

# REVISTA CAPIM DOURADO

Diálogos em Extensão

ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

DOI: <http://doi.org/10.20873/HAPPINESS>

## **FELICIDADE E BEM-ESTAR ACADÊMICO NA PÓS-GRADUAÇÃO: UMA ARTICULAÇÃO ENTRE ENSINO E EXTENSÃO**

## **HAPPINESS AND ACADEMIC WELL-BEING IN GRADUATE STUDIES: AN INTERCONNECTION BETWEEN TEACHING AND EXTENSION**

## **FELICIDAD Y BIENESTAR ACADÉMICO EN LA POSTGRADUACIÓN: UNA ARTICULACIÓN ENTRE ENSEÑANZA Y EXTENSIÓN**

Ladislau Ribeiro do Nascimento<sup>1</sup>

Erika da Silva Maciel<sup>2</sup>

Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma<sup>3</sup>

Recebido 30/06/2024	Aprovado 10/01/2025	Publicado 17/01/2025
------------------------	------------------------	-------------------------

**RESUMO:** Este artigo descreve uma prática de extensão universitária realizada em associação com um componente curricular de um programa de pós-graduação da Universidade Federal do Tocantins, com o objetivo de promover o bem-estar no ambiente acadêmico. Foram realizados 14 encontros semanais, sendo seis presenciais e oito na modalidade online síncrona, com duração de duas horas cada. As atividades incluíram exposições, diálogos e trocas de experiências, além da elaboração de materiais educativos e memoriais de formação pelos participantes. O projeto contou com a participação de 31 pós-graduandos, seis docentes da UFT e dois de outras instituições de ensino superior. A experiência contribuiu para a integração, o autoconhecimento e o bem-estar no contexto da pós-graduação, além de

<sup>1</sup> Professor do Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde e do Curso de Psicologia da Universidade Federal do Tocantins (UFT). E-mail: [ladislaunascimento@uft.edu.br](mailto:ladislaunascimento@uft.edu.br) / ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6980-706X>

<sup>2</sup> Professora do Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde e do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Tocantins (UFT). E-mail: [erikasmaciel@mail.uft.edu.br](mailto:erikasmaciel@mail.uft.edu.br) / ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9836-7665>

<sup>3</sup> Professor do Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde e do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Tocantins (UFT). E-mail: [quaresma@mail.uft.edu.br](mailto:quaresma@mail.uft.edu.br) / ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8407-0310>



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

permitir a disseminação de materiais educativos com impacto social para as comunidades interna e externa à universidade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Extensão Universitária; Ensino Superior; Pós-Graduação; Bem-Estar Acadêmico.

**ABSTRACT:** This article describes a university extension practice carried out in association with a curricular component of a graduate program at the Federal University of Tocantins, with the aim of promoting well-being in the academic environment. Fourteen weekly meetings were held, six in person and eight in synchronous online mode, each lasting two hours. The activities included lectures, dialogues, and exchange of experiences, as well as the development of educational materials and formation memorials by the participants. The project involved 31 graduate students, six faculty members from UFT, and two from other higher education institutions. The experience contributed to integration, self-awareness, and well-being in the context of graduate education, in addition to enabling the dissemination of educational materials with social impact for both the internal and external communities of the university.

**KEYWORDS:** University Extension; University education; Postgraduate studies; Academic Well-Being.

**RESUMEN:** Este artículo describe una práctica de extensión universitaria realizada en asociación con un componente curricular de un programa de posgrado de la Universidad Federal de Tocantins, con el objetivo de promover el bienestar en el entorno académico. Se realizaron 14 encuentros semanales, seis presenciales y ocho en modalidad en línea síncrona, con una duración de dos horas cada uno. Las actividades incluyeron exposiciones, diálogos e intercambios de experiencias, además de la elaboración de materiales educativos y memoriales de formación por parte de los participantes. El proyecto contó con la participación de 31 posgraduados, seis docentes de la UFT y dos de otras instituciones de educación superior. La experiencia contribuyó a la integración, el autoconocimiento y el bienestar en el contexto de la posgrado, además de permitir la difusión de materiales educativos con impacto social para las comunidades interna y externa de la universidad.

