

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE LETRAS E ARTES
INSTITUTO VILLA-LOBOS
LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO ARTÍSTICA COM
HABILITAÇÃO EM MÚSICA

CANTO CORAL NA TERCEIRA IDADE

DEJAIR CARLOS DOS SANTOS JÚNIOR

RIO DE JANEIRO, 2008

CANTO CORAL NA TERCEIRA IDADE

por

Dejair Carlos dos Santos Júnior

Monografia apresentada para
conclusão do curso de Licenciatura
Plena em Educação Artística/Música,
sob a orientação do Professor Dr. José
Nunes Fernandes.

Rio de Janeiro, 2008

Dedico esta monografia aos meus pais, Dejair e Luzia, minha irmã Daniele, minha sobrinha Ana Carolina e ao Coral Forte do Leme.

AGRADECIMENTOS

Agradeço em primeiro lugar a Deus, que tem dado a mim todas as coisas e tem sido o motivo de nossas vidas. Aos meus pais que sempre me apoiaram e batalharam muito por mim, e a toda minha família e amigos que são os maiores presentes de nossa vida. A todos os meus professores, que direta ou indiretamente são responsáveis por ter chegado até aqui. A todos os colegas e amigos que sempre nos motivaram e alegraram até mesmo na singeleza do convívio. A todos, os meus sinceros agradecimentos.

“Na velhice ainda darão frutos, serão viçosos e florescentes” (Salmos, 92:14)

SANTOS JÚNIOR, Dejair Carlos dos. *Canto coral na terceira idade*. 2008. Monografia (Curso de Licenciatura Plena em Educação Artística com Habilitação em Música) Centro de Letras e Artes, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.

RESUMO

Esta monografia tem como objetivo abordar a atividade de canto coral na terceira idade e investigar como este fazer musical em grupo pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Estudar-se-ão as limitações físicas e os aspectos emocionais das pessoas idosas, observando-se os benefícios cognitivos, fisiológicos, emocionais e sociais, adquiridos pelos idosos no processo de desenvolvimento da atividade coral. O objetivo desta monografia é, portanto, averiguar quais são os benefícios advindos da prática do canto coral, assim como observar na prática algumas maneiras pelas quais os mesmos podem ser alcançados, bem como refletir sobre certas peculiaridades da atividade de canto coral com idosos. A metodologia deste trabalho consiste em pesquisa bibliográfica e estudo de caso. Esse estudo de caso foi feito no Coral Forte do Leme, na cidade do Rio de Janeiro, através de observação e entrevista semi-estruturada. Através desta monografia esperamos ter contribuído para o fornecimento de subsídios para outras pesquisas na área educacional e gerontológica, bem como para a prática de educação musical e canto coral na terceira idade, prática esta que tem se tornado bastante promissora no século XXI, até mesmo pela demanda desse público nos nossos dias.

Palavras-chave: canto coral – idoso – qualidade de vida – ensino da música – terceira idade

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	8
CAPÍTULO 1 – O IDOSO	9
1.1 O idoso no Brasil	
1.1.1 Crescimento populacional e estrutura etária	
1.1.2 Crescimento da população idosa no Brasil	
1.2 Características do processo de envelhecimento	
1.2.1 Aspectos fisiológicos	
1.2.2 Aspectos psicológicos	
1.2.3 Velhice e sociedade	
CAPÍTULO 2 – CANTO CORAL NA TERCEIRA IDADE	28
2.1 Benefícios da música para a terceira idade	
2.2 Canto coral e educação	
2.2.1 Velhice bem-sucedida, velhice produtiva e educação	
2.2.2 Canto coral e educação musical	
2.2.3 Benefícios da educação para os idosos	
2.3 Canto coral e a saúde	
2.4 Canto coral e a socialização	
CAPÍTULO 3 – CORAL FORTE DO LEME	46
3.1 Breve histórico	
3.2 Grupo Forte do Leme	
3.2.1 Concepção do projeto	
3.2.2 Características gerais e público alvo	
3.2.3 Funcionamento do grupo e atividades	
3.3 Coral Forte do Leme	
3.3.1 Relato de experiências vividas com o Coral Forte do Leme	
3.3.2 Relato de entrevistas	
CONCLUSÃO	61
REFÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	63

INTRODUÇÃO

Segundo estudos do IBGE estima-se que até 2025 o Brasil será o sexto país do mundo com maior número de pessoas idosas.

