

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
FACULDADE DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

**A PROMOÇÃO DE RESILIÊNCIA NAS NARRATIVAS DE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS INTEGRANTES DO CORAL “CANTA JUNTO”**

GILBERTO LUIS GUSSI JUNIOR

MANAUS

2023

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
FACULDADE DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

GILBERTO LUIS GUSSI JUNIOR

**A PROMOÇÃO DE RESILIÊNCIA NAS NARRATIVAS DE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS INTEGRANTES DO CORAL “CANTA JUNTO”**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade Federal do Amazonas, como requisito para a obtenção do título de Mestre em Psicologia, na linha de pesquisa Processos Psicológicos e Saúde.

Orientadora: Profa. Dra. Gisele Cristina Resende

MANAUS

2023

Ficha Catalográfica

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

G982p	<p>Gussi Junior, Gilberto Luis</p> <p>A promoção de resiliência nas narrativas de estudantes universitários integrantes do Coral "Canta Junto" / Gilberto Luis Gussi Junior . 2023</p> <p>85 f.: il. color; 31 cm.</p> <p>Orientadora: Gisele Cristina Resende</p> <p>Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal do Amazonas.</p> <p>1. Resiliência. 2. Universidade. 3. Coral. 4. Arte. I. Resende, Gisele Cristina. II. Universidade Federal do Amazonas III. Título</p>
-------	---

GILBERTO LUIS GUSSI JUNIOR

**A PROMOÇÃO DE RESILIÊNCIA NAS NARRATIVAS DE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS INTEGRANTES DO CORAL “CANTA JUNTO”**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade Federal do Amazonas, como requisito para a obtenção do título de Mestre em Psicologia, na linha de pesquisa Processos Psicológicos e Saúde.

Aprovada em 24 de julho de 2023.

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Gisele Cristina Resende
Presidente – PPGPSI/UFAM

Profa. Dra. Cláudia Regina Brandão Sampaio
Membro Titular Interno - UFAM

Profa. Dra. Érica Vidal Rotondano
Membro Titular Externo – UEA

Profa. Dra. Isabel Cristina Fernandes Ferreira
Membro Suplente Interno - UFAM

Profa. Dra. Carla Cristie da França Silva
Membro Suplente Externo - UnB

À minha irmã Tassiana (*in memoriam*)

AGRADECIMENTOS

- ❖ Ao meu companheiro Edgar Sanches, que tem sido meu maior incentivador nessa jornada do mestrado e da vida.
- ❖ Aos meus pais, Gilberto e Marcia, por sempre me mostrarem a vida nua e crua, contribuindo a me tornar um ser mais resiliente diante das situações que a vida vem me apresentando.
- ❖ À minha Orientadora, Profa. Dra. Gisele Cristina Resende, por ter feito desse processo “mestrado”, um processo leve e prazeroso.
- ❖ À Profa. Dra. Cláudia Regina Brandão Sampaio, por ter me acolhido no Coral com tanto carinho.
- ❖ À minha querida amiga Renata, por ter me incentivado sempre nos momentos mais difíceis desse processo.
- ❖ Aos membros da banca examinadora, pelas importantes contribuições para a construção dessa pesquisa.
- ❖ Aos professores do PPGPSI, por todo ensinamento e trabalho de excelência.
- ❖ Aos dois entrevistados dessa pesquisa, Ellie e João, obrigado pelo carinho, disposição, e honestidade dos depoimentos.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Camiseta de Ellie, do Coral “Canta Junto”	71
Figura 2: Participantes do Coral “Canta Junto” na Cantata de Natal do Centro de Apoio a Refugiados (CARE).....	73

RESUMO

O ingresso no Ensino Superior pode ser marcado por dificuldades, como a rotina acadêmica, novos desafios, podendo desencadear estresse, ansiedade ou depressão, como também, pode representar um período positivo e importante para o crescimento acadêmico e pessoal. Isto é, para cada indivíduo, esse ambiente pode conter fatores de risco e de proteção que se movimentam dinamicamente nas vivências acadêmicas. Por essa razão, criar alternativas para minimizar os estressores do ambiente acadêmico, potencializar a criatividade e relacionamentos saudáveis pode promover resiliência. Dentro desse contexto e, considerando a relevância científica e social da compreensão do ambiente acadêmico para minimizar seus estressores visando a promoção de resiliência, salienta-se a importância de novos estudos que investiguem os efeitos de ferramentas alternativas, especialmente aquelas que envolvem a arte como recurso para o enfrentamento de riscos e desafios. Neste cenário é que esta pesquisa se insere, objetivando entender a promoção de resiliência nas narrativas de participantes do Coral “Canta Junto”, Projeto de Extensão da Faculdade de Psicologia (FAPSI) da UFAM. Através de um delineamento de pesquisa qualitativo, foram realizadas duas entrevistas com dois estudantes de graduação da UFAM e participantes do Coral, a primeira entrevista foi narrativa aberta e a segunda entrevista foi mediada por objeto. A Análise Temática das entrevistas foi realizada para entender a influência do Coral na promoção da resiliência, segundo a percepção dos entrevistados. As narrativas destacaram a importância da resiliência na graduação e o papel do Coral como um espaço de expressão e conexão que auxiliou no enfrentamento de oscilações de humor e situações estressantes, contribuindo para o bem-estar emocional. A atuação da Profa. Cláudia Sampaio (maestra do Coral), foi caracterizada como tutora de resiliência, ela foi amplamente destacada e fundamental para o engajamento e crescimento emocional dos participantes. As entrevistas mediadas por objetos destacaram objetos, como a camiseta e fotos do Coral, símbolos de identidade, união, pertencimento e impulsionadores de inclusão social. Por essas razões, a resiliência na graduação está intrinsecamente relacionada à busca por atividades que proporcionem suporte emocional, como a participação em grupos artísticos ou, de forma geral, pela arte, como é o caso do Coral “Canta Junto”, mostrando através dessa pesquisa o seu importante papel como promotor de resiliência no ambiente acadêmico da UFAM.

Palavras-chave: Resiliência; Universidade; Coral; Arte.

ABSTRACT

The transition to higher education can be marked by difficulties such as academic routines and new challenges, which can trigger stress, anxiety, or depression. However, it can also represent a positive and important period for academic and personal growth. For each individual, this environment may contain risk and protective factors that dynamically influence academic experiences. For this reason, creating alternatives to minimize academic stressors, enhance creativity, and foster healthy relationships can promote resilience. Within this context, considering the scientific and social relevance of understanding the academic environment to minimize stressors and promote resilience, it is crucial to emphasize the importance of new studies investigating the effects of alternative tools, especially those involving art as a resource for coping with risks and challenges. In this scenario, this research aims to understand the promotion of resilience in the narratives of participants in the "Canta Junto" Choir, an Extension Project of the Faculty of Psychology (FAPSI) at UFAM. Through a qualitative research design, two interviews were conducted with two undergraduate students from UFAM who are participants in the Choir. The first interview was an open narrative, and the second interview was mediated by an object. Thematic Analysis of the interviews was carried out to understand the influence of the Choir in promoting resilience, according to the participants' perception. The narratives highlighted the importance of resilience in undergraduate studies and the role of the Choir as a space for expression and connection that helped in coping with mood swings and stressful situations, contributing to emotional well-being. The role of Professor Cláudia Sampaio (Choir conductor) was characterized as a resilience mentor, and she was widely recognized as instrumental in the participants' engagement and emotional growth. The object-mediated interviews emphasized objects such as the Choir's T-shirt and photos, which symbolize identity, unity, belonging, and drivers of social inclusion. For these reasons, resilience in undergraduate studies is intrinsically related to the search for activities that provide emotional support, such as participation in artistic groups or, in general, through art, as is the case of the "Canta Junto" Choir, demonstrating through this research its important role as a promoter of resilience in the academic environment of UFAM.

Keywords: Resilience, University, Choir, Art.

SUMÁRIO

LISTA DE FIGURAS.....	7
RESUMO.....	8
ABSTRACT.....	9
SUMÁRIO.....	10
“A Arte De Me Fazer” – APRESENTAÇÃO E MOTIVAÇÃO	12
1. INTRODUÇÃO	15
1.1. OBJETIVOS	22
2. REFERENCIAL TEÓRICO	23
2.1. Desafios do Ambiente Acadêmico e da Vida	23
2.2. Resiliência	27
2.2.1. Resiliência Psicológica: Fatores de Risco e Proteção Coexistentes	29
2.2.2. Resiliência – Um Olhar Múltiplo	31
2.2.2. Resiliência em uma Perspectiva Complexa e os tutores de resiliência.....	34
2.2.3. Resiliência entre Universitários.....	37
2.3. Psicologia e Arte	39
2.3.1. História do Coral “Canta Junto”	41
3. METODOLOGIA.....	44
3.1. Participantes e Local da Pesquisa	44
3.2. Procedimentos da construção e análise dos dados e conhecimentos construídos.....	45
3.4. Aspectos Éticos	46
3.5. Benefícios da Pesquisa	47
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	48
4.1 Análise Temática das Entrevistas	49
4.1.1. Ingresso na Universidade	49
4.1.2. Trajetórias e Desafios da Graduação	54

4.2. Ingresso no Coral “Canta Junto”	57
4.2.1. Vivência no Coral	60
4.2.2. Coral x Resiliência.....	63
4.3. Tutores de Resiliência	66
4.4. Objetos Significativos e Simbólicos nos Processos de Resiliência	70
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	75
Referências.....	78

“A Arte De Me Fazer” – APRESENTAÇÃO E MOTIVAÇÃO

A arte, de uma forma geral, sempre esteve presente em minha vida através de alguns cursos de teatro e dança na adolescência e, mais tarde, no canto. Desde então, nunca mais me permiti parar de “fazer arte”. Aos 25 anos tomei a decisão de viver da arte, começando a trabalhar em uma Companhia de Teatro na cidade de São Carlos/SP, tendo então a oportunidade de adquirir um contato mais forte com o teatro. Ensaios, apresentações e viagens. Essa vivência foi transformadora em minha vida, não apenas pelo fato de estar trabalhando na atividade que sempre sonhei, mas também por sentir que estava fazendo diferença na vida das pessoas, proporcionando a elas a arte enquanto experiência, a mesma experiência que um dia eu tive e que a mim também foi transformadora. A arte liberta o ser humano da mesmice, deixa a vida mais agradável e bela, além de ser uma forma de eternizar sentimentos. Foi essa arte que auxiliou na construção do indivíduo que sou hoje, que me transformou e me fez mais resiliente frente aos obstáculos da vida.

Quando surgiu a oportunidade de mudar para a cidade de Manaus, compreendi que o cenário do teatro é muito mais complexo de ser vivido no dia a dia. Afinal, viver de arte em uma pequena cidade do interior de São Paulo, onde o custo de vida é consideravelmente inferior, não se compara aos desafios financeiros de uma metrópole como a cidade de Manaus. A partir desse momento, dei início a um processo de amadurecimento sobre a necessidade de realizar um curso de graduação. Psicologia foi a minha primeira escolha, pois sempre foi o curso que tinha anseio por fazer. Na verdade, eu sempre soube intimamente que seria psicólogo. O mais interessante é que, mesmo na graduação, durante a execução de trabalhos e iniciação científica, o teatro sempre esteve presente. Ainda, fui estagiário dentro de um contexto escolar onde desenvolvi um projeto sobre a avaliação da importância do teatro nas escolas públicas, e de que forma a arte contribui para as questões de cognição, motricidade e psicológicas desses alunos.

Durante a graduação fui amadurecendo a ideia de cursar mestrado em psicologia e, mais para o final da graduação, tive conhecimento de uma disciplina que a Profa. Cláudia Sampaio oferecia na UFAM no âmbito do Programa de Pós-graduação em Psicologia (PPGPSI). Foi então que realizei minha matrícula como aluno especial e, durante as aulas, tive conhecimento sobre o Projeto Coral Canta-Junto. A partir daí, demonstrei meu interesse em ser participante, dando início aos nossos encontros. Foram nessas

oportunidades que conheci a Profa. Gisele Resende. Lembro-me perfeitamente que, em um dos nossos encontros, enquanto estávamos sentados aguardando o início do ensaio, começamos a conversar sobre o mestrado. Naquela oportunidade, fui gentilmente incentivado a ingressar no PPGPSI. Depois de amadurecer o incentivo e vislumbrar uma excelente oportunidade para a minha carreira, começamos a pensar em nosso futuro tema de pesquisa. Tendo o conhecimento que diversas pesquisas haviam sido desenvolvidas no PPGSI voltadas para resiliência (em estudantes universitários da Amazônia, em policiais civis, trabalhadores acidentados, adolescentes que vivem em situação de rua, infância em ocupação urbana etc.), chegamos à conclusão que seria bastante interessante verificar se o Coral Canta-Junto pode ser uma ferramenta para promoção de resiliência nos estudantes de graduação participantes, tornando esse importante projeto de extensão um novo tema de dissertação no PPGPSI. Nossa maior motivação para pensar nesse projeto foi perceber, durante nossos encontros, o quanto aqueles momentos eram descontraídos, o quanto trocávamos experiências, vivências e, o mais importante: o quanto os participantes se sentiam pertencentes àquele lugar. O clima era (e é) de muita descontração, alegria, relaxamento, deixando todos com boas expectativas para as próximas atividades. Entendemos, então, que precisaríamos pensar em tema que envolvesse o Coral, estudantes universitários e as problemáticas do mundo acadêmico. Olha a arte novamente em minha vida, mas dessa vez voltada para o canto.

Para muitas pessoas, o ato de cantar pode ser extremamente divertido. Para outras é um dom, e há aquelas que consideram, ainda, que soltar a voz é uma verdadeira terapia. Desde a antiguidade a música vem sendo utilizada como prática curativa. O fato é que quem gosta de cantar já sentiu os benefícios dessa prática. Até a própria ciência comprova seus benefícios, sendo que o ato de cantar melhora os estados psicológico e emocional. Literalmente, quem canta, seus males espantam! Inúmeros são os benefícios do canto para nossa saúde física e psíquica. O ato de cantar provoca reações positivas no cérebro: diminui o estresse, melhora a coordenação motora, fortalece o sistema imunológico, reduz sintomas de depressão e ansiedade (males bem recorrentes na sociedade moderna). Além disso, música, o canto e seus aspectos lúdicos são capazes de trazer leveza para as dificuldades do dia a dia, bem como acesso a um reservatório interno de força necessária para superá-los. Esse é um dos papéis do Coral Canta Junto.

Porém, entre um canto e outro, tivemos que nos adaptar a esse novo momento que o mundo vem experienciando desde o início da pandemia Covid-19 (Cesar et al., 2020).

No auge da pandemia Covid-19, foi necessário o distanciamento e isolamento. Foi então que nossa querida Profa. Cláudia, preocupada em encontrar uma maneira de “permanecermos juntos”, incentivou o retorno de nossos encontros, mas de forma virtual. Na forma de “uma bagunça gostosa”, fazíamos até aquecimento vocal, cada participante em sua casa.

O ingresso no mestrado se deu, portanto, durante a pandemia, sendo realizado em sua grande parte de forma virtual, nos fazendo repensar na metodologia de nossa pesquisa, anteriormente conceituada. Além disso, cursar as disciplinas de forma virtual, embora com muitos aspectos positivos, nos privou da rotina presencial das aulas e do contato e troca de experiência com os colegas, orientadora e com a própria universidade. Nesse momento, eu e muitos colegas que passaram por essa mesma situação, tivemos que lidar com inseguranças, angústias e tristeza ocasionadas pelo mundo pandêmico e suas consequências. No entanto, é muito importante entendermos a lição de que momentos como esses nos ensinam, e tentarmos encontrar soluções para que nossos objetivos anteriormente determinados possam ainda ser alcançados. Para isso, algumas mudanças no pré-projeto foram inevitáveis, visando adequá-lo a esse novo momento. A princípio, tínhamos em mente entrevistar todos os estudantes integrantes, ou sua grande maioria; porém, dentro desse contexto e também por conta do tempo de pesquisa, decidimos então que prosseguiríamos a pesquisa com a participação de 2 integrantes do Coral Canta-Junto, alterando o tipo de pesquisa quantitativa para a qualitativa. Hoje, passados dois anos, e retomando nossas atividades aos poucos, foi possível concluir essa pesquisa da melhor maneira que as condições nos permitiram e, de uma forma geral, toda essa experiência em pesquisar, escrever, qualificar e defender, foi e está sendo extremamente importante para minha formação pessoal e profissional, sendo também uma ferramenta extremamente útil para minha carreira de psicólogo. A lição que fica é a arte, o amadurecimento, a perseverança, a valorização de pessoas e de momentos... e a resiliência.

1. INTRODUÇÃO

“Caboclos, ribeirinhos, caboclo-ribeirinhos, povos originários e seringueiros. O homem amazônico é fruto da confluência de sujeitos sociais distintos, ameríndios da várzea e/ou terra firme, negros, nordestinos e europeus de diversas nacionalidades que, por sua vez, inauguram novas e singulares formas de organização social nos trópicos amazônicos. Tal forma de organização emerge da sua constituição dinâmica e múltipla na formação de sujeitos amazônidas entrelaçados aos cenários geográfico, político e cultural, produzindo uma singularidade em meio à totalidade territorial que ocupa (Colares, 2012)”.

A condição de povos amazônicos demanda a atenção de estudos e pesquisas científicas, para a superação da invisibilidade sob a qual permanecem. A importância de estudos com este público deve considerar as características da experiência da juventude na contemporaneidade, as novas demandas sociais, do ensino superior e do mundo do trabalho e as peculiaridades das populações da Amazônia. A pluralidade e complexidade dos sujeitos amazônidas são evidentes, e essas características, conseqüentemente, tornam-se intrínsecas aos estudantes amazônicos. Ainda, soma-se a esses fatores a trajetória universitária definida por seu potencial estressor, resultando em significativas mudanças na vida dos estudantes, as quais, nos anos iniciais, estão ligadas aos desafios associados aos contextos acadêmico, social, pessoal, institucional e vocacional. São desafios relacionados ao novo ritmo de estudo, ao sistema de avaliação, às regras burocráticas da universidade, ao desenvolvimento de uma identidade profissional, ao comprometimento com a formação acadêmica, aos novos padrões de relacionamento com a família, professores, colegas e figuras de autoridade (Carlotto et al., 2015). Estas novas experiências podem desencadear estresse, ansiedade ou depressão, dependendo da forma como são avaliadas (Vara et al., 2016). Alguns estudos vêm reportando a estreita relação entre (i) ansiedade e sintomas de depressão, bem como entre (ii) resiliência e percepção de estresse e depressão em estudantes universitários (Ariño & Bardagi, 2018).

Dentro desse contexto, trazendo a complexidade amazônica para o ambiente universitário, algumas discussões acerca do nível de acesso ao ensino superior e conseqüentemente suas variáveis, como a condição financeira limitada, alto custo exigido para a manutenção de um curso de graduação (mesmo aquele oferecido em instituição pública), conciliação de estudo e trabalho, condições muitas vezes não adequadas dos transportes público, rodoviário e fluvial, ausência de apoio moradia, distanciamento

geográfico das famílias (muitas vezes moradoras de comunidades rurais ou ribeirinhas), dificuldades de infraestrutura e segurança da capital, rotatividade de professores, baixa produtividade nas disciplinas por conta das deficiências da educação básica etc., devem ser constantemente discutidas. Dessa forma, antes de serem delineadas as questões norteadoras desta pesquisa, é necessário entender quem são os estudantes universitários amazônicos, tendo em vista que esses são o público-alvo dessa pesquisa. Ingressar no ensino superior está muito distante de manter-se nele, e esse é o maior desafio para os acadêmicos na região amazônica, levando em consideração as condições socioeconômicas, psicológicas e de infraestrutura que vivenciam os acadêmicos. Todas concorrem para o aumento da evasão e retenção dos alunos nos cursos de graduação.

Embora o Estado do Amazonas seja o maior da federação, ainda associa-se a ele o conceito de “vazio demográfico” devido à baixa taxa de ocupação em relação à sua área (Almeida, 2008). Este conceito é passível de críticas por invisibilizar a população local considerando-a menos significativa em análises de desenvolvimento baseadas em expressões numéricas. Além disso, deixa-se de considerar os modos de vida das populações tradicionais que possuem outra relação com o espaço (dentre as quais encontra-se a maior concentração de povos originários, além de ribeirinhos e quilombolas). Uma característica inegável do Amazonas é a distância e condições de acesso entre os municípios e localidades onde há agrupamentos e comunidades. Com raras exceções, as condições de conexões terrestres são difíceis, sendo ainda escassa e onerosa a malha aérea que liga alguns dos municípios à capital ou a outros estados da região Norte. Manaus, a capital, conta com mais da metade da população de todo o Estado e, no cenário universitário amazonense, é nela que se concentra quase a totalidade dos cursos superiores (Lemos, 2022).

A Universidade Federal do Amazonas (UFAM), com sede na cidade de Manaus, é uma Instituição Federal de Ensino Superior, criada nos termos da Lei nº. 4.069-A, de 12 de junho de 1962, do Decreto nº. 53.699, de 13 de março de 1964, mantida pela União, como entidade da administração indireta na forma da legislação em vigor. Seu objetivo contempla a prática do ensino superior e o desenvolvimento do estudo e da pesquisa em todos os ramos do saber, além da divulgação científica, técnica e cultural. A estrutura acadêmica da UFAM está dividida entre institutos, faculdades e uma escola, distribuídos de acordo com sua área temática. Atualmente, ela é composta por 18 unidades acadêmicas na Capital e 5 no interior. Atualmente, a UFAM (capital e interior) oferece 141 cursos de

graduação e 96 de pós-graduação *stricto sensu* credenciados pela CAPES, dentre os quais 72 são de Mestrado e 24 de Doutorado (UFAM, 2023). No que se refere à Extensão, ultrapassam 600 os projetos que beneficiam diretamente a população (Lemos, 2022). Somente em 2020, a UFAM contabilizou mais de 30 mil alunos matriculados em cursos de graduação (UFAM, 2023). Esses dados mostram a grandiosidade e a importância que a UFAM possui no ensino superior do Estado do Amazonas. No entanto, o ingresso no Ensino Superior geralmente não é um processo simples, e costuma ser caracterizado por um período de vulnerabilidade (Carvalho & Jezine, 2016).

“Além da dificuldade de ingresso no Ensino Superior, a rotina acadêmica e a permanência dos estudantes universitários nesses cursos podem ser marcadas por sérios obstáculos e dificuldades. Na maioria dos casos, os graduandos deparam-se com a distância de seus núcleos de referência e com diversos desafios impostos por esse novo ambiente (Dixe et al., 2010)”.

Os graduandos vêm se deparando, portanto, com consideráveis cargas de estresse relacionadas às cobranças pessoais, expectativas familiares e encargos financeiros, bem como com questões fisiológicas e psicológicas decorrentes da transição entre adolescência e vida adulta. Pesquisas mostram que cerca de 15 a 25% dos estudantes do Ensino Superior apresentam algum transtorno mental durante sua formação acadêmica. Outros estudos apontam que a prevalência de transtornos mentais não psicóticos em universitários é significativamente maior que na população geral ou em adultos jovens não universitários (Ariño & Bardagi, 2018).

