

A INFLUÊNCIA DA MÚSICA EM DOENÇAS RELACIONADAS À SAÚDE MENTAL

GARCIA, F. R. S¹, ARNOLD, I. C.², FERREIRA, V. V.³, PEREIRA, J. C.⁴

¹ Instituto Federal Sul-Rio-Grandense (IFSUL) – Saporanga – RS – Brasil –
felipe Garcia.sg034@academico.ifsul.edu.br

² Instituto Federal Sul-Rio-Grandense (IFSUL) – Saporanga – RS – Brasil –
isabellicorrea.sg037@academico.ifsul.edu.br

³ Instituto Federal Sul-Rio-Grandense (IFSUL) – Saporanga – RS – Brasil –
vitoriaferreira.sg029@academico.ifsul.edu.br

⁴ Instituto Federal Sul-Rio-Grandense (IFSUL) – Saporanga – RS – Brasil – juliana pereira@ifsul.edu.br

RESUMO

Este estudo analisa a influência da música como ferramenta complementar no tratamento de transtornos relacionados à saúde mental, com foco na ansiedade e na depressão. A pesquisa possui abordagem qualitativa e utilizou questionários aplicados a estudantes, além de entrevistas com professores de música e musicoterapeutas. Os resultados indicam que a música contribui significativamente para a regulação emocional, redução do estresse e melhora do bem-estar psicológico. Observou-se que a prática musical favorece a expressão de sentimentos, fortalece a interação social e auxilia no desenvolvimento do autoconhecimento. Além disso, a musicoterapia foi reconhecida como um recurso terapêutico relevante, capaz de atuar como coadjuvante no tratamento de diferentes transtornos mentais. Conclui-se que a música possui potencial para ser utilizada tanto na prevenção quanto no cuidado da saúde mental, sendo importante sua valorização em contextos educacionais e terapêuticos.

Palavras-chave: música; saúde mental; musicoterapia; ansiedade; depressão.