O aumento da longevidade é um fato. Contudo, é importante observar que, principalmente com as condições de vida em nosso país, esse aumento da longevidade é acompanhado por uma série de restrições e perdas, tanto de ordem física e emocional, quanto social. Mesmo para os idosos com uma condição mais favorável de vida, seja familiar, financeira e de saúde, a velhice é caracterizada por um declínio das capacidades físicas, intelectuais, bem como por diversas perdas, inerentes ao processo de envelhecimento. Ou seja, o fato de se viver mais, não significa, a priori, algo bom (viver bem).

Diante deste quadro torna-se extremamente relevante a reflexão sobre como a música, particularmente o canto coral, pode contribuir para uma melhor qualidade de vida na terceira idade.

O objetivo desta monografia é, portanto, averiguar quais são os benefícios advindos da prática do canto coral, assim como observar na prática algumas maneiras pelas quais os mesmos podem ser alcançados, bem como refletir sobre certas peculiaridades da atividade de canto coral com idosos.

A metodologia deste trabalho consiste em pesquisa bibliográfica e estudo de caso. Esse estudo de caso foi feito no Coral Forte do Leme através de observação e entrevista semi-estruturada.

CAPÍTULO 1 – O IDOSO

1.1 O idoso no Brasil

“Segundo estudos do IBGE estima-se que até 2025 o Brasil será o sexto país do mundo com maior número de pessoas idosas, o que torna fundamental a criação e implementação, pelo governo, de políticas que preparem a sociedade para esta realidade” (Rozanthal, 2007, p.4).

Atualmente no Brasil, a população com 65 anos e mais de idade tem crescido significativamente. Tal aumento da população idosa em nosso país deve-se principalmente a dois fatores: a diminuição da mortalidade e o declínio acentuado da fecundidade.

1.1.1 Crescimento populacional e estrutura etária

Em estudo realizado por Berquó sobre o crescimento anual da população brasileira, observa-se que entre 1940 e 1960 há um aumento no ritmo de crescimento anual, fato este que se deve exclusivamente a um declínio da mortalidade. A esperança de vida ao nascer que era de 41,5 anos em 1940, passou para 51,6 anos em 1960, representando assim um ganho de dez anos na esperança de vida da população brasileira. A partir de 1960 o ritmo anual de crescimento populacional começa a desacelerar, atingindo um nível de desaceleração ainda mais significativo na década de 1980. Segundo dados do IBGE podemos chegar a algumas conclusões interessantes, a primeira é que foi a queda da fecundidade que ocasionou a desaceleração do crescimento populacional no período de 1960 a 1991, uma vez que continuou a haver um declínio da mortalidade neste mesmo período, havendo um registro de ganho de 14 anos na esperança de vida.

Observamos assim que ao longo dos anos, neste período de 1940 a 1991, houve uma queda significativa na fecundidade, atingindo esta uma redução da ordem de 60%. Concluímos que o aumento da esperança de vida ao nascer, bem como a significativa queda de fecundidade afetaram diretamente a estrutura etária da população brasileira.

Em relação à distribuição da população por grandes grupos etários, fontes do IBGE apontam que o Brasil, que sempre foi considerado um país jovem, a partir de 1980 sofre um declínio no número de pessoas com menos de 14 anos, fruto da queda da fecundidade, o que começa a se refletir num aumento do peso relativo do grupo de 15 a 64 anos e de idosos de 65 anos e mais (Berquó, 1999).

