

Impactos de tocar um instrumento musical na saúde

Janeiro de 2025 - ANAFIMA - Associação Nacional da Indústria da Música

Índice

Impactos de tocar um instrumento musical na saúde	1
Benefícios para a saúde mental e cognitiva	3
Benefícios para a saúde física e neurológica	4
Comparando impactos por tipo de instrumento	6
Instrumentos de Cordas (violão, violino, etc.)	6
Instrumentos de Sopro (flauta, trompete, saxofone, etc.)	6
Instrumentos de Percussão (bateria, percussão corporal, etc.)	7
Instrumentos de Teclas (piano, teclado)	7
Depoimentos de Especialistas	8
Aplicações Práticas em Saúde Pública, Educação e Terapia	9
Fontes:	12

Tocar um instrumento musical não traz apenas satisfação artística – **evidências científicas apontam diversos benefícios à saúde mental, cognitiva e física.** Pesquisadores têm investigado como a prática musical afeta o cérebro e o bem-estar, e resultados robustos indicam melhorias em humor, funções cerebrais e até aspectos físicos do corpo. A seguir, apresentamos achados de estudos (incluindo pesquisas brasileiras) e depoimentos de especialistas, comparando também diferentes tipos de instrumentos e discutindo aplicações práticas em saúde e educação.

Benefícios para a saúde mental e cognitiva

Redução do estresse e sintomas depressivos: Estudos têm associado a prática musical a **menores níveis de ansiedade, estresse e depressão.** Por exemplo, um estudo britânico publicado na *Scientific Reports* mostrou que adultos iniciantes que tiveram aulas de piano por 11 semanas apresentaram **melhora de humor** e relataram *menos estresse, depressão e ansiedade* ao final do treino ([Aprender um instrumento musical melhora a capacidade cerebral e reduz o estresse](#)) ([Aprender um instrumento musical melhora a capacidade cerebral e reduz o estresse](#)). Esses achados são apoiados por pesquisas durante a pandemia: segundo o psicólogo André Villela (USP-RP), aprender um instrumento em meio ao isolamento social teve efeito **motivador** e ajudou no *controle da ansiedade*, proporcionando bem-estar independentemente do nível do músico ([Prática de instrumento musical ajudou a combater ansiedade durante pandemia – Jornal da USP](#)) ([Prática de instrumento musical ajudou a combater ansiedade durante pandemia – Jornal da USP](#)). Dados populacionais também reforçam esse efeito – uma pesquisa com 400 adultos no Reino Unido revelou que **89%** deles sentem um impacto mental positivo ao tocar regularmente; **56%** relataram sentir-se mais relaxados, **48%** mais satisfeitos e **43%** em paz ([Playing a musical instrument boosts mental health - Falseto](#)). **Mais de um terço** dos participantes disse que tocar um instrumento lhe dá “*um senso de propósito na vida*” ([Playing a musical instrument boosts mental health - Falseto](#)), indicando ganhos de significado pessoal e autoestima.

Melhoria das funções cognitivas: A exigência intelectual de tocar música – ler partituras, coordenar movimentos e ouvir ativamente – funciona como um “**treino**” **para o cérebro.** Neurocientistas destacam que tocar um instrumento ativa múltiplas áreas cerebrais simultaneamente. Segundo André Frazão Helene (Instituto de Biociências da USP), “*a prática de um instrumento musical estimula as áreas cerebrais motoras (córtex motor primário/secundário e gânglios basais) e as áreas auditivas, envolvendo também regiões frontais e parietais ligadas ao planejamento e à coordenação de ações*” ([Aprender a tocar instrumentos musicais beneficia atividades cerebrais – Jornal da USP](#)). Esse engajamento cerebral abrangente favorece a **neuroplasticidade:** o cérebro forma novas conexões neurais e otimiza circuitos com o treino. Estudos de neuroimagem com músicos corroboram isso – crianças e adolescentes com formação musical apresentam alterações em regiões do cérebro relacionadas à memória, controle inibitório e atenção ([Instruments improve mental health in students – The Purple Tide](#)). Em adultos, pesquisas de ressonância magnética mostram que **aprender um instrumento mesmo na vida adulta pode aprimorar o processamento multisensorial** (integrando som e visão) e a

acuidade em tarefas cognitivas ([Aprender um instrumento musical melhora a capacidade cerebral e reduz o estresse](#)) ([Aprender um instrumento musical melhora a capacidade cerebral e reduz o estresse](#)). Além disso, somente participantes que passaram por treinamento musical apresentaram **redução significativa em escores de depressão, ansiedade e estresse** do início para o fim do experimento ([An RCT study showing few weeks of music lessons enhance audio-visual temporal processing - PMC](#)) – um achado que sugere efeitos protetores do aprendizado musical sobre a saúde mental.