Algumas pesquisas acerca dos estressores do ambiente universitário vêm sendo realizadas no Estado do Amazonas, incluindo graduandos da UFAM (Katsurayama et al., 2009; Mascarenhas & Algayer Peluso, 2011). Pesquisas mostraram fatores de estresse e sintomas depressivos relacionados ao menor desempenho acadêmico (Fonseca et al., 2019). Uma outra pesquisa mostrou que alunos com melhor desempenho escolar fazem parte de um grupo de alto risco de suicídio, apontando que pessoas mais exigentes estariam mais propensas a sofrer pressões impostas diante de qualquer falha. Ainda, mais da metade (51,3%) dos estudantes que participaram deste estudo se consideraram ansiosos, enquanto 60% deles encararam os obstáculos como desafios, e 71,3% se classificaram como exigentes. Ou seja, tais características individuais têm revelado a maneira como esses estudantes têm se relacionado com o estresse do ambiente universitário. Os autores relataram, ainda, que 62,5% da população avaliada não têm

facilidade de expressar seus sentimentos, sugerindo uma estreita relação com o estresse (Katsurayama et al., 2009).

Existe uma consonância entre alguns autores sobre a influência positiva das políticas de permanência no contexto universitário. As políticas de permanência são fatores contribuintes para a permanência do estudante no ensino superior ou, quando ausente, para a sua desistência. Essas políticas visam garantir o sucesso acadêmico através da conclusão do curso de graduação pela redução dos índices de evasão (Maciel et al., 2016), e devem englobar tanto o suporte financeiro quanto o psicológico. Apenas as políticas de acesso não garantem a permanência e conclusão do curso de graduação (Sachser Angnes et al., 2014).

A psicologia, enquanto campo de conhecimento, é capaz de produzir subsídios para a construção de políticas educacionais inclusivas que considerem as dimensões socioculturais e o reconhecimento das culturas e formas de viver (Sampaio & Resende, 2019). Ela permite a identificação de elementos que promovem ou impedem a permanência dos estudantes na universidade, o entendimento da maneira como os estudantes significam sua trajetória de escolarização, a identificação das narrativas dos estudantes, a contribuição dos professores na promoção da inclusão escolar, além da análise de mudanças e transformações nas vivências escolares dos estudantes. Criar alternativas para minimizar os estressores do ambiente acadêmico é um tema que envolve consideráveis desafios, exigindo que o processo educacional abra espaço para a compreensão de sociedades complexas (como é a sociedade Amazônica). Considerando-se a relevância científica e social da compreensão do ambiente acadêmico para minimizar os estressores que o compõem esse ambiente, salienta-se a importância de novos estudos que investiguem os efeitos de ferramentas alternativas. A presente pesquisa caminha nesta direção, tendo sua motivação baseada no interesse em investigar se Coral “Canta Junto”, uma das atividades de extensão da Faculdade de Psicologia da UFAM iniciada em 2018, auxilia na promoção de resiliência segundo a percepção dos graduandos que o integram.

As atividades artísticas, de forma geral, integram aspectos de caráter social e socializador, respondendo à necessidade e importância das interações humanas, sobretudo quando fatores de risco desafiam a busca pela superação. A prática de canto coral é uma das mais remotas formas de integração social: pode ser realizada em contextos diversos, inclusive no ambiente universitário, como é o caso do Coral “Canta

Junto”. O objetivo desta atividade não é a formação musical, mas proporcionar uma experiência coletiva e participativa, contribuindo para a integração de vários processos (Pereira & Vasconcelos, 2007). A concepção que permeia o projeto Coral “Canta Junto” se fundamenta na concepção de ser humano em constante desenvolvimento, que transforma a si e o meio social através das vivências partilhadas com outrem. Nesse contexto, a arte se torna uma possibilidade de transformação ao valorizar a expressão criativa e espontânea do sujeito, reconstruindo o sentido de participação social e autoconceito, além de promover o desenvolvimento de habilidades e canalização de energias de modo orientado e construtivo. Com participação ativa de discentes, docentes, egressos, funcionários e participantes externos, o Coral surgiu da necessidade de uma ação alternativa para a promoção de cuidados à comunidade estudantil diante dos estressores da rotina universitária (Sampaio & Resende, 2019).

O Coral “Canta Junto” encontra-se em plena atividade, de modo presencial nos anos de 2018 e 2019, de forma virtual durante a pandemia em 2020 e 2021 e retorno de suas atividades presenciais em 2022, tendo registrado mais de 20 apresentações para o público (comunidade UFAM e público externo) desde sua criação. A metodologia utilizada centra-se nos princípios de integração, cooperação, conhecimento de si, alteridade, autoria/autonomia e solidariedade. As estratégias incluem ensaios quinzenais com grande grupo e apresentações na comunidade acadêmica. Como resultados, os relatos apontam para a promoção de bem-estar, fortalecimento de vínculos entre diferentes membros da comunidade acadêmica da UFAM, novo modo de se vincular à Universidade, ampliação dos recursos de comunicação, expressão e criatividade através das atividades e espaços de convivência (Sampaio & Resende, 2019). O canto-corale vem, nesse contexto, contribuir alternativamente nos seus mais diversos tipos de manifestações. O clima prazeroso e o comprometimento dos integrantes e docentes envolvidos criam um ambiente social gerador de relações interpessoais e possibilita a expressão de pensamentos e sentimentos, reestruturando a história coletiva e individual dos integrantes (Sampaio & Resende, 2019). Diante desse cenário, fica evidente a relevância do Coral “Canta Junto” também no papel social, e sua potencialidade enquanto possível ferramenta para promoção de resiliência nos estudantes integrantes.

Apesar dos conhecidos estressores da rotina universitária, a vivência no Ensino Superior também pode representar um período positivo e importante para o crescimento acadêmico e pessoal (Gomes & Ferreira, 2008). A sensação de estresse e pressão depende

consideravelmente da resistência de cada indivíduo, e características pessoais importam tanto quanto o ambiente social e a educação (Berndt, 2018).

O termo resiliência vem sendo reportado atualmente no sentido, principalmente, de compreender a possibilidade do desenvolvimento adaptativo do indivíduo em ambientes de adversidade. Dentro desse contexto, a “resiliência consiste na capacidade de operacionalizar conhecimentos, atitudes e habilidades no sentido de prevenir, minimizar ou superar os efeitos nocivos de adversidades. Uma pessoa resiliente é aquela que, diante do enfrentamento de uma situação adversa, é capaz de utilizar os seus recursos pessoais para desenvolver as competências necessárias a superar possíveis situações negativas, refletindo em sua vida pessoal, social e profissional” (Jardim et al., 2006).

Caraterísticas pessoais como adaptabilidade, competência social, capacidades de *coping* eficaz, autoestima, além de fatores de proteção, são enfatizadas na literatura científica (Vara et al., 2016). Paralelamente, alguns fatores potencializam o risco de inaptações, como introversão, isolamento, pertencimento a minorias, condições socioeconômicas, situações em violência, perdas importantes, experiência de doença crônica etc. (Fior et al., 2011; Machado, 2007; Noronha et al., 2009). Algumas estratégias vêm sendo eficazes na promoção da resiliência diante de situações de risco (Berndt, 2018). Dada a relevância do tema, a importância da arte e da criatividade vem sendo reportada como recursos para o enfrentamento dos riscos e desafios do século XXI (Peres et al., 2018; Souza, Pontes, & Moura, 2018). Diante desse contexto, torna-se intrigante e inspirador investigar o papel do canto-coral na promoção de resiliência em graduandos e, em especial, o papel do Coral “Canta Junto” enquanto projeto de extensão e ferramenta estratégica para promoção de resiliência.

Embora as temáticas música/canto-coral e resiliência sejam abordadas no meio científico por serem consideradas favoráveis ao desenvolvimento sadio, são poucas as pesquisas em nível de pós-graduação focadas em estudantes do Ensino Superior. Estudos recentes sobre a saúde discente no Brasil alertam para baixos níveis de qualidade de vida e bem-estar subjetivo, além da importância e relevância de programas de atenção à saúde dos estudantes, e de ações alternativas de prevenção e promoção da saúde (Coleta et al., 2012; Correia Silva & Geralda Viana Heleno, 1970). Além disso, indicadores do bem-estar subjetivo de discentes do Ensino Superior no Amazonas apontam para a “importância de desenvolver trabalhos alicerçados na investigação e na interdisciplinaridade com outras

ciências e outros profissionais, enriquecendo as teorias e práticas do apoio psicológico no Ensino Superior através de políticas de orientação educativa que possam contribuir para a saúde psicológica dos estudantes” (Mascarenhas & Algayer Peluso, 2011).

Juntamente com a importância da música e do canto-coral no âmbito do lazer, o Coral “Canta Junto” se apresenta como uma alternativa promissora para atender ao interesse cultural e artístico dos participantes, além de representar um potencial recurso para a promoção de resiliência. Pesquisas mostram que os indivíduos que participam de atividades de canto amador visam apenas à busca pelo prazer subjetivo, considerando-a como uma prática terapêutica. No entanto, além do bem-estar sociocultural, o canto-coral representa um excelente exercício para o desenvolvimento físico, respiratório e auditivo (Rocha et al., 2007).

Dessa forma, é intenção dessa pesquisa entender se houve promoção da resiliência em integrantes universitários do Coral “Canta Junto” durante a trajetória de graduação na UFAM, esperando honestamente que essa contribuição possa resultar na reflexão sobre as percepções das situações problemáticas desses graduandos, para que as situações adversas vivenciadas por eles sejam encaradas como desafios possíveis de serem superados. É intenção desta pesquisa verificar a promoção de resiliência nas percepções individuais dos integrantes universitários do Coral “Canta Junto” a partir de fatores presentes na vida acadêmica como estresse, rendimento acadêmico, bem-estar subjetivo e relação interpessoal. O entendimento da trajetória de escolarização dos estudantes participantes, além da maneira como foi desenvolvida a resiliência serão verificados a partir de entrevistas narrativas e mediadas por objetos ou imagens representativas do curso ou do coral para então verificar a promoção de resiliência.

1.1. OBJETIVOS

1.1.1. Objetivo geral

- Entender se a participação no Coral “Canta Junto” promove processos a resiliência durante a trajetória de escolarização de estudantes universitários.

1.1.2. Objetivos específicos

- Verificar se houve promoção de resiliência pelo Coral “Canta Junto” na percepção dos estudantes universitários integrantes.
- Compreender como a UFAM atende as demandas dos estudantes durante a trajetória de escolarização.

2. REFERENCIAL TEÓRICO¹

2.1. Desafios do Ambiente Acadêmico e da Vida

Compreender as vivências dos estudantes recém ingressos no ambiente universitário representa um importante e atual tópico de pesquisa, uma vez que as experiências iniciais no ambiente universitário são vitais para a permanência e para o sucesso acadêmico (Andriola & Araújo, 2021).

A universidade é um espaço de fundamental importância para o desenvolvimento da vida, especialmente porque promove a ampliação das habilidades e competências profissionais e pessoais (Ariño & Bardagi, 2018). O período acadêmico é marcado por características particulares e se constitui como um momento de transição e mudanças na vida do estudante enquanto indivíduo (Arnett, 2007). A realidade socioeconômica de cada país contextualiza os principais problemas identificados dentro dessa temática, e a forma como se discute o conceito de resiliência na relação com a educação (Fajardo et al., 2013). Embora seja reportado que os estudantes de famílias com menos recursos econômicos tendem a um desempenho escolar menos satisfatório, na maioria dos países existe um grupo de alunos academicamente bem-sucedidos, apesar de suas origens desafiadoras, chamados de resilientes (Benetti et al., 2017).

O que a literatura científica vem reportando é que a população universitária está vulnerável ao desenvolvimento de alguns transtornos mentais (Ariño & Bardagi, 2018). O estudante universitário se depara, no momento de ingresso, com as exigências intrínsecas desse nível de ensino, como o ajustamento às regras institucionais, convívio com pares e superiores e busca por desempenho acadêmico (Oliveira et al., 2014). Os estudos vêm apontando uma prevalência elevada destes transtornos dentre universitários, sendo previsto que cerca de 15 a 25% dos universitários irão apresentar algum transtorno mental durante sua formação (Ariño & Bardagi, 2018; Vasconcelos et al., 2015). A partir destes indicadores, a hipótese é de que aspectos relacionados à vida acadêmica e à carreira podem impactar na saúde mental desta população e explicar, parcialmente, a alta prevalência de transtornos mentais.

¹ Optou-se pelo uso do gênero masculino como forma de simplificação linguística e não para excluir ou marginalizar outros gêneros. Esta escolha visa promover a clareza e a fluidez da leitura, sem qualquer intenção discriminatória.

Além da dificuldade de ingresso no Ensino Superior, a rotina acadêmica e a permanência nesses cursos podem ser marcadas por obstáculos e dificuldades. Na maioria dos casos, os graduandos deparam-se com a distância de seus núcleos de referência e com diversos desafios impostos por esse novo ambiente (Dixe et al., 2010).

Estudos apontam que alunos das primeiras e últimas séries são os que mais apresentaram sofrimento (Graner & Cerqueira, 2019). Um dos construtos mais relacionados ao sofrimento humano que pode gerar doenças psicossociais dentro de qualquer área social e, mais especificamente, junto aos universitários, é o estresse, o qual também vem sendo associado às percepções de desconforto. Comparando-se os níveis de estresse entre alunos de diferentes cursos, estudos mostraram as maiores médias entre os estudantes de fisioterapia, odontologia, enfermagem e medicina (Borine et al., 2015).

“Diante desse cenário, os estudantes universitários também sofrem com angústias referentes ao mundo do trabalho, à empregabilidade e ao alcance das condições de vida almeçadas, ao vislumbrarem esse horizonte pouco acolhedor no final da trajetória acadêmica. O ingresso no Ensino Superior, ao mesmo tempo em que é marcado pelos sentimentos de satisfação, vitória e expectativa de novos conhecimentos e vivências, pode também dar lugar a inquietações, sensações de inadequação e dificuldades de adaptação às novas exigências” (Chaves et al., 2020).

As novas experiências vivenciadas no ambiente acadêmico podem desencadear estresse, ansiedade ou depressão (Vara et al., 2016). Alguns estudos apontam a estreita relação entre (i) ansiedade e sintomas de depressão, bem como entre (ii) resiliência e percepção de estresse e depressão em estudantes universitários (Ariño & Bardagi, 2018). Além disso, nesse período também são questionados vários aspectos da existência, resultando em novas vivências acadêmicas, as quais representam o conjunto de situações próprias da vida universitária associado os desenvolvimento pessoal, cognitivo e social (Andriola & Araújo, 2021). O desenvolvimento da resiliência pode ser o elemento diferencial entre o enfrentamento da situação que leva ao crescimento psicológico ou a sensação de vitimização em situações similares de pressão (Rogge & Lourenço, 2015). Nesse caso, a resiliência é o elemento-chave para evitar o esgotamento físico e mental, a depressão e a fadiga (Benetti et al., 2017).

Carreira, identidade profissional e acadêmica passam a ser as grandes fontes de referência para a construção social do indivíduo e de sua autoestima. Nesse contexto, a

resiliência explica a mobilização de recursos psicossociais para o enfrentamento das rupturas e situações de tensão características da modernidade. A relação dos indivíduos com sua atividade profissional no século XXI vai além da necessidade econômica e confere também uma satisfação ao ideal de ego e à necessidade de realizar algo significativo, de deixar sua marca, e de registrar sua importância no mundo (Benetti et al., 2017). Esses dados trazem evidências de que percepções negativas sobre a escolha do curso e a da sua competência pessoal para a carreira escolhida são fatores que podem acarretar em prejuízos para saúde mental (Ariño & Bardagi, 2018).

Os mecanismos com os quais os estudantes universitários enfrentam essa vulnerabilidade e o significado que escolhem para elaborar os problemas ou a situação de desconforto podem levar à promoção de resiliência. A boa notícia é que todos os seres humanos têm essa capacidade, embora a resiliência não seja um estado fixo, permanente e, por essa razão, deva ser buscada, trabalhada e desenvolvida (Benetti et al., 2017). Com base nessas relações negativas da qualidade das vivências acadêmicas com a vulnerabilidade psicológica, pode-se afirmar a importância da percepção da qualidade das experiências acadêmicas como sendo um dos caminhos possíveis para ações de promoção de saúde e bem-estar (Ariño & Bardagi, 2018).

No contexto do trabalho ou de estudo a resiliência explica a mobilização de recursos psicossociais para o enfrentamento das rupturas e situações de tensão características da modernidade. Principalmente, na transformação de situações de crises em oportunidades. O desenvolvimento da resiliência pode ser o elemento diferencial entre o enfrentamento da situação que leva ao crescimento psicológico ou a sensação de vitimização, em situações similares de pressão (Barlach et al., 2008).

A resiliência acadêmica refere-se à disposição do indivíduo para perseverar em tarefas acadêmicas, mesmo quando ele se sente frustrado (Poletti & Dobbs, 2010). Em outras palavras, academicamente resiliente é o indivíduo que alcança seus objetivos, apesar da presença de condições adversas (traumas, condições financeiras desfavoráveis, enfermidade grave, divórcio dos pais, luto etc.). A maneira como os alunos respondem a todos esses desafios é fundamental para o sucesso, em todos os níveis, e contribui para a sensação geral de bem-estar e saúde, e a resiliência é o elemento-chave para evitar o esgotamento físico e mental, a depressão e a fadiga (Sanchez & Rubio, 2010).

Estudos reportam que a relação de depressão com fatores de decisão de carreira em estudantes universitários em final de curso estão relacionados aos aspectos

vocacionais e dificuldades de carreira que envolvem autoconceito e identidade, com algumas diferenças em relação ao gênero (Gadassi et al., 2015).

“Estudos abordando a resiliência no ambiente acadêmico têm permitido entender por que alguns alunos se tornam mais bem sucedidos, enquanto outros, em semelhantes condições, tendem ao fracasso. Um estudante academicamente resiliente é aquele que alcança sucesso independentemente do convívio com condições adversas. Além disso, a maneira como os estudantes respondem a esses desafios é fundamental, em todos os níveis, e contribui para a sensação geral de saúde e bem-estar” (Benetti et al., 2017).

O sofrimento psíquico em universitários tem sido objeto de pesquisas, mostrando que aproximadamente 30% dos adultos brasileiros apresentaram transtornos mentais comuns (TMC), que são caracterizados como estados mistos de depressão e ansiedade acompanhados de sintomas como insônia, fadiga, irritabilidade, esquecimento, dificuldade de concentração e queixas somáticas. A investigação das características associadas à TMC em alunos possibilita que fatores de risco e proteção sejam identificados, propiciando ações preventivas e de promoção da saúde (Buss & Pellegrini Filho, 2007; Graner & Cerqueira, 2019).

A prevalência deste sofrimento varia segundo a população estudada e os métodos utilizados nas pesquisas: entre universitários brasileiros, especialmente os da área da saúde, estudos apontam a variação de TMC de 18,5% a 44,9% (Lima et al., 2006; Silva & Cavalcante Neto, 2014). Apesar desses sintomas não atingirem as exigências para serem considerados como transtornos psiquiátricos, eles afetam negativamente a vida desses indivíduos. Destaca-se que o sofrimento psíquico entre universitários pode associar-se à percepção negativa do ambiente acadêmico e à queda na qualidade de vida (Graner & Cerqueira, 2019).

Alunos com melhor desempenho escolar fazem parte de um grupo de alto risco de suicídio (Katsurayama et al., 2009). A percepção dos estudantes sobre o ambiente educacional e sua associação com o sofrimento psíquico também vem sendo investigado através de instrumentos padronizados. A inclusão de aspectos psicológicos, como *coping* e resiliência, mais recentemente, visam identificar fatores de proteção (Graner & Cerqueira, 2019). No ambiente universitário brasileiro, as questões ligadas ao sofrimento psíquico têm sido mais expostas pelos estudantes e visibilizadas pelas mídias digitais e redes sociais (Chaves et al., 2020). O alerta encontrado em produções sobre a saúde discente no Brasil aponta que as pesquisas teóricas e empíricas sobre estratégias

voltadas para o fortalecimento da saúde mental de estudantes universitários ainda não se destacam na produção nacional. Além dos fatores individuais e contextuais envolvidos no processo de saúde de toda população, alguns aspectos específicos da vida universitária podem se constituir como fatores de risco ou proteção para a saúde dessa população (Ariño & Bardagi, 2018). Criar alternativas para minimizar os estressores do ambiente acadêmico é um tema que envolve consideráveis desafios, exigindo que o processo educacional abra espaço para a compreensão de sociedades complexas. Considerando-se a relevância científica e social de se compreender o ambiente acadêmico e de criar alternativas eficazes para minimizar os estressores que compõem esse ambiente e promover resiliência, salienta-se a importância de novos estudos que investiguem os efeitos de mecanismos alternativos na promoção da resiliência.

2.2. Resiliência

O termo resiliência é originário da Física e Engenharia, sendo um dos seus precursores o inglês Thomas Young². Nestas áreas, a resiliência é amplamente conhecida como a capacidade que um material possui para receber uma energia de deformação sem sofrê-la de modo permanente. Portanto, a resiliência representa a capacidade de um material voltar ao seu estado inicial depois de ter sido tensionado (Taboada et al., 2006). Na área da Psicologia, a resiliência é conceituada como a capacidade que as pessoas têm em se adaptar rapidamente a eventos estressantes ou traumáticos, enquanto não reverter para o estado original, ou seu estado basal de ação (Siqueira & Canova, 2019).

As principais pesquisas em resiliência têm objetivado compreender de que maneira os indivíduos (crianças, adolescentes e adultos) são capazes de superar adversidades. De modo geral, são detectadas duas gerações de pesquisadores em resiliência. A primeira teve origem nos anos 1970 e esteve preocupada em identificar os fatores presentes na adaptação positiva de crianças em situações de risco. Destaca-se o estudo longitudinal de Werner e Smith (1982) (Werner & Smith, 1992) que acompanhou 505 pessoas do pré-natal até a vida adulta, buscando por fatores de risco e adaptação positiva. Já a segunda geração de pesquisadores começou a reportar cientificamente seus

² Cientista inglês em 1807 que introduziu pela primeira vez a nação de molde de elasticidade através de experimentos de tensão e compressão de barras, buscando a relação entre a força que era aplicada num corpo e a deformação que esta força produzia.

estudos a partir de 1990 com o objetivo de identificar os fatores que facilitavam o desenvolvimento da resiliência. Dentre esses pesquisadores, destaca-se Grotberg como pioneira na abordagem dos três níveis diferentes de fatores promotores de resiliência: suporte social (eu tenho), habilidades (eu posso) e força interna (eu sou e eu estou) (Infante, 2007).

