

SAÚDE MENTAL

Desafios da Prevenção, Diagnóstico, Tratamento
e Cuidado na Sociedade Moderna

Edição XXVI

Capítulo 7

CANÇÕES DE UM CORAÇÃO EM RUINAS: O LUTO PÓS-TÉRMINO E A DEPENDÊNCIA EMOCIONAL EM ANTI- HERÓI DE JÃO

GIOVANE SAMPAIO DOS SANTOS¹
DAYANE SAMPAIO DOS SANTOS²

¹Discente - Psicologia da Universidade Estadual do Piauí - UESPI.

²Mestra - História do Brasil pela Universidade Federal do Piauí - UFPI

Palavras-Chave: Término de Relacionamento, Música, Luto.

DOI: 10.59290/5280510209

EP EDITORA
PASTEUR

INTRODUÇÃO

A música é um fenômeno presente na vida cotidiana das pessoas. Está em diversos espaços como ruas, televisão, filmes, novelas, propagandas, shows e eventos culturais. Por meio de suas letras e ritmos, ela expressa sentimentos, valores, ideias e decisões que representam tanto a individualidade quanto os significados coletivos construídos socialmente (SCHLOSSER *et al.*, 2016). Entre os temas mais recorrentes nas canções está o amor, abordado em suas diversas formas: na paixão intensa, na dor do amor não correspondido, na dificuldade de seguir em frente e nos conflitos emocionais que acompanham o fim de um relacionamento (SCHLOSSER *et al.*, 2016). Nesse contexto, o álbum *Anti-Herói*, do cantor Jão, se destaca como uma obra profundamente emocional, construída a partir da vivência de um relacionamento recente e conturbado. O próprio artista afirmou, na época do lançamento, que se sentia “pequeno e esquisito”, revelando que criar e apresentar esse disco foi uma experiência catártica marcada por forte exposição emocional (TORRES, 2019). Durante seus shows, emocionou-se diversas vezes, deixando o público cantar em seu lugar em alguns momentos, evidenciando a intensidade do conteúdo presente nas músicas. Jão, natural do interior de São Paulo, tornou-se uma figura relevante entre adolescentes e jovens ao tratar, de forma sensível e autêntica, temas como identidade, afeto, frustração e superação. Sua conexão com o público se dá justamente por traduzir em palavras e melodias experiências emocionais comuns, mas muitas vezes difíceis de verbalizar. Estudar obras como “*Anti-Herói*” contribui para refletir sobre os impactos afetivos do término de relacionamentos e sua elaboração subjetiva, sendo também uma forma de compreender a importância dessas narrativas para a saúde mental dos indivíduos.

O objetivo deste estudo foi analisar, a partir de uma perspectiva bibliográfica, como as letras do álbum *Anti-herói* do cantor Jão, representam vivências relacionadas ao luto pós-término amoroso e à dependência emocional

MÉTODO

A metodologia empregada foi delineada de forma sistêmica e estruturada, visando assegurar reprodutibilidade e rigor acadêmico. Inicialmente, realizou-se uma pesquisa bibliográfica no Google Acadêmico, priorizando os artigos mais baixados que abordassem os tópicos de término de relacionamento, luto e dependência emocional, os quais embasaram a construção da base teórica. Em seguida, procedeu-se à pesquisa documental: foram coletadas e transcritas integralmente as letras das músicas do álbum “*Anti-Herói*” do cantor Jão, selecionando apenas canções incluídas nessa obra. Após a transcrição, realizou-se uma leitura cuidadosa das letras, com destaque de citações que dialogassem com os conceitos identificados na base teórica. Esses registros foram organizados em quadros temáticos. A etapa de análise foi conduzida à luz do referencial teórico. Segundo Grazziotin, Klaus e Pereira (2022) apresentam a pesquisa bibliográfica surge como uma opção válida para a metodologia de pesquisas. No final, compôs-se uma articulação entre a literatura e os dados extraídos das letras, configurando um estudo qualitativo em que o corpus textual permite inferências sobre processos de término afetivo e luto emocional.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O amor, apresentado desde as citações de tempos bíblicos como um dom supremo e mágico — tão intenso que escapa à compreensão daqueles que o observam — é retratado, na sociedade contemporânea, sobretudo pelas mídias,

