

Terapias sonoras: explorando metodologias e relevâncias para investigação composicional

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO DE PESQUISA

SUBÁREA: 8

Carlos Henrique Ribeiro Viera
Universidade Federal de Uberlândia
carlosemjesus2@hotmail.com

Resumo. Este estudo elenca para análises quatro técnicas de terapias sonoras – *sound healing*, meditação, paisagens sonoras e *solfeggio* – destacando suas relevâncias e posteriores formatações composicionais. Cada técnica proposta a partir de notável consumo de mídias de busca e que contemplam características sonoras com especificidades peculiares como produto ‘musical’. Essas terapias sonoras exemplificam como as qualidades intrínsecas dos sons podem ser manipuladas, processadas, formatadas, e reestruturadas para fins terapêuticos, oferecendo uma ampla gama de opções para promover o relaxamento e o bem-estar. Compreender essas abordagens permite aos músicos compositores e performers (terapeutas) a criarem obras que, não apenas envolvam esteticamente, mas também, têm efeitos terapêuticos concretos. Aplicando teorias como de Pierre Schaeffer e Denis Smalley, que focam na análise das características dos sons e suas transformações ao longo do tempo, obtém-se uma estrutura analítica consolidada para consideração dos aspectos intrínsecos e extrínsecos dos sons. Isso possibilita uma investigação sistemática das propriedades terapêuticas de cada técnica. Também é utilizado de *softwares* para complementar análises, contribuindo significativamente para a pesquisa em terapias sonoras. Dessa forma, com a verificação de parâmetros composicionais e estabelecidos padrões destas, músicos compositores, performers e terapeutas podem desenvolver intervenções mais precisas e eficazes, unindo arte e ciência para maximizar os benefícios da música como ferramenta de cura, avançando e ampliando o conhecimento sobre a aplicação terapêutica do som.

Palavras-chave. Terapias sonoras, Composição, Relaxamento, Vibrações sonoras, Sound healing.

Title. Sound therapies: exploring methodologies and relevance for compositional research

Abstract. This study outlines four sound therapy techniques - sound healing, meditation, soundscapes, and solfeggio - highlighting their relevance and subsequent compositional formatting. Each technique is proposed based on the notable consumption of search media and considers sound characteristics with peculiar specificities as a ‘musical’ product. These sound therapies exemplify how the intrinsic qualities of sound can be manipulated, processed, formatted, and restructured for therapeutic purposes, offering a wide range of options to promote well-being. Understanding these approaches allows musicians, composers, and performers (therapists) to create works that not only aesthetically engaging but also have concrete therapeutic effects. By applying the theories such as those of Pierre Schaeffer and Denis Smalley, which focus on analysis of sound characteristics and their transformations over time, a consolidated analytical structure is obtained for considering the intrinsic and extrinsic aspects of sound. This enables a systematic investigation of the therapeutic properties of each technique. Software is also used to complement analysis, significantly contributing to research in sound therapy. In this way, by verifying compositional parameters and established patterns, musicians, composers, performers, and therapists can develop more precise and effective interventions, uniting art and science to maximize the benefits of music as a healing tool, advancing and expanding knowledge about the therapeutic application of sound.

Keywords. Sound therapies, Composition, Relaxation, Sound vibrations, Sound healing.

1. Introdução

A relação entre música e terapia tem sido notado ao longo das décadas de estudos da história da humanidade, desempenhando papel essencial conectando comunidades em celebrações e eventos, de cunho cultural e religioso. Em *The Anthropology of Music* de Alan Merriam (1964), o uso ritualístico da música é amplamente analisado como estudo etnomusicológico, investigando a função da música nas sociedades tribais e seu papel na coesão social e expressão da identidade cultural. No livro *Music in Therapy* de Gaston (1968) já apresentava uma abundância de registros, contos e crenças que ilustram o uso da música como meio de alcançar algum tipo de sanidade. Grout e Palisca apontam, por exemplo, da capacidade da música em influenciar vontades humanas:

O modo como a música agia sobre a vontade foi explicado por Aristóteles através da doutrina da imitação. A música, diz ele, imita diretamente (isto é, representa) as paixões ou estados da alma – brandura, ira, coragem, temperança, bem como os seus opostos e outras qualidades; [...] (GROUT e PALISCA, 2005, p. 20),

A este exemplo conhecido como a doutrina do etos dos antigos gregos. Além destes, a música tem se apresentado como um canal utilizado pelo ser humano na busca por cura ou alívio de doenças (VARGAS, 2012, p. 945).