**PALABRAS CLAVE:** Extensión Universitaria; Enseñanza superior; Posgraduación; Bienestar académico.

## INTRODUÇÃO

O bem-estar acadêmico é um tema que tem sido abordado em diversos países e regiões ao redor do mundo (LANGFORD, 2014; BÜCKER, 2018;



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

JUANAMASTA, 2022). Este assunto torna-se cada vez mais relevante à medida que os dados apontam para desafios relacionados à qualidade de vida, à saúde mental e ao êxito de estudantes de cursos de pós-graduação stricto sensu (CESAR, 2021).

Os percursos acadêmicos de estudantes vinculados a programas de pós-graduação são frequentemente permeados por situações complexas, afetos, gratificações, adversidades, entre outros fatores, que tornam a experiência da pós-graduação um grande desafio (COSTA, 2018).

Em um contexto de pressão pela produção acadêmica, associada às exigências da própria pesquisa, aumenta-se a vulnerabilidade dos pós-graduandos no que tange à qualidade de vida e à saúde mental. Além das dificuldades geralmente associadas às demandas da pós-graduação, a pandemia de Covid-19 parece ter sido mais um fator complicador. No Brasil, 5.985 estudantes de pós-graduação foram entrevistados no final de 2020. O estudo constatou que a pandemia causou um alto impacto nas atividades acadêmicas e na saúde mental dos pós-graduandos. Cerca de 45% dos participantes foram diagnosticados com ansiedade generalizada, e 17% com depressão durante o primeiro ano da pandemia. Além disso, mais de 60% relataram crises de ansiedade e dificuldade para dormir (CORRÊA et al., 2022).

Apesar dos inúmeros desafios impostos à saúde mental dos estudantes de pós-graduação, alguns fatores protetores podem promover o bem-estar no contexto acadêmico, tais como: suporte institucional e redes de apoio, equilíbrio entre vida pessoal e acadêmica, gerenciamento do estresse, clima de trabalho saudável, colaborativo e inclusivo, e o desenvolvimento pessoal e profissional (FREIRES, 2021; NGANGA, 2023).

Considerando a necessidade de promover o bem-estar em ambientes acadêmicos, um grupo de professores e pesquisadores da Universidade



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

Federal do Tocantins dedicou-se ao desenvolvimento de ações voltadas à promoção da felicidade e do bem-estar no contexto da pós-graduação. Esta equipe foi composta por docentes com formação em educação física, enfermagem, nutrição e psicologia.

As atividades estiveram vinculadas a um componente curricular optativo denominado Felicidade e Bem-Estar Acadêmico na Pós-Graduação, e a um projeto de extensão universitária intitulado PARE – Perceber, Acolher e Ressignificar, ambos ligados ao Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde (PPGECS).

Este relato tem como objetivo descrever as atividades realizadas durante o desenvolvimento desta proposta. Além disso, são apresentadas as produções de materiais educativos, de autoria dos participantes, inspiradas pelos temas abordados ao longo do projeto. Por fim, analisa-se o conteúdo de fragmentos de memoriais produzidos durante três encontros.

## **MÉTODO**

A experiência descrita neste artigo foi realizada no primeiro semestre letivo de 2024, no campus da Universidade Federal do Tocantins (UFT), em Palmas, e também no ambiente virtual. Ao todo, foram realizados 14 encontros, distribuídos entre seis presenciais e oito na modalidade online síncrona, com duração de duas horas cada. As atividades presenciais ocorreram em uma sala de aula, enquanto as atividades remotas foram conduzidas por meio de uma plataforma de videoconferência. A ação contou com a participação de 31 pós-graduandos, seis docentes da UFT e duas professoras de outras instituições de ensino superior: uma situada no Brasil e a outra em Portugal.

O projeto foi orientado pelos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especificamente no que se refere à Saúde e Bem-Estar e à Educação



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

de Qualidade (BRASIL, 2016). De forma mais específica, buscou-se promover o autoconhecimento e a saúde mental dos participantes, oferecer estratégias de planejamento e gerenciamento do tempo das atividades universitárias, além de fornecer ferramentas teórico-práticas para o controle e o gerenciamento do estresse.

Para atingir os objetivos mencionados, foram realizadas aulas expositivas e dialogadas, práticas de atividades físicas e de meditação guiada, além da elaboração de memoriais de formação e de materiais educativos com potencial para promover o bem-estar do público externo à universidade.

