



**Ensino Médio com Habilitação Profissional de Técnico Administração
Decentralizada EE Gabriel Felix do Amaral**

Guilherme Wendel Cesar

Ítalo de Souza Pereira

Maria Eduarda Godoi

Rebeca Matos Rodrigues

Thayná Souza de Paula

O IMPACTO DA MÚSICA NO AMBIENTE DE TRABALHO

São Carlos- SP

2025



**Ensino Médio com Habilitação Profissional de Técnico Administração
Decentralizada EE Gabriel Felix do Amaral**

Guilherme Wendel Cesar

Ítalo de Souza Pereira

Maria Eduarda Godoi

Rebeca Matos Rodrigues

Thayná Souza de Paula

O IMPACTO DA MÚSICA NO AMBIENTE DE TRABALHO

Trabalho apresentado ao curso técnico de administração da Escola Técnica Estadual ETEC Paulinho Botelho para a obtenção do título de Técnico de Administração.

Orientador: João Pedro Braga

São Carlos/SP
2025

FOLHA DE APROVAÇÃO

Guilherme Wendel Cesar

Ítalo de Souza Pereira

Maria Eduarda Godoi

Rebeca Matos Rodrigues

Thayná Souza de Paula

O IMPACTO DA MÚSICA NO AMBIENTE DE TRABALHO

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado, apresentado à Etec Paulino Botelho na Descentralizada E.E. Gabriel Felix do Amaral na Cidade: São Carlos – SP, no Sistema de Ensino Presencial Conectado, como requisito obrigatório para a obtenção do título de Técnico em Administração Integrado ao Ensino Médio, com nota final igual a _____, conferida pela Banca Examinadora formada pelos professores:

:

Prof. Orientador JOÃO PEDRO BRAGA
ETEC PAULINO BOTELHO

Profª Shirlei Gomes da Silva
ETEC PAULINO BOTELHO

Profª Cassia Regina Aparecida de Azevedo
ETEC PAULINO BOTELHO

_____, ____ de _____ de 20____.

AGRADECIMENTO

Gostaríamos de expressar nossa imensa gratidão a todos que fizeram parte dessa caminhada e que certamente marcará o início de novas conquistas.

Aos nossos professores, por compartilharem seus conhecimentos e nos guiarem, não apenas academicamente, mas também no desenvolvimento pessoal. Sua paciência, dedicação e incansável esforço para nos ensinar vão além das salas de aula e são lembrados com carinho por todos nós.

Aos nossos amigos, que fizeram dessa jornada um caminho mais leve e cheio de boas memórias. Juntos, vivemos momentos que levaremos para o resto de nossas vidas. Assim como as lembranças dos momentos que compartilhamos.

Por fim, agradecemos a todos que, de alguma maneira, foram parte fundamental da nossa formação e tornaram possível estarmos aqui hoje, celebrando esta conquista. A cada um, deixamos nosso mais profundo agradecimento.

DEDICATÓRIA

Dedicamos este trabalho ao Professor Marcel e João Pedro, por sua orientação dedicada, paciência e valiosas contribuições, que foram fundamentais para o desenvolvimento deste projeto.

A todos nós da equipe do projeto, Guilherme Wendel Cesar, Ítalo de Souza Pereira, Maria Eduarda de Godoi, Rebeca Matos Rodrigues e Thayná Souza de Paula, pela parceria, comprometimento e esforço coletivo. Juntos, superamos desafios e celebramos conquistas, e esta realização é resultado do trabalho conjunto de todos.

Aos nossos pais e familiares, pelo amor, apoio incondicional e por estarem sempre ao nosso lado, nos oferecendo força e confiança para seguir em frente.

EPIGRAFE

"A música tem o poder de transformar um simples trabalho em uma obra-prima."