A resiliência foi amplamente influenciada pelo surgimento do movimento científico da Psicologia Positiva (Krentzman, 2013), o qual teve início entre os anos de 1990 e 2000 a partir da publicação do artigo denominado “*Positive psychology: An introduction*” (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Neste trabalho, os autores defendem a necessidade de os profissionais se dedicarem à compreensão dos aspectos positivos da experiência humana (Pacico & Bastianello, 2014). É importante ressaltar que os pioneiros em Psicologia Positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) não defendiam a sobreposição do paradigma positivo em detrimento ao paradigma psicopatológico, mas apoiavam o equilíbrio entre estas perspectivas (Da Silva Oliveira & De Cássia Nakano, 2018).

Nas últimas duas décadas a resiliência vem conquistando espaço e atualmente vem sendo discutida mais solidamente em encontros internacionais (Taboada et al., 2006). O conceito também tem sido explorado e aplicado nas mais diversas áreas que envolvem o ser humano e seu ambiente de relacionamento.

Essa análise, ainda, vem sendo relacionada com o momento histórico, a necessidade e o interesse do pesquisador (De Souza & De Oliveira Cervený, 2006). A resiliência é um conceito construído socio-historicamente constituído de valores e significados próprios da cultura na qual está inserida. Fatores de risco e protetores são dependentes da população e de suas origens. Portanto, o conceito de resiliência, fatores protetores e fatores de risco pode ser diferente para diferentes populações, da mesma forma que as pesquisas são um retrato dos problemas enfrentados por cada país e/ou região em particular (De Souza & De Oliveira Cervený, 2006).

Quando um constructo relativamente novo é abordado e ainda em desenvolvimento, há a necessidade de um cuidado especial no emprego das palavras, principalmente com a precisão dos conceitos. Elementos como clareza e objetividade na definição do constructo podem resultar em um diálogo construtivo entre pesquisadores, a criação de uma agenda em comum e a conclusão de estudos científicos que testam as hipóteses formuladas (Taboada et al., 2006).

A resiliência também é descrita como no processo influenciado por fatores biológicos, sociais e ambientais oriundos da evolução. O conceito está presente desde o início da história, sempre que o ser humano precisou enfrentar uma possível dificuldade surgida inesperadamente. O maior desafio para compreender a resiliência é, portanto, identificar os motivos pelos quais um indivíduo se adapta e/ou resiste mais que o outro. A resiliência pode ser vista também como a capacidade do ser humano em responder positivamente a estímulos negativos de maneira positiva. Isso nos mostra a capacidade do indivíduo em superar condições que podem ser ameaçadoras (Siqueira & Canova, 2019).

De modo geral, a resiliência é definida como a capacidade humana de superar as adversidades. No entanto, é importante ressaltar que ser resiliente não significa estar sempre bem. Dependendo da adversidade, alguns indivíduos sofrem muito sob os resultados de uma experiência, outros têm dificuldades em aceitar as incertezas e desafios do futuro. Portanto, existem indivíduos que possuem a capacidade de sobrepujar uma situação, não se prendendo e, em seguida, voltar a se erguer e não se entregar facilmente (Moraes Filho et al., 2020). Dessa forma, ficam expostos diversos outros conceitos de suporte, fatores e características que definem o processo resiliente. A dificuldade em se entender resiliência e sua repercussão acadêmica se dá especialmente pela necessidade de envolvimento constante com outros conceitos (fatores de risco, de proteção, estresse, adaptação, superação e ajustamento). Esses fatores, muitas vezes não possuem definições diretas e explícitas. Como resultado, confusões teóricas podem acontecer à medida em que o termo resiliência é utilizado para descrever processos diferentes. No entanto, essas diferenças trazem implicações metodológicas divergentes numa práxis voltada para a saúde e sua promoção (Taboada et al., 2006). Através das análises das narrativas de estudantes será possível compreender mais profundamente como a resiliência tem sido promovida na universidade por meio do projeto de extensão Canto Coral.

2.2.1. Resiliência Psicológica: Fatores de Risco e Proteção Coexistentes

A resiliência tem sido destacada como um dos principais elementos da Psicologia Positiva, uma vez que ambos buscam compreender os processos e fatores envolvidos no desenvolvimento psicológico saudável (Poletto, 2006). Um amplo esforço tem sido observado por parte de diversos profissionais e áreas visando contribuir para a

construção de um conhecimento focado nos fenômenos indicativos de aspectos saudáveis e relacionados aos sistemas de adaptação ao longo do desenvolvimento (dentre os quais pode-se destacar a resiliência) (Masten, 2001). Como resultado de um processo histórico, atualmente o conceito de resiliência é bastante amplo e considerado como um fenômeno psicológico (Yunes & Szymanski, 2001) presente em todos os indivíduos (Masten, 2001), que pode se desenvolver e se manifestar ao longo do ciclo vital (Godoy et al., 2010), sempre que o indivíduo for submetido à uma condição adversa real ou percebida (Da Silva Oliveira & De Cássia Nakano, 2018).

A Psicologia Positiva compreende a resiliência como uma classe de fenômenos marcados por resultados positivos diante de ameaças à adaptação e ao desenvolvimento (Masten, 2001), referindo-se tanto às habilidades psicológicas e disposicionais individuais, quanto ao uso contextualizado dessas capacidades de forma dinâmica e conectada com as experiências de vida e condições atuais de existência dos indivíduos (Chaves et al., 2020).

Sabe-se que indícios de resiliência e vulnerabilidade são possíveis diante de situações de risco (Andriola & Araújo, 2021). A interação (singular e contextual) entre os fatores de risco e de proteção pode resultar em diferentes relações com as situações estressoras. Dessa forma, entende-se que a resiliência é condicionada por fatores ambientais e individuais, relacionando-se com a forma como o indivíduo vive e elabora os fatores de risco e de proteção. A existência do risco, por sua vez, é condição essencial para provocar respostas resilientes (Andriola & Pasquali, 19695).

Os fatores de risco representam influências potenciais que dificultam o desenvolvimento do indivíduo (Brandão et al., 2011). Dessa forma, são considerados eventos negativos que aumentam a probabilidade do indivíduo apresentar problemas psicológicos, físicos e sociais (Poletto & Koller, 2008).

Os fatores de proteção são características individuais e/ou ambientais que melhoram as respostas individuais a determinados riscos de desadaptação, reforçando os indivíduos “para que não estejam sob os efeitos negativos do ambiente” (Poletto & Koller, 2008), e não necessariamente são experiências agradáveis. Os fatores de proteção consideram (i) atributos disposicionais (nível de atividade e sociabilidade, autoestima e autonomia), (ii) os laços afetivos no sistema familiar ou em outros contextos que possam oferecer suporte em momentos de estresse, e (iii) os sistemas de suporte social (escola,

trabalho, igreja e serviços de saúde) que propiciem competência, determinação individual e sistema de crenças para a vida (Chaves et al., 2020).

Os fatores de risco e de proteção desempenham a função de modificar a resposta do indivíduo em situações adversas, e não somente favorecer o desenvolvimento. Portanto, esses fatores podem não apresentar efeito na ausência de um estressor. Ainda, esses fatores são alicerçados no modo em que “o indivíduo se relaciona com as mudanças e transições da vida, com seu sentimento de bem-estar, autoeficácia e esperança, com o sentido que dá às suas experiências e com o modo como atua diante de situações adversas” (Poletto & Koller, 2008). Redes de apoio social podem atuar como um importante mecanismo de proteção, a depender da qualidade das interações estabelecidas (Juliano & Yunes, 2014).

Especificamente relacionada a esta pesquisa, alguns estudos têm mostrado que a resiliência acadêmica favorece o desempenho acadêmico, a qualidade de vida, a saúde mental e o bem-estar socioemocional (Rodríguez-Fernández et al., 2018). A resiliência acadêmica é definida como a capacidade demonstrada por alguns alunos de superar adversidades que ocorrem de forma aguda ou crônica, que ameaçam as possibilidades de um desenvolvimento educacional adequado (Martin, 2013). Dessa forma, é possível visualizar como os alunos conseguem melhorar e prosperar no contexto escolar (Martin & Marsh, 2006; Salvo-Garrido et al., 2021).

Os alunos resilientes acreditam mais em sua própria capacidade de estar no controle de sua vida escolar, necessitando de menos apoio externo em comparação aos seus pares não resilientes. Eles também se sentem menos exaustos ou sem energia, uma vez que a resiliência acadêmica atua como um fator de proteção contra o esgotamento emocional (Fínez Silva & Morán Astorga, 2017; Gordon Rouse, 2001). Por outro lado, estudos também têm mostrado que a adaptabilidade, determinação e habilidades metacognitivas são traços fundamentais para atingir os objetivos escolares (Morales, 2008; Salvo-Garrido et al., 2021).

2.2.2. Resiliência – Um Olhar Múltiplo

As últimas décadas proporcionaram uma série de mudanças, um novo ritmo de vida, novas exigências e demandas, resultando em conflitos que se multiplicam a cada dia. Estes conflitos podem ser traduzidos, numa dimensão interpessoal, pelos desafios e

dificuldades enfrentados diariamente, num ambiente de elevada competitividade que cria expectativas muitas vezes acima das possibilidades reais, resultando no crescimento do número de marginalizados e excluídos e de patologias diversas, incluindo os transtornos mentais. Ainda que faltem pesquisas voltadas especificamente para todo esse movimento, a psicologia, como outras ciências humanas/da saúde, vem divulgando por meio da produção de conhecimento, as formas como as pessoas se desenvolvem frente às situações vividas, ou seja, seu lugar de vida, seu tempo de história. Dessa forma, uma mudança de paradigma tem sido observada: se antes o foco era apenas voltado para o estudo das patologias, doenças mentais e carências humanas, hoje se tem um olhar mais atento para as potencialidades e habilidades do homem, tendo como finalidade compreender a saúde mental (Taboada et al., 2006).

Diante do exposto e, indo de encontro ao tema dessa pesquisa, fica o seguinte questionamento: A resiliência é um componente, uma força, uma característica intrínseca da natureza humana (ou seja, inata, hereditária, constituída pelos nossos genes), ou é construída socialmente (cabendo ao ambiente estimulá-la e desenvolvê-la)? Como se dão as correlações entre os aspectos genéticos e ambientais na formação do indivíduo?

“A impossibilidade de se reduzir os fenômenos humanos a uma única (ou somente algumas) das suas dimensões, aliás, a própria arbitrariedade das grades conceituais que separam o biológico do psíquico, o inato do adquirido, a esfera neurofisiológica da afetiva e a relacional, a natureza da cultura etc., e a busca do lugar do homem na aventura da vida são os eixos que atravessam a obra e a praxe clínica e social de Boris Cyrulnik, permitindo-lhe uma exploração ampla, sem pré-conceitos, alheia a qualquer reducionismo e determinismo unicausal do fenômeno da resiliência (Condorelli et al., 2012)”.

Existe pouco consenso entre os autores acerca da literatura científica relacionada ao tema Resiliência. As variações vão desde a capacidade inata que acompanha e protege o desenvolvimento do indivíduo ao longo da vida, bem como uma habilidade adquirida que o sujeito apresenta frente às situações adversas vivenciadas (Taboada et al., 2006). Nesse sentido, “somos seres globais, plásticos e relacionais, pois, para tornarmos nossa história de vida coerente e sensata, dependemos da interação com o outro. Após um trauma, a presença do outro representa o ponto de apoio imprescindível para a reelaboração do universo psíquico, que está em permanente processo de desconstrução, construção e reconstrução ao longo de toda a existência” (Condorelli et al., 2012).

Portanto, os conceitos são demasiadamente amplos e não permitem a delimitação do fenômeno. Como, então, distinguir o processo resiliente de outros processos relacionados ao fenômeno da saúde mental, ou então, dos demais processos de enfrentamento e resolução de problemas? (Taboada et al., 2006).

Três correntes de estudos em resiliência foram identificadas (Brandão et al., 2011): (i) a norte-americana, uma corrente mais pragmática, liberal e centrada no indivíduo, tomando como avaliação da resiliência dados observáveis e quantificáveis comumente com enfoque behaviorista ou ecológico transacional; (ii) a europeia, uma corrente com perspectiva ética, mais relativista, com enfoque comumente psicanalítico, tomando a visão do sujeito como relevante para a avaliação da resiliência, tornando possíveis narrativas íntimas e externas sobre a própria vida e (iii) a latino-americana, considerada por Boris Cyrulnik como uma das grandes contribuições e reformulações trazidas aos estudos da resiliência nas últimas duas décadas, com enfoque mais comunitário que destaca o social como instância onde são construídas as possibilidades de resposta aos problemas dos sujeitos em meio às adversidades.

Entre 1996 e 1998 foram registrados os primeiros trabalhos sobre resiliência no Brasil, com foco em crianças expostas a situações de risco, fatores de proteção e vulnerabilidade psicossocial. Havia na produção nacional tanto reflexo das influências norte-americanas quanto do eixo crítico-social dos demais países latino-americanos vizinhos (De Souza & De Oliveira Cerveny, 2006). Especificamente na América Latina, estudos vêm sendo desenvolvidos com perspectivas voltadas para as realidades sociais, com enfoque na resiliência coletiva ou comunitária e aportes no campo nosológico e prático da temática, onde “as chaves explicativas da resiliência não estão nas características individuais, mas nas condições sociais, nas relações coletivas e em aspectos culturais e valorativos de cada sociedade” (Infante, 2007).

De modo geral, o entendimento de que os ingleses e norte-americanos têm sobre a resiliência diverge em alguns pontos com o entendimento dos brasileiros e pesquisadores latino-americanos. Ingleses e norte-americanos entendem como resistência ao estresse, enquanto brasileiros e pesquisadores falantes de línguas latinas entendem a resiliência ora como resistência ao estresse (mas levando em consideração também os processos de enfrentamento e recuperação de abalos emocionais causados pelo estresse) e superação (através de recursos que proporcionam novas formas de enfrentar o mundo, atitudes não-conformistas e potência de ação) (Brandão et al., 2011). Ainda, entre os autores latino-

americanos também se encontra o suporte para conceber a resiliência no âmbito da complexidade, tornando-se imprescindível a migração do construto de observações individuais para uma concepção epistemológica abrangente, contextualizada e complexa (Oliveira & Morais, 2018).

Outra questão da complexidade que envolve a resiliência são os significados e sentidos atribuídos às vivências de cada indivíduo no contexto em que estão inseridos. Os contextos são inúmeros, e os sentidos atribuídos a um determinado acontecimento para uma pessoa podem significar algo, e ser diferente para outra pessoa. Esse questionamento envolve a complexidade de atribuir o que é positivo para cada indivíduo, o que compõe risco etc. O que pode ser motivo de vergonha para um, pode ser de orgulho ou desafiador para o outro. Não existe linearidade, mas sim contradições. Ou seja, não há previsibilidade das dimensões subjetivas desencadeadas no decorrer da história de vida de cada indivíduo (Yunes & Szymanski, 2001). Por essas razões, abordar a resiliência na perspectiva complexa não se trata somente de uma escolha, mas um reconhecimento dos limites e até inadequação do paradigma tradicional para produzir uma inteligibilidade sobre um mundo no qual os fenômenos não respondem inteiramente aos cânones do modelo hegemônico de ciência.

2.2.2. Resiliência em uma Perspectiva Complexa e os Tutores de Resiliência

Um dos precursores e principais responsáveis por incentivar e articular o conceito de resiliência psicológica no panorama teórico da psicanálise atual foi o Prof. Boris Cyrulnik³. Em suas conferências e livros, reuniu tanto depoimentos de personalidades traumatizadas, como de pacientes tratados em sua clínica, escrevendo particularmente sobre o que viveu como experiência pessoal. Presenciou os pais e familiares serem deportados, passou por vários abrigos e orfanatos. Vencedor na vida, especializou-se em conhecer melhor o comportamento humano, principalmente o de indivíduos traumatizados.

Boris Cyrulnik salienta que há uma distinção entre comportamentos adaptativos e resilientes. É comum no ser humano o desenvolvimento de estratégias de adaptação às

³ Médico, etologista, neurologista e psiquiatra francês. Considerado um dos maiores expoentes mundiais em teoria e prática da resiliência.

perturbações pós-traumáticas que reduzem a dor e o sofrimento. Contudo, essa adaptação pode se tornar muito árdua para um indivíduo quando este se submete ao agressor, silencia, procura esquecer, fecha-se em si mesmo ou mergulha na delinquência. Qualquer pessoa pode tornar-se resiliente, desde que lhe sejam disponíveis o que Cyrulnik denomina de tutores de resiliência (Souza & Almeida, 2009).

O autor defende que um indivíduo pode alcançar o controle sobre o trauma de que foi vítima e transformá-lo em um acontecimento aceito por ele e pela sociedade através das palavras, das práticas políticas, da ação social e, principalmente, da arte. Várias páginas são dedicadas às manifestações artísticas como tutoras de resiliência e, através da criatividade (que não deve ser reduzida a lazer), o indivíduo é capaz de criar um novo mundo para mudar aquele que o faz sofrer. Segundo o autor, a arte é, portanto, “uma pressão para lutar contra a angústia do vazio suscitada por nosso acesso à liberdade que nos dá o prazer de criar.” (Cyrulnik, 2006).

Qualquer pessoa pode tornar-se resiliente, desde que estejam disponíveis o que Boris Cyrulnik denomina de tutores de resiliência. Estes podem ser um membro da família, um vizinho, um professor, um amigo, ou quaisquer outras pessoas que auxiliem de alguma maneira um indivíduo traumatizado. Um simples gesto, muitas vezes imperceptível às demais pessoas, pode ser um divisor de águas para o indivíduo traumatizado. Boris Cyrulnik alimenta a esperança e aposta no domínio das afetividades alargadas nesses tempos de racionalização extrema, de supervalorização da técnica e de fluidez dos laços sociais (Cyrulnik, 2004; F. C. S. Souza & Almeida, 2009).

Boris Cyrulnik desenvolveu seu raciocínio visando aprimorar a definição de resiliência e investigar suas condições de promoção. Tal estratégia demanda um olhar focado não somente nos recursos pessoais do resiliente, mas também àqueles oferecidos pelas condições afetivas e socioculturais que o circundam. Em uma de suas definições mais famosas, o autor utiliza da linguagem metafórica ao mencionar que resiliência é “a arte de navegar nas torrentes”, construindo a imagem de uma pessoa que, ao sofrer um trauma, teria o curso de seu desenvolvimento forçado a um desvio repleto de adversidades, Cyrulnik pontua que, no caso do resiliente, a diferença residiria da condição singular de retomar o seu rumo com confiança e alegria, mesmo enfrentando severas dificuldades (Cyrulnik, 2004).

O autor relacionou resiliência com a aquisição de recursos internos afetivos e comportamentais nos primeiros anos à disposição de recursos externos sociais e

culturais. O autor acredita que, quem pôde viver uma ligação afetiva de boa qualidade na infância, possui melhor prognóstico de desenvolvimento e maior resistência em casos de infortúnio. Isso se dá pela possibilidade de aquisição de uma maneira positiva de entrar em contato com os adultos e enxergar neles segurança. Neste sentido, as relações familiares precisam ser encaradas como fundamentais na formação dos indivíduos, favorecendo a superação das crises. Portanto, tais indivíduos atuam como “tutores de resiliência” (Cyrulnik, 2004), um tutor afetivo que auxilia no desenvolvimento sadio e que assume este papel significativo em uma díade com o indivíduo.

O desenvolvimento da capacidade de identificação de problemas e situações estressoras, bem como a busca por opções para resolvê-los é, sem dúvida, uma habilidade importante na vida, sendo considerada, portanto, uma preparação prévia para futuros desafios. Os fatores de proteção são essenciais na modificação da resposta do indivíduo frente aos fatores de risco. Eles podem contribuir para a redução do impacto dos riscos, proporcionando confiança e desenvolvimento de autoestima e autoeficácia por meio de relações de apego seguras, criando oportunidades para revisar os efeitos do estresse (Assis et al., 2006). A solução de problemas é uma das características da personalidade resiliente uma vez que o indivíduo resiliente consegue interagir e agir diante de situações adversas cotidianas, reconhecendo a dor e resolvendo o conflito de forma construtiva, ao contrário do indivíduo que permanece estagnado diante de uma situação adversa ou de estresse (Pinheiro, 2004). Por essa razão, um dos focos dos fatores de promoção de resiliência deve ser o encorajamento e a autoconfiança, os quais estão diretamente relacionados à autonomia compreendida como um processo de desenvolvimento do indivíduo em relação à sua capacidade de resolver problemas e de tomar decisões e assumir responsabilidade, de forma cada vez mais consciente.

A maturação pós-traumática altera o sabor e a percepção do mundo, que se transforma em possibilidades e existência criativa. Porém, uma pessoa ferida e traumatizada pode abandonar-se à sua solidão e facilmente evoluir para a agonia psíquica (Mattos, 2014). Dessa forma, a presença de um tutor de resiliência pode auxiliar na transformação do sofrimento em vitória. Ao narrar essa história, o indivíduo possibilita uma nova visão dos acontecimentos e descobre outras possibilidades de narrativas de sua existência. O mais poderoso fator de resiliência é o encontro que estimula (Cyrulnik, 2004).

2.2.3. Resiliência entre Universitários

É provavelmente nas organizações e instituições que os indivíduos vivem a maior parte de suas vidas, desenvolvendo as possibilidades para as realizações das fantasias humanas de conquista, de reconhecimento e de poder. Ainda, são nas instituições que também surgem os sentimentos de fracasso, vulnerabilidade, rejeição e frustração. A carreira, a identidade profissional e acadêmica passa a ser a grande fonte de referência para a construção social dos homens e de sua autoestima. Dessa forma, essa dimensão passa pelo afetivo e pelo psicológico (Freitas, 2002).

Compreender os processos envolvidos na resiliência acadêmica pode fornecer ferramentas conceituais e teóricas para auxiliar no rompimento do ciclo intergeracional de desempenho acadêmico pobre, perspectivas de emprego escassas e pobreza crônica. Além disso, o conhecimento sobre esse assunto pode proporcionar uma base sólida para o desenvolvimento de políticas e práticas eficazes para a promoção da resiliência nesse ambiente (Benetti et al., 2017).

Nessa linha de pensamento, é importante que os universitários se sintam seguros para assumirem riscos. *Feedbacks* significativos são essenciais para assegurar opiniões construtivas que os direcionem. Não se trata apenas de apresentar a nota como resultado das avaliações, mas sobre como está o seu desenvolvimento no processo da aprendizagem (Benetti et al., 2017). Parte de ser resiliente é ter uma boa saúde mental, e isso envolve o equilíbrio de diferentes aspectos da vida. A saúde mental também envolve a forma como pensamos e envolvemos a nossa capacidade de dar sentido realista e de reagir de forma significativa ao mundo que nos rodeia, afetando nossa capacidade de fazer escolhas e tomar decisões (Gasparini et al., 2005).

