



Evento: XXVII Jornada de Extensão

O CANTO CORAL COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NA FORMAÇÃO MÉDICA: UMA REVISÃO DE LITERATURA A PARTIR DA EXPERIÊNCIA NO CORAL UNIJUÍ¹

Gabriel Correa Deboni², Lizandra Rodrigues³

¹ Projeto de extensão desenvolvido e financiado pela Unijuí;

² Estudante do curso Medicina, bolsista do PROGRAMA UNIJUÍ DE INCENTIVO AO ESPORTE E À CULTURA.

³ Regente do projeto CORAL UNIJUÍ.

INTRODUÇÃO

A formação médica é reconhecidamente exigente, exposta a elevadas cargas horárias, cobrança por desempenho e convívio precoce com o sofrimento humano. Estudos brasileiros de revisão sistemática e metanálise identificaram prevalência de 49,9% para sintomas de estresse, 32,9% para sintomas de ansiedade e 30,6% para sintomas depressivos entre estudantes de Medicina no país (PACHECO et al., 2017). Achados semelhantes foram descritos em uma universidade federal do Rio Grande do Norte, onde 66,3% dos estudantes apresentaram sintomas de estresse (COSTA et al., 2020). Esse cenário reforça a importância de estratégias, formais e informais, de promoção da saúde mental ao longo da graduação.

Nesse contexto, as atividades extracurriculares e de extensão universitária têm sido apontadas como espaços que auxiliam o estudante de Medicina a lidar com as demandas do curso, favorecendo a integração entre colegas e a busca por bem-estar (PERES; ANDRADE; GARCIA, 2007). O Coral UNIJUÍ, projeto de extensão desenvolvido e financiado pela Unijuí, é um desses espaços: reúne estudantes de diferentes cursos e membros da comunidade em torno da prática coletiva do canto. O autor deste trabalho participa do Coral UNIJUÍ há mais de dois anos como pianista, na condição de bolsista do Programa Unijuí de Incentivo ao Esporte e à Cultura, o que motivou a articulação entre essa vivência e a formação médica.

A literatura internacional sobre canto coral tem apontado associação consistente entre a prática coral e ganhos de bem-estar psicológico, incluindo redução percebida do estresse e fortalecimento de vínculos sociais (CLIFT; HANCOX, 2010; WILLIAMS; DINGLE; CLIFT, 2018). Este trabalho dialoga com o Objetivo do Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3 –



Saúde e Bem-Estar – da Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas, ao discutir uma atividade de extensão universitária como possível estratégia de promoção da saúde mental. Por se tratar de revisão de literatura, sem coleta de dados primários com seres humanos, o trabalho não exigiu submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa.

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho é revisar a literatura nacional e internacional sobre os efeitos do canto coral no bem-estar e no manejo do estresse, articulando essas evidências com a vivência do autor como pianista do Coral UNIJUÍ e com os desafios de saúde mental próprios da formação médica.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, de caráter exploratório, associada ao relato da experiência do autor como pianista do Coral UNIJUÍ. As buscas foram realizadas nas bases SciELO, PubMed/MEDLINE e Google Acadêmico, utilizando os descritores, isolados e combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, em português e inglês: “canto coral”, “coral singing”, “choir”, “saúde mental de estudantes de medicina”, “medical students mental health”, “atividades extracurriculares”, “bem-estar” e “estresse”.

Foram incluídos artigos originais, revisões sistemáticas e estudos disponíveis na íntegra, publicados em português ou inglês, que relacionassem a prática do canto coral ou musical em grupo com bem-estar, saúde mental ou redução do estresse, bem como estudos sobre a prevalência de sintomas de estresse, ansiedade e depressão em estudantes de Medicina brasileiros. Foram excluídos materiais sem relação direta com esses temas.

A vivência pessoal do autor no Coral UNIJUÍ, projeto de extensão da Unijuí, foi utilizada como fio condutor para a discussão dos achados da literatura, permitindo aproximar as evidências científicas do cotidiano de um estudante de Medicina envolvido em uma atividade extracurricular artística.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O levantamento confirma que problemas de saúde mental são frequentes entre estudantes de Medicina brasileiros. A metanálise de Pacheco et al. (2017) identificou prevalência de 49,9% para sintomas de estresse, 32,9% para ansiedade e 30,6% para sintomas



depressivos, enquanto Costa et al. (2020) encontraram estresse em 66,3% dos estudantes avaliados em uma universidade federal. Peres, Andrade e Garcia (2007) destacam que os próprios estudantes reconhecem, entre os motivos para se engajar em atividades extracurriculares, a busca por bem-estar e por integração com colegas, o que situa iniciativas como o Coral UNIJUÍ dentro de um repertório de estratégias já utilizadas espontaneamente pelos estudantes.

