

MENTE VIVA EM SINTONIA: SAÚDE MENTAL, ARTETERAPIA E MÚSICA.

LAZZARIN, G. D. B.[1]; LINCK, L. C. [2]; PAMPOLHA, A. S. [1]; CARDOSO, A. M. [2].

A saúde mental é um dos pilares fundamentais para a qualidade de vida, especialmente no contexto estudantil, em que demandas acadêmicas, pressões sociais e expectativas pessoais se somam ao processo de formação. A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece que transtornos como ansiedade e depressão estão entre os principais problemas de saúde pública no mundo, afetando diretamente o desempenho, a convivência e a capacidade de aprendizagem. No ambiente universitário, essas questões se tornam ainda mais evidentes, pois os estudantes frequentemente enfrentam jornadas extensas de estudo, instabilidade emocional, dificuldades financeiras e incertezas quanto ao futuro profissional. Assim, cuidar da saúde mental deixa de ser apenas um aspecto individual e se configura como uma necessidade coletiva e institucional. Nesse cenário, a arteterapia fornecida pelo projeto de cultura, denominado Mente Viva, surge como uma estratégia inovadora e acessível para promover o equilíbrio emocional e o autoconhecimento. Trata-se de uma prática terapêutica que utiliza diferentes linguagens artísticas, como pintura, música e cine debates, como meios de expressão e elaboração de sentimentos. Para estudantes, muitas vezes imersos em rotinas rígidas e marcadas pela cobrança por resultados, a arteterapia possibilita um espaço de liberdade criativa, onde o indivíduo pode expressar suas angústias, frustrações e esperanças sem o peso do julgamento. A arte, por sua própria natureza, abre caminhos para que emoções complexas encontrem forma e significado, tornando-se, portanto, um recurso de cuidado profundamente humano. Entre as diferentes manifestações artísticas, a música ocupa um lugar de destaque. Estudos apontam que o ato de ouvir música enquanto pintam atua diretamente sobre áreas cerebrais relacionadas às emoções, à memória e à regulação do estresse. A música pode reduzir níveis de cortisol, estimular a liberação de dopamina e serotonina e favorece estados de relaxamento ou motivação, dependendo do estilo e da intenção do uso. Para estudantes, a música tem múltiplas funções: pode ser utilizada como técnica de concentração nos estudos, como forma de liberar tensões após períodos prolongados de esforço cognitivo ou ainda como meio de interação social, fortalecendo vínculos e senso de pertencimento. Além dos benefícios fisiológicos e emocionais, a música na arteterapia promove um espaço de escuta e diálogo. Esse processo contribui para a diminuição do isolamento social, um dos fatores que agravam quadros de ansiedade e depressão entre universitários. O caráter coletivo

[1] Gabriela Dal Bosco Lazzarin. Enfermagem. Universidade Federal da Fronteira Sul.
gabriela.lazzarin@estudante.uffs.edu.br.

[1] Larissa Campos Linck. Enfermagem. Universidade Federal da Fronteira Sul.
larissa.linck@estudante.uffs.edu.br

[1] Adriel Silva Pampolha. Enfermagem. Universidade Federal da Fronteira Sul.
adriel.pampolha@estudante.uffs.edu.br

[2] Andreia Machado Cardoso. Universidade Federal da Fronteira Sul.
andreia.cardoso@uffs.edu.br

da música fortalece a empatia, estimula a cooperação e cria um ambiente acolhedor, em que cada estudante pode sentir-se parte de algo maior. Em síntese, a promoção da saúde mental no ambiente estudantil exige ações que ultrapassem o modelo biomédico tradicional e integrem estratégias criativas, inclusivas e culturalmente significativas. A arteterapia, com destaque para a música, revela-se uma abordagem eficaz para auxiliar estudantes a lidar com os desafios emocionais e acadêmicos, favorecendo o desenvolvimento da resiliência, da expressão afetiva e do bem-estar. Investir em espaços que unem educação, cultura e cuidado significa não apenas prevenir o adoecimento, mas também formar cidadãos mais conscientes, sensíveis e preparados para enfrentar os desafios da vida.

Palavras-chave: saúde mental; arteterapia; estudantes; bem-estar.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde.

Origem: Ensino.

Instituição Financiadora/Agradecimentos: Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROEC).
Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS).

Aspectos Éticos: não se aplica.

[1] Gabriela Dal Bosco Lazzarin. Enfermagem. Universidade Federal da Fronteira Sul.
gabriela.lazzarin@estudante.uffs.edu.br.

[1] Larissa Campos Linck. Enfermagem. Universidade Federal da Fronteira Sul.
larissa.linck@estudante.uffs.edu.br

[1] Adriel Silva Pampolha. Enfermagem. Universidade Federal da Fronteira Sul.
adriel.pampolha@estudante.uffs.edu.br

[2] Andreia Machado Cardoso. Universidade Federal da Fronteira Sul.
andreia.cardoso@uffs.edu.br