



## MÚSICA COMO COMPONENTE DE ESTÍMULO DE APRENDIZAGEM E COPING NO PROCESSO TERAPÊUTICO FLOW

EMANUELLA FREITAS TEIXEIRA PESCE

*Pós-graduada em psicopedagogia na Faculdade Integrada de Jacarepaguá-RJ. Graduanda no Curso de Psicologia, na Universidade Vila Velha (UVV)*  
emanuellaftp@gmail.com

FLAVIA TEIXEIRA SILVA PIRES

*Mestranda do Programa de Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF) Oficial de Justiça Federal – TRF2*  
flaviatspires@gmail.com

CLÁUDIA DE ARAÚJO MARQUES

*Doutora do Programa de Pós-Graduação em Música da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO*  
pianomarques77@gmail.com

CARLOS HENRIQUE MEDEIROS DE SOUZA

*Pós-doutorado em Sociologia Política - PPSP/UENF, Doutorado em Comunicação e Cultura (UFRJ). Mestrado em Educação, pós-graduação em gerência de informática e pós-graduação em produção de software (UFJF)*  
chmsouza@uenf.br

### RESUMO

Este artigo apresenta a relação entre o papel da música no processo de desenvolvimento

da aprendizagem, e analisa a música sob a perspectiva de agente estimulador do desenvolvimento, atenuadora de dificuldades e, ainda, contribuindo para melhor aproveitamento no processo de ensino com sensível progressão de habilidades preditoras. A relação da música com o ser humano apresenta importantes aspectos, e dentre eles está a promoção de saúde física e mental, como uma eficaz estratégia- *coping* no processo terapêutico. Considerando que todo processo de aquisição de conhecimento e aquisição de novos comportamentos requer concentração e relaxamento, baseado na Teoria do Flow, esse artigo busca evidenciar a música como processo atrativo e eficaz para que se alcance objetivos planejados.

**Palavras-chave:** Música. Aprendizagem. Teoria do Flow

### **ABSTRACT**

This article presents the relationship between the music role in the learning development process, and analyzes music from the perspective of a development stimulating agent, difficulties attenuator and, still, contributing to better use in the teaching process with a sensitive progression of predictive skills. The relationship between music and humans has important aspects, among which is the physical and mental health promotion, as an effective coping strategy in the therapeutic process. Considering that every process of acquiring knowledge and acquiring new behaviors requires concentration and relaxation, based on Flow Theory, this article seeks to highlight music as an attractive and effective process in order to achieve planned objectives.

**Key-words:** Music. Learning. Flow Theory

### **INTRODUÇÃO**

O papel da música no processo de desenvolvimento e da aprendizagem, está relacionado à análise da música como agente estimulador do desenvolvimento, como atenuadora de dificuldades e, ainda, como facilitadora no processo ensino-aprendizagem com sensível progressão de habilidades preditoras à alfabetização. Esses serão alguns aspectos e enfoque central do que a pesquisa se propôs a analisar.

A relação da música com o ser humano apresenta importantes aspectos, emocionais, cognitivos e sociais. Dentre eles pode-se destacar a utilização da música como meio terapêutico e promotora de saúde física e mental, como uma eficaz estratégia *coping* no processo enfrentamento pós diagnóstico psicológico. Considerando que a música se apresenta como importante recurso facilitador, justifica-se essa pesquisa pela

necessidade de suprir carências e dificuldades existentes no processo de aprendizagem, proporcionando conhecimento de forma mais sensitiva, leve, prazerosa e eficaz.

Durante o processo instrutivo, a música favorece o estado psicológico tornando o sujeito apto a aprender. Essa pesquisa está baseada em bibliografia e artigos indexados, alicerçada também na Teoria do Flow, idealizada pelo psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi, dentre outras, e estratégias “coping” com citações de Albert Bandura, no processo terapêutico, considerando que todo processo de aquisição de conhecimento requer concentração e certo relaxamento, aliviando estresse e ansiedade para que se alcance os objetivos e metas almejados.

