

Musicoterapia no fortalecimento do bem-estar psicológico de policiais militares

Music therapy in strengthening the psychological well-being of military police officers

La musicoterapia como herramienta para fortalecer el bienestar psicológico de los oficiales de policía militar

Recebido: 13/11/2025 | Revisado: 23/11/2025 | Aceitado: 24/11/2025 | Publicado: 25/11/2025

Gabriel Silva da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-6362-6148>
Faculdade de Tecnologia da Amazônia, Brasil
E-mail: gabrielsivadasilva.1313@gmail.com

Tassiane Giovanna Costa da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-0494-0689>
Faculdade de Tecnologia da Amazônia, Brasil
E-mail: tassiane-giovanna@hotmail.com

Geanny Silva da Silva

ORCID: <https://orcid.org/009-0000-5657-188X>
Faculdade de Tecnologia da Amazônia, Brasil
E-mail: igeannysilva@gmail.com

Pabloena da Silva Pereira

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1027-1224>
Faculdade de Tecnologia da Amazônia, Brasil
E-mail: pabloena.pereira@fatecamazonia.com.br

Maria Alice Barbosa Serique

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5952-8307>
Faculdade de Tecnologia da Amazônia, Brasil
E-mail: alice_serique2@hotmail.com

Resumo

A musicoterapia é uma prática terapêutica que utiliza a música como instrumento de promoção da saúde mental e do bem-estar psicológico. No contexto policial-militar, marcado por alta carga emocional e exigência de controle comportamental, torna-se essencial adotar estratégias que minimizem o estresse ocupacional e favoreçam o equilíbrio emocional dos profissionais. O objetivo geral deste estudo foi demonstrar os efeitos da musicoterapia no fortalecimento do bem-estar psicológico de policiais militares. Trata-se de um relato de experiência desenvolvido por discentes de enfermagem durante uma ação extensionista em um batalhão da Polícia Militar do Amazonas, envolvendo uma intervenção musical ao vivo com observação direta das reações dos participantes. Os resultados revelaram melhora do clima organizacional, maior interação entre os colegas e sensação de relaxamento e tranquilidade. Conclui-se que a musicoterapia representa uma ferramenta humanizadora, preventiva e eficaz na promoção da saúde mental em ambientes de alta pressão emocional.

Palavras-chave: Musicoterapia; Relaxamento; Emoções; Bem-estar; Saúde mental.

Abstract

Music therapy is a therapeutic practice that uses music as a tool to promote mental health and psychological well-being. In the police-military context, marked by a high emotional load and a demand for behavioral control, it becomes essential to adopt strategies that minimize occupational stress and promote the emotional balance of professionals. The general objective of this study was to demonstrate the effects of music therapy on strengthening the psychological well-being of military police officers. This is an experience report developed by nursing students during an extension activity in a battalion of the Military Police of Amazonas, involving a live musical intervention with direct observation of the participants' reactions. The results revealed an improvement in the organizational climate, greater interaction among colleagues, and a feeling of relaxation and tranquility. It is concluded that music therapy represents a humanizing, preventive, and effective tool in promoting mental health in environments of high emotional pressure.

Keywords: Music therapy; Relaxation; Emotions; Well-being; Mental health.

Resumen

La musicoterapia es una práctica terapéutica que utiliza la música como herramienta para promover la salud mental y el bienestar psicológico. En el ámbito policial-militar, caracterizado por una alta carga emocional y la exigencia de

control conductual, resulta esencial adoptar estrategias que minimicen el estrés laboral y fomenten el equilibrio emocional de los profesionales. El objetivo general de este estudio fue demostrar los efectos de la musicoterapia en el fortalecimiento del bienestar psicológico de los oficiales de la Policía Militar. Este es un informe de experiencia elaborado por estudiantes de enfermería durante una actividad de extensión en un batallón de la Policía Militar del Amazonas, que incluyó una intervención musical en vivo con observación directa de las reacciones de los participantes. Los resultados revelaron una mejora en el clima organizacional, una mayor interacción entre compañeros y una sensación de relajación y tranquilidad. Se concluye que la musicoterapia representa una herramienta humanizadora, preventiva y eficaz para promover la salud mental en entornos de alta presión emocional.

Palabras clave: Musicoterapia; Relajación; Emociones; Bienestar; Salud mental.

