

ALÉM DO SOM: a música como recurso terapêutico e psicoeducativo, um relato

Carolina Malheiro Teles¹

Gisele Abadia G. Lopes²

Lorena Fleury de Moura³

RESUMO

O presente relato de experiência descreve a vivência desenvolvida no projeto “Música para a Alma”, que teve como proposta utilizar a música como instrumento terapêutico e psicoeducativo, estimulando o bem-estar emocional, a reflexão e o autoconhecimento. A atividade foi realizada no segundo semestre de 2025, em formato on-line, com um grupo de adultos entre 30 e 40 anos, sob a condução das acadêmicas Carolina Malheiro Teles e Gisele Abadia G. Lopes, integrantes das ações de extensão do curso de Psicologia. Como metodologia, utilizou-se a escuta dirigida da canção “Paciência”, de Lenine, cuja letra aborda temas como o tempo, a pressa e a serenidade diante das demandas cotidianas. Após a audição, os participantes foram convidados a compartilhar suas percepções e sentimentos, o que proporcionou um espaço de escuta ativa, acolhimento e identificação coletiva. Durante a atividade, observou-se que a música funcionou como mediadora simbólica das emoções, favorecendo a expressão de vivências pessoais e o reconhecimento de estados internos frequentemente negligenciados pela rotina. Os relatos revelaram reflexões sobre o ritmo de vida, a importância de desacelerar e a necessidade de reconexão consigo mesmo. Conclui-se que a experiência alcançou seus objetivos ao demonstrar o potencial da música como recurso de educação emocional, autoconhecimento e promoção de saúde mental, evidenciando sua relevância no contexto terapêutico e psicoeducativo.

Palavras-chave: Música; bem-estar emocional ; educação emocional

1Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia

2Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia

3Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia.

