



## OS IMPACTOS DA MÚSICA NO CÉREBRO E NA PROMOÇÃO DE FELICIDADE E BEM-ESTAR, POR MEIO DE PRÁTICAS INOVADORAS

Nailson Pereira Ribeiro ([nailson.ribeiro@itpacporto.edu.br](mailto:nailson.ribeiro@itpacporto.edu.br))<sup>1</sup>  
Edinaura Rios Cunha ([edinaura.cunha@itpacporto.edu.br](mailto:edinaura.cunha@itpacporto.edu.br))<sup>1</sup>

1 – ITPAC Porto – Porto Nacional-TO

### Área: Ciências da Saúde

**Introdução/Justificativa:** A vida universitária é conhecida por ser um período estressante para os acadêmicos, devido às mudanças experimentadas. Embora alguns consigam lidar positivamente com esses processos, outros têm dificuldades em se adaptarem às exigências da formação e as pressões do curso, resultando em sofrimento psíquico significativo. Diante dessa realidade, alguns métodos terapêuticos podem ser empregados, com a finalidade de auxiliá-los no gerenciamento emocional e no enfrentamento dessas situações. **Objetivo(s):** Apresentar a musicoterapia como ferramenta de promoção de felicidade e bem-estar, e verificar os impactos que causa no cérebro e nas emoções. **Método/Relato da Experiência:** Este relato de experiência é fruto de uma aula realizada na disciplina de Felicidade, com 56 estudantes do curso de Medicina do 1º período 2024/1. Inicialmente, foi enviado um questionário do *Google Forms* com o intuito de averiguar o conhecimento prévio dos participantes e explorar suas percepções sobre o tema, seus gostos musicais e a possível relação das canções com suas histórias de vida. Os discentes foram recebidos com músicas instrumentais e vídeos, num ambiente preparado para transmitir leveza e tranquilidade, com carpetes, pufes, almofadas e aromatizantes. Eles se acomodaram confortavelmente utilizando suas pantufas, travesseiros, ursos de pelúcia, fones de ouvido e celulares, e assistiram uma apresentação musical ao vivo, seguida da explanação do conteúdo e da exposição de estudos que comprovam os benefícios da musicoterapia na promoção de felicidade e bem-estar. Posteriormente, aconteceu uma discussão frente às respostas dadas no questionário, e algumas relações foram feitas com os debates da aula, culminando com estratégias para incluir a musicoterapia no cotidiano. Em seguida, houve um período de relaxamento por meio de uma dinâmica intitulada “qual é a música da sua vida?” na qual cada um usou seu celular e fones de ouvido para ouvir a sua canção. Após, foi realizado um momento emocionante com uma mensagem que provocou reflexões profundas. Alguns alunos sociabilizaram suas experiências emocionais e a aula foi finalizada com um caraoquê. Depois, os acadêmicos realizaram uma atividade no *Padlet*, compartilhando o link das suas canções favoritas e os motivos da preferência. Ao final, foi criada uma única lista de músicas com o objetivo de promover conexões entre eles. Vale ressaltar que as metodologias ativas estiveram presentes em toda dinâmica da aula. Quanto à avaliação da aprendizagem, essa foi contínua, levando em consideração a participação em todo processo criativo. **Resultados:** Os resultados obtidos foram significativos e satisfatórios, demonstrando os benefícios da musicoterapia por meio de práticas inovadoras, pois os estudantes aderiram de forma maciça e positiva às atividades propostas, tanto por meio do *Padlet*, quanto durante os diálogos realizados com os acadêmicos e pelo grupo de WhatsApp. **Considerações Finais:** Em suma, os objetivos estabelecidos foram alcançados com êxito, principalmente por causa da utilização das metodologias ativas, ficando evidente que a musicoterapia de fato proporciona felicidade e bem-estar, além de



CLIQUE PARA  
VER O VÍDEO  
DESSA PRÁTICA



viabilizar reflexões e aprendizados que podem ser aplicados em outros cursos e instituições.

**Palavras-chave:** Musicoterapia. Acadêmicos. Metodologias ativas. Felicidade. Bem-estar.