



D.R.E.A.M

Alcançar, Abraçar e Reconhecer a Saúde Mental

Livro de Atas

I Congresso Internacional

Bem Estar e Saúde Mental no Ensino Superior



Auditório
Nadir Afonso,
Chaves



14 dezembro



9h30 - 13h00
14h30 - 17h00

Com a colaboração de:

co-financiado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Ficha Técnica

Título: I Congresso Internacional de Bem-Estar e Saúde Mental nos estudantes do ensino superior: livro de atas

Editores:

Ana Maria Galvão, Instituto Politécnico de Bragança
Clara B. Vaz, CEDRI, Instituto Politécnico de Bragança
Clarisse Pais, Instituto Politécnico de Bragança
Susana Sánchez, Universidad de Extremadura

Revisores:

Clarisse Pais, Instituto Politécnico de Bragança
Marco Pinheiro, ISCTE-IUL

Editor: Instituto Politécnico de Bragança – 2024
Campus de Santa Apolónia 5300-253 Bragança Portugal

COMISSÃO CIENTÍFICA

Adília Fernandes	Justina Silvano
Alcina Nunes	Kleiver Sanchez
Alexandra Neto	Marco Pinheiro
Ana Galvão	Maria José Alves
Ana Maria Gerales Pereira	Maria José Gomes
Bruno Magalhães	Maria José Viveiros
Carina Rodrigues	Marta Correia de Carvalho
Clara Vaz	Miguel Monteiro
Clarisse Pais	Odília Cavaco
Cristina Quadros	Paula Fortunato Vaz
Fernando Pereira	Samuel Gonçalves Almeida da Encarnação
Flora Silva	Sílvia Ala
Florêncio de Castro	Susana Sánchez
Gorete Batista	Vasco Alves
Helena Pimentel	Vera Lebres
Javier Cubero Juanez	Zélia Caçador
Joana Carvalho	

COMISSÃO ORGANIZADORA

Ana Galvão	Justina Silvano
Beatriz Cunha	Marco Pinheiro
Clara Vaz	Maria José Alves
Clarisse Pais	Maria José Viveiros
Cristina Quadros	

ISBN: 978-972-745-332-0

Handle: <http://hdl.handle.net/10198/28523>

DOI: 10.34620/978-972-745-332-0



Sobre o congresso



O I Congresso Internacional de Bem-Estar e Saúde Mental nos estudantes do ensino superior, promovido pela equipa do Projeto D.R.E.A.M. em parceria com a Escola Superior de Hotelaria e Bem-estar do IPB, realizou-se no dia 14 de dezembro em Chaves. O objetivo principal foi apresentar o Projeto D.R.E.A.M. financiado pelo programa POCH e Portugal 2020.

O congresso decorreu apenas em formato presencial com a presença de 87 participantes.

Este e-book é composto por comunicações orais; projetos apresentados no congresso e os resumos dos pósteres projetados.