1.1.2 Crescimento da população idosa no Brasil

O crescimento da população idosa tem sido uma realidade dos nossos dias. Alguns fatores têm contribuído para esta realidade, vejamos:

No Brasil de hoje a população com idade superior a 60 anos tem crescido significativamente, devido aos insistentes programas de controle da natalidade, da conscientização da importância de uma alimentação com qualidade e da expansão do saneamento básico oferecido pelos estados e municípios. Também compõem essa realidade os inúmeros avanços da medicina preventiva, da geriatria, da genética molecular, da farmacologia, da quimioterapia e das atuais pesquisas da indústria biotecnológica (células-tronco), fatores que contribuem e, certamente contribuirão para a preservação da vida humana (Luz & Silveira, 2006, p.1)

Atualmente a população idosa é a que mais cresce no Brasil e corresponde a aproximadamente 7,3% da população brasileira. Espera-se que até 2020 esta proporção cresça, quando 1 em cada 13 brasileiros pertencerá à população idosa.

Segundo Berquó a questão do idoso no país deve merecer cada vez mais o interesse de órgãos públicos e da sociedade em geral, dado seu crescimento, características demográficas, econômicas e sociais (Berquó, 1999).

É necessário que a população como um todo se prepare para esta realidade,

Se, por um lado, a longevidade dos indivíduos decorre do sucesso de conquistas no campo social e de saúde, o envelhecimento, como um processo, representa novas demandas por serviços, benefícios e atenções que se constituem em desafios para governantes e sociedade do presente e do futuro (Berquó, 1999, p.38).

É fundamental que, diante do aumento da população idosa em nosso país, haja políticas sociais que dêem ao idoso, condições para desfrutar de uma vida com dignidade. E acima de tudo “este cenário deverá ser marcado por um horizonte de solidariedade: entre familiares, entre gerações, entre amigos e entre as pessoas” (Berquó, 1999, p.39).

1.2 Características do processo de envelhecimento

A história de vida de cada um é importante para determinar sua capacidade de mudar e crescer na velhice. Mas a própria idade pode dar origem a novas forças e aptidões não acessíveis nos outros estágios. Podemos adquirir maior sabedoria sobre a vida, maior liberdade, maior perspectiva e mais força. Podemos ter maior candor com os outros, maior honestidade para conosco. Pode haver também uma mudança no modo como são encarados os tempos difíceis da vida (Viorst, 2003, p. 309).

Neste tópico refletiremos sobre diversas características inerentes ao processo de envelhecimento. Tais características são relacionadas às áreas psicológicas, biológicas, fisiológicas e sociais, levando em consideração a questão: de que maneira o processo de envelhecimento reflete na vida da pessoa idosa, no seu relacionamento consigo mesma e com as pessoas ao seu redor.

O processo de envelhecimento é um fenômeno biológico, mas que está intimamente ligado a questões emocionais, psicológicas e sociais. Segundo Guimarães (1989), o processo de senescência ou envelhecimento se manifesta em todos os níveis do organismo, desde o nível molecular até o nível dos órgãos e sistemas do corpo humano, assim como em nível de personalidade e de grupos humanos.

Há aqueles que consideram a senilidade um estado deficitário, o qual constituiria, diante de suas manifestações clínicas, uma condição patológica. “A distinção entre velho ‘normal’ e velho ‘enfermo’ é artificial, segundo Bourlière, que afirma que a senilidade patológica não é mais do que a simples ‘exageração’ ou aceleração dos processos normais do envelhecimento” (Guimarães, 1989, p.23). Entretanto “não se pode falar da velhice como uma entidade isolada, uma doença, o término, a espera do fim” (Viorst, 2003, p.293), logo, há quem considere a velhice como um processo fisiológico e não necessariamente patológico.

A literatura mostra algumas diferentes subdivisões da terceira idade por grupos etários, os quais se constituem em pontos de referência, não representando rigorosamente a realidade de cada indivíduo nesta fase da vida. Segundo Guimarães, por exemplo, a senescência pode ser dividida em duas épocas: “a pré-senescência ou período de involução, que pode situar-se entre os 45 e 65 anos e a velhice propriamente dita” (Guimarães, 1989, p. 24). Outros estudiosos do processo do envelhecimento, como, por exemplo, Viorst (2003), classificam a velhice em três fases: velho jovem, de 65 a 75 anos; velho médio, de 75 a 85 anos; velho velho, de 85 ou 90 em diante. Há, portanto, um certo consenso em se admitir o início da velhice por volta dos 65 anos de idade.