Ao longo dos encontros, foram abordados os seguintes temas: (1) memórias, autoconhecimento e saúde mental; (2) planejamento e gerenciamento do tempo para a realização das atividades acadêmicas; (3) controle e gerenciamento do estresse; (4) a importância do sono e do cronotipo; (5) atividades físicas para o controle do estresse; (6) alimentação, nutrição e saúde; (7) relações sociais na universidade; (8) técnicas de meditação e de atenção plena.

Os memoriais produzidos pelos discentes foram encaminhados ao professor Dr. Ladislau Ribeiro do Nascimento, responsável pela atividade. Este docente submeteu todo o material coletado a uma análise de conteúdo (BARDIN, 2011). A análise teve como objetivo a categorização de temas emergentes por meio da leitura das narrativas contidas nos memoriais. Além disso, considerou-se o potencial do memorial de formação como um processo que envolve a rememoração e a reflexão sobre experiências narradas, oralmente ou por escrito, com a finalidade de esclarecer e ressignificar aspectos da formação do indivíduo. Nesse contexto, a narrativa de vida, com sentido para o sujeito, busca uma intencionalidade de reflexão (ABRAHÃO, 2011).



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

## **DESENVOLVIMENTO**

O primeiro encontro ocorreu de forma presencial e teve como objetivos apresentar a proposta, acolher os discentes participantes e introduzir o primeiro tema: gestão do tempo. Na ocasião, a professora Dra. Erika da Silva Maciel e os professores Dr. Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma e Dr. Ladislau Ribeiro do Nascimento conduziram as atividades. Após a rodada inicial de apresentações e considerações sobre a programação, o professor Dr. Quaresma apresentou estratégias e recursos para o planejamento do tempo, incluindo aplicativos e modelos de planos de gerenciamento. Durante a sessão, os participantes tiveram a oportunidade de compartilhar suas experiências no que diz respeito ao uso eficiente do tempo. Alguns aproveitaram a ocasião para discutir suas abordagens e métodos para gerenciá-lo.

O segundo encontro foi realizado remotamente, com a professora Dra. Erika da Silva Maciel abordando dados sobre estresse, fadiga e burnout entre acadêmicos. Durante sua exposição, foram realizados exercícios físicos com o objetivo de gerenciar o estresse, criando um ambiente descontraído e de integração. Posteriormente, a professora Maciel orientou a formação de grupos de até cinco pessoas para a elaboração de materiais educativos sobre temas vinculados ao propósito geral do projeto: felicidade e bem-estar. Embora os tópicos específicos não tenham sido definidos naquele momento, os grupos foram incentivados a escolher um tema e pensar em maneiras de propagá-lo dentro e fora da UFT.

Os terceiro e quarto encontros, conduzidos pelo professor Dr. Ladislau Ribeiro do Nascimento, ocorreram, respectivamente, nas modalidades presencial e online síncrona. Durante essas sessões, foram abordados os temas: "Relação professor(a)-aluno(a) e bem-estar acadêmico" e



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

"Autoconhecimento e fortalecimento subjetivo: a escrita de memoriais como estratégia para a promoção do bem-estar".

As conexões entre o bem-estar acadêmico e a relação professor-aluno foram discutidas no encontro presencial, por meio de considerações fundamentadas no referencial psicanalítico, com base em explicações teóricas fornecidas por Kupfer (1989). De maneira mais específica, resgatou-se o conceito de transferência (FREUD, 1905/1996), como proposta para compreender a complexidade da relação professor-aluno. Após a exposição teórica, os pós-graduandos tiveram a oportunidade de compartilhar relatos sobre experiências vivenciadas com professores ao longo de suas trajetórias formativas. O professor organizou as carteiras em círculo, com o objetivo de propiciar um momento de interação, escuta e reflexão.

No encontro seguinte, o professor Nascimento abordou o potencial do resgate das memórias para promover o autoconhecimento e o fortalecimento subjetivo. Em uma aula expositiva e dialogada, o conceito de memória foi discutido com base nas contribuições de Ecléa Bosi, especialmente em sua obra *Memória e sociedade: lembranças de velhos* (BOSI, 1994). Ao término dessa aula, os participantes foram convidados a elaborar um memorial de formação (NASCIMENTO, 2018), com o intuito de estimular a reflexão sobre si mesmos e o resgate das memórias mais significativas vivenciadas ao longo de suas trajetórias acadêmicas.