— Ludwig van Beethoven

RESUMO

A utilização bem elaborada da música no ambiente corporativo surge como uma estratégia inovadora e complementar na melhoria do desempenho e do bem-estar dos profissionais. Com o tempo, a música deixou de ser apenas uma expressão artística, passando a assumir funções terapêuticas, sociais e organizacionais. Diante dos crescentes desafios no cenário empresarial — como os altos índices de estresse e esgotamento profissional — a música se apresenta como uma ferramenta capaz de modular emoções, estimular o foco e promover o relaxamento. Comprovados em pesquisas, os benefícios da música para a melhoria de diversos aspectos cognitivos tornam-se cada vez mais evidentes. No entanto, sua aplicação em ambientes laborais é mínima, apesar da confirmação de seus efeitos positivos sobre os colaboradores. Este estudo busca analisar a integração eficaz da música na gestão empresarial, investigando seus impactos sobre produtividade e o equilíbrio psicossocial dos funcionários.

Palavras-Chave: música, bem-estar, produtividade, colaboradores, estresse, benefícios.

ABSTRACT

The well-designed use of music in the corporate environment emerges as an innovative and supplementary strategy for improving employee performance and well-being. Over time, music has ceased to be merely an artistic expression, taking on therapeutic, social, and organizational functions. Faced with growing challenges in the corporate environment—such as high rates of stress and burnout—music emerges as a tool capable of modulating emotions, stimulating focus, and promoting relaxation. Proven in research, the benefits of music for improving various cognitive aspects are becoming increasingly evident. However, its application in the workplace is minimal, despite the confirmation of its positive effects on employees. This study seeks to analyze the effective integration of music in corporate management, investigating its impact on employee productivity and psychosocial balance.

Lista de abreviaturas e siglas

OIT - Organização Internacional do Trabalho

OMS - Organização Mundial da Saúde

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

et al. - et alii (do latim, significa “e outros”)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. JUSTIFICATIVA	12
3. OBJETIVO	13
3.1. Objetivo Geral	13
3.2. Objetivo Específico	13
4. METODOLOGIA	14
4.1. Pesquisa Documental	14
4.2. Pesquisa Experimental	14
4.3. Pesquisa de Campo	14
4.4. Pesquisa Bibliográfica	14
5. PROBLEMATIZAÇÃO	15
6. DESENVOLVIMENTO	16
6.1. Contexto Histórico: A Música Como Fenômeno Social	16
6.2. Benefícios Neurofisiológicos da Música	18
6.3. Desafios e Disparidades nos Ambientes de Trabalho Contemporâneos	19
6.4. A Música e sua Correlação com o Ambiente de Trabalho	21
7. CONCLUSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	24

1.INTRODUÇÃO

Ao longo da história, a música ascendeu-se quanto a sua função artística original, adquirindo relevância terapêutica, social e organizacional.

No cenário empresarial atual, caracterizado por desafios como estresse ocupacional, esgotamento profissional e queda de eficiência, sua aplicação estratégica e fundamentada emerge como recurso inovador na gestão.

Ao modular estados emocionais, estimular a concentração e promover relaxamento, demonstra potencial para elevar tanto o desempenho operacional quanto a qualidade de vida no trabalho. Essa relação encontra respaldo acadêmico em pesquisas como as de Lesiuk (2005), que comprovam efeitos positivos no humor, na atenção e nas funções cognitivas.

Apesar de a literatura interdisciplinar evidenciar de forma consistente os benefícios da música no ambiente empresarial, sua aplicação ainda é frequentemente recebida com ceticismo por parte de diversas organizações.

Diante desse panorama, o presente estudo visa examinar o emprego estratégico de elementos musicais na administração, avaliando seus reflexos na eficácia produtiva e no equilíbrio psicossocial dos profissionais. Para tal, serão investigados referenciais teóricos, experiências práticas de implementação e sua interface com políticas contemporâneas de saúde ocupacional, oferecendo diretrizes aplicáveis à gestão moderna.

2.JUSTIFICATIVA

Vivencia-se, na contemporaneidade, um cenário em que a discussão sobre o bem-estar nos ambientes laborais ganha cada vez mais relevância, refletindo a crescente preocupação com as condições físicas e psicológicas muitas vezes degradantes enfrentadas pela maioria dos trabalhadores. Diante da recorrência desses fatores adversos, este estudo propõe-se a investigar o uso da música como ferramenta de inclusão estratégica na administração, comprovando seus efeitos benéficos sobre a psique humana, bem como suas possíveis contribuições para o estímulo da produtividade e da qualidade do desempenho no ambiente de trabalho.