Embora não haja antídoto garantido para sentimento de impotência e depressão, há estratégias que têm se mostrado eficazes em promover e reforçar a resiliência. Mesmo em meio à tragédia, as pessoas podem mover-se em direção a seus objetivos, dando um pequeno passo de cada vez. Durante um momento muito difícil, apenas sair da cama e ir para a escola pode ser tudo o que um aluno consegue fazer. No entanto, mesmo que essa seja a única iniciativa, isso pode ajudar. Além disso, esses eventos podem, muitas vezes, proporcionar mudanças positivas, permitindo que a pessoa reorganize a vida e tenha vontade de seguir em frente (Benetti et al., 2017).

O elevado nível de exigência por leituras e produção acadêmica vêm trazendo para a maioria dos estudantes a sensação de não ser capacitado para estas tarefas. Um estudo mostrou que a maior parte dos entrevistados relatou sentir um aumento significativo no desgaste físico e emocional por conta da necessidade de dedicação ao curso. Nesse mesmo estudo, para a totalidade dos alunos, o sentimento de culpa foi citado em algum momento. A culpa era expressa em situações de tempo livre ou lazer onde os estudantes culpavam-se por não estarem estudando (Rogge & Lourenço, 2015). Somam-se a esses fatores a pressão pelo alto desempenho acadêmico, a sobrecarga quantitativa e qualitativa de atividades acadêmicas, a privação de sono, a tensão gerada pela expectativa de inserção em um mercado de trabalho cada vez mais competitivo, as incertezas quanto ao futuro e as dificuldades financeiras (Chaves et al., 2020). Ainda, muitos estudantes afirmaram preencher completamente seu tempo com os estudos e as outras responsabilidades, comprometendo inclusive o tempo antes dedicado ao descanso, ao sono e mesmo às refeições, passando a considerar o “tempo extremamente escasso e valorizado” (Rogge & Lourenço, 2015).

O ingresso no Ensino Superior, ao mesmo tempo em que é marcado pelos sentimentos de satisfação, vitória e expectativa de novos conhecimentos e vivências, pode também dar lugar a inquietações, sensações de inadequação e dificuldades de adaptação às novas exigências (Chaves et al., 2020). Em pesquisa derivada do projeto PROCAD–Amazonia: “Os Significados das Trajetórias de Escolarização de Jovens Estudantes Amazônidas” concluíram que o ensino superior se constitui como um marco importante na vida dos jovens, contribui para o desenvolvimento humano em sua integralidade. Entretanto, ao ingressar na universidade, o jovem encontra desafios para a sua permanência, como, renda insuficiente para manutenção da vida e dos estudos, dificuldades decorrentes processos didáticos-pedagógicos e de processos da gestão institucional, além de, preconceitos em relação ao gênero e orientação sexual, que marcam essas trajetórias.

Dados empíricos consideraram a subjetividade dos sujeitos como fator determinante no enfrentamento das adversidades. A análise do conteúdo das entrevistas sugeriu que a questão da resiliência humana em estudantes se constitui de forma singular e é suportada pelo sentido atribuído individualmente ao diploma a ser conquistado, que pode proporcionar uma nova carreira mais alinhada aos seus valores pessoais (Rogge & Lourenço, 2015).

Outros estudos trazem reflexões importantes sobre a resiliência como prática docente. Consideram o potencial de atuação dos professores como facilitadores da construção de posturas e comportamentos resilientes na relação com os discentes, e chamam atenção também para a interação existente entre as instituições, incluindo escola e família. Esses estudos reafirmam que a resiliência associada à educação resgata o aspecto da saúde, caracterizando o enfoque centrado na proteção e não no risco (Fajardo et al., 2013).

É importante enfatizar que desenvolver resiliência é uma jornada pessoal. Assim, uma abordagem para a construção de resiliência que funciona para um estudante, pode não funcionar para outro. Se todo o seu esforço não conseguir ajudá-lo, talvez seja hora de encaminhá-lo para um psicólogo ou outro profissional de saúde mental – alguém que possa auxiliá-lo a fortalecer a resiliência e a perseverança durante os momentos de estresse ou trauma (Benetti et al., 2017).

Para que haja o desenvolvimento de competência, habilidades e estratégias para o fortalecimento dos sujeitos resilientes no ambiente educativo, é essencial privilegiar o presente e se atentar aos mecanismos de proteção (Antunes, 2003). Podem ser citados o clima dialógico, valorização dos estudantes como protagonistas, trabalho coletivo, planejamento participativo, rotinas e atividades que vão além dos horários escolares, ressignificação do espaço físico da escola, dentre outros. Por isso, a transformação do espaço de aprendizagem em uma comunidade resiliente exige, sobretudo, um olhar atento do docente, pois ele próprio precisa ir-se construindo como uma pessoa que detém esse fator diferencial.

2.3. Psicologia e Arte

“A palavra arte vem do latim – *ars, artis* – raiz que originou artefato, artesão e artifício. Com o passar do tempo, começou a se distinguir o fazer com arte do fazer técnico. Com isso, obteve uma qualidade estética, uma produção com função meramente contemplativa, percebida sensorialmente, diferenciando-se do objeto puramente utilitário” (Vivian & Trindade, 2003).

Muitos autores consideram a arte como uma das principais formas de expressão da humanidade. Alguns deles sugerem que a arte surgiu como um desdobramento das primeiras manifestações religiosas, estando na base da cultura e confundindo-se com a própria noção de humanidade. Diante dessas condições e de sua importância nos mais

diversos cenários, a arte tem se convertido em objeto de investigação para estudiosos clássicos do psiquismo humano, como Freud, Jung, Perls e Vygotski (Silva & Viana, 2017).

A arte tem se revelado um valioso instrumento para intervenções nas áreas da psicologia social, escolar, organizacional, da saúde e hospitalar, mostrando-se um poderoso canal de expressão da subjetividade humana. Individualmente ou em grupo, a arte permite acessar conteúdos emocionais e retrabalhá-los através da atividade artística. Uma infinidade de temas e aspectos das relações interpessoais em um grupo, expectativas profissionais, gênero e sexualidade, identidade pessoal e coletiva, entre outros, podem ser abordados pelo psicólogo através da arte. Além disso, enquanto ferramenta, a arte propicia a ampliação das possibilidades de expressão, indo além da abordagem tradicional que é baseada na linguagem verbal (Reis, 2014). A Psicologia, além de possibilitar, tem também o papel de contribuir para esse processo, promovendo o reencontro do indivíduo com as próprias emoções através da catarse gerada nas diversas possibilidades artísticas que a sociedade atual oferece. A arte “é um meio de equilibrar o homem com o mundo nos momentos mais críticos e responsáveis da vida” (Faria et al., 2019).

“Compreendida como uma linguagem que tem sua gênese nas relações sociais e que apresenta como peculiaridade a potência de afetar os sujeitos pela via do sensível, a obra artística, por apresentar conteúdos e formas da cultura, por um lado, e por seu caráter aberto, por outro, pode promover o estranhamento da realidade, que é condição essencial para a atribuição de novos significados e sentidos em relação ao vivido” (Souza et al., 2018).

Vygotski afirma que a arte sempre implica em transformação, e enfatiza o seu sentido social quando diz que “a arte é o social em nós [...]; quando cada um de nós vivencia uma obra de arte, converte-se em pessoal sem, com isso, deixar de continuar social”. O contato de cada indivíduo com uma música, um poema ou um quadro implica uma apreciação que envolve aspectos cognitivos, afetivos e sociais a partir de seus referenciais histórico-culturais (Vygotski, 1999). O contato com a arte possibilita um outro olhar sobre si mesmo e o mundo, favorecendo novos processos mentais ao provocar diferentes formas de pensar e de ver o cotidiano. Dessa forma, a arte influencia nos aspectos afetivos, cognitivos, estéticos, sociais e culturais do indivíduo (Silva, 2004).

O estudo do conceito de catarse para Vygotski revela a importância da arte no papel de transcender as emoções da vida cotidiana (Vygotski, 1999). Enquanto ciência voltada

ao desenvolvimento e às relações humanas, há a necessidade de a Psicologia se apropriar do potencial da arte enquanto promotora de novas e transformadas relações do indivíduo consigo mesmo e com o meio, possibilitando novas formas de interagir, ser e sentir. A catarse promovida pelo encontro com a arte tem justamente esse potencial e oferece a possibilidade de estimular o desenvolvimento de novos sentidos e a ressignificação do indivíduo em seu contexto histórico e cultural. Emocionar-se e reconhecer suas emoções por meio da arte implica considerar a integralidade do indivíduo enquanto um ser pensante que age e sente e, por meio da catarse de suas emoções, é capaz de transformar o próprio meio e a si mesmo (Faria et al., 2019).

“É pela potência de colocar o sujeito em estado contemplativo que a vivência estética, ao incorporar e transcender a vivência cotidiana, promove o desenvolvimento de formas mais complexas de relação com o mundo, possibilitando o desenvolvimento de ações dirigidas à transformação de sua realidade” (Vigotski, 1999).

A arte permite ao indivíduo equilibrar-se com o mundo nos momentos críticos de tensão, sendo considerada “a mais importante concentração de todos os processos biológicos e sociais do indivíduo na sociedade” (Vigotski, 1999). Assim, a arte agrega à Psicologia sua potencialidade não somente de afetar, mas também promover transformações sobre a ação humana a partir da ressignificação da realidade, agora visto sob uma nova perspectiva. Através da arte, o contato do indivíduo com suas questões é favorecido por um meio criativo, e não apenas dando forma a um determinado conteúdo subjetivo. A linguagem artística reflete experiências interiores, proporcionando uma ampliação da consciência acerca dos fenômenos subjetivos (Reis, 2014).

O fator crucial está fundado na importância de se pensar em como a arte pode auxiliar no processo de bem-estar subjetivo, sendo uma ferramenta valiosa para a saúde mental. A partir de suas manifestações, o indivíduo pode fazer uso da arte para abordar temas variados, sentimentos e emoções humanas, que conectam os artistas e os apreciadores.

2.3.1. História do Coral “Canta Junto”

O Projeto Coral “Canta Junto” iniciou suas atividades em agosto de 2018 como Projeto de Extensão na Faculdade de Psicologia. Surgiu da demanda por espaços de

integração e de promoção de atividades criativas e promotoras de saúde, visando minimizar o estresse e adoecimento decorrente da natureza da atividade acadêmica para alunos, professores e técnicos. O adoecimento emocional entre alunos tem crescido, bem como o sofrimento relacionado ao trabalho afetando os servidores (docentes e técnicos). Tais situações tem sido foco de pesquisas que buscam conhecer as causas e meios de combater o adoecimento/sofrimento. A perspectiva do Coral é que as pessoas estão em constante desenvolvimento e são capazes de transformar a si próprias e seu meio social através das atividades que realizam, incluindo as atividades artísticas. Por meio do Coral pretende-se continuar promovendo saúde, bem-estar e vínculos na comunidade acadêmica, impactando positivamente as trajetórias dos estudantes, bem como produzindo conhecimento em conjunto com os participantes.

O Coral “Canta Junto” é dotado de recursos que promovem integração social, pertencimento, bem-estar e fortalecimento do autoconceito individual e coletivo. Por isso, emerge enquanto possibilidade de transformação ao valorizar a expressão criativa e espontânea, reconstruindo o sentido de participação social, além do desenvolvimento de habilidades e canalização de energia de modo orientado e construtivo. O efeito positivo da atividade vem sendo reportado pelos participantes desde o início de suas atividades, somando experiências promotoras de bem-estar subjetivo à vida dos participantes (Sampaio & Resende, 2019).

A metodologia do Coral “Canta Junto” é centrada nos princípios de integração, participação, cooperação, conhecimento de si, alteridade, autoria/autonomia e solidariedade. Os ensaios ocorrem semanalmente, havendo reuniões de estudo sobre Psicologia, Arte e Intervenção. Apresentações nas comunidades acadêmica e externas fazem parte das atividades regulares.

A prática de canto-coral é uma das mais remotas formas de integração social: pode ser realizada em contextos diversos, inclusive no ambiente universitário, como é o caso do Coral “Canta Junto”. O objetivo desta atividade não é a formação musical, mas proporcionar uma experiência coletiva e participativa, contribuindo para a integração de vários processos (Pereira & Vasconcelos, 2007). Juntamente com a importância da música e do canto-coral no âmbito do lazer, o Coral “Canta Junto” se apresenta como uma alternativa promissora para atender ao interesse cultural e artístico dos participantes, além de representar um potencial recurso para a promoção de resiliência. Pesquisas mostram que os indivíduos que participam de atividades de canto amador visam apenas

à busca do prazer, considerando-a como uma prática terapêutica. No entanto, além do bem-estar sociocultural, o canto-coral representa um excelente exercício para o desenvolvimento físico, respiratório e auditivo (Rocha et al., 2007).

O Coral “Canta Junto” iniciou em 2018 com a participação de 34 integrantes, sendo estes discentes e docentes de Psicologia, egressos, Técnicos Administrativos em Educação (TAE) e integrantes de outras unidades da UFAM, além de participantes externos.

Em decorrência da pandemia, em 2020 o Coral teve suas atividades presenciais suspensas, como ensaios e apresentações. Alguns encontros virtuais possibilitaram minimizar a saudade e, felizmente, atualmente o projeto está renascendo, assim como a UFAM, o que nos enche de esperança de que bons tempos estão voltando. Atualmente o Coral encontra-se em plena atividade, contabilizando mais de 20 apresentações para o público (UFAM e público externo) desde sua criação. A crescente demanda por ensaios, inicialmente em periodicidade quinzenal, chegou a alcançar dois ensaios semanais devido à solicitação dos próprios participantes, dado o envolvimento e bem-estar proporcionados pela atividade.

Os relatos da comunidade da Faculdade de Psicologia, participantes ou não, corroboram a dimensão positiva que o Coral produz, a exemplo de relato de docentes sobre percepção de melhoria, bem-estar e participação ativa dos alunos que integram o projeto, em contraponto aos indicadores de adoecimento nos alunos que atualmente preocupam os professores.

Diante dos resultados positivos que a atividade vem reunindo através de relatos diretos e depoimentos de terceiros acerca dos resultados na produção do bem-estar e integração, esforços não vêm sendo medidos para consolidá-lo como um espaço de saúde aberto a participantes de outras unidades acadêmicas e externos à UFAM, servindo também como espaço de formação a alunos extensionistas acerca de possibilidades interventivas em arte e psicologia.

Estudos apontam que um sentimento de pertencimento a uma comunidade e a autoconfiança fortalecem as pessoas de modo que consigam encarar de forma mais positiva as situações adversas (Berndt, 2018). Dessa forma, o Coral “Canta Junto” pode representar uma ferramenta alternativa de promoção de resiliência em seus integrantes, refletindo nas percepções das situações problemáticas e no enfrentamento de desafios possíveis de serem superados no ambiente acadêmico.

3. METODOLOGIA

A pesquisa foi baseada na abordagem qualitativa. Metodologias qualitativas têm sido amplamente utilizadas em pesquisas pois possibilitam análises aprofundadas dos borges estudos de caso e múltiplos casos em recortes transversais e longitudinais. Neste trabalho o enfoque está no narrar das experiências no Coral e na UFAM, produzindo experiências estéticas (de si, do outro e do mundo) enquanto a narrativa é contextualizada (Borges et al., 2016).

Esta pesquisa encontra-se vinculada ao Projeto de Extensão PACE (Programa Atividade Curricular de Extensão): Coral “Canta Junto”, da Faculdade de Psicologia (FAPSI), sob a coordenação da Profa. Dra. Cláudia Regina Brandão Sampaio, que também integra o Projeto de Pesquisa PROCAD–Amazônia (Programa Nacional de Cooperação Acadêmica): “Os Significados das Trajetórias de Escolarização de Jovens Estudantes Amazônidas”, apoiado pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), vinculada ao Ministério da Educação, com início em 2018 e término em 2023. Esse Projeto de Pesquisa PROCAD-Amazônia é uma parceria e iniciativa de docentes e pesquisadoras de três universidades (UFAM, UNIR e UnB), que viram a necessidade de compreender como os estudantes da Amazônia, em especial dos Estados do Amazonas e Rondônia significam suas trajetórias de escolarização na universidade e firmaram uma parceria acadêmica de estudos, pesquisas e formação; considerando que a psicologia enquanto campo de conhecimento pode produzir subsídios para a construção de políticas educacionais inclusivas que considerem as dimensões socioculturais e o reconhecimento das culturas e formas de viver em comunidades tradicionais da Região Amazônica (Silva, Barbato, Urnau, Zibetti & Pedroza, 2018).

3.1. Participantes e Local da Pesquisa

Foram entrevistados 2 (dois) participantes do Coral “Canta Junto”: Ellie e João (nomes fictícios). Ellie já é formada em Psicologia pela UFAM, e João atualmente cursa o oitavo período do mesmo curso, também na UFAM. Ellie nasceu e se criou na cidade de Manaus/AM, e João é natural da cidade de Manicoré/AM, vivendo atualmente em Manaus para cursar a graduação. A escolha dos participantes foi baseada (i) na concordância dos mesmos em participar da pesquisa, (ii) na condição de serem participantes por, no

mínimo, 3 (três) meses do Coral “Canta Junto”. As participações foram voluntárias e respaldadas pela garantia do anonimato e do acesso aos resultados da pesquisa. A pesquisa foi realizada de forma presencial na UFAM e conduzida pelo mestrando.

3.2. Procedimentos para a Construção e Análise dos Dados e Conhecimentos Construídos

Na primeira fase, após revisão teórica, definição do projeto e defesa de qualificação, a pesquisa seguiu para a fase de coleta de dados. Neste momento os estudantes participantes do Coral “Canta Junto” foram convidados para participar da pesquisa via convite direto. Após o aceite, a pesquisa foi desenvolvida em dois momentos de entrevista:

(i) A primeira entrevista foi narrativa oral, de modo presencial, utilizando-se um gravador de voz, de forma que os participantes pudessem relatar sua história de vida, trajetória acadêmica e sua experiência enquanto participante do Coral. O gênero entrevista narrativa é definido como sendo uma entrevista com perguntas abertas e uma forma de encorajar os entrevistados, possibilitando o relato de seus pensamentos e opiniões. As entrevistas narrativas são infinitas em sua variedade. Parece existir em todas as formas de vida humana uma necessidade de contar, sendo uma forma elementar da comunicação humana e, independentemente do desempenho da linguagem estratificada, é uma capacidade universal (Jovchelovitch & Bauer, 2002). Entrevistas narrativas abertas objetivam que o narrar seja livre pelo participante, com perguntas introduzidas para que o participante continue falando mais sobre o relato de sua vida a partir de perguntas motivadoras. Na presente pesquisa as perguntas foram: “Conte sua história de vida, como foi chegar até aqui, na Universidade?” O coral contribuiu para o desenvolvimento da resiliência?” “De que forma sua participação no Projeto Coral “Canta Junto” contribuiu ou contribuiu em sua jornada acadêmica? “Você acredita que se tornou resiliente durante a graduação? Outras questões também foram inseridas para facilitar a compreensão, a depender da narrativa: “Você pode me contar um exemplo disso?”, ou “Você poderia comentar mais sobre isso?”

(ii) Ao final da entrevista foi agendado um segundo horário para a realização da entrevista mediada por objeto, sendo solicitado ao participante que apresentasse no

segundo encontro imagens e/ou objetos que tenham significado em sua participação no Coral e enquanto universitário.

As análises dos resultados das entrevistas foram realizadas a partir da Análise Temática (Braun & Clarke, 2006), uma abordagem metodológica desenvolvida para analisar dados qualitativos, como entrevistas, diálogos e textos escritos, com o objetivo de identificar temas e significados compartilhados pelos participantes. As seis fases da Análise Temática indicadas por Braun e Clarke (2006), são: 1) familiarização com os dados; 2) geração códigos iniciais; 3) busca de temas; 4) revisão de temas; 5) definição e nomeação de temas e 6) produção do relatório.

A Análise Temática é baseada na ideia de que as interações sociais são construídas por meio do diálogo, e que as trocas de significados e perspectivas são fundamentais para compreender os fenômenos sociais e psicológicos (Destri; & Marchezan, 2021).

3.4. Aspectos Éticos

Este projeto prevê aprovação pelo comitê de ética em pesquisa da UFAM (CEP/UFAM), e integra o Projeto PROCAD “Trajetórias de Escolarização de Jovens Estudantes Amazônidas” e encontra-se aprovado (CAEE 15366619.1.1001.5020), sendo desenvolvido com base nas Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, do Conselho Nacional de Saúde, Resolução 466/12, e atendeu as exigências éticas e científicas fundamentais: Comitê de Ética e Pesquisa, TCLE, confidencialidade e a privacidade dos dados.

Todos os cuidados foram tomados com relação aos possíveis constrangimentos ou desconforto durante o desenvolvimento da pesquisa aos participantes e, nesse caso, o pesquisador, enquanto psicólogo, estava preparado para suspender a aplicação das entrevistas e realizar acolhimento e, se necessário, encaminhamento para o setor psicossocial da universidade, visando o bem-estar dos mesmos. Desta forma, os participantes poderiam se retirar da pesquisa a qualquer momento, resguardado o direito de devolutiva aos resultados da pesquisa. Tais procedimentos não foram necessários.

3.5. Benefícios da Pesquisa

Compreender as trajetórias universitárias dos participantes do Coral “Canta Junto”, as possíveis adversidades impostas no dia a dia e de que forma essas adversidades podem impactar na sua vida acadêmica. A presente pesquisa permitiu a avaliar se a participação dos entrevistados no Coral contribuiu para que eles conseguissem vivenciar esse momento com promoção de resiliência.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esse capítulo é dedicado à Análise Temática das entrevistas realizadas com os participantes do Coral Canja-Junto, Ellie e João, baseando-se no fundamento de que as interações sociais são construídas por meio do diálogo, e que as trocas de significados e perspectivas são fundamentais para compreender os fenômenos sociais e psicológicos. Ela se inspira na teoria dialógica do linguista russo Mikhail Bakhtin, que enfatiza a importância do contexto social e da interação no processo de significação (I. A. Machado, 1996).

Transcrições de trechos relevantes das entrevistas foram analisados, sendo então identificadas unidades de sentido nos dados, como palavras ou trechos de texto. A partir dessas unidades de sentido, foram identificados diferentes temas (Carlucci et al., 2011), entendidos como padrões de significado que se repetem ao longo das interações e revelam aspectos importantes da experiência dos entrevistados. Os temas são construídos por meio do diálogo entre os participantes e são influenciados pelo contexto social, histórico e cultural em que ocorrem. A análise temática também enfatizou a relação entre os temas identificados e os valores, crenças e ideologias dos participantes, sendo possível tentar compreender como os significados compartilhados se relacionam com os eventos estressores no Ensino Superior experienciados de diferentes maneiras pelos estudantes.

