarde, o GPS sabe que está indo para a casa do seus pais e, com base em dados de meses anteriores, sabe que a sua pressão arterial costuma subir ao chegar lá. Esses algoritmos rastrearam qual música você costuma selecionar nesse trajeto. E sabem também, ao escanear seus e-mails que seu último exame de laboratório mostrou que você tem pressão alta. Em breve, *playlists* personalizadas serão selecionadas de maneira automática e em segundo plano, tornando-se essencialmente invisíveis para você – seu carro ou smartphone oferecerá tocar o que ele acha que você precisa ouvir em um momento específico, com base em seu gosto individual. Com a rapidez da era da Inteligência Artificial, você acredita que isso será o futuro ou já é uma realidade?

Outro exemplo, de como a música impacta no comportamento, inclusive na economia e na inflação de um país foi a turnê da **Beyonce** na Suécia. Foi um evento tão fascinante que entrou para os livros de economia como um caso de

estudo sobre a " Economia da Paixão" (*Passion Economy*). Embora pareça inusitado que uma única artista consiga mexer nos ponteiros da economia de um país inteiro, o caso da Suécia em maio de 2023 tornou-se um exemplo clássico de como grandes eventos musicais podem impactar indicadores macroeconômicos em nações de médio porte.

O caso da Beyoncé em Estocolmo abriu um debate sério entre economistas sobre como a Economia da Paixão (gastos pós-pandemia focados em experiências e shows) pode dificultar o trabalho dos Bancos Centrais em controlar a inflação, já que os fãs estão dispostos a pagar preços elevados independentemente das taxas de juros.

Durante o início da turnê mundial, fãs de todo o mundo compareceram aos shows, o que resultou em um aumento nos preços dos quartos de hotel. Esse fato pode ser uma explicação para a inflação sueca ter sido maior do que o esperado no mês. Segundo a agência de estatísticas do país, *Statistics Sweden*, os preços ao consumidor na Suécia aumentaram em relação ao ano anterior. Michael Grahn, economista-chefe do *Danske Bank* na Suécia, descreveu o evento como "extremamente raro", comparando-o apenas a grandes torneios esportivos, como a Copa do Mundo, mas concentrado em apenas duas noites e uma única pessoa e estimou que a "*Renaissance World Tour*" contribuiu para o aumento da inflação naquele mês de maio. Os motivos foram:

Turismo em massa: Fãs de todo o mundo (especialmente dos EUA, aproveitando o dólar forte) viajaram para Estocolmo porque os ingressos e a vida lá estavam relativamente mais baratos do que em outras capitais. **Hotelaria e Restauração:** Com a cidade lotada, os preços de hotéis e pousadas dispararam. A demanda superou tanto a oferta que o impacto foi registrado oficialmente nos índices de preços ao consumidor (IPC).

O efeito gerou ondas econômicas em diversos setores e regiões, não foi apenas em hotéis e restaurantes. Houve uma explosão nos ramo de **transporte**

havendo picos de preços em passagens aéreas e aplicativos de transporte (Uber/Lyft) nas datas e arredores dos estádios; no **setor de moda** e **pequenos negócios**, na procura por itens prateados e metálicos, seguindo o "*dress code*" da turnê, lojas de roupas tiveram dificuldades para manter estoques de peças brilhantes, **no artesanato**, teve aumento nas vendas de materiais para chapéus de *cowboy* customizados e acessórios de brilho no *Etsy* e lojas locais.

O impacto foi tão grande que alguns economistas brincaram que Beyoncé se tornou uma "variável macroeconômica" que precisava ser monitorada. O fenômeno ficou conhecido globalmente como "*Beyflation*" (uma junção de Beyoncé com inflação).

Aqui estão os detalhes técnicos, números e curiosidades que explicam por que a "*Beyflation*" foi capaz de balançar as finanças de um país nórdico. A agência nacional de estatísticas (*Statistics Sweden*) e o *Danske Bank* confirmaram que a turnê Renaissance foi um dos principais fatores para a inflação de maio de 2023 ter ficado em 9,7% (quando a previsão dos analistas era de 9,4%). Impacto no IPC: Estima-se que a cantora adicionou entre 0,2 e 0,3 pontos percentuais à inflação nacional. Setor Hoteleiro: Os preços de hotéis e restaurantes subiram 3,3% apenas naquele mês. Cerca de 46.000 pessoas compareceram a cada uma das duas noites no estádio Friends Arena, em Estocolmo. O impacto foi maior porque muitos fãs eram americanos. Devido ao valor do dólar na época e ao preço tabelado dos ingressos na Europa, era mais barato para um americano voar até Estocolmo, pagar um hotel e ver o show lá do que comprar um ingresso de revenda em cidades como Nova York ou Los Angeles.

Normalmente, um único evento não altera a inflação de um país. No entanto, a Suécia tem uma economia de tamanho médio e a concentração de turistas em Estocolmo foi tão massiva que esgotou a capacidade hoteleira num raio de 50 km da capital.

3.5 MÚSICA QUE PREJUDICA, NEGATIVA, TÓXICA

Música negativa, música toxica, são músicas que causam **efeitos psicológicos, emocionais, físicos e espirituais prejudiciais** no ouvinte. O fator mais comum é o conteúdo da letra. Músicas são consideradas "tóxicas" quando suas letras promovem ou glorificam:

- **Violência e Agressão:** Conteúdo que incita a violência física ou verbal, ou que glorifica o uso de armas.
- **Misoginia, Racismo e Preconceito:** Letras que denigrem grupos sociais ou minorias.
- **Comportamentos de Risco:** Conteúdo que romantiza ou incentiva o abuso de substâncias (drogas, álcool) ou a automutilação.
- **Temas Obsessivos/Depressivos:** Letras focadas incessantemente em dor, tristeza, traição, ressentimento ou ruminação (pensamento repetitivo e negativo sobre um problema).

O cérebro processa letras como linguagem e, portanto, o conteúdo é internalizado. A exposição contínua a mensagens negativas pode **reforçar padrões de pensamento disfuncionais** e crenças limitantes.

A toxicidade de uma música é frequentemente subjetiva e depende da forma como ela afeta o estado emocional do ouvinte (**Efeito Emocional e Psicológico (Contexto Pessoal)**):

- **Gatilhos de Memória:** Uma música pode ser "tóxica" se estiver ligada a uma **experiência traumática** ou a um relacionamento abusivo, servindo como um gatilho para reviver a dor.
- **Ruminação:** Ouvir repetidamente músicas que espelham um estado depressivo ou de raiva pode levar o indivíduo a **ficar preso nesse estado emocional** em vez de buscar a resolução (em contraste com o uso terapêutico da música, que ajuda a processar e depois liberar a emoção).

- **Ansiedade e Tensão:** Certas músicas (pela sua alta intensidade, batidas rápidas, ou uso excessivo de **dissonância** em um contexto que o ouvinte percebe como ameaçador) podem aumentar os níveis de estresse e ansiedade em vez de promover o relaxamento.

Embora menos comum, a toxicidade também pode ser relacionada aos elementos puramente musicais como: **Volume Excessivo e Danos Auditivos:** Músicas tocadas em volume muito alto são fisicamente tóxicas, pois podem causar **danos auditivos permanentes** (como zumbido ou perda auditiva). **Frequências Estranhas:** Algumas pesquisas exploram como frequências muito baixas (infrassom) ou muito altas (ultrassom) podem causar desconforto físico ou psicológico.

A "negatividade" de uma música é altamente contextual. Em um ambiente terapêutico, uma música triste pode ser usada para **processar** a tristeza (função catártica), levando à cura. Fora desse contexto, a mesma música pode ser usada para **reforçar e prolongar** a tristeza, tornando-se "tóxica". Portanto o contexto é muito importante e fundamental.

A ideia de um estilo musical ser "negativo" é geralmente subjetiva e depende muito do **contexto cultural, das letras** e da **sonoridade** do gênero. No entanto, quando se fala em "negativo" ou "extremo", geralmente a referência é a gêneros que possuem:

1. **Temas Líricos Sombrios ou Chocantes:** Morte, violência, horror, niilismo, ocultismo, misantropia, crítica social extrema, ou temas psicopatológicos.
2. **Sonoridade Agressiva ou Abrasiva:** Uso de ruído, vocais guturais, distorção extrema, andamento muito rápido (ou muito lento), ou atonalidade.

Estilos Musicais Extremamente Sombrios ou Agressivos

Esses são os gêneros focados principalmente no subgênero do Metal e da Música Industrial/Noise:

O Gênero/subgênero Death Metal tem como foco temático comum: Morte, horror, violência, ocultismo, crítica filosófica sombria. E como características sonoras: Vocais guturais (rouco e grave / growls), guitarras muito distorcidas e de baixa afinação, *blast beats* na bateria (batidas rápidas e intensas), mudanças bruscas de tempo.

O *Black Metal* tem como foco temático comum: Satanismo, paganismo, misantropia, natureza sombria, anticristianismo. E como características sonoras chave: Vocais agudos (gritos / screams), *tremolo picking* rápido nas guitarras, produção de baixa fidelidade (*lo-fi*) intencional, uso de técnicas de maquiagem usada pelos integrantes (*corpse paint*).

Doom Metal tem como foco temático: Desespero, luto, lentidão, temas de fim de mundo, melancolia. E como características sonoras chave: Andamento extremamente lento e pesado, guitarras muito graves, ritmo arrastado e atmosférico.

Grindcore tem como foco temático: Temas políticos radicais, anticapitalismo, questões sociais, temas de horror corporal (gore). E como características sonoras: Músicas muito curtas, extremamente rápidas e intensas, ruído, vocais gritados ou grunhidos.

A Música Industrial tem como foco temático: Temas mecânicos, distopia, crítica à sociedade de consumo, transgressão, fascinação por sons mecânicos e ruídos. E como características sonoras: Uso de ruídos, sons de máquinas, colagens sonoras, texturas ásperas, ritmos repetitivos e frios.

O *Noise Music* tem como foco temático: Exploração do próprio ruído como elemento musical. E como características sonoras: Ausência de melodia e harmonia tradicionais, foco em feedback e distorção extrema, sons abrasivos e caóticos.

Estilos com Crítica Social e Temas Controversos

Outros gêneros são percebidos como "negativos" por causa do conteúdo lírico explícito ou da associação a estilos de vida controversos, e não necessariamente por uma sonoridade sombria:

- **Rap/Trap:** Algumas vertentes são criticadas por letras que glorificam violência, uso de drogas, misoginia ou ostentação excessiva (embora o Rap em si seja um gênero muito diverso e frequentemente usado para crítica social e conscientização).
- **Funk Brasileiro:** Muitas letras do subgênero "proibidão" ou "funk ostentação" são criticadas por temas de sexualidade explícita, apologia ao crime ou objetificação.
- **Punk Rock/Hardcore:** Embora com frequência usem a agressividade sonora e lírica para o ativismo político e social, alguns temas são de revolta e niilismo.

O objetivo deste item 3.5 em específico, não é fazer juízo de valor, entretanto trazer para a consciência quais músicas, estilos musicais, são mais adequadas e benéficas e quais tendem a ser prejudiciais, negativos e até perigosos.

3.6 MÚSICA E CURA, MUSICOTERAPIA

A música foi sempre um elemento importante da experiência humana, desde tempos imemoriais, e encontrou um espaço essencial na sociedade, não meramente como forma de entretenimento ou execução artística, mas como nutriente fundamental para o bem-estar físico, para o desenvolvimento mental e para a libertação de estresse ou expressão emocional.

Ela está presente no nosso dia a dia, nos consultórios médicos, na rua, nos transportes públicos, em casa, no café, enfim, ela acompanha-nos para todo o lado inclusive na doença. Uma boa música é facilmente relacionada com a qualidade

de vida, pois influencia na saúde física, mental, emocional e espiritual. Propõem-se que uma boa experiência musical pode ser associada à felicidade e permite gerar equilíbrio em meio às fusões da ação e da consciência, ativando a concentração nas tarefas e possibilitando transformação espaciais e temporais.

A capacidade que ela tem de nos envolver de forma total e completa é uma das razões pelas quais pode ser um agente terapêutico tão potente. Pois é a partir da perda do senso de identidade que logramos alcançar a verdadeira cura e reintegração.

A música já é utilizada no tratamento de doenças de *Parkinson, Alzheimer*, perda de memória, **demência, AVC e traumas**. Auxilia no gerenciamento e autocontrole da **ansiedade**, a reduzir a intensa avidez por substâncias (**vícios/drogas**), ajuda os pacientes a lidarem com **transtornos alimentares**. Altera o estado de **ânimo**, num continuum da **depressão** à esperança. Essas pesquisas estão mais detalhadas no livro “A cura pela Música” de Daniel J. Levitin, sugiro a leitura para quem quiser aprofundar.

Um novo estudo de *Prasad Shirvalkar* na Universidade da Califórnia, campus de San Francisco, descobriu que pessoas que sentiam níveis especialmente altos de **dor** apresentaram um pico na atividade do sinal de baixa frequência no córtex orbitofrontal, incluindo a área 47 de *Brodmann*. A área 47 está entre as regiões mais impactadas pela música, e é a área que *Vinod Menon* e Daniel Levitin descobriram que responde à estrutura musical. Isso abre as portas para terapias musicais direcionadas ao alívio da dor, nas quais elementos estruturais específicos da música podem liberar sensações de dor.

Embora a **dor aguda** (curto prazo) e a **crônica** (longo prazo) respondam aos medicamentos de forma diferente, a música é eficaz em igual medida para ambas. Ouvir música após cirurgias reduz a dor pós-operatório, bem como a quantidade de anestesia necessária durante a recuperação, mesmo no caso de

cirurgia de coluna. Banhos sonoros, dança e apresentações musicais são bálsamos conhecidos para dores crônicas.

Atualmente você encontra diversos artigos que avaliam a eficácia da musicoterapia e intervenções baseadas em música na **redução da dor**, como em procedimentos médicos, cuidados oncológicos, trabalho de parto, hemodiálise e dor pós-parto. Estudos sobre a capacidade da música digital modular a dor e, potencialmente, diminuir o uso de analgésicos opioides.

O envolvimento com a música ativa o sistema nervoso parassimpático, provocando relaxamento e diminuindo a frequência cardíaca, a pressão arterial e os níveis de cortisol – hormônios relacionados ao **estresse**. Os efeitos da música autoadministrada são imediatos, e podemos mudar a dose, quantificar à vontade. A música também pode servir como uma distração e envolver processos cognitivos. Seja quando alguém canta, toca um instrumento ou ouve ativamente, a música desvia a atenção de pensamentos negativos e ruminação, oferecendo um alívio dos sintomas.

Há décadas a musicoterapia têm sido utilizada para tratar **esquizofrenia**. As evidências, incluindo as de meta-análises, nos dizem que qualquer forma de musicoterapia provavelmente terá algum efeito benéfico, e que qualquer método – individual ou em grupo, escuta passiva ou participação ativa – produz resultados equivalentes. As evidências mais fortes mostram que a música pode melhorar o estado de ânimo e aumentar a motivação e, em menor grau, pode reduzir a duração e a intensidade das alucinações.

Muitos músicos encontram alívio para os problemas de saúde mental fazendo a própria música. Ouvir ou criar música pode ter um efeito calmante na mente e no corpo, ajudando a aliviar a tensão e estimular o relaxamento. Acompanhe os relatos:

Quincy Jones expressou de que maneira a música ajudou em suas primeiras batalhas contra a depressão. “A música era a única coisa que eu podia controlar.

Era o único mundo que me oferecia liberdade. Quando eu tocava, meus pesadelos terminavam. Meus problemas familiares desapareciam. Eu não precisava procurar respostas. As respostas não estavam além da campana do meu trompete ou das minhas partituras rabiscadas a lápis. A música me tornava completo, forte, popular, autoconfiante e legal.

Bruce Springsteen falou abertamente sobre suas batalhas com saúde mental e a capacidade estabilizadora e centralizadora da música. “Acho que é a razão pela qual você entra nisso. Você está em busca de certo tipo de paz que é muito, muito, muito difícil de encontrar. Eu percebi que as únicas ocasiões em que me sentia completo e em paz era enquanto tocava ou logo depois. A música foi a minha primeira medicação, então eu sempre voltei a ela”.

Neil Young sofre de “imagens musicais involuntárias” – aqueles trechos de canções ou melodias que ficam se repetindo na mente sem controle consciente, correndo em círculos no cérebro da pessoa até quase levá-la à loucura. Ao contrário das “músicas chiclete” que grudam na cabeça da maioria de nós, as de Neil Young são músicas que ninguém escreveu ainda. Ele as anota e grava para ajudar a tirá-las da cabeça.

