



Submetido: 29/1/2025 Avaliado: 2/9/2025 Revisado: 14/4/2026 Aceito: 5/8/2026 Publicado: 5/8/2026

MÚSICA E SAÚDE MENTAL NA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: PROJETO UPE EXTRAVAS@

MUSIC AND MENTAL HEALTH IN UNIVERSITY EXTENSION: UPE EXTRAVAS@ PROJECT

MÚSICA Y SALUD MENTAL EN LA EXTENSIÓN UNIVERSITARIA: PROYECTO UPE EXTRAVAS@

ODS¹ a que a temática está vinculada: Saúde

Rogério Fabiano Gonçalves (Orientador) <https://orcid.org/0000-0003-1490-4986> 

Maria Aline Rodrigues de Moura <https://orcid.org/0000-0001-5689-7898> 

Micaele de Sousa Leite <https://orcid.org/0000-0003-4124-387X> 

Samuel Rodrigues Barros <https://orcid.org/0000-0002-7924-781X> 

Juliane Silva de Araújo <https://orcid.org/0009-0009-9860-5561> 

Maria Fernanda da Silva Torres <https://orcid.org/0000-0002-7791-9280> 

Ana Luiza de Souza Leite <https://orcid.org/0009-0005-4580-0364> 

Resumo: O crescente uso das redes sociais tem suscitado preocupações quanto ao impacto no bem-estar psicológico por meio do aumento de casos de ansiedade, baixa autoestima e depressão, também comuns na comunidade universitária. Para abordar questões emocionais e psicológicas através da música, promovendo reflexão e bem-estar entre os estudantes, foi desenvolvido o projeto de extensão universitária UPE Extravas@. Iniciado em maio de 2023 na Universidade de Pernambuco Campus Petrolina, o projeto envolveu doze estudantes das áreas da saúde e licenciaturas. Em encontros semanais presenciais, houve discussão de temas sobre saúde mental, ensaios musicais e produção de conteúdo para o Instagram. Neste relato de experiência, as letras de três canções autorais foram analisadas, que refletem a visão crítica e a sensibilidade dos alunos ao lidarem com temas complexos. Foram alcançadas 7.405 visualizações no Instagram, embora o engajamento em curtidas, comentários e compartilhamentos tenha sido baixo. Apesar das limitações financeiras e engajamento online aquém do esperado, o UPE Extravas@

¹ Este trabalho vincula-se a 01 ou mais ODS - [Objetivos de Desenvolvimento Sustentável](#)

² Universidade de Pernambuco Campus Petrolina. Colegiado de Fisioterapia. Doutor em Saúde Pública pela Fiocruz-PE.

³ Universidade de Pernambuco Campus Petrolina. Colegiado de Ciências Biológicas. Doutora em Psicologia Cognitiva - UFPE.

⁴ Faculdade de Saúde Pública (FSP) - USP. Doutoranda do Programa de Nutrição em Saúde Pública.

⁵ Universidade de Pernambuco Campus Petrolina. Acadêmico do Curso de Nutrição.

⁶ Universidade de Pernambuco Campus Petrolina. Acadêmica do Curso de Letras.

⁷ Universidade de Pernambuco Campus Petrolina. Acadêmica do Curso de Fisioterapia.

⁸ Universidade de Pernambuco Campus Petrolina. Acadêmica do Curso de Ciências Biológicas



produziu material relevante e observou entre seus participantes a música como ferramenta terapêutica e educativa na promoção da saúde mental, destacando a importância de integrar a expressão artística em ações de apoio psicológico no ambiente universitário. **Palavras-chave:** Saúde. Música. Extensão. Redes Sociais.

Abstract: The growing use of social networks has raised concerns about the impact on psychological well-being through the increase in cases of anxiety, low self-esteem and depression, which are also common in the university community. To address emotional and psychological issues through music, promoting reflection and well-being among students, the UPE Extravas@ university extension project was developed. Started in May 2023 at the University of Pernambuco Petrolina Campus, the project involved twelve students from the health and undergraduate areas. In weekly face-to-face meetings, they discussed mental health issues, rehearsed music and produced content for Instagram. In this experience report, the lyrics of three songs were analyzed, which reflect the students' critical vision and sensitivity in dealing with complex issues. 7,405 views were achieved on Instagram, although engagement in likes, comments and shares was low. Despite financial limitations and lower than expected online engagement, UPE Extravas@ produced relevant material and observed among its participants music as a therapeutic and educational tool for promoting mental health, highlighting the importance of integrating artistic expression into psychological support actions in the university environment. **Keywords:** Health. Music. Extension. Social Networks.

Resumen: El creciente uso de las redes sociales ha suscitado preocupación por el impacto en el bienestar psicológico a través del aumento de los casos de ansiedad, baja autoestima y depresión, que también son comunes en la comunidad universitaria. Para abordar las cuestiones emocionales y psicológicas a través de la música, promoviendo la reflexión y el bienestar entre los estudiantes, se desarrolló el proyecto de extensión universitaria UPE Extravas@. Iniciado en mayo de 2023 en el Campus Petrolina de la Universidad de Pernambuco, el proyecto contó con la participación de doce estudiantes de los programas de salud y de licenciatura. En reuniones presenciales semanales, discutieron temas de salud mental, ensayaron música y produjeron contenido para Instagram. En este informe de experiencia, se analizaron las letras de tres canciones, que reflejan la visión crítica y la sensibilidad de los estudiantes al tratar temas complejos. Se consiguieron 7.405 visualizaciones en Instagram, aunque la participación en likes, comentarios y compartidos fue baja. Apesar de las limitaciones económicas y de un engagement online inferior al esperado, UPE Extravas@ produjo material relevante y observó entre sus participantes la música como herramienta terapéutica y educativa para promover la salud mental, destacando la importancia de integrar la expresión artística en las acciones de apoyo psicológico en el ámbito universitario. **Palabras clave:** Salud. Música. Extensión. Redes Sociales.

1. INTRODUÇÃO

Na sociedade contemporânea, os desafios em relação à saúde mental são significativos, revelando uma rede complexa de fatores que impactam o bem-estar psicológico, influenciados pela expansão tecnológica e o fácil acesso à internet. Esses avanços têm transformado as interações e o compartilhamento de conteúdo (SANTOS; SANTOS, 2022), conectando pessoas e acelerando a circulação de informações e reflexões nas redes sociais. Plataformas como Instagram, WhatsApp e Facebook são relevantes para disseminar informações sobre temas complexos e subjetivos, mas, frequentemente, podem conter informações e discussões enviesadas.

Embora as redes sociais favoreçam o desenvolvimento de comunidades online, ampliem o acesso à informação e facilitem a comunicação, elas também podem contribuir para o isolamento social e o enfraquecimento das relações interpessoais. Isso pode gerar sentimentos de solidão, tristeza e desconexão. Estudos indicam que a exposição a padrões de beleza idealizados



nas redes sociais pode levar à insatisfação com a própria imagem corporal, devido a padrões estéticos inatingíveis (CHARMARAMAN et al., 2021; FIORAVANTI et al., 2022). Ademais, a pressão por desempenho e perfeição aumenta casos de ansiedade, depressão e baixa autoestima em um contexto de alta conectividade digital, promovendo comparações irreais e busca compulsiva por validação (ZUBAIR; KHAN; ALBASHARI, 2023).

Questões de saúde mental nas redes sociais costumam ser estigmatizadas e minimizadas em relação a problemas de saúde física, facilitando a disseminação de conteúdos inadequados ou interpretações equivocadas de experiências pessoais compartilhadas (ROBINSON et al., 2019). O compartilhamento público dessas vivências nem sempre promove a compreensão, podendo reforçar estereótipos negativos, propagar desinformação e causar sofrimento psicológico (SAPUTRA, 2023).

No ambiente universitário, esse cenário é ainda mais evidente com queixas crescentes de sintomas físicos e psicológicos. Depressão, ansiedade, transtornos do sono e dos impulsos, assim como o uso de álcool e substâncias psicoativas lícitas e ilícitas, têm sido relatados por discentes e docentes (CARLESSO, 2020; FERTONANI et al., 2015), representando grandes desafios para a saúde mental da comunidade universitária.

É preocupante observar que, no ensino superior, apesar dos esforços para abordar a saúde mental, frequentemente faltam apoio e recursos necessários para estudantes com dificuldades (SUYO-VEGA et al., 2022; DURAKU; DAVIS; HAMITI, 2023). Um estudo sobre serviços de acolhimento em saúde mental nas universidades públicas brasileiras identificou divulgação insuficiente, capacidade limitada para atender à demanda espontânea e escassez de atividades de prevenção (MEDEIROS et al., 2022).