1.2.1 Aspectos fisiológicos

Veremos agora alguns aspectos fisiológicos que caracterizam o processo de envelhecimento, eventualmente relacionando-os a fatores outros, sejam sociais ou psicológicos, por exemplo, uma vez que tais aspectos estão interligados.

Primeiramente é importante esclarecer que o envelhecimento é um processo, cujo processo é caracterizado, por exemplo, pelo declínio das capacidades mentais. É interessante observarmos que tal declínio se inicia por volta dos trinta anos, “a partir desta idade, os testes mostram uma deterioração progressiva, denominada **deterioração fisiológica**” (Guimarães, 1989, p. 25, grifo nosso). Todavia, pelo menos dois fatores são relevantes no que diz respeito à deterioração fisiológica, primeiramente que “esta deterioração não começa em períodos cronológicos idênticos para cada uma das capacidades, (conceito de **envelhecimento diferencial**)” (Guimarães, 1989, p.25, grifo nosso), e também mais uma vez tem-se observado que as capacidades e aptidões desenvolvidas ao longo da vida podem desacelerar esse processo de deterioração.

Sobre as funções sensoriais, estas apresentam modificações inerentes ao envelhecimento, mas que não representam alterações patológicas. As alterações nas capacidades sensoriais mais comuns são a diminuição gradativa tanto da visão quanto da audição.

O exemplo muito característico é a diminuição do poder de acomodação do olho que se converte claramente fastidioso perto dos 48 anos. A senescência auricular começa mais ou menos aos 40 anos. Depois dos 45 anos o ouvido, exceto em raros casos, já tem perdido sua acuidade. (Guimarães, 1989, p.26).

Observam-se também modificações em relação às reações psicomotoras, bem como a fatigabilidade muscular. Os traços do envelhecimento também se refletem no aspecto geral do indivíduo, que começa a apresentar rugas, além da diminuição de hidratação e elasticidade da pele. Os cabelos ficam mais escassos e as veias sobressaem. (Guimarães, 1989). Não há como negar o peso das profundas e várias perdas, inerentes à velhice, perdas essas que se refletem na saúde das pessoas idosas. “O corpo nos informa o declínio das forças e da beleza. Os sentidos ficam menos aguçados, os reflexos, lentos. A concentração diminui, novas informações são processadas com menor eficiência, e há lapsos...” (Viorst, 2003, p.292).

Numa reportagem da revista *Época*, “A arte de envelhecer”, são citadas algumas restrições impostas pelo envelhecimento, ratificando aspectos já pontuados anteriormente:

O corpo começa a dar sinais de cansaço. A pele perde o viço. O cérebro murcha. Aos 50 anos, o encéfalo pesa em média 1,3 quilo. Quinze anos depois, costuma ter 200 gramas a menos. O sistema nervoso fica mais lento. A massa muscular diminui. A gordura aumenta. Apesar dos avanços da medicina, que têm contribuído para o aumento da expectativa de vida, a ciência está muito longe de descobrir uma pílula da juventude. (*Época*, 28/04/2008. Edição nº 519).

Em sua obra “Musicoterapia na Terceira idade, Uma Experiência Na Aprendizagem Musical Terapêutica”, a musicoterapeuta Uricoechea também fala sobre alguns aspectos negativos que são intrínsecos ao envelhecimento e suas conseqüências na vida dos idosos, ao

mesmo tempo apontando para a necessidade de haver uma alternativa para a readaptação e melhoria da qualidade de vida dessas pessoas.

Segundo estudiosos, a terceira idade é caracterizada pela sensível lentidão dos movimentos, pelo declínio de certas aptidões naturais e por relevantes alterações sensoriais, além de outras limitações, que a transformam no período em que se torna necessário o enfoque que lhe proporcione melhor adaptação físico-social-psicológica. (Uricoechea, 1994, p.6).