Em maio de 2023, o baixista da banda Guns N’ Roses, **Duff McKagan**, lançou “*This Is the Song*” para marcar o “mês de conscientização sobre saúde mental”. Em uma carta aberta aos fãs, McKagan compartilhou que sofre de transtornos do pânico desde os dezesseis anos e durante a pandemia de coronavírus, a condição “se transformou e se distorceu e trouxe à tona uma escuridão que parece surgir do nada”. Ele escreveu a música durante um ataque de pânico. “Felizmente, encontrei meu violão como um refúgio. Eu só preciso segurar aquele violão, tocar acordes e cantarolar melodias, e consigo começar a escalar meu caminho para sair desse buraco”.

Vários estudos epidemiológicos recentes confirmaram uma sobreposição entre transtornos psiquiátricos gerais e criatividade. Aristóteles afirmou: “Não

houve grande engenho sem uma mescla de insanidade”. O gênio nada mais é que uma “loucura controlada”. Pois o que consideramos genialidade requer, por definição e entendimento comum, uma ruptura com a convenção – uma capacidade de ver coisas que ninguém mais viu.

As músicas podem gerar um despertares existenciais por meio de experiências que, mesmo subjetivas, consideram os benefícios e as emoções positivas. Impacta no estado emocional, fisiológico, espiritual em consequência na satisfação de vida das pessoas. Ela é o mais profundo medicamento não químico.

Para Côrte e Neto (2009), a musicoterapia⁴ é o mais essencial dos processos terapêuticos, porque faz o indivíduo colocar-se na posição de “**maestro**” de sua própria vida e da vida de muitas outras pessoas.

Musicoterapia é um campo de conhecimento que estuda os efeitos da música e da utilização de experiências musicais, resultantes do encontro entre o/a musicoterapeuta e as pessoas assistidas. A prática da Musicoterapia objetiva favorecer o aumento das possibilidades de existir e agir, seja no trabalho individual, com grupos, nas comunidades, organizações, instituições de saúde e sociedade, nos âmbitos da promoção, prevenção, reabilitação da saúde e de transformação de contextos sociais e comunitários; evitando dessa forma, que haja danos ou diminuição dos processos de desenvolvimento do potencial das pessoas e/ ou comunidades. **(Kenneth E. Bruscia)**

Pesquisas que investigam a musicoterapia como potencial estratégia para **reduzir a ansiedade e a depressão** em adultos com transtornos mentais, revisões sistemáticas sobre a **neurociência da música** e as ações da musicoterapia nos transtornos mentais, destacando seu potencial em induzir alterações

⁴ Musicoterapia é um processo sistemático de intervenção, no qual o terapeuta ajuda o cliente a promover saúde, utilizando experiências musicais e as relações que se desenvolvem através delas, como forças dinâmicas de mudança.” *Kenneth E. Bruscia (1998). Defining Music Therapy – 3rd Edition. Barcelona Publishers.*

psicofisiológicas e cognitivo-comportamentais, artigos que tratam do impacto da música e da arte na saúde mental e o papel da musicoterapia na psiquiatria estão disponíveis e acessíveis para consulta nos diversos sites, jornais e periódicos científicos. Se prepare, explicou as intervenções positivas inéditas do ***Music Flow, Music Mindfulness e Music Savoring*** no item 5.4.2 na página 98, do capítulo 5, mas antes irei apresentar as influências invisíveis que tornam a música tão poderosa e incrível e que muitas vezes não percebemos por não conseguirmos ver, nem ouvir, apenas sentir. Descubra a seguir quais são essas influências.

Quando ouve música, você está de fato ouvindo tudo o que está acontecendo?

CAPÍTULO 4:

INFLUÊNCIAS INVISÍVEIS

O que consiste no fenômeno e as influências invisíveis que compõem a natureza e tem tanto a ver com a vida e com a música?

Uma onda é transporte de energia. Imagine um pacote de energia que é transportado. Por exemplo: quando uma pedra cai no lago, ela provoca círculos concêntricos, ondas, essas ondas são puro transporte de energia. Uma corda, quando você provoca uma “perturbação”, o pulso, na corda vai ser propagada energia, essa propagação é o que provoca uma onda no substrato material.

Instrumentos de corda, violão, guitarras, violinos, piano, instrumentos de percussão, tambores, bateria ou instrumentos de sopro que utilizam o ar, como as flautas, saxofones, trombetas, trompetes etc. ou a voz (coral) são capazes de produzir todos os conceitos que vou apresentar em seguida.

Por este motivo, após compartilhar as mais recentes teorias sobre bem-estar, felicidade, florescimento, estados mentais positivos e música, ousou neste próximo capítulo acrescentar e complementar mais alguns conceitos de influências ou forças que são invisíveis aos nossos olhos e que muitas vezes não percebemos com nossos ouvidos ou outros sentidos, mas que afetam nosso estado emocional e nosso dia a dia. Estou falando de: **vibração, energia, ressonância e frequência.**

4.1 CONCEITO DE VIBRAÇÃO

O **conceito de vibração**. Esse termo pode ser entendido em diferentes contextos (físico, psicológico, espiritual e musical). A **vibração na Física** é o **movimento oscilatório** de um corpo em torno de uma posição de equilíbrio.

Exemplo: as cordas de um violão vibram ao serem tocadas, produzindo som. Aqui, a vibração é medida em **frequência (Hz)**. Já a **vibração com o olhar da Psicologia Positiva e do Bem-estar** é usada de forma **metafórica**, relacionada ao **estado emocional e mental que irradiamos**.

- Emoções positivas (alegria, gratidão, amor) → aumentam a “frequência vibratória” da mente e do corpo.
- Emoções negativas (medo, raiva, apatia) → reduzem essa “frequência”.

Nesse sentido, a vibração é a **qualidade energética de nossos estados internos**, é linguagem de crescimento pessoal, que influencia tanto a nós mesmos quanto nossas relações.

Vibração em tradições espirituais e holísticas é vista como a **energia vital** que permeia o ser humano e o conecta ao universo. Práticas como **meditação, Mindfulness, música, respiração e gratidão** são consideradas formas de elevar a vibração. Está ligada à ideia de ressonância: “atraímos” aquilo que vibra em sintonia com nosso estado interno.

A **Vibração na Música** é o **movimento oscilatório de um corpo sonoro (corda, coluna de ar, membrana etc.) que gera ondas sonoras** percebidas pelo ouvido humano como som. Quando algo vibra, **coloca o ar ao redor em movimento**, criando **ondas sonoras**. A velocidade dessas vibrações define a **frequência (Hz)**, que corresponde à altura do som (grave ou agudo). A intensidade da vibração define o **volume** (mais forte ou mais fraco). O padrão da vibração influencia o **timbre**, dando identidade ao som de cada instrumento ou voz.

Exemplos práticos

- **Cordas de violão:** vibram quando tocadas, gerando sons determinados, produzindo notas musicais.

- **Caixa de bateria:** a pele vibra com o impacto da baqueta, gerando percussão, sons indeterminados.
- **Instrumentos de sopro:** a coluna de ar vibra dentro do tubo, criando diferentes alturas sonoras.
- **Voz humana:** as pregas vocais vibram ao passar do ar, gerando sons que modulamos com palavras e melodias.

Na música, vibração é o movimento que dá origem **a vários sons**. Sem vibração, não há onda sonora, e sem onda sonora, não existe música.

4.1.2 Conceito de Consonância e Dissonância

Os conceitos de Consonância e Dissonância são fundamentais na teoria musical e referem-se à qualidade sonora das combinações de notas tocadas simultaneamente. Eles descrevem como os sons são percebidos pelo ouvido humano.

A **Consonância** refere-se à combinação de sons percebida como agradável, estável, relaxante e harmônica. É a sensação de repouso ou resolução musical (distensão). Os intervalos consonantes possuem razões de frequência simples (como 2:1 para a oitava, 3:2 para a quinta justa) como características sonoras. Ocorre quando as ondas sonoras têm um alto grau de alinhamento e as diferenças de frequência entre elas são suaves, resultando em uma percepção de fusão dos sons. Oferece uma sensação de conclusão, calma e repouso. É o ponto para onde a música geralmente se dirige para "resolver" uma tensão. Exemplos de Intervalos Consonantes: Oitava, uníssono, quarta justa, quinta justa, terças e sextas (maiores e menores).

A **Dissonância** refere-se à combinação de sons percebida como instável, áspera, tensa e desagradável ao ouvido. É a sensação de conflito ou tensão musical que exige uma resolução. Envolvem razões de frequência mais

complexas e maior interferência entre as ondas sonoras, resultando em um fenômeno chamado batimento (flutuações audíveis na intensidade do som). Ocorre quando as ondas sonoras se chocam de forma mais perceptível, resultando em uma sensação de aspereza ou atrito. Cria tensão, movimento e expectativa. A dissonância é essencial para dar impulso à música, levando-a a um ponto de consonância (resolução). Exemplos de Intervalos Dissonantes: Segunda menor, sétima maior, trítone (quarta aumentada/quinta diminuta).

Os conceitos de **consonância** e **dissonância** são influenciados tanto pela Física Acústica quanto por fatores culturais e históricos:

Acústica: A distinção física reside na clareza e na simplicidade da relação de frequência. Intervalos com frequências que se alinham perfeitamente são percebidos como consonantes.

Cultura: O que é considerado agradável (consonante) evoluiu ao longo da história da música ocidental e o uso de dissonância varia drasticamente entre estilos e culturas. Músicas modernas ou de jazz, por exemplo, utilizam dissonâncias de forma muito mais liberal do que a música erudita, e a percepção do ouvinte é moldada pela familiaridade cultural.

4.1.3 Conceito de Ressonância e Ressonância Harmônica

Conceito de ressonância. Esse termo também ganhou significados na psicologia, comunicação, espiritualidade e na música além da física: A **Ressonância na Física** é o fenômeno que ocorre quando um sistema responde com máxima amplitude a uma frequência que coincide com sua frequência natural. Exemplo: uma taça que vibra ao ouvir um som específico, ou uma ponte que balança quando o vento atinge determinada frequência. Aqui, **ressonância é sincronia vibratória**.

A **Ressonância** na visão da **Psicologia e Comunicação** é a conexão profunda entre pessoas, ideias ou emoções, quando algo “faz sentido” ou

“ressoa” interiormente. Ocorre quando uma mensagem ou presença toca nossas crenças, valores ou sentimentos. Conceito próximo ao de empatia e *rappport*. Exemplo: ouvir uma música que descreve exatamente o que você sente e você se emociona. Na Psicologia Positiva e Liderança Richard Boyatzis (Inteligência Emocional e Liderança Ressonante) descreve a ressonância como a capacidade de um líder gerar clima emocional positivo, despertando engajamento, esperança e confiança na equipe. Surge quando há sintonia entre emoções positivas, propósito e relações autênticas. A **Ressonância em contextos espirituais/holísticos** é entendida como a sintonia energética entre pessoas, ambientes ou pensamentos. A ideia é que “atraímos aquilo que vibra na mesma frequência que nós”. Relaciona-se a conceitos como vibração elevada, campo energético e conexão universal.

A **Ressonância na Música** é um fenômeno fascinante, tanto do ponto de vista físico-acústico quanto artístico e emocional.

Ressonância na Música – Sentido Físico/Acústico, é o fenômeno em que um corpo ou sistema sonoro passa a vibrar intensamente quando exposto a uma frequência igual ou próxima à sua frequência natural. Em música, isso significa que certos sons encontram “lugares de reforço” que amplificam sua intensidade. Exemplo: As cordas de um violão fazem a caixa de madeira vibrar, amplificando o som. Em um piano ou violão, as cordas não tocadas podem ressoar sozinhas quando outra corda vibra em uma frequência próxima. Na voz humana, o corpo (cavidade torácica, garganta, boca, seios nasais) funciona como caixa de ressonância. Sem ressonância, o som seria fraco e apagado. A ressonância na música, no sentido físico é a amplificação natural do som quando encontra sua frequência própria em outro corpo.

Ressonância na Música – Sentido Interpretativo/Estético, além do aspecto físico, ressonância é usada para descrever quando a música “ressoa” dentro de nós, criando conexão emocional. É a sensação de que a música

“bate” fundo, gera identificação, empatia e eco interno. Exemplo: uma melodia que desperta memórias ou um acorde que causa arrepio. A ressonância Musical no sentido emocional é a capacidade da música de gerar eco interior, despertando emoções e conexões profundas. Na música, ressonância é tanto a caixa acústica que amplifica o som quanto o “eco emocional” que a música provoca no ouvinte.

Ressonância Harmônica

O conceito de Ressonância Harmônica difundido pelo professor Hélio Couto é uma filosofia de crescimento pessoal e expansão da consciência que se baseia em uma interpretação metafísica aplicada na Mecânica Quântica do conceito físico de ressonância. É importante notar que essa aplicação transcende o conceito estrito de ressonância harmônica da Acústica (que lida com frequências de som).

O conceito central de Ressonância Harmônica é definido como uma ferramenta de Engenharia da In-Formação Humana que permite a transferência de informações para a consciência de um indivíduo, visando eliminar crenças limitantes e manifestar uma realidade desejada. O conceito se baseia em três pilares principais que unem Física e Metafísica:

1. Tudo é Onda e Informação

A Realidade Quântica: Baseado na ideia de que, no nível quântico, tudo que existe no Universo (objetos, emoções, pensamentos, doenças, prosperidade) é fundamentalmente energia e onda de informação.

O Vácuo Quântico: O Universo é visto como um "oceano de energia potencial infinita" ou um campo escalar, onde todas as realidades e possibilidades existem como ondas de informação. A própria palavra é escrita como "in-formação" para dar a ideia de que tudo possui um "arquivo registrado" que lhe confere forma.

2. O Colapso da Função de Onda (Observador Cria a Realidade)

O Observador: O conceito utiliza o princípio da Mecânica Quântica (o Colapso da Função de Onda) para argumentar que é a consciência do observador (o indivíduo) que, ao interagir com o campo de infinitas possibilidades, colapsa (ou manifesta) uma onda específica em uma partícula (uma experiência na realidade física). Crenças Limitantes: Se um indivíduo acredita na escassez, ele ressoa com essa "onda de escassez" e colapsa eventos de escassez.

3. O Princípio da Ressonância Aplicada

Alinhamento Vibracional: A Ressonância Harmônica atua como um mecanismo para alinhar a frequência de vibração do indivíduo com a frequência da realidade desejada (prosperidade, saúde, amor, etc.).

Transferência de Informação: A técnica consiste em fornecer ao indivíduo uma "onda de informação pura e arquetípica" de alta frequência (geralmente através de áudios personalizados) que é emitida por uma equipe ou consciência superior (o Duplo Quântico). Essa onda: Limpa padrões negativos e crenças limitantes (catarse). Insere as novas informações, facilitando o colapso de uma realidade mais elevada e desejada.

Em suma, a Ressonância Harmônica de Hélio Couto é um método de autotransformação que busca a expansão da consciência e a mudança de realidade através da manipulação intencional e direcionada da "in-formação" no nível quântico. Imagina relacionar esse conceito filosófico da Ressonância Harmônica com tudo o que já apresentei até aqui sobre música! Abre nossa mente, não é?

4.2 CONCEITO DE ENERGIA

A Energia no conceito da Física é a capacidade de realizar trabalho ou produzir transformação. Pode se apresentar em várias formas: Cinética (movimento), potencial (armazenada), Térmica, Elétrica, Química, Nuclear, etc. Regida pela Lei da Conservação da Energia: não se cria nem se destrói,

apenas se transforma. Exemplo: a energia elétrica se transforma em luz numa lâmpada. A **Energia na visão da Psicologia Positiva e do Bem-estar** é compreendida como a disponibilidade vital, emocional e mental que temos para agir e viver de forma engajada. Energia física: nível de vitalidade, descanso e saúde corporal. Energia emocional: qualidade das emoções que cultivamos (gratidão, esperança, alegria fortalecem; raiva crônica e pessimismo drenam). Energia mental: foco, atenção e clareza cognitiva. Energia espiritual/existencial: senso de propósito, valores e significado. Ter energia significa estar inteiro, engajado e conectado, pronto para agir em direção ao que importa. Quando pensamos em **Energia em tradições espirituais/holísticas** ela é entendida como a força vital universal (Deus, o Divino, Poder Supremo, Arquiteto do Universo, Força celeste, Brahma), que flui pelo corpo e se conecta ao todo. Práticas como meditação, yoga, tai chi, mantras, respiração e oração são usadas para equilibrar essa energia. Relaciona-se a estados de consciência, saúde integral e expansão interior.

O conceito de **Energia na música** tem tanto um sentido técnico (físico-musical) quanto um expressivo (interpretativo e emocional). Vamos explorar:

Energia na Música – Sentido Físico, a música nasce da energia vibratória: quando cordas, colunas de ar, membranas ou pregas vocais vibram, produzem ondas sonoras. A intensidade da energia aplicada (força do sopro, pressão da mão, impacto da baqueta) define o volume e a dinâmica do som. Em acústica musical, energia é a quantidade de trabalho físico transmitida em forma de som. Exemplo: um pianista que toca uma tecla suavemente aplica pouca energia, som piano; se toca com mais força, som forte. Energia musical no sentido físico é vibração sonora.