3.OBJETIVO

3.1. Objetivo geral

O objetivo do projeto é investigar o impacto da música como uma ferramenta de promoção e preservação do bem-estar psicológico e de melhoria do desempenho em ambientes laborais, analisando suas aplicações no contexto da gestão organizacional contemporânea.

3.2. Objetivo Específico

Compreender a relevância histórica da música, e suas alterações conforme a passagem do tempo e evolução social.

Analisar as condições atuais dos ambientes de trabalho, com foco nas consequências físicas e psicológicas para os trabalhadores.

Compreender os fundamentos neuropsicológicos que explicam os efeitos da música sobre o comportamento humano.

Identificar estratégias de implementação da música no ambiente corporativo e suas possíveis influências na produtividade e na motivação dos funcionários.

4.METODOLOGIA

4.1. Pesquisa Documental

Método que utiliza documentos e registros já existentes como fonte de dados para análise e interpretação.

4.2. Pesquisa Experimental

Investigação que manipula variáveis em condições controladas para observar seus efeitos sobre determinado fenômeno.

4.3. Pesquisa de Campo

Coleta de dados diretamente no local onde o fenômeno ocorre, permitindo observação e registro em ambiente real.

4.4. Pesquisa Bibliográfica

Foi fundamentada no levantamento e estudo de obras acadêmicas e artigos científicos relacionados à música no contexto organizacional.

A pesquisa bibliográfica é a metodologia que estamos utilizando para o desenvolvimento do nosso tema de trabalho proposto.

A presente pesquisa teve como propósito analisar os efeitos da música no ambiente laboral, investigando seus impactos sobre o desempenho e o bem-estar dos colaboradores, bem como a percepção das organizações a respeito dessa prática. Para alcançar tal objetivo, adotou-se uma abordagem metodológica mista, que integrou procedimentos quantitativos e qualitativos, visando proporcionar uma compreensão abrangente e aprofundada do fenômeno em questão. Como referência para a construção do arcabouço metodológico, destacam-se contribuições de estudiosos da área, entre os quais se sobressaem aqueles realizados por Lesiuk.

5.PROBLEMATIZAÇÃO

O ambiente corporativo moderno é frequentemente marcado por pressões constantes, metas agressivas, competitividade exacerbada e falta de estratégias voltadas ao bem-estar dos trabalhadores. Esse cenário tem contribuído para o aumento dos índices de estresse, adoecimento mental e seus afins, problemas que impactam diretamente a produtividade e a qualidade do trabalho desempenhado.

Apesar de evidências científicas apontarem a música como recurso eficaz na redução de tensões emocionais, estímulo da concentração e promoção do equilíbrio psicossocial, sua utilização em ambientes corporativos ainda é pouco explorada e tratada de forma supérflua. Nota-se que grande parte das organizações privilegia exclusivamente resultados econômicos, relegando a segundo plano a saúde mental e emocional dos colaboradores, o que reflete uma gestão distante das demandas humanas.

Diante disso, emerge a questão central do estudo: explorar as motivações do ceticismo empresarial, reforçando os impactos positivos da música nos ambientes laborais.

6.DESENVOLVIMENTO

6.1. Contexto Histórico: A Música Como Fenômeno Social

A música, desde os primórdios da humanidade, constitui uma forma de expressão artística de elevado valor social, cultural e neurológico. Considerada a “linguagem universal da humanidade”, conforme Henry Wadsworth (1866), ela transcende fronteiras linguísticas e culturais, desempenhando funções que extrapolam o mero entretenimento.

Historicamente, a música esteve presente em rituais religiosos, cerimônias, celebrações comunitárias e atividades cotidianas, atuando como elo de conexão entre indivíduos e suas comunidades. Antes mesmo da invenção da escrita, ela cumpria um papel essencial na preservação de histórias, conhecimentos e tradições, funcionando como um mecanismo de transmissão oral e fortalecimento da identidade coletiva. Ao longo das eras, foi utilizada como ferramenta de comunicação, resistência, educação e coesão social.