como um bem altamente desejável e objeto de consumo. Há uma busca constante, muitas vezes inconsciente, por um ser ideal que supra todas as carências humanas e cure as dores emocionais acumuladas ao longo da vida. Bielski e Zordan (2014) apontam que essa procura por um parceiro ideal é intensamente influenciada pelas mídias, sendo especialmente marcante na fase da juventude adulta, momento em que há uma significativa reconfiguração das relações interpessoais. Nesse período, observa-se um processo de consolidação, negociação e dissociação de vínculos formados na adolescência — especialmente no campo do amor, da sexualidade e das amizades.

Desse modo, os relacionamentos amorosos tornam-se pilares centrais na construção da identidade dos sujeitos, exercendo papel fundamental no amadurecimento e desenvolvimento humano (NASCIMENTO *et al.*, 2021). Entretanto, nota-se uma mudança significativa nas formas de amar na contemporaneidade em comparação a tempos históricos anteriores. O amor atual parece viver uma fase de transição entre o modelo tradicional e novas formas de vinculação afetiva. Adolescentes e jovens adultos constroem sua identidade afetiva entre as tensões do amor romântico e do amor confluyente: enquanto o primeiro valoriza a durabilidade e a confiança, o segundo, mais fluido, privilegia a autonomia e a satisfação imediata (JUSTO, 2005 *apud* FREITAS & SOUZA, 2022).

O que deveria ser uma das maiores fontes de prazer e sentido na vida humana pode, paradoxalmente, se transformar em uma profunda fonte de sofrimento quando o amor não corresponde ao idealizado. Freud (2011) já apontava que o sofrimento advindo de decepções amorosas pode gerar mágoas intensas e angústias profundas. Embora o rompimento de relações seja uma experiência comum (ROBAZ & WEIZMAN, 1998, *apud* NOGUEIRA *et al.*, 2021), ele é tam-

bém um processo doloroso. Segundo Mason *et al.* (2012, *apud* NOGUEIRA *et al.*, 2021), o término amoroso é uma das vivências mais estressantes e perturbadoras da vida humana. O período pós-término tende a ser permeado por intensos desafios emocionais, frequentemente associados a efeitos psicológicos como tristeza, raiva, luto, baixa autoestima, ansiedade e até depressão (NASCIMENTO *et al.*, 2021), os quais, em muitos casos, se manifestam fisicamente: dores no peito, sensação de sufocamento, disfunção sexual, alterações no peso, insônia e outros distúrbios do sono (PEREIRA *et al.*, 2012, *apud* BIELSKI & ZORDAN, 2014).

Pesquisas sobre o término de relacionamentos revelam dados expressivos: em uma amostra de 100 participantes, foram identificados pensamentos intrusivos, experiências emocionais intensas, sentimento de vazio e solidão, distúrbios do sono e anedonia (BRONFMAN *et al.*, 2016, *apud* NASCIMENTO, 2021). Em outro estudo, De Smet, Loeys e Buysse (2012, *apud* NASCIMENTO *et al.*, 2021) identificaram comportamentos recorrentes como monitoramento do ex-parceiro, tentativas de reconexão (mensagens, chamadas, desculpas) e expressões exacerbadas de afeto (DELECCE & WEISFELD, 2016 *apud* NASCIMENTO *et al.*, 2021).

Marcondes, Trierweiler e Cruz (2006, *apud* FILHO *et al.*, 2022) reforçam que, quando o amor se desfaz, a dor se torna visível: o término acarreta um desequilíbrio emocional que exige um gasto significativo de energia psíquica para ser superado, podendo desencadear sintomas típicos de luto intenso, como deterioração física e nervosa.

