



HARMONIA INTERIOR: o impacto da música na saúde mental

Coordenador: Lucas Pazolini Dias Rodrigues

Membros da equipe: Alex Teixeira Campos, Adriana Antônia Cipriano Silva, Lorena Alves Godoi e Lucineia Aparecida Eusébio de Almeida.

Campus: Ponte Nova

Área Temática^[1]: Saúde

RESUMO

O projeto teve como objetivo explorar a influência da música no bem-estar sócio emocional de estudantes de escolas públicas. A fundamentação teórica foi pauta em elementos de saúde mental, especificamente no ambiente escolar, além de apresentar as relações existente com ferramentas de musicoterapia. Para alcançar os objetivos propostos, foram realizadas oficinas de musicoterapia, palestras sobre a temática da saúde mental e ações de escuta ativa. O projeto "Harmonia Interior" se revelou uma experiência profundamente transformadora. A música atuou como um elo entre a expressão individual e a escuta coletiva, promovendo acolhimento e saúde emocional. As atividades mostraram-se eficazes para desenvolver a inteligência emocional dos participantes, criando um espaço seguro e afetivo dentro da escola.

Palavras-chave: Música. Saúde mental. Escola.

INTRODUÇÃO

A saúde mental é um ponto fundamental do bem-estar humano, e sua importância tem sido cada vez mais reconhecida na sociedade. O aumento de transtornos como ansiedade, depressão e estresse, principalmente entre jovens e adultos, ressalta a necessidade de intervenções eficazes e acessíveis. Contudo, a música surge como uma poderosa ferramenta terapêutica.

A música pode influenciar diretamente o estado emocional, promovendo relaxamento, alívio do estresse e melhoria do humor. A prática musical, seja por meio



da audição, canto ou execução de instrumentos, ativa áreas do cérebro associadas à recompensa e à emoção, gerando efeitos benéficos para a saúde mental. Além disso, a música é uma forma de expressão que pode ajudar a processar sentimentos e experiências, facilitando a comunicação e a conexão social.

Segundo Marques (2017), a literatura tem sublinhado a importância de se estudar a relação entre a experiência da música e as dimensões da saúde mental e bem-estar. Dada a crescente presença da música na nossa vida cotidiana, a investigação de questões relacionadas com a experiência de música e bem-estar tem-se tornando relevante, uma vez que a música é muitas vezes considerada promotora de bem-estar.

O objetivo explorar a influência da música no bem-estar sócio emocional de estudantes de escolas públicas. Propôs-se ações pontuais de intervenção em escolas de forma a se promover discussões sobre a saúde mental e apresentar alternativas, por meio da música, que possam favorecer o bem-estar pessoal e coletivo.

Dessa forma, a iniciativa busca contribuir para a melhoria da saúde mental dos envolvidos, mas também formará um ambiente comunitário mais solidário e empático, onde a música serve como um elo de ligação entre as pessoas. Com isso, busca-se proporcionar uma "Harmonia Interior" que se faça presente além do projeto, impactando positivamente a vida dos estudantes e da comunidade como um todo.

DESENVOLVIMENTO (FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA E METODOLOGIA)

A saúde mental no ambiente escolar é um tema crucial, pois o espaço escolar desempenha um papel significativo no desenvolvimento emocional e psicológico dos alunos. Lira e Coutinho (2025) apontam que transtornos mentais afetam de forma negativa as funções cognitivas, o engajamento e o rendimento escolar dos estudantes.

A literatura tem salientado a importância de estudar a relação entre a experiência com música e as dimensões do bem-estar. O presente projeto insere-se na forma como os indivíduos experienciam a música no seu dia-a-dia e que relações



se podem estabelecer com o bem-estar e sintomas de psicopatologia, tais como depressão, ansiedade e stress.

Segundo Hallan, Cross e Thaut (2016) citados por Marques (2017), a música tem uma multiplicidade de funções que operam em diversos níveis: o nível individual, o nível de grupo social e a sociedade em geral.

Ouvir música cumpre finalidades múltiplas, das quais as funções psicológicas e sociais da música escolhida são provavelmente as mais importantes. De igual forma, para Clayton (2016) os usos e contextos da música são tantos e variados que a tarefa de catalogar as suas funções seria enorme. Para este autor, estas funções parecem ser, a música pode ter a capacidade de influenciar como as pessoas se sentem e gerem suas próprias vidas, além de favorecer a formação de uma identidade de grupo.

No intuito aplicar em prática tais relações destacadas pela teoria, foram realizadas as seguintes ações: (1) oficinas de musicoterapia: (sessões práticas que permitiram aos participantes vivenciar os benefícios da música na redução do estresse e da ansiedade); (2) Palestras e debates (com o intuito de informar aos envolvidos sobre a relação entre música e saúde mental, discutindo evidências científicas e experiências práticas); (3) Criação Musical (incentivar a desenvoltura e a melodia de letras, promovendo a autoexpressão e a criatividade).