Energia na Música – Sentido Expressivo, refere-se à sensação de vitalidade, movimento e intensidade emocional transmitida pela performance, interpretação. Está ligada a fatores como: Ritmo (um andamento rápido

transmite mais energia); Dinâmica (crescendo gera acúmulo de energia, descendente gera baixa de energia); Articulação (sons staccato criam tensão energética diferente de legato); Interpretação (um cantor pode transmitir energia mesmo em uma melodia suave, pela emoção). Exemplo: uma bateria de rock transmite energia pulsante; uma canção suave pode transmitir energia emocional de ternura. No sentido energia musical expressiva, energia é intensidade e movimento musical.

Energia na Música – Sentido Psicológico, é a resposta interna do ouvinte: a música movimenta nossas emoções, ativa memórias e até influencia o corpo (batimentos cardíacos, respiração, disposição). Na Psicologia Positiva, podemos dizer que a energia musical ajuda a regular emoções e elevar estados mentais positivos. Exemplo: músicas agitadas aumentam a motivação para o movimento (exercício); músicas calmas reduzem ansiedade ao diminuir os batimentos cardíacos na mesma frequência. A energia é o impacto emocional e vital que a música gera em nós. Na música, energia é tanto a força física que gera som quanto a força emocional que a música transmite e desperta em quem a ouve.

4.3 CONCEITO DE FREQUÊNCIA

Esse termo tem uma base **científica na física** e também será apresentado e ou ressignificado em contextos de psicologia, bem-estar, espiritualidade e música. A **Frequência na Física** é o **número de vezes que um fenômeno se repete em um intervalo de tempo**. É medida em **Hertz (Hz)**, que corresponde a “ciclos por segundo”. Exemplo: se uma corda vibra 440 vezes por segundo, sua frequência é de 440 Hz (nota musical “Lá”). Aqui, frequência é **repetição periódica**.

Frequência em Neurociência e Psicologia o cérebro funciona por meio de **ondas elétricas**, que também têm frequência:

Delta (0,5 – 4 Hz) → sono profundo;

Teta (4 – 8 Hz) → relaxamento, criatividade;

Alfa (8 – 12 Hz) → calma, *Mindfulness*;

Beta (12 – 30 Hz) → foco, atenção, resolução de problemas;

Gama (30+ Hz) → insight, integração cognitiva.

Nesse contexto, frequência se refere a **estados mentais associados à atividade neural**.

A **frequência na Psicologia Positiva e Bem-estar**, esse termo é usado de forma **metafórica** para descrever a **qualidade e intensidade das emoções e pensamentos** que cultivamos. Emoções positivas como amor, gratidão e esperança são descritas como “frequências elevadas”. Emoções negativas como medo, apatia e raiva crônica são vistas como “frequências baixas”. Aqui, frequência é um **estado emocional predominante**. Já a **frequência em Tradições Espirituais** é entendida como a **vibração energética que cada ser emite**. A prática espiritual (meditação, oração, canto, respiração) seria uma forma de **eleva a frequência pessoal**, aproximando-se de estados de paz, amor e conexão universal. Aqui, frequência é **estado vibracional da consciência**.

Na Música a frequência é o número de vibrações ou oscilações por segundo de um corpo sonoro. É medida em Hertz (Hz) → 1 Hz = 1 ciclo por segundo. É um dos pilares da acústica musical, responsável por transformar vibrações em notas que percebemos como sons graves e agudos. Na música, a frequência determina a altura do som (pitch):

Frequências baixas = sons graves;

Frequências altas = sons agudos.

Exemplo: A nota “Lá” central (A4, som médio) no piano vibra a 440 Hz (ou seja, 440 vezes por segundo). Um contrabaixo produz notas em

frequências bem menores (ex.: 60 Hz sons graves). Um violino pode chegar a frequências muito altas (acima de 3.000 Hz sons agudos).

Frequência e Escala Musical

Cada nota musical corresponde a uma frequência específica. A escala é construída em relações de frequência (intervalos). O sistema temperado divide a oitava em 12 semitons, cada um com uma razão de frequência de aproximadamente 1,0595 em relação ao anterior. Assim, se o Lá₄ = 440 Hz, o Lá₅ (uma oitava acima) será 880 Hz.

Frequência e Timbre

Embora duas notas possam ter a mesma frequência fundamental, o timbre varia porque cada instrumento produz harmônicos (outras frequências múltiplas da principal). É isso que faz o mesmo Lá 440 Hz soar diferente em um piano, violão ou voz.

Na música, frequência é a medida que define a altura do som, permitindo que transformemos vibrações em melodias e harmonias. Sem frequência constante, não teríamos a distinção entre grave e agudo — apenas ruído.

4.4 PESQUISA DE MASARU EMOTO – A MENSAGEM DA ÁGUA

O Sr. Masaru Emoto foi um pesquisador japonês (1943–2014), fotógrafo e escritor que desenvolveu experiências e teorias a respeito da água. Sua motivação era compreender a influência dos pensamentos, das intenções, ou das palavras em moléculas de água, e como a **água poderia refletir a consciência humana**, sua importância simbólica como elemento vital e universal.

Os resultados surpreenderam pessoas do mundo todo, observando que as estruturas moleculares da água se modificam quando expostas a palavras, sentimentos, música e até imagens. Já ouviu aquele ditado “As palavras têm

poder”? Pois é, esse ditado pode ser aplicado à teoria do Sr. Emoto. Em seu livro e em suas palestras, ele mostra fotografias de cristais de água que foram modificados após um simples “obrigado” ou por palavras rudes, como “Eu te odeio”. Ele também mostra o formato dos cristais de água dependendo da pureza da água e da sua localidade no planeta.

Quando o cristal vem de águas poluídas ou quando é submetido a palavras e sentimentos negativos, sua forma cristalina fica totalmente distorcida, sem aqueles belos padrões geométricos. Seus experimentos também foram divulgados no filme documentário “Quem somos nós⁵”. Suas experiências ensinam valiosas lições, e trazem reflexões quando ele fala que 70% do nosso corpo é composto de água e que por causa disso, nossa saúde pode ser afetada quando estamos cercados por vibrações negativas. Ou seja, toda ação gera uma reação em nosso organismo e por esse motivo é preciso ter um cuidado especialmente quando se trata de crianças: Devemos conversar e cuidar delas com muito amor, ao invés de tratá-las com ofensas, indiferença ou desprezo.

A metodologia de pesquisa foi a coleta de amostras de água de diferentes fontes (lagos, rios, torneiras, água potável), exposição da água a diferentes **estímulos** como: **Palavras** (escritas e faladas); **Música** (clássica, rock, mantras, heavy metal); **Orações e intenções humanas**; **Imagens e símbolos**. O passo seguinte foi o congelamento da água e fotografia dos cristais formados visto sob microscópio.

Os resultados foram os seguintes: Com as **palavras e intenções positivas** (amor, gratidão, paz): os cristais de água tiveram formatos belos, simétricos e harmoniosos. Com as **palavras e intenções negativas** (ódio, raiva, insultos): os cristais de água ficaram deformados e caóticos. Ao utilizar **Música Erudita, clássica e espiritual** (exemplo a “Área da 4º corda” de

⁵ Documentário “Quem somos nós?” <https://www.youtube.com/watch?v=ac0hIP4VIFQ>

Sebastian Bach) como resultado foi formas cristalinas delicadas e equilibradas e quando utilizado **Música agressiva ou barulhenta**, os cristais ficaram fragmentados e sem harmonia.

As reflexões do estudo e as conclusões de Masaru Emoto foram, em uma interpretação filosófica e espiritual que a água é como **espelho da consciência humana**. Outra conclusão é a noção de que **emoções e intenções têm poder transformador**, também o quanto ela tem implicações para saúde, espiritualidade e qualidade de vida, uma vez que o corpo humano é formado majoritariamente por água e nossas emoções poderiam influenciar diretamente nosso bem-estar. Como é pensar que a água “memoriza” e ou energiza a vibração recebida? Importante se conscientizar, estarmos alertas e despertos ao que está acontecendo ao nosso redor e o que pode nos afetar.

A pesquisa de Masaru Emoto abriu espaço para discussões sobre a relação entre **consciência, energia e matéria**. Embora os seus experimentos e estudos não terem sido reconhecido como ciência tradicional, trouxeram contribuições simbólicas que inspiram práticas de **gratidão, Mindfulness e cuidado com a linguagem**. Algumas críticas dos estudos foram a falta de **rigor metodológico** (ausência de controle experimental adequado), dificuldade de **replicação independente** dos resultados e críticas da comunidade científica, considerando os estudos mais próximos de metáforas inspiradoras do que de evidências empíricas.

O legado de Emoto é lembrar que nossas palavras e intenções importam e podem transformar vidas. Nossas palavras e intenções moldam a realidade ao nosso redor e emoções positivas (amor, gratidão) fortalecem tanto pessoas quanto ambientes. O ser humano, como “água viva”, reflete a qualidade da energia que recebe. Além disso, Dr. Emoto teve relevante impacto social ao publicar seus livros como “*Mensagens da Água*”⁶, participação e difusão em

⁶ Livro “Mensagem da água” site palestra <https://www.youtube.com/watch?v=wqVaTkLW3bs&t=3s>

filmes e documentários, como “*Quem Somos Nós?*” e influenciou movimentos de **espiritualidade, autoconhecimento e terapias integrativas**.

O tipo de música que você ouve, o tipo de leitura que você faz, as pessoas que você convive, ou como na pesquisa do Dr. Emoto, as intenções, tudo isso gera consequências no seu corpo, na sua vida. Quando você alimenta hábitos de boas músicas, músicas com vibração, energia, frequências adequadas, mensagens positivas, na verdade você vai gerar sintonia naquele padrão vibratório. Lembram da Ressonância?

Música é vibração (segundo Platão), essa vibração puxa a consciência para a sintonia com essa vibração. A influência que as músicas e os sons podem causar são inúmeras, por exemplo: Uma pessoa que goste e ouve música vulgar, em algum momento ela tem grandes chances de ser vulgar, a pessoa que gosta de músicas violentas, em algum momento ela pode expressar a violência, pois a consciência dela compatibilizou com aquele tipo de vibração. Em algum momento ela vai expressar coisas afins.

Nossa essência é o padrão em que a nossa consciência vibra (segundo Caibalian, tradição egípcia). Na filosofia ao longo da história, falou-se em depurar o gosto, porque o gosto não é impune, isso quer dizer, o que você lê, o que você ouve, as companhias que anda, tudo é vibração e ressonância. Quando você cria sintonia com uma vibração muito elevada a tua consciência tem a tendência de voltar lá. Energias, vibrações ou frequências que levam para baixo, automaticamente puxam a consciência para baixo. Buscar coisas que vibrem nas sintonias que desejo, ajudam harmonizar as frequências e a consciência.

Por isso que meu convite é escolha músicas de modo ativo e responsável, principalmente focando para o positivo, para o bem e para a boa música. E justamente no próximo capítulo serão apresentadas as intervenções positivas do *Music Flow*, *Music Mindfulness* e do *Music Savoring*, que serão

um meio, um facilitador para conseguirem acessar as vibrações, energias e frequências desejadas.

CAPÍTULO 5:

CONCEITO DE *MUSIC FLOW*, *MUSIC MINDFULNESS* E *MUSIC SAVORING*

5.1.1 Conceito de *MUSIC FLOW*

Durante seus estudos e pesquisas, *Mihalyi Csikszentmihalyi* identificou o estado que nominou de ***Flow***, dedicando anos de sua vida investigando e melhorando a teoria do ***Flow***. Inicialmente percebeu o ocorrido em jogadores de xadrez e em artistas (pintores), além de músicos, citando o exemplo de um pianista.

Atualmente, o estado de ***Flow***, de excelência, e estado subjetivo ótimo, de alta performance, é encontrado em diversas áreas, que vão além do esporte e das artes, mas também no mundo corporativo, em lideranças, na educação e na saúde no ambiente profissional em geral.

Todavia a proposta do ***Music Flow*** vai além dos músicos e instrumentistas, ou seja, não se limita somente em quem sabe cantar ou gosta de tocar algum instrumento para poder acessar seu estado de ***Flow***, mas utilizar a música de modo a auxiliar, facilitar e estimular esse estado, conforme a atividade e o objetivo definido.

De forma direta CSIKSZENTMIHALYI (2019) *define FLOW como um estado mental onde o corpo e a mente fluem em perfeita harmonia. Um estado de excelência, caracterizado por alta motivação, alta concentração, alta energia e alto desempenho, por isso também chamado de experiência máxima ou ótima. As experiências de FLOW muitas vezes são lembradas como os momentos mais felizes da vida da pessoa, os momentos onde ela se sentiu no seu melhor estado.*

O conceito de **Music Flow** é a utilização positiva da música para acessar o estado de excelência, a alta motivação, a alta concentração, a alta energia e o alto desempenho (BRANDT, 2022).

Geralmente, a pessoa entra no Estado de Fluxo (**Flow**) quando está fazendo aquilo de que mais gosta. A Música pode ajudar, facilitar, estimular, acelerar e acessar esse estado, unindo a trilha sonora apropriada com a atividade proposta.

Quando você faz aquilo de que mais gosta, utilizando a música certa para o momento, tem mais motivação, se concentra com mais facilidade e fica tão profundamente envolvido e absorvido na atividade que nem percebe o tempo passar. Naquele momento, não pensa em mais nada, nem nos problemas que ocorreram antes, nem no que terá de fazer depois. Você fica inteiramente focado no presente, no aqui e no agora. Assim, pode-se vivenciar uma atividade autossuficiente, gratificante por si mesma, o que *Mihalyi Csikszentmihalyi* chamou de experiência autotélica (a oitava característica identificada do **Flow**).

Três condições são obrigatórias para o **Flow**, são elas: ter metas claras para obter um feedback imediato; alcançar o equilíbrio entre desafio e habilidade acima da zona de conforto e ter sensação de controle.

5.1.2 Benefícios do **Music Flow**

De modo geral, supõe-se que os benefícios apresentados através dos estudos e pesquisas realizadas das práticas de **Flow** sejam semelhantes às que o **Music Flow** possa proporcionar. Assim, podem ser citadas:

- O aumento da concentração, do foco e da atenção;
- O aumento da produtividade, da performance e do engajamento;
- A aceleração do acesso ao estado de alto potencial, utilizando a música;
- Modulação das emoções e do humor;

- O aumento da autoestima;
- A diminuição das distrações;
- A sensação de controle;
- O aumento da satisfação com a vida.

5.1.3 Exemplos práticos do *Music Flow*:

A seguir, serão apresentados alguns exemplos da utilização do *Music Flow* relacionadas a essas condições:

- a) Ao praticar uma corrida na rua ou na esteira, o primeiro passo é estabelecer metas claras, como quantos km serão percorridos, qual é a meta de tempo por KMs (*pace*) ou o tempo total. Em seguida, basta selecionar uma *playlist* apropriada para cada momento da corrida, para que quando trocar de música você tenha um feedback imediato da sua performance. Lembre-se de equilibrar o desafio e suas metas com suas condições físicas, incluindo o preparo e administrando a sensação de controle. Esse exemplo serve para diversas atividades físicas e esportes que possam utilizar música.
- b) Em atividades cotidianas, domésticas, como lavar a louça ou arrumar a casa, por exemplo, vale definir uma *playlist* animada e motivacional, conforme os afazeres a serem realizados e estabelecer metas. Muitas vezes, o nível de habilidade para essas tarefas não é muito alto, por isso é importante desafiar a si mesmo e equilibrar o foco na música, na ação e no objetivo. Basta permitir que as músicas tragam energia, diversão, performance e desempenho. O melhor muitas vezes, é a sensação de não perceber o tempo passar ao executar essas tarefas muitas vezes repetitivas ou desagradáveis, quando temos o auxílio de músicas que gostamos.
- c) No aprendizado, conforme os estudos de Lozanov (2009), verificou-se que a utilização de músicas e de determinadas frequências, com 60 a 70 batidas por minuto, estimula as ondas cerebrais alfa, sendo ideais para harmonizar

e tranquilizar o corpo e a mente. Dessa forma, a música é eficaz para potencializar a capacidade de memorização de informações, sendo a base do processo de aprendizagem. Conciliar aprendizado com técnicas de relaxamento é o pressuposto desse método, chamado de Sugestopedia, que buscou otimizar o aprendizado e, dessa forma, acelerá-lo. Para muitas pessoas, utilizar a música instrumental, erudita ou relaxante, conforme as evidências das pesquisas de Lozanov, é um ato que melhorou as notas e o desempenho dos alunos.