Memória e envelhecimento saudável: Tocar música também está associado a melhorias específicas de memória e proteção cognitiva em longo prazo. Villela aponta “*indícios de que aprender a tocar um instrumento pode refletir positivamente na memória*”, despertando interesse por histórias e cultura e estimulando recordações pessoais ([Prática de instrumento musical ajudou a combater ansiedade durante pandemia – Jornal da USP](#)). Esse efeito pode contribuir para a reserva cognitiva – conforme Helene explica, a prática musical frequente tende a **amenizar efeitos neurológicos de doenças degenerativas** e contribui para um *envelhecimento saudável do corpo e da mente* ([Aprender a tocar instrumentos musicais beneficia atividades cerebrais – Jornal da USP](#)) ([Aprender a tocar instrumentos musicais beneficia atividades cerebrais – Jornal da USP](#)). Em outras palavras, manter-se ativo musicalmente pode retardar declínios cognitivos relacionados à idade. De fato, um relatório do **Global Council on Brain Health** concluiu que atividades musicais (ouvir e tocar) estimulam de forma coordenada diversas áreas cerebrais e podem melhorar memória, atenção e outras funções executivas em pessoas de diferentes faixas etárias ([Qual o efeito da música no cérebro das pessoas? | National Geographic](#)) ([Qual o efeito da música no cérebro das pessoas? | National Geographic](#)).

Benefícios para a saúde física e neurológica

Embora tocar um instrumento não seja um exercício físico vigoroso, **vários aspectos da saúde corporal podem ser beneficiados:**

- **Coordenação motora e habilidades motoras finas:** Instrumentistas desenvolvem destreza manual e coordenação olho-mão excepcionais. A prática regular aprimora reflexos e sincronia de movimentos. Estudos com violinistas, por exemplo, mostram que os músicos têm **maior representação cortical dos dedos da mão esquerda** (usada para pressionar as cordas) em comparação a não-músicos ([Increased cortical representation of the fingers of the left hand in string players - PubMed](#)) – uma adaptação neurológica que reflete o treino intenso e evidencia a plasticidade do córtex motor. Mesmo em idades avançadas, aprender um instrumento pode melhorar a coordenação e a agilidade nas mãos e dedos, o que tem aplicações em reabilitação física (como na recuperação de movimentos finos após um AVC, por exemplo ([Aprender a tocar instrumentos musicais beneficia atividades cerebrais – Jornal da USP](#))).
- **Capacidade respiratória e condicionamento pulmonar:** Instrumentos de sopro exercitam o sistema respiratório. Pesquisas indicam que tocar regularmente trompete, clarinete, flauta e outros sopros atua como um **treinamento muscular respiratório contínuo**, podendo resultar em melhoria da função pulmonar ([Lung function in wind instrument players

](<https://www.pneumon.org/Lung-function-in-wind-instrument-players,137000,0,2.html#:~:text=Wind%20instrument%20playing%20requires%20adequate,therapy%20of%20chronic%20airway%20diseases>). Há inclusive aplicações terapêuticas documentadas: um estudo clínico publicado no *BMJ* demonstrou que **tocar didgeridoo diariamente por 4 meses reduziu significativamente a sonolência diurna e a intensidade da apneia do sono** em pacientes com apneia moderada, tornando-se um tratamento alternativo bem aceito ([Didgeridoo playing as alternative treatment for obstructive sleep apnoea syndrome: randomised controlled trial - PubMed](#)) ([Didgeridoo playing as alternative treatment for obstructive sleep apnoea syndrome: randomised controlled trial - PubMed](#)). Ou seja, a prática de sopro fortaleceu a musculatura da garganta e melhorou a respiração durante o sono. Além disso, exercícios de sopro ampliam a capacidade pulmonar e o controle da respiração – benefícios úteis para a saúde cardiovascular e pulmonar de modo geral.

