



How Music Benefits The Brain

Fonte: <https://youtu.be/kZJ8BfEu-P8>

English Transcript	Tradução
Music has been an important part of every human culture, both past and present.	A música tem sido uma parte importante de toda cultura humana, tanto no passado quanto no presente.
It can play a part in brain development, learning, mood, and even your health.	Pode desempenhar um papel no desenvolvimento do cérebro, aprendizado, humor e até mesmo na sua saúde.
There used to be a popular belief that music is processed in the right hemisphere of our brains, along with art and other creative activities.	Costumava haver uma crença popular de que a música é processada no hemisfério direito de nossos cérebros, junto com a arte e outras atividades criativas.
However recent findings show us that music is distributed throughout the brain.	No entanto, descobertas recentes nos mostram que a música é distribuída por todo o cérebro.
Through studies of people with brain damage, we've seen patients who have lost the ability to read a newspaper, but can still read music.	Por meio de estudos com pessoas com danos cerebrais, vimos pacientes que perderam a capacidade de ler um jornal, mas ainda conseguem ler música.
Or individuals who can play the piano, but lack motor coordination to button their own sweater.	Ou indivíduos que sabem tocar piano, mas não têm coordenação motora para abotoar o próprio suéter.
Today we know that music listening and performance, engage nearly every area of the brain that we have so far identified.	Hoje sabemos que ouvir e tocar música envolve quase todas as áreas do cérebro que identificamos até agora.
One of the most common affects music has, is that it can alter our mood and feelings, by stimulating the formation of certain brain chemicals.	Um dos efeitos mais comuns que a música tem é que ela pode alterar nosso humor e sentimentos, estimulando a formação de certas substâncias químicas cerebrais.
Film directors use music to tell us how to feel about scenes that otherwise might be unclear, or to elevate our feelings at particularly dramatic moments.	Os diretores de cinema usam a música para nos dizer como nos sentimos em relação a cenas que, de outra forma, poderiam não ser claras, ou para elevar nossos sentimentos em momentos particularmente dramáticos.
Think of a typical fight scene in an action film, it's the music that truly makes the scene epic.	Pense em uma típica cena de luta em um filme de ação, é a música que realmente torna a cena épica.
Also our brains respond differently to happy and sad melodies.	Além disso, nossos cérebros respondem de maneira diferente a melodias alegres e tristes.
One study showed that after hearing a short piece of sad music, participants were more likely to interpret a neutral expression as sad.	Um estudo mostrou que depois de ouvir uma pequena música triste, os participantes eram mais propensos a interpretar uma expressão neutra como triste.
And if the melody was happy, the neutral expression was perceived as a happy one.	E se a melodia fosse alegre, a expressão neutra era percebida como alegre.
Now when you listen to music you actually like, your brain releases a neurotransmitter called dopamine.	Agora, quando você ouve uma música que realmente gosta, seu cérebro libera um neurotransmissor chamado dopamina.
Dopamine is a chemical which causes a feeling of satisfaction.	A dopamina é uma substância química que causa uma sensação de satisfação.
When listening to your favorite part of the song you get the same sort of pleasure that you experience when eating food, doing drugs or having sex.	Ao ouvir sua parte favorita da música, você obtém o mesmo tipo de prazer que sente ao comer, usar drogas ou fazer sexo.