1. Introdução

A musicoterapia tem se consolidado como uma prática terapêutica complementar voltada à promoção da saúde física e mental em diferentes contextos sociais e profissionais. No ambiente policial-militar, caracterizado por forte carga emocional, disciplina rígida e constante exposição a situações de risco, a utilização da música como recurso terapêutico revela-se uma estratégia eficaz para reduzir o estresse ocupacional e fortalecer o equilíbrio emocional. De acordo com Muniz (1999), a profissão policial é permeada por uma cultura organizacional que valoriza a hierarquia e o controle emocional, o que pode gerar impactos significativos na saúde mental desses profissionais. Ferreira et al., (2025), acrescentam que a rigidez dos regulamentos disciplinares, embora necessária à estrutura institucional, muitas vezes limita a expressão emocional e a construção de um ambiente de trabalho saudável.

Nesse contexto, Vieira e Ferreira (2017), destacam que compreender os aspectos socioculturais das organizações públicas é essencial para promover práticas mais humanas e integradoras. Assim, a musicoterapia se apresenta como uma ferramenta capaz de favorecer o relaxamento, a socialização e o bem-estar psicológico, auxiliando na redução da tensão e no fortalecimento do vínculo coletivo. Estudos recentes, como os de Silva et al., (2024) e Souza (2023), demonstram que a promoção da saúde mental dos policiais militares depende de intervenções que considerem não apenas os fatores físicos, mas também os determinantes emocionais e psicossociais do trabalho.

Justifica-se para a realização deste projeto decorre da necessidade de implementar ações preventivas e promotoras da saúde que possibilitem o enfrentamento das tensões diárias vivenciadas pelos policiais, muitas vezes invisibilizadas pelas demandas institucionais e pela cultura de resistência emocional. Segundo Cavagnoli e Machado (2024) e Oliveira et al., (2021), práticas de autocuidado e terapias alternativas, como a musicoterapia, podem reduzir sintomas de ansiedade, depressão e fadiga emocional, contribuindo para o equilíbrio mental e para a valorização da vida no ambiente policial.

O objetivo geral deste estudo foi demonstrar os efeitos da musicoterapia no fortalecimento do bem-estar psicológico de policiais militares.

2. Metodologia

O presente estudo realizou-se uma pesquisa descritiva, de natureza qualitativa (Pereira et al., 2018), e do tipo específico de Relato de Experiência (Gaya & Gaya, 2018), desenvolvido por discentes de enfermagem durante uma ação extensionista realizada em um Comando de Policiamento da Área norte do Estado do Amazonas. A intervenção ocorreu no segundo semestre de 2025, e foi possível demonstrar, de forma prática, os efeitos da musicoterapia na promoção do bem-estar psicológico e na redução do estresse ocupacional entre policiais.

A atividade foi conduzida de forma participativa e demonstrativa, iniciando-se com uma breve explicação teórica sobre os princípios da musicoterapia e seus benefícios para a saúde mental. Em seguida, um dos integrantes executou uma intervenção musical ao vivo, utilizando violão e canto, selecionando repertório de caráter leve e relaxante, adequado ao contexto institucional.

Durante e após a execução, foram observadas reações comportamentais e emocionais dos policiais militares, registradas por meio de observação direta e anotações de campo.

A análise dos dados foi realizada de forma descritiva e interpretativa, com base nas percepções observadas e nos relatos espontâneos dos policiais militares, permitindo identificar as contribuições da música na promoção do relaxamento, interação social e equilíbrio emocional no ambiente de trabalho policial.

3. Resultados e Discussão

Os resultados obtidos durante a intervenção demonstraram que a musicoterapia exerceu impacto positivo imediato sobre o clima organizacional e o bem-estar dos policiais militares. Observou-se que, após a atividade musical, houve redução visível de tensões, aumento das interações interpessoais e melhora da disposição emocional, confirmando o potencial terapêutico da música na promoção da saúde mental e na prevenção do estresse ocupacional.

As Figuras 1 representam uma ação extensionista de musicoterapia realizada com policiais militares do CPA Norte, onde um acadêmico de enfermagem utiliza a música para promover relaxamento e bem-estar emocional, evidenciando a integração entre saúde mental e prática profissional.

Figuras 1: Extensionista abordando a importância da musicoterapia.



Fonte: Acervo dos Autores, (2025).

Esses achados dialogam com a literatura que evidencia a importância de compreender o contexto sociocultural e organizacional em que o policial está inserido. Segundo Muniz (1999) e Ferreira et al., (2025), a cultura institucional militar é marcada por rigidez disciplinar e exigência constante de autocontrole, fatores que podem intensificar o sofrimento psíquico. Nesse sentido, práticas como a musicoterapia se tornam ferramentas acessíveis para humanizar o ambiente de trabalho e fortalecer os vínculos coletivos (Vieira & Ferreira, 2017).

