MÚSICA PARA A ALMA: A MÚSICA COMO FERRAMENTA DE EXPRESSÃO EMOCIONAL E ACOLHIMENTO

Kássia Vitória Ferreira[1]
Isabella Vitória Ferreira Souza[2]
Dalila Joyce Pereira Barros[3]
Pedro Dalbosco Cechin Pereira[4]
Lorena Fleury de Moura[5]

RESUMO

O projeto "Música para a Alma" foi desenvolvido com alunos do 3º período do curso de Psicologia, com o objetivo de promover reflexão, acolhimento emocional e expressão de sentimentos por meio da música. A atividade surgiu da necessidade de criar um espaço de escuta ativa e compartilhamento de experiências, valorizando a música como recurso terapêutico e facilitador da comunicação emocional. A metodologia utilizada consistiu em uma dinâmica em grupo baseada em roda de conversa e escuta reflexiva das músicas Mais Uma Vez e Dias de Luta, Dias de Glória. Inicialmente, foi realizada a apresentação da proposta e dos combinados para garantir um ambiente acolhedor e respeitoso. Em seguida, os participantes ouviram atentamente as músicas e refletiram sobre os sentimentos, lembranças e interpretações despertadas pelas letras. Posteriormente, ocorreu um momento de compartilhamento das experiências por meio de uma roda de conversa livre e espontânea. Como resultados, observou-se grande participação e identificação dos alunos com as temáticas abordadas, favorecendo a expressão emocional, a empatia, o fortalecimento de vínculos e o autoconhecimento. Conclui-se que a música pode atuar como importante instrumento de cuidado emocional e promoção do bem-estar psicológico, contribuindo para práticas de acolhimento e escuta no contexto da Psicologia.

Palavras-chave: Acolhimento emocional; escuta ativa; música; psicologia; 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, Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás- PUC GO- 2018.