XXI FAC-FEA LIVRE
Semana Acadêmica Cultural e XVII Encontro de iniciação Científica da FAC-FEA

SONS DA VIDA: roda de conversa musical e integração

Deborah Kob de MORAES
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: deborah.moraes@feata.edu.br

Jesse Carlos Peres RISSI
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: Jesse.c.p.rissi@gmail.com

Mariana HILÁRIO
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: mariana.hilario@feata.edu.br

Matheus Pigari Canteli de TOLEDO
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: mateuspcantellidetoledo@gmail.com

Róger Felipe de Campos ARRUDA
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: rog.ca@hotmail.com

Felipe Mio de CARVALHO
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba(FAC-FEA)
e-mail: felipecarvalho@feata.edu.br

EIXO: Ciências Humanas, Sociais e da Saúde ou Ciências Sociais Aplicadas

RESUMO
O presente resumo expandido apresenta uma proposta de projeto de extensão universitária voltada à promoção da saúde mental e cognitiva de idosos institucionalizados, a partir da utilização da música como mediadora simbólica e social. Fundamentado em referenciais da Psicologia do Desenvolvimento e da Gerontologia, o projeto propõe uma intervenção que integra dimensões cognitivas, emocionais e relacionais do envelhecimento, por meio de uma roda musical interativa. A proposta tem como objetivo estimular processos mentais e afetivos, promover o bem-estar subjetivo e favorecer a socialização entre idosos residentes em Instituições de Longa Permanência. A música será utilizada como ferramenta de evocação de memórias, expressão emocional e construção de vínculos, partindo da premissa de que o envelhecimento é um processo biopsicossocial que pode ser potencializado por experiências simbólicas significativas. As atividades, planejadas de forma participativa, buscarão estimular memória, atenção, linguagem, coordenação motora e integração grupal.Com base em evidências teóricas e empíricas sobre os benefícios biopsicossociais da música, o projeto propõe a execução ética e sistematizada de uma intervenção psicoeducativa, em consonância com os princípios da extensão universitária, valorizando o protagonismo do idoso, a escuta sensível e o resgate de sua história de vida como elementos centrais da promoção de saúde integral.

Palavras-chave: música; memória; envelhecimento; afetividade; saúde mental.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo multifacetado que envolve transformações biológicas, cognitivas, emocionais e sociais. A Organização Mundial da Saúde (2002) define o envelhecimento ativo como a otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com vistas à melhoria da qualidade de vida na velhice. Essa concepção rompe com visões reducionistas que associam a idade avançada apenas ao declínio funcional, reconhecendo o idoso como sujeito de direitos, experiências e potencialidades.

A Psicologia do Desenvolvimento, segundo Papalia e Feldman (2021), compreende o envelhecimento como uma etapa dinâmica e adaptável do ciclo vital, na qual se mantêm a capacidade de aprendizagem, a plasticidade cerebral e a possibilidade de desenvolvimento emocional. A estimulação cognitiva e a interação social são fatores protetores importantes, que podem retardar o declínio das funções mentais e favorecer a saúde mental e física.

Dalgalarrondo (2023) acrescenta que a vida psíquica é estruturada pela integração entre afetividade e consciência, sendo a música um meio privilegiado para acessar memórias e experiências emocionais profundas. Nesse sentido, a experiência musical pode funcionar como catalisadora de lembranças autobiográficas, facilitando a expressão simbólica e reforçando o sentimento de continuidade do eu.

A literatura recente sobre intervenções musicais em idosos demonstra que a música atua como um estímulo complexo, capaz de engajar simultaneamente funções cognitivas, emocionais e sociais. Estudos mostram que o canto, a escuta ativa e o movimento corporal durante atividades musicais podem melhorar o humor, reduzir sintomas ansiosos e ampliar a coesão grupal entre idosos institucionalizados (Cognitionis, 2024; BrJP, 2024; A experiência [...], 2023).

Partindo dessa compreensão, o projeto **Sons da Vida** propõe o uso da música como eixo integrador da estimulação cognitiva, do resgate afetivo e da convivência social, a partir de uma intervenção planejada e participativa em contexto institucional.

2 OBJETIVOS

Promover o bem-estar biopsicossocial de idosos institucionalizados por meio da música, utilizando-a como ferramenta de estimulação cognitiva, expressão emocional e integração social, em consonância com os princípios éticos e extensionistas da Psicologia.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O projeto será desenvolvido no Asilo São Vicente de Paulo, uma Instituição de Longa Permanência para Idosos, localizada no município onde ocorre a formação acadêmica. A escolha do espaço fundamenta-se em sua relevância social e em seu potencial para favorecer práticas extensionistas voltadas à promoção da saúde e à inclusão de populações em situação de vulnerabilidade.

A intervenção consistirá em uma roda musical, planejada e executada por acadêmicos de Psicologia com acompanhamento ético e metodológico. O grupo de participantes será composto por idosos residentes na instituição, sem delimitação de idade, gênero ou nível de funcionalidade, respeitando as condições físicas e cognitivas de cada indivíduo.

A atividade será realizada em um único encontro presencial, com duração aproximada de 90 minutos. As músicas utilizadas serão selecionadas a partir de uma breve sondagem prévia sobre as preferências dos idosos, garantindo que o repertório tenha significado pessoal e cultural para o grupo. A reprodução sonora será feita por meio de aparelho celular conectado a uma caixa de som, assegurando volume adequado e acessibilidade auditiva.

