IX CONGRESSO MULTIDISCIPLINAR UNIVERSO GOIÂNIA - HÍBRIDO
"O Futuro do Trabalho no Brasil"
De 26 a 29 de Maio de 2026

ACOLHENDO EMOÇÕES: a música como recurso terapêutico na promoção da saúde emocional

Alexandra de Paula[1]
Amanda Gabriela dos Santos Lima[2]
Arthur Stival do Canto Pereira Couto[3]
Nerislândia da Silva Cruz[4]
Talita Ribeiro Carvalho[5]
Profª Dra Lorena Fleury de Moura[6]

RESUMO

A música está presente na vida humana como forma de expressão emocional, comunicação e construção de vínculos sociais. Além do entretenimento, ela também pode atuar como instrumento terapêutico, favorecendo o autoconhecimento, a reflexão e o bem-estar emocional. O aumento dos casos de ansiedade, estresse emocional e sofrimento psíquico evidencia a necessidade de práticas que promovam acolhimento e saúde mental. A música possui impacto direto nas emoções, podendo auxiliar na expressão de sentimentos muitas vezes difíceis de verbalizar. O objetivo do trabalho foi promover saúde emocional e reflexão psicológica por meio da música, utilizando-a como instrumento terapêutico e psicoeducativo. A metodologia utilizada consistiu em um encontro com mulheres no Condomínio Residencial Solar Bueno, localizado no setor Bueno em Goiânia, conduzido por cinco estudantes do sétimo período de Psicologia da Universo Goiânia, utilizando músicas previamente selecionadas. Durante as atividades foram promovidos momentos de escuta musical, reflexão sobre letras e rodas de conversa acerca das emoções despertadas pelas canções. O resultado proporcionou aos participantes momentos de acolhimento emocional, reflexão e autoconhecimento, além de contribuir para a promoção da saúde mental e fortalecimento das relações interpessoais através da música. Concluímos que o projeto demonstrou que a música pode ser utilizada como ferramenta de cuidado emocional e promoção da saúde mental. Ao integrar Psicologia e música, foi oferecido um espaço humanizado de escuta, expressão e reflexão, contribuindo para o bem-estar dos participantes.

Palavras-chave: Autocuidado; Bem-estar emocional; Música; 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] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia.
[6] Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia. Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás.