



MÚSICA E SAÚDE MENTAL

A ambiguidade do impacto da música em quem faz e em quem ouve

Rafaela Cruz dos Santos
Universidade Federal da Bahia
cruzrafaela.s@gmail.com

GT12- Etnomusicologia Negra Amplificando Vozes:
A valorização de saberes no ambiente acadêmico e institucional

Resumo:

Este artigo investiga a ambiguidade do impacto da música na saúde mental de artistas e receptores, centrando-se nas experiências de populações periféricas, negras e marginalizadas no Brasil. Adotando uma abordagem interdisciplinar (filosofia, estudos culturais, feminismos negros), explora como a música opera simultaneamente como ferramenta de cura e resistência e é também espaço de vulnerabilidade e sofrimento. A música possui potência ambivalente para a saúde mental. Para o receptor, atua na regulação emocional e fomenta conexão comunitária. Em contextos de vulnerabilidade, espaços como saraus (exemplificado pelo estudo "Saraus-Sopapar-Aquilombar", 2019) são vitais para elaborar sofrimentos e fortalecer identidades coletivas, promovendo cura e pertencimento. Angela Davis (1999) demonstra como o blues, ao nomear violências e sofrimentos, rompeu silêncios impostos às mulheres negras, transformando dores individuais em narrativas coletivas de resistência. Assim, a música funciona como fio condutor para resiliência e conexões que transcendem o individual. Contudo, o campo artístico impõe pressões sociais e estruturais que afetam negativamente a saúde mental dos criadores. Esta ambiguidade não é inerente à arte, mas resulta de estruturas desumanizantes que convertem expressão em mercadoria e cura em espetáculo. Enquanto fortalece receptores, a música pode fragilizar criadores. Sua potência emancipatória reside na capacidade de transmutar sofrimento em resistência e criar vínculos coletivos. Para realizá-la plenamente, é imperativo confrontar as desigualdades estruturais que atravessam os corpos e vozes que transformam a arte em campo de potência de vida e transformação coletiva.

Palavras-chave: Música; saúde mental; resistência; desigualdade social; comunidade.