- d) Há exemplos de médicos cirurgiões que utilizam músicas em suas operações, criando o ambiente propício para entrar nesse estado de alta concentração, precisão e imersão no que está sendo feito. Para que se conquiste um resultado bem-sucedido, sugere-se perceber o grau de desafio e de habilidades envolvidas.
- e) Um testemunho pessoal que vivi juntamente com minha banda de pop rock, foi quando participamos de um show de patinação artística, onde em uma das apresentações, tocando a música ao vivo para a execução e performance das patinadoras. O meu instrumento em particular é a bateria, que dita o ritmo, somado a todos os integrantes da banda que estavam concentrados, focados para que tudo ficasse em sintonia, cada som, cada nota, cada palavra cantada, sincronizada com leveza e movimentos d
- f) as patinadoras. Estávamos imersos naquele momento, com a sensação de música, instrumentos, dança, patinação, show fossem uma coisa só. Muitos da plateia ficaram admirados com a execução da música pensando ser *playback* (reprodução de áudio gravado) de tão semelhante e real com versão original da música. Foi muito gratificante a experiência, e com certeza estávamos em sintonia e sincronia total, imersos no estado de **Flow**.

5.1.4 Dicas de preparação para o *Music Flow*

O Estado de *Flow* não é um simples estado de prazer e satisfação. Ele inclui, muitas vezes, esforço e trabalho duro para superar um desafio, completando uma tarefa significativa. Por isso, a música pode contribuir e ajudar nesse processo. Logo, sugere-se:

- Esvaziar a mente. Para isso, é preciso ter concentração;
- Livrar-se das distrações. Para entrar em *Flow*, é indicada a eliminação, ao máximo, de ruídos e barulhos;
- Planejar e organizar as *playlist* e músicas, conforme os objetivos (*playlist* de estudos, *playlist* para atividades físicas, *playlist* para produtividade, *playlist* para tarefas repetitivas e cotidianas);
- Usar fones de ouvidos ou aparelhos de sons de qualidade;
- Avisar colegas ou pessoas próximas que não poderão conversar por alguns minutos ou horas;
- Preparar o Cérebro, os ouvidos e o espírito, para dedicar-se, naquele momento, a uma única tarefa, de modo que todo resto possa esperar;
- Começar satisfazendo necessidades básicas, como a ingestão de água ou alimentos, evitando pausas;
- Permita-se, entregue-se na vivência e experiência;
- Repita até se tornar um hábito positivo para sua vida;

5.2.1 Conceito de *MUSIC MINDFULNESS*

O *Music Mindfulness* tem como conceito essencial ouvir música ou sons com atenção plena, de forma intencional, voluntária, sem julgamento, sem interrupções e sem pressa, momento a momento. Prestar atenção na música não tem a ver exatamente com “a música”, contudo a música ajuda a estar presente de forma mais estável. Assim percebemos que o importante de verdade é o próprio ato de estar presente. Música e presença se juntam num

todo contínuo e dinâmico na consciência. O conceito nasce da ideia de aplicar e unir o *Mindfulness*, *Mindfull listening* e a **Música** (BRANDT, 2025).

Music Mindfulness, “ouvir música”, ativamente e com dedicação exclusiva (música em primeiro plano), suspendendo qualquer tipo de juízo, buscando um estado de presença em que a pessoa se conecta **a música, aos sons, a letra, a melodia, ao ritmo, a harmonia, a vibração e a energia**. (BRANDT, 2025).

A criação do *Music Mindfulness* fundamentou-se além dos conceitos de *Mindfulness* no conceito de *Mindful Listening* (Escuta Atenta ou Escuta Plena) que é **ouvir com atenção plena, presença e compaixão, sem julgamentos, interrupções ou pressa**, em vez de apenas “ouvir palavras”. Considerou também o conceito de “*Mindful Eating*”, que mostra como a proposta do *Mindfulness* pode se aplicar na alimentação, ou seja, a atenção plena na alimentação para, assim, aproveitar uma refeição de forma mais saudável e saborosa. Assim, como no *Mindful Eating* (atenção plena na alimentação) o *Music Mindfulness* é a atenção plena na música e no ouvir.

5.2.2 Níveis de Music Mindfulness

Assim como no *Mindfulness* o *Music Mindfulness* tem diferentes níveis de profundidade e prática, indo desde a simples percepção até estados de consciência expandida com a música.

1. Nível Básico – Atenção focada na música ou sons.

Estar consciente do estímulo auditivo musical ou dos sons. É o **primeiro passo**: notar quando a mente se distrai e trazê-la de volta para a música ou sons. Treina o “músculo” da atenção. Exemplo: perceber conscientemente cada detalhe da música, seja ritmo, melodia, volume, tom, letra enquanto ouve, quando a mente vagar, trazer de volta gentilmente.

2. Nível Intermediário – Consciência aberta

A mente não se fixa em um único estímulo, abrange e observa de forma **ampla e receptiva** tudo o que surge (pensamentos, sentimentos, emoções, reações fisiológicas). Cultiva a **aceitação sem julgamento**. Aqui começamos a desenvolver maior regulação emocional utilizando o *Music Mindfulness*.

3. Nível Avançado – Integração experiencial / hábito positivo

O *Music Mindfulness* deixa de ser apenas uma prática formal e passa a ser um **modo de viver**. O praticante torna como hábito positivo a atenção plena com a música e com os sons, mesmo em situações cotidianas do dia a dia. Surge a sensação de utilizar a intervenção positiva do *Music Mindfulness* como rotina musical saudável, trazendo **clareza, calma e presença contínua**. Exemplo: ao acordar pela manhã utilizando as músicas com boas vibrações e energia, ou durante as pausas nas tarefas e afazeres.

4. Nível Transcendental (ou “estado desperto”)

Neste nível, a música auxilia em atingir um estado que transcende a cognição, razão e passa para um estado da alma, espiritual. Ocorre uma sensação de **unidade, compaixão profunda e expansão da consciência**. Não é permanente, mas pode ser alcançado ou cultivado com prática. Contribui no senso de propósito, sentido e despertar existencial. Exemplo: sentir-se totalmente conectado à natureza ou a todas as pessoas, com paz interior plena, ou com um poder supremo, divino, transcendente.

Resumo dos níveis de *Music Mindfulness*:

1. **Foco** → Atenção dirigida na audição musical e dos sons
2. **Abertura** → Consciência ampla em todos os sentidos, além da audição, sem julgamento.
3. **Integração** → *Music Mindfulness* como estilo de vida, hábito positivo.

4. Transcendência → utilização do *Music Mindfulness* para alcançar e cultivar estados transcendentais, de unidade e consciência expandida.

Cada nível traz **benefícios progressivos**: O foco está na redução do estresse, equilíbrio emocional, autorregulação, maior bem-estar, elevar níveis de felicidade, florescimento e maior presença nas atividades cotidianas.

Básico: foco e redução de distrações.

Intermediário: mais equilíbrio emocional.

Avançado: maior resiliência e rotinas musicais saudáveis.

Transcendental: sentido, propósito e conexão existencial.

5.2.3 Benefícios do *Music Mindfulness*

Pelo fato de ser uma proposta inicial, supõe-se que os benefícios apresentados através dos estudos e pesquisas realizadas das práticas de *Mindfulness*, *mindful eating* e *mindful listening* sejam semelhantes e compatíveis às que o *Music Mindfulness* possa proporcionar. Assim, podem ser citados:

- Treina um novo jeito de ouvir música e os sons;
- Busca mais consciência e cuidado ao escolher o gênero, estilo, tipo ou letras de músicas, reduzindo os estímulos que influenciam negativamente;
- Aumento do controle cognitivo, de consciência emocional, bem-estar e qualidade de vida;
- Melhora na atenção profunda em escutar (escuta atenta, escuta plena)
- Maior atenção profunda em sentir a música e os sons;
- Diminuição da ansiedade, do estresse, da depressão, de adicções e da dor;
- A diminuição das ruminações e dos ressentimentos;
- O gerenciamento de energia corporal, saúde física e curas utilizando a música e os sons

- O aumento da tolerância e a diminuição da reatividade;
- A melhora na tomada de perspectiva, na percepção de sentido e significado;
- Clareza na vibração, frequência, energia e harmonia da música ouvida ou experienciada;
- Maior conexão com o corpo e os sentidos;
- Desenvolvimento de **autocuidado e gratidão**.
- Aumento da **clareza emocional** e da confiança;

5.2.4 Intervenção independente ou complementar

O *Music Mindfulness* pode ser considerado uma intervenção independente ou complementar, contribuindo, agregando e potencializando as intervenções de *Mindfulness* já existentes, ao utilizar músicas. Os *Mindfulness-Based Interventions* (MBIs) são:

- *Mindfulness*-Based Stress Reduction (MBSR);
- *Mindfulness*-Based Cognitive Therapy (MBCT);
- *Mindfulness*-Based Relapse Prevention (MBRP);
- *Mindfulness*-Based Based Eating Awareness Training (MB-EST);
- *Mindful Self-Compassion* (MSC);
- *Mindfulness* Based Health Promotion (MBHP);
- *Mind in body* Training;
- *Mindfulness* Training for Primary Care/Living Well.

5.2.5 Dicas para praticar música consciente

- **Duração:** de 3 a 5 minutos pelo menos
- **Objetivo:** reconectar corpo, mente, espírito com a música e os sons.
- Escolha uma música ou sons;
- Respire fundo e **ancore-se no presente**;

- Ouça a música em primeiro plano, atentamente, sem distrações. Perceba o ato de ouvir como uma experiência completa; ouvir não apenas as palavras, mas o tom, o ritmo, a melodia, a harmonia, a vibração, energia etc.
- Selecione a música adequada à intenção e ao objetivo proposto;
- Permita-se diminuir ruídos, distrações e colocar-se em uma posição confortável;
- Feche os olhos, com o objetivo de aumentar o foco, a concentração e a atenção;
- Controle a respiração;
- Perceba as sensações, emoções e sentimentos;
- Explore o máximo todos os sentidos;
- Aceite sem Julgamento – observe pensamentos e emoções ao ouvir música e os sons sem criticar; sem avaliar, querer sugerir, corrigir ou fazer qualquer juízo;
- Esteja totalmente presente no ato de ouvir os sons ou a música,
- Use o Mecanismo de *Mindfulness* – autorregulação atencional, em possíveis momentos que a mente divague (ciclo 1: a mente se distrai/divaga; 2: reconheça, tome consciência; 3: lembre-se do que e do porquê de estar ouvindo a música; 4: Foque na retomada da concentração).

5.2.6 Exemplos práticos do *Music Mindfulness*

No *Music Mindfulness*, a pessoa não precisa ter prazer ao ouvir a música, ou ser uma música prazerosa, por exemplo: um apreciador de música clássica que se propõe a ouvir outro estilo musical como: *heavy metal*, *Punk rock*, *rap*, *funk* etc ... (estilos que não lhe são os preferidos, ou que talvez até nem goste) certamente não terá prazer na experiência, é como se desligasse o

“prazer” para ter consciência dos estímulos, para somente prestar atenção (escuta atenta, escuta plena) na música. É conseguir entrar em estado de presença, focar no presente ouvindo a música com curiosidade, atenção, consciência e sem julgamento.

Para concluir, uma vez sabendo que uma das maneiras mais eficazes de modelar nosso cérebro, de alterar nosso circuito neural para promover o bem-estar geral, é a meditação da **atenção plena / *Mindfulness*** imagina somar com o poder da música! Isto é o ***Music Mindfulness***.

5.3.1 Conceito de ***MUSIC SAVORING***

A essência desta intervenção positiva é ouvir, saborear, contemplar, admirar, apreciar, deslumbrar-se, ter prazer, intensificar e prolongar as sensações e experiências preferencialmente positivas com a música e os sons, podendo utilizar a autocompaixão e contribuir para relaxar, motivar, inspirar, celebrar, energizar ou espiritualizar. Tem o propósito (a intenção) de estimular ações, atitudes e comportamentos com a finalidade de ampliar o bem-estar, florescimento e os índices de felicidade. O ***Music Savoring*** pode acontecer de quatro 4 formas: Ao utilizar a música e os sons para agradecer, admirar, encantar e entusiasmar. (BRANDT, 2025).

Music Savoring é tornar-se íntimo dos caminhos do corpo (biologia/reações), da mente (psicológico/pensamentos), do coração (das emoções/sentimentos) e da alma (espírito/transcendência), utilizando a música. É o uso consciente da música, influenciando os pensamentos, emoções e as atitudes para que gerem, intensifiquem e ou prolonguem o prazer. Aguçando os sentidos. Pode-se praticar o ***Music Savoring*** para saborear músicas que vão remeter memórias felizes do **passado** (reminiscência) e reexperimentar emoções agradáveis ou positivas relacionados a ele. **No presente**, durante o momento da música, utilizando a

escuta plena e atenção plena, consciente e suspendendo qualquer tipo de julgamento. Ou ao utilizar a música para gerar emoções agradáveis antes mesmo que ocorram os eventos ou circunstâncias **futuras**, por exemplo utilizar a música para planejar, imaginar ou visualizar realizações desejadas.

O ***Music Savoring*** é a atenção deliberada e consciente diante da experiência do apreciar, saborear, e sentir prazer com a música e os sons, um ato de autocuidado, autocongratulação, autocompaixão, pois desenvolve uma relação de gentileza consigo, o aprimoramento das percepções ao permitir sentir emoções positivas, saborear e amplificar, intensificar ou prolongar esse prazer, utilizando a música em determinados momentos do dia. (BRANDT, 2025).

5.3.2 Benefícios do ***Music Savoring***

Pessoas que praticam o ***Music Savoring*** demonstram-se mais otimistas, autoconfiantes, extrovertidas e menos propensas a sentir depressão, culpa, vergonha e stress. Isso porque passam a perceber e ouvir, até nas músicas e sons diferentes e não habituais, o lado positivo de cada uma delas, o que resulta prazer e emoções positivas. É um hábito mental que nos fortalece e aumenta a satisfação na apreciação da música, eleva a resiliência, nos tornando capazes de adotar perspectivas mais equilibradas e positivas ao longo do dia. Contribui para elevar o bem-estar, o florescimento e a felicidade.

5.3.3 Dicas para praticar o ***Music Savoring***

- 1) Faça todos os passos do ***Music Mindfulness*** descritos no item 5.2.4, pois o estado de presença é um dos requisitos para o ***Music Savoring***.
- 2) Tire um momento, ou vários no seu dia para praticar a intervenção positiva do “***Music Savoring***”.
- 3) Selecione uma música que você amava no passado, reviva as lembranças

positivas, sinta e saboreie cada memória, cada sentimento, cada pensamento e permita prolongar essas experiências que eram do passado agora no presente (reminiscência). Ou escolha uma música para o prazer que você queira ou precise viver no agora (tempo presente). Você pode também optar em escolher uma música que vai te “inspirar”, “motivar”, imaginar conquistas ou realizações no futuro (antecipação);

- 4) Escolha principalmente focar a atenção na audição, também nos outros sentidos (visão, paladar, olfato e tato) para explorar e aumentar a apreciação.
- 5) Aprecie e desfrute a sensação de prazer;
- 6) Pratique o **Music Savoring** de 05 a 10 minutos pelo menos uma vez ao dia.

5.3.4 Exemplos práticos de *Music Savoring*:

Você pode colocar um fone de ouvido, ou aumentar o som do aparelho, talvez até fechar os olhos durante o tempo da música (3,4,5 minutos, dependendo o tempo dela), pare tudo o que esteja fazendo, aumente o foco e a concentração e tudo o que tem a fazer é apreciar, saborear e sentir a música. Coloque a atenção plena durante a experiência agradável da música. No **Savoring** a música é protagonista, ela é palco, não é bastidor. Não é plano de fundo, por isso o recomendado é parar para ouvir a música e dar 100% de atenção para ela.

Diferente de ouvir música, correndo na esteira, dirigindo o carro, ou fazendo atividades domésticas e ou jardinagem. Nesses exemplos, a música está em segundo plano, para o que você estava fazendo. O mais importante é a corrida, o dirigir, ou os afazeres, do que ouvir a música com atenção plena.

Você pode praticar o **Music Savoring** para relaxar, se acalmar e até mesmo para saborear uma meditação. Assim como você pode estar praticando ao participar de um show ou festival de música, ao ir em uma apresentação de

orquestra, ao receber ou fazer uma serenata, ou até mesmo apreciando uma música ao vivo em um pub ou restaurante.

Você pode reviver o *Music Savoring* ao lembrar ou compartilhar uma memória ou lembrança positiva com uma música em específica de uma festa, um evento, uma viagem ou uma experiência, porque isso também traz alegria para você e para os outros que estão ouvindo você contar.