Presidente do congresso: Ana Galvão, Instituto Politécnico de Bragança

Vice-Presidente do congresso: Clara B. Vaz, Instituto Politécnico de Bragança

Vice-Presidente do congresso: Clarisse Pais, Instituto Politécnico de Bragança

Vice-Presidente do congresso: Susana Sánchez, Universidad de Extremadura



Índice

Sobre o congresso	3
Índice	4
Considerações Iniciais.....	5
Ana Galvão ¹ , Clara B. Vaz ² , Clarisse Pais ¹ & Susana Sánchez ³	
Desafios à intervenção psicológica no ensino superior - projeto D.R.E.A.M.....	7
Ana Galvão, Clara Vaz, Clarisse Pais & Beatriz Cunha	
Promoção da saúde mental em estudantes do ensino superior através de um programa estruturado de atividade física: conexão corpo-mente.....	13
Samuel Encarnação ¹ , Helios Parega ² , Miguel Monteiro ¹ & Ana Galvão ¹	
A arte em sintonia com a saúde mental	17
Vasco Alves	
Promoção da literacia em epilepsia: estudantes do ensino superior	22
Beatriz Cunha, Maria José Gomes & Ana Galvão	
Caracterização do acesso aos cuidados de saúde por parte dos alunos do IPB a estudar na cidade de Bragança	29
Clara B. Vaz ¹ & Filipe Vaz ²	
O Projeto Desejar-Comunicar-Agir.....	35
Cecília Fonseca ¹ , Daniel Marrinhas ² , Manuela Figueira ¹ , Miguel Salgado ¹ & Odília D. Cavaco ²	
<i>Quem pode tomar café (?): Uma abordagem em Nutrigenética e Farmacogenética ao metabolismo da cafeína</i> 45	
Elizabete Batista Vaz Pereira, Carina de Fátima Rodrigues & Olívia Rodrigues Pereira	
Avaliação do estado nutricional de crianças com idades menor ou igual a 5 anos internadas no hospital nacional Simão Mendes - Guiné-bissau.....	54
I. Djassi ¹ , J. Almeida-de-Souza ² & A.M. Pereira ²	
Relação do nível de adesão à Dieta Mediterrânica com a composição corporal em frequentadores de ginásios	64
Barbara Mendes ¹ , António Fernandes ² & Ana Maria Pereira ²	
Associação entre o Nível de Adesão à Dieta Mediterrânica e o Índice de Massa Corporal, em Indivíduos Diabéticos	73
M. Fernandes ¹ , A. Azevedo ¹ , A. Fernandes ² , C. Pires ³ , M. Pires ⁴ & A.M. Pereira ²	
Dificuldade intelectual e desenvolvimental: considerações teórico-práticas para a inclusão no desporto	81
Paula Marisa Fortunato Vaz ¹ , António Miguel de Barros Monteiro ² & Samuel Gonçalves Almeida da Encarnação ³	
Understanding the benefits and mechanisms behind Mindfulness meditation practices for enhancing health and overall well-being	90
Teresa Ranieri	
Transição para o ensino superior, desafios - projeto de cocriação: let's get inclusive	94
Beatriz Cunha, Ana Galvão, Isabel Chumbo & Eugénia Anes	
Novos horizontes da saúde mental e hotelaria: um exemplo de boas práticas.....	97
Ana Galvão & Sílvia Ala	

A arte em sintonia com a saúde mental

Vasco Alves

Instituto Politécnico de Bragança (Portugal) | alvasco@ipb.pt

Introdução

O recurso à arte para finalidades terapêuticas têm sido uma constante no decurso da história da humanidade, presente em rituais religiosos ancestrais, no pensamento filosófico clássico e em práticas civilizacionais antigas (Stewart & Irons, 2018) (Sufie & Sidik, 2017). Atualmente, tem vindo a ser crescente o interesse pelas qualidades terapêuticas da arte, em particular pelas artes performativas, enquanto fatores de geração de bem-estar nas populações na sociedade moderna (Sheppard & Broughton, 2020). A noção de bem-estar apresenta-se como um referencial multidimensional de qualidade de vida, que também pode ser determinado pelo impacto de experiências criativas na regulação de emoções e de comportamentos, podendo assim contribuir para a manutenção da saúde mental. O *Relatório Mundial de Saúde Mental* alerta para a necessidade da valorização de práticas que promovam experiências capazes de suprir necessidades constatadas ao nível da saúde mental em todo o mundo (World Health Organization, 2022). Neste sentido, as práticas musicais e os cuidados de saúde parecem partilhar algumas características em comum, tais como o facto de serem relacionais, estéticas e temporais (Crawford et al., 2015), podendo constituir-se como um mecanismo poderoso para a preservação da saúde mental e, consequentemente, para a melhoria dos índices de bem-estar das pessoas.

A literatura científica tem-se focado nos efeitos que a música pode induzir na regulação de estados emocionais e, consequentemente, na promoção do bem-estar humano. Estes efeitos são tradicionalmente produzidos através de modos de interação: passiva, por via da mera contemplação estético-musical; ou ativa, quando são dinamizados por sujeitos com formação musical pré-adquirida. Contudo, parece haver uma lacuna significativa no que diz respeito a iniciativas para a aquisição de conhecimentos e competências musicais fundamentais em pessoas com pouca instrução musical, como forma de poder capacitá-las com habilidades que permitem uma utilização consciente e pró-ativa dos elementos estéticos presentes nos fenómenos sonoros, no quadro da manutenção do bem-estar emocional e mental. Embora seja amplamente reconhecido que o simples ato de ouvir uma música possa ter um impacto significativo nos estados emocionais das pessoas, neste estudo acreditamos ser possível atingir níveis de impacto mais interessantes se, por exemplo, as pessoas poderem entender e experimentar as implicações sonoro-emocionais que determinadas características combinadas (v.g. de níveis rítmico e melódico) têm como efeito nos seres humanos. O desafio que esta pesquisa se colocou foi o de explorar a noção de um envolvimento mais ativo na experiência musical, num contexto pedagógico com estudantes de diversas áreas técnico-científicas e com níveis de aptidão musical aleatórios, de modo a permitir estabelecer paralelos entre os modos de contemplação/criação musical e as dinâmicas emocionais humanas, passíveis de gerar quadros de bem-estar. Em sentido oposto ao da desconstrução dos efeitos emocionais, este trabalho perspetiva-se a partir da fonte artística de estímulo emocional, onde os elementos estéticos são manipulados de modo a configurarem resultados sonoros capazes de despertar emoções. Assim, ensinar as pessoas a usar estes recursos estéticos poderá ser uma estratégia válida para a dinamização de habilidades e de noções técnico-expressivas básicas, que poderá colocar as pessoas em condição de aceder com maior propriedade aos benefícios que a expressão artística pode trazer para a saúde mental.