Os pós-graduandos foram orientados a redigir seu respectivo memorial à mão, em folha pautada ou em branco. Segundo o professor responsável pela atividade, a produção manuscrita teria o propósito de ampliar os níveis de concentração dos autores. Além disso, a escrita manual favorece os processos intelectivos e cognitivos dos escritores (VAN DER WEEL; VAN DER MEER, 2024).



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

O quinto encontro foi conduzido presencialmente pelos docentes Dra. Erika da Silva Maciel e Dr. Diego Ebling do Nascimento, com o objetivo de compartilhar conhecimentos sobre educação somática. Ambos propuseram uma aula interativa e criativa, na qual o corpo foi pensado enquanto uma experiência, tendo em conta as relações entre a motricidade humana, a consciência e o aprendizado. (BOLSANELLO, 2005). Por meio da prática de movimentos corporais, incluindo a dança, os discentes tiveram a oportunidade de se conectar com seu próprio corpo. Os docentes orientaram os participantes a direcionar sua atenção para as percepções e sensações desencadeadas pelos movimentos corporais.

No sexto encontro, realizado na modalidade online síncrona, a professora Dra. Eloise Scott compartilhou conhecimentos na área de Nutrição, destacando a relevância da alimentação para a promoção da saúde. Através de uma aula expositiva e interativa, a professora fundamentou suas abordagens em evidências científicas que estabelecem relações entre hábitos alimentares e saúde, além de apresentar alimentos com potencial para favorecer o bem-estar físico e mental.

O sétimo encontro foi conduzido pelo professor Ms. Domingos Oliveira, especialista em Saúde Mental, que ministrou uma palestra presencial sobre a interconexão entre hábitos saudáveis e bem-estar. A atividade consistiu em uma exposição interativa sobre sua trajetória profissional, bem como sobre suas estratégias para o autocuidado e o cuidado com o outro por meio de práticas saudáveis.

O oitavo encontro ocorreu na modalidade online síncrona e abordou a importância do sono e do repouso na prevenção de transtornos mentais e na promoção do bem-estar. Sob a mediação da professora Dra. Erika da Silva Maciel, foram apresentados dados científicos sobre os padrões naturais de



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

sono e vigília de cada indivíduo. A partir dessa abordagem, discutiu-se ainda a correlação entre a qualidade do sono e variáveis como características antropométricas, pressão arterial, entre outras (MARÇAL et al., 2019).

O nono encontro, realizado presencialmente, foi conduzido pelo professor Dr. Ladislau Ribeiro do Nascimento. Durante a sessão, alguns discentes compartilharam trechos de seus memoriais, enquanto outros refletiram sobre os significados do processo de elaboração de narrativas sobre suas trajetórias formativas. Nesse contexto, foram observadas produções que conectavam lembranças, significados e sentidos, evidenciando a profundidade das experiências dos participantes.

No décimo encontro, realizado online de forma síncrona, a professora Dra. Erika da Silva Maciel introduziu técnicas de meditação mindfulness associadas à prática de exercícios físicos. Através da atividade proposta, os participantes vivenciaram momentos de relaxamento e bem-estar.

O encontro subsequente, conduzido novamente pela mesma docente e realizado na mesma modalidade, teve como tema a autocompaixão, ligada a atos de bondade e gentileza. A professora apresentou definições conceituais sobre o tema e sugeriu exercícios voltados ao desenvolvimento da bondade e da autocompaixão.

No décimo segundo encontro, também realizado online, a professora Dra. Sylvia Helena Souza da Silva Batista, docente convidada da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) - Campus Baixada Santista, abordou as relações sociais no ambiente universitário. Através de uma abordagem expositiva e interativa, em formato de roda de conversa, a professora promoveu uma análise aprofundada do tema em questão.

O décimo terceiro encontro foi presencial e conduzido pela professora Dra. Erika da Silva Maciel e pelo professor Dr. Ladislau Ribeiro do Nascimento.



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

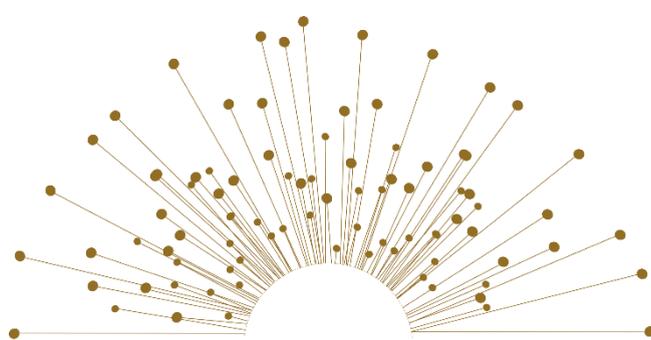
Durante essa sessão, cada grupo de participantes apresentou o material educativo desenvolvido ao longo do semestre, proporcionando um momento de troca efetiva e interação entre todos os presentes.