A música se assemelha à linguagem verbal em padrões temporais auditivos de expressão, o ritmo. O processo de aprendizagem envolve a percepção desses ritmos como sendo pistas para reconhecimento dos sons das sílabas das palavras. Nesse sentido a busca por processos metodológicos e didáticos envolventes, lúdicos e diferentes justifica a pesquisa sobre a correlação entre música e linguagem verbal atrelada a experiência ótima *flow*, onde o importante é que se tenha uma meta envolvente para que a atividade tome uma porção vitalícia da energia psíquica.

O *flow* se apresenta como uma forma de tudo fazer sentido na vida, e se esse objetivo for evidente, as normas de ação se tornam claras, fazendo com que a concentração e o envolvimento pessoal sejam partes atrativas no processo. Todo esse objetivo, envolvimento, imersão e atenção a uma atividade traz ordem à mente, fazendo com que aconteça a integração das ações em uma só pessoa para vivenciar uma experiência de fluxo consubstanciada. O que remete ao conceito de psicologia da saúde e traz a ideia de inclusão de um projeto de vida, com adesão de comportamentos ativos que promovam saúde em um conceito amplo, não apenas como ausência de doença, mas como forma de enfrentamento no processo de ajustamento ao adoecer- *coping*.

A proposta central não é fazer investigações minuciosas em musicologia e linguística, o objetivo é trazer a concepção de união entre essas aprendizagens, suas semelhanças e o conhecimento de forma acessível à profissionais educadores e pais, que buscam sempre atividades de estímulo e incentivo para os filhos nas fases precedentes a alfabetização e durante a própria fase alfabetizadora, já que é um momento onde os

processos de aquisição de conhecimento estão no nível maturacional e a intensidade de retenção e aprendizado está em alta.

## **1. APRENDIZAGEM –A MÚSICA COMO HABILIDADE COGNITIVA**

A aprendizagem é um “fenômeno” que pode ser explicado por diversas áreas e disciplinas, algumas vezes por teorias divergentes, como por exemplo a Psicologia Comportamental que descreve a relação do indivíduo com a música como algo construído socialmente em detrimento de estímulos externos específicos e outras teorias que se complementam, essas irão embasar nossa trajetória de pesquisa. Aqui a atenção será voltada para a aprendizagem gerada por mediatização, que não ocorre a partir apenas da prontidão das estruturas biológicas, mas acontece em decorrência da interação com a sociedade e com o meio, embasada na teoria sociocultural abordada por Vygotsky (1993), que diz que o contexto cultural afeta as primeiras interações sociais, o que promove a competência cognitiva. E a abordagem da Psicologia Cognitiva, criada por Jean Piaget, que determina que a maturação neurológica é um fator importante no desenvolvimento cognitivo.

A aquisição da linguagem é um marco do desenvolvimento infantil e essa pesquisa traz a proposta de infringir à música um papel de linguagem, tanto no sentido de comunicação, quanto no sentido da própria estruturação.

A psicologia cognitiva nos embasa no que se refere ao indício de respostas emocionais aos sons, segundo Sloboda (2018) o aprendizado musical e emocional relacionado à música rápida como excitante e à suave como calmante pode ser detectado desde a apreciação dos bebês por timbres de padrão simples e repetitivos. Outro aspecto sugerido e que confronta a especificidade da teoria de condicionamento para aprendizado musical, onde o contexto é o fator determinante para tal, é que apesar do contexto ser propício para diversidade de aprendizado e referência, as questões cognitivas precisam estar atreladas, tendo relevante importância.

Nos primeiros anos de vida, inclusive incluindo o último trimestre da gestação, na

fase chamada pré- linguística segundo Papalia e Feldman (2013), os bebês reagem aos sons e se fazem ser entendidos pela emissão deles. A sequência de desenvolvimento da linguagem inclui antes da utilização da linguagem expressa por palavras, o choro, o arrulho e o balbucio.

