



Evento: XXVII Jornada de Extensão

DESENVOLVIMENTO DA ATENÇÃO DIFUSA ATRAVÉS DO CANTO CORAL EM RELAÇÃO COM A PRÁTICA DE ENFERMAGEM¹

Henrique Rafael Steinke ², Lizandra Rodrigues³

¹ Projeto de extensão desenvolvido e financiado pela Unijui;

² Estudante do curso Enfermagem, bolsista do PROGRAMA UNIJUI DE INCENTIVO AO ESPORTE E À CULTURA.

³ Regente do projeto CORAL UNIJUI.

INTRODUÇÃO

A formação em enfermagem exige do estudante o domínio de diversas competências técnicas, mas também o desenvolvimento de habilidades emocionais, relacionais e atencionais que sustentem o cuidado em contextos de alta complexidade. Nesse contexto, a atenção difusa, que pode ser entendida como uma modalidade de consciência aberta, receptiva e não seletiva, apresenta-se como recurso base para que o profissional possa manter-se presente diante do sofrimento do outro, sem se perder na hipervigilância ou no esgotamento crônico.

As atividades culturais, em especial o canto coral, têm sido reconhecidas como estratégias promotoras de saúde mental, vínculo social e regulação emocional. Esse relato de experiência insere-se no escopo dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), com destaque para o ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) e o ODS 4 (Educação de Qualidade), alinhando-se à Agenda 2030 da ONU. Assim, a prática do canto coral, ao cultivar estados de presença e atenção ampliada, contribui para a formação integral do estudante de enfermagem, promovendo uma universidade mais humana, inclusiva e comprometida com princípios de sustentabilidade social e emocional.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica desenvolvida no âmbito do Coral UNIJUI, atividade cultural extracurricular aberta a estudantes de diversos cursos da universidade e da comunidade. A participação ocorreu ao longo de vários anos letivos, com ensaios semanais e apresentações periódicas em eventos institucionais e comunitários. O relato é construído a



partir das vivências pessoais como estudante do curso de Enfermagem, considerando percepções subjetivas, aprendizados e reflexões surgidas ao longo do processo. A análise integra ainda revisão de literatura selecionada sobre canto coral, atenção, mindfulness e saúde mental de profissionais de saúde, articulando a experiência com evidências científicas recentes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a vivência em extensão cultural, constatou-se que o canto coral demanda uma forma de atenção particular, distinta da concentração focalizada. Dessa forma, para cantar em conjunto, é necessário escutar o outro, planejar a respiração, a direção da voz e, simultaneamente, o volume do colega ao lado. Damsgaard e Brinkmann (2022) descrevem que essa prática fomenta uma atenção ao outro, cultivando presença e uma consciência relacional que se sustenta na escuta mútua. Na enfermagem, onde a atenção é constantemente mobilizada para estímulos urgentes, a possibilidade de desenvolver uma modalidade de atenção mais aberta e menos reativa apresenta relevância clínica evidente.

Liu (2026) propõe que o canto coral possui especificidade própria ao integrar respiração sustentada, voz, letras compartilhadas e sintonia contínua com o outro. O resultado é um estado de consciência expandido, próximo ao descrito em práticas contemplativas, embora alcançado pela via coletiva e estética. Hendry, Lynam e Lafarge (2022) reforçam essa compreensão ao associarem o canto em grupo a vínculos sociais, identidade grupal e emoções positivas, sugerindo que a atenção difusa cultivada no coral não é passividade, mas uma forma ativa de pertencimento.

Quando se transporta essa lógica para a prática de enfermagem, percebe-se que a atenção difusa não contradiz a atenção focalizada exigida pelo cuidado técnico; antes, a complementa. Velmurugan e Abirami (2025) argumentam que práticas atencionais fortalecem o bem-estar mental e a resiliência profissional em enfermeiros. O canto coral, nesse sentido, funciona como uma porta de entrada não clínica para estados similares aos induzidos pelo mindfulness formal. Van Hilten e De Kuiper (2025) associam o cuidado mindful à ampliação da autoconsciência e da escuta profunda voltada às necessidades do paciente. A experiência



coralista, ao treinar o ouvido e a presença em meio à polifonia, oferece substrato perceptivo para uma escuta clínica mais acolhedora.

Ademais, do ponto de vista fisiológico e psicossocial, Viola et al. (2024) observaram que um programa coral produziu maior coesão grupal e foco, além de melhorias em indicadores fisiológicos. Good et al. (2025) encontraram um aumento de oxitocina e maior proximidade social em atividades de canto em grupo, sugerindo que a sincronização interpessoal atua como mecanismo relevante de regulação biopsicossocial. Para a enfermagem, que lida cotidianamente com estresse ocupacional e burnout, esses achados indicam que o canto coral não é mero lazer, mas uma intervenção que atua nos alicerces neurobiológicos do vínculo e da recuperação emocional. Finnerty et al. (2022) sintetizaram evidências de que diferentes formas de envolvimento musical podem contribuir para reduzir o burnout em enfermeiros, o que legitima a inclusão do coral em programas de qualidade de vida no trabalho.