A utilização da música na promoção da saúde é uma prática estudada pelas ciências médicas desde o século XX com procedimentos práticos validados como intervenção psicológica e também seus efeitos fisiológicos (NUNES-SILVA, ROSA, VALADARES, LOPES, MARRA, 2016, p. 711) e continua sendo um foco de estudo crescente na área da saúde. O aumento das evidências de sua eficácia tem atraído o interesse de pesquisadores e profissionais.

Com o objetivo de fornecer aos músicos a compreensão das características terapêuticas dos sons e da música, resultando em um preparo mais adequado para a composição de músicas que serão usadas na condução de terapias sonoras de alta qualidade, este trabalho contribui não só na performance dos músicos, mas também aumenta o

comprometimento com os resultados terapêuticos, proporcionando intervenções mais eficazes e benéficas para os pacientes/ouvintes, além de contribuir para uma amostragem mais bem fundamentada com critérios de validação de material disponibilizado no âmbito da pesquisa musicológica.

As terapias sonoras e a musicoterapia são abordagens diferentes, ambas utilizam o som para promover bem-estar, mas distinguem significativamente em suas técnicas e objetivos. A terapia sonora envolve a utilização de sons específicos, enquanto a musicoterapia é uma disciplina mais estruturada e clínico-terapêutica que usa a música como ferramenta para alcançar objetivos terapêuticos personalizados, sob a condução de um musicoterapeuta treinado (BAKER, WIGRAM E RUUD, 2005, p. 15-16). A musicoterapia é uma prática que pode envolver a criação, execução, movimento ou escuta de música e é adaptada às necessidades individuais dos pacientes para tratar uma ampla gama de condições, desde problemas emocionais e comportamentais até deficiências cognitivas e físicas. Entretanto a terapia sonora se concentra principalmente nos efeitos físicos das ondas sonoras, suas características intrínsecas do som e suas propriedades vibracionais. A musicoterapia abrange um espectro mais amplo, incorporando elementos da psicologia, neurologia e educação musical para promover a saúde mental, emocional e social de forma holística. A distinção fundamental reside no fato da terapia sonora utilizar sons específicos como agentes de cura, e a musicoterapia empregar a experiência musical completa e interativa como meio de intervenção terapêutica (BAKER, et al., 2005, p. 18).

Para as terapias sonoras, há uma compreensão de que os sons têm a capacidade de provocar modificações no corpo e na mente (PHILLIPS, BRINTZ, MOSS e GAYLORD, 2019, p.2) sendo possível utilizar intencionalmente esses potenciais. Na proposta de encontrar procedimentos composicionais que supram as necessidades das características sonoras específicas, foi considerado as sonoridades utilizadas em processos meditativos, em estudos de frequências específicas para determinados efeitos, e técnicas de timbres acompanhados de técnicas de escuta focada¹. Essas abordagens expõe os ouvintes a sons que impactam diferentes níveis de percepção, gerando ativamente uma resposta física e mental. (LACERDA, 2018, p. 21)

Sem efeito de discussão ou comprovação de suas efetividades, mas para identificar os padrões comportamentais dos sons em suas composições, tendo em vista a composição

¹ Há um entendimento que a busca por esta alternativa de terapia através do som requer uma escuta que seja preparada antecipadamente, mesmo que pelo primeiro contato por um leigo ou por praticantes de meditação, é fundamental ressaltar que a escuta necessita de uma entrega às possibilidades sonoras, um envolvimento com as vibrações, por exemplo no experimento proposto por Nunes-Silva (et al., 2016).

praticada pelo músico, quem manipula os sons, e tais terapias que colocam a ênfase de seu potencial terapêutico nas características que estes sons possuem, a habilidade desta produção seguida do conhecimento das melhores características para aplicação, conferem um benefício para o paciente/ouvinte com o produto disponibilizado, a composição em si. Isso permitirá avançar na proposta de elaboração metodológica composicional voltada para um ‘gênero’ musical que, até então, tem sido pouco explorado.