Outro aspecto envolvido entre processo de ensino e aprendizagem e a música, como método lúdico e promotor de habilidades preditoras da aquisição de leitura, por exemplo, é o aprendizado dos fonemas, menores unidades sonoras que formam as palavras e a estruturação da língua. Segundo Papalia e Feldman (2013 apud MARCUS et al., 1999, p.195), durante o primeiro ano de vida, na segunda metade, os bebês já começam a ter consciência da regra fonológica da língua nativa. Experimentos realizados em bebês de 7 meses demonstram que eles ouviam mais sentenças de ordem diferentes do que as que normalmente escutam, concluindo que a discriminação feita por elas era referente aos padrões de repetição.

Os bebês que recebem estímulos na fase pré-linguística, são incentivados a progredir do balbucio e avançar para a fala. Logo na própria interação há uma ludicidade e brincadeira na repetição dos sons. Como elucida Papalia e Feldman (2013 apud GOLDSTEIN, KING E WEST, 2003, p.200), quando menciona que a imitação dos sons das crianças pelos pais interfere na quantidade de vocalização e o ritmo.

Por fim, o processo de desenvolvimento e aprendizagem amparado à estímulos musicais evoca a ambientação com padrões de repetição e ritmo enobrecendo a aquisição de padrões de linguagem verbal.

### **1.1. Música como habilidade preditora da leitura**

A obra musical envolve dentre outros elementos os acordes, escalas, harpejos, temas, frases, períodos. A partir desses elementos há a possibilidade de se formar melodia, ritmo e harmonia. A melodia é a ideia musical completa, células que se tornam motivos, que formam frases e estes se tornam períodos. O ritmo diz respeito aos sons e o tempo em que eles são agrupados e a harmonia é um conjunto de sons, inversões que dão base à melodia. De acordo com Souza (2008) todos esses elementos da música se

interrelacionam com o timbre, sendo constituídos sempre de forma idêntica, somente variando em sua organização de acordo com cada obra.

Em seu livro *A mente musical*, Sloboda (2018) aborda a teoria de dois teóricos influentes: o linguista Noam Chomsky e o musicólogo Heinrich Schenker, onde ambos, cada um em seu objeto de estudo, argumentam que o comportamento humano deve ser sustentado pela capacidade de formar representações abstratas subjacentes.

Chomsky e Schenker tiveram seus principais insights ao examinarem a estrutura da linguagem e da música ao invés de examinarem os comportamentos lingüísticos e musicais. Trabalhos empíricos recentes demonstraram que a música e a linguagem compartilham não só elementos comportamentais como também formais. (SLOBODA, 2018, p. 17)

Continuando a demonstrar o caráter mútuo estrutural entre música e linguagem apresentado por Sloboda (2018), são destacados três componentes: fonologia, sintaxe e semântica. A fonologia abarca a infinitude de sons que é recortada em categorias sonoras, as unidades comunicativas. A sintaxe refere-se a maneira como essas unidades são sequenciadas e a semântica traz sentido às sequências.

Combinações particulares e fixas de unidades fonológicas podem ter significados fixos, mas é característica tanto da linguagem quanto da música que o significado também seja veiculado pela ordenação e combinação dos elementos em sequências mais longas. (SLOBODA, 2018, p. 17)

Trazer a conceituação análoga de linguagem à música não quer dizer nomeá-la como uma forma de linguagem natural, há diferentes aspectos entre os quais essa conceituação seria indevida, cabe aqui ressaltar o propósito de inserir estruturas de aprendizado semelhante para alcance de objetivos de desenvolvimento e estímulo. A música e a linguagem são universais aos seres humanos, e segundo Sloboda (2018) dizer isso é dizer que os seres humanos são capazes de adquirir competências linguísticas e musicais.

Outro aspecto a ser observado é o caráter afetivo, e a forma de aprendizagem envolvendo aspectos individuais, com representatividade para a criança, algo que envolva

seu cotidiano, sua história.

