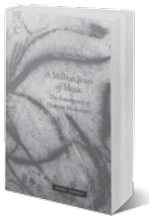


Música: Transformando coração e mente

sandra Carvalho de Mattos | sdmattos@terra.com.br

A música é muito mais que um apanhado de sons. Ela é uma parte integrante da humanidade, que nos absorve e provoca emoções intensas. É encontrada em todas as culturas, desde grandes sociedades até tribos bem pequenas, e em todos os tempos. Ela contém algo universal na variedade de melodias, temas e ritmos. Pesquisas atuais da neurologia indicam que ela está interligada ao nosso bem-estar, incentivando a criatividade, melhorando as relações de grupo e induzindo a redução de estresse, além de nos confortar em momentos de dificuldade. A música está entrelaçada em nossa história, mas continua intrigante. **Sandra Carvalho de Mattos** é maetrina e integrante do grupo de estudos em antropologia na Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP).



A MILLION YEARS OF MUSIC: The Emergence of Human Modernity.

Gary Tomlinson. New York, EUA: Zone Books, 2015. 368 p.

Tomlinson baseia-se em diferentes áreas para a construção da narrativa do surgimento da música humana, cuja pesquisa foi revigorada pelas descobertas nos campos da ciência cognitiva, linguística e teoria evolutiva arqueológica. Sua proposta de modelo da evolução humana amplia a compreensão da interação entre biologia e cultura, originando uma estrutura social complexa caracterizada pela linguagem, simbolismo, imaginação, rituais, além do uso de avançadas tecnologias.



THE WORLD IN SIX SONGS: How the Musical Brain Created the Human Nature.

Daniel J. Levitin. New York, EUA: Dutton, 2009. 368 p.

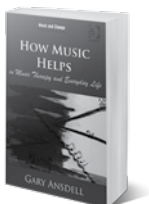
Em seu segundo *best-seller*, Levitin identifica seis funções fundamentais da canção: amizade, alegria, conforto, religião, conhecimento e amor. Ele mostra como as canções trabalham em nossos cérebros para preservar a história emocional de nossas vidas e espécie. Combina investigação científica e cognição musical. Suas experiências trazem entrevistas com músicos como Sting e David Byrne, além de maestros, antropólogos e biólogos evolutivos. Ajuda na compreensão da rápida adoção do iPod em nosso cotidiano.



MUSIC, HEALTH & WELLBEING.

Raymond MacDonald, Gunter Kreutz & Laura Mitchell. Oxford, EUA: Oxford University Press, 2013. 532 p.

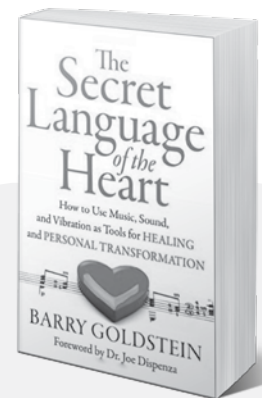
A música é sempre mais do que apenas eventos acústicos ou notas em uma página. Ela tem potencial universal e atemporal para influenciar a forma como nos sentimos. Este livro reúne pesquisas de psicologia da música, terapia, saúde pública e medicina, para explorar a relação entre a música, saúde e bem-estar. Ele será um recurso inestimável para estudantes, administradores e pesquisadores das ciências humanas, sociais e ciências médicas.



HOW MUSIC HELPS IN MUSIC THERAPY AND EVERYDAY LIFE.

Gary Ansdell. New York, EUA: Routledge, 2014. 376 p.

Este livro aborda questões específicas, por meio de exemplos, histórias e situações cotidianas de pessoas comuns que descrevem a influência da música em suas vidas. Ansdell apresenta um quadro interdisciplinar e indica experiências musicais que auxiliam a construir e negociar identidades, relações não verbais íntimas, pertencimentos em comunidade, e a encontrar momentos de transcendência e significado. Indicado a profissionais, acadêmicos e pesquisadores para orientar o estudo em música, bem-estar e saúde.



THE SECRET LANGUAGE OF THE HEART: How to Use Music, Sound, and Vibration as Tools for Healing and Personal Transformation.

Barry Goldstein. EUA: Hierophant Publishing, 2016. 208 p.

Goldstein aponta como aproveitar o poder da música para aliviar doenças específicas, inverter mentalidades e atitudes negativas, dissolver bloqueios criativos e melhorar a saúde geral. Apoiado pelas últimas pesquisas científicas sobre os benefícios do som, música e vibração, este livro oferece instruções práticas e concretas de como estimular a criatividade, atenção e produtividade com a criação de listas de reprodução personalizadas para se adequar à sua situação e humor.