Considerando que as terapias sonoras possuem um grau de valorização dos aspectos intrínsecos e extrínsecos do som, como fontes que por si só, promovem efeitos específicos terapêuticos, as metodologias de terapias sonoras elencadas fazem jus pela relevância de consumo musical e fatores de consideração analítica. Sendo estes: *Sound Healing*, meditação, paisagem sonora e *Solfeggio*.

2. Tipos de terapias sonoras

2.1 *Sound Healing*

O fenômeno conhecido como terapia sonora, ou também *Sound Healing* ganhou destaque por promover determinadas frequências e padrões sonoros usados para o bem-estar físico, emocional e mental. Estudos recentes têm explicado seus efeitos terapêuticos dos sons, como vistos no trabalho de Masala e Merolle (2017) que examinam como certas frequências podem afetar positivamente o sistema nervoso e reduzir o estresse, estas autoras propõem que haja uma regulação das frequências naturais de órgãos, tecidos e células do corpo através de ressonâncias localizadas na região do corpo, utilizando de *fork*, cada qual com uma frequência específica em Hertz (Hz). A denominação de *Sound Healing* define como uma prática que utiliza instrumentos musicais específicos, como tigelas tibetanas, sinos, *forks*, tambores xamânicos, didgeridoo² e gongos, por exemplo, para induzir estados de relaxamento profundo, cada instrumento possuindo uma afinação detalhada e uma qualidade de timbre peculiar. Pesquisas indicam que as vibrações sonoras desses instrumentos podem ter efeitos positivos no sistema nervoso, promovendo a redução da pressão arterial e a liberação de hormônios do bem-estar, como a endorfina (PHILLIPS, et al., 2019, p. 2).

As características atribuídas a esse tipo de terapia são fundamentadas na psicoacústica³, nesse contexto, a importância e relevância dos aspectos sonoros com suas

² Instrumento aborígene australiano, tubo longo e oco, geralmente de madeira, assoprado como uma buzina emitindo sons graves contínuos e distintos, na faixa de 30 a 80 Hz. (PHILLIPS, et al., 2019, p. 3)

³ “A relação entre a percepção auditiva e as características físicas do som”. (LACERDA, 2018, p. 1)

características intrínsecas⁴ ganham apoio de ordem histórica e fenomenológica, atribuindo qualidades à música e aos sons. A ideia de que o som possui capacidade de criar e destruir, gerar processos e regular a natureza tem sido apresentada por culturas e civilizações ao longo da história (PETRAGLIA, 2005, p. 11).

2.2 Meditação

Outra abordagem popular é a meditação, frequentemente acompanhadas por música suave. As músicas de fundo têm sido amplamente incorporadas nas práticas de meditação⁵⁶, músicas calmas e melodias suaves ajudam a criar um ambiente propício para um relaxamento, contribuindo para a redução da atividade cerebral ligada à ruminação e ansiedade, Lacerda (2018, p. 14,15) apresenta como resultado de teste em humanos a relação da produção de ondas cerebrais captadas por biofeedback. Outra de sua variedade é através de vocalizações, como objeto de foco sensorial (MENEZES e DELL'AGLIO, 2009, p. 278). Estudos, como os realizados por e Menezes e Dell'Aglío (2009), destacam os benefícios da música na promoção da atenção plena e na diminuição do estresse, além das vantagens da meditação no aprimoramento das capacidades cognitivas.

O exercício da escuta com atenção focada propõe um rico observar das características dos sons, tornando motivo de inclusão da música de meditação como objeto de pesquisa. Neste sentido, compreender quais as necessidades que estes sons precisam ter para estruturar um produto funcional.

Nas práticas de meditação, para os processos de atenção se dão por técnicas diferentes, podendo ser classificados em dois tipos principais, de perspectiva ocidental: *mindfulness* e concentrada (CAHN e POLICH, 2006, p. 180). No primeiro há uma percepção dos estímulos como pensamentos, sentimentos e/ou sensações, mantendo-se atenção na livre observação, também conhecida como meditação do *insight*. E no segundo concentrada restringe a atenção em um único objeto, interno ou externo, de forma que ignora qualquer estímulo ambiente, focalizando uma atividade mental ou sensorial específica (MENEZES e DELL'AGLIO, 2009).