No entanto, com a evolução das sociedades, sobretudo após a Revolução Industrial, o espaço da música se redesenhou. Embora tenha permanecido como elemento central nas manifestações culturais e no entretenimento, seu papel funcional nos ambientes de trabalho foi gradualmente sendo relegado a um segundo plano. O paradigma produtivista, focado em eficiência operacional e métricas quantitativas, pouco considerou os elementos sensoriais, emocionais e subjetivos – como a música - na construção de ambientes laborais saudáveis.

Por outro lado, os avanços da ciência, especialmente nas áreas da neurociência, psicologia e medicina, trouxeram à tona evidências robustas sobre os efeitos da música no cérebro humano. Estudos realizados por Blood e Zatorre (2001) demonstram que a escuta musical ativa áreas cerebrais relacionadas à recompensa, ao prazer e à regulação emocional, como o córtex pré-frontal, o núcleo accumbens e amígdala. A pesquisa de Chanda e Levitin (2013) reforça que a música desencadeia a liberação de neurotransmissores como dopamina, serotonina, endorfina e ocitocina – todos associados à melhora do humor, redução do estresse, aumento da motivação e fortalecimento dos vínculos sociais.

Além dos efeitos emocionais e psicológicos, a música exerce influência direta sobre o desempenho cognitivo e físico. Dependendo das características sonoras – como ritmo, harmonia, tempo e intensidade -, ela pode induzir estados de relaxamento, foco ou excitação, modulando, assim, a atenção, a criatividade e a produtividade (THOMPSON et al., 2001).

Contudo, apesar de seus benefícios comprovados cientificamente e de seu valor histórico como fenômeno cultural e social, a música ainda é subaproveitada no ambiente organizacional contemporâneo. Predomina, em muitos contextos corporativos, uma visão mecanicista do trabalho, na qual os elementos sensoriais e afetivos são considerados periféricos ou, até mesmo, irrelevantes. Essa desconexão representa não apenas uma perda de oportunidade na promoção do bem-estar ocupacional, mas também um

desperdício de recursos naturais do próprio cérebro humano, que responde positivamente a estímulos musicais.

À luz desse panorama, torna-se fundamental discutir e propor a integração da música como estratégia intencional nos espaços de trabalho, não apenas como recurso estético ou recreativo, mas como uma ferramenta baseada em evidências neurocientíficas, capaz de contribuir para a saúde mental, o equilíbrio emocional e a elevação da produtividade. Esse debate se faz ainda mais urgente diante dos crescentes índices de adoecimento psíquico relacionados às práticas laborais contemporâneas, que demandam soluções inovadoras, humanas e sustentáveis.

6.2. Benefícios Neurofisiológicos da Música

A música, além de seu papel sociocultural, tem sido objeto de interesse crescente nas ciências cognitivas e neurobiológicas devido aos seus impactos diretos sobre a saúde física, emocional e mental dos indivíduos. Diversos estudos comprovam que a exposição sonora, seja por meio da escuta ativa ou passiva, gera respostas neuroquímicas que modulam significativamente o funcionamento cerebral e, conseqüentemente, influenciam o comportamento, a cognição e o estado emocional.

De acordo com Chanda e Levitin (2001) corroboram esses achados, demonstrando, por meio de imagens de ressonância magnética funcional (fMRI), que a música ativa os circuitos neurais relacionados à emoção, recompensa e processamento sensorial, incluindo o córtex pré-frontal, o sistema límbico e o núcleo accumbens. Essa ativação gera efeitos semelhantes aos provocados por atividades prazerosas, como a prática de exercícios físicos ou interações sociais significativas.

No ambiente laboral, tais respostas fisiológicas se traduzem em benefícios concretos. Estudos da consultoria britânica Mindlab International revelaram que 88% dos colaboradores que ouviam música enquanto executavam tarefas demonstraram aumento na precisão e na produtividade, enquanto 81% completaram suas atividades em menor tempo em comparação aos que trabalharam em silêncio. Esses resultados evidenciam que a música pode ser utilizada como um recurso estratégico para otimizar o desempenho profissional, especialmente em funções que exigem foco, criatividade ou resiliência emocional.

Além disso, segundo Thompson et al. (2001), a música influencia positivamente funções cognitivas superiores, como memória operacional, atenção sustentada e capacidade de resolução de problemas. A prática regular da escuta musical ou da própria execução de instrumentos musicais também está associada à neuroplasticidade, ou seja, à capacidade do cérebro de se reorganizar, formando novas conexões neurais ao longo da vida.