Nesse contexto, é comum que indivíduos em processo de rompimento apresentem tristeza, angústia, ansiedade e baixa autoestima — manifestações que evidenciam o encerramento de um ciclo e a consequente desorganização emocional e comportamental. Em alguns casos,

a intensidade dos sintomas sugere um sofrimento psíquico severo (NASCIMENTO *et al.*, 2021).

Bauman (2004, *apud* BRUNO *et al.*, 2022), ao refletir sobre a fluidez das relações nas sociedades líquidas, reforça a lógica do prazer imediato e da fragilidade dos vínculos afetivos. Essa ideia dialoga com a analogia proposta por Borges (2015, *apud* BRUNO *et al.*, 2022), que compara o amor às drogas: o apaixonado experimenta aumento de energia, consciência aguçada, insônia e perda de apetite — sintomas semelhantes aos provocados por substâncias psicoativas como as anfetaminas. Assim, o término amoroso se assemelha à abstinência, sendo o humor deprimido seu sintoma mais marcante.

Caruso (1986, *apud* FREITAS & SOUZA, 2022) ressalta que a dor da separação amorosa se deve, em parte, à sua semelhança simbólica com a morte. Ainda que ambos estejam vivos, os ex-parceiros precisam “morrer” um para o outro, juntamente com os sonhos e planos que compartilhavam. Dessa forma, o processo de luto envolve não apenas a ausência do outro, mas também o reconhecimento de que as lembranças da relação não serão suficientes para aliviar sua ausência na vida psíquica do sujeito.

Adicionalmente, faz-se necessário debater o conceito de luto nas relações amorosas. Assim como a literatura de Kovács (2002) e Ríos-González (2005), *apud* Bielski e Zordan (2014), define o luto como uma resposta ao rompimento de vínculos significativos para os indivíduos, e, quanto mais intenso o vínculo e a dependência do(a) parceiro(a), mais difícil poderá ser esse processo, Varela (2006), *apud* Bielski e Zordan (2014), apresenta as cinco etapas do luto: negação, raiva, negociação, depressão e aceitação.

Essas etapas são exemplificadas por Coca *et al.* (2017), *apud* Bruno *et al.* (2022): a negação é a fase em que o indivíduo nega a si e ao outro a existência de um conflito entre ele e seu objeto

de afeto, a fim de evitar o sofrimento. A segunda fase é a raiva, na qual o indivíduo expressa, por meio do discurso e do comportamento, seu rancor pela degradação da relação. A terceira fase, a negociação, é quando se busca a restauração da relação por meio de métodos, por vezes, insolúveis. A fase da depressão é evocada quando a pessoa questiona a sua vida sem o objeto de amor, acarretando sentimento de culpa pelo término da relação. Por fim, surge a fase da aceitação, quando o ciclo de finalização ocorre e o indivíduo consegue elaborar a frustração e o sofrimento, dando seguimento à sua vida.

O luto vivenciado após uma separação amorosa, processo este apontado como causa de inúmeros sofrimentos, apresenta-se, em muitos casos, como um luto comparável, ou até de maior sofrimento, do que o luto pela morte. Pode causar também um forte sentimento de amargura em relação à vida (BASTOS *et al.*, 2019, *apud* NASCIMENTO *et al.*, 2021). No entendimento de Neves (2015), *apud* Bruno *et al.* (2022), o luto não surge apenas com a perda de um ente querido por uma doença ou um acidente, mas também com a separação de relacionamentos amorosos. Nesses casos, o sentimento de vazio, associado à falta do companheiro, pode manifestar-se de forma intensa ou branda, conduzindo a um sofrimento psíquico.

Freud (1914-1916), *apud* Bruno *et al.* (2022), apresenta o luto como um estado patológico que desvincula o sujeito de sua conduta normal de vida. Nesse processo patológico, existe um objeto amado para o qual há um grande direcionamento de energia psíquica e, ao ocorrer a quebra dessa relação, essa energia libidinal é retirada abruptamente do indivíduo, levando-o a dificuldades no processamento dessa ruptura, resultando, assim, em uma dificuldade na elaboração da perda.