O dialogismo implica que, ao participar de diferentes interlocuções e interações sociais, a pessoa se depara com uma diversidade de vozes, ideias e perspectivas. Nesses encontros, ela constrói e atualiza significados que estão intrinsecamente ligados a valores, crenças, ideias e práticas que foram produzidas ao longo da história coletiva e pessoal. Essa constante negociação e troca de significados possibilita a construção da singularidade de cada indivíduo (Carlucci et al., 2011). É importante ressaltar que o contexto sociocultural desempenha um papel fundamental nesse processo. O contexto é composto por um conjunto de signos e símbolos que mediam a construção de significados, tanto no modo de agir quanto no modo de sentir. Esses signos são produto das interações sociais e são compartilhados culturalmente, representando as normas, valores e expectativas presentes na sociedade. Nas relações socioculturais, são produzidas ferramentas e signos mediadores que oferecem suporte aos interlocutores na busca por suas próprias satisfações e na transformação de si mesmos, do outro e dos contextos em

que vivem. Essas ferramentas podem assumir diferentes formas, como a linguagem, os símbolos, as práticas culturais e os sistemas de significados compartilhados. Por meio dessas ferramentas mediadoras, as pessoas podem expressar suas experiências, compreender o mundo ao seu redor e se relacionar com os outros. Essa interação constante entre os indivíduos e o contexto sociocultural gera um processo dinâmico de construção de significados, em que tanto a cultura influencia a forma como as pessoas interpretam o mundo, quanto as pessoas contribuem para a transformação e evolução da cultura. Assim, o dialogismo e o contexto sociocultural estão intrinsecamente interligados, formando uma teia complexa de significados compartilhados e em constante transformação. Essa compreensão nos ajuda a reconhecer a importância das interações sociais, das trocas de ideias e das influências culturais na construção da identidade individual e coletiva.

4.1 Análise Temática das Entrevistas

Os resultados da análise temática das entrevistas foram organizados em categorias, a partir do relato dos participantes, a saber:

- Ingresso na Universidade: (i) Escolha do curso de graduação e (ii) Trajetórias e desafios da Graduação;
- Coral “Canta Junto”: Ingresso, experiências e importância;
- Tutores de Resiliência: pessoas que estavam ao lado desses estudantes durante essa trajetória e que, de alguma forma, atuaram como suporte emocional.
- Objetos significativos e simbólicos nos processos de resiliência: essa categoria foi elaborada a partir da Entrevista Mediada por Objeto, pois ressaltou a importância de um objeto no processo de resiliência, de forma individual e subjetiva.

4.1.1. Ingresso na Universidade

A escolha do curso de graduação é um momento crucial na vida do estudante universitário, pois define o campo de conhecimento no qual ele se aprofundará nos próximos anos. Nesse processo, é fundamental levar em consideração uma série de fatores, como afinidade com a área, perspectivas de mercado, habilidades pessoais e

interesses individuais. Além disso, é importante refletir sobre os objetivos de carreira a longo prazo, e como o curso escolhido pode contribuir para alcançá-los. Com uma decisão bem fundamentada, é possível iniciar a trajetória acadêmica com entusiasmo e motivação, buscando adquirir o conhecimento necessário para atuar na área desejada.

A universidade é um ambiente crucial para o crescimento e desenvolvimento do indivíduo, pois proporciona a expansão de habilidades e competências tanto no âmbito profissional quanto pessoal (Ariño & Bardagi, 2018). O período universitário é caracterizado por particularidades e representa uma fase de transição e transformação na vida do estudante enquanto indivíduo (Arnett, 2007). A forma como o conceito de resiliência é discutido em relação à educação varia de acordo com a realidade socioeconômica de cada país, contextualizando os principais problemas identificados nessa temática (Fajardo et al., 2013). Diante do exposto, ainda é preciso considerar que o processo de ingresso no Ensino Superior é frequentemente complexo e marcado por um período de vulnerabilidade. Além das dificuldades para ingressar na universidade e todas as questões intrínsecas à exclusão social, a rotina acadêmica e a permanência dos estudantes podem ser afetadas por diversos obstáculos e desafios (Dias et al., 2019, Resende, Ferreira, Silva & Barbato, 2022).

Dentro dessa temática do contexto universitário e da importância da universidade para o crescimento e desenvolvimento do indivíduo, Ellie relatou que seu pai dizia rotineiramente que a educação seria uma possibilidade de mudança na vida dela, e que esse deveria ser sempre o seu foco. No relato da entrevista, Ellie compartilha sua experiência em relação à escolha do curso de Psicologia e a conquista de uma aprovação no processo seletivo.

A entrevista revelou aspectos emocionais e cognitivos vivenciados por Ellie durante esses momentos importantes de sua vida. Inicialmente, a entrevistada mencionou uma amiga que sugeriu que ela considerasse estudar Psicologia. Essa indicação despertou o interesse da entrevistada, que reconheceu a Psicologia como uma área da saúde e passou a cogitá-la como uma possível escolha profissional. Em seguida, a entrevistada descreveu um episódio em que estava aguardando o resultado do processo seletivo relacionado à admissão no curso de Psicologia. Ela mencionou que o momento era caótico, com muitas pessoas acessando o site para descobrir os resultados. A entrevistada relatou que sua mãe foi a primeira a visualizar o resultado e informou que ela havia sido "convocada", embora a entrevistada não tivesse compreendido inicialmente

o significado exato dessa informação. Nesse ponto da entrevista, Ellie compartilhou a experiência de ler o resultado da amiga, que não havia sido aprovada no processo seletivo. Através dessa comparação, a entrevistada entendeu que a ausência de menção negativa em seu próprio resultado indicava a aprovação. Esse momento foi marcado por uma explosão de emoção e alegria, expressa pelo seu entusiasmo ao comunicar a notícia à mãe.

“E aí, uma amiga, minha melhor amiga da época, virou um dia pra mim e falou assim: Por que você não faz Psicologia? E eu fiquei: Psicologia? Uma área da saúde! É, pode ser!”

“Quem olhou o resultado...porque no dia é o caos de todo mundo entrando no site pra tentar descobrir e aí quem, quem conseguiu ver o resultado primeiro foi minha mãe e tava lá aprovado, aprovado não, eles falam... é convocado, admitido, alguma coisa assim do tipo, e eu lembro de ler aquilo e não entender. Eu falei: Eu passei ou eu não passei? O que isso significa?”

“E aí a gente conseguiu ver o resultado da minha outra amiga que não passou, e ela falou: Significa que você passou, porque aqui não está escrito outra coisa. Então, aí eu falei: Cara, eu passei! Mãe, eu passei!” (Ellie)

A entrevista possibilitou a identificação das emoções da entrevistada, como a surpresa inicial diante da sugestão de estudar Psicologia, a ansiedade durante a espera pelo resultado e a felicidade intensa ao confirmar sua aprovação. Além disso, é possível perceber sua necessidade de validar e compreender o resultado através da comparação com a amiga. Esse relato evidenciou a importância emocional desses eventos significativos na vida da entrevistada. A escolha de uma carreira e a conquista de uma aprovação acadêmica são momentos que envolvem expectativas, incertezas e sentimentos de realização pessoal. A narrativa também destacou a relevância do suporte social, representado pela amiga que sugeriu a Psicologia, e pela mãe, que compartilhou a notícia da aprovação. Dessa forma, esse trecho da entrevista revelou aspectos emocionais e cognitivos envolvidos nesses eventos e evidenciou a importância dos relacionamentos e do apoio social durante esses momentos-chave da vida de Ellie.

A experiência de João na escolha do curso de graduação foi diferente daquela vivenciada por Ellie. João compartilhou sua experiência em relação à escolha do curso de graduação durante o ensino médio e sua jornada para ingressar na universidade. Através

de sua narrativa, é possível perceber as influências e considerações que o levaram a optar pelo curso de Psicologia e a superar as possíveis objeções familiares. Inicialmente, o entrevistado mencionou que, ao entrar no ensino médio, começou a perceber suas habilidades e aptidões. Através de conversas com pessoas próximas, ele recebeu orientações e conselhos, o que o ajudou a ter uma visão mais clara sobre suas opções acadêmicas. O entrevistado mencionou uma pessoa em particular com quem teve uma conversa significativa, e essa troca de informações foi crucial para sua tomada de decisão. Durante o processo de exploração, João buscou por informações adicionais que o levaram a se interessar ainda mais pela área. Apesar da empolgação do entrevistado, ele mencionou que, inicialmente, sua mãe não ficou satisfeita com a ideia. No entanto, ao longo do tempo, ela acabou aceitando sua escolha pelo curso de Psicologia. João relatou que, quando chegou o vestibular, decidiu tentar o ingresso no curso desejado. Ele mencionou que foi aprovado em um exame específico (PSC) e optou por não utilizar a nota do Enem, pois já havia conquistado uma vaga no curso escolhido.

“Quando chegou no ensino médio eu fui vendo que eu tinha algumas aptidões e, conversando com algumas pessoas, eu fui meio que orientado, né? Aí eu também tive uma conversa legal com ela, fui me interando sobre o curso, e gostei da proposta. Eu decidi tentar fazer quando chegou a época de vestibulares. A minha mãe não gostou muito da ideia, com o tempo ela acabou aceitando. Aí eu passei no PSC para fazer, aí acabei nem usando a nota do Enem, eu já tinha passado no curso que eu queria, então...” (João)

A entrevista com João revelou o processo de exploração vocacional do entrevistado durante o ensino médio. Ele foi influenciado por suas aptidões e pelas conversas com pessoas próximas, que o orientaram e forneceram informações valiosas sobre o curso desejado. Além disso, o entrevistado mostrou sua persistência e determinação em seguir seu próprio caminho, mesmo diante de alguma resistência inicial da mãe. Essa narrativa ressaltou a importância do autoconhecimento e da busca por informações relevantes ao escolher um curso universitário. Ela também destaca a influência e o apoio social durante esse processo de tomada de decisão, assim como a necessidade de negociação e aceitação mútua dentro da família. Dessa forma, esse trecho da entrevista apresentou a experiência de João em relação à escolha de um curso universitário, destacando as influências, as reflexões pessoais e as considerações familiares envolvidas no processo, além de ilustrar

a importância de explorar aptidões, buscar informações relevantes e superar possíveis objeções na tomada de decisão.

O processo de escolha vocacional é um momento crucial na vida de cada indivíduo, como visto nos dois participantes da pesquisa, pois envolve a decisão de qual carreira seguir e, conseqüentemente, definir o caminho a percorrer em termos de trabalho e realização pessoal e profissional. O primeiro passo nesse processo é entender a si mesmo: conhecer suas habilidades, interesses, valores e personalidade é fundamental para escolher uma carreira que esteja alinhada com o indivíduo. Muitas vezes as pessoas, por não se conhecerem profundamente, ou por estarem em processo de autoconhecimento, não se imaginam em determinadas profissões. No entanto, quando uma pessoa externa aponta para uma determinada direção ou sugere uma determinada profissão (como aconteceu no caso da Ellie), tudo parece fazer sentido. Ainda, pode acontecer o contrário (como no caso do João), quando familiares ou pessoas próximas não aceitam completamente a escolha. É válido ressaltar que o processo de escolha vocacional pode ser complexo e nem sempre linear.

É comum que o jovem sinta dúvidas e inseguranças ao longo desse caminho. O importante é manter a mente aberta e flexível para explorar diferentes possibilidades, não se prendendo a expectativas externas ou pressões sociais, mas concentrando-se em encontrar uma carreira que seja significativa, gratificante e alinhada com o indivíduo. Ainda, também é importante ressaltar que a escolha vocacional não é definitiva. O mundo e os indivíduos estão em constante transformação, e suas prioridades podem mudar ao longo do tempo, sendo perfeitamente plausível revisitar suas escolhas, adaptar-se e buscar novas oportunidades, caso julgue necessário.

A escolha vocacional da psicologia já foi investigada desde diversas perspectivas, a saber: as motivações inconscientes, motivações verbalizadas, antecedentes familiares, valores e representação social da profissão (Magalhães et al., 2001). A decisão vocacional é uma tarefa complexa e em constante evolução que se entrelaça com outras etapas do desenvolvimento pessoal, como a busca por uma identidade sólida e a formulação de um projeto de vida. Escolher uma carreira é um processo que envolve a integração de emoções, autoconhecimento e informações sobre diferentes ocupações (Freitas & Resende, 2020). Essa integração combina recursos intuitivos e racionais, buscando dar forma à expressão mais autêntica do indivíduo. Os princípios da lógica racional não são suficientes para lidar com uma decisão que abrange a totalidade da personalidade. A

expressão intuitiva desempenha um papel crucial, agindo como uma sonda que revela a individualidade emergente. Nesse sentido, a história de vida de cada pessoa se torna o referencial essencial para uma nova direção no seu desenvolvimento.

Esse substrato único e inalienável deve ser respeitado e preservado como o contexto necessário para as escolhas que guiam o caminho de crescimento pessoal. Ainda, a perspectiva experiencial da indecisão vocacional em adolescentes destaca a importância de considerar as experiências e vivências desses jovens ao lidar com a escolha de uma carreira. A indecisão vocacional é uma fase natural nesse processo, na qual os adolescentes exploram diferentes opções e buscam compreender melhor a si mesmos. Nesse período, eles podem enfrentar dilemas, incertezas e ambiguidades sobre seu futuro profissional. É fundamental proporcionar um ambiente de apoio e compreensão durante esse processo de tomada de decisão. Os adolescentes precisam de espaço para explorar suas paixões, interesses e valores, além de terem acesso a informações sobre diferentes carreiras e oportunidades educacionais. Ao valorizar as experiências individuais e respeitar a singularidade de cada jovem, é possível ajudá-los a construir uma visão mais clara e autêntica de si mesmos, auxiliando-os na escolha vocacional que seja coerente com sua identidade e aspirações (Magalhães et al., 1998).

4.1.2. Trajetórias e Desafios da Graduação

A trajetória na graduação é um período repleto de desafios e oportunidades de crescimento. Durante esse período, os estudantes enfrentam uma carga acadêmica intensa, lidam com prazos apertados, podem desenvolver projetos de pesquisa e participar de atividades extracurriculares. Além disso, a convivência com colegas de diferentes origens e a diversidade de ideias e perspectivas enriquecem o processo de aprendizado. No entanto, os desafios podem surgir na forma de dificuldades de adaptação, pressões por bom desempenho, conciliação de estudos e vida pessoal, e a incerteza sobre o futuro profissional. A perseverança, o gerenciamento do tempo, o apoio de professores e colegas, e a busca por recursos de apoio acadêmico são fundamentais para superar esses desafios e aproveitar ao máximo a experiência na graduação.

Nesse período, é comum que os alunos enfrentem desafios acadêmicos e vivenciem fracassos, e é nesses momentos que a resiliência se torna ainda mais crucial. A capacidade de lidar com o fracasso, aprender com ele e seguir em frente é fundamental para alcançar

o sucesso acadêmico. Além disso, a resiliência desempenha um papel importante na graduação, pois ela auxilia no desenvolvimento de habilidades valiosas para a vida, tais como resolução de problemas, perseverança e autodisciplina. Essas competências não se limitam apenas ao ambiente universitário, podendo ser aplicadas em diversas áreas da vida (Teixeira et al., 2008).

Nesse contexto, trechos da entrevista de Ellie foram marcados pelo compartilhamento de sua experiência durante os primeiros momentos de sua vida universitária, envolvendo a integração com os colegas e o seu envolvimento em atividades estudantis. A entrevistada mencionou que uma colega havia sido aprovada na Universidade do Estado do Amazonas (UEA) para o curso de Enfermagem, e que a UEA deu início às atividades acadêmicas antes da UFAM, o que despertou em Ellie o interesse em conhecer seus futuros colegas. No entanto, a entrevistada expressa frustração ao mencionar que ninguém do Centro Acadêmico de Psicologia a procurou ou se aproximou dela durante a acolhida ou trote, resultando em um sentimento de falta de interação com estudantes de Psicologia. Ainda, durante o período inicial do curso, ocorreu uma greve, e muitos estudantes desistiram da graduação. Nesse contexto, Ellie relata que se tornou Presidente Interino do Centro Acadêmico de Psicologia, envolvendo-se ativamente nessas atividades durante a greve, compartilha esses fatos com risos, indicando uma mistura de surpresa e satisfação com a situação. Além disso, a entrevistada mencionou que também se tornou representante de sala, mostrando sua pré-disposição em aproximar-se dos calouros.

“E aí eu, minha colega que não passou aqui na UFAM, mas passou na UEA, pra a enfermagem e a UEA, começou um pouquinho antes da UFAM, naquela época. Eles tiveram trote, uma acolhida, trote eu tava tipo: Eu quero issoooo! (empolgada)”.

“Ninguém procurou (frustração) e eu não vi ninguém do Centro Acadêmico de Psicologia, eu não vi nenhum estudante de Psicologia, eu fiquei: Cara, eu quero conhecer meus colegas!”

“Ai a gente, logo no início, teve uma greve e aí muita gente desistiu e aí foi se passando o tempo, durante o período da greve eu virei Presidente Interino do Centro Acadêmico, porque eu apareci muito no Centro Acadêmico durante o período da greve (risos).”

“E não, e também, eu era, eu virei representante de sala, então eu comecei com um representante, tipo me aproximei, logo que os calouros decidiram quem seriam os representantes de sala deles.” (Ellie)

A entrevista revelou claramente a experiência da entrevistada em sua vida universitária inicial, destacando sua empolgação em fazer parte do curso de Psicologia, sua frustração pela falta de interação com outros estudantes no início e seu envolvimento em atividades estudantis, como o Centro Acadêmico e a representação de sala. Esses foram os primeiros obstáculos encontrados por Ellie no contexto universitário. A narrativa mostra a importância da integração social e do envolvimento em atividades extracurriculares para a experiência universitária. Ellie, ainda, demonstra uma atitude proativa ao assumir cargos de liderança, como a presidência interina do Centro Acadêmico e a representação de sala. Essas posições possibilitaram o envolvimento mais ativo no ambiente acadêmico e a oportunidade de conhecer seus colegas de curso. Dessa forma, a entrevista retratou a jornada inicial de Ellie na UFAM, destacando sua busca por integração social, seu envolvimento em atividades estudantis e sua experiência durante uma greve.

Esses momentos iniciais são importantes para a construção de redes sociais e do engajamento no ambiente acadêmico, influenciando a experiência geral do estudante durante sua vida universitária. As narrativas de Ellie vão em direção à realidade de que o processo de ingresso no Ensino Superior é frequentemente complexo e marcado por um período de vulnerabilidade (Dias et al., 2019). Todas as questões intrínsecas à exclusão social, a rotina acadêmica e a permanência dos estudantes podem ser afetadas por diversos obstáculos e desafios, de forma subjetiva. A entrevista com Ellie foi interessante por mostrar quais foram esses obstáculos dentro da sua própria experiência. Estudos mostram que, na maioria dos casos, os estudantes enfrentam a distância de suas referências familiares e sociais, bem como as exigências pessoais, expectativas e ônus financeiros associados ao ambiente universitário (Resende, Ferreira, Silva & Barbato, 2022). Como resultado, os estudantes universitários frequentemente experimentam níveis significativos de estresse, além de enfrentar questões psicológicas e fisiológicas decorrentes da transição entre a adolescência e a vida adulta (Ariño & Bardagi, 2018; Carvalho & Jezine, 2016; Dixe et al., 2010).

4.2. Ingresso no Coral “Canta Junto”

Durante a graduação, o ingresso em atividades extracurriculares pode ser uma decisão valiosa e significativa para os estudantes universitários. Essas atividades oferecem uma oportunidade de se envolver em interesses além do currículo acadêmico, proporcionando uma variedade de benefícios, inclusive o desenvolvimento da resiliência. Participar de atividades extracurriculares envolve a escolha de se dedicar a uma área específica de interesse, incluindo clubes, grupos de voluntariado, equipes esportivas, organizações estudantis ou até mesmo projetos individuais. Essas atividades complementam o aprendizado formal da graduação, permitindo que os estudantes expandam seus horizontes, desenvolvam novas habilidades e criem uma rede de contatos diversificada.

Atividades extracurriculares que envolvem arte e criatividade têm sido reportadas no enfrentamento dos desafios da atualidade (Peres et al., 2018; Souza, Pontes, & Moura, 2018). As atividades artísticas desempenham um papel fundamental na integração social e socializadora, atendendo à necessidade e importância das interações humanas, especialmente quando fatores de risco se apresentam como desafios à busca por superação. Entre essas atividades, destaca-se a prática do canto coral, uma das formas mais antigas de integração social. Essa prática pode ocorrer em diversos contextos, inclusive no ambiente universitário, como é o caso do Coral "Canta Junto". O objetivo central dessa atividade não está na formação musical em si, mas sim em proporcionar uma experiência coletiva e participativa, promovendo a integração de diversos processos. No ambiente universitário, o Coral "Canta Junto" se apresenta como um espaço onde estudantes e membros da comunidade acadêmica podem se reunir para cantar em conjunto, independentemente de sua formação musical prévia. Essa atividade contribui para fortalecer os laços entre os participantes, proporcionar momentos de descontração e expressão artística, além de criar um ambiente inclusivo e acolhedor (Sampaio & Resende, 2019). Essa atividade contribui para o desenvolvimento pessoal e social dos participantes, incentivando a solidariedade, a comunicação efetiva e a valorização das diferenças individuais. (Pereira & Vasconcelos, 2007).

Uma das principais importâncias das atividades extracurriculares no processo de resiliência está na oportunidade de enfrentar desafios diferentes dos encontrados no ambiente acadêmico. Essas atividades muitas vezes demandam trabalho em equipe,

liderança, tomada de decisões, resolução de problemas e habilidades de comunicação. Ao enfrentar esses desafios, os estudantes têm a chance de desenvolver resiliência emocional, adaptabilidade e capacidade de lidar com situações adversas. Além disso, as atividades extracurriculares podem fornecer um espaço seguro e acolhedor para os estudantes se expressarem, explorarem seus interesses e talentos, e encontrarem apoio social. A interação com colegas que compartilham interesses semelhantes e a oportunidade de colaborar em projetos podem ajudar a criar conexões significativas e redes de apoio. Essas relações podem ser fundamentais durante períodos de estresse acadêmico ou pessoal, fornecendo suporte emocional, motivação e incentivo mútuo. Além disso, o envolvimento em atividades extracurriculares pode enriquecer o currículo e aumentar as chances de sucesso profissional após a graduação. A participação ativa nessas atividades demonstra habilidades transferíveis, como liderança, trabalho em equipe, organização e comprometimento (Porto & Gonçalves, 2017). Essas competências podem se tornar diferenciais valiosos ao procurar emprego ou ao se candidatar a programas de pós-graduação, proporcionando uma vantagem competitiva no mercado de trabalho.

Ellie e João, durante as entrevistas, lembraram seus ingressos no Coral “Canta Junto”. As entrevistas destacam a importância do Coral na vida dos entrevistados durante a graduação. Ambos expressaram seu interesse pela música e a decisão de se envolverem com o Coral. No relato de Ellie, ela menciona que a ideia de ter um Coral na FAPSI foi apresentada pela Profa. Cláudia Sampaio em uma das últimas aulas. Ellie ficou entusiasmada com a proposta, pois sempre gostou de música, e decidiu tentar o ingresso no Coral. Por sua vez, João relatou que logo no início de sua acolhida na UFAM, o Coral já estava presente e a Profa. Cláudia Sampaio desempenhava um papel ativo em se comunicar com os novos estudantes. Para João, o Coral foi uma forma de se sentir confortável e de vivenciar novas experiências naquele momento. Ele lembrou que a oportunidade de participar do Coral surgiu quando outras pessoas de sua turma também decidiram se juntar ao grupo.