⁴ Características intrínsecas do som tais como timbre, intensidade, altura, duração, relação com espaço e demais fontes sonoras, identificação da fonte, gestos, espectromorfologia e outros possíveis de serem analisados puramente pela estrutura sonora, assim como definidos nos tratados de Pierre Schaeffer (1964)

⁵ Desenvolvem-se formas de lidar com pensamento automático e repetitivo através da observação, permitindo aprendizado em não se influenciar pelos pensamentos e na compreensão dos fluxos mentais (BISHOP, et al., 2004; VANDERBERG e SOUSA, 2006).

⁶ “O ato de praticar exercícios mentais para atingir um nível elevado de consciência espiritual ou atenção plena” (PHILLIPS, et al., 2019, p.2).

2.3 Paisagens Sonoras

Uma técnica emergente é a utilização de paisagens sonoras, que são composições que criam combinações de sons ambientes e naturais, como o som das ondas do mar, sons de pássaros ou vento entre as árvores, podendo ser misturado com instrumentos musicais ou sons eletrônicos. A criação de paisagens sonoras exige sensibilidade e atenção a detalhes de movimentação, dinâmica, contrastes, relações timbrísticas, e outros, buscando proporcionar uma experiência envolvente e imersiva. Os compositores muitas vezes utilizam técnicas de gravação binaural⁷ para capturar o som em um campo tridimensional, o que aumenta a sensação de presença e realidade para o ouvinte. O objetivo é criar uma atmosfera sonora que transporte o ouvinte para um lugar específico, evocando sensações e emoções particulares.

A paisagem sonora é considerada um estilo pertencente à música relaxante, por induzir estados de calma e tranquilidade, sendo frequentemente utilizadas junto às meditações guiadas, portanto, uma terapia sonora (MENEZES e DELL'AGLIO, 2009 p. 279). Ritmos lentos e sons suaves ajudam a reduzir estresse e níveis de ansiedade, promovendo a sensação de bem-estar, além da melhora na qualidade do sono, redução de dores crônicas e aumento de concentração (NUNES-SILVA, et al, 2016, p. 713).

Neste tipo de produção sonora, o intuito é criar um ambiente de relaxamento a partir de sons selecionados, remetendo desde memórias no ouvinte, como também podem estar relacionadas com suas frequências psicoacústicas (PHILLIPS, et al. 2019, p. 2).

2.4 Solfeggio

Por fim, a técnica do *Solfeggio* consiste na reprodução de uma série específica de frequências sonoras, em Hz, que se acredita possuírem efeitos curativos e restauradores. Embora ainda não exista consenso científico sobre os efeitos precisos dessas frequências, estudos como os realizados por Fabien Maman (2013) publicado em seu livro *The role of music in the Twenty-first century*, sugerem que determinadas frequências podem ressoar com os padrões de energia do corpo humano, promovendo a harmonização e o equilíbrio.

Conteúdos de mídias sonoras disponibilizadas em *streamings* e canais de Youtube, com altas taxas de visualização, faz-se notório que haja uma investigação no material enquanto conteúdo significativo de terapia sonora. Como a proposta de investigação de material que seja composto com a especificidade de atender um conceito terapêutico, e que

⁷ Referente a escuta de som realizada através de dois ouvidos. (LACERDA, 2018, p.1)

tenha uma elaboração sonora em sua peculiaridade composicional, o que torna propício envolver nesta pesquisa.

A técnica *Solfeggio* conferem nove frequências específicas com propriedades individuais, contendo uma simetria numérica, são suas frequências as seguintes: 174 Hz, 285 Hz, 396 Hz, 417 Hz, 528 Hz, 639 Hz, 741 Hz, 852 Hz e 963 Hz (ESPINDOLA, 2013, p. 17).

3.0 Metodologia

Visto que os objetos de pesquisa elencados para análise consideram os sons como materiais fundamentais e com alto valor de importância para produção sonora final a ser utilizada em forma de terapia sonora, foi encontrado no viés da música eletroacústica recursos que melhor apresentam definições analíticas, que atribuem a cada aspecto do som a mesma importância para que possa ser utilizado em uma composição.