Isso condiz com o que Bromberg (1995), citado por Neves (2015), *apud* Bruno *et al.*

(2022), apresenta ao relatar algumas situações de separação amorosa em que o sujeito tem grande dificuldade de se desvincular emocional e fisicamente do outro. Assim, os enlutados, em seu sofrimento, revivem os momentos que passaram com a pessoa, seu sorriso, seu cheiro e comportamentos, e relacionam tudo isso com a perda da própria vida. O que, muitas vezes, se torna ainda mais complexo ao se lidar com uma relação abusiva ou em que há dependência emocional.

Segundo Bution e Wechsler (2016), a dependência emocional se caracteriza como um transtorno aditivo, no qual o equilíbrio emocional do indivíduo depende do outro, chegando ao ponto de tornar-se cada vez mais dependente do apoio e do cuidado do(a) parceiro(a), transformando a relação, ou o(a) parceiro(a), em um vício. Desse modo, podemos observar alguns comportamentos recorrentes em pessoas com dependência emocional, como comportamento submisso, abstinência na ausência do ser amado, falta de proatividade na tomada de decisões, insatisfação, vazio emocional, medo de abandono, baixa tolerância à frustração, autodestruição, sentimentos negativos, sensação de não conseguir sair do relacionamento, conflitos de identidade, autonegligência e cuidados excessivos com o outro.

Segundo Boscardin e Kristensen, *apud* Moreira e Madalena (2022), nesse tipo de relacionamento, faz-se de tudo para não perder o parceiro: prestando cuidados e atenção de maneira repetitiva, impulsiva e sem controle, com o objetivo de evitar o abandono. Nessa perspectiva, é necessária uma atenção especial a esse tipo de dependência, haja vista que esse mal vem disfarçado como algo bonito, com trejeitos de amores narrados como avassaladores (MOREIRA & MADALENA, 2022).

Sophia e Cordás (2018), *apud* Moreira e Madalena (2022), também citam fatores mani-

puladores em pessoas com dependência emocional, como o uso de técnicas para controlar o parceiro, o que, por sua vez, causa um abandono de interesses e atividades próprias. Além disso, também é exposto o fato de que dependentes emocionais, apesar de se sentirem presos ao parceiro, não conseguem sair ou melhorar o relacionamento amoroso, visto que idealizam o parceiro de forma excessiva e tentam manter obsessivamente a relação.

O principal aspecto da personalidade dessas pessoas é a baixa valorização de si mesmas, a supervalorização dos parceiros e a impulsividade, o que, por vezes, acarreta a escolha precipitada dos parceiros. Além disso, vinculam-se de forma insegura e instável, mantendo ou retomando relacionamentos insatisfatórios a fim de não ficarem sozinhas, desconsiderando, dessa forma, como apresentado por Sophia e Cordás (2018), *apud* Moreira e Madalena (2022), a intensidade do amor.

Logo, se faz cada vez mais necessário a análise dessas situações em literaturas, representações midiáticas e em letras musicais, como a do álbum “Anti-herói”, do cantor Jão, onde será debatido as situações apresentadas e comparado com a literatura encontrada. Ao analisar letra por letra do álbum agrupou-se trechos e parágrafos que conversassem entre si para que dessa forma enriquecesse a discussão. Chegando a 4 categorias temáticas: 1- Comportamentos prejudiciais acompanhados da tristeza; 2- Arrependimento, dependência emocional e saudade; 3- Comportamento depressivo ligado ao término; 4- Superando o término e o entendendo. A música de onde a letra se origina é colocado entre parênteses após a citação.

Comportamentos prejudiciais acompanhados da Tristeza

Nesta primeira categoria destacam-se frases e parágrafos que narram comportamentos de risco do eu-lírico após o término do relacionamen-

to como uma forma de apaziguar tamanha dor e sofrimento.

