

Análise e Desenvolvimento de Sistemas

**ANA KAROLINE G. B. BARROCAL**

Pesquisa e Inovação

**INSIDE MUSIC**

CONTEXTO

Você já parou para pensar no poder que a música tem sobre nossas emoções? Assim como uma memória é despertada por um aroma, uma simples melodia pode nos transportar para momentos únicos da vida. A música tem a capacidade de nos fazer sorrir, chorar, refletir e até mesmo curar. Segundo a musicóloga Tess Knighton, “a música parece ser capaz de expressar nossas emoções mais profundas sem a necessidade de palavras”. Este projeto parte desse princípio: investigar e compartilhar como a música impacta a saúde emocional, especialmente no alívio da ansiedade e na melhoria do humor, como abordado no livro "Somos o que escutamos", de Patrícia Caicedo. Através de experiências pessoais e fundamentos teóricos, buscamos entender como a música influencia o bem-estar das pessoas — e, mais profundamente, como ela molda quem somos.

Objetivo

O principal objetivo deste trabalho é mostrar, por meio de dados, vivências e fundamentos científicos, como a música pode contribuir positivamente para o bem-estar emocional, especialmente no alívio de quadros de ansiedade, estresse e alterações de humor. Com base no livro "Somos o que escutamos", de Patrícia Caicedo, o projeto também visa estimular a reflexão sobre a forma como nos relacionamos com os sons que consumimos diariamente, e como essa relação pode ser usada como ferramenta de autoconhecimento, equilíbrio mental e espiritual.

**Justificativa**

Este projeto nasce não apenas de um interesse acadêmico, mas de uma vivência intensa e pessoal com a música. Desde os 4 anos de idade, a música faz parte da minha trajetória. Participei de shows de talentos, concursos de bandas, me apresentei em igrejas e em outros eventos, e por oito anos fui integrante de uma banda, além de dar aulas de canto tanto em igrejas quanto de forma particular.

A música foi, e ainda é, um pilar de sustentação em minha vida, principalmente nos momentos mais difíceis. Encontrei na música gospel uma forma de expressar minha fé, canalizar minhas emoções e superar os desafios que enfrentei ao longo do tempo. Cantar não é apenas um ato artístico, mas um exercício de fé e resistência emocional. Por isso, acredito que esse projeto pode ser um ponto de partida para outras pessoas entenderem como a música também pode ser uma aliada na jornada de autoconhecimento e superação.

Conclusão

A música é muito mais do que entretenimento: ela é linguagem, memória, expressão e cura. A partir da minha vivência pessoal e das reflexões presentes em "Somos o que escutamos", torna-se evidente que o som que escolhemos ouvir molda nossa forma de sentir, agir e enfrentar o mundo. O projeto Inside Music é uma celebração desse poder invisível, mas real, que transforma vidas silenciosamente, nota por nota. Ao compartilhar essa experiência, espero não apenas inspirar outras pessoas a se reconectarem com a música, mas também promover um espaço onde saúde emocional, fé e arte caminhem juntas.