

ANSIEDADE E ESTRESSE: o peso invisível do dia a dia

Fabrine Marques Carvalho Da Silva ¹

Victor Hugo Gomes Dos Santos²

Talita Ribeiro Carvalho³

Profa. Dra. Lorena Fleury de Moura⁴

RESUMO

O presente relato de experiência descreve o desenvolvimento e os resultados de um projeto de extensão realizado no Centro Universitário UNIVERSO Goiânia, que teve como propósito utilizar a música como ferramenta terapêutica e psicoeducativa voltada à promoção do bem-estar emocional, do autoconhecimento e da reflexão sobre os próprios sentimentos. A proposta surgiu da necessidade de explorar metodologias alternativas e sensíveis para o cuidado psicológico e a educação emocional, reconhecendo a música como uma linguagem universal capaz de acessar emoções e promover integração subjetiva. O projeto foi conduzido em três sessões online, com um grupo de seis participantes adultos, utilizando plataformas de videoconferência. Cada encontro seguiu uma estrutura padronizada, composta por acolhimento inicial, contextualização teórica sobre o tema emocional da sessão, escuta ativa de músicas selecionadas, debate guiado por perguntas reflexivas e encerramento integrativo. Os resultados evidenciaram a eficácia da música como catalisadora de emoções e memórias, possibilitando aos participantes maior consciência sobre seus estados afetivos e insights sobre padrões de pensamento e comportamento. Muitos relataram sentir-se mais à vontade para expressar sentimentos e refletir sobre seus projetos de vida, demonstrando que o ambiente virtual também pode oferecer espaços seguros de compartilhamento e escuta empática. Conclui-se que a integração entre teoria psicológica e prática musical mostrou-se promissora para o desenvolvimento de intervenções em contextos educacionais, terapêuticos e comunitários, reafirmando o potencial da música como instrumento de cura, expressão e transformação emocional, além de comprovar a viabilidade e o alcance do formato virtual para ações de extensão em Psicologia.

Palavras chaves: Ansiedade; Comunidade; Estresse; Público; Saúde.

¹ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia.

² Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia.

³ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia.

⁴ Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia e Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás.