O décimo quarto encontro, realizado online, contou com a participação da professora Dra. Susana Carla Alves Franco, docente convidada da Escola Superior de Desporto de Rio Maior (Esdrm), em Portugal. Mediada pela professora Dra. Erika da Silva Maciel, a professora Franco compartilhou sua vasta experiência em práticas e pesquisas sobre técnicas mente-corpo, um conjunto diversificado de abordagens voltadas a potencializar a capacidade da mente de influenciar funções corporais e atenuar sintomas de diversas condições. O encontro foi encerrado em um clima de integração e troca significativa.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Com o objetivo de compartilhar os resultados da proposta aqui relatada, optou-se, inicialmente, por mencionar os produtos finais elaborados pelos pós-graduandos participantes do projeto. Em um segundo momento, apresentam-se excertos dos memoriais acompanhados de análises sobre seu potencial para o fortalecimento subjetivo dos sujeitos-autores, bem como a análise de seus conteúdos.

Quanto aos materiais educativos, os participantes elegeram os seguintes temas: recomendações sobre o uso de telas para crianças e adolescentes; a musicoterapia como ferramenta de promoção de saúde e bem-estar; sono e qualidade de vida; felicidade; ressonância da positividade; e mindfulness para adolescentes do Ensino Médio (vide o quadro n. 1).



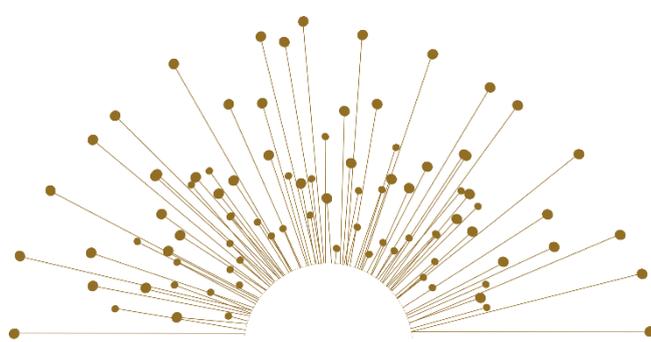
# REVISTA CAPIM DOURADO

Diálogos em Extensão

ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

Quadro n.1: materiais educativos para a promoção da felicidade e do bem-estar.

Tipo de material	Título	Público-alvo	Meio de divulgação
Caderno	Recomendações sobre o uso de telas para crianças e adolescentes	Professores, trabalhadores da saúde, familiares e cuidadores de crianças e adolescentes.	digital
link de acesso:	<a href="https://repositorio.uft.edu.br/handle/11612/6999">https://repositorio.uft.edu.br/handle/11612/6999</a>		
podcast	A musicoterapia como ferramenta de promoção de saúde e bem-estar	Professores, trabalhadores da saúde, familiares e cuidadores de crianças e adolescentes.	streaming
link de acesso:	<a href="https://open.spotify.com/episode/5ZbTXJeCI01zt9SU8JFXnv?si=GuYU3KyyQbCBNOjbfK6g">https://open.spotify.com/episode/5ZbTXJeCI01zt9SU8JFXnv?si=GuYU3KyyQbCBNOjbfK6g</a>		
podcast	Sono e qualidade de vida	Estudantes de cursos de graduação e de pós-graduação.	streaming
link de acesso:	<a href="https://open.spotify.com/episode/5gCH5JrvVwPHct7Tj9AKzY?si=u8046JGsQbOXcC713o5XIQ">https://open.spotify.com/episode/5gCH5JrvVwPHct7Tj9AKzY?si=u8046JGsQbOXcC713o5XIQ</a>		
podcast	Buscando a felicidade	Adolescentes, adultos e idosos da população geral, professores e trabalhadores da saúde.	streaming
link de acesso:	<a href="https://open.spotify.com/episode/5mLaZR5MTp3fr3MzTyKFh?si=od7-XK9xQqKD9v6eNnwLcg">https://open.spotify.com/episode/5mLaZR5MTp3fr3MzTyKFh?si=od7-XK9xQqKD9v6eNnwLcg</a>		
pôster	Ressonância de positividade	Adolescentes, adultos e idosos da população geral, professores e	material impresso e digital