- **Postura, equilíbrio e força:** Tocar certos instrumentos exige postura correta e engajamento de musculaturas específicas. Instrumentos de grande porte (como contrabaixo ou trombone) e mesmo a prática de piano (que requer posicionamento adequado de coluna e ombros) podem **fortalecer musculaturas de apoio** e melhorar a consciência corporal. O relatório global do GCBH aponta que atividades musicais podem até *“melhorar o equilíbrio e modular o sistema cardiovascular, além de fortalecer o sistema imunológico”*, tudo isso sem efeitos adversos ([Qual o efeito da música no cérebro das pessoas? | National Geographic](#)). Tais benefícios físicos, embora indiretos, são atribuídos tanto ao aspecto relaxante da música (redução de hormônios do estresse que prejudicam a imunidade) quanto à leve atividade motora envolvida em tocar um instrumento.
- **Eficiência cerebral e conectividade neural:** Do ponto de vista neurológico, músicos de longa data exibem adaptações positivas. Um estudo com bateristas profissionais – que coordenam movimentos complexos de quatro membros – encontrou **diferenças claras na estrutura do corpo caloso do cérebro** (feixe que conecta os hemisférios cerebrais). Em bateristas, as fibras dessa conexão eram *menos numerosas, porém mais espessas*, permitindo comunicação **mais rápida e eficiente entre os hemisférios** ([How playing the drums changes the brain | ScienceDaily](#)). Além disso, seus circuitos motores mostraram-se tão otimizados que requiriam **menos ativação cerebral** para executar tarefas motoras, em comparação a não-músicos ([How playing the drums changes the brain | ScienceDaily](#)). Isso sugere que tocar um instrumento de forma avançada, especialmente percussão, **torna o processamento motor do cérebro mais eficiente**, uma forma de “fitness” neural. Esses achados ilustram como a prática intensa remodela o cérebro, aumentando sua eficiência e capacidade de integração entre funções motoras e cognitivas.

Comparando impactos por tipo de instrumento

Cada família instrumental envolve demandas específicas ao corpo e ao cérebro, podendo enfatizar distintos aspectos de saúde. **Cordas, sopro, percussão e teclas** compartilham benefícios gerais (como estímulo cognitivo e alívio de estresse), mas também apresentam impactos particulares:

Instrumentos de Cordas (violão, violino, etc.)

Tocar instrumentos de cordas exige **precisão motora fina**, coordenação bimanual e acuidade auditiva para afinação. Isso **desenvolve a destreza das mãos e dos dedos**, fortalecendo musculaturas das mãos e antebraços e aprimorando a percepção tátil. Estudos clássicos mostraram que violinistas têm mudanças plásticas no cérebro – a área somatossensorial correspondente aos dedos que pressionam as cordas torna-se maior, conforme mencionado, e **quanto mais cedo na vida iniciam os estudos, maior a reorganização cortical** observada ([Increased cortical representation of the fingers of the left hand in string players - PubMed](#)). Na prática, músicos de cordas relatam melhora de **coordenação motora fina e agilidade** no dia a dia. Do ponto de vista cognitivo, aprender cordas envolve leitura musical, memorização de posições e desenvolvimento da *audição relativa* (reconhecimento de alturas musicais), habilidades que podem **transferir-se para melhoria de memória auditiva e concentração**. Alguns trabalhos sugerem até benefícios matemáticos: a compreensão de ritmos, escalas e frações musicais poderia auxiliar no raciocínio lógico e matemático ([Benefícios de tocar um instrumento musical para saúde mental](#)), embora esses efeitos sejam ainda tema de debate. Em termos de saúde mental, instrumentos como violão e violino muitas vezes têm caráter **introspectivo e melodioso**, o que pode promover relaxamento durante a prática. **Depoimentos de músicos** indicam que tocar violão, por exemplo, eleva a autoestima e traz sensação de autoeficácia – “eu consigo, eu posso” – ajudando no combate à depressão leve e à timidez ([Benefícios de tocar um instrumento musical para saúde mental](#)).

Instrumentos de Sopro (flauta, trompete, saxofone, etc.)