No campo específico do canto coral, Clift e Hancox (2010), em pesquisa transnacional com mais de mil coralistas da Inglaterra, Austrália e Alemanha, verificaram alto grau de concordância quanto aos benefícios do canto coletivo para o bem-estar psicológico, com destaque para a redução do estresse e a melhora do humor. Livesey et al. (2012), a partir da mesma amostra, identificaram temas qualitativos recorrentes nos relatos dos coralistas, agrupados em benefícios físicos, psicológicos e sociais. A revisão sistemática de Williams, Dingle e Clift (2018) reforça essas evidências, apontando que o canto em grupo se associa à diminuição de sintomas de ansiedade e depressão e ao fortalecimento da conexão social.

Bullack et al. (2018), em estudo experimental com coralistas amadores, observaram efeitos psicológicos positivos do canto ativo sobre o afeto e a conexão social percebida, embora não tenham encontrado alterações significativas em marcadores biológicos de estresse, como cortisol e alfa-amilase salivares. Esse achado sugere que os benefícios do canto coral talvez sejam mais consistentes na dimensão psicológica e social do que na dimensão fisiológica imediata, o que não diminui sua relevância como recurso de manejo do estresse percebido no cotidiano acadêmico.

A vivência do autor como pianista do Coral UNIJUÍ dialoga diretamente com esses achados. O ensaio semanal exige controle respiratório, atenção à dinâmica do grupo e escuta ativa dos demais coralistas, elementos que se aproximam dos mecanismos de conexão social e regulação emocional descritos na literatura (LIVESEY et al., 2012; BULLACK et al., 2018). Diferentemente do ambiente de sala de aula e do estágio clínico, o coral oferece um espaço não competitivo, em que o estudante de Medicina é avaliado por sua contribuição coletiva, e não por notas ou desempenho individual, o que pode explicar seu potencial protetor frente ao estresse acadêmico.



Além do benefício pessoal, a participação em um projeto de extensão como o Coral UNIJUÍ aproxima o estudante da comunidade externa à universidade, em consonância com o tripé ensino-pesquisa-extensão que orienta a formação superior brasileira. Habilidades exercitadas na função de pianista acompanhador – escuta atenta, adaptação ao grupo e comunicação não verbal – guardam semelhança com competências valorizadas na prática médica, como o trabalho em equipe multiprofissional e a relação médico-paciente.

É importante ponderar que este trabalho tem caráter de revisão de literatura associada a relato de experiência, sem coleta sistemática de dados quantitativos junto aos integrantes do Coral UNIJUÍ. Os achados aqui discutidos, portanto, não substituem o acompanhamento profissional de saúde mental, devendo ser compreendidos como estratégia complementar dentro de um cuidado mais amplo com o estudante de Medicina.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão de literatura indica que o canto coral se associa a benefícios psicológicos e sociais consistentes, especialmente relacionados à redução do estresse percebido, à melhora do humor e ao fortalecimento de vínculos sociais, achados que dialogam com o cenário de alta prevalência de sintomas de estresse, ansiedade e depressão entre estudantes de Medicina brasileiros.

A vivência do autor como pianista do Coral UNIJUÍ, projeto de extensão da Unijuí, ilustra como uma atividade extracurricular artística pode se somar a outras estratégias institucionais de cuidado com a saúde mental durante a graduação, sem substituí-las. Recomenda-se que as instituições de ensino médico reconheçam e incentivem a participação de estudantes em projetos de extensão dessa natureza.

Como perspectiva futura, sugere-se a realização de estudos com desenho quantitativo, envolvendo os próprios integrantes do Coral UNIJUÍ, para avaliar de forma sistemática os efeitos percebidos da participação coral sobre indicadores de estresse e bem-estar entre estudantes de Medicina e das demais áreas envolvidas no projeto.

Palavras-chave: Canto Coral. Saúde Mental. Estudantes de Medicina. Estresse Psicológico. Extensão Universitária.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BULLACK, A.; GASS, C.; NATER, U. M.; KREUTZ, G. Psychobiological effects of choral singing on affective state, social connectedness, and stress: influences of singing activity and time course. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, v. 12, artigo 223, 2018.
- CLIFT, S.; HANCOX, G. The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing: findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany. *Music Performance Research*, v. 3, n. 1, p. 79-96, 2010.
- COSTA, D. S. et al. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de Medicina e estratégias institucionais de enfrentamento. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 44, n. 1, p. e040, 2020.
- LIVESEY, L.; MORRISON, I.; CLIFT, S.; CAMIC, P. Benefits of choral singing for social and mental wellbeing: qualitative findings from a cross-national survey of choir members. *Journal of Public Mental Health*, v. 11, n. 1, p. 10-26, 2012.
- PACHECO, J. P.; GIACOMIN, H. T.; TAM, W. W.; RIBEIRO, T. B.; ARAB, C.; BEZERRA, I. M.; PINASCO, G. C. Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 39, n. 4, p. 369-378, 2017.
- PERES, C. M.; ANDRADE, A. S.; GARCIA, S. B. Atividades extracurriculares: multiplicidade e diferenciação necessárias ao currículo médico. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 31, n. 3, p. 203-211, 2007.
- WILLIAMS, E.; DINGLE, G. A.; CLIFT, S. A systematic review of mental health and wellbeing outcomes of group singing for adults with a mental health condition. *European Journal of Public Health*, v. 28, n. 6, p. 1035-1042, 2018.