Na proposta desta compreensão de composição, se passa pela análise de algumas peças escolhidas em cada uma das técnicas de terapia sonora, a fim de verificar padrões que possam estruturar modelos composicionais assertivos conforme as necessidades de cada. Assim, as ferramentas de observação das características do som disponibilizados pelos grandes autores da música eletroacústica, como Pierre Schaeffer, em seguida com a continuidade de seu trabalho por Smalley e Chion, que fornecem formas analíticas valiosas, podem ser aplicadas na determinação de parâmetros de investigação nas terapias sonoras. A teoria dos objetos sonoros, introduziu a ideia de que qualquer som pode ser abstraído de sua fonte e percebido como uma entidade autônoma, com suas próprias qualidades intrínsecas, permitindo analisar atributos puramente sonoros, como timbre, duração, dinâmica, tornando importante para entender como impactam o corpo e a mente humana, conforme as respostas provocadas no ouvinte (AGUILAR SALGADO, 2005, p. 20).

Posterior a Schaeffer, Dênis Smalley faz observações importantes sobre as relações de um som com o outro, e sua espacialização (SMALLEY, 1996), o que contribui bastante para a forma de analisar as meditações e as paisagens sonoras principalmente. Estes conceitos de relações se dão pelo comportamento de dependência para geração de cenário para a condução que guia uma meditação; o caráter indicativo das paisagens sonoras, que permitem a associação a experiências vividas pelo ouvinte, promovendo um direcionamento, criação e focalização, neste contexto especificamente, ainda se aplica a ambientação, pois cria um espaço de escuta, reduzindo os ruídos externos ao ambiente que o ouvinte está inserido.

Para este tipo de análise fica a considerar:

Como analistas musicais, estaremos na capacidade de resolver o primeiro passo, isto é, de colocar em prática o fazer descritivo para posteriormente colocar a nossa própria versão em confronto com nossa experiência como musicistas, com nossas questões relativas ao fazer musical e com o âmbito musical ou extramusical em que tais experiências e questões surgem e se complementam. É desse processo que uma versão resulta mais convincente que outra e que podemos falar de uma justificativa propriamente dita. (AGUILAR SALGADO, 2005, p. 26)

Como cada proposta de terapia sonora possui uma exigência funcional diferente, para melhor experiência de análise, são consideradas separadamente os formatos de parâmetros para garantir um melhor comprometimento com os fundamentos que cada terapia se propõe.

Assim para as terapias de:

- *Sound Healing* são consideradas as propostas de campos indicativos de Smalley (1996). Seus parâmetros são: - gesto, quando remete à um gesto como pulsar, friccionar ou bater um objeto; - vocal ou fono-respiratório, que inclui desde sons guturais, passando de fala até o *belcanto*; - comportamento, que remete às relações entre sons, como causa-efeito, dominação-subordinação ou conflito-coexistência; - energia; - movimento, como noções de força, impulsão e velocidade do som; - objeto/substância, que remete à fonte sonora e seu material constitutivo; - ambiente, quando o som indica um ambiente característico como a natureza ou uma catedral; - visão, relativo à visualização do som; - espaço, relacionado com sensações de espacialidade como distância ou amplitude, tanto no interior da composição quanto no âmbito da sua difusão. (SMALLEY, 1996, p. 83)
- Meditação consideram-se submissão de análise em forma aural com identificação das relações sonoras utilizando *software* como *Sonic Visualiser*, que cria gráficos e e linhas com dados a partir de busca por parâmetros específicos, que neste caso são as intensidades das oposições de cama sonora e orientação guiada, além de possíveis compreensões das extensões de acordes de longa duração e da estabilidade sonora.
- Paisagem sonora levam-se em consideração alguns dos campos indicativos de Smalley (1996), além da utilização do *software Sonic Visualiser* para identificação dos segmentos de acordes prolongados que podem surgir por determinados trechos como fundo das sobreposições de alguns eventos sonoros.
- *Solfeggio* são considerados análises sob o mesmo *software Sonic Visualiser* a partir de gráficos de espectrograma com recursos nativos, adicionando camadas de visualização gráfica denominado *Peak Frequency Spectrogram*, que extrai informações precisas de

intensidade, frequência, dinâmica e outros recursos musicais, mas que, principalmente, mantendo em evidência as frequências e suas intensidades mais relevantes, permite demonstrar se há interferência de outros materiais sonoros sobrepostos gerando alteração ou não na camada de melhor audição pelo ouvinte.