Assim é narrado a insônia nos trechos “Uma noite acordados” (A última noite) e “A noite acordado com medo” (Triste para sempre); hipersonia no trecho “Passo o dia dormindo” (Triste para Sempre); a vontade de fazer atos ilícitos no trecho “Uma noite pra roubar um banco” (A última noite) e o comportamento de se aproximar do ex-parceiro, mesmo que seja com um ato de brigar e fazer ciúmes, nos trechos: “Dessas brigas o meu corpo até que sente falta” (VSF) e “Se eu me perdi em outros lábios foi pra te prender me odiando” (Nota de voz 8).

Isso condiz com a literatura anteriormente retratada onde temos a insônia e a hipersonia como distúrbios presentes nos sintomas pós-términos (BRONFMAN *et al.*, 2016, *apud* NASCIMENTO, 2021).; De mesmo modo, Moreira e Madalena (2022) ao citar Sophia e Cordás (2018) apresenta o comportamento manipulatório existente em algumas pessoas para que não haja a perda do ser amado e para mantê-lo por perto, em “Nota de Voz 8” e “VSF”, observa-se, como dito anteriormente, a utilização de ciúmes e brigas como uma forma manipulatória de resgatar a presença perdida do ex. Assim, Marcondes *et al* (2006) *apud* Maldonado (1995), já citava que as atitudes de pessoas em término de relacionamento, como o Eu-lírico de Jão, são irracionais, ilógicas e impulsivas.

Ademais Bustos (2003) *apud* Freitas e Emidio (2024) demonstra que é frequente o uso de álcool e tabaco para atenuar o sofrimento. Durante alguns clipes do álbum anti-herói, para além das letras, se nota o protagonista, vivenciado pelo próprio cantor, tendo o comportamento de beber, brigar, dirigir bêbado e fumar. Sempre com os olhos de desesperança, sem emoção e recorrendo ao limiar da autodestruição

Arrependimento, Dependência emocional e Saudade

O arrependimento aparece aqui como uma revivência das ações que o indivíduo acredita terem causado o afastamento do outro, frequentemente resultando em culpa por o amor não ter dado certo (BUTION & WECHSLER, 2016) O eu-lírico narra em “Eu te chamei de amor / Cê me chamou de Jão” (Enquanto me Beija) a complicada situação de ter declarado seu amor de forma impulsiva e, ao ser rejeitado, passa quase toda a letra se culpando por ter agido com tanta profundidade. De acordo com Braga (2022) é normal em casos de relacionamentos rompidos, quando a decisão é unilateral, o que não queria terminar se culpar, e achar que não fez as coisas certas na relação, começando a apontar os próprios erros e se culpar por algo que não necessariamente foi ocasionado por alguém.

O narrador das canções, em vários momentos, supervaloriza o outro e as situações vividas com ele de forma hiperbólica e apaixonada: “Nosso pacto, a última noite / E a melhor das nossas vidas” (A última Noite); “Uma noite pra ver Deus / No seu olho, no joelho / No seu cabelo embaraçado ao meu” (A última noite). Sophia e Cordás (2018) *apud* Moreira e Madalena (2022) apontam que uma das principais características da personalidade de pessoas com dependência emocional é a baixa autoestima e a supervalorização dos parceiros.

Na letra, a noite é considerada a melhor da vida apenas por estar ao lado de quem se ama, chegando ao ponto de visualizar o próprio Deus no parceiro. Isso também se observa na frase “Quem te adora assim até doer?” (Enquanto me beija). O que poderia ser interpretado como amor intenso e paixão avassaladora, na literatura é revelado como uma doença ou vício do qual o indivíduo não consegue se libertar ou se imaginar sem o outro (MOREIRA & MADALENA, 2022).

