



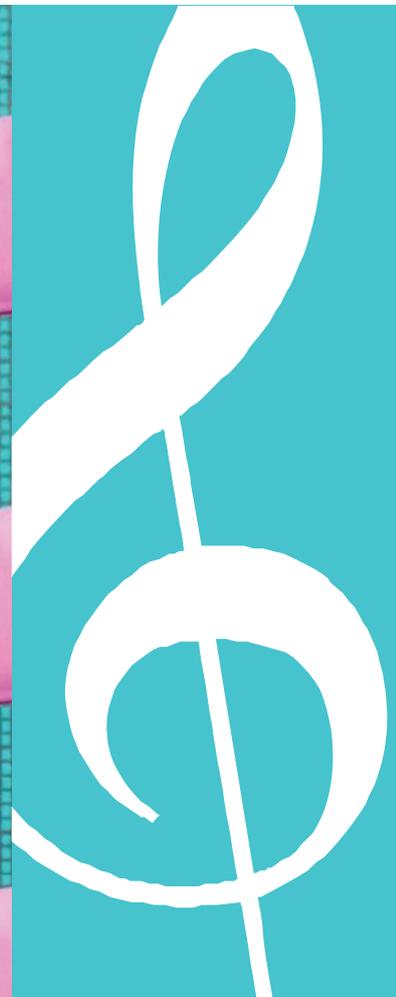
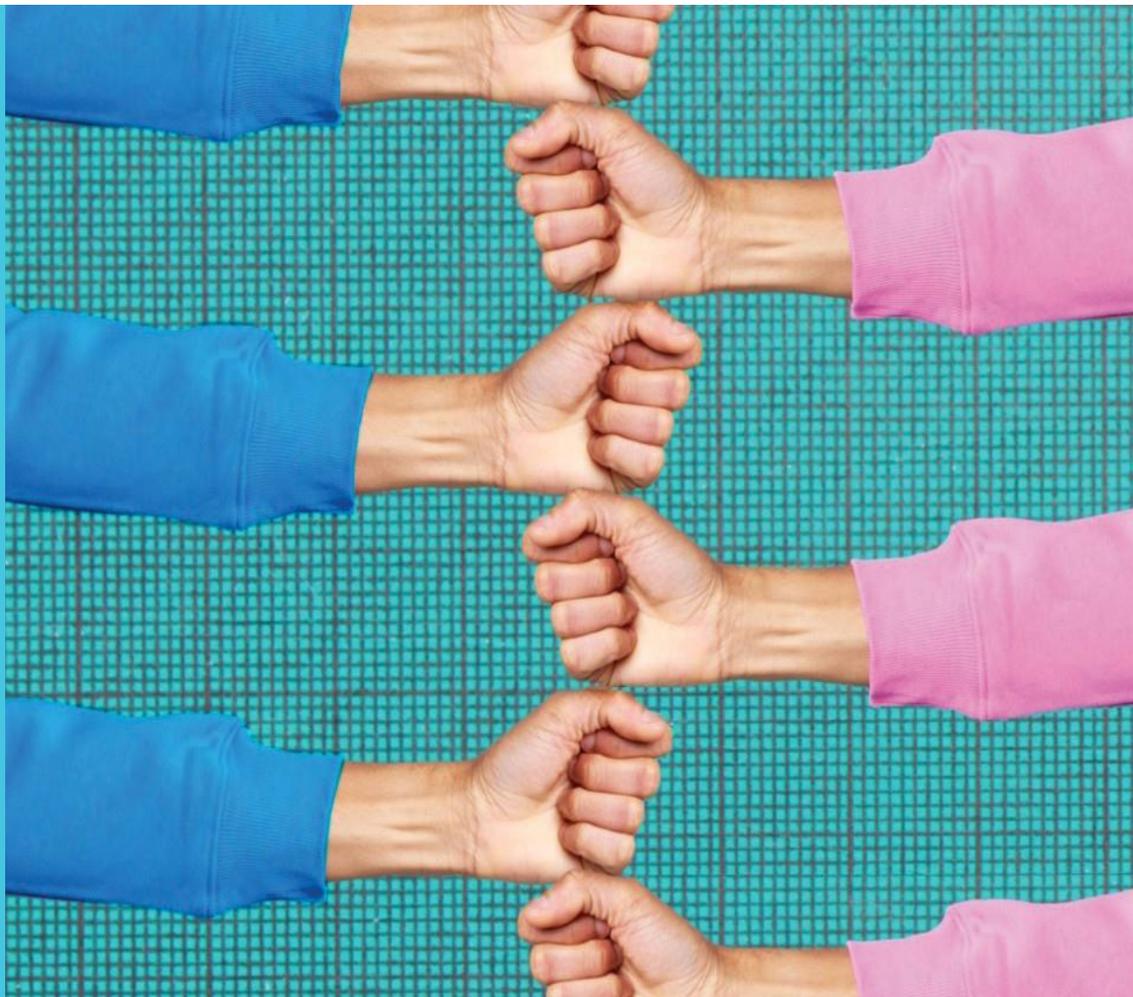
OLLSCOIL NA GAILLIMHE
UNIVERSITY OF GALWAY

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MuSE – Music And Poetry

Para reforçar a resiliência dos
adolescentes na escola



Edited By Dr. Ananya Gupta

University of Galway Ireland

2020-1-IT02-KA201-079704

University
ofGalway.ie





Table of Contents

PÁGINA TÓPICA

Introdução, metas e objetivos do projeto
Resultados e prestações do projeto
A equipa do projeto
Biografias dos autores

Page

Parte A : MÚSICA E RESILIÊNCIA NA ADOLESCÊNCIA

Capítulo 1: A base científica e pedagógica da resiliência
Capítulo 2: Música e resiliência
Capítulo 3: Experiência de resiliência dos alunos e metodologia
Secção 3.1 Metodologia do projeto MuSE
Secção 3.2 Experiência da equipa turca
Secção 3.3 Experiência da equipa portuguesa
Secção 3.4: Experiência da equipa romena

Parte B: RESULTADOS DO PROJECTO

Capítulo 4: "UM MENINO, UMA MENINA" POEMA SINFÓNICO POP
Capítulo 5: O manual do estudante MuSE
Capítulo 6: Impacto do projeto Muse: uma aplicação móvel multilingue como ferramenta de trabalho
Capítulo 7: Divulgação e comunicação
Capítulo 8: Conclusões
Referências

Disclaimer: The European Commission support for the production of this handbook does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible of any use which may be made of the information contained therein.

Introdução

Metas e objetivos do projeto

A resiliência é o processo de adaptação face a adversidades, traumas, tragédias, ameaças ou fontes significativas de stress. Na vida, passamos por reviravoltas, desde pequenos desafios quotidianos a acontecimentos traumáticos que podem ter um impacto duradouro, como a morte de um ente querido, um acidente que altera a vida ou uma doença grave. Este tipo de acontecimento ou mudança pode afetar ou ter impacto nas crenças e emoções dos indivíduos. Estas mudanças podem afetar as pessoas de forma diferente, provocando um fluxo único de pensamentos, emoções fortes e incerteza. Estas diferenças individuais podem ser influenciadas pela personalidade e pelo ambiente. A maioria das pessoas adapta-se bem, ao longo do tempo, a acontecimentos que mudam a vida e a situações de stress. Esta capacidade de lidar com experiências adversas é o que se define como "resiliência". Os psicólogos definem a resiliência como o processo de adaptação face a adversidades, traumas, tragédias, ameaças ou fontes significativas de stress - como problemas familiares e de relacionamento, problemas graves de saúde ou stress financeiro e no local de trabalho. Por mais que a resiliência envolva "dar a volta por cima" dessas experiências difíceis, ela também pode envolver um profundo crescimento pessoal.

Embora estes acontecimentos adversos, tal como as águas agitadas de um rio, sejam certamente dolorosos e difíceis, não determinam necessariamente o resultado da vida de uma pessoa. É a capacidade de lidar com as circunstâncias que determina o resultado. Mesmo nas situações mais difíceis, há muitos aspetos que ainda estão sob o nosso controlo e que podem ser utilizados para modificar, adaptar e crescer com eles. É esse o papel desempenhado pela resiliência. Tornar-se mais resiliente não só ajuda um indivíduo a ultrapassar circunstâncias difíceis, como também o capacita para crescer e melhorar a sua vida ao longo do caminho.



Desenvolver a resiliência é adotar um conjunto de estratégias que aprendemos com os outros no nosso ambiente e que nos ajudam a enfrentar os desafios e as adversidades. Estas estratégias podem ser aprendidas com os pais, famílias, professores, modelos e membros da comunidade. Estas lições podem também resultar do facto de testemunharmos a forma como os outros reagem a situações difíceis. Estas lições e experiências podem ajudar as crianças e os adolescentes a "desenvolver a resiliência".

A adolescência é uma fase extremamente importante da vida em que o indivíduo transita da infância para a idade adulta. Esta fase traz muitas mudanças e desafios no nosso quotidiano que têm de ser ultrapassados. Na infância, os nossos pais cuidam de todas as nossas necessidades, protegem-nos contra os adversários e os perigos e garantem a nossa segurança. A adolescência marca a transição para a idade adulta. Com o início da adolescência, sofremos muitas alterações físicas e fisiológicas. Espera-se que sejamos mais independentes, que cuidemos de nós próprios, que nos comportemos e nos comportemos de uma forma mais madura, que assumamos responsabilidades e que tomemos decisões importantes sozinhos. Tudo isto resulta numa grande dose de ansiedade e stress. Para enfrentar estas mudanças e ultrapassar estes desafios, precisamos de criar resiliência. Isto pode ser feito através da criação de estratégias de sobrevivência positivas. Estas podem ser vistas como uma caixa de ferramentas que nos ajudam a enfrentar com sucesso os nossos desafios e a reduzir o stress e a ansiedade. Estas ferramentas incluem a autoconfiança, a empatia, a cooperação, a esperança, o empenho, a tolerância e a partilha. Estas ferramentas dão-nos força para enfrentar os desafios. Esta força ou capacidade é definida como resiliência.

Há muitas maneiras de desenvolver a resiliência. A prática de desporto, a atividade física, a criatividade, a arte, a dança, a música e a poesia podem ajudar a aumentar a autoconfiança e a desenvolver a cooperação, a partilha e a tolerância. Isto pode ajudar a reduzir o stress e a desenvolver as competências necessárias para enfrentar desafios e ser bem-sucedido.

O principal objetivo do projeto MuSE (Music to Empower Teenagers Resilience in School) foi proporcionar aos adolescentes as competências e ferramentas necessárias para superar as dificuldades que a vida lhes coloca, ajudando-os a tornarem-se mais resilientes. O projeto utilizou uma metodologia inovadora, através da aplicação de atividades criativas e interativas utilizando a música como meio para apoiar o desenvolvimento da resiliência. A música pode servir como um excelente meio para o desenvolvimento de competências ou estratégias necessárias para lidar com a situação, devido à sua capacidade de evocar, identificar e processar ou gerir emoções e devido ao facto de ser um fenómeno comum que atravessa todas as fronteiras de nacionalidade, raça e cultura.

Objetivos

O objetivo do projeto era promover o desenvolvimento de alguns dos fatores que tornam uma pessoa resiliente, tais como a atitude positiva, o otimismo, a capacidade de regular as emoções e a capacidade de ver o fracasso como uma forma de feedback útil. Mais especificamente, os adolescentes envolvidos no projeto desenvolveriam as seguintes características

- **Consciência emocional e capacidade de regular as suas emoções**
- **Controlo dos seus impulsos**
- **Uma mentalidade otimista**
- **Pensamento flexível e preciso**
- **Empatia para com os outros**
- **autoeficácia**
- **vontade de procurar ajuda quando necessário.**

Os alunos experimentarão um método de aprendizagem diferente ou não tradicional, que se centrará na compreensão pessoal e na partilha através da música. De facto, o principal resultado do projeto MuSE foi a produção de um Poema Sinfónico Pop sobre o tema da adolescência, cuja letra foi composta pelos próprios alunos/adolescentes. Os alunos participaram em atividades envolventes e estimulantes que lhes deram a oportunidade de entrar em contacto com pessoas de diferentes países e aprender a trabalhar em conjunto.

Atividades

Os participantes estiveram envolvidos em várias atividades que implicaram colaboração e apoio mútuo. Através da entajuda, os alunos aprenderam formas de melhorar as aptidões e competências necessárias para desenvolver a resiliência. A sala de aula tornou-se um ambiente inclusivo em que todos foram convidados a participar e a partilhar os seus sentimentos e experiências. Uma descrição pormenorizada destas atividades e dos seus resultados pode ser encontrada nos capítulos 3 e 6.

Participantes

O projeto envolveu alunos entre os 13 e os 18 anos de idade matriculados nas escolas parceiras. Foi dada especial atenção aos indivíduos vulneráveis, por exemplo, os que estão a passar por dificuldades económicas ou os que tiveram ou estão a ter problemas comportamentais, emocionais, familiares ou de socialização. O projeto centrou-se nos alunos que enfrentam desafios mais graves, como a rutura familiar, a doença ou morte da família ou o bullying, bem como nos que têm dificuldades de aprendizagem ou deficiências, ou simplesmente personalidades mais ansiosas.

Metodologia

A metodologia do projeto envolveu a utilização da música (composição e performance) para promover atividades destinadas a desenvolver a resiliência através da construção da autoconfiança e da cooperação. Em particular, serão utilizadas algumas abordagens e estratégias como:

- **aprendizagem cooperativa**
- **discussão em sala de aula**
- **atividades de brainstorming**
- **utilização da tecnologia para promover a comunicação transcultural e transnacional.**

Nos capítulos seguintes, é apresentada uma descrição pormenorizada dos resultados e produtos do projeto e da forma como foram desenvolvidos e validados.

IMPACTO E BENEFÍCIOS A LONGO PRAZO

O projeto terá um impacto no sistema educativo, ajudando a criar interação entre alunos e professores, o que resultará num ambiente de aprendizagem mais empenhado. Ajudará a escola a criar recursos para promover atividades que aumentem a autoconfiança e a resiliência dos seus alunos, melhorando assim a participação nas atividades educativas escolares. Este projeto permite a participação de escolas localizadas nos países parceiros e o acesso a todos os recursos desenvolvidos no âmbito dos projetos Erasmus+, o que de outra forma não seria possível.

Resultados e produtos do projeto



Os resultados do projeto incluem quatro ferramentas inovadoras (IO1, IO2, IO3 e IO4) que serão disponibilizadas aos adolescentes. Os alunos inscritos nas escolas participantes dos três países parceiros envolvidos (Turquia, Roménia e Portugal) no projeto MusE contribuíram para o desenvolvimento e validação dos principais resultados do projeto. Os alunos, trabalhando em conjunto durante três meses, produziram o esboço do enredo narrativo de um poema musical sinfónico-eletrónico. O tema do poema era uma reflexão de vários aspetos das suas próprias vidas enquanto adolescentes, sob a orientação dos seus professores e psicólogos. O enredo foi desenvolvido pelos alunos a nível transnacional através da utilização de uma APP móvel (outro produto desenvolvido durante o próprio projeto) para o trabalho colaborativo dos alunos.

As áreas prioritárias identificadas durante o projeto foram abordadas de uma forma abrangente e válida. Para tal, o projeto adotou: uma perspetiva intersectorial - a parceria era composta por um terceiro sector, universidades, escolas, sociedades - multidisciplinar - cooperar com pessoal educativo e técnico - e uma abordagem multimétodo - que teve em conta a psicologia cognitivo-comportamental e incluiu a educação emocional motivacional e outros modos eficazes de educação não formal.

Poema sinfónico MusE Pop

O principal resultado do projeto foi a produção do POEMA SINFÓNICO POP. O poema foi desenvolvido pelos alunos das escolas participantes e incluiu uma narrativa reflexiva das suas próprias vidas enquanto adolescentes. Além disso, uma das principais inovações do projeto foi a interação e a imersão cultural para otimizar a experiência da música e do seu significado e para fazer avançar a compreensão do tema abordado no projeto. A letra da música foi produzida a partir das contribuições dos alunos das escolas parceiras.

Aplicação Web de Colaboração MuSE

A aplicação móvel foi desenvolvida para apoiar os alunos, permitindo-lhes colaborar, comunicar e partilhar informações, a fim de contribuir para a criação do poema lírico. A tecnologia, que se está a tornar cada vez mais uma parte essencial da vida dos adolescentes, é utilizada em particular para:

- estabelecer contactos, comentar e discutir coisas com os outros;
- aprender mais sobre temas interessantes;
- aceder facilmente à informação para se informar e educar;
- manter e desenvolver relações de apoio;

- **formar uma identidade pessoal (através da autoexpressão, da aprendizagem e da comunicação);**
- **promover um sentimento de pertença e de autoestima através do envolvimento numa comunidade de utilizadores.**

Neste caso, a mesma tecnologia foi utilizada como plataforma para incentivar a comunicação, a cooperação e o trabalho em equipa.

MuSE Transmissão & DVD

O poema sinfónico pop foi depois combinado com a música composta para ele. A atuação musical foi apoiada por artistas e cantores talentosos e por uma orquestra composta por músicos locais em cada local parceiro. Esta produção foi acompanhada pela narração do poema pelos alunos. A atuação foi transmitida pela televisão e pela Internet. A televisão e a Internet proporcionaram a oportunidade de chegar a um público mais vasto e de partilhar os objetivos e resultados do projeto em todos os países parceiros.

Manual do MuSE

O Manual MusE é o último resultado e fornece uma ampla base teórica, bem como informações práticas destinadas a compreender a resiliência e a forma de a desenvolver nos jovens estudantes, bem como a forma de utilizar a música como uma ferramenta poderosa para promover a resiliência, a inclusão e a comunicação. O manual do aluno foi desenvolvido como um recurso destinado a apoiar os alunos e ajudá-los a desenvolver todas as competências identificadas como importantes para a construção da resiliência. O manual tem diferentes secções que contêm informações sobre cada aptidão ou competência e atividades que podem ajudar a atingi-las. O manual MusE resume os principais resultados do projeto e o impacto que teve entre as escolas e os alunos participantes.



A equipa de projeto



Rosso Arancio (Italy)

O investigador principal e candidato, Rosso Arancio, é uma associação para a cultura e arte fundada em Angri (Sa) em 2005. Rosso Arancio tem uma capacidade única na organização de festivais internacionais de música e eventos culturais, workshops e concertos, o que lhe conferiu o nível de especialização necessário para propor, planear e coordenar todos os aspetos deste projeto. Rosso Arancio enfatiza a importância do respeito pelas culturas locais e da manutenção das tradições como forma de promover a compreensão e a comunicação. Neste projeto, Rosso Arancio foi responsável pela criação da música. O principal papel da associação no projeto foi o planeamento e a subsequente composição do trabalho musical, a gestão de uma comunicação bidirecional e a coordenação com os outros parceiros envolvidos.

A associação adquiriu uma vasta experiência na organização de eventos culturais, workshops e concertos. De facto, os eventos de Rosso Arancio constituem um exemplo de uma oportunidade destinada a desenvolver, tanto nos habitantes locais como nos visitantes, uma apreciação da singularidade, riqueza e diversidade da música e, de um modo mais geral, da cultura de muitos países. A organização de festivais e eventos culturais ocupa o pessoal de Rosso Arancio durante a maior parte do ano com a angariação de fundos, a convocação de artistas, a elaboração de orçamentos, o planeamento e a redação de relatórios. Outras atividades incluem a participação em projetos europeus, organizando workshops para músicos, técnicos e profissionais. Estes workshops ajudaram a desenvolver conhecimentos e competências para o benefício cultural a longo prazo do nosso território e dos nossos parceiros internacionais. A equipa do Rosso Arancio ocupa-se de: Produção de eventos de classe mundial, Planeamento e participação em projetos europeus, Melhoria da qualidade artística e técnica dos Festivais, Desenvolvimento de competências para músicos, técnicos e profissionais da indústria, Estabelecer novas relações internacionais, Sustentabilidade financeira.

Demetra SPV (Italy)

A Demetra SPV é o parceiro responsável pelos aspetos técnicos do projeto. A Demetra SPV é uma empresa de consultoria que trabalha para as Administrações Públicas e uma empresa com particular relevância no sector das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC). Os seus membros têm vinte anos de experiência na gestão de projetos no sector agroambiental e cultural e no sector da educação de terceiro nível. Com base na sua experiência, desenvolveu a aplicação e os inquéritos que foram utilizados pelos alunos das escolas parceiras para comunicar e partilhar informações e contribuir para a criação do poema lírico.

A Demetra Special Purpose Vehicle Srls é uma empresa de consultoria que cria e oferece serviços integrados a organismos públicos e empresas, com especial atenção para o sector da inovação tecnológica *tout court*, agroflorestal, ambiental, desenvolvimento territorial e empresarial e desenvolvimento turístico e cultural e no terceiro sector.

A Demetra SPV é especializada em Planeamento, Coordenação, Implementação, Monitorização e Avaliação, Inicial, Intermédia, Ex post, de projetos financiados ou co-financiados em resposta a concursos, tanto nacionais como supranacionais e/ou comunitários, com um foco específico em projetos de inovação e investigação. A Demetra SPV está sediada em Roma (Itália), onde tem um escritório de cerca de 300 metros quadrados equipado e uma equipa de cerca de 15 colaboradores profissionais em várias disciplinas e está acreditada para Formação e Orientação Profissional pela Região do Lácio. É também parceira da IUL - Universidade Telemática - criada por Decreto Ministerial que emite títulos académicos com valor legal. Atualmente, com a IUL, a Demetra SPV tem quatro mestrados universitários: "Acompanhamento e controlo dos fundos ESI", "Acompanhamento e controlo do PNRR e dos Fundos Estruturais", "Gestão Operacional do Terceiro Sector" e "Gestão da Bioeconomia e da Sustentabilidade". A Demetra está também associada ao Eurispes, o mais importante centro de investigação sociológica em Itália. A Demetra SPV está certificada para o Sistema de Qualidade desde 2015 de acordo com a norma ISO 9001:2008 nos sectores EA 33 - 35 - 37.

A Demetra SPV, no âmbito de projectos europeus, foi parceira técnica no projeto SAFFRON - Semantic Analysis against Foreign Fighters Recruitment Online Networks, em colaboração com a Viseo (FR), Novareckon (IT), Politecnico di Torino (IT), Unicri (Nações Unidas), Holmes Semantic Solutions (FR), Demetra SPV (IT), Komenda Stołeczna Policji - Polícia de Varsóvia (PL), Serviço de Informações Romeno (RO), Arma dei Carabinieri (IT); Guardia Civil (ES), London School of Economics (UK), agência de aplicação da lei do Reino Unido (UK) sobre os fundos da UE DG Home/2014/ISFP/AG/RADX - prevenção da radicalização para o terrorismo e o extremismo violento. No âmbito do projeto, desenvolveu a plataforma SAFFRON, um sistema capaz de apoiar a deteção precoce de combatentes estrangeiros e as ações de recrutamento de grupos terroristas através da utilização de um sistema web semântico.

The University "Roma Tre" (Italy)

A Universidade "Roma Tre" está ativa há 23 anos no sector da educação e representa um ponto de referência central no cenário académico, tanto a nível local como nacional, em Itália, acolhendo cerca de 40.000 estudantes. A Universidade tratou dos aspetos psicológicos do projeto, em particular no que diz respeito às atividades que foram realizadas para avaliar e desenvolver a resiliência, tendo em conta as necessidades e os interesses dos adolescentes. Dado que a Universidade se dedica à investigação sobre processos psicológicos, culturais, sociais e educativos e que o seu Laboratório de Psicologia Experimental tem realizado muitas atividades de investigação sobre a cognição e o comportamento humano em contextos da vida quotidiana, a sua principal tarefa consistiu na realização de um estudo que serviu de suporte à metodologia adotada neste projeto. O estudo permitiu comprovar a funcionalidade e a eficácia da metodologia do projeto.

The National University of Ireland, Galway (Ireland)

A National University of Ireland Galway (Irlanda) ganhou reconhecimento internacional como uma universidade orientada para a investigação, com um compromisso de ensino de alta qualidade numa série de áreas-chave de especialização. O papel da Universidade de Galway no projeto centrou-se nos aspetos relativos à "fisiologia e desenvolvimento". A NUI Galway também desenvolveu o Manual do projeto. Em particular, atuou como consultor para as alterações fisiológicas que afetam os jovens durante a adolescência.

Comunità Autogestita Costiera della Nazionalità Italiana (Slovenia)

O CAN representa os interesses da minoria italiana na Eslovénia e tem competência em todos os domínios descritos na Constituição eslovena como direitos específicos da minoria italiana. O CAN tem sido responsável pelas atividades de partilha e comunicação, tem estado envolvido com diferentes meios de comunicação locais e tem cooperado com a Televisão Nacional Eslovena para a produção de um DVD e a estreia do Poema Sinfónico Pop. O projeto destina-se a estudantes adolescentes, pelo que três instituições educativas estiveram envolvidas no projeto e trouxeram a sua experiência neste domínio.

