

## **Entre Lembranças e Canções: práticas integrativas para a memória e o bem-estar**

Matheus M. L. dos Santos (IC)<sup>1</sup>, João V. S. Moitinho (IC)<sup>2</sup>, Guilherme P. de Souza (IC)<sup>3</sup>, Jean V. D. da Silva (IC)<sup>4</sup>, Carlos R. Fanton (IC)<sup>5</sup>, Liziane Martins\* (PQ)<sup>6</sup>, Débora S. Kavalek (PQ)<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Sul da Bahia - Campus Paulo Freire

<sup>2</sup> Universidade Federal do Sul da Bahia - Campus Paulo Freire

<sup>3</sup> Universidade Federal do Sul da Bahia - Campus Paulo Freire

<sup>4</sup> Universidade Federal do Sul da Bahia - Campus Paulo Freire

<sup>5</sup> Universidade Federal do Sul da Bahia - Campus Paulo Freire

<sup>6</sup> Universidade Federal do Sul da Bahia - Campus Paulo Freire

<sup>7</sup> Universidade Federal do Sul da Bahia - Campus Paulo Freire

### **Resumo:**

O projeto de extensão “Entre Lembranças e Canções” teve como objetivo estimular a memória e promover o bem-estar de diferentes públicos por meio de práticas integrativas e complementares à saúde, como a Terapia Comunitária Integrativa (TCI) e a Musicoterapia. A intervenção utilizou imagens e músicas típicas do forró para evocar memórias afetivas, promover socialização, fortalecer vínculos sociais e incentivar a expressão de sentimentos. As atividades foram aplicadas em dois grupos distintos: estudantes de cursos técnicos e idosos vinculados à Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI/CEVIT). Observou-se que a proposta favoreceu a participação ativa, a integração grupal e a valorização da identidade individual e coletiva. Relatos dos participantes indicaram melhora no bem-estar emocional, alívio do estresse, nostalgia positiva e motivação para participação em futuras ações. Além disso, a experiência proporcionou aos discentes a aplicação prática de conhecimentos teóricos, desenvolvendo habilidades de cuidado humanizado. Os resultados reforçam a importância de iniciativas que associam práticas integrativas, memória afetiva e música na promoção da saúde e qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Práticas Integrativas; Musicoterapia; Terapia Comunitária; Memória afetiva; Bem-estar.

### **Introdução**

O envelhecimento populacional e o aumento de transtornos emocionais, como ansiedade e depressão, têm ampliado o interesse por estratégias que promovam o bem-estar físico, mental e social. Nesse contexto, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) surgem como recursos terapêuticos capazes de complementar a medicina convencional e favorecer a promoção da saúde de forma holística e humanizada (Ministério da Saúde, 2015; Aguiar, Kanan & Masiero, 2018).

Entre essas práticas, destacam-se a Terapia Comunitária Integrativa (TCI) e a Musicoterapia, que, quando aplicadas em grupo, oferecem espaços de escuta, acolhimento e expressão pessoal, fortalecendo vínculos sociais e estimulando memórias afetivas. Estudos indicam que atividades que evocam lembranças, por meio de imagens ou músicas, contribuem

para a autorreflexão, o resgate de experiências positivas e a promoção da saúde emocional em diferentes faixas etárias (Ruud, 1998; Zhang et al., 2024).

O projeto de extensão “Entre Lembranças e Canções” integra práticas terapêuticas, imagens e música, com o objetivo de estimular memórias afetivas, promover bem-estar, socialização e fortalecimento da autoestima. As atividades respeitaram a autonomia dos participantes, incentivando a participação voluntária, o diálogo e a expressão de sentimentos e saberes individuais.

Este trabalho apresenta a metodologia, os resultados e as discussões das oficinas, evidenciando os impactos das práticas integrativas na saúde emocional e social dos participantes e a relevância de iniciativas que unem conhecimento acadêmico, sensibilidade e cuidado humanizado.

## **Metodologia**

O estudo caracteriza-se como um projeto de intervenção social e extensionista, de abordagem qualitativa, com foco em musicoterapia e oficinas de reminiscência visual. Trata-se de pesquisa exploratória e descritiva, voltada à compreensão dos efeitos dessas atividades sobre o bem-estar emocional, cognitivo e social dos participantes, considerando suas experiências, percepções e interações durante o processo.

Participaram 30 indivíduos, distribuídos em dois grupos: 15 jovens no Centro Técnico de Educação Profissional (CETEPES), com faixa etária entre 25 e 35 anos, e 15 idosos na Universidade do Estado da Bahia (UNEB/UATI), com idades entre 60 e 85 anos. Todos foram previamente informados sobre os objetivos do projeto, garantindo participação voluntária e consentimento informado, conforme princípios éticos de pesquisa com seres humanos.

As atividades integraram musicoterapia e reminiscência visual, explorando diferentes estímulos sensoriais e cognitivos:

- Musicoterapia: músicas típicas do São João foram selecionadas para estimular a expressão emocional, a interação social e a participação ativa, incluindo canto, ritmo e movimentos corporais.
- Reminiscência visual: imagens impressas ou projetadas contendo cenas cotidianas, paisagens, retratos e objetos antigos foram utilizadas para evocar memórias significativas, promovendo reflexão e compartilhamento de experiências pessoais.

As dinâmicas ocorreram em círculo ou semicírculo, favorecendo a interação e o protagonismo. Cada sessão seguiu as seguintes etapas:

1. Acolhimento e apresentação dos objetivos da atividade;
2. Escolha e exploração das imagens, com estímulo à narrativa pessoal;
3. Roda de compartilhamento, utilizando um objeto simbólico para organizar a fala e incentivar a escuta ativa;
4. Atividades musicais com movimentos e dança, promovendo expressão corporal e emocional;
5. Fechamento reflexivo, discutindo emoções despertadas e aprendizados da experiência.