English Transcript	Tradução
So basically music can makes us feel good.	Então, basicamente, a música pode nos fazer sentir bem.
And if you're having a particularly good day, listening to some of your favorite upbeat music can actually amplify that feeling of happiness.	E se você está tendo um dia particularmente bom, ouvir algumas de suas músicas animadas favoritas pode realmente amplificar esse sentimento de felicidade.
One interesting thing is that when someone is sad, they often reach for sad music and they find that it helps them feel better.	Uma coisa interessante é que, quando alguém está triste, muitas vezes procura uma música triste e descobre que isso o ajuda a se sentir melhor.
Now you might be thinking why would they do that?	Agora você deve estar pensando por que eles fariam isso?
Why wouldn't a sad person listen to happy music?	Por que uma pessoa triste não ouviria música alegre?
The reason is that when you're sad or depressed you usually feel misunderstood.	A razão é que, quando você está triste ou deprimido, geralmente se sente incompreendido.
Like the people around you don't understand you.	Como se as pessoas ao seu redor não te entendessem.
If you would listen to happy music in this state, it would only contribute to this feeling of detachment.	Se você ouvisse música alegre nesse estado, isso apenas contribuiria para esse sentimento de desapego.
However if you put on the right piece of sad music you say to yourself: "Oh, that's how I feel. This musician understands me."	No entanto, se você colocar a peça certa de música triste, você diz para si mesmo: "Oh, é assim que eu me sinto. Este músico me entende."
So the sad music turns out to be soothing, unlike the happy music when you're feeling down.	Assim, a música triste acaba sendo calmante, ao contrário da música alegre quando você está se sentindo mal.
Another interesting aspect is how listening to music can affect our exercise regime.	Outro aspecto interessante é como ouvir música pode afetar nosso regime de exercícios.
As our body realizes we're tired and wants to stop exercising, it sends signals to the brain to stop for a break.	Conforme nosso corpo percebe que estamos cansados e quer parar de se exercitar, ele envia sinais ao cérebro para parar para uma pausa.
Listening to music competes for our brain's attention, and can help us override those signals of fatigue.	Ouvir música compete pela atenção do nosso cérebro e pode nos ajudar a superar esses sinais de fadiga.
A 2012 study, showed that cyclists who listened to music required 7% less oxygen to do the same work as those who cycled in silence.	Um estudo de 2012 mostrou que os ciclistas que ouviam música precisavam de 7% menos oxigênio para fazer o mesmo trabalho do que aqueles que pedalavam em silêncio.
So not only can we push through the pain to exercise longer and harder, when we listen to music, but it can actually help us to use our energy more efficiently.	Portanto, não apenas podemos superar a dor para nos exercitarmos por mais tempo e com mais intensidade, quando ouvimos música, mas também pode nos ajudar a usar nossa energia com mais eficiência.
In the last few decades, neuroscientists have made enormous breakthroughs in understanding how our brains work, by monitoring them with instruments like fMRI.	Nas últimas décadas, os neurocientistas fizeram enormes avanços na compreensão de como nossos cérebros funcionam, monitorando-os com instrumentos como fMRI.
So when researchers got the participants to listen to music, they saw multiple regions light up.	Então, quando os pesquisadores fizeram os participantes ouvirem música, eles viram várias regiões iluminadas.
But what's more interesting is that when they observed brains of musicians, while playing an instrument, the whole brain lit up	Mas o mais interessante é que quando eles observaram cérebros de músicos, enquanto tocavam um instrumento, todo o cérebro se



English Transcript	Tradução
like sky with fireworks.	iluminou como o céu com fogos de artifício.
So while listening to music engages some interesting brain regions, playing music is the brain's equivalent of a full body workout.	Assim, enquanto ouvir música envolve algumas regiões cerebrais interessantes, tocar música é o equivalente do cérebro a um treino de corpo inteiro.
Also through brain scans we have found that musicians have different brains than non-musicians.	Também por meio de exames cerebrais, descobrimos que os músicos têm cérebros diferentes dos não-músicos.
People who play an instrument have bigger, better connected, more sensitive brains.	As pessoas que tocam um instrumento têm cérebros maiores, mais bem conectados e mais sensíveis.
A study from 2008 showed that children who had at least three years of instrumental music training, performed better than their non musical counterparts on a variety of tests.	Um estudo de 2008 mostrou que crianças que tiveram pelo menos três anos de treinamento em música instrumental tiveram um desempenho melhor do que suas contrapartes não musicais em uma variedade de testes.
Mainly in auditory discrimination abilities and fine motor skills.	Principalmente nas habilidades de discriminação auditiva e motricidade fina.
But they also tested better on vocabulary and nonverbal reasoning skills, which involve understanding and analyzing visual information, such as identifying relationships, similarities and differences between shapes and patterns.	Mas eles também obtiveram notas melhores nas habilidades de vocabulário e raciocínio não-verbal, que envolvem a compreensão e análise de informações visuais, como identificar relacionamentos, semelhanças e diferenças entre formas e padrões.
These two areas in particular are quite removed from musical training as we imagine it, so it's fascinating to see how learning to play an instrument can help kids develop such a wide variety of important skills.	Essas duas áreas em particular estão bem distantes do treinamento musical como imaginamos, então é fascinante ver como aprender a tocar um instrumento pode ajudar as crianças a desenvolver uma variedade tão grande de habilidades importantes.
It's also never too late to start learning an instrument.	Também nunca é tarde para começar a aprender um instrumento.
Seniors who play an instrument or sing with other people are more resistant to cognitive and memory problems.	Idosos que tocam algum instrumento ou cantam com outras pessoas são mais resistentes a problemas cognitivos e de memória.
The reason might be the creation of alternative connections in the brain that could compensate for cognitive decline as we get older.	A razão pode ser a criação de conexões alternativas no cérebro que poderiam compensar o declínio cognitivo à medida que envelhecemos.
So both listening and creating music has it's own benefits.	Portanto, ouvir e criar música tem seus próprios benefícios.
However music affects each brain differently and sometimes music can be another persons noise.	No entanto, a música afeta cada cérebro de maneira diferente e a música de uma pessoa pode ser o ruído de outra pessoa.
And researchers have found that listening to music you like, increases blood flow to the brain more than listening to music you don't like.	E os pesquisadores descobriram que ouvir música de que você gosta aumenta o fluxo sanguíneo para o cérebro mais do que ouvir música de que você não gosta.
To draw a line, you'll always get more benefits from listening and making music, you actually like.	Para traçar uma linha, você sempre obterá mais benefícios de ouvir e fazer música de que você realmente goste.
Thank you for watching.	Obrigado por assistir.
I hope you learned something new and became better than yesterday 😊	Espero que você tenha aprendido algo novo e se tornado melhor do que ontem 😊