Em “Fim de Festa”, a canção retrata alguém que, mesmo exausto de amar e se entregar, deixa de lado seus próprios desejos para cuidar de quem o ignorou a noite inteira e só se lembra de sua existência no final, quando todos já foram embora. O cuidado excessivo com o parceiro é uma resposta ao medo intenso da solidão e do abandono. Boscardin e Kristensen (2011) *apud* Moreira e Madalena (2022) afirmam: “Nesse tipo de relacionamento, faz-se de tudo para não perder o parceiro: prestação de cuidados e atenção de maneira repetitiva, impulsiva e sem controle, com o objetivo de evitar o abandono.” Isso se reflete em versos como: “Eu só queria ir pra casa / Mas to cuidando de você / O que eu fiz pra merecer / O teu amor de fim de festa?”; “Sei, é sempre assim / Eu só sirvo pro fim da tua glória” e “Só eu sei / O tanto que me dói / Me entregar tão fácil / E mesmo assim / Vou enxugar teu olho / Me deixar de lado / E te guardar em mim”.

“Amor-próprio é bom, mas o seu é mais”, frase de um futuro álbum de Jão, já possui raízes em Anti-herói, onde o protagonista se coloca no mais baixo patamar apenas para receber uma mínima demonstração de carinho. Em “Teu beijo é tão forte com os olhos fechados / Não que eu me importe em ser meio enganado / Não me conta, não me mostra / Não deixe que eu perceba / Em quem você pensa enquanto me beija” (Enquanto me Beija), o eu-lírico reconhece que o amado pensa em outra pessoa enquanto o beija, mas ainda assim prefere ser enganado pelo afeto que deseja receber. Isso se relaciona ao que Sophia e Cordás (2018) *apud* Moreira e Madalena (2022) afirmam sobre vínculos inseguros e instáveis, em que o indivíduo mantém ou retoma relações insatisfatórias para não ficar sozinho.

Bromberg (1995), citado por Neves (2015) *apud* Bruno *et al.* (2022), descreve que os enlutados por terminos amorosos revivem memórias do relacionamento — o sorriso, o cheiro, os

comportamentos — associando essas lembranças à perda da própria vida. A canção “Essa eu fiz pro nosso amor” apresenta um grande mosaico de memórias construídas em torno da relação, revelando saudades de todos os momentos vividos: os dois bêbados em uma festa, a letra do Cazuzza, a mãe, a Alameda São João. O eu-lírico chega a associar elementos de si mesmo ao outro, como a jaqueta jeans, a blusa do Taz e todas as roupas tiradas. Essa fusão entre o eu e o outro evidencia uma dissociação, onde a identidade própria se mistura e se perde no amado. Logo, perder o ser amado é perder uma parte dele mesmo.

Comportamento Depressivo ligado ao Término

Em “Triste para Sempre”, Jão canta uma porção de sintomas associados à depressão em um pós-término: como a falta de disposição e de energia em relação à vida, a estagnação e o engessamento em meio a um forte desejo de mudança que não consegue concretizar, uma visão valorizada do passado comparada ao presente melancólico, o medo da tristeza eterna e o desejo de ser salvo por um amor que o tire da situação deplorável. Retornamos, assim, novamente ao livro *O mal-estar na civilização*, de Sigmund Freud (2011), no qual o pai da psicanálise demonstra o amor como uma das formas mais concretas de felicidade, onde o ser humano se sente feliz, satisfeito e completo durante o enamoramento. Contudo, os humanos nunca estão mais suscetíveis à tristeza do que quando ocorre a perda do objeto amado. Dessa forma, o personagem da canção está em um processo de fragilização e melancolia após uma fase de felicidade, tendo sido facilitado a tamanhas dores ao dar uma chance à felicidade por meio do amor.