A carência no apoio assistencial e intervencionista no ambiente universitário pode ser minimizada por meio das redes sociais, através da produção e disseminação de canções que promovam reflexão. Além disso, as redes sociais e os serviços de streaming de áudio e vídeo transformaram o consumo musical, impactando desde a produção facilitada pelas novas tecnologias até a veiculação e comercialização (LANFRANCHI; SERGL, 2016).

Nesta direção, destaca-se a relevante contribuição da música na expressão artística e cultural, servindo como ferramenta de comunicação social, expressão de sentimentos, pensamentos, crítica, publicidade e entretenimento. A música tem sido aliada no enfrentamento de doenças, utilizada como recurso terapêutico (FRIZZO et al., 2020; OLIVEIRA et al., 2022), e

contribui para o ensino-aprendizagem por meio de abordagens lúdicas (MELO; ALMEIDA; OLIVEIRA, 2021).

Diante da importância de ações focadas em saúde mental, foi desenvolvido o projeto de extensão UPE Extravas@, que abordou questões emocionais e psicológicas através da música, promovendo reflexão, expressão artística e bem-estar. Este artigo relata as atividades do projeto, incluindo a criação de canções originais e a disseminação de conteúdos no Instagram, destacando o caminho de conscientização e integração do grupo extensionista.

A relevância dessas atividades está na abordagem inovadora que estimulou a autorreflexão e a expressão emocional dos estudantes por meio da criatividade lírica. O processo focou na escrita poética, composição de acordes melódicos e na descontração de fazer música. Assim, este relato busca analisar a trajetória formativa proporcionada pela extensão universitária, permeada pela problematização de desafios da saúde mental.

2. METODOLOGIA

2.1. Contexto e participantes

O projeto de extensão UPE Extravas@ foi desenvolvido na Universidade de Pernambuco Campus Petrolina, localizada na Região do Submédio do Vale do São Francisco, sertão de Pernambuco. Participaram estudantes dos cursos de bacharelado em ciências biológicas, fisioterapia e nutrição, assim como das licenciaturas em letras e pedagogia, sob a coordenação de dois docentes.

2.2. Planejamento e execução

Iniciado em maio de 2023, o projeto começou com três estudantes e cresceu para doze participantes. A proposta não foi planejada para um grande número de alunos devido a disponibilidade de equipamentos e à necessidade dos participantes possuírem uma ou mais habilidades prévias, como tocar um instrumento musical, cantar, ter afinidade com a escrita de poesia, gravar e editar vídeos ou produzir conteúdo para o Instagram.

O processo de adesão foi gradual, com divulgação espontânea e reuniões para discutir formas de participação, além de momentos de escuta individual. Foram criados quatro subgrupos interconectados: produção textual, criação musical, geração de mídias e divulgação de conteúdo,



utilizando o WhatsApp como plataforma de interação contínua. Um perfil no Instagram foi criado para dar visibilidade às produções do projeto (https://www.instagram.com/upe_extravasa/). Encontros presenciais semanais foram organizados para planejamento, compreensão temática, ensaios musicais e gravações, e se estenderam até o mês de agosto de 2024.

2.3. Materiais e recursos

O projeto utilizou instrumentos e equipamentos cedidos pelo coordenador e pelos estudantes, com apoio financeiro institucional de R\$2.500,00 para insumos de custeio. A experiência do coordenador em composição e gravação musical orientou o processo criativo.

2.4. Análise de dados

Para a análise dos resultados, foram examinados os conteúdos das composições musicais e as métricas das postagens no Instagram, com foco em engajamento e alcance. A colaboração contínua entre os participantes foi facilitada por um documento compartilhado no Google Docs, que serviu como espaço de produção base para as letras das canções, poesias e outras contribuições criativas.

Adicionalmente, o NotebookLM da Google, em sua versão experimental, foi utilizado como recurso de apoio à análise, com as composições do projeto sendo inseridas como fonte de dados. Este recurso, que compreende um mecanismo de Inteligência Artificial lançado nos últimos meses, contribuiu para uma análise mais aprofundada e interconectada dos temas.

2.5. Desafios e adaptações

O projeto enfrentou desafios como a insegurança inicial quanto às metas, prazos estendidos pela complexidade criativa e a busca por qualidade técnica. Além disso, foi necessário selecionar palavras e frases assertivas para evitar estereótipos e preconceitos, tornando as canções inclusivas, respeitosas e acolhedoras. Esses obstáculos foram superados através da colaboração mútua, ensaios contínuos e consenso entre os participantes.