Metodologia

Este estudo insere-se no âmbito da metodologia exploratória dentro do contexto das práticas educativas formais de nível superior. Decorrente de um programa de formação intensivo de curta duração, na área da Educação Emocional, numa instituição de Ensino Superior do norte de Portugal, este estudo contou com a participação de 45 estudantes internacionais, de diversas nacionalidades europeias, e teve como

objetivo dotar os estudantes de mecanismos de expressão e de criação musical potencialmente promotores da gestão emocional, com vista ao seu bem-estar. A estratégia de desenvolvimento pedagógico consistiu na realização de duas sessões letivas subsequentes, a primeira feita via remota (*online*) e a segunda feita em formato físico e presencial. Um aspeto importante de ressaltar é o facto de os estudantes advirem de formações diversas à área das Artes e de não haver uma condição de pré-requisito para a sua participação na formação que estabelecesse qualquer nível de literacia ou aptidão musical.

A primeira sessão letiva, de cariz fundamentalmente teórico, teve como objetivo promover a consciencialização dos estudantes para o potencial da música enquanto expressão artística capaz de interferir na gestão de emoções e comportamentos humanos aos níveis pessoal e coletivo e, assim, demonstrar o seu potencial teórico enquanto estímulo artístico para o bem-estar. Para este efeito foi adotada uma estratégia inicial de se estabelecerem as premissas teóricas básicas sobre a função da música na condição e atividade humana, intercetando-as com evidências científicas de algumas teorias do desenvolvimento humano e social que corroboram a importância da música na manutenção destas atividades humanas. De seguida, procedeu-se a uma análise histórica sobre a evolução da música do ponto de vista dos preceitos estéticos de cada época, através da audição comentada de registos audiovisuais, de modo a identificar matrizes e variações de estados emocionais evocados pelos discursos sonoros ao longo dos tempos. Finalmente, foi implementado um inquérito por questionário para perceber como os estudantes recorriam à música para fazerem a sua gestão emocional nos planos social e pessoal e foi promovido um debate para analisar respostas à luz do enquadramento teórico, conforme anteriormente estabelecido. O método de recolha e análise de dados consistiu na combinação do instrumento de inquérito, com o procedimento de debate reflexivo contextualizado e com a observação direta e participante feita pelo docente.

Na segunda sessão letiva, de cariz essencialmente prático, o objetivo foi o de os estudantes poderem adquirir competências básicas ao nível do desempenho musical, que lhes permitissem manipular os elementos estéticos em função de estados emocionais específicos. Para a respetiva operacionalização, foi adotada uma estratégia baseada no conceito de composição de paisagens sonoras, para a qual todos os fenómenos presentes no universo sonoro envolvente servem como elementos estéticos da experiência criativa (Swanwick, 2011). Inicialmente, procedeu-se à análise auditiva de exemplos musicais evocativos de estados emocionais humanos e, para lá da discussão limitada ao que é auditivamente agradável ou desagradável (Prior, 2017), foram identificadas características sonoras próprias de estados emocionais contrastantes. O resultado foi a criação de um esquema matriz estabelecendo uma relação entre as características sonoras em cada nível musical elementar básico (Andamento; Ritmos; Harmonia; Melodia; Textura; Dinâmicas) e os estados emocionais humanos polarizados entre a “Alegria” e a “Tristeza”:

Tabela 1 - Esquema Matriz

Nível Musical Elementar	Caraterísticas Musicais Elementares	
	Estados Emocionais de “Alegria”	Estados Emocionais de “Tristeza”
<i>Andamento</i>	Rápido	Lento
<i>Ritmos</i>	Curtos	Longos
<i>Harmonia</i>	Modo maior	Modo menor
<i>Melodia</i>	Vigorosa	Delicada
<i>Textura</i>	Compacta	Dispersa
<i>Dinâmicas</i>	Fortes	Fracas

