REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 13/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/cgz6xz35
Pages: 1-11

MUSICOTERAPIA NO AMBIENTE ORGANIZACIONAL: BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DO TRABALHADOR E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

MUSIC THERAPY IN ORGANIZATIONAL ENVIRONMENTS: BENEFITS FOR EMPLOYEE HEALTH AND QUALITY OF WORK LIFE

Dhenyfer Castro Guimarães Hoffmann
Graduando em Administração, FACELI - Faculdade de Ensino Superior de Linhares, Espírito Santo, Brasil
E-mail: dheyferfaculdade@gmail.com

Amanda de Souza Oliveira
Graduando em Administração, FACELI - Faculdade de Ensino Superior de Linhares, Espírito Santo, Brasil
E-mail: amandaoliveira0086@gmail.com

Alex Roberto Machado
Doutor em Psicologia, FACELI - Faculdade de Ensino Superior de Linhares, Espírito Santo, Brasil
E-mail: alex.machado@faceli.edu.br

Resumo

O presente estudo teve como objetivo analisar os impactos positivos da musicoterapia no ambiente organizacional, evidenciando seus benefícios para a saúde e a qualidade de vida do trabalhador, destacando sua relevância na construção de ambientes mais saudáveis, motivados e produtivos. A pesquisa possui abordagem qualitativa, com caráter descritivo e exploratório, realizada por meio de revisão bibliográfica de 17 artigos científicos publicados em português, espanhol e inglês. Os resultados mostram a eficácia da música e da musicoterapia no ambiente laboral, contribuindo para a mitigação do estresse, aprimoramento das interações entre equipes e estímulo da capacidade criativa. Tais práticas também resultam em maior motivação e produtividade dos profissionais. Portanto, fica evidente que a música e musicoterapia aplicada no ambiente organizacional, quando utilizada de forma estratégica se torna um instrumento valioso com benefícios para saúde mental e a melhoria do clima organizacional, impactando positivamente o bem-estar dos colaboradores e a eficácia das organizações.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 13/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/cgz6xz35
Pages: 1-11

Palavras-chave: Música; Qualidade de vida; Estresse; Ambiente organizacional; Musicoterapia.

Abstract

This study aimed to analyze the positive impacts of music therapy in the organizational environment, highlighting its benefits for the health and quality of life of workers, and highlighting its relevance in building healthier, more motivated, and productive environments. The research adopted a qualitative, descriptive, and exploratory approach, conducted through a literature review of 17 scientific articles published in Portuguese, Spanish, and English. The results demonstrate the effectiveness of music and music therapy in the workplace, contributing to stress mitigation, improving team interactions, and stimulating creative capacity. Such practices also result in greater motivation and productivity among professionals. Therefore, it is clear that music and music therapy applied in the organizational environment, when used strategically, become a valuable tool with benefits for mental health and improved organizational climate, positively impacting employee well-being and organizational effectiveness.

Keywords: Music; Quality of life; Stress; Organizational environment; Music therapy.

1. Introdução

O ambiente organizacional contemporâneo impõe desafios que impactam diretamente a saúde e o bem-estar dos trabalhadores, especialmente no que se refere ao estresse e às questões psicossociais que comprometem tanto a qualidade de vida quanto a produtividade. Quando o contexto laboral é marcado por sobrecarga de tarefas, pressão constante e ausência de estratégias de cuidado, observa-se maior vulnerabilidade dos colaboradores a problemas de saúde, o que pode resultar em desmotivação, afastamentos e baixo desempenho (FARIAS et al., 2022).

Diante desse cenário, a musicoterapia surge como uma prática inovadora e estratégica de promoção da saúde, com potencial para reduzir o estresse, estimular a criatividade, fortalecer a motivação e contribuir para relações interpessoais mais harmônicas. Embora sua aplicação em ambientes empresariais

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 13/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/cgz6xz35
Pages: 1-11

ainda esteja em fase inicial, pesquisas já evidenciaram benefícios relevantes tanto para os trabalhadores quanto para as organizações.

Assim, este estudo tem como objetivo analisar os impactos positivos da música em contextos organizacionais, destacando sua relevância na construção de ambientes mais saudáveis, motivados e produtivos.

1.1 Objetivos Gerais

Analisar os benefícios da musicoterapia no ambiente organizacional, enfatizando seus efeitos sobre a saúde, a motivação e a qualidade de vida no trabalho.

2. Revisão da Literatura

2.1 Metodologia

O estudo adotou uma abordagem qualitativa, com caráter descritivo e exploratório, sendo o mesmo realizado por meio de revisões bibliográficas. Adotou-se este método visando examinar e reunir os estudos existentes acerca dos impactos positivos da musicoterapia no ambiente de trabalho, priorizando as melhorias para saúde, bem-estar e qualidade de vida dos colaboradores.

