

A sincronia da música no combate à dor

A música alivia mais a dor quando é tocada no ritmo natural de cada pessoa. Esse foi o principal achado de uma pesquisa realizada por uma equipe da Universidade McGill, no Canadá. A pesquisa, que buscou entender se a velocidade da música po

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

A música alivia mais a dor quando é tocada no ritmo natural de cada pessoa. Esse foi o principal achado de uma pesquisa realizada por uma equipe da Universidade McGill, no Canadá. A pesquisa, que buscou entender se a velocidade da música poderia influenciar a percepção da dor, teve a participação de 60 jovens adultos saudáveis entre 2024 e 2025 em experimentos no laboratório de psicologia da universidade. O objetivo da pesquisa foi verificar o que acontece com a dor quando a música é ajustada ao ritmo interno de cada um. Os participantes, voluntários da comunidade acadêmica, foram incluídos porque já se sabia que a música pode aliviar a dor, mas ainda não se entendia qual aspecto dela gerava esse efeito. Para chegar a esses resultados, os cientistas mediram primeiro o ritmo espontâneo dos participantes pedindo que batessem no tempo da canção infantil “Brilha, Brilha Estrelinha”. Depois, aplicaram estímulos de calor no antebraço, calibrados para provocar dor leve a moderada, enquanto os voluntários ouviam músicas em três versões: no seu ritmo natural, 15% mais rápido ou 15% mais lento, além de uma condição em silêncio. Ao final de cada rodada, os participantes avaliaram a intensidade da dor sentida. As análises mostraram que, em média, a música reduziu significativamente a dor em relação ao silêncio. O maior alívio aconteceu quando a melodia foi ajustada ao ritmo

natural individual, confirmando que a batida sincronizada pode potencializar o efeito analgésico da música. Em resumo, ouvir música no ritmo natural de cada pessoa proporcionou a maior redução de dor. Esse resultado pode impactar futuros tratamentos personalizados, em que tecnologias ajustem músicas preferidas para o “ritmo interno” do paciente, ampliando o efeito terapêutico da música. Apesar disso, os autores reconhecem limitações: a redução da dor foi modesta e o estudo incluiu apenas adultos jovens saudáveis. Novas pesquisas com pacientes com dor crônica e medições de atividade cerebral estão previstas para confirmar e ampliar esses resultados. Referência: Yi W, Palmer C, Serian A, Roy M. Individualizing musical tempo to spontaneous rates maximizes music-induced hypoalgesia. *Pain*. 2025;166(8):1761- 1768. Published 2025 Jan 28. doi:10.1097/j.pain.0000000000003513 Escrito por Maria Eduarda Gonçalves Dos Santos.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/a-sincronia-da-musica-no-combate-a-dor · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line.
Reprodução permitida mediante citação da fonte.