Com base neste esquema matriz, os estudantes puderam organizar-se em dois grupos temáticos, uma para a criação/produção sonora de estados emocionais relacionados com a “Alegria”, outro para a criação/produção sonora de estados emocionais relacionados com a “Tristeza”, atendendo às características musicais elementares pré-definidas. Foram utilizados instrumentos de percussão de altura

definida e de altura indefinida (vulgo “instrumental Orff”) e sons produzidos pelo corpo humano, incluindo o canto. Cada grupo teve um elemento regente que fornecia instruções gesticuladas sobre a manipulação sonora e a sequência dos elementos estéticos no plano temporal. Após este exercício experimental, fez-se uma performance musical das duas paisagens sonoras, ao que se seguiu um debate coletivo para a reflexão crítica sobre todo o processo pedagógico e artístico.

Resultados e discussão

Os primeiros resultados foram obtidos por meio de inquérito por questionário e tiveram como objetivo aferir o modo como os estudantes recorriam à música para efeitos do seu bem-estar. A primeira pergunta procurou aferir se os estudantes usavam a música nas suas interações sociais, sendo que a grande maioria (82,2%) dos estudantes ($n=45$) respondeu “Sim”:

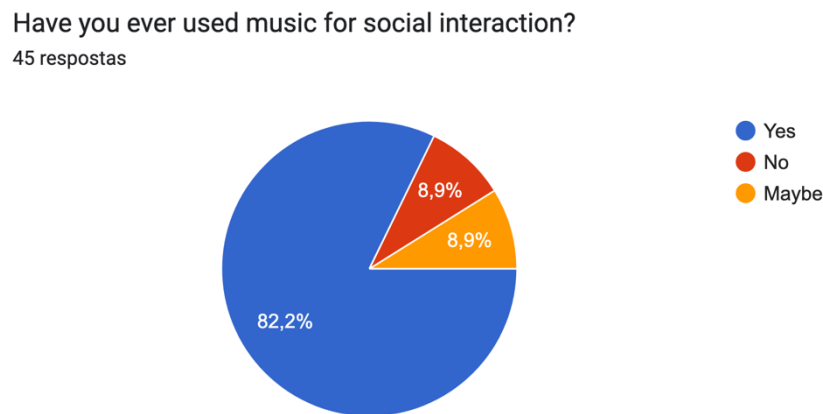


Figura 1 - Pergunta sobre o uso da música em contexto social

Durante o debate, os estudantes partilharam uma série de situações contextuais nas quais puderam falar sobre o uso da música para a promoção das suas interações sociais significativas. Dentre estas destacam-se a interação social em contexto de festivais de música, ou em celebrações ou festas onde se permitira a conexão emocional com os seus amigos, e até mesmo durante a realização de viagens. Aparentemente, a música terá desempenhado um papel crucial nos referidos momentos de conexão emocional, servindo como promotora de ambientes potenciadores da partilha e da experiência comum. Os tipos e géneros musicais elencados pelos estudantes aquando destas experiências revela, pela sua diversidade, a capacidade que a música pode ter em esbater barreiras culturais que facilitam a união das pessoas em torno de experiências comuns de contemplação estética e de expressão emocional.

A segunda pergunta procurou aferir se os estudantes usavam a música para efeitos de regulação emocional, sendo que a unanimidade (100%) dos estudantes ($n=45$) respondeu “Sim”:

Have you ever used music for emotional regulation?