A investigação dessas metodologias sob a luz das análises que consigam aprofundar nas características dos sons, pode contribuir significativamente para o campo da pesquisa em terapias sonoras. Documentando e analisando sistematicamente, pesquisadores podem desenvolver uma base de conhecimento que informa práticas futuras e inovações no campo. Isso orienta músicos e terapeutas na criação e intervenção cada vez mais precisa e eficaz, fortalecendo a ponte entre a arte e a ciência.

4.0 Considerações Finais

A partir da realização das análises, mesmo que inicialmente realizadas, mas conforme sua estruturação e segmentação, é possível perceber as vantagens das inclusões dos recursos tecnológicos que contribuem para o entendimento de materiais musicais que não são escritos, e sim fixados, assim chamados os sons que são gravados. Da mesma forma, observa-se que maioritariamente, os materiais sonoros, neste caso das terapias sonoras, são produzidos dentro de estúdios de gravação, podendo ser gerados por computadores, aparelhos eletrônicos, banco de sons que são realizados capturas ou processamentos, enfim, a compreensão destes materiais sonoros para a composição de terapias sonoras evidenciam a necessidade de um preparo do compositor com relação a tecnologia, ao conhecimento de técnicas e quais resultados são necessários atingir, para isto, um levantamento de análises pode contribuir a favor deste comprometimento com a qualidade a ser promovida com o produto final.

Para considerar como exemplo, quando se evidencia as formas de processamentos e as interferências geradas enquanto se cria uma música que atenda a terapia sonora de *Solfeggio*, é importante considerar que excessos e adições estéticas de outros materiais sonoros modificam a frequência mais aparente, tornando-a imperceptível, assim modificando a proposta da mesma. Além disso, o músico compositor, também pode atuar de forma performática em tempo real, utilizando de programação, como através do *software* de programação de som e imagem *Pure Data* (Pd), de código aberto, que permite desempenhar ondas senoidais programáveis e ajustáveis, estabelecer relações com outros padrões, ser

manipulado de forma em tempo real, converter sons, aplicar filtros, entre outros recursos que atende ainda a mesma proposta da terapia sonora.

Nas situações de composição de paisagens sonoras, a utilização dos bancos de sons e os processamentos realizados em estúdios, pode permitir uma imersão cada vez mais profunda nas sonoridades, como no caso de escutas realizadas em fones de ouvido que atendam desde recursos estéreo até com tecnologia de espacialização sonora.

Para além do reconhecimento dos grandes benefícios da tecnologia para o campo de estudo, mas também não distanciando, a proposta do *sound healing* contribui para uma interpretação de “resgate” pelas propostas de instrumentos étnicos, ou de aculturação, em se pensar que mistura elementos manipuláveis eletronicamente. E que, contudo, remete a uma prática de escuta em que o ouvinte se comporta de uma maneira a se permitir se influenciar pela proposta da etnia fundamentada pelo instrumento em questão.

Para este último caso, havendo uma maior atribuição a quem pratica a técnica de *sound healing* enquanto performer em tempo real, é visto que há formações livres para atuação de terapeutas, independente de seus conhecimentos técnico musicais, porém, na manipulação de instrumentos, de fontes sonoras, não se configura em os chamar também de músicos? Porém, para um músico, que já se espera ter os conhecimentos fundamentais dos atributos dos sons, do fazer musical, suas influências e lastro musical, domínio de algumas técnicas instrumentais, metodologias de estudos, entre outros domínios do campo, estender sua atuação para promoção de sonoridades atuantes em terapias sonoras, pode ser mais um lugar de atuação, ou performance.

Referências

AGUILAR SALGADO, A.. *Processos de estruturação na escuta de música eletroacústica*. Campinas, 2005. 115 p. Dissertação (Mestrado em Música). Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes, Campinas, São Paulo, 2005. Disponível em: <https://hdl.handle.net/20.500.12733/1601411>

BAKER, F.; WIGRAM, T.; RUUD, E.. *Songwriting: Method, techniques an clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*. 1ª ed, Philadelphia, USA: Jessica Kingsley Publishers, 2005. 287 p.