Os instrumentos de sopro adicionam à experiência musical um importante componente fisiológico: o **treino respiratório**. Controlar a respiração para emitir sons contínuos e afinados funciona como um exercício para o diafragma e os pulmões. Pesquisas médicas reconhecem que tocar um instrumento de sopro regularmente **melhora a função respiratória e a resistência pulmonar**. Os instrumentos de sopro adicionam à experiência musical um importante componente fisiológico: o **treino respiratório**. Controlar a respiração para emitir sons contínuos e afinados funciona como um exercício para o diafragma e os pulmões. Pesquisas médicas reconhecem que tocar um instrumento de sopro regularmente **melhora a função respiratória e a resistência pulmonar** pneumon.org.

Já foi observado, por exemplo, que músicos de sopro apresentam índices favoráveis de capacidade pulmonar e pressão expiratória máxima quando comparados a não músicos, sugerindo pulmões mais “bem condicionados”. Essa característica motivou o uso de instrumentos de sopro em terapias respiratórias: conforme citado, tocar didgeridoo (um

longo instrumento de sopro australiano) por alguns meses resultou em redução significativa da apneia do sono e da intensidade do ronco, atuando como tratamento complementar sem medicamentos. Além dos benefícios pulmonares, o sopro traz *disciplina de fôlego* – músicos aprendem técnicas de respiração profunda e controle da ansiedade através do ritmo respiratório. *Tocar um instrumento de sopro pode induzir relaxamento*, já que exige expirações prolongadas que ativam o sistema parassimpático (reduzindo o estresse fisiológico). Por outro lado, é importante atenção à postura: instrumentos de sopro maiores (trompas, trombones) requerem boa estabilidade de tronco para sustentação. Em suma, **sopro beneficia o sistema respiratório** e pode ter impacto positivo até na saúde cardiovascular (pois otimiza oxigenação e frequência cardíaca durante a prática musical).

Instrumentos de Percussão (bateria, percussão corporal, etc.)

A **percussão** envolve ritmo e movimento corporal coordenado. Bateristas e percussionistas utilizam ambas as mãos (e frequentemente os pés, no caso da bateria) de forma independente e sincronizada, o que **potencializa a coordenação motora bilateral** e a velocidade de reação. Estudos neurológicos impressionantes com bateristas profissionais evidenciaram que seus cérebros se adaptam de forma única: conforme mencionado, há alterações no corpo caloso que sugerem comunicação inter-hemisférica mais rápida, permitindo que os dois lados do corpo atuem com precisão rítmica ([How playing the drums changes the brain | ScienceDaily](#)). Ademais, as áreas motoras dos percussionistas tornam-se **altamente eficientes**, precisando recrutar menos atividade neural para executar padrões rítmicos complexos ([How playing the drums changes the brain | ScienceDaily](#)). Em termos cognitivos, o treinamento rítmico aguça a *atenção sustentada* e a *habilidade de inibição motora* – ou seja, o músico aprende a controlar impulsos motores e a manter um tempo preciso, competências que podem favorecer o foco e o autocontrole também fora do contexto musical. No aspecto mental, tocar percussão muitas vezes é descrito como **catártico e redutor de tensão** – a ação de golpear tambores em padrões repetitivos pode induzir estados próximos à meditação, diminuindo a ansiedade. Não por acaso, **terapeutas ocupacionais utilizam tambores e técnicas de percussão em grupo para pacientes liberarem estresse e desenvolverem habilidades sociais**. A percussão, especialmente em grupo (como em batucadas), também traz forte componente social e de *trabalho em equipe*, promovendo sentimento de pertencimento e cooperação (elementos benéficos à saúde mental). Vale lembrar que, fisicamente, tocar bateria por longos períodos pode queimar calorias e elevar a frequência cardíaca – é uma atividade dinâmica que contribui modestamente para o condicionamento físico.