Contagem de palavras

A tabela abaixo exhibe as palavras encontradas neste vídeo, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
37	to	32	music	29	the
23	and	22	of	21	that
20	you	19	a	16	is
13	brain	12	can	11	it
10	listening	10	in	9	when
9	we	9	sad	9	our
8	so	8	have	7	who
7	more	7	like	7	as
7	an	6	they	6	happy
6	brains	6	be	6	are
5	with	5	us	5	play
5	or	5	listen	5	instrument
5	how	5	for	5	feel
5	but	5	better	4	your
4	would	4	than	4	people
4	one	4	not	4	interesting
4	if	4	feeling	4	do
4	also	4	actually	3	through
3	this	3	study	3	skills
3	showed	3	part	3	on
3	musicians	3	might	3	learning
3	however	3	help	3	has
3	get	3	from	2	work
2	why	2	while	2	which
2	was	2	variety	2	use
2	up	2	understanding	2	training
2	those	2	them	2	their
2	such	2	stop	2	some
2	signals	2	scene	2	same
2	right	2	researchers	2	regions
2	reason	2	read	2	playing
2	piece	2	particularly	2	participants
2	own	2	other	2	only
2	now	2	non	2	neutral
2	musical	2	motor	2	mood
2	makes	2	important	2	I
2	having	2	good	2	found
2	film	2	feelings	2	favorite
2	expression	2	exercise	2	every
2	dopamine	2	differently	2	cognitive



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	by	2	brain's	2	both
2	body	2	benefits	2	at
2	another	2	affects	1	yourself
1	yesterday	1	years	1	workout
1	will	1	wide	1	whole
1	what	1	were	1	watching
1	wants	1	vocabulary	1	visual
1	usually	1	used	1	upbeat
1	unlike	1	understands	1	understand
1	unclear	1	typical	1	two
1	turns	1	truly	1	too
1	today	1	tired	1	throughout
1	three	1	thinking	1	think
1	thing	1	these	1	there
1	thank	1	tests	1	tested
1	tell	1	sweater	1	studies
1	stimulating	1	still	1	state
1	start	1	sort	1	soothing
1	song	1	something	1	someones
1	someone	1	sky	1	sing
1	similarities	1	silence	1	show
1	short	1	shapes	1	sex
1	sensitive	1	seniors	1	sends
1	seen	1	see	1	scenes
1	scans	1	say	1	saw
1	satisfaction	1	respond	1	resistant
1	required	1	removed	1	releases
1	relationships	1	regime	1	recent
1	reasoning	1	realizes	1	reach
1	quite	1	put	1	push
1	processed	1	problems	1	present
1	popular	1	pleasure	1	piano
1	persons	1	person	1	performed
1	performance	1	perceived	1	patterns
1	patients	1	past	1	particular
1	pain	1	oxygen	1	override
1	out	1	otherwise	1	older
1	oh	1	often	1	observed
1	nonverbal	1	noise	1	newspaper
1	new	1	never	1	neurotransmitter
1	neuroscientists	1	nearly	1	musician
1	multiple	1	most	1	monitoring
1	moments	1	misunderstood	1	memory
1	melody	1	melodies	1	me
1	making	1	mainly	1	made
1	lost	1	longer	1	lit



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	listened	1	line	1	likely
1	light	1	less	1	least
1	learned	1	late	1	last
1	lack	1	know	1	kids
1	involve	1	interpret	1	instruments
1	instrumental	1	information	1	individuals
1	increases	1	imagine	1	identifying
1	identified	1	human	1	hope
1	hemisphere	1	helps	1	hearing
1	health	1	harder	1	happiness
1	had	1	got	1	full
1	formation	1	food	1	fmri
1	flow	1	fireworks	1	fine
1	findings	1	find	1	fight
1	few	1	fatigue	1	fascinating
1	far	1	experience	1	exercising
1	even	1	equivalent	1	epic
1	enormous	1	engages	1	engage
1	energy	1	elevate	1	efficiently
1	eating	1	each	1	drugs
1	draw	1	dramatic	1	down
1	doing	1	distributed	1	discrimination
1	directors	1	different	1	differences
1	development	1	develop	1	detachment
1	depressed	1	decline	1	decades
1	day	1	damage	1	cyclists
1	cycled	1	culture	1	creative
1	creation	1	creating	1	counterparts
1	could	1	coordination	1	contribute
1	connections	1	connected	1	competes
1	compensate	1	common	1	children
1	chemicals	1	chemical	1	certain
1	causes	1	called	1	button
1	breakthroughs	1	break	1	blood
1	bigger	1	between	1	belief
1	been	1	became	1	basically
1	auditory	1	attention	1	aspect
1	art	1	around	1	areas
1	area	1	analyzing	1	amplify
1	always	1	alternative	1	alter
1	along	1	after	1	affect
1	activities	1	action	1	about
1	ability	1	abilities	1	&