Ozel Kumluca Sinav Egitim Kurumu Insaat Ticaret Limited Sirfieti (Turfiey)

O Colégio Özel Kumluca Sinav é um colégio privado com alunos inscritos desde o jardim de infância até ao ensino secundário. É membro de uma cadeia de escolas na Turquia com 20 outros campus e foi fundado em 2015. A escola conta com 85 professores e 605 alunos. A estratégia de formação da escola baseia-se em aprender inglês vivendo-o, educando alunos abertos a diferentes culturas, sensíveis e responsáveis perante os outros seres humanos e a natureza, com uma forma de pensar analítica, resolução de problemas e utilização eficaz das tecnologias da informação e da comunicação (TIC).

Escola Secundaria Alves Martins (Portugal)

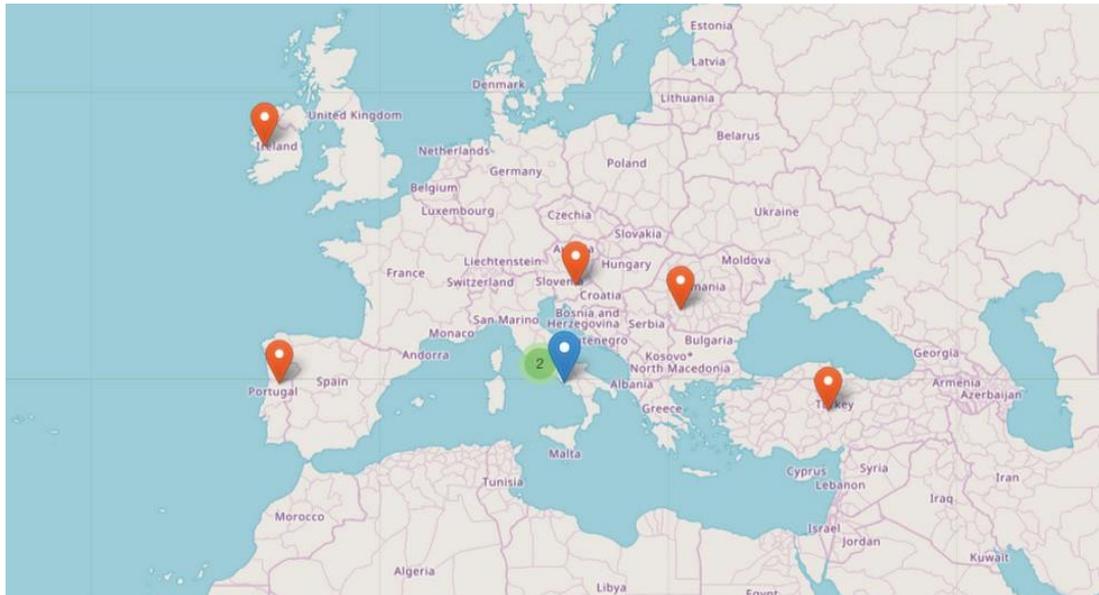
A Escola Secundária Alves Martins é uma escola pública portuguesa situada na cidade de Viseu, na Região Centro de Portugal (www.esam.pt). Foi fundada em 1849 como Liceu Central de Viseu, tendo como primeiro Diretor o Padre José d'Oliveira Berardo, em 1911 mudou o nome para Liceu Alves Martins em homenagem ao Bispo de Viseu Dom António Alves Martins. A escola oferece cursos de ciências e tecnologia, humanidades, economia e artes visuais a jovens e adultos. Os cursos para adultos decorrem em horário pós-laboral para permitir a conciliação entre a escola e o trabalho. A escola é também reconhecida a nível nacional pela qualidade da formação

acadêmica que proporciona, através de realizações culturais e artísticas, o sentido ético e de cidadania.

Liceul Tehnologic Tîcleni (Romania)

A Liceul Tehnologic Tîcleni foi criada em 1973 como uma necessidade da nossa indústria de exploração petrolífera de ter pessoal qualificado e formado. Desde então, a nossa escola formou com sucesso estudantes no domínio técnico, mas também no domínio geral. Os nossos alunos ganharam muitos concursos académicos organizados pelo nosso Ministério da Educação Nacional. Durante o último período, concentrámo-nos na informática, mas também no domínio humanista e estamos a preparar alunos tanto em informática como em línguas.

Figure 1: A localização das 7 instituições parceiras.



Biografias dos autores

Rosso Arancio (Italy)



Francesco Colasanto é o Presidente da Rosso Arancio, uma associação artístico-cultural com sede em Pagani. Obteve um diploma académico em "tecnologias musicais e novas linguagens" e diplomas do Conservatório em piano e canto. Após a conclusão dos estudos, Francesco prosseguiu a sua investigação musical centrada na música contemporânea e neo-tonal, aprofundando o estudo da composição e, como atividade "lateral", da direção. Colaborou com a Fondazione Idis - "Città della Scienza" em Nápoles, com a qual participou em vários projectos educativos como especialista em Música e Novas Tecnologias.

Uma das suas composições foi incluída na "contemporary music score collection", da UCLA, uma das maiores colecções de música académica da América do Norte e a maior e mais antiga biblioteca de música da Costa Oeste dos EUA (Colasanto F. (2020). Poema sinfónico "Arcana". UCLA: Biblioteca de Música). Em 2017, Francesco recebeu uma menção honrosa no "call for score" da Veridian Symphonic Orchestra (U.S.A.). Já apresentou em "estreia mundial" várias das suas composições: Ave Maria (Zamek Książąt Pomorskich Stettin, Polónia 2016), Sinfonia "Terra!" (Filharmonia Koszalin Polónia, 2016), "Sinfonia d'aprile" (Tayyare kultur merkezi Bursa, Turquia, 2019), "A week" (Castello Fienga Nocera inf. Itália, 2020) "Winter tune" (Castello Fienga Nocera inf, Itália, 2020), "A Boy, a Girl" poema sinfónico pop (Sala S.Francesco, Capodistria, Eslovénia, 2022). Atualmente, Francesco ensina "Tecnologias da Música" em escolas secundárias.



Giuseppe Colasanto, antigo professor de História da Filosofia Antiga e Medieval, Metafísica, Antropologia Filosófica e História das doutrinas políticas no Instituto de Ciências Religiosas S. Alfonso "Maria de Liguori" de Pagani. É licenciado em Filosofia pela Universidade de Nápoles em 1988, pela Escola de Especialização em Teologia em 1991, pela Escola de Especialização em História Social na Universidade de Salerno em 1997. O seu principal campo de estudo, no domínio da história social, é a recuperação da memória dos episódios de resistência no Sul de Itália. Atualmente, ensina em escolas secundárias.

Especialista em comunicação, tem mais de 32 anos de experiência no desenvolvimento, gestão e coordenação de projectos didácticos e de aprendizagem ao longo da vida. Foi formador de professores, gestor e orador em numerosas conferências, nomeadamente sobre a condição juvenil, a didática das dificuldades e a educação intercultural. Inscrito no Registo de Jornalistas desde 2000, é autor de numerosos ensaios e inquéritos no domínio territorial.

Demetra SPV Srl (Italy)



Giustino Alessandroni é especializado na gestão e reengenharia de empresas. Atualmente, é acionista e diretor único da Demetra SPV Srls, uma empresa de consultoria de gestão e empresa-veículo para uma rede de empresas ITC; sócio fundador da Njord srl, uma start-up inovadora no sector das energias renováveis; presidente da cooperativa social sem fins lucrativos "Vulcano" para o emprego de pessoas com fragilidade e em risco de exclusão social. Em anos anteriores, foi Diretor Único da Neisos srl, uma start-up inovadora especializada em Investigação e Desenvolvimento; Presidente da

Cooperativa Social Metro Service; Diretor Único da S.I.A.A.N, presidente do Consórcio Itália; Secretário-Geral da associação IERAAN. Inscrito na Ordem dos Jornalistas, é fundador e diretor da revista multimédia "Passare al Bosco".



Francesco Tanda, licenciado em Filosofia, mestre em Jornalismo e MBA, é Consultor especializado no Planeamento, Coordenação, Implementação, Monitorização e Avaliação, inicial, intermédia, ex post, de Projectos co-financiados, em resposta a Concursos e/ou Convites Directos. Ex-gerente da Ernst & Young e Chefe do Gabinete de Concursos do Link Campus da Universidade de Malta, é atualmente o Coordenador do Mestrado Universitário de nível II em "Acompanhamento e controlo no PNRR e nos Fundos Estruturais" e "Acompanhamento e controlo dos fundos ESI" e do Mestrado

Universitário de nível I "Gestão Operacional do Terceiro Sector" para a IUL - Universidade Telemática de Estudos. É membro, pela Região do Lácio, do "Júri de Qualidade" para a avaliação de ideias de projectos de criação de empresas a favor dos jovens e das mulheres do Lácio. É o único diretor da TLF Srl; Sócio fundador da Njord srl, uma start-up inovadora no sector das energias renováveis; Sócio da start-up inovadora Demetra Special Purpose Vehicle Srls, empresa de consultoria de gestão e empresa veículo para uma rede de empresas ITC; Presidente da associação sem fins lucrativos For.Te - Formação e Território; Membro fundador da cooperativa social sem fins lucrativos "Vulcano" para o emprego de pessoas com fragilidade e em risco de exclusão social

The University "Roma Tre" (Italy)



Giuseppe Carrus tem um doutoramento em Psicologia Social. É Professor Catedrático no Departamento de Ciências da Educação da Universidade Roma Tre, Roma, Itália. É autor de várias publicações científicas, incluindo artigos em revistas nacionais e internacionais com revisão por pares, volumes e capítulos em volumes coletivos. Participou e/ou coordenou vários projetos de investigação financiados a nível nacional e internacional, incluindo os projectos financiados pela UE "DIALOGUES" (H2020), "ENCHANT" (H2020), "ECHOES" (H2020) e "GLAMURS" (FP7). Atualmente é Editor Chefe de Especialidade da *Frontiers in Psychology - Environmental Psychology*.



Chiara Massullo tem um doutoramento em Psicologia Clínica. Atualmente, é investigadora no Departamento de Educação da Universidade Roma Tre (Roma, Itália). Os seus interesses de investigação centram-se na psicologia clínica e social e nas neurociências. É coautora de várias publicações científicas, incluindo artigos científicos publicados em revistas nacionais e internacionais com revisão por pares. Trabalha atualmente nos projectos "DIALOGUES" e "ENCHANT" financiados pela UE no âmbito do programa H2020..



Marcin Fabjańsfii é doutorado em filosofia pela Universidade da Silésia em Katowice, Polónia; investigador académico e conferencista; autor de onze livros publicados em polaco, inglês, italiano e alemão; antigo realizador de documentários e jornalista premiado..



Giuseppe Alessio Carbone obteve o seu doutoramento em Psicologia Clínica na Universidade Europeia de Roma. Atualmente, é investigador no Departamento de Psicologia da Universidade de Turim e especialista em psicologia social, fundamentos da psicologia fisiológica e psicopatologia do comportamento e da dependência. É autor de numerosas publicações em revistas de interesse internacional nas áreas da psicologia clínica, neurofisiologia e psicologia ambiental.

The National University of Ireland, Galway (Ireland)



Ananya Gupta, MSc. PhD.

Professor Assistente

Diretor de Fisiologia do Exercício

Disciplina de Fisiologia, Faculdade de Medicina, NUI Galway

Ananya é professora na Disciplina de Fisiologia. É a Diretora do programa de Mestrado em Fisiologia do Exercício. A Dra. Ananya Gupta é Professora Assistente na Disciplina de Fisiologia e Diretora do programa de Mestrado em

Fisiologia do Exercício e Aplicação em Terapia. É também a fundadora e diretora da Instalação de Testes de Fisiologia do Exercício (EPTF), localizada no Edifício de Biologia Humana, que é parte integrante da Disciplina de Fisiologia, Escola de Medicina, NUI Galway. A EPTF está empenhada numa missão tripartida que consiste em fazer progredir o conhecimento e a prática da fisiologia do exercício através do apoio e do avanço da investigação em fisiologia do exercício, proporcionando formação profissional e orientação à próxima geração de fisiologistas do exercício e aumentando a sensibilização para a importância da atividade física e da aptidão física na saúde ao longo da vida entre a população em geral. A investigação do Dr. Gupta centra-se na aplicação de intervenções de exercício para melhorar a saúde e a aptidão física no desporto e num contexto clínico.

Comunità Autogestita Costiera della Nazionalità Italiana (Slovenia)



Massimiliano Di Nardo

Massimiliano nasceu em Trieste a 13 de agosto de 1992. Em 2017, licenciou-se em Ciência Política e Administração na Universidade de Trieste, em Itália, onde concluiu com êxito o mestrado em Ciências Governamentais e Políticas Públicas com uma tese sobre big data e inteligência artificial: uma nova era da gestão de projetos.

De 2018 a 2022, Massimiliano trabalhou para a Euroservis s.r.l. em Trieste como Gestor de Projetos da UE (Interreg Ita - Slo, Interreg Cro - Ita, Erasmus, etc.), mas também geriu projetos nacionais para startups, avaliando e ajudando as empresas a elaborar planos de negócios e a desenvolver as suas ideias de negócio.

Desde 2022, trabalha como Gestor de Projetos na Comunidade Costeira Autónoma da Minoria Italiana na Eslovénia, onde realiza as atividades relacionadas com o programa de desenvolvimento nacional com o Ministério da Coesão e do Desenvolvimento Regional da Eslovénia. Além disso, Massimiliano é responsável pela gestão de projetos europeus para a Comunidade Costeira Autónoma da Minoria Italiana.

Considera-se uma pessoa altamente profissional, positiva e orientada para os objetivos. No seu tempo livre, joga andebol na equipa de andebol de Trieste e dedica-se a uma pequena produção de azeite virgem extra.



Andrea Bartole

Andrea nasceu em Koper, na Eslovénia, em 1978. Licenciou-se na Faculdade de Direito da Universidade de Trieste, em Itália. Depois de ter concluído os seus estudos, trabalhou como advogado em Trieste. Em 2010, aceitou o cargo de diretor de uma agência de recrutamento de pessoal e de emprego. Em 2013, começou a trabalhar na Comunidade Autónoma Costeira da Minoria Italiana, onde é o coordenador e

responsável por todas as atividades e funcionários da instituição. Como especialista em direitos das minorias, tem sido orador convidado em numerosas conferências e reuniões nacionais e internacionais. É membro de muitas comissões intergovernamentais sobre direitos das minorias.

Andrea é um treinador de atletismo certificado e registado a nível nacional. Desde 2010, no seu tempo livre, ensina atletismo a crianças em Piran (Eslovénia), onde vive.

Ozel Kumluca Sinav Egitim Kurumu Insaat Ticaret Limited Sirfieti (Turfiey)

OZEL KUMLUCA Sinav Egitim Kurumu - Antalya Kumluca - Turfiey

O Colégio Özel Kumluca Sinav é um colégio privado com alunos do jardim de infância ao ensino secundário. É membro de uma cadeia de escolas na Turquia com 20 outros campus e foi fundada em 2015. A escola tem 85 professores e 605 alunos do jardim de infância ao ensino secundário.

Escola Secundaria Alves Martins (Portugal)



Maria José Costa é licenciada em Psicologia das Organizações pelo Instituto Superior de Línguas e Administração, mestre em Psicologia Social pela Faculdade de Psicologia e Ciências de Educação da Universidade do Porto e pós-graduada em Neuropsicologia. Ao longo da sua carreira exerceu funções como professora auxiliar universitária, formadora e nos últimos anos como psicóloga da educação de jovens e adultos na Escola Secundária Alves Martins. Membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses e membro do Observatório do Bem-Estar - Equipa de Psicólogos em

Contexto Escolar do concelho de Viseu. Atualmente é directora técnica do lar de idosos da Fundação Joaquim dos Santos e membro do conselho de administração da Escola Projeto Plural.



Susana Santiago, Licenciada em Psicologia da Educação, pelo Instituto Piaget de Viseu e Mestre em Educação Especial, Domínio Cognitivo e Motor, pelo Instituto Superior João de Deus, em Lisboa. Especialista em Necessidades Educativas Especiais e Orientação Escolar e Profissional. Trabalha como psicóloga em várias escolas desde 2005 e desde 2016 trabalha na Escola Secundária Alves Martins. Membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses e membro do Observatório do Bem-Estar - Equipa de Psicólogos em Contexto Escolar do concelho de Viseu. No seu trabalho destaca-se o gosto pela educação de adultos e orientação vocacional de jovens.



José Miguel Borges nasceu a 14 de dezembro de 1970, na cidade de Viseu, Portugal. Licenciou-se em Educação Física e Desporto na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD). Em 1994 iniciou a sua carreira como professor na Escola Secundária Alves Martins (ESAM). Paralelamente e até 2012, foi treinador de várias equipas de futebol. Desempenhou ainda o cargo de coordenador do desporto escolar no CAE Viseu entre os anos de 2002 e 2005. Atualmente é membro da direção da escola na ESAM, sendo também coordenador do Centro Qualifica e responsável pelos cursos de formação de adultos desde 2011.



Luís Pinto Domingues nasceu a 28 de dezembro de 1969, no concelho de Trancoso, distrito da Guarda, em Portugal. Licenciou-se em Urbanismo pela Universidade de Aveiro e em Geografia pela Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra. Em 1994 iniciou a sua carreira como professor e desde então tem desempenhado vários cargos nas escolas onde lecionou. Atualmente trabalha na Escola Secundária Alves Martins onde, para além de lecionar Geografia, trabalha também na área da Educação e Formação de Adultos e na implementação de projetos Erasmus +.

Technological High School of Țicleni (Romania)



Mihai Istrate, Mihai Istrate, diretor do liceu tecnológico de Țicleni entre 2012 e 2022, tem um doutoramento em informática e uma vasta experiência de liderança, incluindo a gestão de projetos europeus. É também professor universitário na Universidade "Titu Maiorescu" de Bucuresti e professor assistente na Universidade de Craiova. Desde março de 2022, é vice-governador do condado de Gorj.

Part A

A música e a resiliência na adolescência



Capítulo 1:

A base científica e pedagógica da resiliência

Giuseppe Carrus #Chiara Massullo ,#Marcin Fabjanfiy ,#Giuseppe Carbone· # and Ananya Gupta*

Uniroma, Italy

*** University of Galway, Ireland Galway**

1.1 A base filosófica da resiliência

Não é preciso procurar muito para encontrar uma imagem pessimista do mundo em que vivemos. Artigos acadêmicos, anúncios de imprensa, ficção literária, as profundezas da world wide web, todos estes são os locais onde podemos facilmente encontrar a seguinte mensagem: A nossa civilização atravessa uma crise aguda - desgaste de valores antigos, epidemia de doenças mentais e desespero perante o desastre ecológico que provocou. É suposto assumirmos que o futuro é negro? Desistir dos nossos sonhos e projetos? E se não, onde procurar uma fonte de esperança, ou melhor ainda, uma fonte de poder que nos torne mais fortes e resistentes face a todas as calamidades?

Uma possível fonte de consolação que podemos considerar é, sem dúvida, a filosofia antiga, tanto oriental como ocidental, com os seus programas para encontrar o terreno estável a partir do qual a felicidade humana, um sentido do significado da vida e o poder de agir com coragem podem ser cultivados. Platão, talvez o mais importante de todos os filósofos ocidentais, sugeria que a melhor fonte de resiliência para nós é o mundo das ideias, a sabedoria eterna, a beleza e a bondade, que podemos alcançar graças às capacidades da nossa razão. Para isso, só precisamos de perceber que a nossa alma se enredou no mundo ilusório das sensações e de a encaminhar para o mundo puro das ideias. Outro filósofo grego, Epicuro, embora não acreditasse no mundo das ideias, sugeria, no entanto, que se procurasse a fonte da resiliência no raciocínio sólido, na vida simples e na verdadeira amizade. Os filósofos estóicos tornam-se mestres do seu processo de pensamento, sempre atentos e independentes dos impulsos do desejo. Todas estas escolas filosóficas - platónica, epicurista e estoica - concordam que é o desenvolvimento da virtude, ou seja, dos traços positivos do nosso carácter, que nos dá força e resiliência face a qualquer catástrofe. Que virtudes? A sabedoria, a coragem e a justiça são as mais fundamentais. Mesmo que não seja fácil, o desenvolvimento das virtudes depende inteiramente de nós; assim, de acordo com as antigas escolas filosóficas ocidentais, somos responsáveis pelas nossas vidas e estamos longe de estar desesperados.

Quando olhamos mais de perto para o antigo ideal filosófico da resiliência, podemos ficar surpreendidos de duas maneiras. Em primeiro lugar, procuramos uma fonte de vitalidade, que é talvez a noção antiga mais próxima da "resiliência", que não está dentro de nós, mas também não está totalmente fora. Tornamo-nos resilientes quando cooperamos com as regras universais da natureza que operam em ambos os lados da nossa pele. Em segundo lugar, de acordo com a maioria dos filósofos antigos, não construímos resiliência tornando-nos mais fortes do que as outras pessoas ou conquistando fenómenos naturais. Em vez disso, uma pessoa resiliente é alguém que é gentil para com os outros e vive em harmonia com o ambiente. A resiliência é um efeito de uma vida harmoniosa e não dominadora.

Consideremos a filosofia de Marco Aurélio, um pensador, mas também um imperador romano, talvez a pessoa mais ocupada do seu tempo. Não era apenas o chefe do Estado romano, o chefe do exército e o principal tesoureiro do império, mas também, por exemplo, um sacerdote chefe

da religião romana (McLynn, 2009). As suas notas pessoais, dedicadas a encontrar dentro de si a fonte da resiliência e da sabedoria, conhecidas hoje como "Meditações", começam com uma expressão de gratidão a todas as pessoas que o ajudaram a tornar-se quem ele se tornou. A expressão de gratidão, por si só, pode ser uma fonte de força, pois é um estado psicofísico positivo que nos faz sentir melhor e mais autoconfiantes. Estas duas qualidades são importantes aliados quando se trata de enfrentar dificuldades. Mas também mostra algo ainda mais significativo - o facto de a força e a resiliência não serem efeitos do poder exclusivo da nossa vontade, mas do trabalho de outras pessoas. Uma delas foi Máximo, professor de Marco e filósofo estoico. É por isso que Marco Aurélio agradece a Máximo (Aurélio, 2002, p. 8):

- **Autocontrolo e resistência às distrações,**
- **Otimismo na adversidade - especialmente na doença.**
- **Uma personalidade em equilíbrio: dignidade e graça juntas.**
- **Fazer o seu trabalho sem se queixar.**
- **A certeza das outras pessoas de que o que ele dizia era o que pensava e o que fazia era feito sem malícia.**
- **Nunca se deixa apanhar de surpresa ou apreensivo. Nem precipitado, nem hesitante - nem desnorteado, nem perdido. Nem obsequioso - mas também não agressivo ou paranoico.**
- **Generosidade, caridade, honestidade.**
- **A sensação que ele dava de permanecer no caminho em vez de ser mantido nele.**
- **O facto de nunca ninguém se ter sentido tratado com condescendência por ele - ou em posição de o tratar com condescendência,**
- **Um sentido de humor.**

Imagine ter todas as qualidades, sendo que o sentido de humor não é a última delas. Considerar-se-ia resiliente?

A imagem do que é a base da resiliência é ainda mais surpreendente quando consideramos a filosofia oriental. Para Laozi, um dos fundadores do Taoísmo, ser forte e resistente não significa certamente dominar ou subjugar outras pessoas ou a natureza. Ele escreve estas palavras (Ames & Hall, 2003, p. 195):

**As coisas duras e rígidas são as companheiras da morte;
As coisas que são flexíveis e macias são as companheiras da vida.**

**Por esta razão,
Se uma arma for rígida, não prevalecerá;
Se uma árvore for rígida, partir-se-á.**

**Assim, os rígidos e grandes habitam em baixo,
enquanto os flexíveis e suaves habitam em cima.**

Podemos ver que para os estóicos e taoístas, mas também para muitos outros filósofos, um ego forte não é suficientemente bom para ser uma fonte de resiliência. Pelo contrário, torna-nos vulneráveis. Para sermos mais fortes, temos de reconhecer a nossa co-dependência em relação às outras pessoas e à própria natureza.

12 As bases psicológicas da resiliência

O termo resiliência tornou-se popular e comum na linguagem atual. Foi adotado por diferentes disciplinas, com diferentes significados, e as definições disponíveis concordam geralmente em enfatizar a transição de condições de desordem e colapso para adaptação e recuperação em relação à exposição à adversidade (Ungar, 2021). De facto, a resiliência é geralmente entendida como um

processo "relacionado com a mudança de condição de um ou mais sistemas quando estes são expostos a uma quantidade atípica de stress" (Ungar, 2021; p. 6).