Outro aspecto relevante é a capacidade da música de atuar como mediadora na regulação do estresse ocupacional. Em ambientes marcados por alta pressão, jornadas extenuantes e demandas constantes, a exposição à música pode reduzir os níveis de cortisol - hormônio relacionado ao estresse -, além de estimular o relaxamento muscular e a desaceleração dos batimentos cardíacos (Khalfa et al., 2003)

Portanto, os benefícios neurofisiológicos da música transcendem o campo do entretenimento e da estética, consolidando-se como um recurso de alto valor na promoção da saúde integral, no aumento da produtividade e na mitigação dos efeitos deletérios do estresse laboral. A incorporação consciente da música em ambientes organizacionais, respaldada por evidências científicas, se apresenta

como uma estratégia eficiente, de baixo custo e alto impacto para o desenvolvimento humano e organizacional.

6.3. Desafios e Disparidades nos Ambientes de Trabalho Contemporâneos

Apesar dos constantes avanços tecnológicos, das mudanças nos modelos de gestão e do discurso crescente sobre qualidade de vida nas organizações, o ambiente de trabalho contemporâneo ainda é marcada por desafios estruturais que impactam diretamente a saúde física e mental dos trabalhadores.

Relatórios da Organização Internacional do Trabalho (OIT, 2019) apontam que, anualmente, cerca de 2,78 milhões de pessoas morrem em decorrência de acidentes e doenças ocupacionais, sendo que mais de 85% desses casos estão associados a fatores ambientais, organizacionais e psicossociais evitáveis. No Brasil, dados do Observatório de Segurança e Saúde no Trabalho (SmartLab, 2022) indicam que ocorrem, em média, mais de 500 mil acidentes de trabalho por ano, revelando a persistente precarização de muitos espaços laborais.

No cenário contemporâneo, os riscos não se limitam às condições físicas, mas se estendem, de forma crescente, às dimensões emocionais e psicológicas. A intensificação das jornadas, a pressão constante por produtividade, a competitividade exacerbada, as metas inalcançáveis e as relações hierárquicas rígidas configuram ambientes propícios ao desenvolvimento de transtornos como estresse crônico, ansiedade, depressão e, de forma alarmante, a síndrome de burnout – reconhecida oficialmente pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma doença ocupacional desde 2019.

Além dos danos à saúde mental, esses ambientes também impactam negativamente a performance organizacional, gerando queda na produtividade, aumento de erros operacionais, absenteísmo, presenteísmo e alta rotatividade. Segundo pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2021), cerca de 45% dos trabalhadores brasileiros relatam insatisfação com seu ambiente de trabalho, destacando como principais causas a sobrecarga, a monotonia, a falta de reconhecimento e a ausência de estratégias efetivas de cuidado emocional.

Esse contexto revela uma contradição relevante: ao mesmo tempo em que as empresas buscam inovação, eficiência e competitividade, muitas delas mantêm práticas organizacionais arcaicas que ignoram as necessidades humanas básicas, comprometendo não apenas a saúde dos trabalhadores, mas também os próprios resultados corporativos.

Diante dessa realidade, torna-se urgente repensar as estruturas e as dinâmicas do trabalho. Modelos organizacionais mais humanizados, que priorizem o equilíbrio entre produtividade e bem-estar, não são apenas uma questão de responsabilidade social, mas também uma estratégia inteligente para sustentabilidade empresarial a médio e longo prazo.

Nesse cenário, práticos que favoreçam o bem-estar sensorial e emocional, como a incorporação da música no ambiente de trabalho, surgem como alternativas viáveis e eficazes. A música, quando utilizada de forma intencional e planejada, pode atuar como uma ferramenta de regulação emocional, redução do estresse e fortalecimento do engajamento, funcionando como um recurso complementar às políticas de saúde ocupacional.

6.4. A Música e sua Correlação com o Ambiente de Trabalho

A relação entre música e ambiente de trabalho vem sendo objeto de estudo de diversas áreas, como psicologia organizacional, neurociência e gestão de pessoas. Pesquisas apontam que a música não deve ser compreendida exclusivamente como recurso de lazer, mas também como ferramenta estratégica capaz de contribuir para a melhoria do desempenho, do bem-estar e do engajamento dos colaboradores.