# REVISTA CAPIM DOURADO

Diálogos em Extensão

ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

		trabalhadores da saúde.	
link de acesso:	<a href="https://drive.google.com/file/d/1DqUeMuEFyNGmuDcdgBFBWqiF3qrJqnVc/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1DqUeMuEFyNGmuDcdgBFBWqiF3qrJqnVc/view?usp=sharing</a>		
Proposta de oficina	<i>Mindfulness</i> com adolescentes do Ensino Médio	Adolescentes estudantes do ensino médio.	não se aplica

Fonte: elaborado pelos autores.

Os trabalhos replicaram práticas e conceitos desenvolvidos ao longo dos encontros. Observou-se a adequação estética e linguística de acordo com cada público-alvo selecionado pelos grupos responsáveis pela elaboração e apresentação das propostas educativas. Da mesma forma, notou-se o cuidado dos participantes em garantir a propagação de informações e a produção de conhecimento com base em evidências científicas. Assim, houve articulação entre os eixos ensino, pesquisa e extensão por meio desta proposta.

No que se refere aos resultados derivados da atividade envolvendo a escrita - atividade que se desenvolveu no terceiro, quarto e nono encontros, incluindo memoriais de formação e cartas endereçadas - apresentam-se a seguir alguns excertos<sup>4</sup> acompanhados de análises sobre o conteúdo extraído dessa atividade.

[...] Essa experiência me fez refletir sobre minha jornada, na qual destaquei alguns momentos significativos e marcantes, que moldaram quem sou hoje [...] (D 01).

<sup>4</sup> Com o objetivo de preservar o sigilo das informações, os participantes foram identificados pela letra "D", correspondente ao termo "discente", seguida de um número utilizado para diferenciar um participante do outro.



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

[...] Essa memória foi gostosa de escrever, talvez deveria encerrar com a gloriosa Rita Lee “de você, não esqueço jamais” (D 03).

Os fragmentos ilustram o potencial das memórias e das narrativas para a construção de sentidos para as experiências cotidianas vivenciadas dentro e fora dos ambientes formativos. Priorizou-se neste relato, todavia, a exposição de excertos sobre as trajetórias acadêmicas dos participantes. Mesmo assim, vale salientar que muitas histórias compartilhadas trouxeram relatos de vivências em outros espaços, tais como casas, hospitais, igrejas, dentre outros.

As narrativas e os registros de memórias associados com os percursos acadêmicos expressaram histórias de superação, sensação de conquista, orgulho e satisfação para si e para os familiares.

[...] Minha jornada acadêmica é marcada por desafios superados, dedicação incansável e uma busca incessante pelo conhecimento. Desde os primeiros passos no ensino fundamental até as pós-graduações e a atual matéria do curso de mestrado, cada experiência moldou quem sou como pessoa, estudante e educador [...] (D 02).

De acordo com Ecléa Bosi (1994), “[...] lembrar não é reviver, mas refazer, reconstruir, repensar, com imagens e idéias de hoje, as experiências do passado” (p. 55). Observa-se como o resgate às memórias permitiu o registro de eventos importantes para a vida de quem produziu a respectiva narrativa, ao mesmo tempo em que fomentou reflexões e análises consistentes sobre as dimensões histórica e social de nossa constituição enquanto sujeitos.

[...] Finalizo este Memorial com este pensamento de Paulo Freire, que nos faz refletir sobre as nossas caminhadas pela vida, na construção enquanto pessoa e enquanto profissional, sujeitos de uma construção das relações sociais e frutos do que aprendemos nesse percurso. Ter



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

escrito este memorial me fez rememorar pequenos detalhes da minha trajetória que me fez ter orgulho do que construí até aqui e ao mesmo tempo instigado a construir e contribuir e continuar fazendo do meu ofício de professor uma responsabilidade social (D 03).