5.4.1 Semelhanças e diferenças entre o *MUSIC FLOW*, o *MUSIC MINDFULNESS* e *MUSIC SAVORING*

As semelhanças entre o *Music Flow*, *Music Mindfulness* e do *Music Savoring* estão no fato principalmente de utilizarem os benefícios dos sons e da música para modulação e autorregulação dos estados emocionais, com o objetivo de elevar a satisfação, o bem-estar, florescimento e a felicidade. Todas as práticas ou intervenções têm por objetivo de aumentar o foco e a atenção, trazendo a consciência para o presente.

As principais diferenças estão no tipo de prática e nos objetivos. O *Music Mindfulness* tem como essência a atenção plena na música, o ouvir atento, ouvir pleno, perceber, sem julgamento, de modo intencional, ativo, no momento a momento utilizando a intenção, a atenção e a atitude (tríade do *Mindfulness*), sem a finalidade do prazer, pois não é uma atividade com fins hedônicos, é simplesmente abrir a percepção e estar presente e consciente para a música e os sons.

E no *Music Savoring* a finalidade é ter momentos de prazer, é uma ação ativa em um primeiro momento e passiva na maior parte do tempo. As intenções são diferentes. Para entrar no estado de *Music Savoring* um dos critérios importantes é que primeiro você precisa entrar em *Music Mindfulness*, atenção plena (ativa) na música para então poder sentir prazer, degustar, saborear, aumentar e prolongar essas sensações (passivo).

Resumindo, para entrar no estado ou praticar a intervenção positiva de *Music Mindfulness* não precisa estar em estado de *Music Savoring*, porém para entrar em estado de *Music Savoring* é necessário estar em *Music Mindfulness*.

O *Music Flow*, por outro lado, usa a música para eliciar e acelerar o estado de *Flow*, de alta performance, de alto engajamento e de excelência. É obrigatório passar pelas 3 condições do *Flow*, que são metas e feedbacks claros, equilíbrio entre a habilidade e o desafio, tendo a sensação de controle.

Ainda é possível incluir outras cinco dimensões, com base em Kamei (2010, p. 70), classificadas por Csikszentmihalyi (1988, 1992, 1993, 1999, 2004) como as características da experiência de *Flow*: 4) concentração profunda; 5) foco temporal no presente; 6) distorção da experiência temporal; 7) perda da autoconsciência reflexiva e transcendência das fronteiras do *self*; 8) A experiência autotélica.

Na teoria da Felicidade de Martin Seligman o *Music Savoring* se enquadraria na Vida prazerosa e o *Music Flow* e *Music Mindfulness* na Vida Engajada e Significativa.

Exemplo de diferença de *Savoring* e *Flow* utilizando a música

Exemplo para facilitar: Em um show, quem está cantando ou tocando ou performando está em estado de *Flow*, porque foram eles que ensaiaram, treinaram por inúmeras horas, de canto de dança, etc, utilizando suas habilidades, talentos e sendo desafiados, e porque eles estão em atividade. Quem está assistindo, está em *Savoring*, porque estão em passividade, estão tendo uma experiência sensorial prazerosa, de contemplação, apreciativa de desfrutar o momento. No *Flow* precisa estar em ação.

Diferença de Music Mindfulness e do Music Flow

O *Music Mindfulness* assim como no *Music Savoring* é necessário para entrar em *Music Flow*, mas o *Music Flow* é muito mais que isso. Para você entrar em *Music Flow* não basta só o *Music Mindfulness*, tem outras condições necessárias para conseguir entrar em *Music Flow* explicadas no item 5.1.1.

5.4.2 Diferença e semelhanças entre MUSICOTERAPIA e as intervenções positivas do MUSIC FLOW, do MUSIC MINDFULNESS e MUSIC SAVORING.

Trarei as explicações para melhor esclarecer as diferenças fundamentais, também as intersecções possíveis entre a **Musicoterapia** e as **Intervenções Positivas Music Flow, Music Mindfulness e Music Savoring**.

A **Musicoterapia** é uma prática reconhecida na área da saúde que utiliza **experiências musicais estruturadas**: como ouvir, cantar, improvisar, compor ou mover o corpo ao som; com o objetivo de promover mudanças **terapêuticas**. ou seja, é um tipo de **terapia**⁷ baseada em teorias da música, neurociência e psicoterapia. A Musicoterapia entende que a música acessa regiões profundas de emoção, memória e regulação fisiológica. Por isso, ela é utilizada para: reduzir ansiedade e estresse, estimular cognição, melhorar habilidades sociais, facilitar expressão emocional, promover reabilitação física e emocional.

A Musicoterapia é aplicada por **musicoterapeutas formados**, em contextos como hospitais, escolas, clínicas, instituições de reabilitação e programas de saúde mental. Mais do que trabalhar o “bem-estar”, a musicoterapia visa **tratar, integrar, regular e reabilitar**; sempre com foco

⁷ **Terapia** é um processo estruturado de cuidado, guiado por um profissional capacitado, que tem como objetivo promover **alívio do sofrimento, melhora emocional, reorganização de pensamentos e comportamentos, e fortalecimento de recursos internos** da pessoa.

clínico. Para Côrte e Neto (2009), ela é o mais profundo medicamento não químico. A musicoterapia é o mais essencial dos processos terapêuticos, porque faz o indivíduo colocar-se na posição de maestro de sua própria vida e da vida de muitas outras pessoas.

As Intervenções Positivas *Music Flow*, *Music Mindfulness* e *Music Savoring*., tem como principais objetivos prevenir, promover e **aumentar o bem-estar**, fortalecer **emoções positivas** e ampliar a percepção de sentido e engajamento na vida através dos estados positivos de *Flow*, *Mindfulness* e *Savoring*.

Enquanto a musicoterapia se concentra na música como instrumento terapêutico, as **intervenções positivas *Music Flow*, *Music Mindfulness* e *Music Savoring*** constituem um conjunto de práticas elaboradas a partir das intervenções da **Psicologia Positiva**. Essas práticas podem ser amplamente utilizadas em treinamentos, programas de bem-estar, educação, organizações, mentoria, psicoterapia e coaching.

Comparando as Abordagens

Embora ambas promovam bem-estar, suas diferenças são marcantes. A tabela abaixo sintetiza essas distinções:

Aspecto	Musicoterapia	Intervenções Positivas <i>Music Flow</i> <i>Music Mindfulness</i> e <i>Music Savoring</i>
Origem	Terapias musicais e neurociência	Psicologia Positiva e música
Propósito principal	Tratamento e regulação emocional	Promoção de bem-estar e florescimento através da música
Profissional	Musicoterapeuta formado	Psicólogo positivo, mentor, coach, educador
Ferramenta principal	Música e experiências sonoras	Música, estado de <i>Flow</i> , estado de <i>Mindfulness</i> e <i>Savoring</i>
Campo de atuação	Clínico, hospitalar, educativo	Vida pessoal, coaching, esporte, educação, liderança, organizações
Natureza	Terapêutica ou reabilitativa	Preventiva, desenvolvimental e promotora de bem-estar, florescimento e felicidade

Onde as Abordagens se Encontram?

A Musicoterapia e as Intervenções Positivas *Music Flow*, *Music Mindfulness* e *Music Savoring* caminham em trilhas diferentes, mas complementares: A primeira oferece um **caminho clínico e sensorial**, guiado pela música como agente terapêutico. A segunda oferece um **caminho de crescimento psicológico**, promovendo bem-estar, aumento de engajamento, do estado de *Flow*, da atenção plena, *Savoring*, otimismo, estimula as emoções positivas e fortalece conexões sociais. Ambas contribuem para o florescer humano, cada uma à sua maneira.

5.4.3 Uso Incorreto das intervenções Positivas *Music Flow*, *Music Mindfulness* e do *Music Savoring*

Seguem alguns exemplos que podem ser prejudiciais ou contraindicados, relacionados ao mau uso do *Music Flow*, *Music Mindfulness* e do *Music Savoring*:

- Utilizar volumes inadequados, que possam agredir o sistema auditivo (muito alto, acima de 70 decibéis), ou não audíveis (volume muito baixo), comprometendo a experiência e a prática;
- Escolher músicas que não condizem com a “intenção” e com o objetivo proposto para praticá-lo.
- Ter interferência de ruídos ou barulhos que tirem a atenção e gerem distrações (internas ou externas);
- Haver músicas com letras e mensagens tóxicas ou destrutivas (direta ou indiretamente);
- Ter desarmonia, desafinações ou dissonâncias que atrapalham a prática, são contraindicadas;
- Haver músicas com frequências e ritmos alucinógenos negativos, que piores o estado emocional, físico e espiritual;

- Ter excessos, ou seja, o tempo de prática do *Music Flow*, *Music Mindfulness* ou do *Music Savoring* devem ser moderados, adequados e equilibrados sem exageros.

Para concluir este capítulo, é importante ressaltar que essas três intervenções positivas, o *Music Flow*, *Music Mindfulness* ou do *Music Savoring*, são práticas simples, treináveis, que exigem um esforço pequeno, e são acessíveis para todos os públicos e idade, inclusive oferecem benefícios e efeitos duradouros e relevantes. Elevar o nível é despertar, estar presente e treinar a forma de ouvir música e os sons. Isso pode se tornar um hábito saudável e positivo. O *Music Flow*, *Music Mindfulness* ou do *Music Savoring* não é somente uma experiência musical, mas sim uma experiência de bem-estar.

No próximo capítulo compartilharei os resultados surpreendentes da minha pesquisa de Mestrado ao aplicar e validar o *Music Flow Method* (MFM) cientificamente.

CAPÍTULO 6:

INTERVENÇÃO POSITIVA *MUSIC FLOW METHOD* (MFM)

6.1 O INÍCIO

Antes mesmo da pandemia da Covid-19, os dados mundiais em relação aos estados de depressão, ansiedade, síndromes do pânico e *Burnout*⁸ (no trabalho) indicavam uma necessidade imediata de buscar soluções para reverter esse cenário. Surgiu, então, em função da pandemia, a urgência de intensificar os trabalhos para avivar e fomentar o bem-estar e prevenir essas doenças emocionais e mentais.

Foi em 2020 que, com base nesse contexto, surgiu o estudo e consequentemente a criação do *Music Flow Method*, (MFM), um despertar pela música. Esta pesquisa validada com o rigor acadêmico durante o mestrado do autor, nasceu do propósito de utilizar a música, com um sólido embasamento científico e com a espiritualidade, para estimular o bem-estar; promover a felicidade através das emoções positivas, características do estado de *Flow*; gerar também reflexões existenciais, espirituais, de propósito e sentido de vida para contribuir com o florescimento e com uma vida mais significativa. A pesquisa foi fundamentada na Psicologia Positiva. O MFM foi criado com músicas de composições autorais, narrativas estruturadas, efeitos especiais, sonoplastia, trilhas sonoras produzidas e editadas com acompanhamento e participação do pesquisador/autor em cada etapa.

Assim, buscou-se responder “em que medida a aplicação do MFM pode estimular bem-estar e emoções positivas.” Para responder à questão de pesquisa e atender aos objetivos propostos, desenvolveu-se uma revisão da

8 A Síndrome de *Burnout* é caracterizada por um estado de exaustão excessiva, física, emocional e psíquica em profissionais que têm que lidar com pressão e responsabilidade.

literatura, uma pesquisa aplicada, exploratória, com estudo de caso, com abordagem e a análise de dados quantitativa e qualitativa. Estabeleceu-se como objetivo geral examinar a eficácia do *MFM* para promover bem-estar e gerar emoções positivas. Esse objetivo foi desdobrado em três objetivos específicos; a) verificar se o *MFM* pode promover, ou não, emoções positivas; b) pelo menos uma característica do estado de *Flow*; e c) gerar, no mínimo, uma autorreflexão para promover despertares positivos para a consciência por meio da música, trazendo uma vida com mais sentido, significado e florescimento.

6.2 OS RESULTADOS

A análise dos dados coletados revelou que, para 97% dos participantes (29/30 pessoas), o *Music Flow Method* demonstrou ter estimulado e gerado emoções positivas, até mais que uma. As emoções mais recorrentes foram: gratidão, alegria, esperança, amor, alívio, entusiasmo, perdão. O *MFM* ainda estimulou a elevação de aproximadamente 17% na escala geral de felicidade e aproximadamente 13% na escala de gratidão. O resultado dos dados evidenciou, nesta amostra, que o Método *MFM* pode promover bem-estar através do *Flow*, uma vez que as médias de relaxamento e de concentração aumentaram em aproximadamente 25% após a aplicação. Para 15% dos participantes, aumentou também o envolvimento, o foco, a atenção e o engajamento no que estavam fazendo; para 87%, promoveu foco no presente e a sensação de distorção temporal, além disso, 90% dos participantes afirmaram que o *MFM* foi uma experiência autogratiificante. Ademais, o *MFM* contribuiu para 87% dos participantes encontrarem mais sentido e significado na vida, isso foi verificado tanto na análise qualitativa quanto na quantitativa. O método estimulou, ainda, a reflexão sobre a espiritualidade, gerou nova(s)

ideia(s) (insights), ressignificado(s) e despertar(es) e, para 90% dos participantes, ajudou a pensar sobre sua missão e sobre seu propósito de vida.

Pode-se dizer que o *Music Flow Method* atendeu cada um dos objetivos. Isso ficou evidenciado por meio da análise dos resultados qualitativos e também por meio do *teste t*, que indicou efeitos significante e altamente significante, e no teste de *Cohens'd* apresentaram baixa e média efetividade na prática a favor do *MFM*. Assim, há indicativos de que o *MFM* pode ser eficaz e pode ser classificado como uma intervenção positiva, que poderá ser utilizada como aliada para promover emoções positivas e bem-estar.

6.3 O QUE É INTERVENÇÃO POSITIVA?

Conceito de **intervenção positiva** é uma atividade estruturada, intencional e baseada em evidências da **Psicologia Positiva**, criada para **aumentar o bem-estar, as emoções positivas, o engajamento, os relacionamentos, o sentido de vida e as realizações (PERMA)**. Diferente de terapias que se concentram em reduzir sintomas de sofrimento, as intervenções positivas buscam **promover florescimento humano**, ampliando recursos internos e externos. Tem como principais características: **Intencionalidade**: não acontece por acaso; é planejada; **base científica**: desenvolvida e validada por estudos em Psicologia Positiva; **foco no positivo**; fortalece forças, virtudes e emoções de valência positiva; **resultados mensuráveis**; melhora de bem-estar, resiliência e satisfação com a vida.

Intervenção psicológica é toda forma de intervenção, ou seja, tentativa de influenciar de maneira transitória ou definitiva o comportamento humano através do uso de meios psicológicos - ou seja, a influência se dá através de novas formas de comportamento e de experienciar o mundo (PERREZ; BAUMANN, 2005).

Para Kauffman, Boniwell e Sibermann (2014), as intervenções positivas são descritas como exercícios independentes para serem concluídos, sem a ajuda

profissional, em parte, porque é assim que elas foram testadas em grandes estudos. Podem ser aplicadas individual ou coletivamente. Suas intervenções não se limitam à prática “um a um”, mas podem ser desenvolvidas com êxito em grupos, organizações, comunidades, equipes e sociedades (JOSEPH, 2014).

O *Music Flow Method* é um constructo, um combo de intervenções positivas⁹ em um único método. O *Music Flow Mehtod* é uma vivência afetivo sensorial através da música, induzida por meio de narrativas e trilhas sonoras totalmente autoral e única.

6.4 O QUE É O MUSIC FLOW METHOD

O *Music Flow Method (MFM)* foi desenvolvido com 7 músicas autorais, que são apresentadas em diferentes frequências (*Hertz*), e narrativas personalizadas entre cada faixa, conduzindo um protocolo totalmente inédito.

Para Martin Seligman (2019), duas perspectivas distintas devem sempre ser mantidas em mente ao tentar entender o bem-estar. A perspectiva hedônica ou 'sentir-se bem' descreve a alegria, o prazer ou o foco de uma pessoa na felicidade e na ausência de influências adversas. A perspectiva eudaimônica, o 'funcionar bem', concentra-se em viver a vida de uma forma profundamente satisfatória. A pesquisa atual sobre o conceito de *eudaimonia* concentra-se na busca de sentido para a vida, na realização do potencial de um indivíduo, na busca e realização de objetivos significativos, crescimento pessoal, fazer a diferença e florescer. 'Funcionando bem' também incorpora o florescimento mesmo em tempos difíceis.

Com base nessas reflexões, e, pretendendo mensurar a modulação das emoções produzidas pela experiência do *Music Flow*, optou-se pela adoção

⁹ Segundo Sin e Lyubomirsky (2009) são: métodos de tratamento ou atividades intencionais que visam cultivar pensamentos, comportamentos e cognições positivas”.

da palavra “Método”, em alusão ao método científico, para acompanhar as palavras “Música” e “*Flow*”.