Para constituir o conjunto de dados a ser analisado, foi realizado uma varredura sistemática em bancos de dados acadêmicos com a aplicação de termos chaves, que foram combinados e aplicados nos idiomas em Português, Espanhol e Inglês: "Música", "Musicoterapia", "Qualidade de vida", "Estresse", "Ambiente organizacional" e "Saúde do trabalhador" na plataforma do Google Acadêmico. Incluíram-se estudos com acesso irrestrito que demonstrassem a ligação entre a música e musicoterapia em contextos corporativos e os temas da saúde, qualidade de vida ou estresse dos colaboradores de uma organização.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 13/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/cgz6xz35
Pages: 1-11

Na fase de depuração do material dos critérios de seleção, o conjunto final resultou em um *corpus* constituído por 17 artigos científicos, subdivididos em três grupos de estudo: Estudos que indicam problemas que ocorrem em função do trabalho (composto por 2 dos 17 selecionados); Estudos que indicam benefícios do uso da música (composto por 5 dos 17 artigos); Estudos que utilizam a música em organizações (composto por 10 dos 17 artigos). Esses artigos selecionados foram, então, submetidos a uma leitura minuciosamente aprofundada e a uma análise qualitativa. Tal avaliação concentrou-se em discernir e comprovar a influência da musicoterapia na atenuação do estresse ocupacional, na melhoria das dinâmicas de interação social e no desenvolvimento da capacidade criativa, mantendo-se em estrito alinhamento aos objetivos que nortearam este estudo.

2.2 Problemas decorrentes do trabalho e riscos psicossociais

O adoecimento mental de trabalhadores, nos mais diversos ambientes organizacionais, tem os riscos psicossociais como algumas das principais causas. Segundo Baleroni (2011) e Silva et al. (2025), esses riscos "acometem consideravelmente a saúde mental dos colaboradores podendo levar ao stress, apontado como importante agente de risco no âmbito institucional". A atenção com o estresse laboral e sua prevenção, são, portanto, fundamentais para a promoção da saúde e bem-estar dos trabalhadores.

De acordo com a pesquisa de Baleroni (2011) e Silva et al. (2025) intervenções organizacionais eficazes, utilizam estratégias para o gerenciamento de conflitos, para estimular a autonomia dos funcionários e, em especial, usam da musicoterapia como meio de controle do estresse. O estudo de Castro (2015), do mesmo modo, reforça que ao tratar de forma humanizada, junto à inserção da música no ambiente de trabalho, ocorre a redução da ansiedade e fadiga, além de propiciar um clima mais agradável e produtivo, benéfico tanto para trabalhador quanto para a empresa.

2.3 Benefícios do uso da música no ambiente de trabalho

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 13/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/cgz6xz35
Pages: 1-11

A produção científica demonstra que a música no contexto organizacional produz grande efeito positivo. Segundo Prodossimo (2006), "a música no ambiente corporativo corrobora para uma gestão eficiente, pois é uma estratégia inovadora de cuidado humanizado das pessoas", mitigando expressivamente os níveis de estresse entre profissionais da área da saúde.

Em um levantamento bibliográfico, Jacques et al. (2018) observaram que terapias alternativas, como a musicoterapia, propicia benefícios como melhora da relação interpessoal, relaxamento e fomenta a colaboração entre colegas, evidenciando o efeito de bem-estar produzido pela música.

Estudos desenvolvidos em empresas do setor privado (RODRIGUES, 2023) e em hospitais (SILVA et al.,2025; FARIAS, 2022) apontam que usar a música fins terapêuticos, ou seja, utilizar para além do entretenimento, promove a melhoria na interação entre os colegas de trabalho, respeito mútuo, além de contribuir para a redução de afastamentos por comorbidades mentais correlatas a depressão, ansiedade e estresse. A música, ao atuar sobre o sistema límbico, onde as emoções são processadas, estimula o relaxamento e suprime a liberação de substâncias bioquímicas, como o cortisol, o que resulta na sensação de prazer, alívio e melhoria no humor, impactando performance produtiva (NUNES-SILVA et al, 2016).

2.4 Estudos e aplicação da musicoterapia no ambiente laboral

A aplicação da musicoterapia em organizações tem aumentado nos últimos tempos. De acordo com Guimarães (2013), a musicoterapia caracteriza-se como estratégia inovadora para a gestão e desenvolvimento de colaboradores, melhorando as relações interpessoais nas empresas.