“Quando eu tava terminando o quinto período de Psicologia... E aí que entra a... o Coral na minha vida! E aí a Professora Cláudia mencionou numa das últimas aulas que ela pensava em fazer um Coral na Faculdade e tal. Eu falei: Cara, que da hora! Eu sempre gostei de música

e tal, pô... vou, vou tentar. Quando... e eu só pensei no vou tentar, mas nunca conversei com a Professora Claudia a respeito disso, nunca, nunca falei com ela nem nada do tipo.” (Ellie)

“(Hum...) Logo na minha acolhida o Coral participou, logo no primeiro dia que a gente chegou né, eu lembro que eu não conhecia nada na UFAM. A Professora Cláudia que é a pessoa que está à frente, estava sendo mais proeminente né, se comunicando com a gente que estava lá nos bancos. É algo que a gente se sente confortável de chegar, se aproximar e ir experimentando as coisas que estão ali, e o Coral foi isso para mim naquele momento. Aí, quando surgiu a possibilidade de entrar, acho que tipo outras pessoas da minha turma também entraram pro Coral e aí decidi um horário para ir.” (João)

As entrevistas destacaram o Coral como uma atividade significativa durante o período de graduação, proporcionando oportunidades de explorarem seu interesse pela música, se conectarem com outras pessoas e experimentarem um senso de pertencimento na comunidade acadêmica. A liderança da Profa. Cláudia foi mencionada como um elemento importante na criação e organização do Coral, demonstrando o papel dos professores no estímulo à participação dos alunos em atividades extracurriculares. Esses relatos também refletem a importância do Coral como uma forma de expressão e conexão emocional. Tanto Ellie quanto João descreveram o Coral como algo que lhes proporcionou conforto e uma oportunidade de explorar novas experiências. Essa atividade musical ofereceu um ambiente acolhedor onde eles puderam se aproximar de outras pessoas, se envolver em uma prática artística coletiva e se engajar em uma forma de expressão emocional. Dessa forma, as entrevistas revelaram como o Coral se tornou uma parte significativa da experiência acadêmica de Ellie e João. Através do Coral, eles encontraram um espaço para explorar sua paixão pela música, se conectar com colegas da UFAM e experimentar um senso de pertencimento na comunidade acadêmica. Essas experiências destacam a importância de atividades extracurriculares como o Coral, que podem enriquecer a vivência estudantil e promover o desenvolvimento pessoal e social dos participantes.

Nesse contexto, as políticas públicas são importantes para a promoção de resiliência em estudantes de graduação, pois elas podem fornecer o suporte necessário para que os estudantes superem desafios e alcancem seus objetivos acadêmicos (Yunes et al., 2018). Essas políticas podem ser implementadas em diferentes níveis, desde a universidade até o Governo Federal. Em nível universitário, as políticas públicas podem

incluir a criação de programas de mentoria, grupos de estudo, projetos de extensão, recursos de saúde mental e atividades extracurriculares para promover a conexão social entre os estudantes (Prata et al., 2020; Porto & Gonçalves, 2017). Essas políticas também podem envolver o investimento em tecnologia de ponta e recursos educacionais para melhorar a qualidade da educação. No nível governamental, as políticas públicas podem incluir o investimento em educação de qualidade, que ofereça oportunidades iguais para todos os estudantes, independentemente de sua origem socioeconômica (Heringer, 2018; Perez et al., 2019).

As políticas públicas também podem ser direcionadas para o desenvolvimento de infraestrutura que facilite o acesso à educação, como transporte público e tecnologias digitais. Além disso, políticas de apoio ao mercado de trabalho podem ajudar os estudantes a encontrar empregos após a formatura e a obter a experiência profissional necessária para suas carreiras (Lopes, 2007). No geral, a implementação de políticas públicas pode ajudar a promover a resiliência em estudantes de graduação, fornecendo o suporte necessário para que eles possam enfrentar desafios e alcançar seus objetivos acadêmicos e profissionais. A promoção da resiliência em estudantes é fundamental para garantir que eles possam se adaptar a situações adversas e lidar com o estresse e a pressão que surgem durante a vida universitária (Fragelli & Fragelli, 2021).

A conscientização sobre os recursos disponíveis na universidade é fundamental para garantir que os estudantes tenham acesso aos serviços e suportes necessários para enfrentar desafios acadêmicos e pessoais. Quando os estudantes estão cientes dos recursos disponíveis, eles podem procurar ajuda e suporte quando necessário, o que pode ajudá-los a lidar melhor com o estresse acadêmico e a manter um equilíbrio saudável entre a vida acadêmica e pessoal. Dessa forma, dentre os recursos disponíveis na universidade, os serviços de saúde mental e atividades extracurriculares são especialmente importantes (da Silva et al., 2011; Santos Silva et al., 2021).

4.2.1. Vivência no Coral

Os depoimentos de João e Ellie destacaram a importância do envolvimento com o Coral e como essa atividade foi significativa em suas vidas durante a graduação. Para João, o Coral é um espaço de alegria, tranquilidade e bem-estar, descrevendo sua experiência como um momento de paz e relaxamento. João destacou que sempre gostou de estar nos

ensaios e apresentações, e que isso era uma escolha pessoal, não uma obrigação. Essa afirmação evidencia o impacto positivo do Coral em sua vida, proporcionando um ambiente de prazer e satisfação. Através dessa atividade, João encontrou um espaço para se concentrar no momento presente e desfrutar dos benefícios emocionais que a música e a participação no Coral passaram a oferecer.

Por sua vez, Ellie mencionou uma música específica, "Stand by Me", que marcou sua experiência no Coral. Ela descreveu esse momento como algo muito marcante, pois representou sua reconexão com a FAPSI e a sensação de ser acolhida novamente. Ellie destacou que, a partir desse momento, passou a frequentar todos os ensaios, demonstrando o quanto a participação no Coral se tornou importante em sua vida acadêmica e pessoal. A música atuou como uma ferramenta de aproximação e reestabelecimento de sua conexão com a UFAM, proporcionando-lhe um senso de pertencimento a uma comunidade na qual se sentia confortável e acolhida.

“Eu sou muito de estar focado no momento em que eu estou, mas era um espaço de alegria, de tranquilidade, eu acho que de paz, de relaxamento de bem-estar geral. Era uma coisa (risos) que eu sempre gostei de estar, nunca fui obrigado, sempre gostei de estar tanto nos ensaios quanto nas apresentações.” (João)

“Se eu não me engano era “stand by me”, a primeira... foi a primeira música que eu aprendi no Coral. E isso é... (pausa) foi muito, muito marcante pra mim na época tá ali, me apresentar, e eu voltei a me sentir acolhida pela Faculdade de Psicologia, voltei a me sentir próxima da Faculdade de Psicologia, foi ali que eu me reconectei e aí eu passei a vir em todos os ensaios.” (Ellie)

Ambos os depoimentos ressaltaram a importância do Coral como um espaço de expressão, conexão social e bem-estar emocional. Através dessa atividade extracurricular, tanto João quanto Ellie encontraram um ambiente onde podiam se envolver de forma significativa, desenvolver suas habilidades musicais e encontrar apoio social. O Coral se tornou um refúgio emocional para ambos, oferecendo um senso de comunidade e uma sensação de pertencimento, foi o local onde processos de resiliência se desenvolvem, pois ofereceu condições afetivas e socioculturais para os participantes (Cyrułnik, 2004).

Esses depoimentos também evidenciaram como as atividades extracurriculares podem ter um impacto profundo na vida dos estudantes durante a graduação. O

envolvimento em atividades além do currículo acadêmico pode oferecer uma pausa nas demandas acadêmicas, permitir a expressão criativa e proporcionar uma sensação de equilíbrio entre os estudos e a vida pessoal. Além disso, a participação em atividades extracurriculares pode reforçar os laços com a instituição de ensino, como mencionado por Ellie, que se reconectou com a FAPSI através do Coral.

Estudos demonstram que pessoas envolvidas em atividades de canto amador têm como principal objetivo buscar o prazer, considerando-as uma forma de terapia. No entanto, o canto coral vai além do bem-estar sociocultural, sendo também um excelente exercício para o desenvolvimento físico, respiratório e auditivo. Participar de um grupo de canto coral proporciona uma série de benefícios físicos, emocionais e mentais. A prática coletiva do canto promove um senso de comunidade e pertencimento, estimulando a interação social, o trabalho em equipe e a construção de amizades. A expressão musical compartilhada cria um ambiente de cooperação e união entre os participantes. Além disso, o canto coral pode ser uma forma de expressão emocional, permitindo que os participantes liberem suas emoções e se conectem com a música de uma maneira significativa (Rocha et al., 2007).

Promover a conscientização sobre os recursos disponíveis na universidade, como serviços de saúde mental, centros de apoio ao estudante, grupos de estudo, projetos de extensão e outras atividades em grupo (Diniz & Aires, 2018). Oferecer um ambiente seguro e acolhedor é fundamental para a promoção da resiliência e bem-estar dos estudantes de graduação. A universidade é um ambiente em que os estudantes passam grande parte do seu tempo, e é importante que eles se sintam seguros e acolhidos para que possam ter um desempenho acadêmico de qualidade. Quando os estudantes se sentem seguros no ambiente acadêmico, são mais propensos a buscar suporte quando necessário, seja para questões acadêmicas, emocionais ou de saúde (Júnior et al., 2023).

Além disso, quando os estudantes se sentem acolhidos em sua universidade, eles são mais propensos a se envolver em atividades extracurriculares e grupos de estudo, o que pode melhorar a conexão social e a sensação de pertencimento. Isso pode ajudá-los a lidar melhor com o estresse acadêmico e a manter um equilíbrio entre a vida acadêmica e pessoal (Fragelli & Fragelli, 2021). Ainda, quando os estudantes se sentem seguros em seu ambiente acadêmico, eles são menos propensos a serem vítimas de assédio ou violência, o que pode afetar negativamente sua saúde mental e desempenho acadêmico. Portanto, é importante que as universidades adotem políticas e programas que promovam um

ambiente seguro e acolhedor para todos os estudantes, independentemente de sua origem socioeconômica, raça, gênero ou orientação sexual (Barreto et al., 2021).

4.2.2. Coral x Resiliência

As entrevistas de Ellie e João revelaram claramente como a prática do Coral pode ser um importante recurso para lidar com oscilações de humor e situações estressantes. O envolvimento com atividades artísticas oferece um espaço de expressão e conexão com outras pessoas, o que pode ter efeitos positivos no bem-estar emocional. Participar de um grupo Coral proporciona momentos de relaxamento, permitindo que a pessoa se concentre na música, no canto e na harmonia coletiva, o que pode contribuir para diminuir a ansiedade e o estresse. Além disso, a prática do Coral pode oferecer um senso de propósito e pertencimento, ajudando a criar uma sensação de equilíbrio emocional e centrar-se em meio às adversidades do cotidiano.

Os depoimentos de João e Ellie destacaram como a participação no Coral teve um impacto positivo em seu bem-estar emocional e na sua capacidade de se entender e relaxar. Para João, durante períodos de oscilação de humor na graduação, especialmente quando enfrentava situações desafiadoras, o Coral era uma fonte de relaxamento e centramento. A atividade Coral proporcionava um ambiente propício para que ele encontrasse tranquilidade e equilíbrio emocional. Por sua vez, Ellie compartilhou que a participação no Coral foi uma experiência de cura. Cantar no Coral se tornou uma forma de reflexão, permitindo que ela se conhecesse melhor e compreendesse sua identidade. Esses depoimentos mostraram como o Coral “Canta Junto” tem o papel de refúgio emocional, proporcionando um espaço para relaxamento, autorreflexão e autoconhecimento. Através do poder da música e da participação no Coral, Ellie e João encontraram uma forma de expressão e autocuidado que contribuíram para sua saúde mental e emocional.

*“Eu realmente me senti curada através do Coral, foi a forma, foi no Coral que eu consegui me... entender. Era cantando que eu conseguia parar pra pensar um pouco, quem eu era.”
(Ellie)*

“Às vezes, quando eu tenho um período de oscilação de humor mais forte né, principalmente durante o decorrer do período, quando as coisas apertam, eu preciso de alguma coisa que me ajude a relaxar, a centrar e eu acho que muitas vezes o Coral me ajuda nisso.” (João)

Os depoimentos revelaram como a prática do Coral pode ter um impacto significativo na vida do indivíduo, tanto a nível emocional quanto físico. A música, nesse contexto, desempenha um papel terapêutico, auxiliando no controle da ansiedade e proporcionando bem-estar. O envolvimento no Coral parece ter sido uma experiência transformadora, contribuindo para melhorias em diferentes aspectos da vida dos entrevistados, incluindo socialização, relacionamentos afetivos, saúde psicológica e bem-estar físico. É interessante notar, nos depoimentos transcritos abaixo, que Ellie correlaciona o Coral com a melhora em exames médicos, destacando sua percepção quanto à influência positiva que a prática musical pode ter no corpo e na mente. Essa experiência sugere que o Coral pode ser um valioso recurso terapêutico, fornecendo um espaço seguro para expressão emocional, promoção do equilíbrio e da saúde global.

Os depoimentos de Ellie destacaram claramente o impacto transformador que a participação no Coral teve em sua vida. A música, para ela, funcionou como uma forma de terapia, ajudando-a a lidar com a ansiedade, melhorar em diferentes aspectos e promover o bem-estar físico e mental. Através do Coral, Ellie teve a oportunidade de se curar emocionalmente de uma crise, entender sua sexualidade e superar um término difícil. A experiência no Coral foi descrita como curativa, ressaltando a resiliência desenvolvida e o papel fundamental da música como uma forma de terapia acessível. Ainda, a participação nos encontros online do Coral durante a pandemia no ano de 2020, quando as atividades da universidade estavam de modo remoto e sem a presencialidade, teria sido benéfica para ela, enfatizando ainda mais o impacto positivo da atividade musical em sua saúde mental. Ellie também destacou o caráter terapêutico do ato de cantar, comparando-o a uma terapia, e mencionou a importância das reflexões proporcionadas pelo Coral. Esses depoimentos demonstraram claramente o poder da música e do Coral como ferramentas terapêuticas.

“O Coral me ajudou até mesmo a tipo (pausa), entender que a música pra mim, funcionava como... terapia, porque depois que eu comecei o Coral, eu nunca mais tive crise de ansiedade, depois que... é... eu comecei o Coral eu... eu me senti muito melhor, assim em amplos aspectos

da minha vida, social, afetiva, psicologicamente, saúde. Eu me senti bem, muito bem estando no Coral e... meus exames médicos mostravam isso.” (Ellie)

“E aí é... foi muito (pausa), curativo, foi uma experiência muito, de muita resiliência, foi através do Coral que eu falei, que eu consegui entender a minha sexualidade, foi através do Coral que eu me curei de novo de um outro término.” (Ellie)

“Então o Coral foi extremamente importante pra eu lidar com... com é... com esse período, inclusive eu acho que se eu tivesse participado dos encontros do Coral on-line durante a pandemia, as coisas teriam sido muito mais fáceis para mim.” (Ellie)

“Cantar é (pausa) terapêutico, eu acho que é... cura na mesma medida que uma terapia em muitos, muitos, muitos momentos é... cantar no Coral foi minha terapia, enquanto eu não podia pagar uma terapia para mim eu cantava e aí quando eu me vi afastada do Coral, eu preciso de terapia porque não estou no Coral e aí fui atrás disso, mas assim o Coral para mim tem muito efeito, porque nos traz muitas reflexões, é isso!” (Ellie)

A prática do canto pode ter uma relação significativa com o desenvolvimento da resiliência. A resiliência é a capacidade de lidar com adversidades, superar desafios e se adaptar às mudanças de maneira positiva (Cyrulnik, 2004). Nesse contexto, o Coral oferece um espaço para expressão emocional e libertação. A última transcrição do depoimento de Ellie ressaltou o papel terapêutico do ato de cantar, especialmente ao participar do Coral, descrevendo o canto como algo que proporcionou cura e terapia em momentos em que não podia pagar por uma terapia profissional. Cantar no Coral foi uma forma de terapia para ela. No entanto, quando se viu afastada do Coral, sentiu a necessidade de buscar uma terapia convencional para suprir essa falta. Ellie destacou que o Coral teve um efeito significativo em sua vida, trazendo reflexões profundas. Cantar em um grupo Coral oferece um espaço de expressão emocional, conexão com os outros participantes e uma forma de autoexpressão criativa. Essa experiência coletiva permitiu que Ellie se envolvesse em uma atividade terapêutica que não se limita apenas ao aspecto musical, mas também envolve a exploração de questões pessoais, a reflexão sobre si mesma e o desenvolvimento emocional. A conexão entre o canto Coral e terapia é amplamente reconhecida. A música e a criatividade tem o poder de evocar emoções,

proporcionar catarse, reduzir o estresse e promover um senso de bem-estar (Rocha et al., 2007; Peres et al., 2018; Souza, Pontes, & Moura, 2018).

O canto, em particular, envolve a expressão vocal e corporal, estimulando o fluxo de energia e emoções através do corpo. Participar de um Coral, onde várias vozes se unem em harmonia, pode ampliar os benefícios terapêuticos, criando um senso de coletividade e comunidade, além de oferecer um espaço seguro para explorar e expressar sentimentos. No entanto, é importante observar que a participação no Coral não substitui necessariamente a terapia profissional, principalmente quando há necessidade de um suporte mais especializado. O Coral pode ser uma fonte valiosa de apoio emocional, mas é essencial reconhecer quando é necessário buscar a ajuda de um terapeuta qualificado para lidar com questões mais complexas e individuais.

É importante enfatizar que desenvolver resiliência é uma jornada pessoal (Cyrulnik, 2004). Assim, uma abordagem para a construção de resiliência que funciona para um estudante, pode não funcionar para outro. Se todo o seu esforço não conseguir ajudá-lo, talvez seja hora de encaminhá-lo para um psicólogo ou outro profissional de saúde mental – alguém que possa auxiliá-lo a fortalecer a resiliência e a perseverança durante os momentos de estresse ou trauma (Benetti et al., 2017). Para que haja o desenvolvimento de competência, habilidades e estratégias para o fortalecimento dos sujeitos resilientes no ambiente educativo, é essencial privilegiar o presente, abrindo-se, assim, um leque maior de mecanismos de proteção (Antunes, 2003). Podem ser citados o clima dialógico, valorização dos estudantes como protagonistas, trabalho coletivo, planejamento participativo, rotinas e atividades que vão além dos horários escolares (como é o caso do Coral “Canta Junto”), ressignificação do espaço físico universitário, dentre outros. Por isso, a transformação do espaço de aprendizagem em uma comunidade resiliente exige, sobretudo, um olhar atento, para a pessoa e para o contexto social, pois “as chaves explicativas da resiliência não estão nas características individuais, mas nas condições sociais, nas relações coletivas e em aspectos culturais e valorativos de cada sociedade” (Infante, 2007).

4.3. Tutores de Resiliência

Os depoimentos de João e Ellie enfatizaram o papel fundamental da Profa. Cláudia Sampaio como um tutor de resiliência no contexto do Coral (Cyrulnik, 2004). Ambos

destacaram a comunicação ativa e a presença proeminente da professora, que se envolveu com os participantes, transmitindo simpatia, agradabilidade e acolhimento. Essa conexão estabelecida foi crucial para que João e Ellie se sentissem parte do grupo, além de despertar neles a percepção de seu potencial dentro do ambiente Coral.

A Profa. Cláudia desempenhou um papel de destaque na questão do acolhimento, proporcionando um ambiente seguro e estimulante para a participação de todos. Sua gentileza e abertura criaram um espaço propício para a experimentação e para o desenvolvimento social e artístico dos participantes. Tanto João quanto Ellie sentiram-se à vontade para se aproximarem e vivenciarem as experiências musicais e projetos oferecidos pelo Coral. A atuação da professora como um tutor de resiliência foi essencial para o engajamento e crescimento emocional dos participantes. Sua personalidade acolhedora e gentil transmitia uma sensação de conforto e segurança, o que permitiu que João e Ellie explorassem suas habilidades musicais e se expressassem de forma autêntica.

“A Professora Cláudia, que é a pessoa que está à frente, estava sendo mais proeminente né, se comunicando com, com a gente que estava lá nos bancos. E ela era uma pessoa sempre muito simpática, muito agradável, acolhedora, a gente gosta de estar perto dela eu pelo menos sempre gostei bastante.” (João)

“Embora eu tenha gostado muito, eu tenha socializado com muita gente, a... a Professora Cláudia, acho que foi um ponto principal dessa questão de acolhimento, né? De se sentir parte, de sentir como... potencialidade das coisas que eu queria na época, né? Da... dessa parte, um pouco mais social. Experimentar e sentir os projetos, de ser aquela pessoa extremamente acolhedora e gentil que ela é com a gente, né?” (João)

“A Professora Cláudia, acho que foi um ponto principal dessa questão de acolhimento, né? De se sentir parte, de sentir como... potencialidade das coisas que eu queria na época, né? Da... dessa parte, um pouco mais social. Experimentar e sentir os projetos, de ser aquela pessoa extremamente acolhedora e gentil que ela é com a gente, né?” (Ellie)

“É algo que a gente se sente confortável de chegar, se aproximar e ir experimentando as coisas que estão ali, e o Coral foi isso para mim naquele momento. E aí a... a Cláudia, do jeito dela, é maravilhoso. A Professora Cláudia mesma fazia com que a gente se sentisse acolhido naquele ambiente.” (Ellie)

No ambiente do Coral, a presença da Profa. Cláudia e sua atitude positiva foram fatores que motivaram João e Ellie a se envolverem com a música e a se sentirem parte de algo significativo. Sua influência positiva se estendia além das atividades musicais, impactando também a esfera social e o desenvolvimento pessoal dos participantes. A referida professora se tornou uma figura inspiradora para João e Ellie, oferecendo apoio emocional e incentivando-os a explorar seu potencial e a enfrentar desafios. Sua presença encorajadora permitiu que os participantes se sentissem acolhidos e encorajados a experimentar novas possibilidades.

A relação estabelecida com a Profa. Cláudia no contexto do Coral demonstra como tutores de resiliência (Cyrulnik, 2004) podem ser fundamentais em proporcionar um ambiente seguro e acolhedor para o crescimento pessoal e artístico. A empatia, a comunicação eficaz e a disponibilidade para ouvir e apoiar os participantes foram características-chave que a tornaram uma influência positiva para Ellie e João. Através dessa relação de confiança e apoio, a professora contribuiu para a criação de um espaço onde os participantes sentiram-se confortáveis para se expressar e se desenvolver plenamente. Sua presença foi um elemento catalisador para o desenvolvimento da resiliência emocional dos participantes, fortalecendo sua confiança e motivação para enfrentarem desafios musicais, acadêmicos e pessoais.