Tanto a música como a linguagem são aprendidas de forma auditivo-vocal, e ambas têm formas representativas, escrita, que expressam tais sons e sequências de sons. Apesar do aprendizado auditivo-vocal acontecer de forma culturalmente natural-forma primitiva, sem estruturas e regras, a escrita e leitura precisam ser ensinadas após a pessoa adquirir habilidade na linguagem falada. A linguagem é a forma expressa do que pensamos, é onde externalizamos o que sentimos através de uma sequência de sons. Já para a música, o que se pode aferir de interno ao que é expressado segue na adequação de Sloboda (2018):

Uma sugestão é que o substrato mental da música é algo como o substrato de certos tipos de estória. Nestas estórias, é especificado um ponto inicial de equilíbrio ou repouso. Em seguida, é introduzida alguma perturbação da situação, produzindo vários problemas e tensões que precisam ser resolvidos. A estória termina com a volta ao equilíbrio. A representação subjacente para a música poderia ser vista como um projeto muito abstrato para estórias desse tipo, em que aparecem apenas os elementos que todas elas têm em comum. O aprendizado de uma linguagem musical poderia então ser entendido como a aquisição de uma maneira de representar estes elementos através do som. (SLOBODA, 2018, p. 29)

A expressão verbal e sonora do que é interno à linguagem, se adequa tanto à linguagem verbal como a música, como expressões individuais dentro de um contexto cultural para se fazer entendido. Aprender normas sociais da comunicação, o chamado de letramento em alfabetização permite que se verbalize sentimentos e o ser entendido, a música é o próprio encontro e maneira universalizada de expressar emoções, e infringir sentimentos no outro.

## **1.2. Música e emoção**

O fenômeno musical, a sua compreensão e conhecimento requer a interdisciplinaridade de várias correntes e disciplinas, e a psicologia dentre suas variadas correntes embasa o conhecer da música em relação às emoções e sentimentos que ela provoca em nós. Podemos recorrer à psicologia social, educacional, neuropsicologia, a cognitiva e a psicologia positiva que será descrita aqui na Teoria do Flow.

Nesse contexto há um entrelaçamento de conhecimentos acerca do confuso mundo da emoção e motivação, balanceando as precisões e organizações cognitivas, aliando o que descrevemos como processo de desenvolvimento, maturação e estímulos com o estado de espírito e a forma como o educando encara o novo conhecimento.

Se alguém de uma civilização sem música nos perguntasse por que nossa civilização mantém tantas atividades musicais, nossa resposta certamente apontaria para essa capacidade que a música tem de melhorar nossa vida emocional. (SLOBODA, 2018, p.3)

Durante as pesquisas acerca da música como preditora de habilidades educacionais em crianças em fase anterior à alfabetização, um fenômeno mais ampliando da música ficou evidente, a música como promotora de saúde física e mental, auxiliadora em processos terapêuticos -  *coping*  em tratamentos clínicos psicológicos.

Nesse contexto, a música vem a ser uma ferramenta no processo de enfrentamento e de aquisição de novos comportamentos frente às dificuldades, que aqui são elucidadas tanto em crianças com déficits de aprendizagem como em adultos, crianças e adolescentes que se encontram em situações adversas, comprometidos por momentos de rebaixamento de humor, quadros depressivos.

A Teoria do Flow, que terá evidência nesse estudo, revela o estado de  *fluxo* , um fator de estímulo, que demonstra o estado do indivíduo dentro da atividade proposta como um estado de “desfute”, conforme com Marques et al. (2022).

Estar emocionalmente envolvido em suas atividades não garante aquisição do conhecimento proposto, mas é um grande senão mais importante elemento para alcançar os objetivos propostos. Durante a pesquisa, foram observados aspectos tanto na aprendizagem educacional como aprendizagem de novos comportamentos frente a adversidades que a emoção e o envolvimento individual são pontos cruciais.