Pesquisas como a de Rodrigues (2009), reforçam que a inserção de ferramentas de promoção de qualidade de vida no trabalho, dentre elas a musicoterapia, geram

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 13/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/cgz6xz35
Pages: 1-11

expressivos efeitos na motivação e envolvimento dos funcionários. Em um estudo de caso, Rodrigues (2009) demonstrou que uma empresa, ao enfrentar demasiados problemas de absenteísmo, baixo engajamento e colaboradores sofrendo de causas psíquicas, contratou uma musicoterapeuta que, ao aplicar suas técnicas terapêuticas, notou uma melhora significativa na empatia e acolhimento entre empregados e empresa e diminuiu os sintomas de burnout, tornando mais saudável e satisfatório o ambiente de trabalho.

Ademais, o estudo de Oliva (2023) evidenciou que organizações rurais obtêm diferencial competitivo em relação aos seus concorrentes, ao aplicar a prática de utilizar a música como forma de gerenciamento estratégico a fim de atingir maior produtividade, além de corroborar no manejo dos animais. A música clássica, por exemplo, foi relacionada ao aumento da produção leiteira e à melhora das condutas e comportamento de trabalhadores rurais.

Baleroni (2011) destaca que o musicoterapeuta organizacional deve possuir como atribuição habilidades de comunicação, flexibilidade e visão abrangente da instituição, pois, para além de terapeuta, ele atua mediante às relações de poder presentes na empresa que impactam nas relações humanas ali contidas.

2.5 Contribuições para a saúde mental e qualidade de vida

A musicoterapia funcional apresenta-se como uma prática propulsora de saúde mental. Guazina (2009) argumenta que a musicoterapia ocupacional introduz novas questões teórico-conceituais e práticas no campo da saúde do trabalhador, implicando na produção de novas subjetividades. Tais efeitos se dariam, segundo o autor, pelo uso das práticas musicais.

Além disso, intervenções como salas de bem-estar (CARDOSO, 2024) e atividades musicais regulares têm se mostrado eficazes na redução do estresse ocupacional, mesmo quando as diferenças não atingem significância estatística. Tais práticas

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 13/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/cgz6xz35
Pages: 1-11

estimulam o autocuidado, a convivência e o relaxamento, fortalecendo o vínculo social entre os colaboradores.

Em síntese, a música, ao ser incorporada de maneira planejada no ambiente organizacional, atua tanto na dimensão emocional quanto cognitiva, favorecendo um equilíbrio entre produtividade e bem-estar. Essa abordagem está alinhada aos princípios contemporâneos de gestão humanizada e sustentabilidade organizacional.

2.6 Desafios e limitações

Embora os resultados sejam promissores, ainda existem desafios na consolidação da musicoterapia organizacional como prática sistemática. Guimarães (2017) e Baleroni (2011) destacam a falta de estudos longitudinais e de protocolos específicos para diferentes setores. Além disso, a resistência cultural e a falta de conhecimento sobre a atuação do musicoterapeuta dificultam sua adoção em larga escala.

Outro ponto crítico é a mensuração objetiva dos resultados. Como os efeitos da música envolvem dimensões subjetivas, torna-se necessário o desenvolvimento de instrumentos que avaliem de forma consistente seu impacto sobre o desempenho e a saúde dos trabalhadores (PRODOSSIMO, 2006).

3. Considerações Finais

A musicoterapia, para a promoção de saúde psicológica e mitigação de doenças emocionais, mostra-se benéfica no contexto organizacional. Em ambientes com pressão exacerbada, metas inalcançáveis e demandas exaurem o trabalhador ela é fonte de melhora e alívio. As pesquisas verificadas, apontam que a música terapêutica reduz consideravelmente os sintomas de Burnout, estresse, e de esgotamento, além de contribuir para o aumento da produtividade.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 13/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/cgz6xz35
Pages: 1-11

Riscos psicossomáticos, associados a constrangimento, coação tornam os colaboradores suscetíveis ao desenvolvimento de comorbidades mentais, que resultam em afastamentos, queda da produção no ambiente de trabalho e que impactam diretamente na sua qualidade de vida. Nesse sentido, a aplicação da música e da musicoterapia no meio corporativo pode atuar como instrumento para auxiliar a gestão de pessoas, incentivando a empatia, o comprometimento, a comunicação, e expandindo o vínculo entre a empresa e os colaboradores .

Portanto, conclui-se que a musicoterapia, quando utilizada de maneira planejada e contínua, é capaz de melhorar o bem-estar, fortalecer as relações interpessoais e impulsionar o desempenho organizacional, tornando-se um recurso relevante para a promoção da saúde integral do trabalhador e o fortalecimento da cultura organizacional.