A atuação da Profa. Cláudia como tutora de resiliência no Coral destaca a importância de líderes e mentores que são capazes de reconhecer o potencial dos participantes, criar um ambiente inclusivo e promover a autoconfiança. Sua dedicação em acolher os participantes e proporcionar um espaço de experimentação e aprendizado foi fundamental para o impacto positivo que o Coral teve na vida de João e Ellie. A relação entre tutores de resiliência e participantes pode ser poderosa e transformadora. Através do apoio e orientação adequados, é possível fortalecer a resiliência emocional e oferecer recursos para lidar com desafios e adversidades.

Os tutores de resiliência desempenham um papel fundamental na jornada dos estudantes universitários, oferecendo suporte emocional, orientação e encorajamento para superar os obstáculos enfrentados durante a graduação. Esses profissionais estão especialmente treinados para auxiliar os estudantes a desenvolverem habilidades de resiliência, promovendo o crescimento pessoal, acadêmico e profissional.

A transição para a vida universitária pode ser desafiadora, com novas responsabilidades, demandas acadêmicas rigorosas e a pressão por um bom desempenho.

Os estudantes podem enfrentar dificuldades na adaptação ao ambiente acadêmico, lidar com a sobrecarga de trabalho, gerenciar o estresse e conciliar os estudos com a vida pessoal. Nesse contexto, os tutores de resiliência desempenham um papel crucial ao oferecerem apoio individualizado e estratégias eficazes para enfrentar esses desafios.

“O tutor de resiliência, portanto, é aquele que acompanha o aluno individualmente, analisando suas limitações, e que demonstra confiança em seus discentes lhes dando suporte quando necessário. Entendemos que o processo de ensino-aprendizagem é uma via de mão dupla, ou seja, para aprender e ensinar, alunos e professores precisam desejar.” (Chaves, 2010).

A compreensão profunda da natureza subjetiva do processo de ensino e aprendizagem, bem como a importância do contexto relacional em que ocorre, exige que os professores possuam habilidades de observação empática, comunicação eficaz e autoconsciência. Além disso, é necessário que os professores tenham conhecimento dos conteúdos e métodos envolvidos na aprendizagem dos alunos. O que torna o ensino efetivo não é a capacidade do professor de agir como um observador imparcial e objetivo, mas sim a sua habilidade de se conectar com as experiências subjetivas dos alunos e refletir sobre suas próprias reações subjetivas aos comportamentos individuais ou do grupo. Isso implica em reconhecer e valorizar a intersubjetividade da interação educativa, bem como desenvolver uma compreensão mais profunda de si mesmo.

O professor eficaz não se limita apenas a transmitir informações e conteúdo, mas também se envolve de forma ativa e sensível com os alunos, levando em consideração suas necessidades, perspectivas e experiências individuais. Ao reconhecer a subjetividade dos alunos e refletir sobre sua própria subjetividade, o professor pode criar um ambiente de aprendizagem mais acolhedor e significativo. Portanto, a efetividade do ensino está intrinsecamente ligada à capacidade do professor de se conectar com os alunos em um nível subjetivo, reconhecendo sua individualidade e promovendo uma compreensão mais profunda de si mesmo. Isso requer uma abordagem educacional que vá além da objetividade e se baseie na intersubjetividade, permitindo que o professor e os alunos se engajem em uma interação educativa enriquecedora e mutuamente benéfica (Franco & Albuquerque, 2017).

4.4. Objetos Significativos e Simbólicos nos Processos de Resiliência

Um objeto pode desempenhar um papel significativo no processo de resiliência, pois pode representar uma conexão emocional e simbólica que auxilia na superação de desafios e na busca pelo bem-estar. O valor de um objeto está intrinsecamente ligado à sua capacidade de evocar memórias, sentimentos e significados pessoais, tornando-se um ponto de ancoragem durante momentos difíceis. A arte e os objetos artísticos possuem a atribuição de trazer consigo novos significados e sentidos em relação ao vivido”. (Souza et al., 2018). Quando um objeto possui um significado profundo para alguém, ele pode se tornar um símbolo de identidade, união e pertencimento. Essa conexão pode fornecer um senso de segurança e estabilidade emocional, especialmente em momentos de incerteza e adversidade. A presença física desse objeto tangível pode servir como um lembrete constante do apoio, força e coragem necessários para enfrentar os desafios.

É importante ressaltar que a importância de um objeto no processo de resiliência é altamente individual e subjetiva. O mesmo objeto pode ter significados diferentes para pessoas diferentes, e é a conexão pessoal e emocional que confere valor ao objeto. Para Vigotski (1999), o contato de cada indivíduo com a arte (uma música, um poema ou um quadro) implica uma apreciação que envolve aspectos cognitivos, afetivos e sociais a partir de seus referenciais histórico-culturais e os objetos simbólicos apresentados na entrevista remetem aos significados que são construídos nas relações com a história e a cultura.

Os depoimentos de Ellie durante a entrevista mediada por objeto revelaram a importância simbólica e emocional da camiseta do Coral “Canta Junto”. Ellie apresentou a camiseta (**Figura 1**) como um objeto representativo de sua participação no Coral e compartilhou a história por trás dessa peça de vestuário.



Figura 1: Camiseta de Ellie, do Coral “Canta Junto”.

Inicialmente, Ellie destacou a transição de uma simples reunião de estudantes interessados em cantar para um projeto de extensão universitária oficial, o que culminou na decisão de criar camisetas para o grupo. A primeira verba que o coral recebeu foi direcionada para a confecção dessas camisetas, que se tornaram um símbolo de identidade para os membros. A camiseta do Coral, segundo Ellie, desempenhava um papel importante na identificação dos membros do grupo durante as apresentações e eventos: cada camiseta tinha a logomarca do Coral “Canta Junto” em uma cor diferente, e Ellie lembra que a cor da sua camiseta era roxa. Através dessas camisetas, os membros do Coral se destacavam e eram reconhecidos como parte de uma comunidade musical unida. Além disso, Ellie compartilhou que a camiseta tinha um significado pessoal para ela, sendo utilizada não apenas durante as atividades do Coral, mas também no seu cotidiano na faculdade. Era uma forma de se identificar como membro do Coral e chamar a atenção das pessoas para o grupo. Ellie enfatizou ser alguém que sempre convidava outras pessoas para se juntarem ao Coral, e usar a camiseta era uma maneira de reforçar sua identidade e divulgar o projeto.

“E... acho que, logo que o Coral se torna Pace, né? Logo que o Coral se torna um projeto de extensão, porque a princípio era só uma reunião, assim entre... entre os estudantes que estavam com vontade de cantar. E aí... a partir do momento em que o... o Carol se torna de fato Coral e a gente vai fazer as apresentações e tal, a... e a gente torna Pace, a primeira verba que entra a gente opta por fazer as camisas do Coral.”

“E aí todo mundo tinha sua camisa e aí eu não achei minha camisa para trazer hoje, aí depois eu vou te mandar uma foto bonitinha dela e aí eu lembro que... é... todas as camisas eram pretas, mas a logozinha do Coral era... do canta junto, era... era cada um uma cor diferente, então cada um tem uma cor. A minha era se não me engano era roxa e... essa camisa foi muito importante no aspecto de tipo: identificar a gente como membros do Coral (Hum...)”

“Mas assim é muito, muito essa... esse lance de se identificar um membro do Coral naquele momento e... é como eu falei na entrevista anterior... na, na nossa última entrevista. (Hum...) Eu era, eu era aquela pessoa que tava sempre convidando as pessoas pro Coral, então eu... sempre tava usando, era lavou blusa do Coral, vou com a blusa do Coral pra faculdade, porque era uma forma de tipo, identificar também pra galera, pra chamar atenção e... é isso!” (Ellie)

Através das transcrições da entrevista, fica evidente que a camiseta do Coral Canta Junto assumiu um papel significativo na vida de Ellie. Além de representar sua participação no grupo, a camiseta era um símbolo de identidade, união e pertencimento. Ao utilizar a camiseta, Ellie sentia-se parte de algo maior e reconhecida como membro ativo do Coral. A entrevista mediada por objeto permitiu que Ellie expressasse sua conexão emocional com esse objeto e compartilhasse como ela se tornou um elemento central em sua experiência no Coral “Canta Junto”. Através desse objeto tangível, Ellie transmitiu não apenas a importância da identificação e união dentro do grupo, mas também a maneira como a camiseta se tornou um meio de expressão e divulgação. O depoimento de Ellie destacou a capacidade dos objetos de carregarem significados simbólicos e emocionais profundos, sendo a camiseta escolhida um símbolo de sua participação, de sua personalidade ativa na divulgação do grupo e de sua conexão com os demais membros.

A entrevista mediada por objeto com João revelou a importância de um evento específico no Coral “Canta Junto”, representado por uma foto (**Figura 2**) do grupo tirada durante a Cantata de Natal no Centro de Apoio a Refugiados (CARE).



Figura 2: Participantes do Coral “Canta Junto” na Cantata de Natal do Centro de Apoio a Refugiados (CARE).

João descreveu sua participação ativa nesse evento e compartilhou suas motivações e sentimentos relacionados a essa experiência. João mencionou que a proposta de participar da Cantata de Natal no CARE foi lançada pela organização do Coral, e ele prontamente se voluntariou para fazer parte desse projeto, ressaltando que, durante seu primeiro ano de faculdade, suas vivências e interesses estavam voltados para a

Psicologia Social e para o envolvimento com comunidades e escolas. Participar desse evento foi uma oportunidade para ele se conectar diretamente com a questão social e com as pessoas envolvidas. Ao descrever a foto e o ambiente onde a imagem foi capturada, João destacou a amplitude do espaço e a forma como o grupo foi se reunindo e se organizando. Esses detalhes ajudam a contextualizar a importância desse momento específico para João e para os demais membros do Coral. A presença no local e a interação com as pessoas do CARE proporcionaram a ele um senso de propósito e alegria.

“Ela lançou proposta para a gente de quem gostaria de participar de, da Cantata de Natal, né para o CARE, que é o Centro de Apoio a Refugiados que fica ali pela Cachoeirinha. E nisso foi uma coisa que eu me prontifiquei muito a participar. Porque é uma oportunidade, naquele meu primeiro ano de faculdade, nos momentos em que eu decidi que curso eu queria fazer as minhas vivências foram muito voltadas pra Psicologia Social, de, de estar mais assim ligados às comunidades, escolas, etc. Um espaço bem amplo assim. A foto foi tirada no espaço de baixo, que é o primeiro que a gente tem acesso depois que chega. O pessoal foi chegando aos poucos, né? A gente foi organizando.”

“Estar lá em contato com uma das coisas que tinham me motivado a escolher o curso, a questão social, estar diretamente com todas essas pessoas. Estar naquela proposta, talvez um pouco messiânica, né? De... é... se propor a ajudar, se propor ser de transformação, de potencialização ali. É poder ajudar de alguma forma, poder trazer alegria, perceber a alegria das pessoas que estavam lá, feliz em receber a gente, né, de poder partilhar aquele momento. Foi algo que me animou demais.” (João).

João expressou seu entusiasmo ao estar em contato direto com uma das razões que o levaram a escolher o curso de Psicologia: a questão social. Ele descreveu a experiência como uma oportunidade de se envolver em uma proposta de transformação e potencialização, onde ele se sentiu capaz de ajudar e trazer alegria. O sentimento de felicidade compartilhada e a gratidão das pessoas do CARE ao receberem o grupo do Coral foram elementos que animaram João profundamente. Através dessa entrevista mediada por objeto, foi possível perceber como a participação na Cantata de Natal no CARE teve um impacto significativo na vida de João. A experiência reforçou sua motivação em contribuir socialmente e trouxe uma sensação de realização pessoal ao poder ajudar e compartilhar momentos de alegria com outras pessoas. Essa entrevista também destacou

a importância dos eventos e projetos específicos dentro do Coral “Canta Junto”, que proporcionam oportunidades de engajamento social e promoveram a conexão entre os membros do grupo. Através da foto apresentada por João, é possível visualizar a união e o propósito comum que o Coral proporciona.

Trazer essas lembranças de participação e apresentações, fez com que Ellie e João se sentissem claramente felizes e emocionados pelas vivências que os tornaram mais fortes para passarem por esse processo acadêmico. Ambos continuam sendo participantes do Coral.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A escolha do curso de graduação é um momento crucial na vida de um estudante, pois define o campo de conhecimento no qual ele se aprofundará nos próximos anos. Nesse processo, é fundamental considerar diversos fatores, como afinidade com a área, perspectivas de mercado, habilidades pessoais e interesses individuais. Além disso, é importante refletir sobre os objetivos de carreira a longo prazo e como o curso escolhido pode contribuir para alcançá-los. Com uma decisão bem fundamentada, é possível iniciar a trajetória acadêmica com entusiasmo e motivação, buscando adquirir o conhecimento necessário para atuar na área desejada.

Durante a graduação, a resiliência desempenha um papel essencial para enfrentar os desafios e aproveitar as oportunidades de crescimento. Os estudantes enfrentam uma carga acadêmica intensa, lidam com prazos apertados, realizam projetos de pesquisa e participam de atividades extracurriculares. Além disso, a convivência com colegas de diferentes origens e a diversidade de ideias e perspectivas enriquecem o processo de aprendizado. No entanto, os desafios podem se apresentar na forma de dificuldades de adaptação, pressões por bom desempenho, conciliação de estudos e vida pessoal, e a incerteza sobre o futuro profissional. A perseverança, o gerenciamento do tempo, o apoio de professores e colegas, e a busca por recursos de apoio acadêmico são fundamentais para superar esses desafios e aproveitar ao máximo a experiência na graduação.

Os depoimentos de Ellie e João destacaram a importância da resiliência na graduação. Ellie, ao enfrentar a falta de acolhimento quando ingressou na graduação, encontrou no Coral “Canta Junto” uma forma de terapia e cura emocional. A música e o

ambiente do coral ofereceram um espaço de expressão e conexão que a ajudaram a lidar com oscilações de humor e situações estressantes, contribuindo para o seu bem-estar emocional. Da mesma forma, João encontrou no Coral um refúgio emocional para enfrentar períodos de oscilação de humor e desafios pessoais. A atuação da Profa. Cláudia Sampaio como tutora de resiliência foi fundamental para o engajamento e crescimento emocional dos participantes. Sua empatia, comunicação eficaz e disponibilidade para ouvir e apoiar os alunos criaram um ambiente seguro e acolhedor para o crescimento pessoal e artístico de João e Ellie. Além disso, a camiseta do Coral Canta Junto e a Foto se tornaram símbolos de identidade, união e pertencimento para Ellie e João. O objeto tangível carregava um significado simbólico e emocional profundo, representando sua participação no grupo e sua personalidade ativa na divulgação do Coral. Da mesma forma, as possibilidades que o Coral abriu enquanto impulsionador social também impactaram João, que já tinha uma afinidade com esse tipo de atuação na psicologia.

Assim, a resiliência na graduação está intrinsecamente relacionada à busca por atividades que proporcionem suporte emocional, como a participação em grupos artísticos ou, de forma geral, pela arte. A música e o ambiente acolhedor criado pelo Coral “Canta Junto” desempenham um papel fundamental no fortalecimento emocional dos estudantes. Esses espaços permitem expressão criativa, conexão social e apoio mútuo, contribuindo para o desenvolvimento de habilidades de resiliência.

É importante ressaltar que a resiliência na graduação não se restringe apenas à esfera acadêmica. Os estudantes também precisam lidar com desafios pessoais, como a adaptação a um novo ambiente, a gestão financeira, o equilíbrio entre estudos e vida pessoal, entre outros aspectos. Nesse sentido, o desenvolvimento da resiliência envolve a capacidade de lidar com diferentes demandas e pressões, adaptar-se a mudanças e buscar o suporte necessário para enfrentar os obstáculos. Para garantir que os estudantes tenham uma jornada acadêmica satisfatória, é fundamental que as instituições de ensino superior estejam atentas à importância da resiliência e forneçam recursos e apoio adequados. Isso pode incluir programas de orientação e aconselhamento, grupos de apoio, oportunidades de engajamento em atividades extracurriculares e acesso a recursos acadêmicos. Além disso, professores e funcionários podem desempenhar um papel ativo no incentivo à resiliência, oferecendo apoio individualizado, feedback construtivo e encorajamento.

Uma vez que a resiliência não é um traço inato, mas sim uma habilidade que pode ser desenvolvida ao longo do tempo, os estudantes podem aprender a enfrentar desafios, buscar soluções criativas, gerenciar o estresse e construir uma mentalidade positiva. Isso requer autocompaixão, autoconhecimento e a disposição de buscar ajuda quando necessário. Portanto, a resiliência na graduação desempenha um papel fundamental no enfrentamento dos desafios e na maximização das oportunidades de crescimento pessoal e acadêmico. Participar de atividades que proporcionem suporte emocional, como grupos artísticos, encontrar mentores e buscar recursos de apoio são estratégias eficazes para fortalecer a resiliência dos estudantes. Com resiliência, os estudantes podem enfrentar os desafios da graduação e desenvolver habilidades valiosas que irão beneficiá-los ao longo de suas vidas profissionais e pessoais. Programas de orientação, aconselhamento e suporte psicossocial podem ser implementados para fornecer recursos e habilidades essenciais aos estudantes, fortalecendo sua resiliência. Além disso, a criação de espaços seguros, grupos de apoio e iniciativas de conscientização sobre a exclusão social podem ajudar a combater os estigmas e a discriminação presentes no ambiente universitário.

Para trabalhos futuros, a resiliência pode ser compreendida em grupos maiores e com outras especificidades e espaços da universidade, com estudantes que tenham a participação em centros acadêmicos e em atividades esportivas, pois a limitação desta pesquisa se deu por entrevistar apenas dois participantes e focar em uma atividade de extensão de uma unidade acadêmica. Sugere-se ainda, pesquisas com outros atores da comunidade universitária, como docentes e técnicos administrativos, para entender como a resiliência pode promover um ambiente de trabalho mais acolhedor e promotor de saúde e desenvolvimento humano.

Por essas razões, este trabalho demonstrou que é fundamental que as políticas educacionais sejam direcionadas para a promoção da equidade e da inclusão, buscando reduzir as disparidades socioeconômicas e criar oportunidades iguais para todos os estudantes. Investimentos em bolsas de estudo, programas de assistência financeira e políticas de cotas podem contribuir para diminuir as barreiras que perpetuam a exclusão social no acesso à educação superior. É essencial que as instituições de ensino, os educadores, os profissionais de saúde mental e a sociedade em geral reconheçam a importância da resiliência como um fator protetor contra a exclusão social em estudantes universitários. Ao fortalecer a resiliência e criar ambientes inclusivos, podemos garantir

que todos os estudantes tenham a oportunidade de alcançar seu pleno potencial acadêmico e pessoal, promovendo assim uma sociedade mais justa, igualitária e resiliente.

Por fim, não se pode deixar de ressaltar que a articulação eficiente entre ensino, pesquisa e extensão desempenha um papel fundamental no contexto universitário, sendo um pilar essencial para o desenvolvimento acadêmico e social. O ensino proporciona aos estudantes a base de conhecimento necessária, enquanto a pesquisa aprofunda esse conhecimento e estimula a curiosidade intelectual. Por sua vez, a extensão permite que o conhecimento gerado na academia seja aplicado na sociedade, contribuindo para a resolução de problemas reais e fortalecendo a conexão entre a universidade e a comunidade. Essa interação sinérgica não apenas enriquece a experiência educacional dos estudantes, mas também amplia o impacto positivo que a instituição de ensino superior pode ter na sociedade, promovendo a formação de cidadãos mais críticos, engajados e capacitados para lidar com os desafios contemporâneos. Nesse contexto ainda é possível destacar o diálogo entre a psicologia e a educação mediado pela arte, representando uma abordagem poderosa para enriquecer e aprimorar os processos formativos. A arte se torna uma ferramenta valiosa para a compreensão e expressão das complexidades do desenvolvimento humano, das emoções e da cognição. Através de atividades artísticas, os educadores podem promover a criatividade, a introspecção e a empatia nos alunos, contribuindo para um ambiente educacional mais inclusivo e centrado no estudante. Além disso, a arte oferece oportunidades para a exploração e a resolução de conflitos, bem como para o fortalecimento da autoestima e da autoexpressão. Assim, essa sinergia entre psicologia, educação e arte desempenha um papel crucial na qualificação dos processos formativos, capacitando os indivíduos a se tornarem aprendizes mais conscientes, reflexivos e culturalmente sensíveis.

Referências

- Almeida, A. W. B. (2008). *Antropologia dos arquivos da Amazônia* (C. 8 (ed.)). Fundação Universidade do Amazonas.
- Andriola, W. B., & Araújo, A. C. (2021). Adaptação de alunos ao ambiente universitário: estudo de caso em cursos de graduação da Universidade Federal do Ceará. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas Em Educação*, 29(110), 135–159. <https://doi.org/10.1590/s0104-40362020002802251>
- Andriola, W. B., & Pasquali, L. (1995). A construção de um Teste de Raciocínio Verbal (RV). *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 8, 51–72.

- Antunes, C. (2003). *Resiliência: A construção de uma nova pedagogia para uma escola pública de qualidade*. Vozes.
- Ariño, D. O., & Bardagi, M. P. (2018). Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. *Revista Psicologia Em Pesquisa*, 12(3), 44–52. <https://doi.org/10.24879/2018001200300544>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Assis, S. G., Avanci, J. Q., Pesce, R. P., & Deslandes, S. F. (2006). *Superação de dificuldades na infância e adolescência*. FIOCRUZ/CLAVES/CNPq.
- Barlach, L., Limongi-França, A. C., & Malvezzi, S. (2008). O conceito de resiliência aplicado ao trabalho nas organizações. *Revista Interamericana de Psicologia*, 42(1), 101–112.
- Barreto, L. C., Euclides, M. S., & Herneck, H. R. (2021). “É só uma brincadeira!”: Estudantes negras e assédio nas universidades. *Revista de Ciências Humanas-Dossiê Educação Das Relações Étnico-Raciais*, 21, 118–132.
- Benetti, I. C., Roberti Junior, J. P., & Wilhelm, F. A. (2017). Resiliência: enfrentando os desafios do ambiente acadêmico e da vida. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental*, 9(23), 14–23.
- Berndt, C. (2018). *Resiliência: O segredo da força psíquica*. Vozes Nobilis.
- Borges, F. T., Araújo, P. C., & Amaral, L. de C. do. (2016). Identidade na narrativa: a constituição identitária e estética da professora na interação com o aluno. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 32(spe). <https://doi.org/10.1590/0102-3772e32ne27>
- Borine, R. D. C. C., Wanderley, K. D. S., & Bassitt, D. P. (2015). Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. *Estudos Interdisciplinares Em Psicologia*, 6(1), 100. <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2015v6n1p100>
- Brandão, J. M., Mahfoud, M., & Gianordoli-Nascimento, I. F. (2011). A construção do conceito de resiliência em psicologia: discutindo as origens. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 21(49), 263–271. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2011000200014>
- Buss, P. M., & Pellegrini Filho, A. (2007). A saúde e seus determinantes sociais. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 17(1), 77–93. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312007000100006>
- Carlotto, R. C., Teixeira, M. A. P., & Dias, A. C. G. (2015). Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários. *Psico-USF*, 20(3), 421–432. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200305>
- Carlucci, A. P., Barbato, S. B., & Carvalho, O. F. de. (2011). A construção da identidade profissional na adultez em emergência: narrativas de uma jovem sobre o ser estudante e trabalhadora. *Estudos e Pesquisas Em Psicologia*, 11(2). <https://doi.org/10.12957/epp.2011.8395>
- Carvalho, R., & Jezine, E. (2016). Permanência na Educação Superior: “um peso, duas medidas.” *Revista Espaço Do Currículo*, 9(1), 108–120.

