



Musicoterapia e Regulação Emocional: como a música ajuda a organizar sentimentos

Dr. João Alexandre

A musicoterapia é uma intervenção terapêutica especializada que utiliza a música através do ritmo, melodia, som e interação musical para promover o desenvolvimento emocional, cognitivo, social e comportamental. A regulação emocional refere-se à capacidade de reconhecer, compreender e gerir as próprias emoções.

Estas duas áreas estão profundamente ligadas, uma vez que a música atua diretamente nos sistemas cerebrais responsáveis pelas emoções, atenção e controlo do comportamento. Assim, em contexto terapêutico, a música torna-se um meio seguro e motivador para a criança expressar sentimentos, organizar estados internos e aprender estratégias de autorregulação.

Como pode a Musicoterapia ajudar?

A intervenção musical estruturada pode favorecer a **regulação do sistema nervoso** e melhorar a **capacidade de resposta emocional** da criança.

O **som**, o **ritmo** e a **melodia** estimulam redes neuronais associadas à emoção, atenção e autorregulação, permitindo que a criança:

- Exprese sentimentos sem precisar de palavras
- Reduza ansiedade
- Organize o pensamento
- Aumente a capacidade de atenção
- Desenvolva autocontrolo



Nº 8 Newsletter

Como sei se a criança pode beneficiar?



Dificuldade em lidar com a Frustração
Reações emocionais intensas ou frequentes
Dificuldade em acalmar-se sozinha
Ansiedade ou insegurança
Problemas de atenção e impulsividade



**Se estes sinais se
reúnem então a
musicoterapia pode
ser uma resposta
positiva**

Como podem os pais ajudar?

Algumas estratégias são...

- Criar rotinas musicais (ex.: canção para arrumar brinquedos)
- Usar músicas calmas antes de dormir
- Cantar para ajudar a transitar entre atividades
- Validar emoções antes de redirecionar comportamento



Importante

Com suporte constante e adequado, a capacidade de regular os sentimentos tende a se desenvolver, promovendo mais autonomia, relações interpessoais mais equilibradas e um bem-estar geral.

O importante não é impedir que a criança sinta emoções fortes, mas ajudá-la a identificá-las e a lidar com elas de maneira segura e saudável.



Dr. João Alexandre

- Licenciado em Jazz e Música Moderna pela Universidade de Lisboa
- Mestrado em Musicoterapia na Universidade Lusíada de Lisboa
- Licenciatura em Psicologia pela Universidade Lusíada de Lisboa
- Formação Avançada em Psicoterapia Vocal-Diane Austin
- Curso de 8º Grau de Instrumento pela Rockschool