Analisando uma dessas alterações ocorridas na terceira idade, a alteração referente ao declínio das capacidades sensoriais, verificamos algumas conseqüências, tais como isolamento social, redução da capacidade física, perda da audição e conseqüente declínio do funcionamento intelectual, entre outras situações indesejáveis, isso porque é através do equipamento dos sentidos que são filtrados, para nosso mundo interior, a informação sobre o mundo exterior em que vivemos (Uricoechea, 1994, p.6).

A velhice traz muitas perdas. “Muitos são contra essas perdas. Mas outra opinião mais animadora diz que, se as perdas são realmente lamentadas, esse lamento nos libera e pode nos conduzir a liberdades criativas, desenvolvimento, prazer e aptidão para abraçar a vida” (Viorst, 2003, p. 291).

Alguns aspectos orgânicos influenciam o estado de saúde mental dos indivíduos na terceira idade. E é nesta fase da vida em que há um maior risco de se desenvolverem doenças mentais. Contudo a personalidade anterior e o modo de adaptação às diversas questões da velhice, e como estas variáveis se inter-relacionam inclusive com os aspectos orgânicos, é que vão determinar o estado de saúde mental, bem como aspectos psicosociais na velhice. Nos tópicos seguintes veremos alguns aspectos psicológicos referentes à velhice, bem como alguns aspectos relacionados à velhice e sociedade.

1.2.2 Aspectos psicológicos

Neste tópico abordaremos algumas questões referentes a aspectos psicológicos, sobretudo no que diz respeito à maneira como os idosos reagem à velhice. Contudo, como já vimos, eventualmente relacionaremos tais características psicológicas a aspectos fisiológicos e sociais, uma vez que tais áreas se influenciam mutuamente.

A velhice é caracterizada por uma série de aspectos psicológicos que também recebem o nome de inércia psíquica, que não é necessariamente patológica mas, associada a algumas síndromes psicopatológicas, pode gerar sérias crises no indivíduo idoso.

As características psicológicas mais comuns são:

- a) Perda da fluidez mental, que é uma dificuldade em articular lembranças, além de representar uma falta de espontaneidade e rapidez nos processos de pensamento.
- b) Dificuldade de aquisições intelectuais novas.
- c) Dificuldade de adaptação às novas situações. Apesar desta característica estar relacionada ao envelhecimento de aptidões, o sentimento de inferioridade, que deriva das limitações do envelhecimento, tem uma relevância muito maior em relação a esta dificuldade de adaptação.
- d) Caducidade e teimosia.

Diante deste quadro psicológico, o idoso tende a se comportar de uma maneira que muitas vezes representa uma defesa em relação ao meio.

As características da personalidade, como egocentrismo, apego excessivo aos bens, redução de seu interesse, refúgio ao passado, evitação de mudanças, etc, se convertem nesta perspectiva em tentativas de defesa contra o meio, assim como, em tentativas de adaptação a este mesmo meio, que se apresenta cada vez mais difícil e hostil. (Guimarães, 1989, p.24).

A reação e a adaptação à velhice dependem basicamente do grau e da velocidade com que se manifestam as deteriorações somáticas e a estrutura de personalidade anterior. (Guimarães, 1989).

A maneira como as pessoas envelhecem, do ponto de vista psicológico, é vista por alguns como um reflexo da personalidade e modos de vida moldados desde criança. “A experiência diária nos mostra que os velhos tornam-se, cada vez com maior clareza, aquilo que foram. E o modo como cada um envelhece – com autopiedade, com amargura ou galantemente – é em grande parte preparado muito antes.” (Viorst, 2003, p.305).

Estudos sobre personalidade e padrões de envelhecimento apontam que diante de uma gama de mudanças biológicas e sociais, o indivíduo que começa a envelhecer:

Continua a exercer seu poder de escolha e faz a seleção, dentro do ambiente, de acordo com suas necessidades há muito estabelecidas. Envelhece de acordo com um padrão que tem uma longa história e que se mantém igual, com adaptações, até o fim da vida... Há considerável evidência de que, em homens e mulheres normais, não há uma acentuada descontinuidade da personalidade com a idade, e sim uma consistência crescente. As características centrais da personalidade parecem delineadas com maior clareza (Viorst, 2003, p.305).