3. DESENVOLVIMENTO

3.1. Seleção de temas

Nas primeiras reuniões, o grupo de estudantes e coordenadores focou na escolha de temas centrais sobre saúde mental, como depressão e ansiedade. Por meio de rodas de conversa, discutiu-se a prevalência do adoecimento mental na população mundial com base em dados da OMS de 2023. Através de debates sobre dados científicos e análise de perfis no Instagram, cada participante foi incentivado a refletir e compartilhar suas experiências pessoais, enriquecendo o debate e facilitando a escolha de temas que ressoavam com todos.

3.2. Processo criativo

A depressão foi o primeiro tema abordado, facilitando a troca de ideias, mas sua tradução em canção apresentou desafios. Muitos estudantes se sentiram inibidos pela falta de experiência em composição. No entanto, através de diálogo e apoio mútuo, a insegurança inicial deu lugar à confiança e motivação. Instrumentos como violão, teclado e bateria digital foram experimentados, e os vocais explorados de forma colaborativa.

3.3. Desafios e superações

Um dos principais desafios foi a exposição de problemas emocionais pessoais. Apesar da vulnerabilidade inicial, o processo espontâneo de criação gerou empatia e apoio no grupo. Isso permitiu que as músicas refletissem histórias e questionamentos sobre saúde mental, promovendo a orientação do público-alvo na busca por ajuda profissional.

3.4. Aprendizagem

O projeto resultou em composições autorais com vídeos e narrativas conectadas, proporcionando uma trajetória de crescimento pessoal e técnico. Os participantes desenvolveram habilidades musicais e de escrita, além de ampliar o conhecimento sobre saúde mental e produção audiovisual.



4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados são apresentados em duas seções: “Análise das letras das canções” e “Engajamento e alcance no Instagram”. Na primeira seção, são analisadas as letras das três composições que ilustram a produção realizada pelo grupo: “Quero entender”, “Insatisfação” e “Correntezas e Nuvens”.

4.1. Letra da canção “Quero entender”

(1) Eu quero entender
essas palavras que machucam
e criticam sem pensar.

(2) Sentimentos feridos,
adoecendo, sem ter ninguém
a me escutar.

(3) E na tristeza um vazio,
nem as melhores recordações
podem alegrar.

(4) A esperança é sobre o tempo
de voltar a viver em paz,
sem desrespeito ao sofrimento,
todos querem sentir-se bem.

(5) Estar vivendo em depressão,
traz angústia e frustração.
Que haja mais compreensão,
e um abraço acolhedor.

"Quero entender" enfatiza o fardo de quem vivencia a depressão e a incompreensão daqueles que não a reconhecem como uma doença. O sofrimento e a falta de apoio, muitas vezes familiar, geram sobrecarga emocional. A letra destaca isolamento, vazio e desesperança, enquanto um "abraço acolhedor" é fundamental para a recuperação. Com base na letra, as postagens no Instagram foram desenvolvidas para conscientizar sobre o reconhecimento do adoecimento, a importância de buscar auxílio profissional e utilizar a rede de serviços de saúde disponível. A mensagem central é que reconhecer a doença e buscar ajuda são atos de força, não de fraqueza.

Fornecer apoio no controle da depressão é importante para restaurar o bem-estar das pessoas que vivenciam a doença. A identificação da depressão aumenta a probabilidade de buscar ajuda profissional e facilita o início de intervenções terapêuticas eficazes e personalizadas, melhorando a qualidade de vida e prevenindo complicações futuras. Isso evita a dependência de recursos informais, que frequentemente carecem da experiência necessária e podem perpetuar estigmas e desinformação (PICCO et al., 2018). Além disso, um diagnóstico preciso capacita pacientes e suas famílias a compreenderem melhor a condição, promovendo um ambiente de apoio essencial para a recuperação.



Campanhas informativas e iniciativas educacionais bem planejadas podem contribuir para desfazer preconceitos e estigmas associados aos transtornos mentais, promovendo uma cultura de aceitação e apoio (PICCO et al., 2018; TAN et al., 2021). Entende-se que promover a educação pode capacitar as pessoas a reconhecerem os sinais de problemas de saúde mental em si mesmas e nos outros, facilitando a busca por assistência profissional.

4.2. Letra da canção “Insatisfação”

(1) Existe um lugar a chegar
onde não haja dor
em ser quem se é?

(2) O que vejo no espelho me traz
uma história de vida voraz,
que ninguém faz ideia.

(3) Se fosse menor, mais suave
ou maior, desejado ou mais forte,
favorecido ou mais parecido
com aquele padrão!