<https://doi.org/10.15687/rec.2016.v9i1.108120>

- Cesar, J., Guimar, F. De, Unifbv, F. B. V, Master, P., Jean, M., & Favre, E. (2020). *Impact of the COVID-19 pandemic on environmental awareness, sustainable consumption and social responsibility: Evidence from generations in Brazil and Portugal*. xxxx. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2020.124947>
- Chaves, A. L. G. L. (2010). *Resiliência e formação humana em professores do ensino fundamental I da rede pública municipal: em busca da integralidade*. Universidade Federal de Pernambuco.
- Chaves, F. L., Alexandre, J. W. C., Andriola, W. B., Cavalcante, S. M. de A., & Freitas, S. M. de. (2020). Resiliência psicológica de estudantes universitários: Estudo em cursos de graduação. *Educação & Linguagem*, 7(2), 98–115.
- Colares, A. A. (2012). História da educação na Amazônia. Questões de natureza teórico-metodológicas: Críticas e proposições. *Revista HISTEDBR On-Line*, 11(43e), 187. <https://doi.org/10.20396/rho.v11i43e.8639960>
- Coleta, J. A. Dela, Lopes, J. E. F., & Coleta, M. F. Dela. (2012). Felicidade, bem-estar subjetivo e variáveis sociodemográficas, em grupos de estudantes universitários. *Psico-USF*, 17(1), 129–139. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712012000100014>
- Condorelli, A., Guimarães, C. F., & Azevedo, C. R. D. S. de. (2012). O papel do educador como tutor de resiliência à luz das ideias de Boris Cyrulnik. *Polyphonia/Solta a Voz*, 21(1). <https://doi.org/10.5216/rp.v21i1.16275>
- Correia Silva, É., & Geralda Viana Heleno, M. (1970). Qualidade de Vida e Bem-Estar Subjetivo de Estudantes Universitários. *Revista Psicologia e Saúde*. <https://doi.org/10.20435/pssa.v4i1.126>
- Cyrulnik, B. (2004). *Os patinhos feios* (1st ed.). Martins Fontes.
- Cyrulnik, B. (2006). *Falar de amor à beira do abismo*. Martins Fontes.
- Da Silva Oliveira, K., & De Cássia Nakano, T. (2018). Avaliação da resiliência em Psicologia: revisão do cenário científico brasileiro. *Revista Psicologia Em Pesquisa*, 12(1). <https://doi.org/10.24879/2018001200100283>
- da Silva, P. A., Medeiros, G. L., Menezes, F. L., Ribeiro, J. P., & dos Santos Luz, G. (2011). Reflexões acerca das vivências de acadêmicos do curso de graduação em enfermagem em serviços de saúde mental: relato de experiência. *VITTALLE-Revista de Ciências Da Saúde*, 23(2), 11–18.
- De Souza, M. T. S., & De Oliveira Cerveny, C. M. (2006). Psychological resilience: Literature review and analysis on scientific production. *Interamerican Journal of Psychology*, 40(1), 119–126.
- Destri, A., & Marchezan, R. C. (2021). Análise dialógica do discurso: uma revisão sistemática integrativa. *Revista Da Abralin*, XX, 1–25.
- Dias, A. C., Carlotto, R., de Oliveira, C., & Teixeira, M. (2019). Dificuldades percebidas na transição para a universidade. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 20(1), 19–30. <https://doi.org/10.26707/1984-7270/2019v20n1p19>
- Diniz, N. F. P. de S., & Aires, S. (2018). Grupo de escuta e reflexão com estudantes

- universitários. *Vínculo*, 15, 61–75.
- Dixe, M. dos A. C. R., Custódio, S. M., Catarino, H. da C., Ventura, M. C. A. A., Loreto, D. da C., Carrasqueira, N. F., Caetano, C. C., & Nóbrega, E. B. (2010). Competencias Pessoais e Sociais dos estudantes do ensino superior. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 17–25.
- Fajardo, I. N., Minayo, M. C. de S., & Moreira, C. O. F. (2013). Resiliência e prática escolar: uma revisão crítica. *Educação & Sociedade*, 34(122), 213–224. <https://doi.org/10.1590/S0101-73302013000100012>
- Faria, P. M. F., Dias, M. S. L., & Camargo, D. (2019). Arte e catarse para Vigotski em Psicologia da Arte. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 71(3), 152–165.
- Fínez Silva, M. J., & Morán Astorga, C. (2017). Resiliencia y autoconcepto: Su relación con ele cansacio emocional en adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 6(1), 289. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v6.746>
- Fior, C. A., Mercuri, E., & Almeida, L. da S. (2011). Escala de interação com pares: construção e evidências de validade para estudantes do ensino superior. *Psico-USF*, 16(1), 11–21. <https://doi.org/10.1590/s1413-82712011000100003>
- Fonseca, J. R. F. da, Calache, A. L. S. C., Santos, M. R. dos, Silva, R. M. da, & Moretto, S. A. (2019). Associação dos fatores de estresse e sintomas depressivos com o desempenho acadêmico de estudantes de enfermagem. *Revista Da Escola de Enfermagem Da USP*, 53. <https://doi.org/10.1590/s1980-220x2018030403530>
- Fragelli, T. B. O., & Fragelli, R. R. (2021). Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? *Revista Docência Do Ensino Superior*, 11, 1–21. <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2021.29593>
- Franco, V.; Albuquerque, C. (2017). *Contributos da Psicanálise para a Educação e para a Relação Professor-Aluno*. Millenium – Revista Do IPV. <http://www.ipv.pt/millenium/Millenium38/13.pdf>
- Freitas, M. E. (2002). A questão do imaginário e a fronteira entre a cultura organizacional e a psicanálise. In FVG (Ed.), *Motta, F.C. P. & Freitas, M. E. Vida psíquica e organização* (pp. 41–74).
- Freitas, J. O. T., & Resende, G. C. (2020). Educar para a escolha profissional e de carreira: uma proposta para a intervenção na escola. *Amazônica-Revista de Psicopedagogia, Psicologia escolar e Educação*, 25(2, jul-dez), 431-448.
- Gadassi, R., Waser, A., & Gati, I. (2015). Gender differences in the association of depression with career indecisiveness, career-decision status, and career-preference crystallization. *Journal of Counseling Psychology*, 62(4), 632–641. <https://doi.org/10.1037/cou0000113>
- Gasparini, S. M., Assunção, A. Á., & Gasparini, S. M. (2005). The teacher, working conditions and their effects on his health. *Educação e Pesquisa*, 31(2), 189–199.
- Godoy, K. A. B., Joly, M. C. R. A., Piovezan, N. M., Dias, A. S., & Silva, D. V. (2010). Avaliação da resiliência em escolares do ensino médio. *Mudanças - Psicologia Da Saúde*, 18(1–2), 79–90. <https://doi.org/10.15603/2176-1019/mud.v18n1-2p79-90>

- Gomes, R., & Ferreira, J. (2008). Desenvolvimento De Competências Pessoais E Sociais Como Estratégia De Apoio À Transição No Ensino Superior. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 419–426.
- Gordon Rouse, K. A. (2001). Resilient students' goals and motivation. *Journal of Adolescence*, 24(4), 461–472. <https://doi.org/10.1006/jado.2001.0383>
- Graner, K. M., & Cerqueira, A. T. de A. R. (2019). Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(4), 1327–1346. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>
- Heringer, R. (2018). Democratização da educação superior no Brasil: das metas de inclusão ao sucesso acadêmico. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 19(1), 7–17. <https://doi.org/10.26707/1984-7270/2019v19n1p7>
- Infante, F. (2007). A resiliência como processo: uma revisão da literatura recente. In A. Melillo & S. Ojeda (Eds.), *Resiliência – descobrindo as próprias fortalezas* (pp. 23–38). Artmed.
- Jardim, J., Pereira, A., Francisco, C., & Motta, E. D. (2006). Desenvolvimento psicológico do jovem adulto: Contributo para a avaliação de competências. *Ativação Do Desenvolvimento Psicológico – Actas Do Simpósio Internacional*, 400–406.
- Jovchelovitch, S., & Bauer, M. (2002). *Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som. Vozes*.
- Juliano, M. C. C., & Yunes, M. A. M. (2014). Reflexões sobre rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência. *Ambiente & Sociedade*, 17(3), 135–154. <https://doi.org/10.1590/S1414-753X2014000300009>
- Júnior, J. F. C., Moraes, L. S., Souza, M. M. N. de, Lopes, L. C. L., Meneses, A. R., Pinto, A. R. de A. P., Santos, L. S. R. dos, & Zocolotto, A. (2023). A importância de um ambiente de aprendizagem positivo e eficaz para os alunos. *REBENA - Revista Brasileira de Ensino e Aprendizagem*, 6, 324–341.
- Katsurayama, M., Becker, M. A. D., Gomes, N. M., Santos, M. C. dos, Makimoto, F. H., & Santana, L. L. O. (2009). Fatores de risco e proteção em estudantes de medicina da Universidade Federal do Amazonas. *Psicologia Para América Latina*, 16.
- Krentzman, A. R. (2013). Review of the application of positive psychology to substance use, addiction, and recovery research. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(1), 151–165. <https://doi.org/10.1037/a0029897>
- Lemos, C. T. (2022). *Migração nos “caminhos de rios”: Juventude, resistência e formação universitária na região Amazônica*. Universidade Federal do Amazonas.
- Lima, M. C. P., Domingues, M. de S., & Cerqueira, A. T. de A. R. (2006). Prevalência e fatores de risco para transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina. *Revista de Saúde Pública*, 40(6), 1035–1041. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102006000700011>
- Lira, L. C., & Melo, G. F. (2014). O Canto como Sopro da Vida: um estudo dos efeitos do Canto Coral em um grupo de coralistas idosas. *Kairós Gerontologia*, 16(4), 175–193. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2013v16i4p175-193>

- Lopes, C. A. (2007). *Exclusão Digital e a Política de Inclusão Digital no Brasil – o que temos feito? IX*.
- Machado, I. A. (1996). Texto como enunciação. A abordagem de Mikhail Bakhtin. *Língua e Literatura*, 22, 89. <https://doi.org/10.11606/issn.2594-5963.lilit.1996.114125>
- Machado, T. S. (2007). Padrões de vinculação aos pais em adolescentes e jovens adultos e adaptação à Universidade. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 5–28. https://doi.org/10.14195/1647-8614_41-2_1
- Maciel, C. E., Lima, E. G. dos S., & Gimenez, F. V. (2016). Políticas e permanência para estudantes na educação superior. *Revista Brasileira de Política e Administração Da Educação - Periódico Científico Editado Pela ANPAE*, 32(3), 759. <https://doi.org/10.21573/vol32n32016.68574>
- Magalhães, M. de O., Lassance, M. C., & Gomes, W. (1998). Perspectiva experiencial da indecisão vocacional em adolescentes. *Revista Da ABOP*, 2(1), 21–58.
- Magalhães, M., Stralio, M., Keller, M., & Gomes, W. B. (2001). Eu quero ajudar as pessoas: a escolha vocacional da psicologia. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 21(2), 10–27. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932001000200003>
- Martin, A. J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: Exploring ‘everyday’ and ‘classic’ resilience in the face of academic adversity. *School Psychology International*, 34(5), 488–500. <https://doi.org/10.1177/0143034312472759>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267–281. <https://doi.org/10.1002/pits.20149>
- Mascarenhas, S. A. do N., & Algayer Peluso, M. L. (2011). indicadores do bem estar subjetivo de discentes do ensino superior no Amazonas. *AMazônica*, 7(2), 77–87. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3912397&info=resumen&idioma=SPA>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Mattos, S. C. (2014). O professor de música como tutor de resiliência. *Congresso Da ANPPOMXXIV Congresso Da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação Em Música*.
- Moraes Filho, I. M. de, Nascimento, F. A. do, Bastos, G. P., Barros Júnior, F. E. de S., Silva, R. M. da, Santos, A. L. M., Abreu, C. R. de C., & Valóta, I. A. das C. (2020). Fatores sociodemográficos e acadêmicos relacionados à resiliência dos graduandos da área da saúde. *Revista de Divulgação Científica Sena Aires*, 291–303. <https://doi.org/10.36239/revista.v9.n2.p291a303>
- Morales, E. E. (2008). Academic resilience in retrospect. *Journal of Hispanic Higher Education*, 7(3), 228–248. <https://doi.org/10.1177/1538192708317119>
- Noronha, M. G. R. da C. e S., Cardoso, P. S., Moraes, T. N. P., & Centa, M. de L. (2009). Resiliência: nova perspectiva na promoção da saúde da família? *Ciência & Saúde Coletiva*, 14(2), 497–506. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232009000200018>

- Oliveira, A. T. C., & Morais, N. A. (2018). Resiliência comunitária: um estudo de revisão integrativa da literatura. *Temas Em Psicologia*, 26(4), 1731–1745. <https://doi.org/10.9788/TP2018.4-02Pt>
- Oliveira, C. T. de, Wiles, J. M., Fiorin, P. C., & Dias, A. C. G. (2014). Percepções de estudantes universitários sobre a relação professor-aluno. *Psicologia Escolar e Educacional*, 18(2), 239–246. <https://doi.org/10.1590/2175-3539/2014/0182739>
- Pacico, J. C., & Bastianello, M. R. (2014). As origens da psicologia positiva e os primeiros estudos brasileiros. In C. S. Hutz (Ed.), *Avaliação em Psicologia Positiva* (pp. 13–21). Artmed.
- Pereira, É., & Vasconcelos, M. (2007). O Processo De Socialização No Canto Coral: Um Estudo Sobre As Dimensões Pessoal, Interpessoal E Comunitária. *Musicahodie*, 7(1), 99–120. <https://doi.org/10.5216/mh.v7i1.1763>
- Peres, J. de M., Pereira, A. C. S., Santos, T. T. da F., Guedes, D. C. V., Nascimento, I. B. do, Bezerra, M. A., & Presgrave, F. S. (2018). Resiliência e educação musical erudita: Estudo em projeto social com jovens de periferia. *Revista Psicologia Da Educação*, 1(46). <https://doi.org/10.5935/2175-3520.20180007>
- Perez, K. V., Brun, L. G., & Rodrigues, C. M. L. (2019). Saúde mental no contexto universitário: Desafios e práticas. *Trabalho (En)Cena*, 4(2), 357–365. <https://doi.org/10.20873/2526-1487V4N2P357>
- Pinheiro, A. A. (2004). *Gestão de programas horizontais: o caso do Programa de Desenvolvimento Tecnológico em Insumos para a Saúde (PDTIS) da Fiocruz*. Fundação Oswaldo Cruz.
- Poletti, R., & Dobbs, B. (2010). *Resiliencia - a arte de dar a volta por cima*. Vozes.
- Poletto, M. (2006). Uma breve reflexão crítica sobre psicologia positiva e resiliência. *Psicologia Escolar e Educacional*, 10(1), 137–140. <https://doi.org/10.1590/S1413-85572006000100014>
- Poletto, M., & Koller, S. H. (2008). Contextos ecológicos: promotores de resiliência, fatores de risco e de proteção. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 25(3), 405–416. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2008000300009>
- Porto, R., & Gonçalves, M. P. (2017). Motivação e envolvimento acadêmico: um estudo com estudantes universitários. *Psicologia Escolar e Educacional*, 21(3), 515–522. <https://doi.org/10.1590/2175-35392017021311192>
- Prata, C. A., Donadel, L., Sargentini, B., Massako, R., Murata, Y., & Ferreira Mendes, R. (2020). O Programa de Mentoria Acadêmica como apoio ao estudante no curso de medicina da FACISB. *Manuscripta Médica*, 3, 74–80. <https://facisb.com.br/ojs/index.php/mm/article/view/37>
- Reis, A. C. dos. (2014). Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do Psicólogo. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 34(1), 142–157. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932014000100011>
- Resende, G. C., Ferreira, I., Silva, I., & Barbato, S. (2022). Desafios para a permanência no ensino superior na amazônia e os significados de trajetórias estudantis. *Psicologia, Educação e Cultura*, 26(3), 139–161.

<https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/43538>

- Rocha, T. F., Amaral, F. P., & Hanayama, E. M. (2007). Extensão vocal de idosos coralistas e não coralistas. *Revista CEFAC*, 9(2), 248–254. <https://doi.org/10.1590/S1516-18462007000200014>
- Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., de Lahidalga, I. R. M., & Rey-Baltar, A. Z. (2018). Implicación escolar de estudiantes de secundaria: La influencia de la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido. *Educacion XX1*, 21(1), 87–108. <https://doi.org/10.5944/educXX1.16026>
- Rogge, J. F. N., & Lourenço, M. L. (2015). A Resiliência Humana no Ambiente Acadêmico de Cursos stricto sensu. *Revista de Administração IMED*, 5(3), 291–301. <https://doi.org/10.18256/2237-7956/raimed.v5n3p291-301>
- Sachser Angnes, J., Quintal de Freitas, M. de F., Klozovski, M. L., Matuisk Mattos, S. M., & Costa, Z. F. da. (2014). Permanência na universidade: o que dizem os estudantes indígenas da Universidade Estadual do Centro-Oeste do Paraná. *HOLOS*, 6, 190–205. <https://doi.org/10.15628/holos.2014.1658>
- Salvo-Garrido, S. I., Gálvez-Nieto, J. L., & San Martín-Praihuén, S. (2021). Resiliencia académica: Comprendiendo las relaciones familiares que la promueven. *Revista Electrónica Educare*, 25(2), 1–18. <https://doi.org/10.15359/ree.25-2.20>
- Sampaio, C. R. B., & Resende, G. C. (2019). Projeto Coral Canta Junto. In *Relatório de Projeto de Extensão* (2019th ed.). Universidade Federal do Amazonas.
- Sanches, S. M., & Rubio, K. (2010). Reflexões sobre o conceito de resiliência: superando adversidades no contexto esportivo. *Polêmica*, 9(2), 92–98.
- Santos Silva, J. V. dos, Brandão, T. M., Correia Barros, A., Macêdo, A. C. de, Santos, M. A. dos, & Santos, R. A. dos. (2021). Estratégias metodológicas utilizadas no ensino da saúde mental na graduação em enfermagem: revisão integrativa. *Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem*, 11(35), 209–220. <https://doi.org/10.24276/rrecien2021.11.35.209-220>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Silva, A. de O., & Cavalcante Neto, J. L. (2014). Associação entre níveis de atividade física e transtorno mental comum em estudantes universitários. *Motricidade*, 10(1). [https://doi.org/10.6063/motricidade.10\(1\).2125](https://doi.org/10.6063/motricidade.10(1).2125)
- Silva, A. L. P. da, & Viana, T. de C. (2017). Caracterização da Produção Brasileira em Artigos Científicos sobre Arte e Psicologia (2004-2014). *Psico-USF*, 22(1), 109–120. <https://doi.org/10.1590/1413-82712017220110>
- Silva, I. R., Barbato, S. B., Urnau, L. C., Zibetti, M. L. T., & Pedroza, R. L. S. Os significados das trajetórias de escolarização de jovens estudantes Amazônidas. Projeto de Pesquisa financiado pelo Programa Nacional de Cooperação Acadêmica na Amazônia, Edital nº 21/2018. BRASIL/CAPES, 2018.
- Silva, S. M. C. (2004). Algumas reflexões sobre a arte e a formação do psicólogo. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 24(4), 100–111.

- Siqueira, G. L., & Canova, F. B. (2019). A resiliência em estudantes universitários: Variações entre as áreas biológicas, humanas e exatas. *Revista Científica UMC*, 4(3), 1–4.
- SOUZA, V. L. T. de, DUGNANI, L. A. C., & REIS, E. de C. G. dos. (2018). Psicologia da Arte: fundamentos e práticas para uma ação transformadora. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 35(4), 375–388. <https://doi.org/10.1590/1982-02752018000400005>
- Souza, F. C. S., & Almeida, M. C. X. (2009). Resiliência e educação. *Revista Educação Em Questão*, 35(21), 239–243.
- Souza, F. das C. S., Pontes, J. de F., & Moura, G. A. de. (2018). Palco e resiliência: narrativas de artistas de teatro de Mossoró-RN. *Educação e Formação*, 8(3), 138–152.
- Taboada, N. G., Legal, E. J., & Machado, N. (2006). Resiliência: em busca de um conceito. *Journal of Human Growth and Development*, 16(3), 104. <https://doi.org/10.7322/jhgd.19807>
- Teixeira, M. A. P., Dias, A. C. G., Wottrich, S. H., & Oliveira, A. M. (2008). Adaptação à universidade em jovens calouros. *Psicologia Escolar e Educacional*, 12(1), 185–202. <https://doi.org/10.1590/S1413-85572008000100013>
- UFAM. (2023). *Universidade Federal do Amazonas*. www.ufam.edu.br
- Vara, N., Fernandes, A., Queirós, C., & Pimentel, H. (2016). Resiliência e stress em estudantes universitários. *Actas Do 3º Congresso Da Ordem Dos Psicólogos Portugueses*, 569–579.
- Vasconcelos, T. C. de, Dias, B. R. T., Andrade, L. R., Melo, G. F., Barbosa, L., & Souza, E. (2015). Prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 39(1), 135–142. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v39n1e00042014>
- Vigotski, L. S. (1999). *Psicologia da arte*. Martins Fontes.
- Vivian, A. G., & Trindade, J. (2003). *Psicologia e arte: um paradigma estético dos processos de criação*. Universidade Luterana do Brasil.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: highrisk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
- Yunes, M.A.M., & Szymanski, H. (2001). Resiliência: noção, conceitos afins e considerações críticas. In J. Tavares (Ed.), *Resiliência e educação* (2a ed., pp. 13–42). Cortez.
- Yunes, Maria Angela Mattar, Fernandes, G., & Weschenfelder, G. V. (2018). Intervenções psicoeducacionais positivas para promoção de resiliência: o profissional da educação como tutor de desenvolvimento. *Educação*, 41(1), 83. <https://doi.org/10.15448/1981-2582.2018.1.29766>