Durante a execução, os participantes serão convidados a interagir por meio de desafios musicais: completar versos, evocar lembranças, realizar gestos, dançar ou compartilhar histórias relacionadas à música tocada. Essas ações buscarão estimular atenção, memória episódica e expressão emocional, criando um espaço simbólico de afeto e descontração.

A observação participante será utilizada como principal técnica de registro qualitativo, complementada por anotações descritivas e registro audiovisual (fotos e vídeos) para análise posterior. Os dados coletados serão utilizados apenas para fins acadêmicos, sem divulgação pública das imagens e com preservação da identidade dos participantes.

4 DESENVOLVIMENTO

O projeto entitulado "Sons da Vida" estrutura-se em três eixos complementares: estímulo cognitivo, expressão e bem-estar emocional, e socialização, articulados pela música como mediadora simbólica e afetiva. Essa abordagem integra as dimensões neuropsicológicas e psicossociais do envelhecimento, reconhecendo o papel da música como promotora de saúde integral.

No eixo do estímulo cognitivo, a proposta envolve atividades musicais que demandam memória, atenção e linguagem. Quando a música é interrompida e o idoso é convidado a completar versos, relembrar melodias ou associar a canção a experiências de vida, ativa-se o

circuito de memória episódica e de trabalho, envolvendo o hipocampo e regiões pré-frontais responsáveis pela atenção e pela evocação de lembranças. Estudos indicam que o engajamento musical estimula a plasticidade cerebral, podendo retardar o declínio cognitivo e fortalecer as conexões neurais relacionadas à memória e à linguagem (Cognitionis, 2024).

No eixo da expressão e do bem-estar emocional, a música favorece a elaboração simbólica das emoções e a evocação de lembranças afetivas, permitindo que o idoso expresse aspectos significativos de sua história de vida. Pesquisas evidenciam que práticas musicais proporcionam prazer estético, sensação de vitalidade e alívio de sintomas depressivos, além de promoverem relaxamento e bem-estar emocional. A escuta musical, o canto e o movimento rítmico estimulam a liberação de neurotransmissores associados à regulação do humor, como dopamina e serotonina, contribuindo para uma experiência emocional positiva e compartilhada (BrJP, 2024).

No eixo da socialização, a roda musical estimula a interação e o sentimento de pertencimento, pois o grupo se torna um espaço de trocas simbólicas, empatia e reconhecimento mútuo. Segundo o estudo A experiência da música na terceira idade (2023), atividades coletivas com música fortalecem laços comunitários e aumentam a percepção de apoio social, favorecendo a autoestima e reduzindo o isolamento. Quando o idoso convida um colega para dançar, propõe desafios ou compartilha lembranças, ele reafirma sua identidade e seu papel dentro do grupo, ressignificando a experiência de envelhecer em coletivo.

Do ponto de vista metodológico, a observação participante permitirá registrar expressões verbais, motoras e afetivas dos participantes, bem como indicadores qualitativos de envolvimento, prazer e interação social. Esses dados auxiliarão na compreensão dos efeitos subjetivos da intervenção musical, articulando teoria e prática extensionista. Além disso, respeitando a vulnerabilidade da população idosa e garantindo o consentimento livre e esclarecido.

O projeto busca, portanto, transcender o caráter recreativo da música, compreendendo-a como dispositivo clínico e social, capaz de integrar memória, afeto e vínculo, e de sustentar a dignidade e a autonomia dos idosos institucionalizados.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto **Sons da Vida** consiste em uma proposta extensionista que utiliza a música como instrumento de promoção da saúde mental, estimulação cognitiva e fortalecimento dos vínculos afetivos de idosos institucionalizados. Desenvolvido em formato de roda musical, o

projeto articula teoria e prática ao integrar processos de memória, emoção e socialização em uma experiência grupal significativa. A proposta reflete o compromisso da Psicologia com ações que valorizem a subjetividade, a dignidade e o protagonismo da pessoa idosa, compreendendo o envelhecimento como uma etapa de desenvolvimento que pode ser vivida com autonomia e sentido.

Espera-se que, com a realização do **Sons da Vida**, os participantes apresentem melhora em aspectos como atenção, memória, humor e interação social, bem como fortalecimento da autoestima e do sentimento de pertencimento. Tais efeitos são fundamentados em evidências científicas que demonstram os benefícios biopsicossociais da música, como estímulo à plasticidade cerebral, redução de sintomas emocionais e incremento da coesão grupal (Cognitionis, 2024; A experiência [...], 2023; BrJP, 2024).

Assim, o **Sons da Vida** configura-se como uma prática acadêmica e social que busca promover um envelhecimento ativo e participativo, reafirmando o papel da extensão universitária como espaço de cuidado, escuta e transformação subjetiva, em que a música se torna mediadora entre afeto, memória e vida.

REFERÊNCIAS

A EXPERIÊNCIA da música na terceira idade: Banda 6.0. **Revista de Extensão e Inovação**, v. 3, n. 2, p. 45–57, 2023.

BRJP. Musicoterapia e intervenções baseadas em música no tratamento da dor: estado da arte. **Revista Brasileira de Dor**, v. 7, n. 4, p. 312–320, 2024.

COGNITIONIS. A música e o cérebro: uma revisão sobre mecanismos de plasticidade neural e funções cognitivas em idosos. **Revista Cognitionis**, v. 42, n. 4, p. 58–70, 2024.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2002.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. 14. ed. Porto Alegre: AMGH, 2021.