(4) Como posso odiar
o único lugar
que tenho,
que pertence?

(5) O que sou vai muito além,
não é justo que ninguém
viva preso...
nessa insatisfação.

"Insatisfação" reflete as dificuldades enfrentadas por uma integrante do projeto que compartilhou sua luta interna com a autoimagem. A música aborda identidade e autoaceitação, questionando os padrões de beleza e comportamento impostos pela sociedade, com o objetivo de despertar a reflexão sobre a importância de valorizar a individualidade.

Ao afirmar “O que sou vai muito além”, a música critica as rotulações e simplificações comuns nas redes sociais. É frequente encontrar perfis que promovem uma aparência perfeita conforme os padrões de beleza estabelecidos pela sociedade. Os milhões de acessos diários a esses conteúdos geram percepções distorcidas sobre o corpo. Entre as mulheres, há uma supervalorização de corpos magros e jovens (MOREIRA, 2020; DOS PASSOS et al., 2023), enquanto entre os homens, busca-se um físico atlético (DOS PASSOS et al., 2023). Assim, a comparação entre corpos reais e ideais incentiva comportamentos prejudiciais à saúde física e mental dos usuários (MOREIRA, 2020), além de impactar negativamente aspectos emocionais como humor e autoestima (SILVA; JAPUR; PENAFORTE, 2020).

Plataformas de mídia social, como Instagram e Snapchat, exercem considerável influência na percepção da imagem corporal entre jovens adultos (SILVA; JAPUR; PENAFORTE, 2020). Essas plataformas frequentemente propagam ideais de beleza inatingíveis, que podem resultar em comparação social e insatisfação com a própria aparência física, o que intensifica



sentimentos de inadequação e descontentamento pessoal (ARORA & GAUTAM, 2024). Ademais, o tempo gasto nas redes sociais aumenta as chances da insatisfação corporal entre meninas adolescentes (LIRA et al., 2017).

A autoaceitação é essencial para a saúde mental, já que baixos níveis estão associados a maiores incidências de depressão e ansiedade, especialmente entre adolescentes que se comparam frequentemente (BLASI et al., 2018; HUTAPEA; SIAHAAN, 2023; RUAN; SHEN; YANG, 2023). Uma pesquisa com adolescentes em Campinas-SP mostrou que 76,5% relataram insatisfação corporal, e fatores como sexo, estado nutricional e obesidade abdominal estiveram significativamente ligados à percepção da imagem corporal (JUSTINO; ENES; NUCCI, 2020).

4.3. Letra da canção “Correntezas e Nuvens”

(1) Ao acordar,
em meio ao silêncio da manhã,
polegares se movem,
inconsciente busca sem razão.
Correntezas e nuvens,
um mar de informações.

(2) Dopamina dispara,
passagens de tela,
notificações a sussurrar,
não dá nem pra respirar!
O ócio agora perturbado,
contamina minha paz,
entre toques e deslizos.

(3) O limbo do tempo perdido,
a me consumir,
a vida real em espera,
nas sensações do virtual,
a gente se acostuma
com coisas demais.

(4) Os dias passam mais rápidos.
A vida vai se desgastando
e perdendo-se em si mesma.
Estamos sempre divididos em dois mundos,
um é real e o outro é ilusório,
nunca dá vontade de sair!
É...
estar sempre tão online
nos faz negligenciar a realidade.

(5) E o fim do dia chega,
com nosso corpo sobrecarregado e saturado.
O cérebro...
desconcentrado, desregulado.
É preciso aprender a reeducar nossa mente,
a entender nossas necessidades.
Seria bom pra gente,
de vez em quando,
não saber de tudo.

"Correntezas e Nuvens" aborda a desconexão com a realidade causada pela imersão no mundo virtual. A letra descreve a dificuldade de se desconectar, buscando incessantemente informações e notificações muitas vezes irrelevantes, o que perturba a paz e o descanso mental. O prazer da vida torna-se digital, impulsionado por curtidas, *likes*, que ativam impulsos cerebrais por excitação dopaminérgica. Assim, a música incentiva o ouvinte a reeducar a mente para entender suas verdadeiras necessidades, refletindo sobre como o tempo gasto no mundo virtual pode

impactar negativamente a saúde mental. Ela sugere desconectar-se, focar na realidade ao redor e reservar um tempo para si próprio.