De uma perspectiva psicológica, várias conceptualizações têm sido fornecidas para compreender a resiliência. Devido à heterogeneidade entre as definições de resiliência psicológica, em uma revisão recente, Sisto et al. (2019) identificaram 5 macro categorias conceituais de suas descrições com base nos aspetos em que se concentram. Mais especificamente, i) a capacidade de recuperação, ii) o modo de funcionamento individual, iii) a capacidade de recuperação, iv) o processo dinâmico que evolui ao longo do tempo, e v) a adaptação positiva às condições de vida. Estes autores propuseram uma definição de resiliência psicológica para a qual é "a capacidade de manter a orientação para os propósitos existenciais apesar das adversidades duradouras e dos eventos stressantes" (Sisto et al., 2019; p. 14).

Contribuições mais recentes (e.g., Ungar et al., 2021; Theron, Murphy, e Ungar, 2022) propuseram que a resiliência pode resultar como um produto da interação entre múltiplos sistemas, incluindo o psicológico, mas também o biológico, social e ambiental. Assim, de acordo com esta visão multissistémica (Ungar et al., 2021; Theron, Murphy, e Ungar, 2022), muitos fatores como os fatores fisiológicos, as diferenças psicológicas individuais, a relação interpessoal que caracteriza o sistema social, e tanto o ambiente construído como o natural podem desempenhar um papel no desenvolvimento da resiliência humana.

No domínio psicológico, a psicologia positiva começou a colocar o enfoque nos fatores pessoais positivos e nas forças de carácter que preservam o indivíduo de perturbações de saúde mental, mesmo quando ocorrem acontecimentos adversos na vida. Algumas características pessoais positivas que podem estar relacionadas com o aumento da resiliência incluem características como a empatia, a tolerância, a esperança, o empenho, a autoconfiança e a partilha. No restante deste capítulo, descreveremos brevemente cada uma destas características pessoais relacionadas com a resiliência.

13 Esperança

A esperança é uma expectativa de resultados positivos baseada numa atitude otimista ou num estado de espírito positivo. A esperança é provavelmente melhor conceituada por Snyder como "um estado motivacional positivo que se baseia num sentido interativo de sucesso (a) agência (energia dirigida a objetivos) e (b) caminhos (planeamento para atingir objetivos)". Enquanto a componente "agência" traz a determinação, a força e a força de vontade para atingir os objetivos, a componente "caminhos" é responsável pela perseverança que resulta na procura de rotas alternativas para atingir esses objetivos. Os indivíduos esperançosos possuem um pensamento positivo que reflete um sentido realista de otimismo, bem como a crença de que podem "encontrar uma forma" de produzir percursos para atingir os objetivos desejados. Estes indivíduos encaram os obstáculos como desafios a ultrapassar e são capazes de utilizar o seu otimismo ou "esperança" para planear alternativas para atingir o seu objetivo final. Os estudos revelaram que a esperança está positivamente correlacionada com a satisfação com os resultados da vida e serve de amortecedor ou fator de proteção contra o impacto dos acontecimentos negativos e stressantes da vida. Assim, os indivíduos com elevado nível de esperança tendem a apresentar melhores resultados desportivos, académicos, profissionais e de saúde. A esperança pode existir mesmo no contexto de um problema de saúde que ameaça a vida e pode talvez conduzir a melhores resultados no tratamento.

A resiliência é a capacidade de um indivíduo "recuperar" de acontecimentos negativos utilizando uma resposta mais adaptativa às dificuldades, ao stress e à adversidade, sem sucumbir ao pânico ou ao desespero. Os indivíduos que apresentam níveis elevados de resiliência mostram normalmente uma perspectiva otimista, uma resposta emocional positiva, curiosidade e abertura a novas experiências. Estas emoções positivas, por sua vez, conduzem

a uma abordagem e atitude construtivas. Uma resiliência elevada ajuda os indivíduos a lidar positivamente com a incerteza, o conflito e o fracasso. A esperança de ser bem sucedido motiva o indivíduo a enfrentar desafios e também lhe dá a força e a concentração necessárias para a resolução de problemas. Os indivíduos resilientes possuem a capacidade de lidar positivamente com acontecimentos adversos e de se adaptarem a mudanças significativas na vida. Como resultado, são capazes de sair de um desafio mais fortes, mais sábios e mais poderosos. A resiliência ajuda-os a atingir uma capacidade funcional mais elevada. Os investigadores descobriram que a resiliência está fortemente relacionada com a saúde e a longevidade, o sucesso, a satisfação interpessoal e a felicidade. A esperança e a resiliência têm uma relação estreita, uma vez que ambas cultivam a capacidade de ter e manter uma perspectiva otimista face à adver

A esperança e a resiliência afetam positivamente o humor e o funcionamento. A esperança e a resiliência têm sido associadas a melhores resultados em termos de saúde física e mental nos estudantes universitários, bem como a uma melhor saúde e bem-estar e a um menor sofrimento psicológico nos adultos. Além disso, Ryden et al descobriram que a resiliência é um fator de proteção contra a depressão e o stress. Além disso, tanto a esperança como a resiliência podem influenciar positivamente a qualidade de vida e atuar como um amortecedor contra o impacto negativo dos fatores de stress. Os estudos revelaram que existe uma relação inversa entre a esperança ou o otimismo e os sintomas depressivos, bem como entre o otimismo e as tendências suicidas. Além disso, os doentes que referem níveis mais elevados de esperança e resiliência têm menos probabilidades de apresentar perturbações do humor e tendem a ter uma autoestima mais elevada. Pelo contrário, baixos níveis de esperança têm sido associados à depressão.

A resiliência reconhece a necessidade de tomar medidas reativas e proactivas quando confrontado com dificuldades. A resiliência reduz o impacto destrutivo de acontecimentos negativos ou traumáticos e, através da adaptabilidade psicológica, contribui para a recuperação dessas dificuldades

A resiliência também utiliza proactivamente os contratempos como oportunidades de crescimento e aprendizagem. Enquanto a esperança promove uma perspectiva geralmente positiva, a resiliência facilita os processos de pensamento que estão na base da flexibilidade, da adaptação e, por vezes, da improvisação em situações tipicamente marcadas pela incerteza. Tanto a esperança como a resiliência facilitam a procura de sentido apesar de circunstâncias que não se prestam a explicações racionais e lógicas.

Os indivíduos esperançosos e resilientes são frequentemente caracterizados por atitudes positivas e perspectivas otimistas. A positividade e o otimismo, por sua vez, estão associados a melhores estados de humor, bem como a uma menor ocorrência de doenças relacionadas com o stress e a um menor recurso a serviços médicos. Estes traços adaptativos ajudam a reconstituir os recursos emocionais, a aliviar o sofrimento potencial e a reforçar os métodos positivos de lidar com a situação.

14 Autoconfiança

A capacidade de autorregular o comportamento é um dos fatores de proteção mais importantes em relação à resiliência. A resiliência é a capacidade de resistir à tempestade, de enfrentar tudo o que a vida lhe oferece e sair ileso, e a autoconfiança é essencial para isso. A resiliência baseia-se na crença de que se pode ultrapassar e suportar o que quer que seja, e a autoconfiança é necessária para dar crédito a esta crença; se não tivermos alguma autoconfiança, não esperamos ser capazes de lidar com nada, e mesmo pequenos contratempos podem fazer-nos "cair em espiral"

A autoestima é a dimensão avaliativa e afetiva do autoconceito e reflete a soma das crenças e dos conhecimentos de um indivíduo sobre os seus atributos e qualidades pessoais. A autoestima é a base para o desenvolvimento da autoconfiança nas próprias capacidades, o que dá aos indivíduos a capacidade de avançar contra as dificuldades. A autoestima reflete o estado emocional do grau de integração de um indivíduo nas relações interpessoais. Por outras palavras, a autoestima é uma medida subjetiva da relação entre um indivíduo e a sociedade e as outras pessoas. Estudos anteriores concluíram que uma autoestima elevada é um fator de proteção da saúde física e mental. Uma autoestima elevada pode conduzir a uma melhor saúde mental, enquanto uma baixa

autoestima está associada a uma vasta gama de perturbações mentais. As pessoas com elevada autoestima vêem-se a si próprias de uma perspetiva positiva

e são, por isso, mais confiantes e otimistas. Se não tiver autoconfiança, é mais provável que se sinta atormentado por dúvidas e inseguranças. Sem fé em si próprio, seja essa fé nas suas próprias capacidades ou no conforto com a sua aparência e personalidade, começa a perguntar-se: o que se passa comigo? Porque é que me sinto sempre assim, porque é que não consigo fazer o que as outras pessoas fazem? Uma porta de entrada para a perda de autoconfiança é esta comparação negativa incessante com os outros; despojada de todo o contexto, continuando a utilizar os êxitos dos outros para nos deitar abaixo. As conquistas individuais tornam-se um mero acontecimento casual ou um acaso que não pode ser repetido. As conquistas individuais são constantemente desvalorizadas, vistas como inferiores às dos outros. Este ciclo vicioso mina a confiança e cria relutância em enfrentar desafios devido ao medo do fracasso e da crítica. Assim, quando confrontado com uma situação adversa, o indivíduo sente-se perdido e derrotado, rendendo-se frequentemente sem tentar encontrar uma solução.

Quando se está neste estado de baixa autoconfiança, a resiliência torna-se praticamente impossível. Qualquer pequeno problema não é ponderado isoladamente, mas sim construído sobre esta narrativa esmagadora que, muitas vezes, se torna esmagadora. Sempre que algo corre mal, o indivíduo tende a debater-se com toda a narrativa e não com o acontecimento isolado. Isto alimenta o sentimento de opinião sobre si próprio. Quando existem tantas outras falhas, quer sejam simplesmente perceptíveis, quer sejam exatas em relação à realidade, porque é que raramente se espera que o sucesso seja um resultado. Recuperar de contratempos torna-se impossível; as ferramentas para o fazer são demasiado difíceis de aceder.

Mas quando a autoconfiança, mesmo que pequena, está presente e é cultivada, a resiliência torna-se um conceito muito mais acessível. Quando a confiança na capacidade individual é restaurada, isso prepara-os para enfrentar os desafios encontrados, em vez de desistirem. O indivíduo resiliente pode até começar a analisar o problema para ver o que estava sob o seu controlo e o que foi uma mera coincidência ou azar, e podem ser procurados pontos específicos para melhorar na próxima vez. Isto cria oportunidades de aprendizagem e crescimento. Mais importante ainda, a resiliência permite manter a esperança de que as coisas vão melhorar. Em vez de olhar predominantemente para o que correu mal, um indivíduo resiliente e autoconfiante olhará para o que correu bem - o que pode ser melhorado, o que pode permitir ainda mais o desenvolvimento da autoconfiança e da resiliência.

A autoconfiança dá liberdade ao inibir o medo do fracasso. A resiliência exige que, perante a adversidade, o indivíduo persevere, mas quando o medo do fracasso é demasiado forte - mais uma vez, porque cada fracasso funciona como uma confirmação de que a narrativa interna prejudicial pode ser verdadeira - não só a adversidade é enfrentada com desespero imediato, como o medo começa a impedir que se tentem coisas novas, porque o período inicial de aprendizagem e adaptação à nova atividade é impossível de ultrapassar. Com a autoconfiança reduzida, torna-se difícil aceitar o fracasso e, sem tentar, o medo do fracasso torna-se mais forte.

A autoconfiança é uma porta de entrada para a autoestima; proporciona motivação e coragem para experimentar coisas novas, aprender e melhorar. Com a autoconfiança, os fracassos iniciais não podem desencorajar ativamente a pessoa, porque se percebe que o fracasso é um passo para a aprendizagem. O insucesso não invalida automaticamente a pessoa enquanto tal. Em vez disso, com autoconfiança, é possível continuar a perseverar - o que é essencialmente, numa escala mais pequena, exatamente o mesmo processo pelo qual se deve passar quando se constrói e pratica a resiliência - e ultrapassar as fases iniciais, avançando até ao ponto em que se podem obter resultados mais satisfatórios e realizados. Por exemplo, ninguém soa como um génio musical na primeira vez que canta ou pega num instrumento, mas se conseguir investir o tempo e o esforço necessários para desenvolver a memória muscular e a técnica, pode ter um desempenho a um nível que, no início, pareceria fora do seu alcance.

Fundamentalmente, a autoconfiança é um pré-requisito para a resiliência. Proporciona o amortecimento necessário quando as coisas tomam um rumo inesperado e motiva a superação de períodos difíceis, evitando o medo e a insegurança e fornecendo as ferramentas para melhorar gradualmente a situação. A autoconfiança faz com que o indivíduo se sinta mais seguro socialmente, permitindo-lhe experimentar coisas novas e aperfeiçoar as competências existentes, e permite-lhe realizar todo o seu potencial sem ter medo. A autoconfiança dá força e ajuda a proteger-se da tempestade, o que contribui para criar resiliência.

15 Partilha

À primeira vista, o conceito de partilha parece ter muito pouco a ver com a resiliência. Quando visto através da lente da partilha de bens, esta avaliação é correta - mas uma forma muito mas uma forma muito melhor de o ver é através da partilha de experiências ou da partilha de ligações com as pessoas e, quando analisado desta forma, torna-se muito mais óbvio onde a partilha se encaixa na construção da resiliência. A partilha de experiências ajuda-nos a sentirmo-nos validados. Quando uma pessoa partilha os seus problemas e é recebida com simpatia e conselhos, as suas frustrações e dificuldades, bem como a sua dedicação para resolver o problema, são reafirmadas. Quando uma pessoa partilha as suas experiências positivas e é recebida com elogios e felicidade, isso encoraja-a a procurar mais essas experiências, a continuar a fazer o que a faz sentir realizada, aceite e satisfeita consigo própria. Por outro lado, a partilha de experiências negativas ajuda a evitar sentimentos de isolamento e desespero. Os problemas parecem mais fáceis de gerir, a dor e o sofrimento tornam-se mais suportáveis, com a perceção da experiência partilhada. O sentimento de comunidade e de apoio dá-nos também coragem e confiança. Isto é vital - como somos criaturas sociais, é lógico que as ligações sociais possam melhorar o nosso bem-estar mental e enriquecer as nossas vidas.

A partilha de uma ligação tem dois sentidos e beneficia ambas as partes envolvidas na troca. No entanto, enquanto indivíduo - quando é necessária e procurada ajuda através dessa ligação, a comunidade com quem a experiência é partilhada atua como apoio. Alguns estudos sublinham que este tipo de apoio social contribui para a resiliência individual, ou seja, a capacidade de recuperar das dificuldades e de seguir em frente de forma positiva e adaptável. Embora os investigadores tenham dado mais importância ao estudo das qualidades pessoais que reforçam a resiliência, existem provas suficientes que demonstram que o contexto social desempenha um papel significativo. Ser capaz de ajudar os outros é benéfico para um indivíduo, porque promove a confiança e a autoestima e alivia quaisquer dúvidas sobre as deficiências e reforça a ligação entre os indivíduos. Ao expressar compaixão e ao ter um impacto positivo direto na vida de outra pessoa, as suas próprias preocupações diminuem e os objetivos tornam-se muito mais alcançáveis. Celebrar os sucessos uns dos outros e apoiar-se mutuamente nos momentos difíceis, é o que significa partilhar uma ligação e é crucial para construir a resiliência.

As ligações partilhadas contribuem para a resiliência ao alargarem a base de pessoas que estão a lidar com os problemas em questão. "Um problema partilhado é um problema reduzido a metade", é um conceito bem conhecido. Neste caso, mesmo sem que as pessoas com quem a ligação é partilhada atuem para resolver as circunstâncias, a partilha aumenta a resiliência. O simples facto de receber simpatia ajuda a sentir-se validado e o facto de saber que, aconteça o que acontecer, não terá de enfrentar a situação sozinho pode reduzir significativamente o stress e o pânico imediatos. Quando chega a altura de avançar, o facto de ter ligações partilhadas significa que cada passo é mais seguro e apoiado.

Na maioria dos casos, a ligação partilhada vai para além da simpatia - os indivíduos que prestam apoio tomam frequentemente medidas importantes para aliviar o problema. Quer se trate de dar conselhos, de se encontrarem para falar, ouvir ou desviar os pensamentos, ou mesmo de ajudarem diretamente a resolver o problema, todas estas ações contribuem para a resiliência. Quer ajudem indiretamente, permitindo que se estabilize e se distancie das consequências imediatas ou das

tensões das suas circunstâncias, quer diretamente, tornando essas circunstâncias mais fáceis de suportar, estas ações permitem-lhe enfrentar mais facilmente o que quer que seja que esteja a enfrentar.

Além disso, o simples ato de partilhar os seus sentimentos pode torná-los mais fáceis de gerir. Parte do que torna a resiliência tão difícil é o facto de ser fácil acumular bagagem emocional que nos pesa e torna muito mais complicado confrontar o que nos está a incomodar diretamente. Algo que, para um observador externo, parece ser um obstáculo fácil de ultrapassar pode ser tudo menos para a pessoa envolvida, mas partilhar a razão pela qual algo é tão difícil pode colmatar essa lacuna. Quando este esforço é recebido com compreensão e simpatia, a pessoa que está a passar pela dificuldade vê as suas lutas validadas, quando de outra forma poderia sentir que o facto de ter mais dificuldades do que a maioria das pessoas a tornaria inútil ou sem valor, o que torna mais fácil ser resiliente face a essas dificuldades.

A partilha torna a resiliência mais viável, dando-lhe um escape. Sem as ligações com as pessoas de quem gostamos, sem uma rede de apoio saudável, é muito mais fácil ficar desanimado com os contratempos e muito mais difícil perseverar perante a adversidade. Mas quando se tem o apoio de que se precisa, os desafios parecem muito menos insuportáveis e muito menos intransponíveis. Quando se partilha, é mais fácil lidar e gerir as dificuldades. Quando partilhamos, podemos ser resilientes. As relações sociais positivas construídas através da partilha são, portanto, fundamentais para a construção da resiliência.

"How resilient we are may have as much to do with our social milieu and circle of support as it does with our personal strengths" - Jill Suttie

16 Empatia

O conceito de empatia refere-se à capacidade de compreender e sentir a experiência emocional de outra pessoa, colocando-se no lugar de outra pessoa. Mais uma vez, a empatia também pode ser definida como a capacidade de perceber as situações através do quadro de referência dos outros. Esta capacidade está na base das relações humanas recíprocas e inclui processos cognitivos (ou seja, compreender os sentimentos dos outros numa determinada situação) e afetivos (ou seja, sentir os sentimentos dos outros). A empatia cognitiva, frequentemente reconhecida como "tomada de perspetiva" ou "reconhecimento de emoções", refere-se à compreensão dos sentimentos dos outros. Por exemplo, a empatia cognitiva pode ocorrer quando o professor tenta adotar a perspetiva dos alunos para compreender que tipo de exame pode gerar mais ansiedade para eles. A empatia emocional, também conhecida como "contágio de emoções", refere-se à partilha dos sentimentos dos outros. Todos estes aspetos convergem para o conceito alargado de empatia. Em situações da vida real, empatia é quando sentimos a tristeza de um amigo nosso que chora por um acontecimento mau ocorrido na sua família, ou quando nos alegramos com o sucesso do nosso irmão (i.e., empatia emocional). Mais uma vez, a empatia é quando compreendemos que um amigo nosso está a passar por um mau momento e não pode desfrutar da festa conosco (ou seja, empatia cognitiva). A empatia não produz necessariamente um resultado comportamental, mas em determinadas situações, o processo empático pode levar a um impulso espontâneo para oferecer ajuda e apoio a quem sentimos que está a precisar. Por exemplo, quando queremos ir visitar a nossa avó porque compreendemos ou imaginamos que ela se sente muito só. Este processo foi designado por empatia compassiva. Por todas estas características, a empatia é considerada uma capacidade multifacetada fundamental na construção de relações sociais positivas e significativas. É interessante notar que as descobertas neurocientíficas revelam que a empatia está incorporada no nosso cérebro. De facto, quando participamos em processos empáticos, o nosso cérebro ativa circuitos cerebrais específicos (por exemplo, os neurónios-espelho).

A empatia pode ser evocada tanto por situações reais como pela imaginação, por exemplo, quando planeamos uma festa e, para decidir se convidamos uma pessoa, imaginamos como ela se sentiria se não fosse convidada. É importante notar que, mesmo que os processos empáticos exijam um certo grau de fusão, existe uma distinção entre o eu e o outro. A ausência desta distinção pode conduzir a processos empáticos desadaptativos. De facto, a par das suas consequências positivas, a empatia pode também tornar-se desadaptativa, conduzindo a consequências potencialmente

negativas, como o trauma vicariante e a fadiga da compaixão, bem como a uma experiência de angústia e culpa inadequada. Por exemplo, a empatia desadaptativa pode ocorrer quando somos dominados por um sentimento de tristeza e culpa depois de vermos outra pessoa a sofrer por um acontecimento mau que lhe ocorreu. Neste caso, as emoções negativas avassaladoras e a culpa inadequada (o acontecimento não dependeu de nós) podem levar-nos a sentir uma forte angústia. Este processo desadaptativo pode estar ligado a uma falta de distinção entre nós e os outros.

Em contextos de apoio e ajuda, o conceito de empatia tem merecido especial atenção. Neste contexto, tem sido sugerido que a empatia positiva e adaptativa, acompanhada de fortes capacidades metacognitivas, pode conduzir a várias dinâmicas benéficas, como o crescimento vicário (ou seja, o crescimento pessoal e o aumento do conhecimento humano através da exposição indireta a acontecimentos difíceis) e a resiliência, bem como a satisfação com a compaixão. Por exemplo, a empatia adaptativa e positiva pode ocorrer quando ouvimos uma má experiência acompanhada de sentimentos negativos de um amigo nosso e, por sua vez, aumentamos o nosso conhecimento sobre ele e sobre nós próprios e tornamo-nos mais compassivos, sensíveis e tolerantes. De facto, a empatia está fortemente ligada a vários aspetos, incluindo a sabedoria, o perdão e os comportamentos altruístas. Ao vermos certas situações do ponto de vista dos outros, podemos desenvolver uma melhor compreensão da situação, podemos oferecer mais apoio e conselhos mais sensatos.

Em conjunto, estes aspetos sugerem que o processo empático deve ser equilibrado de forma ótima com as competências de autorregulação para aumentar os seus efeitos positivos, que incluem a construção de relações positivas significativas.

1.7 Compromisso

O compromisso é definido pelo Cambridge Dictionary como "uma promessa ou decisão firme de fazer alguma coisa" ou como a "vontade de dedicar o seu tempo e energia a um trabalho, atividade ou algo em que acredita" ou, ainda, como "algo que tem de fazer ou com que tem de lidar e que lhe consome tempo". No contexto da psicologia, e especialmente da psicologia positiva, o empenho tem sido descrito como o envolvimento ativo em contextos sociais (ou seja, família, amigos, comunidade, trabalho) e atividades (por exemplo, religiosas) que dão sentido à vida de uma pessoa. Em situações da vida real, o empenhamento verifica-se quando se participa nas sessões de treino do desporto preferido com o objetivo de obter um bom desempenho, ou quando se participa nos ensaios de teatro com o grupo para encenar um grande espetáculo, experimentando uma grande harmonia com os colegas. Mais uma vez, o empenho é quando tu e os teus amigos gastam o teu tempo a organizar uma festa surpresa para o teu colega de escola.

Juntamente com o controlo (ou seja, um sentimento de domínio sobre a vida quotidiana) e o desafio (ou seja, a aceitação de mudanças e a visão dos problemas como desafios), o empenho faz parte dos 3Cs que, no seu equilíbrio ideal, constituem a robustez, que é um traço de personalidade que pode ajudar a lidar com situações de stress.

O empenhamento e o envolvimento são constructos fortemente ligados à resiliência e, conseqüentemente, ao bem-estar físico e psicológico. Especificamente, tem sido referido que quando um indivíduo está totalmente absorvido numa atividade específica, é possível que esteja a experimentar uma condição também conhecida como "estado de fluxo" ou "experiência ótima". Durante a experiência de fluxo, o indivíduo funciona em plena capacidade. Por conseguinte, desenvolve diferentes competências pessoais, experimentando uma grande quantidade de emoções positivas, bem-estar e níveis elevados de autoestima e autoeficácia. Além disso, por último, mas não menos importante, a contribuição peculiar deste estado vivido é a valorização da experiência momentânea que está a ser vivida.

Especificamente, é possível experimentar uma condição de fluxo em diferentes concursos, como a arte e a ciência, a experiência estética, o desporto ou a escrita literária. No entanto, é possível encontrar experiências ótimas noutras áreas comuns e quotidianas, uma vez que isso está relacionado com avaliações subjetivas e, por conseguinte, com características pessoais de abordagem ao ambiente, também dependentes do contexto cultural em que a pessoa se encontra.