45 respostas

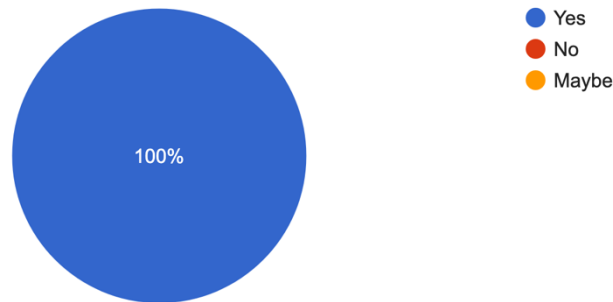


Figura 2 - Pergunta sobre o uso da música para efeitos de regulação emocional

Durante o debate, os estudantes puderam especificar as diversas situações em que recorreram à música para regular uma variedade de estados emocionais. Entre estas situações, destacam-se, por ordem de prevalência, os momentos de estímulo ao alívio de *stress* e de ansiedade, momentos de necessidade em equilibrar estados emocionais de alegria e de tristeza e, também, momentos de necessidade de aumentar os níveis de concentração nas tarefas académicas de estudo. Adicionalmente, os estudantes reportaram o recurso a géneros de música variados, que se situam entre a música erudita, passando pela música *Pop/Rock*, até à música eletrónica. Este indício sugere a existência de uma relação direta entre o tipo de música que se consome e o estado emocional específico que se pretende regular, demonstrando-se assim a capacidade que a música tem de se adaptar e de atender às necessidades emocionais e situacionais individuais, possibilitando uma ampla gama de recursos terapêuticos para a regulação emocional e o bem-estar mental.

Relativamente aos resultados obtidos pela experiência musical, por via da observação direta e participante (durante os processos de desenvolvimento, de performance musical e subsequente debate), foi possível aferir que os estudantes puderam desenvolver habilidades musicais básicas numa estreita relação entre a manipulação dos elementos musicais e a evocação de diferentes estados emocionais. Esta condição permitiu-lhes experimentar o potencial da música enquanto estímulo para o bem-estar, colocando em prática o conhecimento técnico-expressivo da expressão musical e emocional. Outro aspeto importante foi o facto de estes resultados terem sido produzidos em ambiente de experimentação e de criação musical colaborativo, o que permitiu, também, enaltecer o potencial da música para a promoção do bem-estar no âmbito social, desta feita, em condição de participação ativa.

Conclusão

Pelo facto de este estudo ter envolvido uma quantidade reduzida de participantes, não é possível estabelecer um entendimento generalizado dos resultados que possa ser extensível a toda a população. Contudo, dentro do espírito que subjaz à natureza dos estudos exploratórios, é possível deduzir algumas sugestões que, ou reforçam algumas noções já existentes acerca da temática em estudo, ou esboçam a possibilidade de hipóteses a verificar no futuro. Se, por um lado, se verifica que os estudantes corroboram do recurso à música para efeitos de interação social e de regulação emocional, por outro, este exercício prospetivo permite fazer a conjectura de que a condição de participação ativa em processos de experimentação e de criação musical, tais como a criação de paisagens sonoras, pode permitir a articulação de saberes e de práticas potencialmente estimuladoras de bem-estar, na medida em que se estabeleça uma relação direta entre os modos de manipulação dos elementos estéticos e a evocação de estados emocionais. Simultaneamente, esta abordagem aparenta poder constituir-se como um

mecanismo eficaz para a instrução de estudantes, em áreas diversas às Artes do Ensino Superior e com aptidões musicais reduzidas, com conhecimentos e competências musicais capazes de fornecer compreensão e capacidade de aplicação prática sobre a influência da música na regulação das suas emoções e comportamentos, promovendo, deste modo, a manutenção da saúde mental e gerando bem-estar.

Referências bibliográficas

- Crawford, P., Brown, B., Baker, C., Tischler, V., & Abrams, B. (2015). Practice Based Evidence: Delivering Humanities into Healthcare. In P. Crawford, B. Brown, C. Baker, V. Tischler, & B. Abrams (Eds.), *Health Humanities* (pp. 120-136). London: Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1057/9781137282613_7
- Prior, J. (2017). Sonic environmental aesthetics and landscape research. *Landscape Research*, 42(1), 6-7. <https://doi.org/10.1080/01426397.2016.1243235>
- Sheppard, A., & Broughton, M. C. (2020). Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: a systematic review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 15, 1-19. <https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1732526>
- Stewart, D. E., & Irons, J. Y. (2018). Music, public health, and health promotion: Can music be a social determinant of health? In N. L.-L. N. Sunderland (Ed.), *Music, Health and Wellbeing: Exploring music for health equity and social justice* (pp. 17-31). London: Palgrave Macmillan UK. https://doi.org/10.1057/978-1-349-95284-7_2
- Sufie, S. N., & Sidik, R. (2017). What is medical music therapy in Islamic civilization? *International Journal of Business and Social Science*, 8(3), pp. 195-199. https://www.researchgate.net/profile/Hidayah-Sufie/publication/318275885_What_is_Medical_Music_Therapy_in_Islamic_Civilization/links/595f7d5ea6fdccc9b1aa2cbe/What-is-Medical-Music-Therapy-in-Islamic-Civilization.pdf
- Swanwick, K. (2011). *Teaching Music Musically* (Classic Edition). Routledge.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>