Instrumentos de Teclas (piano, teclado)

Os instrumentos de tecla, como o piano, combinam elementos de cordas (nos pianos acústicos, martelos percute cordas) e de percussão (pelo acionamento rítmico das teclas), mas formam uma categoria à parte pelo **alto grau de complexidade cognitiva** envolvido. Pianistas precisam ler duas claves simultaneamente na partitura (agudos e graves), coordenar as **duas mãos de forma independente** e frequentemente usar os

pedais – tudo isso exigindo integração entre leitura visual, audição e memória muscular. Não surpreende que **aulas de piano sejam associadas a melhorias cognitivas multissensoriais**. No estudo da Universidade de Bath já citado, o treinamento de piano por 11 semanas resultou em ganhos na capacidade de perceber sincronias entre som e imagem e na velocidade de processamento audiovisual ([Playing the piano boosts brain processing power and helps lift the blues | ScienceDaily](#)) ([Playing the piano boosts brain processing power and helps lift the blues | ScienceDaily](#)). Esse “afinamento” do cérebro em integrar sentidos sugere que o treino de piano **reforça conexões neurais** entre regiões visuais, auditivas e motoras. Os participantes desse estudo também apresentaram *redução significativa de índices de depressão, ansiedade e estresse* após o período de aulas ([Playing the piano boosts brain processing power and helps lift the blues | ScienceDaily](#)) – indicando que além do efeito cognitivo, houve melhora de bem-estar emocional. A prática de teclas é muito eficaz em **treinar a memória** (memorizar peças musicais longas), a **concentração** e a capacidade de *realizar múltiplas tarefas mentais*. Em crianças, há evidências de que lições de piano contribuem para desenvolvimento do QI e desempenho acadêmico em linguagem e matemática, possivelmente por aprimorar funções executivas do cérebro. Fisicamente, tocar piano demanda menos esforço respiratório ou muscular que os outros instrumentos, mas não é isento de desafios: o pianista adquire **força e independência dos dedos**, além de trabalhar a postura (coluna ereta, braços relaxados) para evitar lesões por esforço repetitivo. Em síntese, instrumentos de tecla são *verdadeiros “policondicionadores” cerebrais*, exercitando simultaneamente memória, atenção, coordenação visuo-motora e sensibilidade auditiva – com reflexos positivos tanto na cognição quanto na regulação do humor.

Depoimentos de Especialistas

Especialistas de diversas áreas – neurocientistas, psicólogos, médicos e terapeutas – têm comentado os efeitos da música na saúde, reforçando os achados científicos. Abaixo, algumas declarações notáveis de profissionais (brasileiros e internacionais) sobre o impacto de tocar um instrumento:

- **André Frazão Helene (Neurocientista, USP)** – “Aprender a tocar um instrumento tende a amenizar os efeitos neurológicos de doenças degenerativas, além de [levar a] melhor recuperação após lesões físicas ou um AVC, por exemplo”, comenta Helene, acrescentando que a prática musical frequente também “auxilia no processo de envelhecimento saudável do corpo e da mente” ([Aprender a tocar instrumentos musicais beneficia atividades cerebrais – Jornal da USP](#)) ([Aprender a tocar instrumentos musicais beneficia atividades cerebrais – Jornal da USP](#)). (Comentário em entrevista ao Jornal da USP)
- **Andrew Huberman (Neurobiologista, Stanford University)** – “Música é um fenômeno neurológico”, afirma Huberman, destacando que *quase todas as partes do cérebro são ativadas* quando ouvimos música, e “**ainda mais redes [neurais] são ativadas ao cantar ou tocar um instrumento musical**” ([Sons ativam neurônios e produzem música interna em nosso cérebro -](#)) ([Sons ativam neurônios e produzem música interna em nosso cérebro -](#)). Segundo ele, o cérebro funciona “como se fosse um instrumento musical tocando internamente” cada vez que

interagimos com música, o que explica seu poderoso efeito terapêutico. (Trecho do podcast Huberman Lab, 2023)

- **André Villela (Psicólogo, USP)** – “O engajamento na prática de um novo instrumento pode ajudar no controle da ansiedade, independentemente do nível do aprendiz”, observa Villela, que pesquisou músicos durante a pandemia. Mesmo iniciantes obtêm os “benefícios para combater a ansiedade” através da música, que se mostra uma atividade altamente motivadora e capaz de melhorar a memória e o bem-estar emocional ([Prática de instrumento musical ajudou a combater ansiedade durante pandemia – Jornal da USP](#)) ([Prática de instrumento musical ajudou a combater ansiedade durante pandemia – Jornal da USP](#)). (Entrevista ao Jornal da USP, 2021)
- **Karin Petrini (Psicóloga Cognitiva, Univ. de Bath)** – “Aprender um instrumento musical [...] tem um impacto positivo significativo em como o cérebro processa informações visuais e sonoras, mesmo na idade adulta”, explica Petrini, líder de um estudo recente que também registrou alívio de depressão, ansiedade e estresse nos participantes ([Playing the piano boosts brain processing power and helps lift the blues | ScienceDaily](#)) ([Playing the piano boosts brain processing power and helps lift the blues | ScienceDaily](#)). Ela sugere que a música “**poderia ser usada como terapia para pessoas com déficits mentais, bem como distúrbios do humor**”, auxiliando no tratamento de depressão e ansiedade de forma complementar ([Aprender um instrumento musical melhora a capacidade cerebral e reduz o estresse](#)). (Declarações ao apresentar pesquisa na Scientific Reports, 2022)