Weinstein (2023) aponta uma correlação significativa entre o uso problemático de redes sociais e diversos problemas de saúde psicológica, incluindo desânimo, ansiedade, estresse e transtorno obsessivo-compulsivo (TOC). Além disso, essa dependência pode exacerbar condições como o transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH) e aumentar a suscetibilidade à agressão e ao cyberbullying. Lervik-Olsen *et al.* (2023) alertam que a interação compulsiva com as mídias sociais pode ser alimentada pelo medo de estar perdendo algo, "*Fear of Missing Out*" ou FOMO.

A dependência de internet, considerada um transtorno psiquiátrico (PUJOL *et al.*, 2009), tem comprometido a saúde mental da população. Indivíduos com esse transtorno apresentam alterações comportamentais como perda de controle nas decisões, compulsões e isolamento social (PRATO; ANDRADE, 2024). Em contraste, a desconexão digital, ou desintoxicação digital, envolve a abstenção intencional do uso de dispositivos e plataformas digitais para enfrentar o uso excessivo e melhorar as interações sociais e o bem-estar psicológico (VANDEBOSCH *et al.*, 2023). A presença online constante pode gerar exaustão e dependência, incentivando a busca por equilíbrio entre interações digitais e da vida real (PAWŁOWSKA-LEGWAND & MATOGA, 2021).

Nesse contexto, percebe-se que todas as letras estão em sintonia com problemas atuais, corroboradas pela literatura e sinalizam o amadurecimento dos estudantes quanto ao potencial crítico-reflexivo.

4.4. Engajamento e alcance no Instagram

As três canções totalizaram 7.405 visualizações no Instagram, com uma média de 1.375 contas alcançadas por música, superando as expectativas do grupo. No entanto, o engajamento foi baixo em curtidas, comentários e compartilhamentos (ver Quadro 1). Postagens complementares aos vídeos também apresentaram baixo engajamento e visualizações. Todas as postagens com vídeos tiveram mais visualizações do que as de texto ou imagens.

Quadro 1 - Distribuição das métricas de engajamento e alcance no Instagram dos vídeos de canções autorais publicadas no perfil do projeto de extensão UPE Extravas@, 2024.



Canções	Visualização	Contas alcançadas	Curtidas	Comentário	Compartilhamento
Quero entender	4.274	2.414	73	25	11
Insatisfação	1.766	996	52	18	34
Correntezas e Nuvens	1.365	700	42	14	37

Fonte: Dados acessados em setembro de 2024 no perfil do UPE Extravas@.

Conforme Cuevas-Molano *et al.* (2021), postagens dinâmicas, como vídeos com som e carrosséis de fotos, geram maior engajamento no Instagram. O uso de hashtags também é valioso para ampliar a visibilidade e o alcance, mas não foi uma estratégia empregada no projeto. Segundo Gao *et al.* (2021), postagens educacionais ou de advertência tendem a receber menos curtidas comparadas a outros tipos de conteúdo, como slogans, especialmente quando usadas como hashtags. Essas constatações podem explicar as dificuldades em conectar-se com audiências específicas na rede social, sejam elas interessadas em temas de saúde mental ou não.

Apesar da não utilização de campanhas patrocinadas no Instagram, devido a restrições financeiras institucionais, o projeto foi bem-sucedido em termos de qualidade de produção e impacto na formação dos participantes. O processo de compor sobre saúde mental e compartilhar músicas permitiu aos estudantes expressarem emoções e experiências de forma criativa, contribuindo para seu bem-estar emocional. Laços foram criados e fortalecidos entre eles, criando uma rede de suporte importante.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de extensão UPE Extravas@ exemplifica a extensão universitária ao integrar expressão artística e saúde mental. Por meio da música, os participantes abordaram temas complexos como depressão, autoimagem e desconexão com a realidade, promovendo discussão, reflexão e conscientização. Observou-se a importância da expressão artística como ferramenta terapêutica e educativa, especialmente nas mudanças de atitudes e estados de humor da equipe.

Embora o engajamento nas redes sociais não tenha atingido os níveis esperados, os resultados foram satisfatórios e permitiram aprendizado. A experiência ofereceu aos estudantes um espaço seguro para explorar e expressar emoções, contribuindo para o bem-estar emocional e desenvolvimento pessoal. A criação colaborativa das músicas proporcionou crescimento pessoal e técnico, fortalecendo laços e estabelecendo uma rede de suporte entre os integrantes.



