

MÚSICA PARA A ALMA: o poder terapêutico da música na regulação emocional de adolescentes

Angélica Guglielmelli Mendonça Alkmim¹

Amanda Marcelo dos Reis²

Fernando Batista da Costa³

Icarai Daiane Santana⁴

Rafael Carneiro de Melo Mazzoni⁵

José Antônio Soares Cavalcante⁶

RESUMO

A música é uma das formas mais antigas e universais de expressão humana, atuando diretamente na regulação emocional, na redução do estresse e na promoção do bem-estar psicológico. Diante do aumento de sintomas de ansiedade e sobrecarga emocional entre adolescentes, especialmente no ambiente escolar, este projeto buscou promover um espaço de escuta e vivência musical capaz de favorecer o autoconhecimento e a expressão emocional. O presente relato de experiência descreve uma ação extensionista realizada com estudantes de 14 a 20 anos do Senac Elias Bufaçal, em Goiânia, por meio da oficina interativa “Música para a Alma”. A atividade teve como metodologia a escuta guiada de diferentes estilos musicais, dinâmicas de reflexão e roda de conversa sobre a influência da música nas emoções. Observou-se que os participantes apresentaram melhora na percepção de seus sentimentos e relataram sensação de calma e acolhimento após a vivência. Constatou-se, ainda, que a música, quando utilizada de forma intencional e reflexiva, pode se tornar um importante recurso de autocuidado e de fortalecimento da saúde mental de adolescentes. Conclui-se que ações educativas que integram arte e psicologia contribuem significativamente para o desenvolvimento emocional e social de jovens, favorecendo práticas saudáveis de convivência e expressão.

Palavras-chave: Adolescência; Educação socioemocional; Emoções; Música; Saúde mental.

¹ Graduando do curso de psicologia, do Centro Universitário Universo Goiânia.

² Graduando do curso de psicologia, do Centro Universitário Universo Goiânia; Licenciada em História (2018) e Especialista em Saúde Mental pela UNESP (2019).

³ Graduando do curso de psicologia, do Centro Universitário Universo Goiânia; Bacharel em Secretariado Executivo Bilíngue pela PUC-GO (2007).

⁴ Graduando do curso de psicologia, do Centro Universitário Universo Goiânia; Pedagoga (2004); Mestre em Educação pela UFG (2014); Especialista em Arteterapia pela Unipaz (2021)

⁵ Graduando do curso de psicologia, do Centro Universitário Universo Goiânia.

⁶ Docente do curso de psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia; Mestre em Filosofia Política pela Universidade Federal de Goiás (2003). Especialista em Docência Superior e graduado em Direito pela Universidade Salgado de Oliveira.