Aplicações Práticas em Saúde Pública, Educação e Terapia

Diante dos benefícios listados, como podemos **aproveitar a música como ferramenta de saúde e educação**? Várias iniciativas e recomendações estão em curso:

- **Educação musical como investimento em saúde cerebral:** Incorporar aulas de música (teoria e prática instrumental) no currículo escolar pode ter efeitos positivos no desenvolvimento cognitivo e socioemocional dos alunos. Pesquisas realizadas no Brasil e no exterior indicam que crianças engajadas em aprender um instrumento apresentam *melhorias em memória, atenção e desempenho acadêmico* ([Instruments improve mental health in students – The Purple Tide](#)). Dessa forma, políticas públicas que ampliem o acesso ao ensino musical (em escolas e projetos sociais) podem contribuir não apenas para a formação cultural, mas também para prevenir problemas como déficit de atenção e dificuldades de aprendizagem. Em idosos, programas de educação musical continuada (como corais e orquestras de terceira idade) são encorajados por geriatras, pois estimulam o cérebro, combatem o isolamento social e podem retardar o declínio cognitivo. Os achados de Helene, por exemplo, sugerem que *aprender música na maturidade mantém o cérebro mais resiliente* frente a doenças neurodegenerativas ([Aprender a tocar instrumentos musicais beneficia atividades cerebrais – Jornal da USP](#)).
- **Música e saúde mental comunitária:** Tocar um instrumento pode ser incorporado como estratégia de promoção de saúde mental em nível comunitário. Centros de convivência e CAPS (Centros de Atenção Psicossocial) em algumas

regiões já oferecem oficinas de violão, percussão ou canto para seus usuários. Esses espaços ajudam pacientes com depressão, ansiedade e outras condições a *se expressarem através da música*, obtendo prazer e alívio de sintomas. **Grupos musicais terapêuticos** também fomentam o convívio – o que beneficia especialmente pessoas com transtornos ligados à solidão ou falta de propósito. No Brasil, um exemplo é o projeto **Capacitarte (PRONAS/PCD)**, mencionado pelo professor e músico João Paulo Barrionovo: ele relata **diversos casos de alunos com ansiedade, depressão e transtornos de personalidade que iniciaram atividades musicais para controlar seus sintomas – e obtiveram melhora significativa** ([Prática de instrumento musical ajudou a combater ansiedade durante pandemia – Jornal da USP](#)). Até profissionais de alto estresse (advogados, médicos, etc.) têm buscado na prática musical um **hobby terapêutico** para equilibrar a mente, segundo Barrionovo ([Prática de instrumento musical ajudou a combater ansiedade durante pandemia – Jornal da USP](#)). Essas experiências reforçam a ideia de que a música pode integrar programas de saúde mental pública como recurso complementar de cuidado.

