



**XXIV SEMANA DE EXTENSÃO E XXIX JORNADA
CIENTÍFICA UNIVERSO GOIÂNIA – SEMEX HÍBRIDA**

**“Empreendedorismo com
Responsabilidade Socioambiental”**

De 28 a 31 de Outubro de 2025

PROJETO MÚSICA PARA ALMA: Roda de Conversa Ansiedade na Vida Atual.

Ana Cecília Lopes Duarte ¹

Kamila de Sousa Oliveira Ribeiro ²

Lorena Paula Barbosa ³

Suziane Ribeiro Batista Gouveia da Mata ⁴

Julia Isabel Silva Nonato ⁵

RESUMO

O presente relato de experiência descreve o projeto de extensão intitulado “Roda de Conversa: Reflexões sobre a Vida e o Sentido de Existir”, realizado em 17 de outubro de 2025, com o propósito de criar um espaço de escuta, acolhimento e reflexão sobre os desafios emocionais e existenciais enfrentados na contemporaneidade. A atividade foi desenvolvida no contexto da disciplina de Orientação Vocacional do curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia e ocorreu de forma on-line, com carga horária total de 20 horas. O encontro teve como objetivos promover o autoconhecimento, o fortalecimento emocional e a valorização da vida, abordando temas como propósito, autenticidade, autocuidado e enfrentamento das pressões cotidianas. A metodologia adotada consistiu em uma roda de conversa interativa, na qual os participantes foram estimulados a compartilhar suas experiências e percepções sobre o que confere sentido à existência, favorecendo a expressão emocional e a construção de um espaço dialógico de apoio mútuo. Como encerramento simbólico, utilizou-se a música “O Que É, o Que É”, de Gonzaguinha, que inspirou um momento de profunda conexão afetiva, reforçando a importância da alegria e da coragem como expressões de vitalidade e gratidão pela vida. O projeto contou com a participação de quatro discentes e uma docente, impactando 15 pessoas entre 20 e 60 anos. Conclui-se que iniciativas extensionistas dessa natureza contribuem significativamente para a promoção da saúde mental, o fortalecimento dos vínculos comunitários e a valorização da vida como princípio fundamental da prática psicológica e da existência humana.

Palavras-chave: Ansiedade; Intervenção; Música; Cuidado; Emoção.

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 Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia

⁵ Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia, Mestre em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (2024).