Na aprendizagem evidenciada pela utilização nas escolas dos projetos interdisciplinares, para englobar os conhecimentos de forma mútua de aprendizado e também estar em consonância com a individualidade das turmas, dando sentido à aquisição de conhecimento. Vasconcelos (2008) reforça a ideia de que a MTP- Metodologia de trabalho de Projetos, enquanto metodologia de aprendizagem ativa, se mantém eficaz e significativa, quando diz que essa prática é “uma das formas de ajuda de

maior valor na educação da infância”.

E nas formas de enfrentamento dos quadros psicológicos, elucidada por Azzi e Polydoro (2007 apud BANDURA, 1996), que objetiva ressaltar a autoeficácia no processo de *coping*, sendo concebida como um conjunto de crenças, que englobam a experiência de vida e a base pessoal na forma de respostas motivacionais, cognitivas e afetivas nos contextos de aprendizagem e realização. A música muito além de estudos semânticos, é um componente extraordinário para alcançar estados psicológicos valorosos, inclusive emocionais, Sloboda (2018).

## **2. TEORIA DO FLOW**

### **1.1. O estado de flow**

Csikszentmihalyi trabalhou por 30 anos como professor na Universidade de Chicago, onde teve a oportunidade de desenvolver uma pesquisa empírica e teórica acerca dos assuntos que o instigavam sobre a *experiência ótima* subjetiva. Desta forma, debruçou-se sobre conceitos e teorias que se perpetuaram no campo da psicologia, incluindo as interfaces que a pluralidade do *flow* fornece.

O estado de *flow* se refere ao fenômeno que conduz o indivíduo, na sua estrutura de corpo e mente, a fluir em harmonia. Segundo Marques, et al. (2022 apud KAMEI, 2010) o fluxo ocorre quando o sujeito ama e entende o propósito do que faz, de forma a realizar a atividade com foco. Assim, alcança-se um nível extraordinário de conexão com a tarefa, de modo que aquele momento seja único, não importando outros pensamentos e ações. O que realmente interessa é vivenciar e desfrutar aquele instante.

Pode-se dizer que o estado de *flow* é o ápice da gratificação, que acontece quando a concentração toma conta completamente da atividade que está sendo realizada. De acordo com Marques et al. (2022 apud SELIGMAN, 2004) para que essas sensações crescentes de fluxo aconteçam, as atividades devem ser conectadas a propósitos dignos. Dificuldades e adversidades podem surgir no momento exato em que essas atividades estejam acontecendo, porém, quando finalizadas, os indivíduos envolvidos declaram ter tido a experiência mais enriquecedora que já viveram. Trata-se de um típico momento da

*experiência ótima – flow.*

A experiência *flow* como nos diz Marques et al. (2022) é recompensadora, pois prova o quanto é prazeroso lidar com as atividades desafiadoras; propicia retornos positivos acerca do desempenho que afirmam o quanto é possível ter o controle da situação, faz com que a energia psíquica aconteça de forma consciente e positiva (nomeada aqui como concentração) e faz com que a temporalidade não seja contada nem sentida.

A partir de 1993, Csikszentmihalyi pontuou áreas em que o fenômeno em questão se consolida como modelo de aplicabilidade. Os estudos acerca do *flow* tomaram uma proporção crescente em um período relativamente curto. As primeiras publicações a respeito do conceito denominado por Csikszentmihalyi aconteceram em 1975, no *Journal of Humanistic Psychology* e no seu livro *Beyond Boredom and Anxiety*. Professores e pesquisadores de diferentes áreas reconheceram na ideia de fluxo da *experiência ótima* uma teoria proficiente para o desenvolvimento de estudos que envolvem a multidisciplinaridade, tendo como tema central o *flow*, terminologia que designa a motivação intrínseca segundo Marques et al. (2022 apud KAMEI, 2010).

Diferentes campos têm estudado o conceito de fluxo. Ele tem sido utilizado por “psicólogos que estudam a felicidade, a satisfação vital e a motivação intrínseca, por sociólogos que veem o oposto da anomia e a alienação, por antropólogos que estão interessados no fenômeno da efervescência coletiva e dos rituais”. Alguns sujeitos têm estendido o entendimento desta noção na “evolução da humanidade ou para clarificar a experiência religiosa”, Marques et al. (2022 apud CSIKSZENTMIHALYI, 2010, n.p.).

Após verificar que sua teoria havia sido difundida e creditada no meio acadêmico, Csikszentmihalyi decidiu apresentá-la ao público em geral, numa linguagem não acadêmica, mais acessível ao leitor comum. Nesse intuito, lançou o livro *The Psychology of Optimal Experience* (1990), ressaltando que os resultados de vinte e cinco anos de pesquisa estavam ali publicados e que ele não se tratava de um livro de autoajuda. O livro foi sucesso e vendeu cerca de 300 mil cópias, ingressando na lista dos *best-sellers*. Foi publicado em vários países, inclusive no Brasil, pela Editora Saraiva, com título mais comercial – *A Psicologia da Felicidade* (1992) – do que o original – *Flow: A Psicologia*

*da Experiência Ótima* (1990). Nessa trajetória de evidência, segundo Marques et al. (2022 apud KAMEI, 2014) as pesquisas sobre a teoria do *flow* se propagaram, sendo reconhecidas em todo o mundo. Entretanto, curiosamente, a pesquisa sobre o tema no Brasil ainda é incipiente e o assunto é pouco explorado.

Segundo Marques et al. (2022) a partir de 1993, Csikszentmihalyi pontuou questões em que o fenômeno em questão se consolida como modelo de aplicabilidade, quatro diferentes pesquisas culminaram no desenvolvimento do conceito do estado de *flow*. Nelas foram comprovados os benefícios que este pode proporcionar ao ser humano, atuando na autoestima, diminuição do estresse, *flow management*, *peak performance* e liderança, conforme detalhado a seguir: 1)Autoestima - Estudos e pesquisas levantados constataam que adolescentes e mães que se mantêm por maior tempo no estado de *flow* são agraciados com maior autoestima; 2)Diminuição do stress e *flow management* - através de pesquisas, evidenciou-se que os executivos que lidam com o *flow*, quando provocados por situações desafiadoras, conseguem administrar melhor sua mente e tarefas, ao ponto de se mostrarem mais motivados, felizes, fortalecidos e com menos alterações de saúde física e emocional, em comparação com executivos que lidam com a ansiedade na mesma conjuntura; 3)*Peak Performance* - as pesquisas demonstraram que o *flow* acontece nas *performances* de alto desempenho de músicos e atletas, de maneira que os *performers* são motivados a vivenciar novamente a sensação da *experiência ótima*; 4)Liderança - o modelo de *flow* foi aplicado para o crescimento das questões concernentes à liderança no Instituto de Organização e Estudos Sociais da Universidade de West London, Gillian Stamp .

Para mais, o livro *A abordagem da leitura musical à primeira vista na perspectiva da experiência ótima – flow*, lançado em 2022, nos mostra as mudanças que o *flow* promove em alguns aspectos na vida, dentre eles, melhora pessoal a níveis maiores durante e após a experiência do *flow*, o indivíduo melhora seu bem estar e ao findar as experiências com o fluxo, o sujeito se sente “integrado” com as pessoas e com o mundo a que pertence. Segundo Marques et al. (2022 apud CSIKSZENTMIHALYI 2004, p.52) o que torna o *flow* um instrumento ainda mais significativo é o seu potencial para melhorar a qualidade de vida a longo prazo. O autor referido afirma ainda que depois de ter-se

sentido fluir, a organização do *self* torna-se mais *complexa* do que antes.