Um aspecto relevante é a relação entre música e ritmo de trabalho. Ambientes corporativos que utilizam músicas com batidas estáveis e compasso moderado podem induzir uma cadência produtiva, especialmente em tarefas repetitivas ou que demandam concentração constante. Pesquisas na área de ergonomia cognitiva mostram que sons com frequências moderadas reduzem a sensação subjetiva de esforço, tornando o trabalho mais fluido e menos cansativo (WOODS et al., 2019).

Além do aumento de foco, a música desempenha papel importante na redução do estresse ocupacional. Um estudo conduzido por Aalborg University, na Dinamarca, com 623 trabalhadores de diferentes setores, evidenciou que sessões musicais diárias no ambiente de trabalho reduziram em 38% o nível de estresse percebido e melhoraram indicadores de atenção sustentada e memória de trabalho (SØRENSEN et al., 2022). Essa função reguladora do estado emocional é especialmente relevante em contextos corporativos de alta pressão e metas intensas, nos quais o desgaste psicológico pode comprometer tanto o desempenho individual quanto o coletivo.

Do ponto de vista organizacional, empresas que incorporam a música como recurso ambiental ou como benefício interno têm relatado impactos positivos também na coesão social e no clima organizacional. Estudos de Greitemeyer (2009) mostram que músicas com tonalidades mais alegres e letras positivas tendem a estimular comportamentos pró-sociais, como cooperação e disposição para ajudar colegas de equipe. Essa melhora nas relações interpessoais repercute diretamente na eficiência de grupos de trabalho e na diminuição de conflitos internos.

No entanto, é preciso que a eficácia da música no trabalho está relacionada à adequação do repertório ao perfil dos colaboradores e ao tipo de atividade desenvolvida. O fenômeno conhecido como music misfit ocorre quando há incompatibilidade entre o estilo musical e as preferências dos ouvintes ou as exigências da tarefa, gerando distração, irritabilidade e queda no desempenho (NEUROSCIENCE NEWS, 2025). Assim, práticas bem-sucedidas costumam incluir a possibilidade de personalização, seja por meio de playlists individuais em fones de ouvido, seja por seleção conjunta de músicas para ambientes coletivos.

Empresas de destaque no cenário global, como Google, Spotify e Deloitte, já adotam políticas específicas relacionadas à música no trabalho, oferecendo desde salas equipadas para prática musical até a liberdade para que funcionários escolham seu próprio áudio ambiente durante tarefas. Tais iniciativas estão alinhadas à percepção crescente de que o estímulo sonoro adequado pode ser tão relevante para a produtividade quanto fatores como iluminação, ergonomia e organização do espaço.

7. CONCLUSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa evidenciou que a música, historicamente reconhecida como fenômeno cultural e social de grande relevância, apresenta também papel estratégico no contexto organizacional contemporâneo. Longe de ser compreendida apenas como recurso estético ou de lazer, a música mostrou-se capaz de impactar positivamente variáveis cruciais do ambiente laboral, tais como desempenho, foco, criatividade, engajamento e bem-estar dos colaboradores.

Os estudos analisados ao longo do trabalho reforçam que estímulos musicais adequados podem reduzir níveis de estresse, melhorar a atenção sustentada e promover maior coesão social entre equipes, contribuindo para ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos. Observou-se ainda que a música atua como ferramenta reguladora de estados emocionais, favorecendo tanto a satisfação individual quanto a eficiência coletiva. Entretanto, sua eficácia depende da adequação ao perfil dos trabalhadores e às especificidades das atividades desempenhadas, de modo a evitar o fenômeno do music misfit, que pode comprometer os resultados desejados.

Do ponto de vista empresarial, constatou-se que organizações de destaque, como as mencionadas anteriormente, já reconhecem o potencial da música como aliada estratégica em suas práticas de liberdade individual na escolha de playlists até iniciativas coletivas. Esse movimento evidencia uma tendência crescente de valorização dos fatores sensoriais e emocionais no planejamento organizacional, alinhada às demandas contemporâneas por inovação, qualidade de vida no trabalho e sustentabilidade empresarial.