Os materiais utilizados incluíram cadeiras, imagens impressas ou projetadas, mesa de disposição, objeto simbólico de fala, música ambiente e projetor multimídia. Os relatos orais foram registrados em anotações de campo e analisados por análise temática, identificando categorias como emoções evocadas, efeitos da musicoterapia, fortalecimento de vínculos grupais e estratégias de autocuidado incorporadas pelos participantes.

## **Resultados e Discussão**

A prática foi aplicada em dois grupos distintos: 15 jovens no CETEPES (16/06) e 15 idosos na UNEB/UATI (03/07). A participação ativa foi incentivada conforme Freire (1996), valorizando o protagonismo dos participantes no processo de aprendizagem e na experiência social.

- Jovens: demonstraram excelente engajamento durante as atividades com imagens, relatando memórias e compartilhando experiências. No entanto, apresentaram menor participação nas atividades musicais e de dança, possivelmente por inibição ou menor familiaridade com a expressão corporal em grupo.
- Idosos: participaram integralmente de todas as etapas, apresentando interesse constante, envolvimento verbal e corporal e valorização das lembranças evocadas. A interação social e o compartilhamento de memórias foram mais frequentes e espontâneos.

Durante as atividades, foi observada evolução comportamental significativa: os participantes, inicialmente tímidos, passaram a interagir mais, expressando alegria, nostalgia e bem-estar. Relatos verbais indicaram alívio emocional, sensação de leveza e desejo de

repetir a experiência; apenas uma idosa relatou lembranças tristes, mantendo uma percepção positiva sobre a atividade.

Os aplicadores destacaram a relevância afetiva da proposta, evidenciada por expressões de gratidão, entusiasmo e maior integração social. O contraste entre os públicos foi notório: os jovens, inicialmente mais reservados, e os idosos, receptivos e participativos desde o início.

Os resultados corroboram achados da literatura sobre musicoterapia e reminiscência visual como estratégias para promoção do bem-estar e expressão emocional (Bruscia, 2000; Bittman et al., 2001; Halbwachs, 1990; Zhang et al., 2024). A prática evidencia que essas atividades favorecem fortalecimento de vínculos, estimulação cognitiva e desenvolvimento de estratégias de autocuidado, sendo recomendadas em contextos extensionistas e educativos.

### **Considerações Finais**

O projeto de extensão “Entre Lembranças e Canções” demonstrou que a aplicação de práticas integrativas e complementares à saúde, como a Terapia Comunitária Integrativa e a Musicoterapia, constitui uma estratégia eficaz para a promoção do bem-estar emocional, social e cognitivo dos participantes. As atividades desenvolvidas possibilitaram o resgate de memórias afetivas, a valorização das histórias de vida, o fortalecimento de vínculos sociais e a integração grupal, promovendo um ambiente de acolhimento e participação ativa.

Observou-se que os participantes, tanto jovens quanto idosos, apresentaram melhora na expressão de sentimentos, aumento do engajamento social e maior sensação de pertencimento à comunidade, evidenciando o impacto positivo das ações na qualidade de vida. Para os discentes envolvidos, a prática proporcionou experiência aplicada e desenvolvimento de competências relacionadas ao cuidado humanizado, à escuta ativa e ao trabalho em equipe.

Dessa forma, o projeto reforça a relevância de iniciativas extensionistas que integrem conhecimento acadêmico, sensibilidade e práticas terapêuticas, contribuindo para a promoção da saúde, a inclusão social e a construção de políticas de cuidado mais humanizadas e abrangentes.

### **Agradecimentos**

Agradecemos à Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Campus X, e à Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB), Campus Paulo Freire, pelo apoio institucional. Registramos, de forma especial, o suporte dos programas PROEX – Projetos de Extensão Universitária da

UFSB, PROGEAC – Pró-Reitoria de Gestão Acadêmica e PROUATI – Programa Universidade Aberta à Terceira Idade, cuja contribuição foi fundamental para a viabilização desta iniciativa.

Estendemos nossos agradecimentos aos professores, profissionais externos e discentes de graduação e pós-graduação que participaram ativamente das atividades desenvolvidas. Aos integrantes do projeto Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI/CEVIT), expressamos nossa gratidão pela confiança, pelo entusiasmo e pelas valiosas trocas de experiências, que se mostraram essenciais para o êxito desta ação extensionista.

## Referências

AGUIAR, J.; KANAN, L. A.; MASIERO, A. V. **Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira**. *Saúde em Debate*, v. 43, n. 123, p. 1205–1218, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201912318>.

BITTMAN, B. B. et al. **Composite effects of group drumming music therapy on modulation of neuroendocrine-immune parameters in normal subjects**. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, v. 7, n. 1, p. 38–47, 2001. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/11809175>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso**. 2. ed. Brasília, 2015. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_praticas\\_integrativas\\_complementares\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf).

BRUSCIA, Kenneth E. **Defining Music Therapy**. 2. ed. Gilsum, NH: Barcelona Publishers, 2000. Disponível em: <https://www.barcelonapublishers.com/Defining-Music-Therapy>.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 17. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1996.

HALBWACHS, M. **A memória coletiva**. São Paulo: Centauro, 1990.

RUUD, E. **Music therapy: improvisation, communication, and culture**. Gilsum, NH: Barcelona Publishers, 1998.

ZHANG, Z. et al. Understanding and Co-designing Photo-based Reminiscence with Older Adults. *arXiv preprint*, 2024. Disponível em: <https://arxiv.org/abs/2411.00351>.