MÚSICA PARA A ALMA: INTERVENÇÃO PSICOEDUCATIVA COM JOVENS ADULTOS ATRAVÉS DA MÚSICA CONTEMPORÂNEA

Geovanna Lima dos Anjos[1]

Cylas Ribeiro de Paula Neto [2]

Maria Eduarda Rodrigues Caetano[3]

Amanda Pereira Sodré[4]

Lorena Fleury de Moura [5]

RESUMO

A transição para a vida adulta jovem é atravessada por intensas pressões socioacadêmicas e demandas de produtividade que impactam diretamente a saúde mental, exigindo estratégias de cuidado acessíveis. A música, como tecnologia leve, atua como mediadora de processos subjetivos e facilitadora da expressão de afetos complexos. Relatar a implementação de uma oficina psicoeducativa de sessão única voltada para o reconhecimento e validação emocional de jovens adultos da comunidade universitária do Centro Universo Goiânia. Trata-se de um relato de experiência de projeto de extensão estruturado em quatro etapas consecutivas: acolhimento e check-in emocional via emojis; imersão crítica com escuta analítica das músicas piloto “Piloto Automático” (Supercombo) e “Ninguém Me Ensinou” (Lagum); fórum dialético focado nas temáticas da ansiedade e resiliência; e a atividade “Meu Som, Meu Sentir”, momento de protagonismo no qual cada participante compartilhou individualmente uma canção de preferência pessoal e sua respectiva textura afetiva. A análise dialética das letras reduziu as resistências psicológicas iniciais e funcionou como um escudo protetivo para a projeção de vulnerabilidades. O momento de compartilhamento individual promoveu a despatologização de sentimentos comuns, a ampliação do vocabulário emocional e o fortalecimento do suporte social entre os pares no ambiente acadêmico. A intervenção demonstrou eficácia na promoção do bem-estar imediato e do autoconhecimento. O uso do repertório atualizado removeu barreiras de formalidade, reafirmando o papel social da extensão universitária na prevenção e acolhimento em saúde mental contemporânea.

Palavras-chave: Escuta Ativa; Extensão Universitária; Jovens Adultos; Música; Psicoeducação.

---

[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.