Em situações da vida real, o estado de fluxo ocorre quando se toca um instrumento e se perde o

controle do tempo e do ambiente circundante porque se está agradavelmente envolvido ou, ainda, quando se está envolvido num desporto e, depois de jogar durante muito tempo, se pensa que o jogo ainda agora começou.

Um último aspeto a considerar diz respeito à relação entre a dificuldade de uma tarefa e as competências individuais. Esta consideração é particularmente importante porque, se um desafio se revelar demasiado fácil, é possível que o indivíduo não experimente uma condição ótima de envolvimento e empenho, mas sim de tédio, ao passo que, se uma tarefa for demasiado difícil, é possível que o indivíduo experimente um sentimento de impotência.

Mesmo neste caso, é muito fácil dar exemplos. Na vida real, quando tem de realizar um trabalho de projeto com os seus colegas e este é demasiado fácil para as suas competências, é provável que esteja menos empenhado porque está demasiado aborrecido. Pelo contrário, se o projeto for demasiado difícil para as suas competências, é possível que experimente um estado de impotência que o poderá levar a desistir do projeto, baixando, por sua vez, os seus níveis de empenho, bem como a autoestima e a autoeficácia.

Em suma, é possível compreender como a resiliência é uma construção multifacetada, na qual encontramos vários fatores intervenientes, como o empenho. No entanto, ao mesmo tempo, para uma melhor concetualização do fenómeno, é necessário destacar como o próprio empenho é caracterizado pela interação dinâmica de competências individuais, personalidade, fatores ambientais e socioculturais.

18 Tolerância

Tolerância é uma palavra que abrange um vasto leque de significados. A definição de tolerância do Cambridge Dictionary inclui a "vontade de aceitar comportamentos e crenças diferentes dos seus, embora possa não concordar com eles ou não os aprovar" e "a capacidade de lidar com algo desagradável ou incómodo, ou de continuar a existir apesar de condições más ou difíceis". Por conseguinte, a tolerância só surge quando as diferenças estão presentes e a sua extensão pode depender das diferenças individuais, da personalidade e dos contextos culturais.

De acordo com a primeira definição, em situações da vida real, a tolerância pode ocorrer quando, durante um projeto de grupo, o seu colega apresenta uma ideia diferente da sua e você aceita o seu pensamento. Mais uma vez, a tolerância é quando, durante um jogo desportivo de grupo, se aceita a decisão do treinador de ser substituído por um colega, mesmo que não se concorde com ele. Além disso, de acordo com esta última definição, a tolerância pode ser quando se luta por um ideal, mesmo que os outros à nossa volta não compreendam a sua importância e se comportem contra ele. De uma forma mais prática, pode ser quando se faz um esforço de sensibilização para comportamentos pró-ambientais sem receber o apoio dos amigos que continuam a manter comportamentos prejudiciais para o ambiente .

No entanto, a tolerância é uma construção que não se limita apenas a contextos sociais e relacionais, mas pode também ser referida a nível individual. Por exemplo, quando corremos uma maratona, podemos tolerar a fadiga e a dor desagradável que lhe está associada para podermos terminar a corrida. Outro exemplo seria quando toleramos o cansaço continuando a estudar até altas horas da noite para obter um bom resultado no exame.

No seu conjunto, todos estes exemplos apontam para a natureza multifacetada da tolerância.

No domínio social, os resultados positivos da tolerância podem incluir a aceitação da diversidade e a partilha, promovendo interações eficazes com os outros. De um ponto de vista psicológico, a tolerância pode contribuir para o crescimento pessoal e o bem-estar interindividual, uma vez que a não aceitação e a não tolerância da diversidade podem conduzir a sentimentos negativos em relação aos outros, a angústia psicológica e a comportamentos discriminatórios. Além disso, a tolerância às emoções negativas, à angústia e aos acontecimentos adversos da vida pode promover a resiliência. Por outro lado, a tolerância prolongada e dolorosa de certos acontecimentos negativos da vida pode favorecer a sua manutenção. Por exemplo, tolerar episódios contínuos de violência pode fazer com que estes se repitam. Mais uma vez, ser tolerante sem expor as suas ideias, favorecendo a troca dinâmica de pensamentos, pode não pôr em evidência os aspetos erróneos das suas próprias ideias ou das dos outros.

Em conclusão, a tolerância é um conceito que está frequentemente ligado ao preconceito. O Cambridge Dictionary define preconceito como "uma opinião ou sentimento injusto e irracional, especialmente quando formado sem reflexão ou conhecimento suficientes". Por exemplo, baixos níveis de tolerância podem dever-se à presença de preconceitos. Não obstante, o preconceito e a tolerância não se excluem mutuamente, porque um indivíduo pode pôr de lado os seus preconceitos e comportar-se de forma tolerante, a fim de evitar potenciais consequências negativas. Por exemplo, num contexto desportivo, um treinador com preconceitos religiosos em relação a um atleta pode admiti-lo na equipa para não perder o emprego. Todos estes aspetos sugerem que a tolerância é uma construção complexa que pode promover a resiliência, a harmonia social, o crescimento e o bem-estar interindividual, se for bem gerida.

1.9 Conclusão

Em conclusão, é importante afirmar que a resiliência humana é um conceito que pode ser rastreado até aos fundamentos muito antigos do pensamento humano e da tradição filosófica. Além disso, a promoção da resiliência humana é um objetivo crucial para as instituições educativas atuais (Steinebach & Langer, 2019). Para este fim, identificámos seis dimensões importantes que podem ser focadas por estudos e intervenções de resiliência com os alunos: empatia, tolerância, esperança, compromisso, autoconfiança e partilha. Como demonstrámos neste capítulo, cada um destes conceitos é importante e pode ser promovido e praticado através de intervenções baseadas na resiliência em contextos educativos, como as que foram concebidas e implementadas no projeto MUSE, que serão descritas mais detalhadamente no resto deste livro.

Chapter 2: Música e resiliência

By Giuseppe Colasanto

Rosso Arancio

"A música é uma lei moral. Dá uma alma ao universo, asas à mente, voo à imaginação, um encanto à tristeza, alegria e vida a tudo. É a essência da ordem e conduz a tudo o que é bom, justo e belo, do qual é a forma invisível, mas, no entanto, deslumbrante, apaixonada e eterna."- (Platão)

A música é parte integrante da vida. Ela toca o homem na sua totalidade, ao nível acústico-cerebral sensorialmente e ao nível das vibrações que envolvem o soma, forçando o movimento. A música afeta os biorritmos neurovegetativos. A função reguladora dos ritmos biofisiológicos desempenhada pelas canções de embalar e pelas cantigas de roda na primeira infância não é diferente da função de regulação emocional desempenhada pela música nos adolescentes. Se ouvirmos uma canção, marcamos o ritmo batendo o pé com uma certa cadência. Se o ritmo da melodia muda, o ritmo do pé muda, ao mesmo tempo que o das ligações associadas à música.

A música está ligada ao tempo. Estruturada sobre um tempo objetivo, gera a experiência de um tempo subjetivo de escuta que, em comparação com o tempo que conhecemos, assume outra direção, outro significado. Tal como no tempo objetivo cada momento se segue a outro sem deixar rasto, na música cada som tem a sua própria existência efémera que se dissolve no espaço de execução. Mas a música na sua manifestação dá evidência e significado à passagem do tempo. Dentro de uma sequência sonora os sons não se eliminam uns aos outros, mas coexistem recebendo valor da sua relação de contiguidade. A nossa memória relaciona-os com o instante que acontece no presente e no futuro, dando um sentido a toda a sucessão sonora. Neste sentido, ao desenvolver-se ao longo do tempo, a música transcende o tempo. "A música é uma máquina de suprimir o tempo", (Claude Levi-Strauss), pois imobiliza o tempo que passa. A dilatação ou modificação da percepção temporal, durante a audição da música, substitui o tempo objetivo pelo tempo subjetivo e é típica da experiência estética (Imberty 1986).

A supressão do tempo é uma magia que na música só pode acontecer graças a uma organização rigorosa do tempo objetivo, cuja forma fundamental é a da "repetição".

A música é linguagem, comunicação "global". Ela encerra e transmite um número infinito de significados porque está ligada num único fluxo à imaginação, ao pensamento, ao corpo, à motricidade, a toda a esfera existencial. Ela permite apreender o sentido sem necessariamente reconhecer os significados, substitui as palavras, transcende-as, supera a incapacidade de encontrar formas adequadas para exprimir um mundo que nunca poderia revelar-se de outra maneira, apodera-se do inconsciente.

A música estimula o processo de conquista do eu como um sujeito diferente das identificações infantis. Através da música, desenvolvem-se competências corporais, motoras e perceptivas; competências sensoriais, emocionais e relacionais.

É por isso que a música é um material didático "ativo" não secundário, nos primeiros anos da formação humana, além disso, é uma linguagem utilizada para realizar atividades comuns, criar formas de socialização, mesmo entre culturas diferentes.

Os adolescentes tendem da fase de conflito para a conciliação, para a socialização. A música constitui um verdadeiro "impulso participativo para a intersubjetividade democrática": de facto, leva muitos jovens a juntarem-se para formar bandas. Um grupo musical, através da participação de indivíduos distintos, cria um exemplo de sociedade ideal. Os solistas, cada um com uma personalidade diferente, estão dispostos a ouvir-se mutuamente, a conversar, mesmo que em grandes grupos, como a orquestra, seja necessária a presença de um "coordenador". Cada músico pode participar mais democraticamente na realização da interpretação, desde que respeite as ideias dos outros. Ezio Bosso dirá: «A música é como a vida: só pode ser feita de uma maneira, em conjunto»

Partindo desta convicção, o músico venezuelano José Antonio Abreu criou, em 1975, El Sistema (Le Radici 2010, Abreu 2010), uma fundação de promoção social para jovens marginalizados, um sistema público de educação musical, com acesso livre e gratuito para crianças de todos os estratos sociais (Imberty 1986). Para Abreu, a orquestra representa a sociedade ideal que permite a cada um desenvolver-se como pessoa. A Fundação permitiu a milhares de jovens mudar o seu destino. A maioria dos jovens músicos de El Sistema provém de situações económicas e sociais desfavorecidas e, através da disciplina musical e do empenho, têm a possibilidade de escapar à lógica dos bairros e da pobreza. A importância deste método não é, portanto, apenas artística, mas assume um significado que vai muito além: o de promoção e redenção social e intelectual. Pertencer a um grupo musical significa implementar um exercício concreto de democracia: não só colocar a sua individualidade (a sua voz, o seu instrumento, o seu estilo) ao serviço do resultado comum, mas também perceber-se como uma pessoa única graças à colaboração do grupo. Isto é muito importante na relação entre música e resiliência.

2.1 Musica e resiliência

"Sem música, a vida seria um erro."- (Friedrich Nietzsche)

A palavra "resiliência" vem da palavra latina "resilire", que significa literalmente "saltar para trás", "saltar", por extensão: "ser resistente à rutura". Na ciência dos materiais, "resiliência" indica a propriedade que alguns elementos têm de manter a sua estrutura, ou de recuperar a sua forma original, depois de terem sido sujeitos a esmagamento ou deformação. Em psicologia, "resiliência" indica a capacidade de as pessoas reagirem a acontecimentos particularmente stressantes ou traumáticos e serem capazes de reorganizar as suas vidas de uma forma positiva. A resiliência é a adaptação à adversidade, mas não no sentido de se opor às pressões e não se deixar esmagar, mas também de "reorganizar" e "encontrar" um equilíbrio, um sentido.

O conceito de resiliência, como a capacidade de reagir positivamente a uma crise ou trauma, foi desenvolvido nos anos 50 pelo psicólogo americano Jack Block através de um estudo de longo prazo com crianças. Mais tarde, a resiliência foi abordada pelo médico Norman Garnezy, que realizou estudos sobre os efeitos do stress na fase de desenvolvimento da infância. O sociólogo e psicólogo Glen Elder introduziu o conceito de resiliência no sector pedagógico. A sua obra mais famosa, *Children Of The Great Depression* (1974), concebe as crianças como atores capazes de moldar as suas próprias vidas, e já não como sujeitos puramente passivos.

Internal grouping is the result of internalization, through identifying processes, of the set of relationships of which the individual, since birth, becomes a part of as the personal element of a circularity of meanings and intentions, cfr. D. NAPOLITANI, *Individualità e gruppalità, Mimesis, Frontiere della Psiche*, Milano, 2023. For a first approach to the topic of resilience see: R. HANSON, F. HANSON, *La forza della resilienza: The 12 secrets to being happy, fulfilled and calm*, Giunti Editore, Milano, 2019; S. ASTORI, *Resilience. Going further: finding new routes without being broken by life's trials*, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo, 2017; P. TRABUCCHI, C. ZORZI, *I resist therefore I am. Who are the champions of psychological resistance and how do they live happily with stress*, Corbaccio, Milano, 2019.

Em *Wonderful Pain*, o neuropsiquiatra Boris Cyrulnik () apresenta os resultados de um estudo sobre uma série de casos de crianças submetidas a traumas violentos: crianças encerradas em orfanatos na Roménia comunista, antigos internados nos gulags soviéticos, crianças mutiladas na guerra, vítimas de abusos sexuais. Ficou demonstrado que o sofrimento numa idade precoce não marca para sempre o destino das pessoas. E precisamente na idade considerada crítica para a construção da personalidade - até aos seis anos - as crianças possuem uma capacidade de resistência ao trauma que Cyrulnik define precisamente como "resiliência". É essa capacidade que permite que mesmo as crianças mais maltratadas encontrem, de forma autónoma, os recursos psicológicos para reagir e, portanto, para estruturar uma personalidade saudável.

Andrea Canevaro define a resiliência como "a capacidade não tanto de resistir às deformações, mas de compreender como se podem restaurar as condições de um conhecimento alargado, descobrindo um espaço para além do das invasões, descobrindo uma dimensão que torna possível a sua própria estrutura (CANEVARO 2001). Os mecanismos de resiliência estão presentes em todo ser humano. Todo o homem é potencialmente resiliente. A probabilidade de desenvolver uma resposta resiliente após um acontecimento negativo e traumático depende estritamente de :

- a) fatores individuais: capacidade de resolver problemas, capacidade de comunicação. sentido de ironia;
- b) fatores sociais: o grau de integração num contexto, a possibilidade de que dele provenham estímulos úteis
- c) fatores relacionais: a qualidade das relações estabelecidas antes e depois do acontecimento negativo ou traumático. A família e os amigos desempenham um papel importante.

O conceito de resiliência pode ser aplicado a toda uma comunidade, à sociedade, e não a um único indivíduo. Quando se analisam os contextos sociais após graves catástrofes naturais ou provocadas pelo homem: ataques terroristas, revoluções, guerras, pandemias. A resiliência é também um conceito sociológico e psicológico. E a música é um antídoto formidável para a resiliência individual e coletiva (BALESTRIERI, A. 2021).

"A música pode fazer uma catedral a partir de uma alma devastada"

A relação entre a música e a resiliência é uma relação ancestral. A música reforça as defesas, impele à ação, conforta e consola mesmo quando o que nos rodeia não tem explicação. A música ajuda a ultrapassar o medo, não nos fazendo sentir sozinhos, reforça o sentido de identidade, de responsabilidade individual, o sentido do bem comum. A música satisfaz a necessidade de sentido, de misticismo, de harmonia interior. Em suma, a música para não nos sentirmos sós.

Dingle argumenta que ouvir música emocionalmente congruente é uma forma adaptativa de regular as emoções (Dingle et al 2018). Ouvir música é uma estratégia eficaz usada para regular momentos específicos de tristeza (Garido et al 2013), para melhorar o humor e aliviar a dor. A música, enquanto terapia não farmacológica, é uma estratégia de tratamento complementar interessante para a dor e as perturbações do humor e também de grande apoio no tratamento de doenças graves (ARNSTEIN 2010). Em alguns casos, excecionais, mas muito exemplares, a música tem sido a forma de projetar a vida para além da doença.

O tenor Marco Voleri, afetado por esclerose múltipla, após momentos de raiva e depressão, conseguiu "recalcular o caminho" e, graças à música, continuou a cantar adaptando-se à nova situação.

Um exemplo de música e resiliência por excelência foi Ezio Bosso (Romano 2019), o músico afetado por uma doença degenerativa grave, que costumava dizer dele: "Sou um homem com uma deficiência evidente entre tantos homens com deficiências que não podem ser vistos". E também: «O tempo é uma fossa. E a magia que nós, músicos, temos nas mãos é a de ficar no tempo, de dilatar o tempo, de roubar o tempo»

Music keeps hope alive.

A música ajuda o homem em tempos sombrios: guerras, injustiças, opressões, pandemias. Vimo-lo no ano passado nos protestos de rua no Chile, no Líbano, na Catalunha, em Hong Kong, no Haiti. Recentemente, observámo-lo como um ato libertador contra o isolamento social a que milhões de pessoas em todo o mundo foram forçadas a enfrentar a pandemia.

A música tornou possível, ainda que virtualmente, partilhar estados de espírito, emoções, sentimentos de uma existência subitamente distorcida por uma experiência traumática nunca antes vivida. Vozes e sons espalharam-se e ligaram-se para partilhar os sentimentos mais profundos e íntimos de uma existência subitamente virada do avesso e nunca antes vivida. Para se aproximar, consolar, revoltar-se, ter esperança, ou mesmo apenas para sobreviver. A experiência coral foi repetida em Itália, em março, na sequência das restrições impostas pela propagação da pandemia. Com a mesma dinâmica de um flashmob, a uma determinada hora, cidadãos e artistas mais ou menos improvisados surgiram nas varandas de norte a sul do país, dando o seu melhor em actuações musicais e de canto em uníssono, em sinal de resiliência.

Em Milão, a capital da região mais afetada pela covid-19, as notas nostálgicas de "O mia bela madunina" ressoaram de um trompete atrás de uma grade, o músico Raffaele Kohler durante quase uma hora anima todo o bairro. Se muitos, como o maestro Ennio Morricone e Nick Cave, preferiram fechar-se em silêncio e não tocar, outros agarraram-se à música e tocaram.

O médico Christian Mongiardi, da unidade de cuidados intensivos do hospital de Varese, durante os intervalos, de uniforme e máscara, tocou ao piano "Don't stop me now" dos Queen. O jovem Jacopo Mastrangelo, com a guitarra eléctrica, do terraço da sua casa romana com vista para a deserta e desolada Piazza Navona, tocou um excerto da banda sonora do filme "Era uma vez na América", de Ennio Morricone.

Afetada pelo confinamento global, a comunidade artística, a dos músicos profissionais, reinventou-se através do digital (Alfarone 2022). Cantores e músicos têm feito transmissões em direto a partir das suas casas durante a pandemia.

Bono dos U2, a recuperar com o seu smartphone ao piano, dedicou "Let your love be known" aos médicos e enfermeiros, uma canção inédita publicada no seu Instagram pelo próprio. Também no Instagram, Joan Baez cantou "Un mondo d'amore" de Gianni Morandi com a guitarra. Sting tocou "The empty chair" no Facebook. A pandemia parou o mundo inteiro, mas não a música.

Capítulo 3:

Experiência de resiliência dos alunos e metodologia

3.1 Metodologia do projeto MusE

Por Francesco Colasanto, Rossa Arancio

A resiliência não é uma qualidade do indivíduo, mas representa um caminho a seguir. É uma competência que pode ser aprendida e que diz respeito, antes de mais, à qualidade dos ambientes de vida, em particular dos contextos educativos, se souberem promover a aquisição de comportamentos resilientes desde os primeiros anos de vida. Para este projeto, considerámos uma metodologia que promove a aquisição de comportamentos resilientes e tornámo-nos "tutores de resiliência". Através das atividades previstas pelo projeto e implementadas pelas três escolas, incentivámos a capacidade do indivíduo/aluno de transformar situações de stress, mudanças, etc. em oportunidades de crescimento e desenvolvimento pessoal. O projeto prevê a utilização de uma metodologia inovadora, baseada na utilização da música - e da poesia - como suporte para o desenvolvimento da resiliência, devido à sua capacidade de evocar, identificar e processar emoções e ao facto de ser um fenómeno comum que atravessa todas as fronteiras de nacionalidade, raça e cultura.

O objetivo do projeto é promover o desenvolvimento de alguns dos fatores que tornam uma pessoa resiliente, como a atitude positiva, o otimismo, a capacidade de regular as emoções e a capacidade de ver o fracasso como uma forma de feedback útil.

Mais especificamente, os adolescentes envolvidos no projeto desenvolveram as seguintes características:

- **consciência emocional e capacidade de regular as suas emoções**
- **controlo dos seus impulsos**
- **uma mentalidade otimista**
- **pensamento flexível e preciso**
- **empatia para com os outros**
- **autoeficácia**
- **vontade de procurar ajuda quando necessário.**

Os alunos experimentaram um método de aprendizagem diferente, que se centrou na compreensão e partilha pessoais através da música. O projeto MusE, de facto, teve como principal resultado a produção de um Poema Pop Sinfónico sobre o tema da adolescência, cuja letra foi composta pelos próprios alunos.

Os participantes participaram em atividades baseadas na colaboração e na entreajuda, como forma de reforçar todas as aptidões e competências em que consiste a resiliência. A sala de aula tornou-se um ambiente inclusivo em que todos foram convidados a participar e a partilhar os seus sentimentos e experiências. Foram organizadas sessões de brainstorming para os fazer refletir sobre o tema da resiliência. O projeto previa a utilização de uma aplicação Web para melhorar a comunicação e o intercâmbio entre os alunos dos diferentes países. Os alunos tiveram de responder aos inquéritos enviados através da aplicação e a sua colaboração resultou na criação do poema lírico que abordou o tema da resiliência numa perspetiva transnacional.

O projeto envolveu os alunos adolescentes das escolas parceiras. Foi dada especial atenção aos indivíduos vulneráveis, por exemplo, os que estão a passar por dificuldades económicas ou que têm problemas comportamentais, emocionais, familiares ou de socialização, os que enfrentam desafios mais sérios como a rutura familiar, a doença ou morte da família, ou o bullying, bem como os que têm dificuldades de aprendizagem ou deficiências, ou simplesmente personalidades mais ansiosas. A metodologia baseou-se na

utilização da música e da poesia para promover atividades destinadas a desenvolver a resiliência. Em particular, foram utilizadas algumas abordagens e estratégias como:

- **aprendizagem cooperativa**
- **discussão em sala de aula**
- **atividades de brainstorming**
- **utilização da tecnologia para promover a comunicação transcultural e transnacional.**

32 A Experiência da Equipa Turca.

Por Idil Merey, SINAV

Nos últimos anos, tem-se registado um aumento do número de casos de abandono escolar precoce devido a experiências difíceis vividas pelos adolescentes em termos de exclusão social, problemas familiares ou pessoais, dificuldades de aprendizagem, falta de resiliência e falta de relações ou de comunicação entre professores e alunos. Todos estes problemas contribuem para aumentar o nível de ansiedade e diminuir a concentração, o que resulta numa redução do sucesso escolar. Isto leva à falta do sentimento de inclusão do adolescente ou do sentimento de pertença a qualquer tipo de comunidade social ou escola. Os estudos demonstraram que a música tem um efeito poderoso no processo de produção e libertação de dopamina, serotonina e oxitocina, o que leva a um aumento das emoções positivas.

Neste sentido, o projeto MusE visa melhorar a resiliência dos adolescentes na escola. A letra do poema sinfónico pop "A boy a girl" foi escrita de acordo com as respostas dos adolescentes na aplicação MusE desenvolvida pela Demetra. Os nossos alunos ficaram entusiasmados e felizes por se expressarem através da aplicação. A aplicação detetou algumas palavras críticas para o estado de espírito dos adolescentes. 105 dos nossos alunos referiram o empenho, 102 a tolerância, 105 a empatia, 112 a autoconfiança e 114 a esperança. Após a implementação da aplicação, afirmaram que o facto de se expressarem anonimamente os fez sentir livres e sinceros. Durante as conversas em pessoa, afirmaram que estavam felizes e se sentiam mais poderosos devido à implementação da aplicação; a aplicação era algo especial para eles e apenas para o seu bem-estar pessoal.

Quando o poema sinfónico pop começou a subir ao palco, até os alunos mais tímidos pediram para subir ao palco. Praticaram com entusiasmo, sentindo-se especiais. O concerto deveria ter sido realizado a 3 de março de 2023, juntamente com uma orquestra de jovens da Escola de Música de Antalya e o maestro Francesco Colasanto, mas devido ao devastador terramoto na Turquia, o concerto foi adiado para maio. Em maio, apesar de o concerto ter sido realizado sem a orquestra ao vivo, todos os alunos ficaram satisfeitos por terem participado. Revelaram uma melhoria significativa das suas competências sociais e da sua capacidade de resistência e sucesso escolar.

Para os professores participantes, foi uma experiência orientadora, inspiradora e alegre. Apesar de verem a orquestra através do vídeo, os professores e o público tiveram uma experiência maravilhosa e alegre e aperceberam-se do mundo verdadeiro e aberto dos adolescentes.