A música desempenha um papel na compreensão da vida como um meio de experimentar o bem-estar”. Assim, foram utilizadas, para a criação e o aperfeiçoamento do *MFM*, todas as formações, os estudos e as experiências do autor, explicando as ocorrências por meio da ciência e de um conjunto de técnicas ou de ferramentas que atendam aos objetivos da pesquisa, sobretudo os ligados ao bem-estar, com o intuito de contribuir para uma vida com mais sentido, significado e florescimento.

O *MFM* compõe-se de uma breve introdução com informações sobre a experiência e os estudos que o fundamentaram e uma indução de relaxamento leve (sem a intenção de induzir ao sono), para aumentar **foco e concentração**. Inicia com um convite para a pessoa ou o participante se conectar com a própria essência, com seu lugar seguro, acessar suas boas memórias, lembranças da infância, de criança, com a luz de cada um, estimula a alegria, a diversão e convida para brincar de colorir e pintar um mundo cheio de amor com a música “Vida em Cores”¹⁰, evidenciando a virtude da sabedoria.

Na sequência, o *MFM* traz o “Amor”, que é uma das forças de caráter que leva para a virtude da humanidade. Primeiro e mais importante, o amor também é uma emoção, um estado momentâneo que surge e flui pela mente e pelo corpo. O amor é muito mais onipresente que se imagina ser possível, pelo simples fato de o amor ser conexão (FREDRICKSON, 2015).

Em experimentos científicos e pesquisas, verificou-se que o amor é o sentimento e a emoção mais poderosos para aumentar o bem-estar e a felicidade, por isso se menciona a supremacia do amor. Quando é aplicada uma prática de emoções positivas (intervenções positivas), normalmente

¹⁰ Links da Música “Vida em cores”:

<https://open.spotify.com/intl-pt/track/1J23rVwcMBv4eEXptYpm2y?si=c8e23688c76f4042>
https://www.youtube.com/watch?v=Rjw-2ujC9oI&list=RDRjw-2ujC9oI&start_radio=1

ocorre um aumento nos graus de bem-estar e de felicidade, contudo, uma prática com o amor tem um impacto muito maior. O amor impacta não apenas a felicidade como um todo, mas também cada uma das emoções positivas individualmente, ou seja, o amor tem o poder de alavancar a gratidão, a alegria, a esperança, a serenidade, a inspiração entre outras.

O amor é um sentimento universal, é uma forma de demonstrarmos nosso afeto às pessoas pelas quais nutrimos grande carinho e afeição. É a capacidade de amar e ser amado, de compartilhar, proteger o outro e cuidar de sua felicidade e da integridade física e emocional. O *Music Flow Method* também enfatiza a importância do amar a si mesmo. O autoamor. O amor-próprio é a arte de se reconhecer como um ser tão merecedor quanto qualquer outra pessoa. É amar-se incondicionalmente. Tem como efeito natural o reconhecimento inclusive dos defeitos para superá-los e seguir desenvolvendo-se como parte de um processo natural. A música que foi composta para esse momento específico do método chama-se “Amor pra sempre¹¹”.

No terceiro momento do *MFM*, é utilizada uma intervenção com a força do amor e do perdão, pois quem usa a força do amor supera qualquer culpa, dor ou sofrimento. Quem se ama é capaz de perdoar a si, perdoar o outro e pedir perdão. O perdão é uma das forças da virtude da temperança. Lutar contra as emoções negativas permite favorecer as emoções positivas – libertadoras, construtivas e duradouras, mas muito mais frágeis, promovendo uma mudança nas ideias, reescrevendo o passado: perdoando, esquecendo ou apagando as lembranças ruins (SELIGMAN, 2019).

O perdão transforma a tristeza em neutralidade, ou mesmo em lembranças “tingidas de cores” mais positivas, tornando possível sentir uma

¹¹ Links da Música “Amor pra sempre”

<https://open.spotify.com/intl-pt/track/27FJJavXPFM3zHI04m6UsM?si=1d1c3c41f1fb4eef>
https://www.youtube.com/watch?v=tlxndIzgFTo&list=RDtlxndIzgFTo&start_radio=1

satisfação muito mais intensa em relação à vida. Perdão não é uma borracha que apaga o passado, é uma mudança que as lembranças trazem com elas. Uma gratidão maior pelas coisas boas do passado intensifica as lembranças positivas e aprender a perdoar antigas ofensas dissipa a tristeza que impossibilita alcançar a satisfação (SELIGMAN, 2019). O *MFM* propôs, no momento do perdão, também o perdoar a si, com a música “Autoperdão¹²”, estimulando as pessoas e conduzindo-as a se libertarem, se absolverem de culpa, sofrimento ou dor.

Na quarta etapa do método, está a reflexão e a música sobre gratidão. Na psicologia positiva, aprendemos que a **gratidão** é uma das maneiras mais poderosas e instantâneas para se entrar em um estado emocional positivo. Alguns estudos revelam que, quando as pessoas manifestam ou praticam a gratidão, são mais saudáveis, otimistas, mais amáveis, vivem mais, têm maior satisfação com a vida e sentem-se mais jovens. Robert Emons, um Psicólogo Pesquisador da Califórnia, que foi o pioneiro no estudo científico da Gratidão, em um experimento, chegou à seguinte conclusão: a prática da gratidão aumentou os níveis de felicidade em 25%, comparando os questionários já validados cientificamente antes e depois da prática. Também pode-se afirmar que pessoas mais felizes se tornam mais gratas. Nessa etapa do *Music Flow Method*, buscou-se proporcionar as 3 formas de manifestar e expressar a gratidão.

A **primeira** delas é a forma racional, que consiste no reconhecimento cognitivo, consciente, racional das coisas boas que estão acontecendo na vida. O *MFM* convida a treinar e praticar, criar o hábito de lembrar, reconhecer e prestar atenção no que aconteceu de bom, no que deu certo. Dar importância às coisas positivas. O **segundo** nível é o emocional, ele tem que sair da mente

¹² Links da Música “Auto perdão”

<https://open.spotify.com/intl-pt/track/75bjWSOVID8IkGaYW4CnQm?si=b592d18ce3c84128>
https://www.youtube.com/watch?v=_YE1r3qjbDc&list=RD_YE1r3qjbDc&start_radio=1

e ir para o coração. É ir além do racional, cognitivo, é o sentir a gratidão pelas bênçãos que acontecem na nossa vida. Pelas pessoas que nos ajudaram. O importante é sentir essa gratidão. E a **terceira** forma de expressar a gratidão é a comportamental, que se dá através da ação, de um ato. A ação pode ser expressa de forma verbal, de forma escrita, com gestos, atitudes, retribuições ou através de música, como no *MF*M, que trouxe a música autoral “Hoje é o seu dia”¹³.

No quinto momento, o *MF*M expõe a força da esperança com a música “A corrida”¹⁴, que representa esperar o melhor do futuro e agir ativamente para alcançá-lo. Essa força orienta a ter uma visão de futuro e uma postura cognitiva emocional e motivacional embasada pelo otimismo, elemento que estimula a positividade e o ânimo para direcionar os esforços ao alcance de nossos objetivos. As pessoas com um alto nível de esperança e otimismo alimentam suas expectativas positivas sobre assuntos do dia a dia e são mais otimistas em relação a assuntos gerais. Os esperançosos estão com os pés no presente, mas conectados ao futuro, sempre estabelecendo metas, planejamento e estratégias para alcançar seus objetivos. Entre as emoções positivas em relação ao futuro estão a fé, a confiança, a esperança e o otimismo (NIEMIEC, 2019).

O sexto momento do *Music Flow Method* apresenta na narrativa e na música “Protagonista”¹⁵ as reflexões sobre propósito, missão e razão de viver. O significado ou propósito da vida trata da conexão do indivíduo com “algo maior que ele mesmo”. Uma vida significativa é aquela que nos une a algo

¹³ Links da Música “Hoje é seu dia”

<https://open.spotify.com/intl-pt/track/79vcq2KV4U0JMVmXmQnuTQ?si=e88636b30bfe4f2f>

https://www.youtube.com/watch?v=EZ0ojXDgTDo&list=RDEZ0ojXDgTDo&start_radio=1

¹⁴ Links da Música “A corrida”

<https://open.spotify.com/intl-pt/track/3ox4JV35aE537nVtc1AuGF?si=a978bfc4cca64db0>

https://www.youtube.com/watch?v=8rsY4j1nB9w&list=RD8rsY4j1nB9w&start_radio=1

¹⁵ Links da Música “Protagonista”

<https://open.spotify.com/intl-pt/track/3ThY18W7iojEWc9Hxs7OhZ?si=8cbc62f6ed4842f6>

https://www.youtube.com/watch?v=nRFYN7ORXmg&list=RDnRFYN7ORXmg&start_radio=1

maior – e quanto maior, mais significado (NIEMIEC, 2019). Uma vida significativa implica um senso mais profundo de realização, que surge quando empregamos nossas forças e virtudes para alcançarmos um propósito maior. Está ligada ao altruísmo, à contribuição, a deixarmos nossa marca em nossa passagem pelo mundo. Tudo isso se refere à nossa missão pessoal, que deve expressar nossos propósitos e direcionar nossos objetivos, a fim de que vivamos uma vida com mais significado e realizações.

A missão pessoal, assim como a missão nas organizações, dá um senso de direção e ajuda a manter o foco naquilo que realmente importa. Missão é a declaração de como viver seus valores, considerando seus principais talentos, suas forças e suas capacidades, saber como utilizá-los e com que objetivo (NIEMIEC, 2019). Desse modo, o *MFM* traz diversas forças e virtudes que podem ser estimuladas, como, por exemplo, a virtude da sabedoria, as forças de discernimento e senso crítico; a virtude da temperança, as forças prudência e autocontrole; a virtude da humanidade, as forças da bondade, da inteligência social ou inteligência emocional; as forças de caráter da bravura, perseverança, honestidade, entusiasmo; da virtude da coragem para realizarmos nossa missão, o propósito e o trabalho em equipe, com a imparcialidade e a liderança, da virtude da justiça. O intuito dessa música e de seu conteúdo é pensar sobre um propósito de vida e também assumir o controle e a responsabilidade do próprio destino, usando as virtudes e as forças para realizá-los. Parafraseando Carl Jung (2011), “a última das coisas com significado vale mais na vida do que a maior das coisas sem ele”.

O *MFM* no sétimo momento, apresenta reflexões sobre a espiritualidade e a virtude da transcendência, com a música “Despertar¹⁶”, um acordar para a vida, estar atento aos milagres interiores, realizar. Albert Einstein acreditava

¹⁶ Links da Música “Despertar”

<https://open.spotify.com/intl-pt/track/4vcqMp26Uu8iIuUXqv6xGM?si=a26be82bc9a64249>

https://www.youtube.com/watch?v=GwvZxTMnKPU&list=RDGwvZxTMnKPU&start_radio=1

que só há duas maneiras de viver a vida: a primeira é vivê-la como se os milagres não existissem; a segunda é como se tudo fosse milagre. O bem-estar espiritual vem sendo considerado mais uma dimensão do estado de saúde, junto às dimensões corporais, psíquicas e sociais. A espiritualidade pode ou não estar ligada a uma vivência religiosa. A Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu, em 22 de janeiro de 1998, que “saúde é um estado dinâmico de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social, e não meramente a ausência de doença ou enfermidade”.

A espiritualidade pode ser definida como a posse de crenças a respeito do significado para a vida por meio de conceitos que transcendem o tangível, à procura de um sentido, de conexão com algo maior que si próprio (NIEMIEC, 2019).

O *Music Flow Method* finaliza fazendo uma breve síntese de toda as experiências e vivências, elevando a energia, o entusiasmo, a motivação para agir e realizar os “Despertares” através dos sons e das músicas.

6.5 PONTOS DE APRIMORAMENTO

Com a pesquisa, entretanto, foram identificados pontos de melhorias para o caso de uma nova aplicação do método, tanto nos formulários e nos questionários quanto na maneira de aplicação. O formulário biodemográfico, logo após a aplicação de toda amostra, foi incluído no *google forms*, permitindo ser previamente preenchido pelos próximos participantes. A reformulação de questões dos questionários pré e pós *MFM* deve ser feita.

Para alguns participantes, a experiência, apesar de positiva, foi considerada longa e um pouco cansativa, a intervenção *MFM* testada na amostra teve duração de uma hora e trinta e quatro minutos (94 minutos). Existe, para o futuro, a possibilidade de buscar reduzir essa intervenção para

o tempo de 60 minutos, o que demandará uma versão mais atualizada, sem comprometer a essência e a qualidade da experiência/método.

Foi sugerido pelos participantes utilizar também momentos de pausas e músicas instrumentais após momentos de reflexão para potencializar o estado contemplativo. Após a submissão aos rigores científicos e as análises dos resultados, a intervenção do *MFM* pode ser solicitada ao pesquisador. Para que esse método possa ser experienciado na íntegra com outros sujeitos, permitindo a outros utilizarem a intervenção na periodicidade que sentirem necessidade, pois as intervenções positivas são descritas como exercícios independentes para serem concluídos, inclusive sem a ajuda profissional.

Criar uma opção avançada do *MFM*, para que o usuário possa escolher qual etapa dentro da intervenção ele quer especificamente usar como intervenção para atender seu(s) objetivo(s), ou seja, poder selecionar individualmente cada um dos 7 momentos, é outro avanço possível. O *MFM* traz como possibilidade estudos mais avançados e aprofundados em relação a ir além de uma “aplicação/intervenção” por participante, ou seja, a pesquisa poderá ser estendida, tendo aplicações semanais, quinzenais ou mensais, analisando e acompanhando seus efeitos e resultados em um grupo de amostra. Esta foi uma das limitações deste estudo, pois o período de 2 anos da pesquisa de mestrado inviabilizou tal aprofundamento ou avanço, para isso, cabe uma pesquisa de doutorado. Sendo assim, o pesquisador se compromete a aprimorar o método e evoluir ainda mais a partir das contribuições, ideias e sugestões de todos os envolvidos.

6.6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por fim, o pesquisador considerou-se satisfeito com a etapa do *Music Flow Method*, porque mesmo sendo uma primeira versão, foram manifestados reconhecimentos por parte dos participantes em relação ao MFM, elogios

quanto à qualidade das produções auditivas, à condução narrativa do pesquisador e também ao equipamento (o fone de ouvido *in-ear shure*¹⁷). Assim, ele se sente muito feliz com os resultados obtidos, com os impactos relevantes, que as aplicações geraram, auxiliando em uma experiência autotélica, no fortalecimento de memórias positivas, na apreciação da vida, no aprimoramento e na absorção das percepções, pois uma vida engajada e boa inclui o *mindfulness*, *Savoring* e o *Flow*, rumo a uma vida com significado e com propósito.

Nessa perspectiva, a criação do *Music Flow Method (MFM)*, teve intuito de contribuir com a promoção de uma vida com mais significado e florescimento por meio de experiência com a aplicação da música, que tem como base o *Extended Player (EP)*, criado a partir de letras e melodias autorais, considerando diferentes frequências sonoras, de modo a buscar os benefícios e as emoções positivas por meio da música. A aplicação do *MFM* requer técnicas específicas para auxiliar na melhoria da satisfação de vida das pessoas e fundamentadas com as abordagens teóricas mencionadas, tais como a Tríade da Felicidade, a Teoria do bem-estar, a Teoria do *Flow* e os estudos sobre as virtudes e forças.

Assim, propõem-se a contribuir com a melhoria do estado emocional, fisiológico e espiritual, promovendo a conexão do participante com a própria essência e divindade, visando ao florescimento. O *MFM* busca, como intervenção que proporcione foco, otimismo, fé, automotivação, resiliência, determinação, amor-próprio, despertares ou revelações por meio da ligação com a música e a conexão com a felicidade.

¹⁷ São fones que são inseridos no ouvido e proporcionam uma vedação. Sendo assim, os ruídos externos são bloqueados e o usuário tem um isolamento acústico melhor e mais eficiente.

“As músicas que componho não tem como intenção, ser sucesso nas rádios ou viralizar nos streamings, mas de tocar e ser sucesso em cada coração”.

CAPÍTULO 7:

ESCOLHA A TRILHA SONORA DA SUA VIDA

Ficar atento, perceber, estar consciente que diferentes tipos de músicas impactam a sua vida, vão te ajudar na escolha e na seleção das trilhas sonoras de cada instante do seu dia. Você vai experimentar diferentes estilos, compositores, até encontrar o que se identifica e faz sentido para você, na rotina ou em determinados momentos específicos. Identifique quais músicas te ajudam a se concentrar, a ficar mais atento, relaxado ou motivado, quais músicas que agregam, elevem e que contribuem, aquelas que são ótimas em te ajudar a te colocar no estado ideal para a atividade ou objetivo que propôs fazer ou conquistar.