BISHOP, S. R.; LAU, M.; SHAPIRO, S.; CARLSON, L.; ANDERSON, N. D.; CARMODY, J.; SEGAL, Z. V.; ABBEY, S.; SPECA, M.; VELTING, D.; DEVINS, G.. Mindfulness: A proposed operational definition. *American Psychological Association*. Clinical Psychology: Science and Practice, v. 11, n. 3, 230-241, 2004. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2004-15972-002>

CAHN, B. R., POLICH, J.. Meditation states and traits: EEG, ERP and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132(2), 180-211, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.2.180>

ESPINDOLA, T. M. S.. *Sonic Peace: Na antithesis to sonic warfare*. Miami, 2013, 64 f. Tese de Mestrado em Música. Florida International University, Miami, 2013. Disponível em: <https://digitalcommons.fiu.edu/etd/993/>

GASTON, E. T.. *Music in therapy*. Ed 4, New York: Macmillan, 1968.

GROUT, D.; PALISCA C.. *História da Música Ocidental*. 5ª ed. Lisboa: Gradiva, 2001, 765 p.

LACERDA, P. F.. *Batimentos binaurais e tons isocrômicos: das características aos efeitos*. Porto, 2018, 75 f. Dissertação (Mestrado em Som e Imagem). Universidade Católica Portuguesa, Porto, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/26624/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20Paulo%20Ferraz%20de%20Lacerda.pdf>

MAMAN, F.. *The role of music in the twenty-first century*. Tama-Dō, 1997. 118p.

MASALA, D.; MEROLLE, V.. The tuning fork and the “soundtherapy”. *Senses e Sciences*. Senses Sci, v. 4, n. 2, 365-370, 2017. Disponível em: <http://doi:10.14616/sands-2017-2-365370>

MENEZES, C. B.; DELL’AGLIO, D. D.. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em psicologia: revisão de literatura. *Psicologia, ciência e profissão*, v. 29, n. 2, 276 – 289, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/mZ3rqctVVfPzsZHmp9kXJBr/?lang=pt>

MERRIAM, Alan P.. *The anthropology of music*. 3ª ed, Chicago, Northwestern University Press, 1964, 371 p.

NUNES-SILVA, M.; VALADARES, A. C. D.; ROSA, G. T.; LOPES, L. C. M; MARRA, C. A. S.. Avaliação de músicas compostas para indução de relaxamento e de seus efeitos psicológicos. *Psicologia: ciência e profissão jul/set*. v. 36 n°3, 709-725, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/8kPBP9Vd4WBtvCFNbs5Xxkc/>

PETRAGLIA, M. S. *Estudos sobre a ação de vibrações acústicas e música em organismos vegetais*, Botucatu, 2005, 85 f. Dissertação (Mestrado em Biologia Geral e Aplicada). Biociências, Uniesp, Botucatu, São Paulo, 2005. Disponível em:

PHILLIPS, K. H.; BRINTZ, C. E.; MOSS, K.; GAYLORD, S. A.. Didgeridoo sound meditation for stress reduction and mood enhancement in undergraduates: a randomized controlled trial. *Global advances in Health and Medicine*, v. 8, p. 1-10, 2019.

SCHAEFFER, P.. Tratado de los objetos musicales. Versión editada y traducida por Araci Cabezón Diego a partir de *Traité des objects musicaux* (1966), Alianza Editorial, S.A., Madrid, 1988.



ANPPOM
Associação Nacional de Pesquisa e
Pós-Graduação em Música

SMALEY, Denis. The listening imagination: Listening in the electroacoustic era. *Contemporary Music Review*, v. 13, n. 2, 77-107, 1996.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07494469600640071?cookieSet=1>

VANDENBERGUE, L.; SOUSA, A. C.. Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 2, n. 1, 35-44, 2006. Disponível em: https://www.rbtc.org.br/detalhe_artigo.asp?id=34

VARGAS, M. E. R.. Influência da Música no Comportamento Humano: Explicações da Neurociência e Psicologia. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DA FACULDADES EST, 1., 2012, São Leopoldo. Anais do Congresso Internacional da Faculdades EST. São Leopoldo: EST, v. 1, 2012. | p.944-956. Disponível em:

<http://anais.est.edu.br/index.php/congresso/article/viewFile/141/66>

XXXIV
CONGRESSO DA
ANPPOM

MÚSICA E PESSOAS QUE VIVEM A MÚSICA:
SUSTENTABILIDADE E PRÁXIS
SALVADOR, 16 A 20 DE SETEMBRO DE 2024