

**“Empreendedorismo com
Responsabilidade Socioambiental”
De 28 a 31 de Outubro de 2025**

**RITMOS DA VIDA: A MÚSICA COMO ESPELHO DAS NOSSAS FASES
EMOCIONAIS**

Alice Vieira Netto¹
Ana Carolina Gonçalves Torrano²
Gisele Kleyda Moreira dos Santos³
Lorena Fleury de Moura⁴

RESUMO

A música acompanha o ser humano desde os primórdios, sendo uma linguagem universal das emoções e um meio de expressão afetiva, social e espiritual. Estudos da Psicologia da Música mostram que sons e ritmos despertam respostas emocionais, cognitivas e fisiológicas, modulando o humor e estimulando o autoconhecimento (SIMÕES, 2012; SANTOS, 2012). Sob o olhar da neuropsicologia, a música atua no sistema límbico — região cerebral ligada às emoções — promovendo prazer, bem-estar e equilíbrio interno (VARGAS, 2012). Cada fase da vida pode ser representada por um ritmo diferente: o compasso acelerado da juventude, a harmonia serena da maturidade e as melodias nostálgicas da velhice. Essa conexão entre emoção e som evidencia o papel da música como espelho da experiência humana, capaz de evocar lembranças e transformar sentimentos em aprendizado emocional. Pesquisas indicam que ouvir música induz emoções positivas, estimula a memória afetiva e ajuda a reduzir sintomas de ansiedade e dor (SIMÕES, 2012; OLIVEIRA et al., 2014). A musicoterapia, prática integrativa reconhecida na área da saúde, amplia esse potencial ao promover relaxamento, melhora da comunicação e qualidade de vida em diversos contextos clínicos (OLIVEIRA et al., 2014). Em pesquisa recente com 59 participantes, 55 afirmaram que a música já contribuiu para melhorar seu estado emocional e 57 acreditam que ela auxilia na saúde mental, reforçando seu valor como ferramenta terapêutica e de equilíbrio emocional. Assim, compreender os “ritmos da vida” é reconhecer a música como elemento ativo no processo de cura, resiliência e transformação emocional do ser humano.

Palavras- chave: Emoções; Música; Musicoterapia; Psicologia.

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

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

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

4 Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia. Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (2018).