Os trechos expostos corroboram as considerações de Bósi (1994) sobre a articulação entre memória e atividade. Neste sentido, o memorial despontou como um dispositivo com potencial para fomentar a produção de análises e reflexões acerca de si e do outro. Na mesma direção, estimulou o direcionamento de um olhar crítico para os processos formativos aos quais os participantes foram submetidos ao longo das experiências acadêmicas acumuladas. Nesta perspectiva, o memorial foi compreendido como

[...] um processo e a resultante da rememoração com reflexão sobre fatos relatados, oralmente e/ou por escrito, mediante uma narrativa de vida, cuja trama (enredo) faça sentido para o sujeito da narração, com a intenção, desde que haja sempre uma intencionalidade, de clarificar e ressignificar aspectos, dimensões e momentos da própria formação (ABRAHÃO, 2011, p. 166).

Além do potencial dos memoriais para fomentar análises e reflexões críticas, este recurso ofereceu elementos para a obtenção de registros importantes sobre aspectos históricos, políticos, culturais e sociais. Assim, a leitura cuidadosa das produções textuais e o emprego das técnicas de análise de conteúdo (BARDIN, 2011) viabilizaram o acesso a outras duas categorias temáticas relevantes, a saber: (1) dados do contexto social, histórico e regional e (2) fatores associados com os avanços nas trajetórias acadêmicas. Em relação à primeira categoria temática, destacaram-se temas como: vida no campo (iniciação à educação básica em meio rural/ alfabetização em salas multisseriadas); ingresso precoce no mundo do trabalho; migração para o



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

estado do Tocantins (a maioria dos discentes migrou para o Tocantins na adolescência ou na vida adulta); além de diversos relatos com registros sobre limitações e crises financeiras experimentadas durante a trajetória de vida.

No que concerne aos fatores associados com os avanços nas trajetórias de formação, destacaram-se os seguintes tópicos: apoio de familiares e professores, desde a educação básica até o ensino superior; vontade de saber e sonho de ascender social e profissionalmente; identificação com a profissão e/ou com a docência; resiliência expressa através da capacidade de superação de adversidades; dedicação, perseverança e força; sabedoria e inteligência; oportunidade e responsabilidade social.

Os conteúdos que emergiram a partir da leitura dos memoriais evidenciam um aspecto muito importante na constituição de grande parte dos discentes que participaram do projeto. São pessoas com histórias de superação, conquistas e de participação social possibilitadas por meio da inserção em contextos de formação educacional. Neste sentido, percebe-se naquele grupo a atribuição de um valor considerável à educação. Ao mesmo tempo, notam-se efeitos de políticas públicas voltadas para a garantia do direito de acesso à educação, desde a educação básica até o ensino superior.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A experiência promoveu ensino, aprendizagem e integração no contexto da pós-graduação, além de ter possibilitado a elaboração e disseminação de materiais educativos de impacto social para as comunidades interna e externa à universidade. Trata-se de uma proposta inovadora, desde o tema central até a abordagem, apoiada em métodos ativos, interativos e em experimentações que rompem com os métodos de ensino tradicionalmente adotados no contexto acadêmico, especialmente na pós-graduação stricto sensu.



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

O aspecto interventivo da proposta destacou-se, particularmente, nas atividades envolvendo práticas corporais, exercícios de meditação e de atenção plena, assim como na produção dos memoriais de formação.

Espera-se que outras articulações entre práticas de ensino e extensão sejam promovidas com o intuito de fomentar uma cultura de acolhimento, integração, desenvolvimento e responsabilidade social na pós-graduação.

## REFERÊNCIAS

ABRAHÃO, M. H. M. B. Memoriais de formação: a (re)significação das imagens-lembranças/recordações-referências para a pedagoga em formação. **Educação**, Porto Alegre, v. 34, n. 2, p. 165-172, maio 2011.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 229 p., 2011.

BOLSANELLO, Débora. Educação somática: o corpo enquanto experiência. **Motriz Revista de Educação Física**, p. 89-96, 2005.

BOSI, E. **Memória e sociedade: lembranças de velhos**. 4. ed. São Paulo, Companhia das Letras, 1994, 484p.

BRASIL. Presidência da República. **Decreto No 8.892, de 27 de outubro de 142016. Cria a Comissão Nacional para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável**. [Internet]. 2016. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2015-2018/2016/decreto/d8892.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2016/decreto/d8892.htm)

BÜCKER, Susanne et al. Subjective well-being and academic achievement: A meta-analysis. **Journal of Research in Personality**, v. 74, p. 83-94, 2018.