A música tem um poder incrível, ela influencia como vemos o mundo, como vivemos, como nos sentimos em relação a nós mesmo. Escolhendo a música certa (a trilha sonora correta), seja instrumental ou com mensagens positivas, podemos melhorar nossas vidas. E sabe o que é melhor? Você, eu e todos temos a LIBERDADE para escolhermos, criarmos e decidirmos a TRILHA SONORA DA NOSSA VIDA. A música pode ser uma grande fonte de força, aprendizado e conexão. Como vimos, as melodias, as palavras nas músicas podem mudar como nós nos sentimos, o que acreditamos, então é muito importante tomar cuidado, com aquilo que escutamos. Escolham sempre que puder, músicas que façam te sentir bem, de maneira útil, positiva, isso é fundamental para saúde mental, bem-estar, florescimento e felicidade. Eu acredito não só porque tem estudos e pesquisas científicas, mas porque eu experienciei, vivencio e sinto isso.

A maior parte das produções científicas foca seus estudos na relação da música ora com as emoções ora com a cognição, mas esses processos são

indissociáveis. Participei de inúmeros treinamentos, imersões, seminários e eventos que utilizaram algum tipo de trilha sonora, sons ou músicas, e observei a forma como as informações acústicas contribuem com o desempenho cerebral e emocional das pessoas.

As músicas, canções, sons que tem a finalidade de aumentar a sensação de satisfação, motivação, energia, instigar a solução de problemas, superação de desafios, elevação da alma, que criam um estado de espírito mais positivo e leve, aumentam a capacidade de pensar em soluções mais criativas, ao contrário do que acontece quando estamos nervosos ou ansiosos, uma vez que o foco diminui e tendemos a encontrar opções óbvias para resolver questões importantes.

As ondas cerebrais sincronizam a frequência com o ritmo da música que escutamos, ou seja, se estivermos ouvindo uma música com ritmo mais rápida, ficaremos mais agitados; o inverso também é verdadeiro, com um som mais tranquilo e leve, a tendência é ficarmos em estado relaxado, o corpo acompanha o que ouvimos. As músicas ativam regiões emocionais da mente responsáveis pela concentração e pelo foco. Essa relação física também existe entre as diferentes notas, sons e nosso corpo. Sons harmônicos entram em ressonância conosco e causam bem-estar, enquanto os sons dissonantes causam perturbação e aflição. Cada vez mais a vida moderna está repleta de barulho e agitação. Os excessos de decibéis nos tornam estressados, agressivos, violentos e depressivos. Lembrem-se, cuidado com os ruídos, as músicas negativas, que estragam nossa energia e vibração, que foi descrita no item 3.7 do capítulo 4.

As práticas de *Music Flow*, *Music Mindfulness* e *Music Savoring* surgem para contribuir para uma maior qualidade de vida, prevenir doenças de saúde mental, emocional, psíquica, física e espiritual, como ansiedade, depressão e *burnout*, através do uso das intervenções positivas, atendendo às

demandas nesse contexto de mundo volátil, incerto, complexo e ambíguo (VUCA), frágil, ansioso, não-linear e incompreensível (BANI) em que vivemos. Essas intervenções positivas além de prevenir, tem como objetivo promover o bem-estar, prazer, emoções positivas, estado de presença, consciência, florescimento e felicidade.

Ao praticar as intervenções positivas do *Music Flow*, *Music Mindfulness* e do *Music Savoring* espera-se corresponder eficazmente com o bem-estar subjetivo tanto na dimensão **emocional**, estimulando as emoções positivas (o estar e o se sentir feliz), quanto na dimensão **cognitiva** influenciando na percepção para uma melhora na avaliação da Satisfação com a vida (o ser feliz). Em outras palavras o bem-estar subjetivo envolve a experiência de prazer e nossa apreciação das recompensas da vida (DIENER, 1984). Para Snyder e Lopez (2009), o bem-estar subjetivo é composto por: afetos positivos (alegre, calmo, feliz...), afetos negativos (nervoso, triste, confuso...) e satisfação com a vida (componente cognitivo de julgamento global ou por domínios de satisfação com a vida).

Na teoria da Felicidade, cada uma das intervenções positivas pode atender os 3 pilares, por exemplo: Na Vida Prazerosa a prática do *Music Savoring*, na Vida Engajada a prática do *Music Flow* e para a Vida Significativa, podem ser utilizado as três intervenções, o *Music Mindfulness*, quanto o *Music Savoring* e o *Music Flow* porque no seu nível mais profundo auxiliam para uma vida com propósito e que faça sentido.

As novas intervenções apresentadas (*Music Flow*, *Music Savoring* e o *Music Mindfulness*), contribuem também para o florescimento humano, uma vez que a música como recurso, instrumento e intervenção abrangem as 6 dimensões do **PERMA-V** (emoções positivas, engajamento, relacionamentos positivos, significado, realização e vitalidade) e as 5 dimensões do **SPIRE**, modelo do bem-estar integral atendendo ao bem-estar físico (saúde, corpo),

bem-estar emocional (Emoções, mente, psicológico), bem-estar intelectual (aprendizado, criatividade), bem-estar relacional (Conexões saudáveis) e do bem-estar espiritual (transcendência, propósito, sentido, existencial).

A música pode ser um instrumento para acessar os estados mentais positivos como descritos no capítulo 4, estado **meditativo**, estado de **Flow** (estado de fluxo, ótimo), auxiliar e contribuir para as práticas de **Mindfulness** (foco e atenção) e **Savoring** (desfrute, prazer, saborear). Pode gerar e acelerar a modulação dos estados internos, focando no que é positivo, por meio de experiências que, mesmo subjetivas, considerem os benefícios e as emoções positivas que são originados por diferentes frequências sonoras, ritmos, mensagens. Isso contribui com a melhoria do estado emocional, fisiológico ou espiritual e com a satisfação de vida das pessoas, devido à conexão com a própria essência e com o sagrado. A música é o mais profundo medicamento não-químico. Afeta e impacta na nossa energia, vibração e frequência como vimos no capítulo “influências invisíveis”. Podem contribuir para a autorreflexão e para a compreensão sobre si, não se limitando somente no individual, mas expandindo também para o coletivo.

Este livro apresenta a construção dos conceitos de **Music Flow**, **Music Mindfulness** e **Music Savoring**, embasados nas pesquisas e estudos da Psicologia Positiva sobre o **Flow**, **Mindfulness** e **Savoring** e experiências que vivi, tanto nos palcos quanto nos bastidores, sendo no papel de músico/artista e também quando palestrante, treinador. No capítulo 5 onde apresento as inéditas intervenções positivas, demonstrando também os benefícios, dicas de práticas, principais semelhanças e diferenças entre elas. Por este motivo, estimula-se a aperfeiçoar e agregar colaborações em futuras ponderações e edições.

Também, nasceu em paralelo o curso online chamado “Maestria positiva”¹⁸, com duas trilhas (caminhos) instruídas nos diversos módulos do programa, sendo a primeira delas a “Jornada de Vivências” ensinando competências cognitivas, emocionais e comportamentais baseados na Psicologia Positiva e o segundo caminho a “Trilha Empreendedora”, com foco em Negócios, inovação, Liderança, Coaching. Faz parte também deste projeto o ***Music Flow da Maestria Positiva*** onde utilizou-se também trilhas sonoras, músicas autorais e inéditas, para refletir sobre determinado tema, estimulando e potencializando as emoções positivas em cada nível do curso. Para quem quer conhecer mais e se interessou deixei o link com o site no rodapé.

Quando temos o propósito bem definido, surgem mais de um projeto que buscam a mesma finalidade ou objetivo, uma vez estando alinhados ao propósito tudo flui e conspira a favor. O curso online da **Maestria Positiva** o projeto de pesquisa do Mestrado o ***Music Flow Method (MFM)***, as intervenções positivas ***Music Flow***, ***Music Mindfulness*** e ***Music Savoring***, este livro, os ebooks, a próxima autobiografia em que compartilho como transformei em livro e músicas, os principais momentos que vivi me permitindo escolher e criar a trilha sonora da minha história, dos dias mais felizes e desafiadores, está no novo livro intitulado “**Eternizar** despertares existenciais”. Todos esses projetos, ações tem como propostas a mesma essência e se complementam. Este é o meu legado.

Nesse sentido, espera-se que as intervenções Positivas do ***Music Flow***, ***Music Mindfulness***, e do ***Music Savoring*** possam proporcionar mais foco, otimismo, fé, automotivação, resiliência, determinação, autocompaixão, desfrute, bem-estar e despertares positivos para a existência. Pois a música e essas intervenções positivas utilizando a música, como o ***Music Flow***, ***Music Mindfulness***, e do ***Music Savoring*** são instrumentos de transformação Social,

¹⁸ Conheça o curso on-line da Maestria Positiva pelo site <https://maestriapositiva.orbitpages.online/>

cultural, um movimento positivo que se tornando hábito e prática recorrente desencadearão uma revolução sonora e musical positiva trazendo consequências de elevação no bem-estar.

Gosto dessa citação de Don Campell “A música permite que a criança brinque dentro de nós; que o monge dentro de nós reze, que o jovem dentro de nós dance e que o herói dentro de nós, supere todos os obstáculos ou quase todos!”

As músicas que ouvimos regularmente vão ter impacto na nossa percepção da realidade e de nossas atitudes. Música é uma poderosa “ferramenta”, um excelente “instrumento”. Cada pessoa é diferente, então o importante é você identificar as músicas que funcionam para você. Escolha conscientemente!

Você pode estar se perguntando...,

Então Gabriel, me recomenda umas músicas!

Eu respondo ... porque não várias *playlists*?

Neste capítulo final, compartilharei diversas *playlists* que você poderá utilizar conforme as ocasiões desejada. Tem *playlist* composta por músicas com tema: esperança, alegria, gratidão, amor, *playlist* para relaxar, meditar e para motivar.

Seja você o MAESTRO, o COMPOSITOR, o PROTAGONISTA dessa linda melodia chamada vida. E lembre-se, você é capaz, você tem o poder de escolher e construir o repertório, uma linda trilha sonora ou *playlists* para seu presente, seu passado, seus novos ciclos, novos capítulos e novos espetáculos. Brilhe, arrase, viva!

SUGESTÃO E SELEÇÃO DE PLAYLIST

Playlist Maestria Positiva #Esperança

<https://open.spotify.com/playlist/0GODZPqJ1toKhRS0v4J5qr?si=565eda69fbb14713>

Playlist Maestria Positiva #Alegria

<https://open.spotify.com/playlist/51fFKdeZqlZellIqnb08GYz?si=349624a414144c2a>

Playlist Maestria Positiva #Gratidão

<https://open.spotify.com/playlist/1MplwYmkVebvvr8Z0s5z6l?si=56b2cc450d254016>

Playlist Maestria Positiva #Amor

<https://open.spotify.com/playlist/3LkQu37jt691bgHvYzVgNx?si=fc1ced3003634a7b>

Playlist Maestria Positiva #meditar

<https://open.spotify.com/playlist/4NAY3GaiKWFuezCIE7wHEc?si=01cecc00930841df>

Playlist Maestria Positiva #relaxar

<https://open.spotify.com/playlist/1PYbO8xdAHVpvUR969yfTI?si=c66546996329416a>

Playlist Maestria Positiva #motivar

<https://open.spotify.com/playlist/2IXiiT5upeRl3ZebjLhE9m?si=dccfa4203f0f4e17>

Meu PodCast

<https://open.spotify.com/show/6aHJhmadInV9r1WZh8av3S?si=9936b69b74704775>

Meus álbuns no Spotify e Youtube

Link álbum Eternizar

<https://open.spotify.com/intl->

[pt/album/51gcZUdtSktqZ42db2PFou?si=2LOs7PBbSc6rDAb3Jsstig](https://open.spotify.com/album/51gcZUdtSktqZ42db2PFou?si=2LOs7PBbSc6rDAb3Jsstig)

https://youtube.com/playlist?list=OLAK5uy_kWFYVI7dDkwVLJ8s7Jz-kqSr8UEqKg6_E&si=kTowloJqrhoi-n5q

Link álbum Verso in Verso

<https://open.spotify.com/intl->

[pt/album/2x0k4TeNeDcpAZDyboJKUM?si=2aK65HoaTmiKWFqUa5HAFw](https://open.spotify.com/album/2x0k4TeNeDcpAZDyboJKUM?si=2aK65HoaTmiKWFqUa5HAFw)

https://youtube.com/playlist?list=OLAK5uy_neZaWK07MvMzAHmSpzHbcmQjbgHHKLuC8&si=Zj7RI6gKDFQ-UGK4

Link álbum Verso in Verso inéditas

<https://open.spotify.com/intl->

[pt/album/5kEi9nMRugUspXGEuqZFhR?si=ORM9qS2BQbS2_SclDRBvCQ](https://open.spotify.com/album/5kEi9nMRugUspXGEuqZFhR?si=ORM9qS2BQbS2_SclDRBvCQ)

https://youtube.com/playlist?list=OLAK5uy_IL3cTwNMPKRRKzBjgZyBJgBX13E7r4r0k8&si=PdxVOMxITNgQu6Qv

REFERÊNCIAS

ALVES, Andrea Moraes. **Gerações em perspectiva**: os sentidos da sexualidade na velhice e na vida adulta. In: *Corpo, envelhecimento e felicidade*. GOLDENBERG, Mirian. Rio de Janeiro, Civilização Brasileira: 2016. P.159-P.179.

ALVES, Wilson Antunes *et. al.* **Influência da prática musical em habilidades do processamento auditivo central**: uma revisão sistemática (pág. 364- 375, 2018). Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/dic/article/view/35602>>. Acesso em 07 jul. 2020.

ARAÚJO, Celinnayra. SILVA, Bianca; SEQUEIRA, Jorge. A relação da música com a neurociência e o seu efeito no cérebro sobre as emoções. *Caderno de Ciências Biológicas e da Saúde*. Boa Vista, n.1, 2014 Disponível em: <<http://200.230.184.11/ojs/index>> Acesso em: 10 out. 2014.

ARAÚJO, ROSANE.CARDOSO. Pesquisas em cognição e música no Brasil: algumas possibilidades discursivas. **Revista do programa de Pós-Graduação em Música** da Universidade de Brasília. Ano IV, v1, dez. 2010.

ARCHOR, Shawn. *O Jeito Harvard de Ser Feliz: O curso mais concorrido da melhor universidade do mundo*. São Paulo: Editora Benvirá, 2012.

BEN-SHAHAR, Tal. **Seja mais feliz, aconteça o que acontecer: Como cultivar a esperança e o propósito em tempos difíceis**. Principium, 2022.

BOAVENTURA, E. M. **Metodologia da Pesquisa**: monografia, dissertação e tese. São Paulo: Atlas, 2004.

BRYANT, Fred B.; VEROFF, Joseph. **Savoring: A new model of positive experience**. Psychology Press, 2017.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Beyond bored omandanxiety**. São Francisco: Jossey-Bass, 1975b.

_____. **FLOW**. A Psicologia do alto desempenho e da felicidade. Rio de Janeiro: Objetiva, 2020.

_____. **A psicologia da felicidade.** São Paulo: Saraiva, 1992.

COUTO, Hélio. **Ressonância Harmônica: Você cria sua própria realidade.** 1. ed. Curitiba: Publicação do Autor, 2012

DIENER, E. Subjective well-being. **Psychol Bull** 92: 410-33, 1984.

FREDRICKSON, B. L. **Positive emoticons.** The broaden-and-build theory of positive emoticons (In: Phil. Trans. Royal Society London. 2004, P.1368- P.1377)

GARDNER, Howard. **Frames of mind: The theory of multiple intelligences.** Basic books, 2011.

HANH, Thich Nhat; HOA, Mobi Quynh. The miracle of being awake. **Buddhist Publication Society**, 1976.

JOSEPH, S. The person-centred approach to coaching. In: COX, E., BACHKIROVA, T., CLUTTERBUCK, D. (Orgs.), **The complete handbook of coaching.** 2. ed. London, England: Sage, 2014. p. 68-79.

KABAT-ZINN, Jon & WILLIAMS MARK. J Mindfulness: Diversas Perspectivas sobre seu Significado, Origens e Aplicações. Londres, 2013. 1ª edição, editora Routledge.

KAMEI, H. **Flow: O que é isso?** Um estudo psicológico sobre experiências ótimas de fluxo na consciência, sob a perspectiva da psicologia positiva. São Paulo, 2010. Dissertação (Mestrado) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo.

_____. **Flow e psicologia positiva: estado de fluxo, motivação e desempenho.** Goiania, IBC, 2016.

KAUFFMAN, C.; BONIWELL, I.; SILBERMANN, J. The positive psychology of executive coaching. In: COX, T. E.; BACHKIROVA, T.; CLUTTERBUCK, D. (Orgs.). **The complete handbook of coaching.** London: Sage, 2014.