Ademais, percebemos um amarguramento em relação ao depois do término, já que boa parte do que é dito revela uma certa aversão e/ou medo do novo, como nos seguintes versos: “De

quem conheceu o sublime e voltou à chatice de ser humano” (Barcelona); “Eu tento, mas nunca me lembro/ Do que eu era antes de você/ E se antes de dezembro/ Eu sabia me reconhecer? (Nota de voz 8)”; “E você foi tão mais alto/ E eu fiquei com o que dói” (Nota de voz 8). De acordo com Dotor (2023), os rompimentos sentimentais envolvem a reestruturação de vários aspectos da vida, desde novos projetos, rotinas e dinâmicas até a perda de relacionamentos e pertences. Assim, inicia-se um processo no qual precisam redefinir sua individualidade fora da relação, implicando um processo de reconstrução da identidade pessoal. Sendo assim, parece aceitável o estranhamento frente à nova realidade.

Por fim, o eu-lírico se subjugava novamente, dessa vez com uma nova função/razão. Por ter perdido seu relacionamento e estar em processo de nova identificação, ele não se acha capaz ou digno do ex-parceiro, o achando superior após a perda, tentando agir no término da mesma forma que o outro agiu, por se sentir preso e não saber como sair. Isso pode ser identificado nos trechos: “Mas eu sou ele/ Eu sou daqueles/ Que se desfaz/ Com todos os finais” (Eu quero ser como você); “Eu podia ser como você/ Com todo o seu carisma que cativa/ Eu podia ser igual você/ Mas a minha latência é tão nociva” (Eu quero ser como você); “Você é uma pessoa boa/ Essa é só minha defesa” (Eu quero ser como você). Scacabarrozzi (2025) possui ideias complementares às de Seiter (2023). Enquanto o primeiro reexplica um dos fortes fatores da dependência emocional, que é a perda gradual de identidade, onde a pessoa vai aos poucos deixando de ser ela mesma para se tornar o parceiro da outra pessoa, o segundo narra o efeito camaleônico, onde o indivíduo se modifica em busca de validação do outro. Assim, o que notamos na canção, para além da baixa valorização de si mesmo, é um desejo de se tornar como o ser amado, ocorren-

do tanto pela perda de identidade na dependência emocional quanto pelo efeito camaleônico.

Superando o término e o entendendo

A fase final do luto pelo término do relacionamento é a superação, quando a pessoa finalmente atravessa todas as dores e etapas, passando a compreender que aquela relação não era perfeita, que a vida continua apesar da perda, e que seus sentimentos também são válidos — como no trecho: “Você tem prioridades, mas eu tenho sentimentos” (VSF).

De acordo com Grupta (2024), nessa nova fase a pessoa é capaz de aceitar o fim e abraçar o “novo normal”. As emoções tornam-se mais estáveis, há menos presença de tristeza, raiva ou arrependimento, e ocorre o perdão a si mesmo e ao outro. Além disso, há a ressignificação das razões e lembranças, bem como uma abertura para novas experiências de vida. A autoestima é recuperada, há uma reconexão com a vida social e a descoberta de novos prazeres, como ler, viajar e praticar atividades físicas. Isso pode ser observado nos trechos: “De perto, vejo que éramos distantes” (VSF); e “Eu me esforcei bastante pra desapegar / E fiquei muito tempo onde você tá / Mas agora eu já não sinto mais a dor” (VSF)

CONCLUSÃO

Conclui-se que as músicas funcionam como espelhos das realidades sociais, sendo espaços nos quais artistas, como Jão, expressam afetos e emoções de forma sublimada. O álbum “Anti-Herói” revela-se como uma obra intensa e carregada de sentimentos, especialmente ao abordar temas como o amor e a perda. Através de suas canções, o cantor traduz desejos profundos e experiências pessoais, mostrando que o término de um relacionamento é um processo emocionalmente denso, muitas vezes comparável ao luto, exigindo tempo e elaboração afetiva para ser compreendido

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIELSK, D.C; ZORDAN, E.P. Sentimentos predominantes, após o término do relacionamento amoroso, no início da adultez jovem. *Perspectiva*, v. 38, n. 144, p. 17-24, 2014.