Ter a oportunidade de participar no projeto MusE foi um privilégio. Gostaríamos de agradecer a todos os parceiros do projeto por este projeto generoso e frutuoso.

Section 3.3 A Experiência da Equipa Portuguesa

Por Maria Jose Costa, Susana Santiago, José Miguel Borges and Luís Pinto Domingues. ESAM

Os adolescentes enfrentam diariamente uma enorme quantidade de desafios e novas experiências, como a mudança de escola, a mudança na composição familiar (divórcio, separação), a mudança de grupo de amigos, o conflito com os colegas, o conflito com a família, a nota escolar ou o desempenho escolar. Todos os desafios mencionados têm um impacto negativo, aumentando a ansiedade e o stress. Alguns resultados de investigação sugerem que a música reduz a ansiedade e o stress, melhora o humor e o desempenho e reforça o nosso sistema imunitário, reduzindo a hormona do stress cortisol e aumentando o anticorpo imunoglobina A.

Tentando dar resposta a tudo isto, o projeto Muse teve como objetivo construir sobre alguns fatores que têm impacto na resiliência. Os nossos alunos contribuíram com o preenchimento dos questionários através de uma app desenvolvida para o efeito pela Demetra, relativamente às variáveis em estudo. O momento de preenchimento do questionário serviu para promover a reflexão aprofundada, o debate, o esclarecimento de dúvidas sobre a resiliência, a autoconfiança, a empatia, a partilha, a tolerância e o compromisso. Do ponto de vista dos alunos, foram momentos de discussão sobre crenças, atitudes, emoções e comportamentos adequados em situações negativas. Em algumas sessões, o psicólogo teve a oportunidade de descrever algumas estratégias para os ajudar a ultrapassar acontecimentos negativos e promover o bem-estar. Em geral, após a discussão, reconheceram que a resiliência lhes dá a capacidade de recuperar de quaisquer contratempos, de aprender e de crescer em todas as situações, que uma mentalidade positiva e a autoconfiança podem ajudá-los a ter sucesso nas suas atividades escolares ou extraescolares. Com este projeto, tivemos a oportunidade de criar um ambiente em que os alunos se sentiram confiantes para discutir as suas estratégias de construção de uma mentalidade positiva.

Também os professores se envolveram com entusiasmo neste projeto. Não só pelo contacto com professores e outros profissionais de outros países, o que contribui sempre muito para o crescimento pessoal, cultural e profissional, mas também pelo resultado final da música desenvolvida. As composições musicais do maestro Francesco Colasanto foram rigorosamente e brilhantemente construídas com os conteúdos fornecidos pelos nossos alunos. O concerto foi extraordinário e tivemos a oportunidade de experimentar e sentir como a música e o seu conteúdo influenciam o nosso humor e relaxamento. Reduz realmente a ansiedade, o stress e faz-nos sorrir.

Obrigado projeto Muse e todos os parceiros por esta experiência tão significativa e enriquecedora!

MANTER A CALMA E DESENVOLVER A RESILIÊNCIA

Section 3.3 A Experiência da Equipe Romena

Por Mihai Istrate, Technological High School of Tîcleni

Como alunos do ensino secundário, tivemos recentemente a oportunidade de utilizar a aplicação MUSE e explorar seis emoções diferentes que são essenciais para o crescimento pessoal e o bem-estar: esperança, autoconfiança, partilha, empatia, empenho e reflexão. Além disso, também explorámos a emoção da tolerância, que é um aspeto fundamental para criar uma sociedade mais inclusiva e compassiva.

Como alunos do ensino secundário, tivemos recentemente a oportunidade de utilizar a aplicação MUSE e explorar seis emoções diferentes que são essenciais para o crescimento pessoal e o bem-estar: esperança, autoconfiança, partilha, empatia, empenho e reflexão. Além disso, também explorámos a emoção da tolerância, que é um aspeto fundamental para criar uma sociedade mais inclusiva e compassiva.

A esperança foi uma das emoções que mais se destacou para nós. Apreciamos a forma como a aplicação nos incentivou a concentrarmo-nos nos aspetos positivos das nossas vidas e a imaginarmos um futuro melhor para nós e para as nossas comunidades. Aprendemos que a esperança não é apenas um sentimento passivo, mas sim uma mentalidade que requer ação e perseverança. Através do MUSE, descobrimos que a esperança pode ser uma força poderosa para a mudança e a transformação, mesmo perante a adversidade.

A autoconfiança foi outra emoção que considerámos valiosa. O MUSE deu-nos a oportunidade de explorar os nossos pontos fortes e fracos, bem como de estabelecer objetivos realistas para nós próprios. Aprendemos que a autoconfiança não se trata apenas de nos sentirmos bem connosco próprios, mas também de agir e progredir em direção aos nossos objetivos. Ao utilizar o MUSE para desenvolver a nossa autoconfiança, sentimo-nos mais capacitados e capazes de alcançar os nossos sonhos.

A partilha e a empatia foram também emoções importantes que explorámos através do MUSE. Aprendemos a comunicar mais eficazmente com os outros, a ouvir ativamente e a responder com empatia, e a trabalhar em conjunto para atingir objetivos comuns. Percebemos que, ao partilhar as nossas experiências e perspetivas, podíamos construir relações mais fortes e criar uma comunidade mais solidária e inclusiva. Ao praticar a empatia, desenvolvemos também um maior sentido de compaixão e de ligação com os outros, o que enriqueceu as nossas vidas de inúmeras formas.

O empenho e a tolerância foram emoções-chave que nos ajudaram a consolidar a nossa aprendizagem e a aplicá-la ao nosso quotidiano. O MUSE encorajou-nos a refletir sobre as nossas experiências, a aprender com os nossos erros e a continuar a trabalhar para atingir os nossos objetivos, mesmo quando as coisas se tornam difíceis. Ao desenvolvermos o nosso compromisso com os nossos objetivos, sentimo-nos mais motivados e concentrados em alcançar os nossos sonhos. E ao utilizar a tolerância como uma ferramenta de aprendizagem e crescimento, aprendemos a capacidade de aceitar e respeitar as diferenças nos outros, quer sejam culturais, religiosas ou pessoais. Através do MUSE, aprendemos que a tolerância não é apenas uma questão de ser educado ou politicamente correto, mas sim um aspeto fundamental da criação de uma sociedade mais justa e compassiva. Ao desenvolver a nossa tolerância, sentimo-nos mais abertos e aceitamos os outros, o que nos ajudou a construir relações mais fortes e a criar uma comunidade mais inclusiva.

Através da nossa experiência com o MUSE, aprendemos que a inteligência emocional não é apenas um conceito teórico, mas sim uma competência prática que pode ser desenvolvida e aplicada na nossa vida quotidiana. Percebemos que, ao utilizar a aplicação como uma ferramenta de aprendizagem e reflexão, poderíamos desenvolver a nossa inteligência emocional e tornarmo-nos mais eficazes e realizados em todos os aspetos da nossa vida.

Além disso, apreciámos a perspetiva global que o MUSE nos proporcionou. Ao ligar-nos a alunos de diferentes países e culturas, a aplicação deu-nos uma compreensão mais matizada e inclusiva da inteligência emocional. Aprendemos sobre as semelhanças e diferenças na forma como as emoções são expressas e geridas em diferentes partes do mundo, o que nos ajudou a desenvolver uma visão do mundo mais aberta e empática. Através da aplicação, pudemos estabelecer contacto com estudantes de todo o mundo, partilhando as nossas experiências e perspetivas, o que enriqueceu a nossa experiência de aprendizagem e nos tornou mais tolerantes e receptivos a diferentes culturas e origens.

A aplicação em si era de fácil utilização e intuitiva, com instruções claras e atividades interessantes. Apreciámos a variedade de recursos multimédia, como vídeos, questionários e fóruns de discussão, que nos mantiveram envolvidos e motivados ao longo do processo de aprendizagem. Também gostámos da natureza interativa da aplicação, que nos permitiu estabelecer contactos com os nossos colegas e aprender com as experiências uns dos outros.

Em conclusão, a nossa experiência com a aplicação MUSE e as seis emoções debatidas foi extremamente positiva e enriquecedora. Recomendamos vivamente esta aplicação a qualquer pessoa que queira desenvolver a sua inteligência emocional, construir relações mais fortes e viver uma vida mais preenchida. A adição da emoção da tolerância foi especialmente significativa, pois permitiu-nos desenvolver um maior sentido de empatia e compreensão pelos outros. Estamos gratos pela oportunidade de ter participado neste programa e estamos ansiosos por continuar a nossa viagem em direção à consciência emocional e ao bem-estar.

Aqui estão doze citações que os alunos do ensino secundário disseram sobre as seis emoções exploradas na aplicação MUSE:

- 1. Esperança:** "A esperança é o que nos faz continuar, mesmo quando as coisas parecem impossíveis. Com esperança, podemos ultrapassar qualquer obstáculo e alcançar os nossos sonhos." - Ionuț, 17.
- 2. Autoconfiança:** "Acreditar em nós próprios é o primeiro passo para atingirmos os nossos objetivos. Quando temos autoconfiança, podemos superar os nossos medos e enfrentar novos desafios com coragem e determinação." - Ana, 16.
- 3. Partilhar:** "Partilhar as nossas experiências e perspetivas com os outros ajuda-nos a construir relações mais fortes e a criar uma comunidade mais solidária e inclusiva. Quando partilhamos, aprendemos e crescemos juntos." - Cláudia, 16 anos.
- 4 Empatia:** "Empatia é a capacidade de compreender e sentir o que os outros estão a passar. Quando mostramos empatia, podemos ligar-nos aos outros a um nível mais profundo e construir relações mais significativas." - Darius, 16.
- 5. Compromisso:** "O empenho é o que separa aqueles que atingem os seus objetivos daqueles que não os atingem. Quando estamos empenhados nos nossos objetivos, estamos dispostos a dedicar o tempo e o esforço necessários para sermos bem sucedidos." - Denisa, 18.
- 6. Tolerância:** "Tolerância não é apenas aceitar as diferenças, é celebrá-las. Quando abraçamos a diversidade, criamos uma comunidade mais vibrante e inclusiva." - Daliana, 15 anos.
- 7. Esperança:** "A esperança não é apenas um sentimento, é uma mentalidade. Quando temos uma mentalidade de esperança, conseguimos ver as possibilidades e oportunidades em todas as situações, por mais difíceis que pareçam." - Elena, 17.
- 8. Autoconfiança:** "A autoconfiança não tem a ver com ser perfeito, mas sim com aceitar as nossas imperfeições e acreditar na nossa capacidade de aprender e crescer. Quando temos autoconfiança, podemos ultrapassar as nossas dúvidas e atingir todo o nosso potencial." - Maria, 16.

9. Partilhar: "Partilhar não é apenas dar, é também receber. Quando partilhamos as nossas experiências e perspetivas com os outros, abrimo-nos a novas ideias e perspetivas que podem enriquecer as nossas vidas." - Natalia, 16.

10. Empatia: "A empatia não é apenas uma questão de compreensão, é também uma questão de ação. Quando mostramos empatia, podemos fazer uma diferença positiva na vida dos outros e criar um mundo mais compassivo e justo." - Niculina, 15.

11. Empenho: "O empenho não tem apenas a ver com atingir os nossos objetivos, tem a ver com mantermo-nos fiéis aos nossos valores e crenças. Quando estamos empenhados em algo, estamos dispostos a trabalhar e a fazer sacrifícios, mesmo quando não é fácil." - Florin, 16.

12. Tolerância: "A tolerância não é uma fraqueza, é uma força. Quando temos a coragem de ouvir e aprender com os outros, tornamo-nos seres humanos mais compassivos e compreensivos." - Cosmin, 18 anos.

Mihai Istrate, diretor do liceu tecnológico de Ticleni entre 2012 e 2022, tem um doutoramento em informática e uma vasta experiência de liderança, incluindo a gestão de projetos europeus. É também professor universitário na Universidade "Titu Maiorescu" de Bucuresti e professor assistente na Universidade de Craiova. Desde março de 2022, é vice-governador do condado de Gorj.



Part B

Project Products and Results



Chapter 4:

"UM RAPAZ, UMA RAPARIGA" POEMA SINFÓNICO POP

Por Francesco Colasanto

O objetivo final do projeto MusE era criar um poema sobre resiliência que pudesse resumir os contributos de todas as escolas parceiras, com trezentas crianças envolvidas.

Na perceção comum, um poema sinfónico pertence à tradição musical "cultura", é uma forma musical complexa, portanto difícil de propor a um adolescente. De facto, não é esse o caso, pois a combinação de música e narração de histórias sempre fascinou e captou o interesse dos mais novos. Pode um adolescente ser acompanhado para descobrir uma forma musical mais complexa do que uma canção? A resposta é sim, se a abordagem for correta, "leve", no sentido de adequada, não trivial, que não desvalorize o conteúdo.

Esta é a crença subjacente ao projeto MusE, que na fase operacional recorreu a meios e ferramentas utilizados diariamente pelos alunos, ou seja, smartphones, redes telemáticas, redes sociais e aplicações de mensagens. Assim - através deste tipo de comunicação - os alunos foram convidados a "contarem-se", e fizeram-no através de histórias, anedotas, memórias, experiências vividas, por vezes até com simples pensamentos. Material precioso posteriormente recolhido e tratado.

Quanto à fase de implementação, previa uma série de correlações entre forma e conteúdo, experiências vividas e obras de arte famosas. Começou uma comparação respeitosa, mas sincera, entre o "sentimento" de cada um e a música dos compositores, os famosos e os pouco conhecidos.

Na fase de brainstorming - que antecedeu a redação do projeto - foram discutidas as formas musicais a utilizar: excluindo a "canção", por ser demasiado redutora na forma e na duração, a escolha recaiu sobre uma forma musical - que nos pareceu imediatamente - a mais adequada para o efeito: o poema sinfónico.

O poema sinfónico é, por definição, uma composição musical para orquestra, geralmente num único andamento, que desenvolve musicalmente uma ideia poética, inspirada em episódios extra-musicais: uma homenagem a lugares e ocasiões particulares (I pini di Roma, Le fontane di Roma, Feste romane de Ottorino Respighi); uma obra literária em verso (Les préludes de Franz Liszt) ou em prosa (Don Quixote de Richard Strauss); uma obra figurativa ou filosófica (Assim falou Zaratustra de Richard Strauss); mas também uma intuição puramente livre do compositor (A saga de Jean Sibelius).

Em resumo, o poema sinfónico é um tipo particular de composição orquestral dividida (como no nosso caso, mas falaremos disso mais tarde) em andamentos onde as imagens e/ou textos são comentados em música através da mudança de registo, de timbre, de intensidade sonora. O poema sinfónico desenvolveu-se durante o Romantismo, quando os compositores estavam particularmente interessados em utilizar a música como meio de expressão de emoções e ideias. Por esta razão, considerámo-lo - para o nosso projeto - a forma musical adequada, completa nas suas várias partes e com uma duração satisfatória.

No entanto, acrescentámos a este extraordinário "dispositivo" musical um outro elemento, por assim dizer de acabamento, a fim de tornar mais cativante a participação dos jovens - naturalmente ávidos de ultrapassar, e por vezes quebrar, todos os esquemas e formas estabelecidos -: o "pop".

Foi assim que o poema sinfónico se tornou - para o nosso projeto - "pop".

O poema sinfónico "pop" é uma das formas musicais mais interessantes, com uma clara referência à cultura popular e às tendências de liberdade do mundo juvenil.

Assim nasceu o produto mais importante do projeto MusE: a criação de um poema lírico que representou, e estamos certos de que representará, um meio de promover a resiliência e a sua compreensão, e de fomentar a comunicação transcultural. A música chega às pessoas de forma significativa. Uma maior partilha de experiências, conhecimentos e valores através da música pode levar a uma compreensão mais profunda. Assim, quisemos ligar o "mundo sonoro" dos nossos jovens à música "cult", a tradicional.

Assim, foram acrescentados à orquestra sinfónica instrumentos populares e contemporâneos; os sons sampleados (groove) encontraram espaço junto às secções de cordas, sopros e metais. A música é universal e, por conseguinte, pode ser utilizada em qualquer lugar, em diferentes contextos e para diferentes objetivos, abordando diferentes temas.

O projeto MusE pode certamente ser definido como uma verdadeira inovação no domínio dos projetos Erasmus. Envolver os alunos de três instituições de ensino secundário de forma colaborativa e transnacional na produção de textos, ideias - sabendo que os seus trabalhos seriam utilizados para desenvolver um tema de resiliência a ser colocado no centro de uma obra musical - pareceu-nos uma intuição válida.

Vejamos em pormenor as fases desta interação.



4.1 Escrita criativa

A escrita criativa é a forma particular de escrita que se afasta da escrita técnico-profissional para envolver toda a dinâmica do pensamento. No entanto, há que ter em conta que a escrita criativa não tem qualquer utilidade prática. A escrita artística é autoexpressão: quando o escritor inventa histórias, personagens e cria mundos, coloca sempre uma parte do seu mundo interior. O escritor criativo também escreve muitas vezes para satisfazer os seus desejos mais recônditos, para se encontrar num "outro" mundo. A operação, deste ponto de vista, foi mais complexa: tivemos de procurar nos textos elaborados pelos alunos, nas suas ansiedades, inseguranças e desejo de se procurarem a si próprios - para depois se encontrarem a si próprios - uma forma simples, mas ao mesmo tempo capaz de lidar com todas essas complexidades e trazê-las de volta a uma síntese artística. É assim que - a partir de um trabalho de estudo, comparação, reflexão e correlação entre as próprias vivências e a obra de grandes autores - as seis histórias serão musicadas.

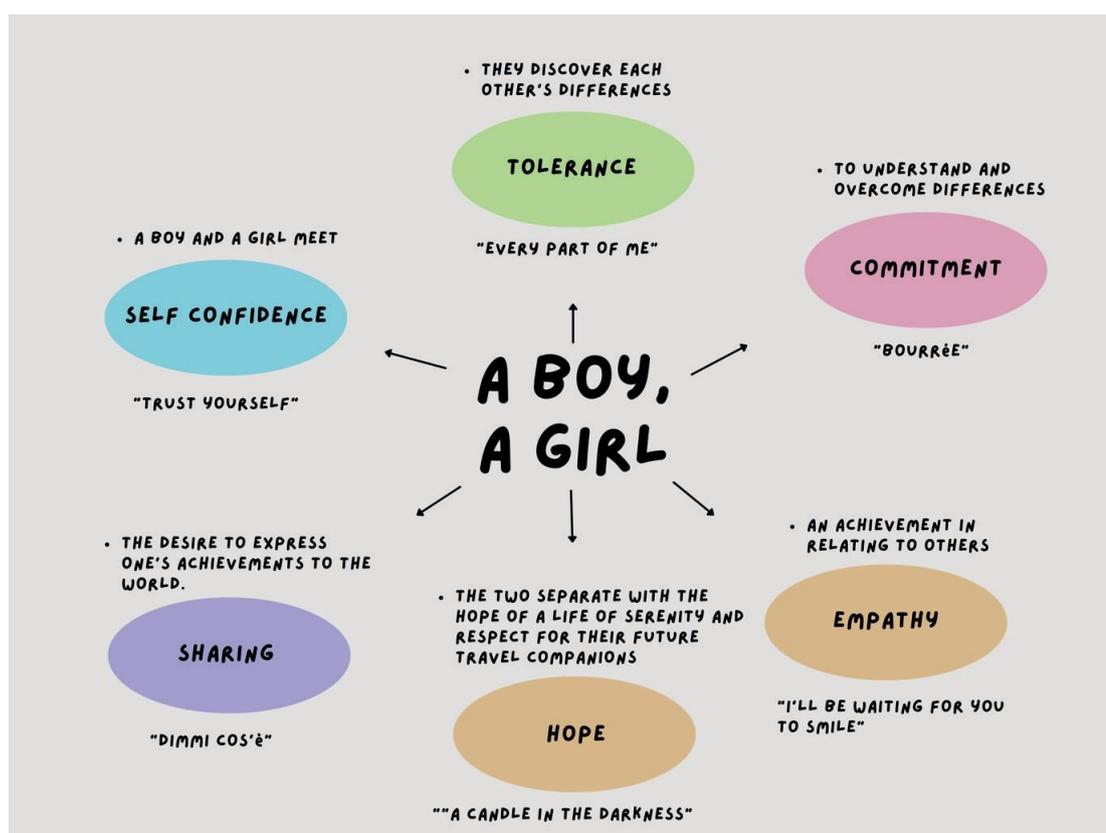


Figure 4.1 Um diagrama concetual para o poema sinfónico

4.2 A pontuação

A partitura assemelha-se a um poema sinfónico com elementos "intraculturais". De facto, ao lado da orquestra sinfónica há percussões eletrónicas ("groove"). A orquestra é formada da seguinte forma: 2 flautas, 1 oboé, 2 clarinetes, 1 fagote, 1 trompa, tímpanos, eletrónica e cordas. Cada uma das seis peças assume um carácter descritivo. Completam a orquestra duas vozes: uma voz feminina e uma voz masculina nos registos de soprano e tenor. Não vou aqui relatar a partitura na íntegra, pois este não é o lugar para uma análise musical aprofundada, limitar-me-ei a sublinhar alguns aspetos onde se podem deduzir alguns dos elementos formais mais relevantes, na minha opinião.

Da primeira peça "Trust yourself" (Fig. 4.2), que é um dueto, é interessante referir o incipit melódico do oboé que se repete várias vezes ao longo da peça, tanto como parte instrumental como cantada.

The image shows a musical score for the piece "Trust yourself". It features six staves: Flauti I,II; Oboe; Corni in F I,II; Violino I; and Violino II. The tempo is marked as quarter note = 74. The key signature has one sharp (F#). The score is divided into seven measures. Measure 1 is marked with a first ending bracket. The Oboe part begins with an anacrusis and is marked "espress.". The Violino I part starts in measure 2 with a dynamic of "mp". The Violino II part has a long note in measure 2, also marked "mp". The score concludes with a "poco rit." marking and a dynamic of "f".

Figure 4.2 Confiar em si próprio

O tema do oboé começa com uma anacruse de um grupo de colcheias em que as três primeiras definem um intervalo de quarta e quinta. O tema continua depois com notas descendentes para sons conjuntos até Ré, que é a quinta nota da tonalidade de Sol maior da peça. O primeiro e o segundo violinos começam a acompanhar a expressividade do oboé a partir do segundo compasso num intervalo de quarta (entre o segundo e o primeiro violinos) como o primeiro intervalo do tema. A peça desenvolve-se então envolvendo todos os instrumentos do conjunto e as duas vozes, como que a sancionar o início da viagem de "A Boy, a Girl" de uma forma dinâmica e festiva.

Da segunda peça "Every part of me", cantada pela voz feminina no registo de soprano, é útil referir o obrigato instrumental dos clarinetes que perpassa toda a peça e a caracteriza. (Fig.4.3)

The image shows a musical score for the piece "Every part of me". It features five staves: Clarineti in Bb I,II; Fagotto; Violino I; and Violino II. The tempo is marked as quarter note = 70. The key signature has two flats (Bb). The Clarineti part is marked "mp" and "pizz.". The Fagotto part is marked "espress." and "p". The Violino I part is marked "pizz." and "mp". The Violino II part is marked "pizz." and "mp". The score concludes with a dynamic of "p".

(Fig. 4.3)

De facto, a peça, em dó maior, começa com um clarinete obrigato, em terceira maior, contraponto pelo pizzicato do primeiro e segundo violinos. O tema inicial, confiado ao fagote, reaparecerá apenas na segunda parte da peça. Toda a peça se desenvolve harmonicamente sobre o 1º, 4º e 5º graus, o que dá uma sensação de estabilidade harmónica e de progressão musical.

