

Parada Musical e Saúde Mental: “Quem canta seus males espanta!”

Thalles Pereira Luiz¹; Isabella Maestri Teixeira Ferrarez¹; Potira Nasser Poses¹; Fábio Castro Carvalho²; Fabiana Castro Carvalho de Barros^{3*}

¹ Estudante do Instituto Federal Fluminense Campus Itaperuna; ² Professor da Escola Municipal Ary Parreiras; ³ Professora do Instituto Federal Fluminense Campus Itaperuna;
**fccfabiana@gmail.com*

Resumo

Criado em 2016, o projeto “Parada Musical: ‘quem canta seus males espanta!’” completa 5 anos de atividades no IFF Itaperuna com o objetivo de desenvolver no *campus* e em algumas escolas da rede pública da região uma política de formação, produção e disseminação musical. Com a pandemia de Covid-19, desde 2020 as atividades têm acontecido remotamente, por meio de vídeos e *lives* com estudantes, servidores e representantes da comunidade externa em parceria com o projeto “Jornal IFFolha Itaperuna”, através das redes sociais (Instagram e Facebook). Desse modo, temos atuado na formação dos estudantes para o exercício da cidadania; contribuindo artisticamente para o desenvolvimento do estudo das artes e ampliando a capacidade de imaginação e criação dos envolvidos. Com ações que envolvem música e a comunidade interna/externa (estudantes, servidores docentes e técnico-administrativos, colaboradores terceirizados, ex-alunos, pais e/ou responsáveis, cidadãos das cidades no entorno de Itaperuna), o projeto tem se mostrado essencial nesses tempos de distanciamento social por proporcionar um ambiente de bem-estar, relaxamento, alívio do estresse e da ansiedade, traduzindo-se numa forma de cuidado da saúde mental. O ditado popular que nomeia este trabalho tem se mostrado uma verdade comprovada cientificamente, uma vez que a música instiga diversas áreas do nosso cérebro, e é reconhecido o poder terapêutico de melodias para enfrentar os males que abalam a mente e o corpo. Os resultados apontam para a continuidade do projeto, pois através das letras das canções compartilhadas semanalmente é possível alcançar os objetivos propostos.

Palavras-Chave: Arte. Música. Saúde.

Instituição de fomento: IFFluminense.