Tais ações foram executadas entre agosto de 2024 e julho de 2025 em duas escolas com perfis de alunos distintos: Escola Estadual Doutor Francisco Vieira Martins (Ensino Fundamental) localizada no município de Oratórios/MG; e o Cesec Professora Vera Parentoni (Ensino Técnico) localizada no município de Ponte Nova/MG.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Entre setembro/2024 e novembro/2024 foram realizadas atividades na E. E. Doutor Francisco Vieira Martins, às quais estão descritas a seguir.

A primeira atividade foi uma palestra seguida de um debate, realizada na Escola Estadual Doutor Francisco Vieira Martins, com a participação online de especialista na área de música e saúde mental. O foco da palestra foi sensibilizar os



participantes sobre os efeitos positivos da música no bem-estar psicológico, incluindo a redução do estresse, a melhora da autoestima e o equilíbrio emocional. Após a palestra, houve um debate onde os participantes, que puderam compartilhar suas experiências e aprender sobre a utilização da música como ferramenta terapêutica.

Foram realizadas jornadas musicais, que consistiram em 25 aulas de canto, realizadas ao longo do projeto, com foco na técnica vocal e na expressão emocional por meio da música. As aulas, ministradas dentro da própria escola, permitiram que os participantes se conectassem com suas emoções, utilizando a voz como ferramenta de autoconhecimento e expressão.

A atividade de escuta ativa foi realizada com o objetivo de desenvolver a atenção plena dos participantes. Os participantes ouviram diferentes gêneros musicais e refletiram sobre as emoções que cada música despertava. Essa prática buscou fortalecer a conexão emocional com a música e promover o relaxamento mental, além de incentivar a atenção ao momento presente e a percepção dos sentimentos despertados pelas composições.

A última atividade foi um workshop de musicoterapia, realizado também nas dependências da escola. Durante o workshop, os participantes aprenderam sobre as técnicas de musicoterapia e como elas podem ser aplicadas na promoção do bem-estar psicológico e emocional. Foram trabalhadas práticas de relaxamento, expressão emocional e alívio de tensões, utilizando a música como um recurso terapêutico para o equilíbrio mental e a melhora da autoestima.

No Cesec Prof.^a Vera Parentoni (entre março/2025 e junho/2025), foi realizada uma ação de sensibilização, cujo foco foi chamar a atenção dos participantes sobre os efeitos positivos da música no bem-estar psicológico, incluindo a redução do estresse, a melhora da autoestima e o equilíbrio emocional.

Em seguida, foi realizada uma palestra, com a participação de uma psicóloga, convidada pela equipe do projeto, que abordou o tema “Como a Música pode afetar nossas emoções?”. O intuito foi promover a reflexão dos estudantes sobre como a música pode contribuir para a melhora das condições emocionais das pessoas perante as dificuldades enfrentadas no dia-a-dia.



Por fim, foi realizada uma oficina de escuta ativa em que os estudantes foram estimulados a expressarem suas emoções a partir da música. Esta etapa sintetizou todo o processo desenvolvido ao longo da execução do projeto, haja vista que promoveu ações que relacionaram diretamente as emoções e a música.

O projeto "Harmonia Interior" se revelou uma experiência profundamente transformadora. A música atuou como um elo entre a expressão individual e a escuta coletiva, promovendo acolhimento e saúde emocional. As atividades mostraram-se eficazes para desenvolver a inteligência emocional dos participantes, criando um espaço seguro e afetivo dentro da escola.

Destacam-se elementos positivos, assim como obstáculos no desenvolvimento do projeto. Destacam como elementos positivos: **Conscientização** sobre a relação entre música e saúde mental aumentou, embora com resistência inicial. **Bem-estar emocional** dos participantes melhorou, mas nem todos tiveram os mesmos resultados. **Habilidades musicais** foram desenvolvidas com sucesso, mas a falta de tempo e recursos foi um obstáculo. **Conexões sociais** se fortaleceram, embora nem todos os laços tenham perdurado após o projeto.

Como obstáculo, pode ser citada a **Falta de Continuidade das Ações pelos Estudantes** após o projeto, devido à distância, por alguns serem da área rural e outros serem da área urbana, o que dificultou a realização de novos encontros para discussão e aplicação das ferramentas aprendidas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

CLAYTON, Martin. The social and personal functions of music in cross-cultural perspective. In: HALLAM, Susan; CROSS, Ian; THAUT, Michael (eds.). **The Oxford handbook of music psychology**. 2. ed. Oxford: Oxford University Press, 2016. p. 35-44.

LIRA, K. K. de A.; COUTINHO, D. J. G. Relações entre Saúde Mental e Desempenho Acadêmico de Adolescentes: revisão da literatura. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**. São Paulo, v. 11, n.9, set. 2025

MARQUES, P. A. R. **A Influência da Música na Saúde Mental e Bem-Estar**: um estudo exploratório. 2017. 75 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2017.