Apesar das limitações financeiras e de engajamento, a formação dos estudantes e a qualidade do trabalho demonstram o potencial da arte como ferramenta para autorreflexão e autoexpressão. Com base nessa experiência, projetos que disseminem informações ou ações educativas em saúde nas redes sociais podem aprimorar as estratégias de divulgação e utilizar recursos adicionais para aumentar o impacto social e educativo da iniciativa.

6. AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Universidade de Pernambuco pelo financiamento do projeto, à Pró-Reitoria de Extensão e Cultura e à Coordenação Setorial de Extensão do campus pelo incentivo e viabilização da realização. Agradecemos especialmente aos estudantes que participaram, desenvolvendo arte, conhecimento educacional e respeito às questões de saúde mental.

REFERÊNCIAS

- ARORA, Kashish; GAUTAM, Sanjeev. To study "The impact of social media on body image dissatisfaction and cyberbullying among young adults". **Advanced International Journal of Multidisciplinary Research**, [s.l.], v. 2, n. 2, p. 1-10, 2024.
- BLASI, Maria Di *et al.* Self-image and psychological distress in treatment-seeking adolescents. **Child and Adolescent Mental Health**, [s.l.], v. 23, n. 3, p. 258-265, 2018.
- CARLESSO, J. P. P. Os desafios da vida acadêmica e o sofrimento psíquico dos estudantes universitários. **Research, Society and Development**, [s.l.], v. 9, n. 2, p. e82922092, 2020.
- CHARMARAMAN, L. *et al.* Early adolescent social media-related body dissatisfaction: associations with depressive symptoms, social anxiety, peers, and celebrities. **Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics**, [s.l.], v. 42, n. 5, p. 401-407, 2021.
- CUEVAS-MOLANO, Elena; MATOSAS-LÓPEZ, Luis; BERNAL-BRAVO, César. Factors increasing consumer engagement of branded content in Instagram. **IEEE Access**, [s.l.], v. 9, p. 143531-143548, 2021.
- DOS PASSOS, Camila Thainara *et al.* A influência das redes sociais no comportamento alimentar e aceitação da imagem corporal relacionada com o índice de massa corporal em acadêmicos de um centro universitário de Foz do Iguaçu – PR. **HU Revista**, Juiz de Fora, v. 49, p. 1-8, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.34019/1982-8047.2023.v49.39455>.
- DURAKU, Zamira Hyseni; DAVIS, Holly; HAMITI, Era. Prevalence and predictors of stress, anxiety and depression among university students in Kosovo. **Frontiers in Public Health**, [s.l.], v. 11, p. 1220614, 2023.



FERTONANI, H. P. *et al.* Modelo assistencial em saúde: conceitos e desafios para a atenção básica brasileira. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 6, p. 1869-1878, 2015.

FIORAVANTI, Giulia *et al.* How the exposure to beauty ideals on social networking sites influences body image: a systematic review of experimental studies. **Adolescent Research Review**, [s.l.], v. 7, p. 419-458, 2022.

FRIZZO, N. S. *et al.* Música como recurso de enfrentamento em pacientes oncológicos e familiares. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 40, p. e217577, 2020.

GAO, Yankun *et al.* Characteristics of and user engagement with antivaping posts on Instagram: observational study. **JMIR Public Health and Surveillance**, [s.l.], v. 7, n. 11, p. e29600, 2021.

HUTAPEA, T. Margaretha; SIAHAAN, E. Marimbun Rosmaida. Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada remaja. **Edukasia: Jurnal Pendidikan e Aprendizagem**, [s.l.], v. 4, n. 2, p. 1861-1876, 2023.

JUSTINO, Maráisa I. C.; ENES, Carla Cristina; NUCCI, Luciana Bertoldi. Self-perceived body image and body satisfaction of adolescents. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 20, n. 3, p. 715-724, 2020.

LANFRANCHI, K. H. B.; SERGL, M. J. As redes sociais na internet e a música popular brasileira: produção, veiculação, recepção. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 39., 2016, São Paulo. *Anais [...]*. São Paulo: Intercom, 2016.

LERVIK-OLSEN, Line; ANDREASSEN, Tor W.; FENNIS, Bob M. When enough is not enough: behavioral and motivational paths to compulsive social media consumption. **European Journal of Marketing**, [s.l.], v. 58, n. 2, p. 519-547, 2023.

LIRA, Ariana Galhardi *et al.* Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 66, p. 164-171, 2017.