Em "Bourrée", a terceira peça do poema sinfónico "pop" e a primeira em italiano, é interessante notar a referência ao tema da resiliência que se inspira no "compromisso" e que se desenvolve através de um ritmo sincopado da secção de cordas. este ritmo é iniciado pelas violas e segundos violinos aos quais se juntam, em conjunto, violoncelos e primeiros violinos, o primeiro na tónica e o segundo na terça menor. Para "surpreender" a secção de cordas, um violino solo entrelaça-se com o ostinato rítmico. (Fig.4.4)



(Fig. 4.4)

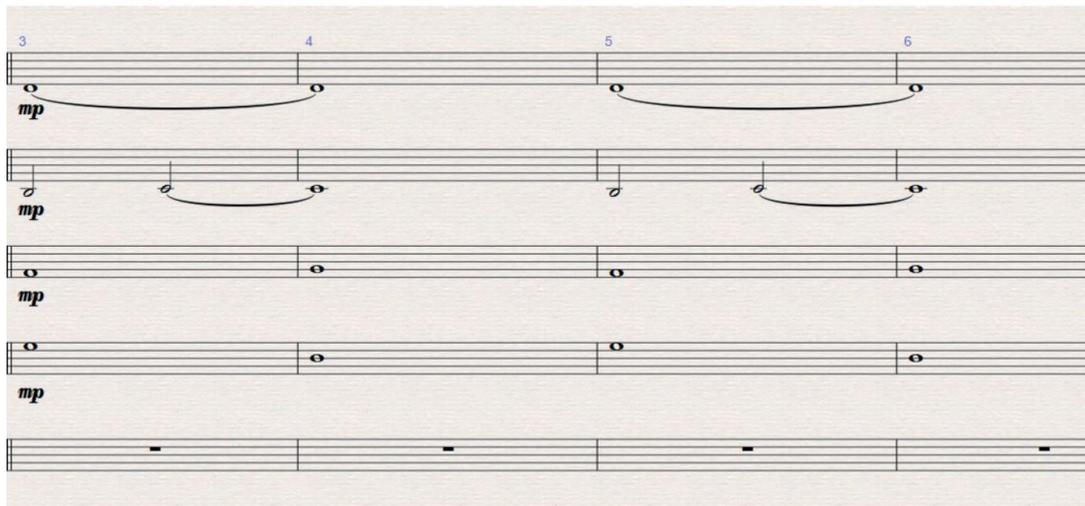
Na quarta peça, "I'll be waiting for you to smile", a voz feminina regressa e mais uma vez o oboé solo assume o papel principal, como que homenageando o grande compositor Ennio Morricone que tanto utilizou este instrumento nas suas bandas sonoras. A peça, mais uma vez na tonalidade de Dó maior, tem alguns compassos de andamento diferente do compasso 4/4 inicial. (Fig.4.5)

(Fig. 4.5)

A penúltima peça da obra, "A candle in the dark", apresenta um primeiro encontro sonoro com o mundo da juventude. A peça confiada à voz masculina no registo tenor oferece uma célula rítmica que é confiada a um suporte digital ao vivo. A orquestra liga-se a ela com a ajuda do maestro. (Fig.4.6)

(Fig.4.6)

"Dimmi cos'è" (Diz-me o que é), a última peça do poema "pop" sinfónico, é o verdadeiro "hino" à resiliência. Utiliza um texto italiano em que a frase "Sorrido al mondo, sorrido a te" ("Sorrio ao mundo, sorrio a ti") caracteriza o clímax até ao fim. A peça, na tonalidade de Sol maior, desenvolve-se inteiramente sobre os graus tónico e dominante, com exceção de uma "paráfrase" que se desenrola sobre os graus descendentes IV, III e II e que termina sobre o grau dominante que resolve primeiro sobre a sua tónica e depois, finalmente, numa modulação para tons distantes. A escolha desta harmonia básica serviu para criar uma sensação de estabilidade tonal e tensão resolvida. A presença de um quinto pedal na voz superior (primeiros violinos) pretendeu criar um efeito de continuidade e suspensão harmónica, sublinhando a melodia principal e dando um sentido de profundidade e intensidade emocional à peça que encerra o poema sinfónico pop. (Fig.4.7)



(Fig.4.7)

As duas vozes, neste excerto que retoma também a parte contrapontística dos primeiros violinos (Fig.4.8), cantam em uníssono: um "estratagema" sonoro que sempre foi utilizado para dar força à melodia .

The image shows a musical score for two voices and four instruments. The top two staves are for the voices, and the bottom four are for instruments. The score is marked 'f' (forte). The first two staves show a vocal line with lyrics: "So - rri - doal mon - do so - rri - doal te So - rri - doal mon - do so - rri - doal te". The other staves show accompaniment with various rhythmic patterns and rests.

(Fig.4.8)

Para concluir, é útil sublinhar como a escolha da tonalidade de cada peça indica, mesmo que de uma forma genérica, o "estado de espírito" da música em relação aos "códigos" partilhados dos contextos histórico-culturais individuais. Por conseguinte, com exceção da terceira peça "Bourrée", que se baseia numa tonalidade menor, foi preferido o uso de tonalidades maiores, que, na percepção comum, sugerem um estado de espírito de otimismo, que é o sentimento que tende a considerar a realidade no seu melhor lado, um dos pontos fortes da resiliência.

Chapter 5: O manual do estudante MUSE

Por Maria Jose Costa and Massimiliano Dinardo

Introdução:

Este manual tem como objetivo apoiar os adolescentes no desenvolvimento da resiliência. As atividades apresentadas no manual ajudarão os alunos a construir força e resiliência através da compreensão de seis áreas-chave: Esperança, autoconfiança, partilha, tolerância, empatia e compromisso. Isto capacitará os adolescentes e ajudá-los-á a gerirem-se melhor em condições de stress.

Produção do manual:

A Comunidade Autónoma do Litoral da Nacionalidade Italiana foi responsável pela publicação e pelo processo de impressão do manual. Com um designer gráfico, a Comunidade Autónoma do Litoral da Nacionalidade Italiana geriu o projeto de design gráfico do próprio manual.

O designer gráfico criou desenhos visuais e assegurou-se de que estes eram adequados para impressão. O formato do próprio manual foi também cuidadosamente escolhido para ser de fácil leitura para os adolescentes.

A parte gráfica ficou a cargo do designer gráfico David Francesconi que, com a supervisão da Comunidade Autónoma do Litoral da Nacionalidade Italiana, fez um trabalho limpo e apelativo que atraísse a atenção dos jovens leitores. O manual foi publicado em inglês e italiano, mas cada parceiro do projeto pode traduzi-lo na sua própria língua.

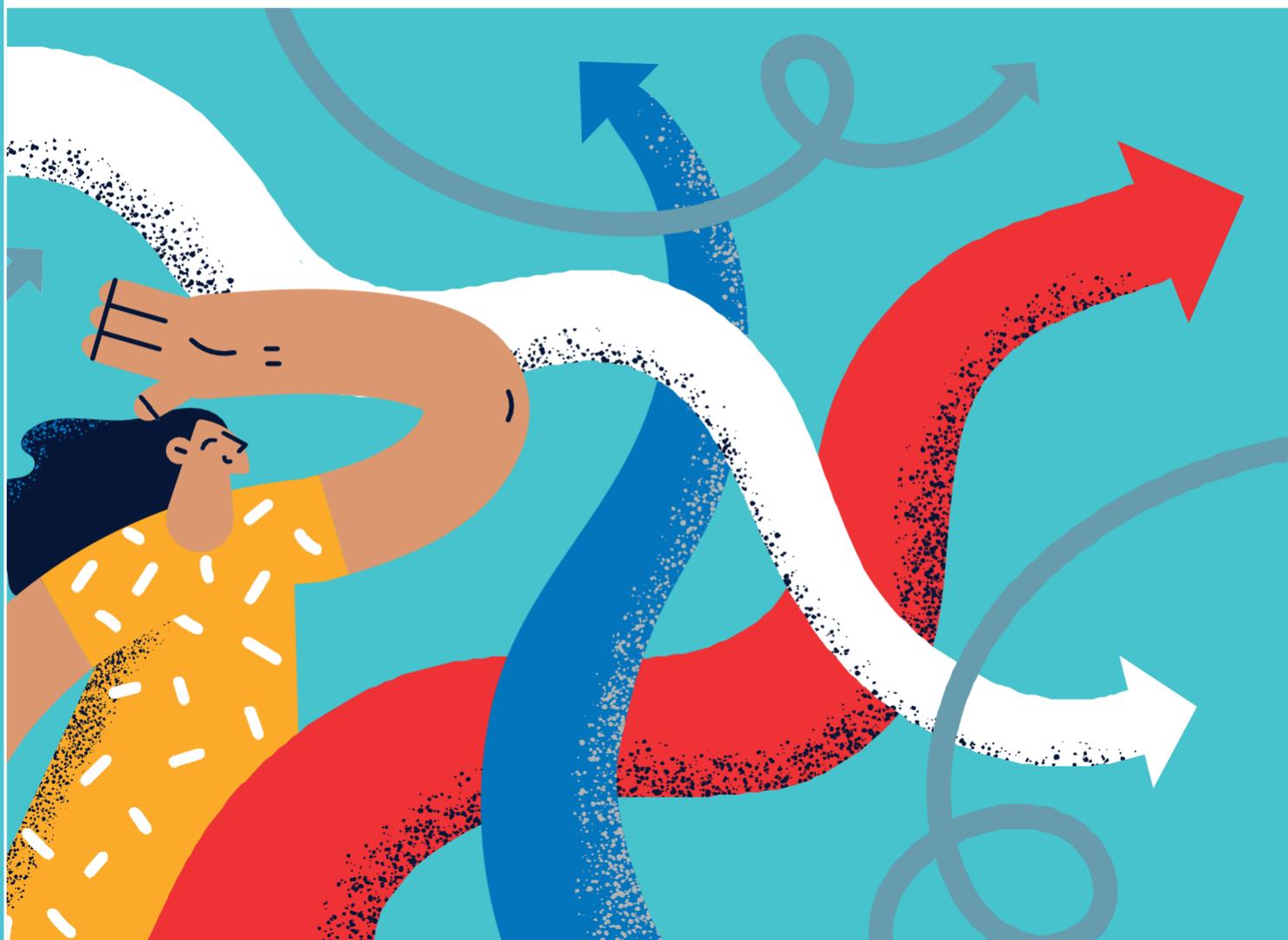
Resilience

Manual for Teenagers

Project N.º: 2020-1-It02-Ka201-079704

Escola Secundária Alves Martins

Portugal



Welcome to the Manual For Adolescents About Resilience



Visit us: [Home](#) | [Muse Project \(themuseproject.eu\)](#)



- **CONFIA EM TI E NOS OUTROS!**
- **ACREDITA EM TI!**
- **DÁ DE TI AOS OUTROS!**
- **COLOCA-TE NO LUGAR DO OUTRO!**
- **ACEITA AS DIFERENÇAS!**
- **ONDE QUER QUE VÁS, LEVA O MELHOR DE TI**

Resilience

É um processo de adaptação à adversidade, trauma, tragédia, ameaças ou fontes significativas de stresse - como problemas familiares e de relacionamento, problemas de saúde, financeiros e na escola.

Werner e Smith (1992), mães da Resiliência, utilizam o termo resiliência para representar:

- **Situações em que o indivíduo consegue um bom desenvolvimento da sua vida, apesar do risco social elevado.**
- **Capacidade do indivíduo para manter as suas competências apesar da constante exposição a situações de stresse.**
- **Capacidade para recuperar de um trauma.**

Ao longo da vida, as pessoas são confrontadas com exigências nos seus contextos pessoais e profissionais que, por vezes, parecem ser difíceis de conciliar.

Também a realidade atual, como a de uma crise económica ou pandemia, pode contribuir para o agudizar dessas exigências que, mesmo ao nível das rotinas diárias, podem ser potenciadoras de experiências de stresse diário.

Exemplo dessas experiências de stresse diário são: as preocupações com o rendimento escolar, como sendo as notas e resultados dos exames, a pressão sentida na escolha de um curso, a dificuldade na interação com os outros, insucesso em atividades de que se gosta, a relação com os pais e irmãos, ser vítima de bullying ou cyberbullying, entre outras, são acontecimentos que têm um impacto negativo na nossa vida e nos causam mal-estar e stresse.

A **resiliência** é a capacidade da pessoa se recuperar ou recompor de situações/acontecimentos negativos. A capacidade de alguém lidar com as próprias emoções, demonstrando equilíbrio e controlo sobre suas reações emocionais, como por exemplo tristeza, raiva, insegurança e ansiedade.

Como podes ser resiliente?

Usando uma resposta adaptativa perante as dificuldades, sem sucumbir ao pânico ou ao desespero (que é a resposta mais previsível).

A resiliência é percebida como resistência, otimismo e capacidade de gestão da situação durante o tempo em que ocorre determinado evento negativo, não interferindo de forma tão significativa na vida da pessoa, que potencie desequilíbrio, apesar do acontecimento.

You are resilient if:

- ❖ YOU HAVE A HOPEFUL AND OPTIMISTIC ATTITUDE TOWARDS LIFE
- ❖ HAVE TRUST IN YOURSELF AND POSITIVE EMOTIONAL RESPONSES TO PROBLEM SOLVING
- ❖ YOU SHARE EXPERIENCES, POSITIVE AND NEGATIVE EMOTIONS WITH FAMILY AND FRIENDS
- ❖ YOU CAN PUT YOURSELF IN ANOTHER PERSONS "SHOES"
- ❖ YOU ENGAGE IN LIFE THROUGH MEANINGFUL ACTIVITIES
- ❖ YOU ACCEPT THAT OTHERS ARE DIFFERENT AND, EVEN THUS, YOU CAN ESTABLISH A POSITIVE INTERACTION
- ❖ DESPITE THE NEGATIVE EVENTS YOU MANAGE TO ACHIEVE A POSITIVE BALANCE AND YOU FEEL SATISFIED WITH YOUR LIFE

**DRESS UP
FOR
RESILIENCE**

TU NÃO NASCES RESILIENTE!

A resiliência não é um estado estático, um resultado ou uma característica inerente à pessoa, **é um processo**.

Este resulta de várias interações com os seus ambientes que lhes dão acesso a experiências e recursos, que irão possibilitar o bom funcionamento do sistema após uma perturbação ou situação de stresse.



Treinar a Resiliência pode ajudar-te a:



Sabias que...

Elevados níveis de resiliência:

- **Ajudam-te a lidar positivamente com a incerteza, o conflito e o fracasso.**
- **Afetam positivamente o teu humor.**
- **Diminuem os níveis de stresse e depressão.**
- **Melhoram a saúde física e mental.**
- **Aumentam a probabilidade de sucesso académico e profissional.**
- **Garantem um desenvolvimento positivo e harmonioso do teu ser.**

ESPERANÇA

É A EXPETATIVA POSITIVA QUANTO AO FUTURO.



Snyder refere que a esperança é “um estado motivacional positivo que se baseia num sentimento de sucesso que resulta da interação entre a energia direcionada a um objetivo e a capacidade da pessoa em desenvolver múltiplas formas de o alcançar”.

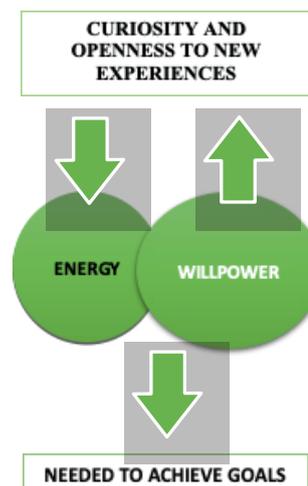
A esperança de ser bem-sucedido, não só te motiva para enfrentares desafios, como te reveste da força e do foco necessários para a solução de problemas.

SABIAS que indivíduos esperançosos...

- São detentores de um pensamento positivo que reflete uma atitude otimista e realista.
- Acreditam que é possível encontrar uma nova forma de atingir objetivos desejados.
- Percecionam obstáculos como desafios possíveis de serem superados.
- Utilizam o seu otimismo ou esperança de forma a criar alternativas para chegar ao objetivo.

OS ESTUDOS SUGEREM QUE...

Uma pessoa esperançosa e resiliente obtém melhores resultados ao nível da saúde física e mental e tem um impacto positivo no funcionamento cognitivo, auxiliando na definição dos seus objetivos ou propósitos de vida – **DÁ UM SENTIDO Á VIDA!**



HOPE	LEVELS	
	HIGH	LOW
	<ul style="list-style-type: none"> ♣ Positive self-esteem ♣ Satisfaction with life ♣ Optimistic and realistic attitude ♣ Positive thinking Positive mood states ♣ Less prone to stress-related illnesses and depression ♣ Finds "new ways" to achieve realistic <u>goals</u> ♣ Reduction of use of medical services 	<ul style="list-style-type: none"> ♣ Mood disorders ♣ High risk behaviours ♣ Depressive symptoms ♣ Pessimistic attitude ♣ Prone to health problems

AS PESSOAS ESPERANÇOSAS PERCECIONAM OBSTÁCULOS COMO DESAFIOS A SEREM SUPERADOS. **E TU?...**

... QUAIS OS DESAFIOS A SUPERAR? Na tabela abaixo encontra o espaço ideal para enumerares e os TEUS desafios.

CHALLENGES	OVERCOME STRATEGIES
------------	---------------------

1. _____

2. _____

3. _____

AUTOCONFIANÇA

Refere-se à segurança que cada um sente independentemente da situação em que se encontra.

Autoconfiança

estabelece uma intenção face a algo e a probabilidade de ser capaz de conseguir encontrar uma forma de ter êxito.

A Autoconfiança está relacionada com a autoestima - a avaliação que uma pessoa faz de si mesma (competência pessoal e o valor pessoal), podendo ser positiva ou negativa.

É a chave para o sucesso ou para superar o fracasso e para nos entendermos a nós mesmos e aos outros.

A autoconfiança não é uma garantia de sucesso, mas um padrão de pensamento que irá melhorar a probabilidade de sucesso, a indagação insistente de formas de fazer com que as coisas funcionem. A competência em qualquer coisa ou área pode ser desenvolvida através da prática, preparação e experiência.

A chave para o desenvolvimento de competências, é através do envolvimento na aquisição de conhecimento, aplicando-o várias vezes até que se torne eficaz – **REPETE – REPETE -REPETE.**

A experiência advém da **repetição e do treino**, sentimo-nos mais preparados, o que nos fará sentir mais **autoconfiantes** e desenvolvemos um sentimento de **autoeficácia**.

Para aumentares a tua **autoconfiança**, tens de **te conhecer!** É imprescindível que descubras os teus interesses, o que sabes fazer e o que pretendes fazer no futuro – **O TEU VALOR.** É fundamental que conheças os teus pontos fortes e menos fortes.

TO BE SELF CONFIDENT

- ❖ Develop a positive sense of self-belief. The way we communicate with ourselves has an important role in building self-confidence
- ❖ Create positive thinking and visualize positive outcomes, focusing on strengths rather than weaknesses
- ❖ Verbalize motivating phrases, oriented towards problem solving
- ❖ Say phrases and encouragement words to yourself
- ❖ Listen to lively music, read and watch inspiring programs
- ❖ Work on the gaps that make us feel low self-confidence

Abaixo encontra uma matriz com quatro quadrantes. Deves usar esse espaço para recolheres informação sobre ti.

PERSONAL SWOT ANALYSIS	POSITIVE FACTORS	NEGATIVE FACTORS
	INTERNAL ANALYSIS	STRENGTHS (WHAT YOU DO WELL?)
EXTERNAL ANALYSIS	OPPORTUNITIES (WHAT YOU CAN DO TO REDUCE YOUR WEAKNESSES?)	THREATS (WHAT MAY HARMFUL YOU?)

SELF-CONFIDENCE	LEVELS	
	HIGH	LOW
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Openness to new experiences ▪ Better health and well-being ▪ Positive self-image ▪ Optimistic attitude ▪ Better decision making ▪ Motivation to improve existing <u>skills</u> ▪ Higher potential ▪ Celebrate all <u>successes</u> ▪ Self-valorisation 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mental illness ▪ Feeling insecure ▪ Fear of failure ▪ Difficulty dealing with <u>criticism</u> ▪ Intolerance to challenges ▪ Question their own decisions, skills, capacity, appearance, and <u>personality</u> ▪ Devalues <u>accomplishments</u> ▪ Feeling defeated and self-depreciation ▪

PARTILHA EXPERIÊNCIAS

PERMITE QUE TE SINTAS VALIDADO A NÍVEL SOCIAL

Quando uma pessoa partilha os seus problemas e é recebido com simpatia e conselhos, as suas frustrações e dificuldades, bem como a sua atitude face ao problema, são suportadas pelo apoio do outro.

Uma pessoa que **partilha as suas experiências positivas** e é recebida com elogios e felicidade, sente-se motivada para viver novas experiências, e para continuar a fazer o que a faz sentir-se realizada, e para além disso **sente-se aceite e satisfeito consigo mesma**.



Sabias que...

- Um problema partilhado é um problema dividido pela metade?
- O apoio e o sentido de pertença a uma comunidade ou grupo, reforça os sentimentos de coragem e confiança da pessoa.
- Ajudar o outro é benéfico para a própria pessoa, pois promove a confiança e a autoestima e diminui as incertezas à medida que fortalece o vínculo entre as pessoas.
- A compaixão e o impacto positivo, na vida de outra pessoa, fazem diminuir a intensidade das próprias preocupações e os objetivos tornam-se muito mais fáceis de concretizar.

Receber simpatia permite sentires-te aceite e perceberes que não tens que enfrentar a situação sozinho, o que reduz o pânico e o stress.

Para seguires em frente, teres pessoas para poderes partilhar significa que cada etapa será mais segura e apoiada.

Na ausência de uma relação positiva com as pessoas que nos estão próximas e uma rede de apoio saudável, é muito fácil sentirmo-nos desencorajados em situações complicadas, e muito difícil perseverar em situações adversas.



Relações sociais construídas através da partilha são a chave para o desenvolvimento da resiliência.

Partilhar significa celebrar sucessos uns dos outros a apoiarem-se em tempos difíceis, o que é crucial para construir resiliência.

Comemorar as conquistas mais por mais pequenas que sejam, promovem o sentimento de sucesso. **Aprendes a valorizar as tuas conquistas.**

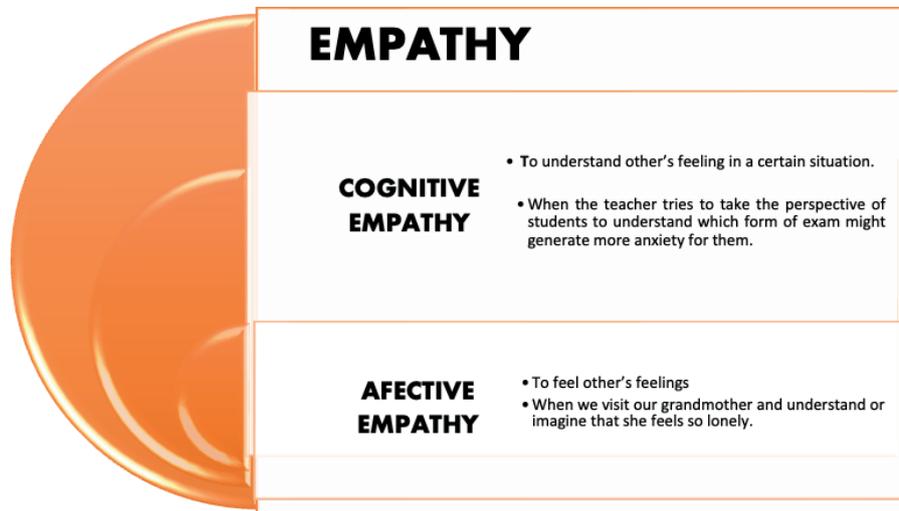
Está na hora de aplicares isto na tua vida. No exercício que se segue enumera os teus sucessos do último ano. Pensa no impacto que tiveram ou poderiam ter tido na tua vida.

ACHIEVEMENTS/SUCCESSES	HOW DID YOU CELEBRATE THEM OR HOW YOU SHOULD HAVE CELEBRATED THEM

NUTRE... ALIMENTA... RELAÇÕES SOCIAIS POSITIVAS COM OS TEUS pequenos OU GRANDES SUCESSOS.

EMPATIA

É A CAPACIDADE DE COMPREENDER E SENTIR A EXPERIÊNCIA EMOCIONAL DE OUTRA PESSOA, COLOCANDO-SE NO SEU LUGAR.



UMA PESSOA EMPÁTICA::

- Entende o outro sem julgamento
- Ouve o outro primeiro, em vez de agir de forma egoísta
- Diferentemente de ter simpatia, ser empático não é só ouvir por ouvir, coloca questões pertinentes para compreender melhor a situação
- Ajuda/apoia sem interferir na vida ou invadir o espaço do outro

Sabias que...

- É uma competência socioemocional, por isso, podes aprender a ser empático.
- A empatia está fortemente ligada a vários aspetos – sabedoria, perdão e comportamentos altruístas.
- Ao analisares situações do ponto de vista do outro, podes desenvolver um melhor entendimento da situação vivenciada e, conseqüentemente, ofereceres mais apoio e conselhos mais objetivos.

BECOME EMPATHETIC

- ❖ Recognize that empathy could be developed.
- ❖ Don't judge others'.
- ❖ Be curious about the other person! Ask questions: what do you think? How do you feel? What are your motivations, etc.
- ❖ Learn to listen actively and be available for others.
- ❖ Expose yourself to the difference through personal contact or Reading! Only when we have face to face contact with diferente habits, perspectives and emotions can we understand them.

**MAKE OTHER'S WORLD A
EMPATHETIC PLACE TO
LIVE IN**

- Durante a adolescência, as áreas corticais e subcorticais sofrem alterações que influenciam a capacidade de inferir estados mentais e de perceber a perspectiva do outro. Estas modificações levam a que o pensamento seja orientado por questões mais abstratas, o que permitirá que o adolescente consiga assumir, em termos emocionais, a perspectiva social de outros, refletindo, por exemplo, acerca da forma como os outros encaram determinadas situações e como se sentem em relação a elas.
- A empatia promove comportamentos pró-sociais, cooperativos e altruístas. Os adolescentes que demonstram mais empatia irão, com maior probabilidade, agir de forma pró-social ou conduta social positiva.
- Um nível de empatia menos manifesto poderá ser preditor de condutas sociais negativas.

SER EMPÁTICO É PERCEBER O OUTRO COM RESPEITO, SOLIDARIEDADE, INTERESSE, AMOR, AFETO E SEM JULGAMENTOS OU CRÍTICAS.

TOLERÂNCIA

É A ACEITAÇÃO DE COMPORTAMENTOS E CRENÇAS DIFERENTES DAS TUAS, EMBORA NÃO CONCORDES COM AS MESMAS E NÃO AS APROVES.

Podemos, ainda definir a **TOLERÂNCIA** como "a capacidade de lidar com algo desagradável ou irritante, ou dar continuidade a algo apesar da existência de condições adversas e difíceis".

Atualmente estás exposto ao mundo inteiro através das redes sociais.

Escondida no anonimato proporcionado pelos ecrãs, há intolerância.



DESAFIA-TE A SER TOLERANTE!

Social interaction is inevitable, as such, being tolerant is a core competency



Tolerance it's closely linked to respect for differences, whether physical, behavioral, ideological or of any other nature.



To be tolerant it requires an open mind, free of prejudice and judgment.



Social interaction is inevitable, as such, being tolerant is an important trait.

Sabias que...

- Tolerância não se limita aos contextos sociais e relacionais, mas também pode ocorrer ao nível individual. Por exemplo, quando corremos uma maratona, podemos tolerar o cansaço e as dores desagradáveis de forma a terminar a corrida. Outro exemplo, seria quando toleramos o cansaço, continuar a estudar até tarde para obter um bom resultado no teste ou exame.
- Um comportamento tolerante leva a aceitação da diversidade e a promoção da interação com os outros.
- A tolerância contribui para o crescimento pessoal e o bem-estar individual.
- A tolerância a emoções negativas, angustia e eventos adversos na vida promove resiliência.

DESENVOLVE A TOLERÂNCIA

TRAIN EMPATHY

SEEK SELF-KNOWLEDGE

BE AWARE OF YOUR POTENTIAL

ACCEPT FAILURE AND ERRORS'

BECOME AWARE OF FINITUDE

CONTROL EMOTIONS

COMPROMISSO

decisão firme de fazer algo

O compromisso pode ser visto como um laço psicológico, em que as pessoas se sentem ligadas, identificadas e comprometidas com uma atividade.

Todos temos objetivos a atingir na nossa vida, uns querem ser desportistas, ir para a universidade, perder peso, outros, criar o seu próprio negócio, ser veterinário ou comprar o último modelo Iphone. Enfim, todos temos objetivos a curto, médio e longo prazo.

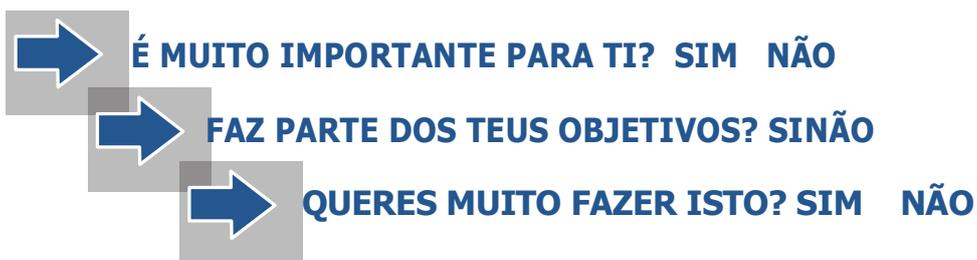
O **Ingrediente principal** para atingires os teus objetivos é o **COMPROMISSO**.

Quando há um motivo, há ação! MOTIVAÇÃO

O **compromisso** está relacionado com o **valor, intenção, desejo** atribuído à atividade.

Pensa em algo que realmente queres fazer ou concretizar:

E agora responde a estas 3 questões (coloca um círculo à volta da TUA resposta).



Compromisso é...



SABIAS QUE...

- O nível compromisso/envolvimento, difere de pessoa para pessoa, da mesma forma que pode variar consoante o contexto, ambiente envolvido, a atividade ou tarefa.
- O compromisso aumenta a motivação para levar a cabo uma tarefa ou atingir os objetivos definidos.
- Pessoas comprometidas assumem mais responsabilidades, são mais empenhadas e terminam todas as suas tarefas, nunca deixando ou abandonando uma tarefa a meio.
- Pessoas envolvidas/comprometidas têm, na globalidade, melhor desempenho nas suas atividades porque aumenta a perceção de controlo sobre a vida em geral.
- Pessoas comprometidas/participativas adquirem competências cognitivas e emocionais a partir da experiência o que as torna mais resilientes.

COMMITMENT	LEVELS	
	HIGH	LOW
	<ul style="list-style-type: none">▪ Greater internal motivation▪ Defines specific, measurable and realistic <u>goals</u>▪ A <u>lot</u> of discipline, <u>enthusiasm</u> and devotion.▪ Greater task autonomy▪ Greater capability of initiative, critical and creative thinking▪ New challenges give meaning and a sense of purpose to your <u>life</u>▪ Acquires more <u>skills</u>▪ Good level of emotional regulation	<ul style="list-style-type: none">▪ Difficulty setting <u>goals</u>▪ Poor focus/attention to goals▪ Feels <u>insecure</u>▪ Difficulty dealing with <u>criticism</u>▪ Don't accept <u>challenges</u>▪ Low levels of participations in individual and/or collective activities▪ Change resistance▪ Poor level of emotional regulation

O famoso escritor alemão, Johann Wolfgang von GOETHE, disse o seguinte:

"Until one is committed there is hesitancy, the chance to draw back, always ineffectiveness. Concerning all acts of initiative (and Creation). There is one elementary truth. The ignorance which kills countless ideas and splendid plans: the moment that one definitely commits oneself, then Providence moves too. All sorts of things occur to help that would never otherwise have occurred. A whole stream of events issues from the decision, raising in one's favor all manner of unforeseen incidents and meetings and material assistance which no one could have dreamt would have come your way. Whatever you can do or dream you can, begin it. Boldness has genius, power and magic in it."

O COMPROMISSO dá significado às tuas ações e torna-te mais **RESILIENTE**.

Students Handboofi | MuSE

Apêndices



Appendix 1 – Tedtalfis about Resilience

The Power of Resilience: Sam Goldstein, Ph.D. at TEDxRockCreekPark
<https://www.youtube.com/watch?v=isfw8JJ-eWM>

The ABCs of resilience: Kathryn Meisner at TEDxYMCAAcademy
<https://www.youtube.com/watch?v=bAHQJSKZDB0>

What Trauma Taught Me About Resilience | Charles Hunt | TEDxCharlotte
https://www.youtube.com/watch?v=3qELiw_1Ddg

A teen's guide to finding the strength to overcome challenges | Kylie Pilkinton | TEDxSouthLakeTahoe
- <https://www.youtube.com/watch?v=L4fX1Ah3jrM> -

How to build resilience as your superpower | Denise Mai | TEDxKerrisdaleWomen
<https://www.youtube.com/watch?v=dzyZXdl0vok>

The three secrets of resilient people | Lucy Hone | TEDxChristchurch
<https://www.youtube.com/watch?v=NWH8N-BvhAw>

Resilience: The Art of Failing Forward | Sasha Shillcutt, MD, MS, FASE | TEDxUNO
<https://www.youtube.com/watch?v=bBlmvAITMrg>

Sh*t happens. 8 lessons in resilience | Dr Fiona Starr & Dr Mike Solomon | TEDxKingAlfredSchool
<https://www.youtube.com/watch?v=Jba4XDnDXuY>

Appendix 2

Hope Scale

Directions: Read each sentence carefully. For each sentence, please think about how you are in most situations. Using the scale shown below, please select da number that best describes you and put that number in the blank provided. There are no right or wrong answers.

1 – None of the time 2 – A little of the time 3 – Some of the time
4 – A lot of the time 5 - Most of the time 6 – All of the time

____ 1.	I think I am doing well.
____ 2.	I can think of many ways to get the things in life that are most important to me.
____ 3.	I am doing just as well as others my age.
____ 4.	When I have a problem, I can come up with lots of ways to solve it.
____ 5.	I think the things that I have done in the past will help me in the future.
____ 6.	Even when others want to quit, I know that I can find ways to solve the problem.

Adapted: Snyder (1997)

TOTAL SCORE _____

RESULTS (SCORE): ADD ALL THE RESPONSE VALUES

4-8	VERY LOW HOPE
9-12	SLIGHTLY HOPEFUL
13-16	MODERATELY HOPEFUL
17-24	HIGHLY HOPEFUL
25-36	EXTRAORDENARLY HOPEFUL

Bibliography

Liebenberg L., Ungar M., & Vijver, F. (2012). Validation of the Child and Youth Resilience Measure – 28 (CYRM-28) among Canadian youth. *Research on Social Work Practice*, 22 (2), 219-226.

<http://doi.org/10.1177/1049731511428619>

Ungar, M., Connelly, G., Liebenberg, L., & Theron, L. (2017). How schools enhance the development of young people ´s resilience. *Social Indicators Research*, 145 (2), 615- 627.

<http://doi.org/10.1007/s11205-017-1728-8>

Ungar, M. (2018). Systemic resilience: Principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society*, 23 (4).

<http://doi.org/10.5751/ES-10385-230434>

Werner, E. E. (1992). The children of Kauai: Resiliency and recovery in adolescence and adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 13 (4), 262-268.

[http://doi.org/10.1016/1054-139X\(92\)90157-7](http://doi.org/10.1016/1054-139X(92)90157-7)

Chapter 6

Impacto no projeto Muse: uma aplicação móvel multilingue (APP) como ferramenta de trabalho

Por Francesco Tanda, Demetra SV

O nosso projeto teve, entre os seus pontos focais, a interação contínua de estudantes de três países parceiros. Interação que teve lugar através de uma ferramenta técnica, uma aplicação multilingue, especialmente criada para facilitar e encorajar os alunos a utilizá-la. No âmbito da aplicação, foram abertas salas nas quais, nas línguas das escolas parceiras, os alunos puderam ler as definições das seis palavras-chave em que se baseou a sua interação - Esperança, Autoconfiança, Partilha, Empatia, Empenho, Tolerância - e sobre as quais elaboraram as suas reflexões.

6.1 A organização que desenvolveu a APP

A organização que desenvolveu a aplicação Web no âmbito da parceria é a Demetra SPV. A Demetra SPV é uma PME inovadora que presta serviços de consultoria e serviços integrados a organismos públicos e empresas, com especial atenção aos sectores da inovação tecnológica, desenvolvimento territorial e empresarial. A Área de Desenvolvimento engloba todos os serviços de conceção, gestão e desenvolvimento de sistemas de informação complexos em todas as suas componentes e cria serviços e produtos baseados na Web concebidos e desenvolvidos com base nas necessidades reais do cliente. Cada projeto Web envolve aspetos relacionados com o planeamento e desenvolvimento, engenharia de sistemas, design gráfico, comunicação, marketing e são coordenados diretamente pela Direção de Desenvolvimento, que acompanha e coordena todas as fases do ciclo de vida do produto/serviço.

6.2 O desenvolvimento da APP móvel do projeto Muse

A aplicação foi concebida e utilizada principalmente para permitir aos alunos colaborar, comunicar e partilhar informações, a fim de contribuir para a criação do poema lírico. Os conteúdos da aplicação também estiveram sempre disponíveis online e cada um dos participantes teve, em qualquer altura, a possibilidade de aceder e consultar este recurso. Os materiais foram sempre de livre acesso e disponíveis para facilitar ainda mais a compreensão dos temas e caracterizados por conteúdos de elevada qualidade. A qualidade das abordagens educativas e pedagógicas foi precisamente garantida pela competência e experiência dos parceiros envolvidos no projeto. A plataforma serviu também de repositório e armazenou experiências, boas práticas e toda a informação que foi partilhada a nível nacional e internacional com os parceiros europeus.

De um ponto de vista tecnológico, a aplicação Web foi criada de forma a ser facilmente utilizável também através de dispositivos móveis (iPhone, Smartphone), de modo a estar disponível nos dispositivos mais populares entre os jovens. A aplicação representou uma nova abordagem para envolver os alunos em atividades estimulantes destinadas a partilhar experiências e a reforçar aptidões e competências. A decisão de criar e utilizar uma aplicação, amadurecida nas reuniões preparatórias para a elaboração do projeto, é uma consequência direta da mudança de hábitos e costumes que a tecnologia produziu nas nossas vidas.

A tecnologia, cada vez mais um elemento essencial da vida dos adolescentes, é utilizada nomeadamente para:

- **ligar, comentar e discutir coisas com os outros;**
- **aprender mais sobre temas interessantes;**
- **aceder facilmente a informações para fins de informação e educação;**
- **manter e desenvolver relações de apoio;**
- **Formar uma identidade pessoal (através da auto-expressão, da aprendizagem e da comunicação);**
- **promover um sentimento de pertença e de autoestima através do envolvimento numa comunidade de utilizado**

Antes de conceber a parte tecnológica, houve uma série de reuniões entre os parceiros e os representantes do projeto Demetra SPV, realizadas remotamente, para realizar uma análise completa das necessidades que, em seguida, levaram a fazer escolhas na criação da própria aplicação. Partimos da consideração de que a tecnologia afeta profundamente a vida dos adolescentes. A utilização da Internet e dos telemóveis mantém os adolescentes ligados, não apenas aos seus amigos, mas a um leque mais vasto de pessoas, o que alarga os seus horizontes.

Alguns adolescentes têm dificuldade em fazer amigos. Outros têm interesses únicos que os seus colegas offline não partilham. E, infelizmente, alguns adolescentes vivem em comunidades que não os aceitam pelo que são. Graças à tecnologia, estes adolescentes têm agora a oportunidade de interagir de forma significativa com os outros. É também uma oportunidade para exprimirem a sua criatividade e distribuírem amplamente os seus trabalhos criativos que podem inspirar e ajudar outras pessoas. De facto, este projeto pretendia utilizar uma aplicação para promover a comunicação entre pessoas de diferentes culturas e a troca de opiniões e experiências para alcançar objetivos comuns, o que resultou na criação de uma forma de expressão criativa transcultural.

Esta produção intelectual, destinada aos estudantes, teve em conta as suas necessidades e interesses e foi centrada no utilizador. Os alunos são os beneficiários diretos da aplicação e forneceram feedback e opiniões sobre o seu funcionamento. O IO foi também dirigido aos operadores para analisar as contribuições dos alunos das escolas parceiras e para monitorizar a sua colaboração e cooperação.

A nossa aplicação foi concebida em inglês e em todas as línguas dos parceiros do projeto para poder ser utilizada por todos. Pensar em termos europeus e não apenas nacionais significa reforçar a cooperação entre os Estados-Membros da UE. A ferramenta que criámos pode ser utilizada noutros países e contextos que beneficiem da metodologia, das realizações e dos resultados do projeto, para atingir os mesmos objetivos e orientar os adolescentes num processo de crescimento e melhoria.

O principal problema encontrado no desenvolvimento do sistema informático não esteve relacionado com a tecnologia, mas sim com as políticas de privacidade. Como estamos a lidar com alunos menores de idade, este foi um aspeto profundamente sentido e discutido entre os parceiros. A solução partilhada e aceite por todos foi a de criar um código de acesso único para cada uma das três escolas envolvidas e não um nome de utilizador e uma palavra-passe para cada aluno.

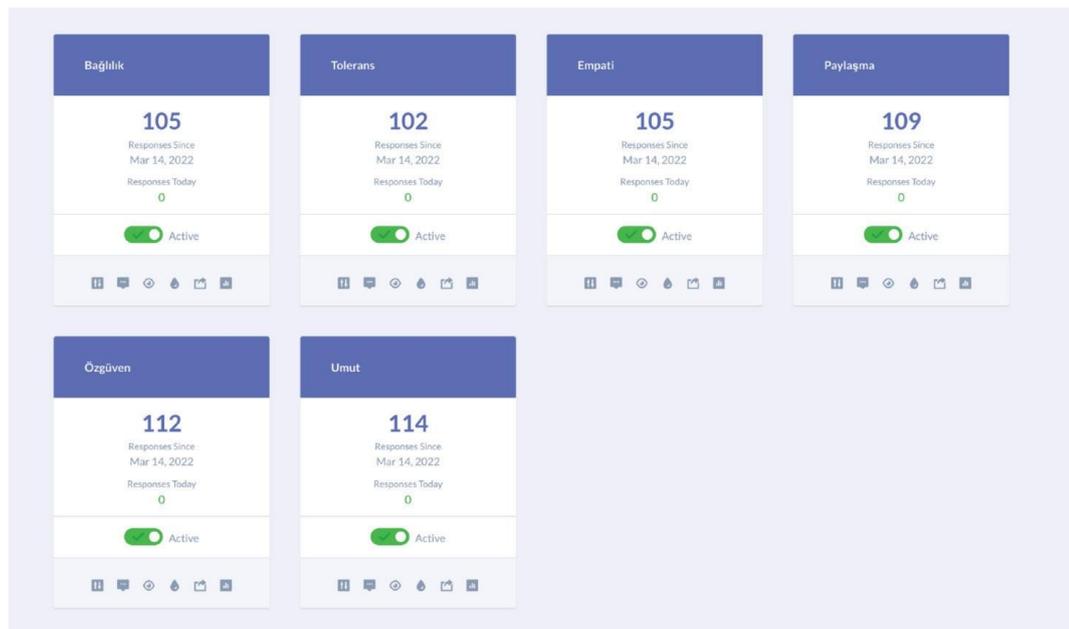
Uma vez que se tratava de um projeto escolar, foram as escolas que entregaram o código aos seus alunos e comunicaram com os pais, informando-os das finalidades e das modalidades de utilização da ferramenta pelos seus filhos. Esta escolha permitiu também garantir um controlo ex ante e ex post, por parte dos professores, dos contributos inseridos pelos alunos, sem que fosse possível identificar quem tinha escrito esses mesmos conteúdos.

- **Durante o projeto, a aplicação foi descarregada por 4502 utilizadores.**

Um facto curioso é que quase todos utilizaram a loja Google Play. Apenas 51 utilizadores descarregaram a partir da Apple App Store.

Nas imagens seguintes, para cada país e cada palavra-chave, bem como em inglês, os números apresentados certificam as respostas dadas.

Figure 6.1: A imagem abaixo é um exemplo dos acessos em resposta às questões colocadas.



63 FUNCIONALIDADE E IMPLEMENTAÇÃO DA APLICAÇÃO MÓVEL

A | Acesso gratuito

O aluno, depois de descarregar a aplicação da loja Android ou IOS e concluir a fase de instalação, acede ao ecrã inicial "Acesso livre". Nesta secção, o aluno deve seleccionar a sua língua clicando nos ícones circulares que representam as bandeiras nacionais. A língua predefinida é o inglês.

Num segundo passo, o estudante deve seleccionar a sua escola ou instituição a partir de um menu pendente imediatamente abaixo da seleção da língua. Ao clicar no botão verde "Acesso", o estudante entra nas secções internas da candidatura.

B | Lista de tópicos

O primeiro ecrã a que o aluno acede é "Lista de Tópicos" ou a lista de tópicos. O cabeçalho da secção mostra o nome da secção, enquanto toda a parte central do ecrã é caracterizada pela lista de tópicos. Os tópicos são pré-carregados a partir da aplicação. Ao clicar num deles, o aluno acede à secção dedicada.

C | Tópico "Amizade"

Ao clicar num tópico (por exemplo, Amizade), o aluno acede à secção específica. Nesta unidade, o aluno pode encontrar 3 tipos diferentes de actividades:

- **Inquérito;**
- **Canção para ser lida com resposta aberta;**
- **Imagem para comentar.**

Lista de inquéritos

o caso de um questionário "Lista de inquéritos", o aluno visualiza uma espécie de cartão no centro do ecrã que mostra o título do questionário e uma breve descrição. Imediatamente abaixo, é apresentado o número de perguntas que compõem o questionário e, do lado direito, o botão verde "Iniciar agora" para prosseguir com a compilação. Uma vez que a aplicação é anónima, ao clicar no botão de início do questionário abre-se uma janela de pop-up no centro do ecrã onde o aluno deve introduzir o código que lhe foi fornecido pela escola. Se não tiver nenhum código, a aplicação só pode ser consultada para fins informativos e não é possível interagir com as actividades.

O ecrã do questionário é apresentado sob a forma de páginas de perguntas simples com opções de resposta. Ao clicar no botão verde "Seguinte", pode passar à pergunta seguinte. Quando o questionário estiver concluído, pode ser enviado clicando no botão verde "Enviar". O sistema envia o questionário para o painel de gestão e, ao mesmo tempo, um e-mail com a ligação para o questionário.

Lista de histórias

No caso de uma passagem a ser lida e comentada na "Lista de Histórias", o aluno apresenta uma espécie de cartão no centro do ecrã que mostra o título da passagem e a primeira parte da história. Imediatamente abaixo, é apresentada a tarefa a realizar "Ler e responder" e, do lado direito, o botão verde "Começar agora" para prosseguir com a atividade. Uma vez que a aplicação é anónima, clicar no botão Iniciar abre uma janela no centro do ecrã onde o aluno deve introduzir o código que lhe foi fornecido pela escola. Se não tiver nenhum código, a aplicação só pode ser consultada para fins informativos e não pode interagir com as actividades.

O ecrã da canção apresenta o título da história no cabeçalho e toda a parte central é ocupada pelo texto. No final da narração, é apresentada a pergunta a responder pelo aluno. A resposta deve ser escrita pelo aluno no campo de texto imediatamente abaixo da pergunta. Depois de ter formulado a sua resposta, pode enviá-la clicando no botão verde "Enviar". O sistema envia a resposta para o painel de gestão e, ao mesmo tempo, um e-mail com a ligação para a resposta.

Lista de imagens

No caso de uma imagem a ser comentada na "Lista de Imagens", o aluno visualiza uma espécie de cartão no centro do ecrã que mostra a imagem e a pergunta a ser respondida. Imediatamente abaixo da tarefa a realizar, aparece "Ver e responder" e, do lado direito, o botão verde "Começar agora" para prosseguir com a atividade. Uma vez que a aplicação é anónima, ao clicar no botão Iniciar abre-se uma janela no centro do ecrã onde o aluno deve introduzir o código que lhe foi fornecido pela escola. Se não tiver nenhum código, a aplicação só pode ser consultada para fins informativos e não pode interagir com as actividades. O ecrã específico apresenta o título da atividade no cabeçalho e toda a parte central é ocupada pela imagem. Imediatamente abaixo da fotografia, encontra-se a pergunta a que o aluno deve responder. A resposta deve ser escrita pelo aluno no campo de texto imediatamente abaixo da pergunta. Depois de ter formulado a sua resposta, pode enviá-la clicando no botão verde "Enviar". O sistema envia a resposta para o painel de gestão e, ao mesmo tempo, um e-mail com a ligação para a resposta.

H. REGRAS

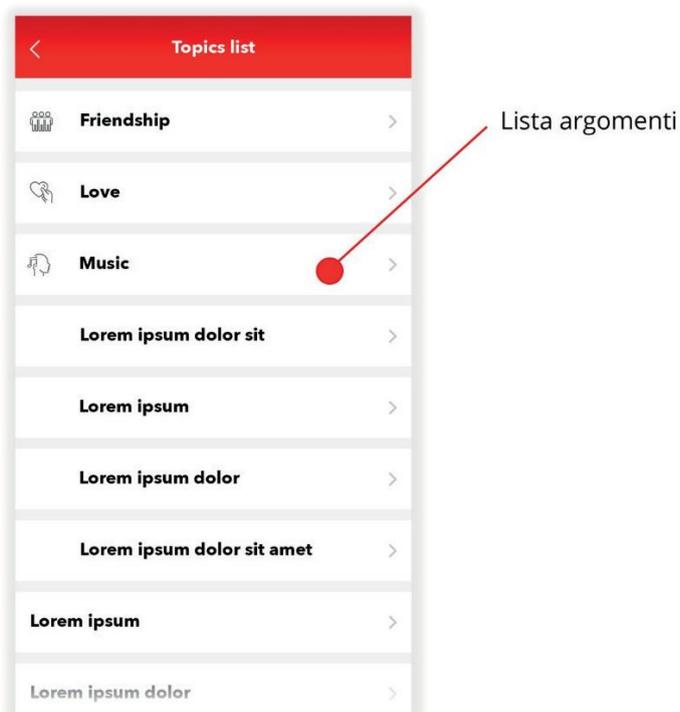
A aplicação inclui também páginas puramente informativas caracterizadas pelo título e pela descrição. Estas páginas são puramente descritivas e o aluno não interage com elas.