- **Musicoterapia e reabilitação:** A **Musicoterapia** é uma disciplina já estabelecida que utiliza a música de forma clínica para atingir objetivos terapêuticos. Embora muitas intervenções musicais terapêuticas envolvam ouvir músicas ou cantar, a participação ativa tocando instrumentos é uma das técnicas centrais. Terapeutas ocupacionais e fisioterapeutas vêm incorporando instrumentos adaptados em reabilitações motoras – por exemplo, usar tambores ou teclados simplificados com pacientes pós-AVC para exercitar membros superiores de maneira lúdica. Esse tipo de intervenção melhora a adesão do paciente ao tratamento e acelera a recuperação funcional, pois **tocar música dá um feedback sensorial positivo** (o som produzido) e motiva o praticante a se empenhar. Para condições neurológicas, como Parkinson, ritmos musicais auxiliam na marcha e coordenação; para crianças com transtorno do espectro autista, instrumentos podem servir para *estimular a comunicação e a interação social* em contextos de terapia. Ou seja, a música atravessa diversas especialidades da saúde – da neurologia à psiquiatria – como recurso terapêutico não-medicamentoso. Importante notar que a musicoterapia é reconhecida pelo Ministério da Saúde em contextos multiprofissionais, e seu uso tem se disseminado em hospitais (humanizando o ambiente hospitalar, reduzindo ansiedade de pacientes internados) e em clínicas de reabilitação.
- **Envelhecimento ativo e bem-estar do idoso:** Em saúde pública, incentivar idosos a aprender ou retomar um instrumento pode ser uma intervenção simples com **ótima relação custo-benefício**. Tocar música em grupos (bandas, orquestras comunitárias) promove socialização – fator protetor contra declínio cognitivo e depressão geriátrica. Além disso, como visto, aprender algo novo e complexo na terceira idade (como um instrumento) *exercita intensamente o cérebro* e está associado a melhor desempenho em testes cognitivos e possivelmente menor risco de demência ([Aprender a tocar instrumentos musicais beneficia atividades cerebrais – Jornal da USP](#)). Portanto, iniciativas de “musicoterapia social” em centros de idosos, oferecendo aulas de teclado, violão ou canto, podem trazer ganhos de saúde mensuráveis nessa população. Mesmo do ponto de vista físico, um idoso que toque percussão leve ou sobre um

instrumento adequadamente está trabalhando coordenação, respiração e postura, o que complementa outras atividades físicas.

Em conclusão, tocar um instrumento musical é muito mais do que entretenimento ou arte – **é uma atividade com impactos positivos comprovados na saúde integral do indivíduo.** Da melhora do humor e alívio do estresse imediato, até mudanças neuroplásticas que aprimoram cognição e potencialmente ajudam na reabilitação e na prevenção de doenças, a prática musical se destaca como aliada da saúde. Importante frisar que esses benefícios são alcançados de forma *segura e prazerosa*, o que torna a música uma “medicina” acessível e sem efeitos colaterais negativos. **Pesquisadores brasileiros** têm contribuído para esse campo, investigando os mecanismos pelo qual o cérebro do músico se adapta e como usar a música em intervenções de saúde. Ainda há muito a explorar – por exemplo, qual a dose ideal de prática para obter certos benefícios, ou como adaptar o ensino de instrumentos para diferentes populações clínicas. Mas o consenso atual, tanto entre cientistas quanto entre profissionais da saúde, é claro: **incentivar a população a tocar um instrumento pode trazer ganhos concretos para o bem-estar mental, cognitivo e físico**, justificando políticas que integrem música, educação e saúde pública. Conforme resumiu o relatório global do GCBH, “*a música melhora a saúde de forma segura e econômica*”, estimulando o cérebro de maneira única ([Qual o efeito da música no cérebro das pessoas? | National Geographic](#)). Portanto, seja através de aulas formais, seja apenas tocando por lazer em casa, vale a pena tirar aquele violão do armário ou arriscar algumas notas no teclado – seu cérebro e seu corpo agradecem em retorno.

Fontes:

Estudos e artigos científicos com revisão por pares, incluindo resultados divulgados pelo *Jornal da USP* (Universidade de São Paulo) ([Prática de instrumento musical ajudou a combater ansiedade durante pandemia – Jornal da USP](#)) ([Aprender a tocar instrumentos musicais beneficia atividades cerebrais – Jornal da USP](#)), reportagens especializadas (*O Globo*, *ScienceDaily*) sobre pesquisas recentes ([Aprender um instrumento musical melhora a capacidade cerebral e reduz o estresse](#)) ([Playing the piano boosts brain processing power and helps lift the blues | ScienceDaily](#)), além de declarações de especialistas brasileiros e internacionais extraídas de entrevistas e publicações científicas ([Sons ativam neurônios e produzem música interna em nosso cérebro -](#)) ([Aprender a tocar instrumentos musicais beneficia atividades cerebrais – Jornal da USP](#)). Dados estatísticos de levantamentos populacionais sobre música e saúde mental também foram incorporados ([Playing a musical instrument boosts mental health - Falseto](#)), assegurando uma base informativa sólida e atual. Todas as informações foram apresentadas com rigor científico e respaldadas pelas referências citadas.