BRUNO, J.N. *et al.* As estratégias de enfrentamento do luto após o término de uma relação amorosa. *Research, Society And Development*, v. 11, n. 14, p. 1-12, 26 out. 2022. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i14.36144> .

BUTION, D.C; WECHSLER, A.M. Dependência emocional: uma revisão sistemática da literatura. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, v. 7, n. 1, p. 77, 7 jul. 2016. <http://dx.doi.org/10.5433/2236-6407.2016v7n1p77>.

DOTOR, T.G. DUELO POR RUPTURA: ¿REALMENTE DEL AMOR AL ODIO SOLO HAY UN PASO? 2023. Disponível em: <https://www.psicologiadana.com/blog/duelo-por-ruptura-realmente-del-amor-al-odio-solo-hay-un-paso/>. Acesso em: 20 ago. 2025.

FILHO, E.S.A. *et al.* Como superar um término de relacionamento: uma revisão narrativa. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, v. 3, p. 1-22, 2022.

FREITAS, L.R; EMIDIO, T.S. “E quando o namoro chega ao fim?”: um estudo exploratório sobre a experiência do término do namoro entre jovens universitários. *Revista do Nesme*, v. 19, n. 2, p. 1-17, maio 2022. <https://doi.org/10.32467/issn.1982-1492v19n2a2> .

FREUD, S. O mal-estar na civilização. 1. ed. São Paulo: Grandes ideias, 2011.

GRAZZIOTIN, L.S; KLAUS, V; PEREIRA, A.P.M. Pesquisa documental histórica e pesquisa bibliográfica: focos de estudo e percursos metodológicos. *Pro-Posições*, v. 33, p. 1-21, 2022. <http://dx.doi.org/10.1590/1980-6248-2020-0141>

GUPTA, S. From Heartbreak to Healing: navigating the 7 stages of a breakup. *Navigating the 7 Stages of a Breakup*. 2024. Disponível em: <https://www.verywellmind.com/from-heartbreak-to-healing-navigating-the-7-stages-of-a-breakup-8552187>. Acesso em: 20 ago. 2025.

MARCONDES, M.V *et al.* Sentimentos predominantes após o término de um relacionamento amoroso. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 26, n. 1, p. 94-105, 2006. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932006000100009>.

MOREIRA, M.F.F; MADALENA, T.S. A dependência emocional na manutenção de relacionamentos amorosos abusivos: uma perspectiva da teoria cognitivo comportamental. *Caderno de Psicologia*, v. 4, n. 7, p. 26-51, 2022. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13386477>.

NASCIMENTO, R.B. *et al.* Após o fim de um relacionamento amoroso: uma revisão narrativa. *Pubsaúde*, v. 7, p. 1-17, 2021. <https://dx.doi.org/10.31533/pubsaude7.a233> .

SCACABARROZZI, M.C.O. Dependência emocional: o que é e como identificar e tratar? o que é e como identificar e tratar? 2025. Disponível em: <https://www.conexasaude.com.br/blog/dependencia-emocional/>. Acesso em: 20 ago. 2025

SCHLÖSSER, A. *et al.* Representações sociais de término de relacionamentos em músicas do sertanejo universitário. *Psicologia em Revista, Belo Horizonte*, v. 22, p. 407-427, 2016. <https://doi.org/10.5752/P.1678-9523.2016V22N2P407>

SEITER, C. How Do Codependents Act After A Breakup? 2023. Disponível Em: <https://www.exboyfriendrecovery.com/how-do-codependents-act-after-a-breakup> Acesso em: 20 ago. 2025

TORRES, L. Entrevista: Jão estreia turnê “Anti-Herói”, quebra o silêncio e dá a primeira entrevista de sua nova fase com exclusividade ao POPline.2019. Disponível em: <https://portalpopline.com.br/entrevista-jao-estreia-turne-anti-heroi-quebra-o-silencio-e-da-a-primeira-entrevista-de-sua-nova-fase-com-exclusividade-ao-popline/>. Acesso em: 4 ago. 2025