MÚSICA PARA A ALMA: um olhar para o passado para viver sem arrependimentos o hoje.

Lucas Vidal da Silva[1]
Maria Elisa Rodrigues Santos[2]
Matheus Rodrigues de Menezes[3]
Mikaelly Marin Costa[4]
Lorena Fleury de Moura[5]

RESUMO

O projeto Música para a Alma utiliza da música como ferramenta de humanização e cura emocional, transformando ambientes que geralmente são tensos ou impessoais em espaços de acolhimento. A canção escolhida para esse projeto, "Epitáfio", dos Titãs, fundamentou a criação da cartilha "Sem Arrependimentos", incentivando o autoconhecimento e a reestruturação de prioridades de vida, mostrando que é possível valorizar mais o afeto e os momentos simples de agora, sem deixar arrependimentos para o futuro. Dessa forma, foi possível perceber que a letra da música, ao abordar a finitude e as escolhas cotidianas, facilita a conexão do participante com suas próprias emoções e também que, ao traduzir os versos em exercícios de reflexão, a música funcionou como uma ferramenta prática para promover o equilíbrio emocional e uma vida com mais sentido e presença, além da valorização dos momentos simples, diminuindo a carga de ansiedade e proporcionando um momento de descontração e relaxamento. Dito isso, ressalta que a arte desempenha um papel essencial no contexto da saúde emocional, oferecendo uma base sensível para a transformação de ambientes e comportamentos. Portanto, integrar o uso terapêutico da música em projetos de humanização não apenas melhora o clima o social, mas também promove uma existência com mais sentido e presença, contribuindo para o alcance da paz interior e a manutenção da saúde mental.

.

Palavras-chave: Autoconhecimento; Bem-estar; Música; Relaxamento; Saúde mental.

[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