Referências

BALERONI, Natalia Farias; SILVA, Lydio Roberto. MUSICOTERAPIA COM TRABALHADORES: uma visão fenomenológica das publicações brasileiras. **Revista do Núcleo de Estudos e Pesquisas Interdisciplinares em Musicoterapia**, v. 2, p. 95-119, 2011

CARDOSO, Nilton Pereira; OLIVEIRA, Agostinha Mafalda Barra de; SOUSA, Juliana Carvalho de. EFEITO DA MUSICOTERAPIA EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE: protocolo de revisão de escopo. **Revista Sociedade Científica**, v. 7, n. 1, p. 218-227, 2024.

CASTRO, Alexandre Ariza Gomes de; VALENTIN, Fernanda; SÁ, Leomara Craveiro de. ATUAÇÃO E PERFIL DO MUSICOTERAPEUTA ORGANIZACIONAL. **Brazilian Journal of Music Therapy**, n. 19, p. 34-51, 2015.

DANTAS, Viviane Emanuele Barbosa et al. O EFEITO DA MÚSICA FUNCIONAL NA

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 13/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/cgz6xz35
Pages: 1-11

REDUÇÃO DO NÍVEL DE ESTRESSE DE PROFISSIONAIS DE UM HOSPITAL VETERINÁRIO. **Revista Organizações Em Contexto**, v. 18, n. 35, p. 3–26, 2024

DIAS, Julia Pereira. MODELOS ALTERNATIVOS DE GESTÃO DE PESSOAS: um estudo da inserção da música como ferramenta de desenvolvimento humano-profissional. **Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Administração de Empresas) – Universidade do Extremo Sul Catarinense,** p. 1-100, 2014.

DOMINGOS, Beatriz Francisco; CARVALHO, Eliane Alicrim de. PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA: o trabalhador e a musicoterapia. **Uningá Review**, v. 29, n. 1, p., 2017.

FARIAS, Paula et al. RISCOS PSICOSSOCIAIS: prevenção e controle do stress ocupacional. **RIIS**, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 125-137, v. 6, n. 1, p. 1-12, 2022.

GUAZINA, Laize Soares; TITTONI, Jaqueline. MUSICOTERAPIA INSTITUCIONAL NA SAÚDE DO TRABALHADOR: conexões, interfaces e produções. **Psicologia & Sociedade**, v. 21, n. 1, p. 108-117, 2009.

GUIMARÃES, Daniela. MUSICOTERAPIA NO CONTEXTO ORGANIZACIONAL. **Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Musicoterapia) – Faculdade de Minas**, 2013.

JACQUES, João Paulo Belini et al. SALA DE BEM-ESTAR COMO ESTRATÉGIA PARA REDUÇÃO DO ESTRESSE OCUPACIONAL: estudo quase-experimental. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, n. supl. 1, p. 483-489, 2018.

NUNES-SILVA, Marília et al. AVALIAÇÃO DE MÚSICAS COMPOSTAS PARA INDUÇÃO DE RELAXAMENTO E DE SEUS EFEITOS PSICOLÓGICOS. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, DF, v. 36, n. 3, p. 709-725, jul./set. 2016.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 13/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/cgz6xz35
Pages: 1-11

OLIVA, Cristiano de Vargas. ORGANIZAÇÕES RURAIS BRASILEIRAS E AS PERCEPÇÕES SOBRE O USO DA MÚSICA COMO ESTRATÉGIA DE GESTÃO PARA A VANTAGEM COMPETITIVA. **Dissertação (Mestrado em Administração) – Programa de Pós-Graduação em Administração, Universidade Federal do Pampa,** 2023.

PAGAN, Ilades Mariluce de Souza; SANTOS, Sheila Cristina dos. ATENDIMENTO HUMANIZADO E INDIVIDUALIZADO: dificuldades psicológicas e familiares no ambiente de trabalho - SIS. **Anais de Eventos Científicos CEJAM**. São Paulo, 2024.

PENETRA, Pilar. O EFEITO DA MÚSICA NO CONTEXTO EMPRESARIAL. **The Trends Hub**, v. 4, 2024.

PRODOSSIMO, Claudia das Chagas; SILVA, Lydio Roberto. MUSICOTERAPIA EM AMBIENTES DE TRABALHO. **Revista da AMT-PR**, 2006.

RODRIGUES, Ana Beatriz Bezerra; OLIVEIRA, Emilly Cruz; PANTOJO, Patrícia Carbonari. OS BENEFÍCIOS DA MUSICOTERAPIA NO AMBIENTE ORGANIZACIONAL. **Trabalho de Conclusão de Curso - ETEC de São Sebastião**, 30 f, 2023.

SILVA, João Vitor de Oliveira et al. O RITMO DO BEM-ESTAR: intervenção musicoterapêutica para o enfrentamento da exaustão emocional no trabalho. **Revista Gestão e Organizações**, v. 10, n. 3, 2025.