No aspecto promocional da saúde, autores como Moura e Vieira (2023) e Silva et al., (2024), destacam que intervenções de cuidado psicossocial contribuem para a melhoria da qualidade de vida e para a redução dos agravos mentais relacionados à profissão policial, corroborando os resultados observados na ação. Além disso, Souza (2023), reforça que a saúde do trabalhador policial deve ser tratada de forma integral, abrangendo aspectos físicos, emocionais e relacionais.

As Figuras 2 representam um momento de atividade extensionista envolvendo musicoterapia em ambiente institucional. Nela, observa-se o acadêmico de enfermagem executando uma intervenção musical com violão, enquanto outros participantes acompanham a ação. O cenário mostra a dinâmica de relaxamento e integração, realizada possivelmente em um espaço educativo ou de saúde, voltada à promoção do bem-estar psicológico e emocional dos presentes. Essa prática exemplifica o uso da música como ferramenta terapêutica e educativa no cuidado em saúde, alinhada às ações de promoção da saúde mental e humanização do ambiente profissional.

Figuras 2: Extensionista tocando músicas calmantes e com letras reflexivas.



Fonte: Acervo dos Autores, (2025).

Sob a perspectiva preventiva, estudos de Cavagnoli e Machado (2024) e Oliveira et al., (2021), evidenciam que o fortalecimento emocional e o manejo de estresse por meio de práticas terapêuticas reduzem sintomas de ansiedade, depressão e até ideação suicida entre policiais. Complementarmente, Santos e Acácio (2025), comprovam, em relato de experiência semelhante, que a musicoterapia promove relaxamento, concentração e resiliência emocional em grupos de militares, reforçando a eficácia da intervenção realizada neste projeto.

As Figuras 3 representam um momento de participação de policiais militares na atividade extensionista de promoção da saúde mental, vinculada ao projeto acadêmico de enfermagem. Observa-se o grupo de policiais uniformizados, posicionados de forma atenta e receptiva, em um ambiente institucional como espaço de convivência. A cena indica integração entre profissionais da segurança pública e estudantes extensionistas, em uma ação voltada ao bem-estar psicológico, redução do estresse ocupacional e valorização da saúde emocional. Essa iniciativa reforça a importância das práticas integrativas e educativas no fortalecimento das relações humanas dentro da corporação policial.

Figuras 3: Participantes policiais militares no momento da musicoterapia.



Fonte: Acervo dos autores, (2025).

Considerando as demandas e aspirações da comunidade local, observa-se que atividades participativas e coletivas, como a realizada, fortalecem o sentimento de pertencimento e reconhecimento profissional. Conforme Brasil et al., (2020) e Oliveira (2024), ações que integram diagnóstico participativo e expressão artística aumentam a legitimidade institucional e a confiança social na corporação.

Dessa forma, os resultados obtidos confirmam que a musicoterapia representa uma estratégia inovadora, preventiva e humanizadora, capaz de minimizar o estresse cotidiano e favorecer o equilíbrio psicológico dos policiais militares, como já defendem Thorpe e Valentine (2025) e Ma, Yuan e Zhong (2024), em suas pesquisas internacionais.

4. Conclusão

A experiência extensionista evidenciou que a musicoterapia é uma ferramenta eficaz para o fortalecimento do bem-estar psicológico e a redução do estresse ocupacional em contextos de alta pressão emocional, como o ambiente policial-militar. A prática musical proporcionou um momento de descontração, interação e alívio das tensões cotidianas, promovendo um espaço de escuta e acolhimento que valorizou o ser humano por trás da farda.

Esses resultados destacam o potencial da música em estimular o relaxamento e a resiliência emocional em grupos profissionais expostos a situações de risco. Além disso, reforçam que a promoção da saúde mental deve integrar ações preventivas, educativas e terapêuticas, de modo a fortalecer as relações interpessoais e o equilíbrio emocional dentro das instituições de segurança pública.

Desse modo, conclui-se que a musicoterapia pode ser incorporada como estratégia complementar nas políticas de saúde do trabalhador policial, promovendo práticas de autocuidado e prevenção dos agravos mentais. Essa abordagem, além de humanizar as relações de trabalho, estimula a empatia e o sentimento de pertencimento coletivo, aspectos fundamentais para a construção de uma corporação mais saudável e emocionalmente estável.