MEDEIROS, Lisandra Rodrigues de *et al.* Cartografia dos serviços de acolhimento ao acadêmico em sofrimento psíquico nas universidades públicas brasileiras. **Cogitare Enfermagem**, Curitiba, v. 27, p. e75756, 2022.

MELO, A. de M.; ALMEIDA, D. L. E. de; OLIVEIRA, C. A. de. Cantando e aprendendo: a música como instrumento para a aprendizagem lúdica da matemática. In: ENCONTRO DE LUDICIDADE E EDUCAÇÃO MATEMÁTICA, 3., 2021, [s.l.]. *Anais [...]*. [s.l.]: [s.n.], 2021.

MOREIRA, Marília Diógenes. A construção da imagem corporal nas redes sociais: padrões de beleza e discursos de influenciadores digitais. **Percursos Linguísticos**, [s.l.], v. 10, n. 25, p. 144-162, 2020.

OLIVEIRA, C. de A. *et al.* Influência da estratégia de estimulação auditiva rítmica com música associada à fisioterapia sobre os sintomas depressivos no Parkinson. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 29, n. 4, p. 336-341, 2022.

PAWŁOWSKA-LEGWAND, Aneta; MATOGA, Łukasz. Disconnect from the digital world to reconnect with the real life: an analysis of the potential for development of unplugged tourism on the example of Poland. **Tourism Planning and Development**, [s.l.], v. 18, p. 649-672, 2021.



- PICCO, Louisa Monique *et al.* Association between recognition and help-seeking preferences and stigma towards people with mental illness. **Epidemiology and Psychiatric Sciences**, [s.l.], v. 27, n. 1, p. 84-93, 2018.
- PRATO, Aline Banganha; ANDRADE, Elisabete Agrela de. Dependência de internet e autoestima: influências e implicações na saúde mental do estudante universitário. **Conhecimento & Diversidade**, [s.l.], v. 16, n. 42, p. 528-545, 2024.
- PUJOL, Cristina da Costa *et al.* Dependência de internet: perspectivas em terapia cognitivo-comportamental. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 181-192, 2009.
- ROBINSON, Patrick *et al.* Measuring attitudes towards mental health using social media: investigating stigma and trivialisation. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, [s.l.], v. 54, p. 51-58, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1571-5>.
- RUAN, Qian-Nan; SHEN, Guang-Hui; YANG, Jiang-Shun. The interplay of self-acceptance, social comparison and attributional style in adolescent mental health: cross-sectional study. **BJPsych Open**, [s.l.], v. 9, n. 6, [2023].
- SANTOS, P. L.; SANTOS, C. A influência do uso consciente das redes sociais. **Revista Científica e-Locução**, [s.l.], v. 1, n. 22, p. 26, 19 dez. 2022.
- SAPUTRA, Fauzan; UTHIS, Penpaktr; SUKRATUL, Sunisa. Let's put mental health problems and related issues appropriately in social media: a voice of psychiatric nurses. **Belitung Nursing Journal**, [s.l.], v. 9, n. 1, p. 96-99, 2023.
- SILVA, Ana Flávia de Sousa; JAPUR, Camila Cremonezi; PENAFORTE, Fernanda Rodrigues de Oliveira. Repercussões das redes sociais na imagem corporal de seus usuários: revisão integrativa. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 36, p. e36510, 2020.
- SUYO-VEGA, Josefina Amanda *et al.* Mental health projects for university students: a systematic review of the scientific literature available in Portuguese, English, and Spanish. **Frontiers in Sociology**, [s.l.], v. 7, p. 922017, 2022.
- TAN, Gregory Tee Hng *et al.* Recognition of depression and help-seeking preference among university students in Singapore: an evaluation of the impact of advancing research to eliminate mental illness stigma an education and contact intervention. **Frontiers in Psychiatry**, [s.l.], v. 12, p. 1-12, 2021.
- VANDEBOSCH, Heidi; POELS, Karolien; KARSAY, Kathrin. Opt-out, abstain, unplug: a systematic review of the voluntary digital disconnection literature. **Telematics and Informatics**, [s.l.], v. 81, n. 1, [2023].
- WEINSTEIN, Aviv. Problematic social networking site use: effects on mental health and the brain. **Frontiers in Psychiatry**, [s.l.], v. 13, p. 1-11, 2023.
- ZUBAIR, Ujala; KHAN, Muhammad K.; ALBASHARI, Muna M. Link between excessive social media use and psychiatric disorders. **Annals of Medicine & Surgery**, [s.l.], v. 85, n. 4, p. 875-878, 2023.