No entanto, Cohen et al. (2023) relataram que coros no ambiente de trabalho promovem conexão social, prazer e engajamento, embora nem sempre apresentem efeitos quantitativos significativos em indicadores de bem-estar. Isso sugere que o impacto do canto coral pode ser mais qualitativo e processual, manifestando-se na qualidade do vínculo entre os profissionais e na atmosfera institucional, antes que em reduções mensuráveis de estresse. Pentikäinen et al. (2023) encontraram associação entre canto coral e manutenção de fluência fonêmica, embora outros efeitos cognitivos tenham se mostrado menos claros. Essa heterogeneidade não fragiliza a proposta, mas alerta para a necessidade de não reduzir a prática coral a um instrumento meramente instrumental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência no Coral UNIJUÍ consolidou-se como um instrumento de formação integral, tanto pela prática musical quanto pelas responsabilidades coletivas exercidas. O convívio entre colegas de diversos cursos, a vivência do canto coletivo e a organização das atividades contribuíram de forma decisiva para o desenvolvimento de competências interpessoais e profissionais, como empatia, comunicação, escuta ativa e regulação emocional.



Mais do que uma atividade extracurricular, o coral demonstrou-se um espaço de promoção da saúde emocional e de construção coletiva, onde a atenção difusa se desenvolve de maneira orgânica, pela via da estética e do encontro com o outro. Os achados corroboram estudos que evidenciam os impactos positivos do canto coral sobre o bem-estar e a resiliência, ressaltando sua relevância para a aprendizagem colaborativa e para o cuidado de si e do outro. Atividades como essa, devem ser valorizadas nas instituições de ensino superior, por seu potencial em formar profissionais de enfermagem mais humanos, sensíveis às realidades sociais e comprometidos com a transformação do mundo em que vivem.

Palavras-chave: Item obrigatório. Palavras representativas do conteúdo do trabalho. De 3 a 5 palavras-chave, separadas por ponto.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Lizandra Rodrigues por sempre me apoiar em minha trajetória musical, que definitivamente moldou meu caráter durante esses anos participando no coral, mudou minha visão de mundo e agora serve como referência para meu eu do futuro após formação acadêmica e como profissional, sempre seguindo em frente e batalhando pelo que acredita.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COHEN, C. et al. **Workplace interventions to improve well-being and reduce burnout for nurses, physicians and allied healthcare professionals: a systematic review.** BMJ Open, 2023.

DAMSGAARD, J. B.; BRINKMANN, S. **Me and us: cultivating presence and mental health through choir singing.** Scandinavian Journal of Caring Sciences, v. 36, p. 1134-1144, 2022.

FINNERTY, R. et al. **The use of music to manage burnout in nurses: a systematic review.** American Journal of Health Promotion, v. 36, p. 1386-1396, 2022.

GOOD, A. et al. **Comparing the biopsychosocial impact of group singing and yoga activities in older adults living with Parkinson's disease.** Scientific Reports, 2025.

HENDRY, N.; LYNAM, S.; LAFARGE, C. **Singing for wellbeing: formulating a model for community group singing interventions.** Qualitative Health Research, v. 32, p. 1399-1412, 2022.



LIU, Y. **Resonance in recovery: group singing as a mechanism for collective narrative repair, emotional integration, and post-traumatic growth.** *Frontiers in Psychology*, 2026.

MILOŠEVIĆ, J. **Choral singing as a means of increasing wellbeing in youth and adults: PRISMA review.** *Glasbenopedagoški zbornik Akademije za glasbo / The Journal of Music Education of the Academy of Music in Ljubljana*, 2024.

PENTIKÄINEN, E. et al. **Longitudinal effects of choir singing on aging cognition and wellbeing: a two-year follow-up study.** *Frontiers in Human Neuroscience*, 2023.

SALEM, G.; HASHIMI, W.; EL-ASHRY, A. **Reflective mindfulness and emotional regulation training to enhance nursing students' self-awareness, understanding, and regulation: a mixed method randomized controlled trial.** *BMC Nursing*, 2025.

VAN HILTEN, R.; DE KUIPER, M. **A workshop on the short-term effects of mindful caretaking by healthcare professionals on wellbeing and patients under their care.** *International Journal of Integrated Care*, 2025.

VELMURUGAN, R.; ABIRAMI, M. **The impact of mindfulness on nurses' mental well-being and professional resilience: a literature review.** *The Bioscan*, 2025.

VIOLA, E. et al. **Dedalo Vola project: the effect of choral singing on physiological and psychosocial measures. An Italian pilot study.** *Acta Psychologica*, v. 244, 2024.