Contudo acreditamos que o ser humano está em constante interação com o meio, com as pessoas ao seu redor, e com as diversas situações da vida, sejam elas físicas, emocionais ou sociais, e, por isso, ele está sujeito a mudanças em qualquer idade.

Embora o presente seja formado pelo passado, é possível uma mudança de personalidade, mesmo na sétima, oitava ou nona década. O homem nunca é ‘um produto acabado’ – ele se refina, rearranja, modifica. O desenvolvimento normal não acaba, e no curso da vida de cada um, novas e importantes tarefas, ou crises, sempre aparecem. É possível mudar na velhice porque cada estágio da vida de

cada um, incluindo o último, dá oportunidades para mudanças (Viorst, 2003, p.305).

Os diferentes modos como as pessoas vivenciam o processo de envelhecimento, portanto, devem ser abordados e analisados não só sob o ponto de vista do histórico de personalidade ou do estado físico do idoso, mas, sobretudo, levando-se em consideração a interação entre a condição fisiológica, a esfera social, o histórico da personalidade e, principalmente, a capacidade de readaptação dos indivíduos nesta fase da vida. Segundo minha opinião, diante de algumas teorias e trabalho de campo, dentre tais variáveis, a que talvez seja decisiva para uma melhor qualidade de vida seja a capacidade de readaptação, pois está intimamente relacionada à maneira como as pessoas equacionam os aspectos físicos e a vida social.

Sobre a capacidade de readaptação, Viorst diz algo bastante interessante:

É mais fácil envelhecer quando não somos entediados nem tediosos, quando temos interesses por pessoas e projetos, quando temos o espírito aberto, flexível e maduro bastante para nos submeter, quando necessário, às perdas imutáveis. O processo começado na infância de amar e deixar partir pode nos preparar para essas perdas finais. Mas privados, pela idade, de alguma coisa que amamos em nós mesmos, podemos descobrir que o envelhecimento exige uma capacidade para aquilo que chamamos de transcendência do ego (Viorst, 2003, p.303)

Corroborando com este ponto de vista, Guimarães afirma que “muitos idosos ainda conservam energias criadoras e, é a partir deste ponto positivo, que a psicologia da senescência deve partir, mostrando aos idosos como utilizar estas energias” (Guimarães, 1989, p.27).

Como veremos em outros capítulos, a atividade de canto coral na terceira idade é um excelente estímulo ao desenvolvimento dessa energia criadora e um ambiente extremamente propício para o desenvolvimento de novos projetos e relacionamento interpessoal, que são aspectos fundamentais para uma velhice de qualidade.

Na reportagem da revista *Época* “A Arte de Envelhecer”, já citada anteriormente, encontramos uma “receita” para envelhecer com melhor qualidade de vida, que consiste em cinco

recomendações: “comer menos, movimentar-se mais, usar e abusar do cérebro, realizar atividades em grupo, nutrir alguma forma de espiritualidade” (Época, 28/04/2008. Edição nº 519). É muito importante para manter a juventude dos neurônios e, conseqüentemente uma melhor qualidade de vida na terceira idade, o hábito de leitura, de comunicação, o lazer, e até mesmo, hábitos como fazer palavras cruzadas.

Mas é preciso que hábitos saudáveis sejam desenvolvidos ao longo da vida, como o famoso provérbio popular: “prevenir é melhor do que remediar”.

A ciência investe em várias estratégias para conter o envelhecimento, mas nenhuma oferece resultados milagrosos. Para ser vivida com qualidade, a velhice deve ser planejada. É por isso que o geriatra está deixando de ser um médico apenas de idosos. A recomendação atual é que a primeira consulta a esse especialista seja feita por volta dos 50 anos. Ele pode sugerir mudanças no estilo de vida que terão grande impacto no futuro – ligadas à prática de exercícios, à alimentação e ao estímulo à vida social (Época, 28/04/2008. Edição nº 519).