CESAR, Flaviane Cristina Rocha et al. Qualidade de vida de estudantes de mestrado e doutorado da área da saúde. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 74, p. e20201116, 2021. Disponível em <https://www.scielo.br/j/reben/a/XyPCDYTJYTsPDG8dKQpqFwM/?lang=pt> Acesso em 21 jun 2024.

CORRÊA, Roberta Pires et al. The perceptions of Brazilian postgraduate students about the impact of COVID-19 on their well-being and academic performance. **International Journal of Educational Research Open**. n. 2,



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

100185, p. 1-8, Aug. 2022. Disponível em <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666374022000619>> Acesso em 26 jun 2024.

COSTA, Everton Garcia da; NEBEL, Letícia. O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós-graduação no Brasil. Polis. **Revista Latinoamericana**, n. 50, 2018. Disponível em <[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-65682018000200207](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-65682018000200207)>

FREIRES, Leogildo Alves et al. Estresse e bem/mal-estar subjetivo em estudantes universitários: Um modelo explicativo. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 13, n. 2, p. 39-58, 2021. Disponível em <<https://seer.atitus.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/4230>> . Acesso em 25 mai 2024.

FREUD, S. (1901-1905). Um Caso de Histeria, Três Ensaios sobre a Sexualidade e outros trabalhos. In: FREUD, S. **Fragmentos da análise de um caso de histeria**. Rio de Janeiro: Imago, 1996. p. 15-116. (Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud, 7).

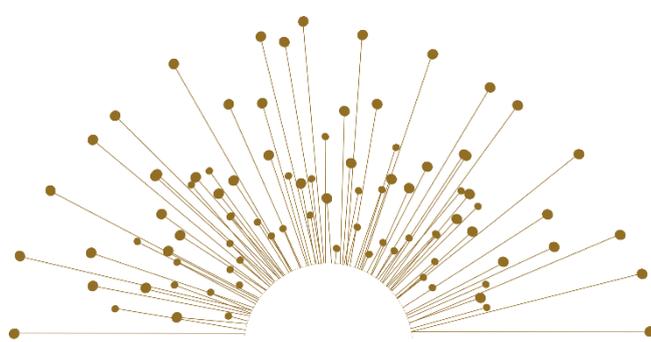
JUANAMASTA, I. Gede et al. Postgraduate and undergraduate student nurses' well-being: A scoping review. **Journal of Professional Nursing**, v. 40, p. 57-65, 2022. Disponível em <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S8755722322000357>> Acesso em: 26 jun 2024.

KUPFER, Maria Cristina Machado. **Freud e a educação: o mestre do impossível**. 1989.

LANGFORD, Rebecca et al. The WHO Health Promoting School framework for improving the health and well-being of students and their academic achievement. **Cochrane database of systematic reviews**, n. 4, 2014. Disponível em <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24737131/>> Acesso em: 25 jun 2024.

MARÇAL, Joice Araújo et al. Sono e variáveis de saúde de profissionais de enfermagem nos diferentes turnos de trabalho. **REME-Revista Mineira de Enfermagem**, v. 23, n. 1, 2019.

NASCIMENTO, Ladislau Ribeiro do. O MEMORIAL DE FORMAÇÃO COMO ESTRATÉGIA DE ENSINO E PESQUISA. **Revista Teias**, v. 19, n. 53, p.



# REVISTA CAPIM DOURADO

Diálogos em Extensão

ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

262-274, 2018. Disponível em  
<[http://educa.fcc.org.br/scielo.php?pid=S1982-03052018000200262&script=sci\\_arttext](http://educa.fcc.org.br/scielo.php?pid=S1982-03052018000200262&script=sci_arttext)> Acesso em 30 jun 2024.

NGANGA, Camilla Soueneta Nascimento et al. Há tanta vida lá fora! Work-life conflict, mulheres e pós-graduação em contabilidade. **Revista de Administração Contemporânea**, v. 27, n. 2, p. e210318, 2023. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/rac/a/MVrqHZ4gmtTNQzDDzXJBpMK/>> Acesso em 25 jun 2024.

VAN DER WEEL, F. R.; VAN DER MEER, Audrey LH. Handwriting but not typewriting leads to widespread brain connectivity: a high-density EEG study with implications for the classroom. **Frontiers in Psychology**, v. 14, p. 1219945, 2024. Disponível em <<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1219945/full>> Acesso em: 27 jun 2024.