Figura 6.2 Nas imagens seguintes, para cada país e cada palavra-chave, bem como em inglês, os números apresentados certificam as respostas dadas.

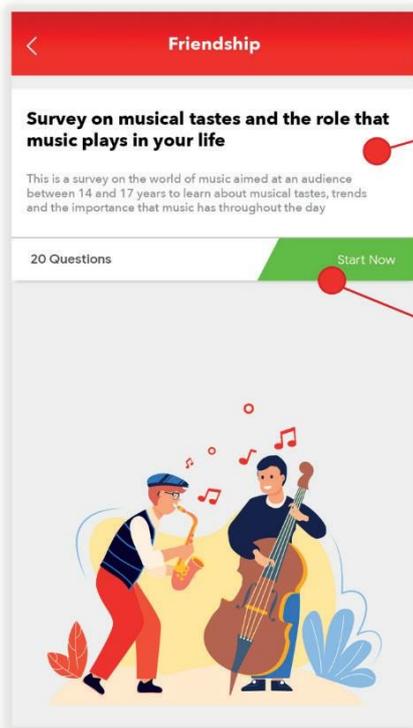
A. Acesso livre



B. Lista de Tópicos



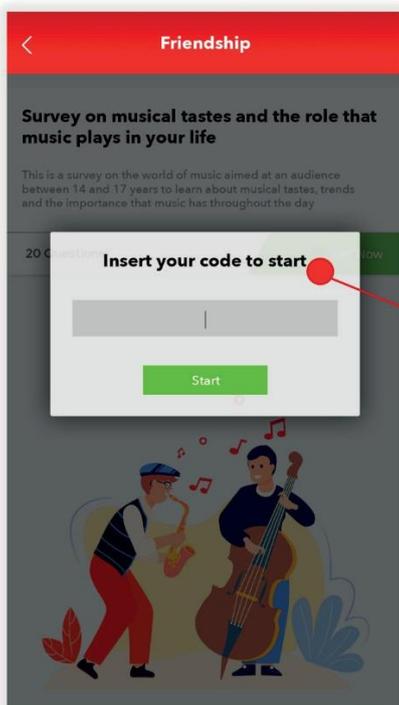
C. Inquérito temático



Titolo e descrizione del questionario

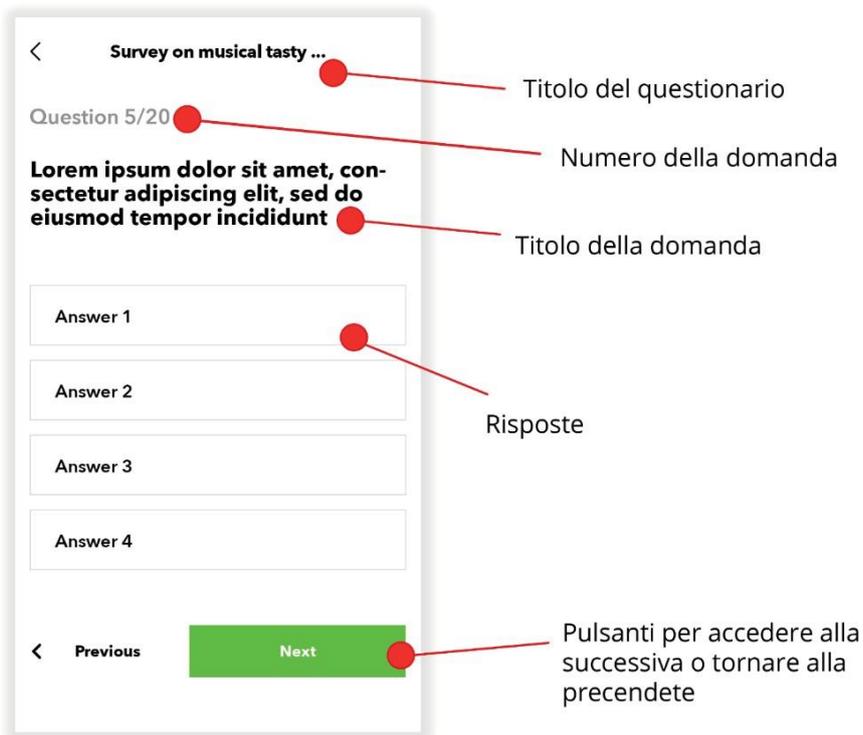
Pulsante per la compilazione del questionario

D. Popup



Popup per l'inserimento del codice scolastico e avviare il questionario

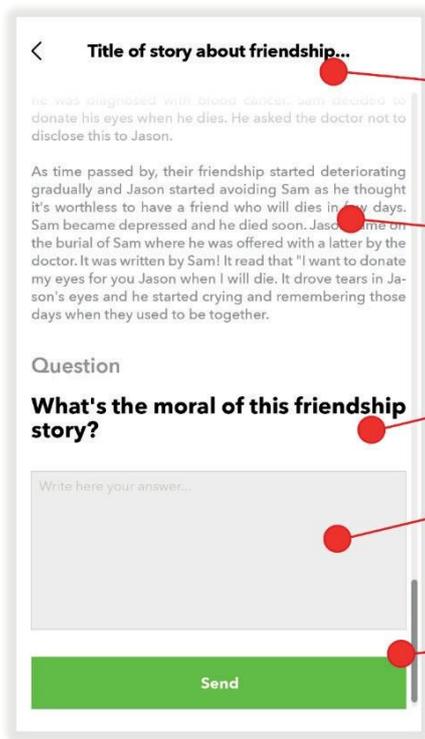
E. Página de Inquérito



História do Tópico



F. Página da história



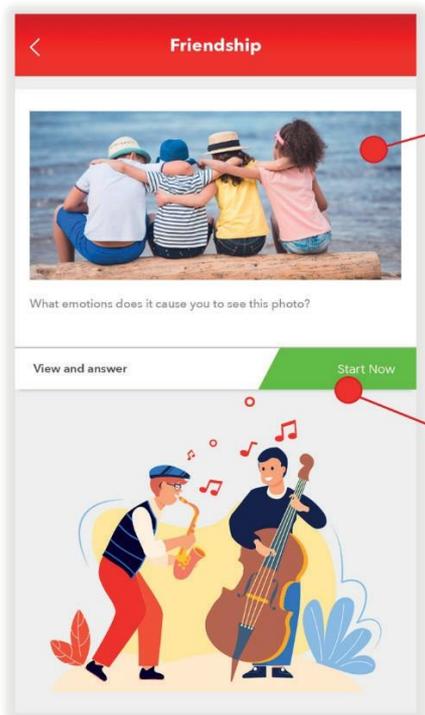
The screenshot shows a mobile app interface for a story. At the top, there is a back arrow and a title "Title of story about friendship...". Below the title is a short paragraph of text. This is followed by a longer paragraph of text. Below the text is a section titled "Question" with the text "What's the moral of this friendship story?". Underneath the question is a text input field with the placeholder "Write here your answer...". At the bottom of the page is a green button labeled "Send".

Annotations with red lines pointing to specific elements:

- Titolo del racconto
- Testo da leggere
- Domanda a cui rispondere
- Campo di testo in cui scrivere la risposta
- Pulsante per inviare la risposta

(La risposta verrà gestita nel pannello di controllo e verrà inviata una email con il link alla risposta)

G. Imagem do tópico

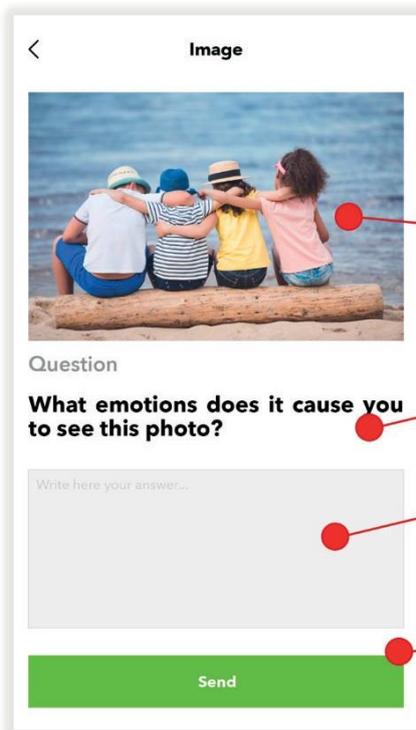


The screenshot shows a mobile app interface for a topic. At the top, there is a back arrow and a title "Friendship". Below the title is a photograph of four people sitting on a log by the water. Below the photo is the question "What emotions does it cause you to see this photo?". At the bottom of the page is a green button labeled "Start Now".

Annotations with red lines pointing to specific elements:

- Immagine e domanda a cui rispondere
- Pulsante per accedere alla pagina e rispondere alla domanda

H. Imagem do Tópico



Image

Question

What emotions does it cause you to see this photo?

Write here your answer...

Send

Immagine

Domanda a cui rispondere

Campo di testo in cui scrivere la risposta

Pulsante per inviare la risposta

(La risposta verrà gestita nel pannello di controllo e verrà inviata una email con il link alla risposta)

I. Regras



Rules

1. How does it work?

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

2. Participants

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur.

3. Duration

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.

4. Terms and Conditions

Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto beatae vitae dicta sunt explicabo. Nemo enim ipsam voluptatem quia voluptas sit aspernatur aut odit aut fugit, sed quia consequuntur magni dolores eos qui ratione voluptatem sequi nesciunt. Neque porro quisquam est, qui dolorem ipsum quia dolor sit amet, consectetur, adipisci velit, sed quia non numquam eius modi tempora incidunt ut labore et dolore magnam aliquam quaerat voluptatem.

5. Lorem ipsum

Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto beatae vitae.

Pagina informativa

CAPÍTULO DISSEMINAÇÃO e COMUNICAÇÃO

Massimiliano Di Nardo e Andrea Bartole

CAN Costiera ocupar-se-á principalmente das partes relativas à divulgação e à comunicação com as autoridades externas.

O principal objetivo do projeto Muse era fornecer aos adolescentes as competências e ferramentas necessárias para ultrapassar as dificuldades que a vida lhes coloca e ajudá-los a desenvolver a resiliência. O projeto adotou uma metodologia inovadora, baseada na utilização da música como suporte para o desenvolvimento da resiliência, devido à sua capacidade de evocar, identificar e processar emoções. Além disso, a música é um fenómeno comum que ultrapassa as fronteiras nacionais, raciais e culturais.

O objetivo do projeto era promover o desenvolvimento de alguns dos fatores que tornam uma pessoa resiliente, tais como uma atitude positiva, o otimismo, a capacidade de regular as emoções e a capacidade de ver o fracasso como uma forma de feedback útil. Especificamente, os adolescentes envolvidos no projeto desenvolveram as seguintes características:

- **consciência emocional e capacidade de regular as suas emoções**
- **controlo dos seus impulsos**
- **uma mentalidade otimista**
- **pensamento flexível e preciso**
- **empatia para com os outros**
- **autoeficácia**
- **vontade de procurar ajuda quando necessário.**



Os alunos experimentaram um método de aprendizagem diferente, centrado na compreensão pessoal e na partilha através da música. O principal resultado do projeto MusE foi um Poema Pop Sinfónico sobre o tema da adolescência, cujo texto foi composto pelos próprios alunos. Os alunos foram envolvidos em atividades interessantes e estimulantes que lhes deram a oportunidade de conhecer pessoas de diferentes países.

Para garantir o bom desenrolar das atividades e promover os resultados e objetivos do projeto, a Comunidade Autónoma Costeira de Nacionalidade Italiana, parceira do projeto, levou a cabo várias atividades de comunicação e divulgação.

A Comunidade Autónoma do Litoral de nacionalidade italiana implementou atividades de comunicação e disseminação utilizando diferentes canais e estratégias para garantir a máxima disseminação do projeto e dos seus resultados. As atividades de comunicação e divulgação foram implementadas através da promoção no website, Facebook, jornais e emissões de rádio e televisão.

Para o efeito, a Comunidade Autónoma do Litoral de nacionalidade italiana promoveu a divulgação do projeto através da televisão nacional da República da Eslovénia e com o programa italiano de rádio e TV Koper - Koper. A Rádio Koper opera como parte do serviço público de radiodifusão na Eslovénia - RTV



Eslovénia e começou a transmitir os seus programas em 25 de maio de 1949, sob o nome de Rádio Trieste Zona Jugoslava (Radio jugoslovanske cone Trst). Os programas foram apresentados em três línguas: esloveno, italiano e croata. Após a assinatura do Memorando de Londres, a Radio Koper fundiu-se com a Radio Ljubljana em 1956 e o programa em língua croata foi abolido. Devido à sua eficácia comercial (durante décadas foi uma das estações de rádio mais populares), o sinal foi transmitido para zonas cada vez mais vastas de Itália..

Em 1979, os programas em esloveno e italiano começaram a ser emitidos em frequências separadas. A Radio Koper foi uma das primeiras estações de rádio bilingues da Europa. A Rádio Koper dirige-se principalmente aos membros da comunidade nacional italiana que vivem na Eslovénia e na Croácia e é também muito popular entre o público italiano. Graças aos seus emissores de Onda Média, Modulação de Frequência Estéreo e Digital Terrestre (DAB+), projeta a sua voz e música para além das fronteiras regionais e nacionais: de Ístria e Rijeka a Liubliana, a capital da Eslovénia, e até à costa do Adriático, cobrindo Friuli-Venezia Giulia, Veneto e Emilia-Romagna. Atualmente, a Radio Koper é seguida, em média, por 27.000 ouvintes em Itália e 9.000 na Eslovénia.

Para além da Comunidade Autónoma Costeira de nacionalidade italiana ter também colaborado com a Tv Koper, criada em 1971 como uma função da comunidade nacional italiana, a TV Koper opera como parte do serviço público de radiodifusão na Eslovénia - RTV Eslovénia. Para além de ser um instrumento insubstituível de comunicação, salvaguardando a identidade linguística e cultural da comunidade italiana, bem como um importante centro de informação regional e regional, a TV Koper é hoje também uma das mais importantes e significativas estações de televisão minoritárias e fronteiriças da Europa. Situada na encruzilhada de três Estados e de outras tantas línguas e culturas, com um sinal que se estende às zonas limítrofes da Eslovénia, Itália e Croácia, a estação, que emite dez horas de programas diários, das 14h00 às 24h00, nove dos quais em italiano e uma hora em esloveno, é um dos mais atentos observadores da variada e rica realidade política, económica, social e cultural desta zona. Atualmente, a TV Koper é seguida, em média, por 37.000 telespectadores em Itália e 15.000 na Eslovénia.

Graças à sua estreita cooperação com a televisão nacional da República da Eslovénia e com o programa italiano da Rádio e TV Koper - Koper, a Comunidade Autónoma Costeira de nacionalidade italiana conseguiu assegurar a máxima divulgação do projeto entre os cidadãos de língua italiana e eslovena, bem como entre os cidadãos europeus.



Desde a primavera de 2021, a Comunidade Autónoma Costeira de nacionalidade italiana colaborado estreitamente com os meios de comunicação social nacionais e locais, promovendo as atividades do projeto de uma forma eficiente. A Comunidade Autónoma Costeira da Nacionalidade Italiana foi convidada, juntamente com os outros parceiros do projeto, para vários programas de rádio e televisão.

Além disso, a Comunidade Autónoma Costeira da Nacionalidade Italiana, sendo a principal organização da comunidade nacional italiana na Eslovénia e o interlocutor dos ministérios e do Governo da República da Eslovénia, não só cooperou com os meios de comunicação social nacionais, mas também com as escolas da zona bilingue. O projeto foi promovido entre alunos e estudantes, bem como em ambientes institucionais, visando diferentes faixas etárias.

O projeto atingiu o seu auge com o concerto, que foi realizado e gravado pela TV Koper-Capodistria em maio de 2022. A Comunidade Autónoma do Litoral de nacionalidade italiana organizou uma conferência de imprensa para apresentar o projeto e a parceria. Dois alunos da Escola Secundária Gian Rinaldo Carli tiveram a oportunidade de ler a introdução de todas as composições musicais. O concerto, que foi gravado pela TV Koper - Capodistria, foi um grande sucesso, com mais de 90 participantes. A orquestra, o maestro, os cantores e os dois estudantes encantaram o público, que se levantou e aplaudiu a grande atuação. Após o concerto, as atividades centraram-se na promoção do projeto através dos meios de comunicação social, incluindo entrevistas com o maestro e o compositor da ópera pop sinfónica e com os responsáveis pelo projeto Can Costiera.



O concerto foi também transmitido na íntegra na TV Koper - Capodistria, registando muito bons índices de audiência, e houve várias emissões e jornais que noticiaram o êxito do projeto. Além disso, a gravação do concerto foi utilizada para criar um DVD do concerto, representando um multiplicador do projeto, que foi utilizado por todos os parceiros para efeitos de divulgação tanto nas escolas que participaram no projeto como nas escolas da nossa área, conseguindo assim uma divulgação entre os jovens.

Além disso, o multiplicador do DVD do projeto não foi acompanhado pelo habitual digipack, uma vez que os parceiros do projeto Muse quiseram dar mais valor a este produto; por isso, criaram um Manual intitulado Resiliência para adolescentes, que inclui o DVD do concerto. O Manual destina-se aos adolescentes, que podem aprender mais sobre as questões de resiliência desenvolvidas pelo projeto Muse, bem como abordagens e conselhos sobre como lidar com os problemas dos adolescente.

A disseminação do projeto Muse também teve lugar, obviamente, no seio da parceria, nas escolas que participaram no projeto, nas instituições dos parceiros do projeto, bem como nas nossas comunidades locais, atingindo assim direta e indiretamente as partes interessadas.

As atividades de partilha e disseminação do projeto asseguraram a divulgação dos resultados, dando a conhecer o que o projeto e a parceria conseguiram alcançar, comprovando assim a eficácia dos objetivos e dos resultados. A partilha dos resultados do projeto foi também uma forma de promover o projeto e os seus resultados, bem como de atrair outros países, instituições, organismos públicos e privados e partes interessadas a refletir sobre os resultados e a utilizá-los no contexto europeu.



Para tal, a metodologia de desenvolvimento do projeto, as ferramentas e os recursos, e em particular os resultados, foram publicados no sítio Web e são de acesso livre. Para além disso, toda a informação de avaliação foi recolhida para determinar os resultados. Assim, foram considerados os seguintes indicadores para avaliar os objetivos e resultados do projeto:

- Número de membros do grupo-alvo e de partes interessadas que participaram nas atividades;
- Tipos de questionários de avaliação para avaliar a satisfação dos participantes com a preparação, implementação e multiplicação;

- Número de utilizadores em linha e de visitantes do sítio Web;
- Número de participantes em eventos de multiplicação (concertos);
- Número de instituições e indivíduos relacionados alcançados através de atividades de disseminação e valorização;
- Número de partes interessadas dispostas a integrar os resultados do projeto nas suas atividades normais;
- Número de eventos/atividades de disseminação levados a cabo por cada parceiro;
- Número de partes interessadas alcançadas através de boletins informativos e comunicados de imprensa.

Algumas ligações úteis:

- <https://www.rtv slo.si/capodistria/radio-capodistria/notizie/cultura/a-boy-a-girl-a-capodistria-un-concerto-nel-segno-dei-giovani/626439>
- <https://365.rtv slo.si/arhiv/i-concerti-di-tv-capodistria/174879936>
- <https://obalaplus.si/le-attivita-della-can-costiera-7/>
- <https://365.rtv slo.si/arhiv/tuttoggi/174870470>

Chapter 8

Conclusões

Por Francesco Colasanto, Rosso Arancio

O nosso percurso de trinta meses: um desafio apaixonante e maravilhoso. Um projeto fascinante e envolvente desde o início e em todas as atividades: desde as reuniões transacionais, às conferências, aos momentos de convívio. No entanto, temos de admitir que os concertos (multiplicadores) foram dos melhores momentos. Olhar para os rostos dos alunos satisfeitos e sorridentes por saberem que tinham contribuído com os seus textos para algo importante foi certamente emocionante. Confirmámos que a música pode realmente ajudar os jovens a exprimir as suas emoções e sentimentos de uma forma criativa. As prioridades identificadas no projeto MusE tiveram em conta estudos europeus recentes sobre a necessidade de reforçar a capacidade dos adolescentes para compreenderem o processo de construção da resiliência. Construir resiliência: um conceito que nos pareceu imediatamente fundamental.

O projeto MusE cruzou a necessidade de melhorar e aumentar os métodos e ferramentas de expressão dos adolescentes, como a música e a poesia, com a necessidade de aumentar a sua consciência de resiliência através da expressão de emoções.

Ajudar os jovens a desenvolver a resiliência, ou seja, torná-los conscientes de que possuem esta competência, identificando os aspetos da sua vida que podem controlar, modificar e desenvolver, uma vez que é considerada uma competência essencial no mundo atual, caracterizado pela incerteza, ambiguidade e mudanças súbitas. Durante estes anos, os alunos aprenderam que o facto de se tornarem mais resilientes não só os ajudará a ultrapassar circunstâncias difíceis, como também lhes permitirá crescer e até melhorar as suas vidas ao longo do caminho.

Em suma, os alunos envolvidos no projeto compreenderam que a música, mesmo a música expressa através de palavras, pode ser um elemento fundamental para a sua resiliência, uma vez que pode ajudá-los a desenvolver as suas emoções, a sua identidade pessoal, o seu sentido de pertença e a sua autoestima. A prática musical e a participação em atividades musicais podem proporcionar uma distração positiva das dificuldades da vida quotidiana, promovendo assim um bem-estar emocional e mental saudável. Para concluir, podemos dizer que este projeto pode realmente ser uma inspiração tanto para outros projetos europeus como, mais simplesmente, para atividades a realizar em escolas, associações e todas as entidades que estejam de alguma forma relacionadas com os jovens.

Referencias

A. CANEVARO, *Bambini che sopravvivono alla guerra: percorsi didattici e di incontro tra Italia, Uganda, Ruanda e Bosnia*, Trento, Erickson, 2001, ISBN 88-7946-375-6.

ALFARONE, I., MERLONE, U. The show must go on: Pandemic consequences on musicians' job insecurity perception, *Psychology of Music*, 2022.

Ames, R. and Hall, D. (2003). *Dao de Jing: "Making This Life Significant" – A Philosophical Translation*. New York: Ballantine Books.

Aurelius, M. (2002) *Meditations*. New York: Modern Library.

BALESTRIERI, A. (2021). *La mente in musica. Come reagisce il cervello all'ascolto della musica*, Milano, Independently published.

CUDDILL, DUFFINJ Music, memory, and Alzheimer's disease: Is music recognition spared in dementia, and how can it be assessed? *Med Hypotheses*, 2005

DINGLE, G., SHARMAN, L., & LARWOOD, J. Young people's uses of music for emotional immersion. *Handbook of music and adolescence*, 2018.

Le radici elbane del Sistema Abreu, in «Il Tirreno», 13 novembre 2010, Under Abreu's leadership, El Sistema participates in exchange and cooperation programs with numerous countries including Spain, some Latin American nations and with the United States and with artists such as Simon Rattle and Claudio Abbado, with whose support also started promoting El Sistema in Italy (2010).

M. IMBERTY, *Suoni emozioni significati. Per una semantica psicologica della musica*, a cura di L. Callegari e J. Tafuri, CLUEB, Bologna, 1986.

McLynn, F. (2009) *Marcus Aurelius. Warrior, Philosopher, Emperor*. London: Vintage Books.

P. ARNSTEIN, Balancing analgesic efficacy with safety concerns in the older patient. *Pain Manag Nurs* 11, 2010; P. ROMANO, Ezio Bosso: «My music of rigor, sacrifice and discipline in the sad times in which we live», in «L'Espresso», 24 October 2019; A: CALVINI, The interview. BOSSO, music and life lessons, «Avvenire», 6 April 2016. Ezio Bosso: the piano as a gift against illness, 8 June 1919; Dead Ezio Bosso, the pianist who moved Italy struck down by the disease at the age of 48, «La Stampa», May 15, 2020;

S. GARRIDO & E. SCHUBERT, Adaptive and maladaptive attraction to negative emotions in music, *Musicae Scientiae*, 2013, pp. 147-166.

Sisto A., Vicinanza F., Campanozzi L.L., Ricci G., Tartaglini D., Tambone V. (2019). Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina (Kaunas)*, 16;55(11):745. doi: 10.3390/medicina55110745. PMID: 31744109; PMCID: PMC6915594

Steinebach, C., & Langer, A.I. (Eds.) (2019). *Enhancing Resilience in Youth. Mindfulness-based in Positive Environments*. Springer.

Theron, L., Murphy, K., & Ungar, M. (2022). Multisystemic resilience: Learning from youth in stressed environments. *Youth & Society*, 54(6), 1000-1022.

Ungar, M. (Ed.). (2021). *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change*. Oxford University Press.

Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 441-448.