Outro aspecto importante se trata da melhora da autoestima. Logo após experienciar o *flow* o sujeito é dotado de uma satisfação plena. Em seus estudos Marques et al. (2022) constatou que pessoas que vivenciam o *flow* com frequência estão mais propensas a experimentar a melhora da autoestima. A partir desta observação, Csikszentmihalyi (2020) reconheceu a dimensão da autoestima em sua teoria, passando a incorporá-la em sua pesquisa como uma consequência do *flow* – já que, no momento em que o indivíduo participa desta experiência, a autoconsciência “fica temporariamente suspensa, o que conduz a uma suspensão também da autoestima, uma vez que o indivíduo simplesmente não pensa sobre si mesmo”, Marques et al. (2022 apud KAMEI, 2014, p.82).

Entretanto, logo depois dessa experiência, as pessoas reportam terem mais êxito, sentem-se melhor consigo mesmas e sentem que estão vivendo acima de suas próprias expectativas e das expectativas dos outros.

## CONCLUSÕES

Nesse artigo foram ressaltados aspectos da música como atenuantes para uma melhor qualidade de vida, promovendo saúde física e mental, além de ser um componente estimulador de habilidades preditoras da alfabetização. A busca por metodologias didáticas que sejam envolventes e lúdicas favorecem o processo de aprendizagem, onde a música atrelada à linguagem verbal e experiencial perpassando pela Teoria do *flow* tornará as atividades implementadas mais leves e cativantes, de modo que o educando-paciente, se sinta à vontade para empreender conhecimento e crescimento com confiança.

A linguagem em todas as suas formas, verbal e não verbal, faz parte das interações entre o ser humano, e se desenvolve desde os anos iniciais. Esse estudo visa demonstrar como a música é parte integrante desse processo cognitivo de aprendizado e comunicação, e como ela favorece o crescimento e desenvolvimento dos bebês, que já reagem aos sons.

Nesse aspecto, estudos na área se tornam um campo de investigação que se configura como promissor, com imediata aplicabilidade de resultados. A psicologia como ciência faz referência à saúde como um estado muito além de ausência de doença, incluindo um estilo de viver que englobe comportamentos ativos na promoção do bem

estar, estratégias de enfrentamento, autorregulação, vida após diagnóstico.

A música, portanto, como promotora de bem estar emocional, vinculada ao conceito de desfrute e amparada pela Teoria do Flow, se configura como maneiras de envolvimento e estratégia no processo terapêutico trazendo saúde física e mental, com grande relevância para configuração de novos comportamentos atenuantes para melhor qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AZZI, Roberta Gurgel; POLYDORO, Soely Aparecida Jorge (orgs.). *Auto-Eficácia em Diferentes Contextos*. Campinas: Alínea, 2006.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Flow: A psicologia do alto desempenho e da felicidade*. Tradução: Cássio de Arantes Leite. 1. ed. rev. e atual. Rio de Janeiro: Objetiva, 2020.

MARQUES, Cláudia de Araújo, BARRENECHEA, Lúcia Silva, PEREIRA, Maria Teresa Madeira. *A abordagem da leitura musical à primeira vista na perspectiva da experiência ótima FLOW*. São Paulo: Editora Dialética, 2022.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin (Colab.). *Desenvolvimento Humano*. 12<sup>a</sup> ed. Porto Alegre: AMGH Editora, 2013.

SLOBODA, John A. *A mente musical: psicologia cognitiva da música*. Tradução: Beatriz Ilari, Rodolfo Ilari. 1. ed. Londrina: Eduel, 2008.

SOUZA, Iracele Vera Livero. “A análise como uma linguagem musical aprendida”. In: *Revista Minessis*, v.29, n.2, Bauru: 2008, p. 49-50

VYGOTSKY, L.S. *Pensamento e palavra*. In: *Pensamento e linguagem*. São Paulo, Martins Fontes, 1993.

VASCONCELOS, Teresa. Prefácio. In: BARBOSA, Maria Carmem Silveira; HORN, Maria da Graça Souza. *Projetos Pedagógicos na Educação Infantil*. Porto Alegre: Artmed, 2008.