No cenário nacional, embora o uso da música em ambientes laborais ainda não esteja consolidado como prática universal, observa-se crescente interesse por parte das empresas em adotar medida que conciliem produtividade e bem-estar. A música, nesse sentido, apresenta-se como recurso de baixo custo e alta eficácia, capaz de complementar políticas de saúde ocupacional e de gestão de pessoas.

Concluímos, portanto, que a interação da música ao ambiente de trabalho representa uma oportunidade concreta para organizações que buscam aliar desempenho e humanização nas relações laborais. Sua implementação, quando realizada de forma planejada e baseada em evidências científicas, não apenas contribui para a qualidade de vida dos trabalhadores, mas também para a obtenção de melhores resultados organizacionais, constituindo-se como estratégia relevante e inovadora para o campo da administração.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BLOOD, A. J.; ZATORRE, R. J. Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, v. 98, n. 20, p. 11818–11823, 2001.

CHANDA, M. L.; LEVITIN, D. J. The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*, v. 17, n. 4, p. 179–193, 2013.

GREITEMEYER, T. Effects of songs with prosocial lyrics on prosocial thoughts, affect, and behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, v. 45, n. 1, p. 186–190, 2009.

LESIUK, T. The effect of music listening on work performance. *Psychology of Music*, v. 33, n. 2, p. 173–191, 2005.

SØRENSEN, S. D. et al. Daily workplace music sessions reduce stress and improve attention and working memory: Evidence from a large-scale study. *Aalborg University Research*, Dinamarca, 2022.

THOMPSON, W. F.; SCHELLENBERG, E. G.; HUSAIN, G. Arousal, mood, and the Mozart effect. *Psychological Science*, v. 12, n. 3, p. 248–251, 2001.

WOODS, K. J. P. et al. Effects of background music on cognitive performance: A cognitive ergonomics approach. *Applied Ergonomics*, v. 75, p. 220–231, 2019.

WADSWORTH, H. Longfellow. *The Musical Language of Humanity*. Boston: Ticknor and Fields, 1866.

NEUROSCIENCE NEWS. Music misfit: When songs don't match the task. *Neuroscience News*, 2025. Disponível em: <https://neurosciencenews.com/>. Acesso em: 03 de Set. 2025.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). *Relatório mundial sobre acidentes e doenças ocupacionais*. Genebra: OIT, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Classificação internacional de doenças: Burnout como fenômeno ocupacional*. Genebra: OMS, 2019.

SMARTLAB. *Observatório de Segurança e Saúde no Trabalho*. Brasília: Ministério Público do Trabalho/Organização Internacional do Trabalho, 2022. Disponível em: <https://smartlabbr.org/>. Acesso em: 13 de Ago. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua: Qualidade do ambiente de trabalho*. Rio de Janeiro: IBGE, 2021.

LEVITIN, Daniel J. *The World in Six Songs: How the Musical Brain Created Human Nature*. New York: Dutton/Penguin Books, 2008. Atualizado em paperback pela Plume, 2009.

JOURDAIN, Robert. *Música, cérebro e êxtase: como a música captura nossa imaginação*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1998.

GIL, Antônio Carlos. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2006.

GODÓY, Arilda Schmidt. "Estudo de Caso qualitativo." In: GODOI, Christiane Kleinübing; MATTOS, Pedro Lincoln C. de. *Entrevista qualitativa: instrumento de pesquisa e evento dialógico*. São Paulo: Saraiva, 2007, p. 301-324.

JUSLIN, P.; LAUKKA, P. Expression, perception and induction of musical emotions. *Journal of New Music Research*, v. 33, p. 217-238, 2004.

PUCRS. *Como a música impacta o cérebro humano*. PUCRS Online. Disponível em: <https://online.pucrs.br/blog/como-a-musica-impacta-o-cerebro-humano>. Acesso em: 12 Mai. 2025.

CLARO, C.; LAPA ESTEVE, M. A música na lupa da psicologia face à pandemia: COVID-19. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, v. 1, n. 1, p. 143–154, 2020. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388014/html/>. Acesso em: 7 Mai. 2025.