

MÚSICA PARA A ALMA, REFLEXÕES SOBRE A TRANSIÇÃO DA ADOLESCÊNCIA PARA A VIDA ADULTA: um relato

Amanda Alves de Moraes Rodrigues¹

Arthur Pimenta de Melo²

Brenda Gabriella Santos³

Larissa Nunes Lauria⁴

Maria Eduarda da Silva Teodoro⁵

Lorena Fleury de Moura⁶

RESUMO

O presente relato de experiência descreve a atividade desenvolvida no projeto de extensão “Música para a Alma”, vinculado ao curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia. A ação consistiu em uma oficina online voltada a jovens em transição do ensino médio para a faculdade, com o objetivo de promover reflexões acerca dos desafios emocionais, sociais e existenciais característicos dessa fase. Como recurso metodológico, utilizou-se a música “Pais e Filhos”, da banda Legião Urbana, que serviu como estímulo para o diálogo sobre identidade, autonomia e relações familiares. A partir da escuta ativa e do debate reflexivo, os participantes foram incentivados a expressar sentimentos e reconhecer os dilemas próprios do processo de amadurecimento. A proposta fundamentou-se em princípios das abordagens humanista e fenomenológica, considerando a música como instrumento terapêutico e psicoeducativo capaz de favorecer o autoconhecimento, a empatia e o bem-estar emocional. A experiência demonstrou que a utilização da música como mediadora de discussões psicológicas contribui para o fortalecimento de vínculos, ampliação da consciência emocional e desenvolvimento pessoal, configurando-se como uma estratégia eficaz de promoção de saúde mental e crescimento humano.

Palavras- chave: Música; Psicologia; Adolescência; Autoconhecimento; Transição.

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 Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁵ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁶ Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia.