



RELAÇÕES ENTRE EXPERIÊNCIA MUSICAL E SAÚDE MENTAL: REFERENCIAL TEÓRICO

LEANDRO MENDES PINHEIRO DA SILVA; SERGIO DE FIGUEIREDO ROCHA

INTRODUÇÃO: A música nos leva a experimentar sensações capazes de influenciar nosso bem-estar. Ela tem impacto sobre algumas manifestações de doenças mentais como ansiedade e depressão, no entanto a experiência com a música parte da interação entre o contexto, a música e o ouvinte, não exigindo uma situação específica para se experimentar intensas respostas positivas à música escutada. **OBJETIVO:** elencar trabalhos que discutam a relação entre música e saúde mental nos diferentes contextos desde a escutar musical à execução e performance musical por meio de uma revisão de literatura. **METODOLOGIA:** Na busca comprovamos que há uma quantidade considerável de pesquisas nesse campo, porém a maior parte delas não são realizadas ou publicadas no Brasil, mesmo em eventos eletrônicos ainda há poucas publicações. Após as leituras e seleção dos trabalhos chegamos a dois grandes grupos de discussão: a- música e seus aspectos protetivos para a saúde mental; b- relações entre executar instrumentos musicais/cantar e saúde mental. **RESULTADOS:** Esses estudos evidenciaram que a música enquanto escutada evoca sensações e provoca sentimentos que estão no campo da subjetividade do sujeito, envolve os sentidos, emoções e capacidades cognitivas humanas, facilita a percepção da realidade e favorece o equilíbrio interno. Quanto ao fazer musical a experiência musical interfere na saúde mental como fator protetivo contra ansiedade, depressão, estresse e outros problemas relatados pelos autores. **CONCLUSÃO:** Portanto, a literatura trouxe esclarecimentos importantes para compreensão de como os sujeitos se relacionam com o fazer/executar e escutar música, além disso, esclareceu como a música pode ser um fator protetivo para o cuidado em saúde mental.

Palavras-chave: **SAÚDE MENTAL; EXPERIENCIA MUSICAL; ASPECTOS PROTETIVOS; BEM ESTAR; MÚSICA**