A música se revela não apenas um recurso artístico, mas uma intervenção terapêutica com resultados comprovados na diminuição de sintomas de ansiedade e estresse. Assim, recomenda-se a continuidade e ampliação de projetos que integrem a musicoterapia às ações de promoção da saúde mental na Polícia Militar, fortalecendo a integração entre arte, ciência e cuidado humano como pilares da saúde coletiva e institucional.

Referências

- Barreto, C. R., Carvalho, F. M., & Lins-Kusterer, L. (2021). *Factors associated with health-related quality of life of military policemen in Salvador, Brazil: Cross-sectional study*. Health and Quality of Life Outcomes, 19, 21. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01661-0>
- Brasil, C. C. P., Silva, R. M., Vasconcelos, D. P., & Sousa, I. V. (2020). *Reflective study on participatory diagnosis as a community research strategy*. Revista Brasileira de Enfermagem, 73(5), e20190086. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0086>
- Campos, F. D., et al. (2023). *Work social support and PTSD in police officers: The mediating role of organizational commitment*. Sustainability, 15(24), 16728. <https://doi.org/10.3390/su152416728>
- Cavagnoli, R., & Machado, E. (2024). *Entre a farda e o desespero: Um estudo sobre o suicídio de policiais*. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação – REASE, 10(8), 245–258.
- Da Silva Santos, F., et al. (2025). *A musicoterapia como estratégia de promoção da saúde mental para policiais militares: Um relato de experiência*. Brazilian Journal of Health Review, 8(2), e78817–e78817.
- Ferreira, J. P. de S., Silva, J. J. de O., Pedemeiras, M. M. M., & Alves, V. Q. (2025). *Cultura organizacional policial-militar e regulamentos disciplinares: Um ensaio teórico*. Revista de Estudos Interdisciplinares, 7(3).
- Gaya, A. C. A & Gaya, A. R. (2018). *Relato de experiência*. Editora CRV.
- Ma, Y. M., Yuan, M. D., & Zhong, B. L. (2024). *Efficacy and acceptability of music therapy for post-traumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*. European Journal of Psychotraumatology, 15(1), 2342739. <https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2342739>
- Mendes, F. E., Barrichello, A., & Rodrigues, A. L. (2024). *Relations between the meaning of work, psychological well-being, and psychological distress: A study in the State Military Police in São Paulo, Brazil*. International Journal of Police Science and Management. <https://doi.org/10.1177/14613557241238152>
- Moura, S. V. de, & Vieira, L. R. de A. (2023). *Integralidade da saúde e cuidado na Polícia Militar de Minas Gerais: A relevância da assistência social diante dos fatores determinantes sociais de saúde*. Revista Alferes.
- Muniz, J. (1999). *Ser policial é, sobretudo, uma razão de ser: Cultura e cotidiano da Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro* (Tese de Doutorado). IUPERJ.
- Oliveira, R. S., et al. (2021). *Mindfulness training improves quality of life and reduces depression and anxiety symptoms among Brazilian police officers*. Frontiers in Psychiatry, 12, 624876. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.624876>
- Oliveira, T. R. (2024). *Aggressive policing and undermined legitimacy: Assessing the impact of police stops at gunpoint on perceptions of police in São Paulo, Brazil*. Journal of Experimental Criminology, 20, 83–121. <https://doi.org/10.1007/s11292-022-09527-9>
- Pereira, A. S. et al. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. [free ebook]. Santa Maria. Editora da UFSM.
- Santos, F. da S., & Acácio, M. da S. (2025). *A musicoterapia como estratégia de promoção da saúde mental para policiais militares: Um relato de experiência*. Brazilian Journal of Health Review, 8(2), 1–11. <https://doi.org/10.34119/bjhrv8n2-242>
- Silva, F. S. V. F. da, Carvalho, T. A. de A., Mota, P. de D. B. da, & Vasconcelos, V. N. de S. A. (2024). *Promoção da saúde do policial militar: Avanços, desafios e tendências em saúde mental*. Revista Brasileira de Segurança Pública, 18(1).
- Souza, R. S. (2023). *Saúde da trabalhadora e do trabalhador policial militar: Uma revisão integrativa* (Trabalho de Conclusão de Curso). Universidade Federal do Recôncavo da Bahia.
- Thorpe, A. J., & Valentine, S. (2025). *Evaluating the potential of group music therapy for reducing symptoms of anxiety and stress in emergency service personnel: A pilot programme*. British Journal of Music Therapy. <https://doi.org/10.1177/13594575251328283>
- Vieira, S. de F. de C., & Ferreira, L. R. (2017). *Um estudo sobre os aspectos socioculturais em organização pública*. EGPA – Escola de Governo do Pará.