

RELATO DE EXPERIÊNCIA: Quiz, sobre a Importância da Música na Saúde Mental

Idjawala Maricciri Garcia Moura ¹

Lara Beatriz Silva Pires ²

Raissa Ramos Barreto Soares ³

Rebecca Vitória Jacob Silva ⁴

Eduarda Ribeiro Garcia ⁵

Lorena Fleury De Moura ⁶

RESUMO

O presente relato de experiência teve como objetivo compreender e refletir sobre a influência da música na saúde mental, analisando como ela pode contribuir para o bem-estar emocional e psicológico. A atividade foi desenvolvida durante um ensaio de orquestra, com a participação dos próprios músicos, em um ambiente propício à escuta sensível e ao compartilhamento de vivências. A proposta iniciou-se com a leitura do texto “A música tem um papel muito importante na nossa vida emocional”, que aborda o poder da música em despertar lembranças, aliviar sentimentos difíceis, proporcionar bem-estar e favorecer o autoconhecimento. Em seguida, foi aplicado um quizz reflexivo, com perguntas voltadas à relação entre música, emoções e cotidiano, estimulando a autorreflexão dos participantes. Durante a dinâmica, os participantes compartilharam experiências pessoais, mencionando canções que os auxiliam em momentos de estresse, tristeza ou ansiedade. As falas evidenciaram que a música é percebida como um recurso terapêutico e emocional, capaz de promover relaxamento, melhorar o humor, ampliar a consciência emocional

¹ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universo Goiânia

² Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universo Goiânia

³ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universo Goiânia

⁴ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universo Goiânia

⁵ Docente do Curso de Psicologia pelo Centro Universo Goiânia

⁶ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universo Goiânia

e fortalecer vínculos afetivos. A experiência revelou que o contato consciente com a música favorece o autoconhecimento e a regulação emocional, atuando como ferramenta de expressão e acolhimento interno. Conclui-se que atividades que integram arte e psicologia potencializam o cuidado com a saúde mental, reforçando a importância da música como instrumento de promoção do bem-estar psicológico e social.

Palavras-chave: música; saúde mental; emoções; musicoterapia; autoconhecimento; equilíbrio emocional.