KRISTELLER, Jean L.; JORDAN, Kevin D. Mindful eating: Connecting with the wise self, the spiritual self. **Frontiers in Psychology**, v. 9, p. 1271, 2018.

LEVITIN, Daniel J. **A música no seu cérebro (Nova edição): A ciência de uma obsessão humana.** Objetiva, 2021.

_____. **A cura pela música: O poder terapêutico dos sons para cuidar do corpo e da mente.** Objetiva, 2025.

LOZANOV, Georgi. **SUGGESTOPEDIA - DESUGGESTIVE TEACHING - Communicative Method on the Level of the Hidden Reserves of the Mind.** Viena, 2006.

LYUBOMIRSKY, Sonja. **CIENCIA DA FELICIDADE, A: COMO ATINGIR A FELICIDADE REAL E DURADOURA.** Elsevier Brazil, 2008.

MUSZKAT, Mauro. Música, neurociência e desenvolvimento humano. In: JORDÃO, Gisele *et al.* **A música na Escola.** São Paulo, Ministério da Cultura/Vale, 2012.

NETO, C.C; SANTOS, J.R; PELISSON, M.A; FERNANDES, J.N. Cognição musical –Um estudo comparativo. **Cadernos do colóquio.** v.10, n.2, 2009 Disponível em < <http://www.seer.unirio.br/index.php/coloquio/article/view/559>> Acesso em 15 de Outubro de 2014.

NIEMIEC, M. Ryan. **Intervenções com forças de caráter.** Vida integral: SP, 2019.

NORTH, Adrian; HARGREAVES, David. **The social and applied psychology of music.** OUP Oxford, 2008.

OCTAVIANO, Carolina. **Laboratório de Estudos Avançados em Jornalismo da Unicamp.** Disponível em <http://www.labjor.unicamp.br/>, acesso em 07 de julho de 2020.

PAIS-RIBEIRO, JL Validação transcultural da escala de felicidade subjetiva de Lyubomirsky e Lepper. **Psicologia, Saúde e Doenças** [em linea]. 2012, 13(2), 157-168 [fecha de Consulta 3 de fevereiro de 2022]. ISSN: 1645-0086. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36225171003>

PERREZ, Meinrad & Baumann, Urs (2005). **Lehrbuch klinische Psychologie - Psychotherapie.** Bern: Huber, 3.

PRODANOV. Cleber; FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do trabalho científico: Métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico.** 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

SELIGMAN, M. **Felicidade autêntica:** usando a nova psicologia positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2 ed. 2019.

SELIGMAN, M. **Florescer**: Uma nova compreensão da Felicidade e Bem-Estar. Rio de Janeiro: Objetiva, 2 ed. 2019.

_____. **Building human strenght**: psychology's forgotten mission. APA Monitor. V. 29, n. 1, jan. 1998a. Disponível em: www.apa.org/monitor/jan98/pres.htm>.

SILVA, Narbal et al. **Felicidade, Espiritualidade e Prosperidade nas Organizações: das ideias às práticas fundamentais**. Vetor Editora, 2022.

SIN, Nancy L.; LYUBOMIRSKY, Sonja. Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. **Journal of clinical psychology**, v. 65, n. 5, p. 467-487, 2009.

YAMAGAMI, Cristina; ACHOR, Shawn. **Por Trás da Felicidade**. Saraiva Educação SA, 2020.

ANEXOS

Para fechar a análise, e poder elucidar, abaixo, a Tabela 1 apresenta como foram estruturadas as questões dos formulários pré *MFM* e pós *MFM*, nos quais foram mescladas aleatoriamente perguntas sobre emoções positivas, características do estado de *Flow* e perguntas sobre sentido da vida. A tabela mostra também as médias antes e após a aplicação, o percentual de aumento e o percentual geral.

Tabela 1 – Tabela Geral de Análises 1

TRIÁDE DA FELICIDADE		PERGUNTAS	média antes	média depois	Aumento	% geral
VIDA PRAZEROSA	EMOÇÕES POSITIVAS	Questão 1 Escala de Felicidade	5,13	6	17%	
		Questão 3 Emoções positivas sentidas				97%
		Questão 7 Reconhecer as coisas boas	4,17	4,63	11%	
		Questão 12 Escala de Gratidão	5,67	6,37	13%	
		Questão 14 Satisfação geral com <i>MFM</i>				86,70%
VIDA ENGAJADA	CARACTERÍSTICAS DO FLOW	Questão 2 Relaxamento e concentração	3,57	4,47	25%	
		Questão 6 Foco no presente / distorção temporal				87%
		Questão 8 Envolvido, engajado, concentrado	3,9	4,5	15%	
		Questão 10 Autotélica / autogratificante				97%
VIDA SIGNIFICATIVA	SIGNIFICADO E SENTIDO DE VIDA	Questão 5 Atribuiu Sentido e Significado na sua vida			sim	87%
		Questão 9 Contribuiu para refletir sobre Propósito e Missão de vida			sim	90%
		Questão 11 Estimulou reflexão sobre Espiritualidade			sim	87%
		Questão 13 contribuiu para uma nova ideia/ resignificar / resposta			sim	87%

Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

No primeiro pilar da tríade da felicidade, a vida prazerosa, em que as emoções positivas são o foco, a questão de número 1 da Escala de Felicidade apresenta o aumento da média de 5,13 para 6 pessoas, representando aproximadamente 17%. Na Questão de número 3, o *MFM* estimulou emoções positivas para 97% dos participantes. Na questão 7, sobre reconhecer as coisas boas que acontecem na vida, a média de 4,17 aumentou para 4,63, representando 11%. Na questão 12, Escala de Gratidão, a média de 5,67 aumentou 13% após o *MFM*, atingindo 6,37. Na questão 14 de Satisfação Geral, 86,70% dos participantes deram notas máximas 8, 9 e 10.

No segundo pilar da tríade, a Vida Engajada, em que as características do estado de *Flow* são o foco, na questão de número 2, o *MF*M aumentou a média de relaxamento e concentração de 3,57 para 4,47, representando 25%. Na questão 6, para 87% dos participantes, o *MF*M proporcionou foco no presente e distorção temporal. Na questão de número 8, o *MF*M aumentou a média de envolvimento, engajamento e concentração de 3,9 para 4,5, representando 15%, e, na questão de número 10, para 97% dos participantes, a experiência foi autogratiificante.

O terceiro pilar da tríade é a Vida Significativa. O foco desse pilar é o sentido e o significado da vida. Na questão de número 5, para 87% dos participantes, a experiência do *MF*M contribuiu para encontrar mais sentido e significado na vida. Na questão de número 9, para 90% dos participantes, o *MF*M contribuiu para refletir sobre propósito e missão de vida. Na questão 11, para 87% dos participantes, o *MF*M gerou reflexão sobre espiritualidade e, na questão de 13, para 87% dos participantes, contribuiu para uma nova ideia, insight, resposta ou ressignificar.

Na Tabela 2, apresenta-se o percentual dos participantes, o número de pessoas que se sentiram estimuladas pelo *MF*M e que sentiram uma ou mais emoções positivas, uma ou mais característica do estado de *Flow*, e uma ou mais reflexão, nova ideia, insight, resposta ou ressignificar. Também se apresentam as pontuações atribuídas para as escalas.

Tabela 2 – Tabela Geral de Análises 2

TRÍADE DA FELICIDADE		PERGUNTAS				
			%	Pessoas	NOTA	ESCALA
VIDA PRAZEROSA	EMOÇÕES POSITIVAS	Questão 1 Escala de Felicidade	40%	12 pessoas	7	1 a 7
			40%	12 pessoas	6	
		Questão 3 Emoções positivas sentidas	97%	29 pessoas		
		Questão 7 Reconhecer as coisas boas	76,70%	23 pessoas	5	1 a 5
		Questão 12 Escala de Gratidão	60%	18 pessoas	7	1 a 7
VIDA ENGAJADA	CARACTERÍSTICAS DO FLOW	Questão 14 Satisfação geral com <i>MF</i>	56,70%	17 pessoas	10	1 a 10
			20%	6 pessoas	9	
			10%	3 pessoas	8	
VIDA SIGNIFICATIVA	SIGNIFICADO E SENTIDO DE VIDA	Questão 2 Relaxamento e concentração	63,30%	19 pessoas	5	1 a 5
			23,30%	7 pessoas	4	1 a 5
		Questão 6 Foco no presente / distorção temporal	87%	26 pessoas		
		Questão 8 Envolvido, engajado, concentrado	70%	21 pessoas	5	1 a 5
			16,7%	5 pessoas	4	1 a 5
		Questão 10 Autotélica / autogratificante	97,0%	29 pessoas		
		Questão 5 Atribuiu Sentido e Significado na sua vida	87%	Sim	26 pessoas	
		Questão 9 Contribuiu para refletir sobre Propósito e Missão de vida	90%	Sim	28 pessoas	
		Questão 11 Estimulou reflexão sobre Espiritualidade	87%	Sim	26 pessoas	
		Questão 13 contribuiu para uma nova ideia/ ressignificar / resposta	87%	Sim	26 pessoas	

Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

No primeiro pilar da tríade da Felicidade, em amarelo, estão as emoções positivas. Na questão de número 1, na escala de Felicidade, 40% dos participantes (12/30 pessoas) deram a nota 7 e outros 40% (12/30 pessoas) deram a nota 6. Na questão de número 3, 97% dos participantes, ou seja, 29 das 30 pessoas sentiram uma ou mais emoções positivas ao passar pelo *MF*. Na questão de número 7, reconhecer as coisas boas, após o *MF*, 76,7% dos participantes (23/30 pessoas) atribuíram a nota máxima 5. A questão de número 12, a Escala de Gratidão, 60% dos participantes (18/30 pessoas) avaliaram com a pontuação máxima (7). A Questão 14, que avaliou a satisfação com o *MF*, 56,7% dos participantes (17/30 pessoas) avaliaram como nota 10, 20% dos participantes (6/30 pessoas) deram nota 9 e 10% (3/30 pessoas) nota 8.

No segundo pilar, Vida Engajada, as características do **Flow**, à questão de número 2, relativa ao relaxamento e à concentração, 63,3% dos participantes (19/30 pessoas) atribuíram pontuação máxima 5 e 23,3% (7/30 pessoas) deram nota 4. Na questão 6, para 87% dos participantes (26/30 pessoas), o *MF* proporcionou foco no presente e distorção temporal. Na

questão de número 8, 70% dos participantes (21/30 pessoas) deram nota máxima 5 para o envolvimento, para o engajamento e para a concentração e 16,7% (5/30 das pessoas) deram nota 4. Na questão de número 10, para 97% dos participantes (29/30 das pessoas), a experiência foi autogratificante.

O Terceiro Pilar da tríade é a Vida Significativa. Esse pilar tem como foco o sentido e o significado da vida. Na questão de número 5, para 87% dos participantes, ou seja, para 26 pessoas de um total de 30, a experiência do *MFM* contribuiu para encontrar mais sentido e significado na vida. Na questão de número 9, para 90% dos participantes, ou seja, para 28 pessoas de um total de 30, o *MFM* contribuiu para refletir sobre o propósito e a missão de vida. Na questão 11, para 87% dos participantes (26/30 pessoas), o *MFM* gerou reflexão sobre espiritualidade e, na questão de 13, para 87% dos participantes (26/30 pessoas), contribuiu para uma nova ideia, insight, resposta ou ressignificar.

COMPARAÇÕES PRÉ E PÓS TESTE T E COHEN'S D

Nesta seção, apresentam-se os resultados obtidos para a análise estatística dos dados utilizando o Teste *t* de *Student* (pareado de medidas) e o teste *Cohen's D* para identificar a efetividade na prática das questões dos questionários pré e pós *MFM* de número 01 (Escala Geral de Felicidade), questão de número 02 (Relaxamento e concentração), questão 07 (Reconhecer as coisas boas), questão 08 (Engajamento e Envolvimento) e questão 12 (Escala de Gratidão).

Tabela 3 – Teste t pareado das medidas pré e pós

Medida pré		Medida pós	T	df	P	Cohen's d
Escala Geral de Felicidade	-	Escala Geral de Felicidade	-3.710	29	< .001	-0.677
Relaxamento e Concentração	-	Relaxamento e Concentração	-3.885	29	< .001	-0.709
Reconhecer as coisas boas	-	Reconhecer as coisas boas	-2.626	29	0.014	-0.480
Engajamento e Envolvimento	-	Engajamento e Envolvimento	-2.523	29	0.017	-0.461
Escala de Gratidão	-	Escala de Gratidão	-4.372	29	< .001	-0.798

Nota. Student's t-test.

P < 0,05 significativa

P < 0,01 altamente significativa

Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

Nas questões de número 1 (Escala Geral de Felicidade), 2 (relaxamento e concentração) e 12 (escala da gratidão), o teste *t* pareado das medidas pré e pós, realizado com probabilidade de 95% (ou uma chance de erro de 5%), que pode ser visualizado na Tabela 3, apresenta diferenças “**altamente significativas**”. Isso porque os “*Ps*” são menores que 0,01, sempre favoráveis às medidas dos questionários pós *MF*M, indicando uma melhora estatística no resultado com a aplicação da intervenção Positiva *Music Flow Method*. O tamanho do efeito prático, pode ser pequeno, médio e alto nos testes *Cohen's d*., foi, respectivamente, 0.0677; 0.709 e 0.798, para as três questões mencionadas. Assim, o resultado da utilidade prática foi média.

Nas questões de número 7 (reconhecer as coisas boas) e 8 (engajamento e envolvimento), o teste *t* pareado das medidas dos questionários pré e pós *MF*M, realizado com probabilidade de 95% (ou uma chance de erro de 5%), conforme mostra a Tabela 3, apresenta diferenças “**significativas**”, já que os *Ps* são menores que 0,05, sempre favoráveis ao comparar as medidas do questionário pós *MF*M, indicando uma melhora estatística no resultado com a aplicação da intervenção Positiva *Music Flow Method*. O tamanho do efeito prático, que pode ser pequeno, médio ou alto nos testes *Cohen's d*., foi,

respectivamente, 0,48 e 0,461, para as duas questões mencionados. Dessa forma, o resultado da utilidade prática foi pequeno.

Os testes *T* das 5 questões evidenciaram o que foi apresentado nas análises de dados e na discussão de resultados, que mostraram melhora, aumento, tanto “significativo” quanto “altamente significativo” das médias, sempre em prol da eficácia dos objetivos do *MFM*. Em relação os efeitos práticos, os testes Cohen’s *d* também apresentaram eficácia nas medidas “pequena” e “média” a favor do *MFM*.

Isso evidencia que a análise estatística confirmou o que foi apresentado na análise de dados e discussão resultados qualitativos e quantitativos, ou seja, pode-se dizer que o *Music Flow Method* atendeu cada um dos objetivos geral e específicos propostos desta pesquisa, com relevância e significância contribuindo para elevar o bem-estar, gerar reflexões ou insights e ser uma experiência (Intervenção Positiva) auto gratificante.

AVALIADORES DO LIVRO

EDILAINE VIEIRA LOPES

Professora e Pesquisadora. Licenciada em Letras, Especialista em Educação à Distância, Mestre em Educação, Doutora e Pós-Doutora em Indústria Criativa da Universidade Feevale.

CV: <http://lattes.cnpq.br/7385721779493141/>

E-mail: edilaine.nh@gmail.com

ROSEMARI LORENZ MARTINS

Doutora em Letras. Professora do Programa em Diversidade Cultural e Inclusão Social e do curso de Letras, da Universidade Feevale.

CV: <http://lattes.cnpq.br/4951548133959060>

E-mail: rosel@feevale.br

HELDER KAMEI

Mestre em Psicologia (USP), especialista em Psicologia Positiva pela University of Pennsylvania (EUA) pesquisador, professor, presidente da Associação de Psicologia Positiva da América Latina (APPAL).

CV: <https://lattes.cnpq.br/0843832525210148>

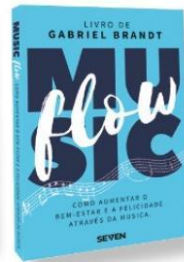
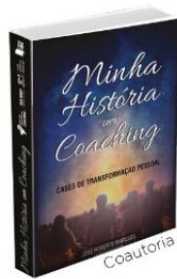
E-mail: helderkamei@flowpsicologiapositiva.com

MAURO HARFF

É licenciado em Música pela Faculdade Palestrina/PUC, bacharel em instrumento e pós-graduado em folclore. É regente, compositor, produtor e fundador do Grupo Caverá, com o qual gravou 4 discos e em carreira solo gravou 7 CD's.

E-mail: mauroharff@gmail.com

Conheça as obras do autor:



REALIZAÇÃO:



ACESSE NOSSO CATÁLOGO!



WWW.SEVENPUBLI.COM

CONECTANDO O **PESQUISADOR** E A **CIÊNCIA** EM UM SÓ CLIQUE.