Fica cada vez mais evidente que diversas esferas da vida, sejam a esfera: biológica, social, psicológica, etc, interagem de maneira a determinar a qualidade de vida das pessoas, inclusive na terceira idade.

Ainda sobre este ponto de vista mais holístico, Guimarães nos traz o posicionamento de um médico clínico, Adler, o qual “jamais negou o impacto do físico sobre o mental, mas sempre considerou possível a força de vontade compensar os obstáculos” (Guimarães, 1989, p.47).

Adler também proporciona aos terapeutas geriátricos uma diretriz: interromper os sentimentos de inferioridade e estilos de vida neuróticos, ajudando os pacientes a desenvolver interesses sociais, a cultivar um comportamento independente e adquirir um senso de realização (Guimarães, 1989, p.47).

Alguns estudiosos do envelhecimento constaram que o ócio é motivo de grande descontentamento para a maioria dos idosos e, neste sentido, as atividades em grupo são extremamente importantes. Em relação à terapia e atividades voltadas para a terceira idade,

Guimarães diz que o objetivo de tais atividades deve ser reabilitar, remotivar, ressocializar, reorientar para a realidade e para a responsabilidade.

Uma notícia animadora é que “uma longa vida constitui valiosa experiência para a superação eficaz” (Guimarães, 1989, p.48).

Em suma, realmente nos parece muito mais importante, a maneira como o idoso se posiciona diante das perdas, perdas essas que ocorrem em diversas esferas da vida, do que a natureza dessas perdas, uma vez que através de uma atitude positiva pode-se viver uma velhice de qualidade, mesmo em meio às intempéries inerentes ao processo de envelhecimento.

A partir dessa perspectiva “...surgem novas sublimações, interesses e atividades. Pode haver novos relacionamentos... O passado pode se tornar realmente passado, distinto do presente e do futuro. Surgem sentimentos de serenidade, alegria, prazer e entusiasmo” (Viorst, 2003, p.310).

“Embora tenha visto passar uma idade decente, o homem às vezes pode ainda desejar o mundo” (Viorst, 2003, p.311).

1.2.3 Velhice e sociedade

No início da civilização, as pessoas morriam cedo, e quem atingia a velhice era visto com uma aura de magia. Antes da invenção da escrita, os mais velhos eram também os principais responsáveis pela transmissão da cultura. Contavam histórias e davam conselhos. Em sociedades tradicionais, ainda se percebem sinais desse respeito (Época, 28/04/2008. Edição nº 519).

No quadro cronológico abaixo, intitulado “Do respeito à velhice ao culto da juventude”, extraído de uma reportagem da revista Época, podemos ter uma idéia de como a visão da sociedade em relação aos mais velhos foi mudando ao longo do tempo (Revista Época, 28/04/2008. Edição nº 519).

Do respeito à *velhice* ao culto da *juventude* - Uma viagem pela História

Período Neolítico (5000 a.C. - 3000 a.C.)	Gregos (2000 a.C.)	Idade Média	1950
As pessoas viviam pouco . Quem atingia a velhice era visto com uma aura de magia. Não havia escrita. Os idosos detinham a tradição oral. Contavam histórias do passado e eram considerados sábios	Havia na Grécia Antiga um templo dedicado à velhice . Mas essa foi uma das primeiras civilizações a cultuar a juventude. Surgem as Olimpíadas e a revolta contra a concentração de poder nas mãos dos idosos	O velho pobre, que não tinha mais condição de ajudar na agricultura, passa a ser colocado de lado. Os nobres idosos ainda não podiam ser considerados sábios	Os mais velhos ainda detinham prestígio social. Não havia adolescência . Homens e mulheres se casavam aos 18 anos.



1960

1970

1980

2000

Com a ênfase na escolarização, surge nos países ricos um período de "ócio", dos 14 aos 22 anos. É o início da noção de adolescência. As mulheres passam a **fazer plásticas** para parecer jovens. Querem ter a boca de Brigitte Bardot

O **culto à juventude ajuda a criar uma indústria de produtos para jovens, como o jeans**. As mulheres queriam ser magras como a modelo Twiggy. Faziam plástica para reduzir os seios. A moda era usar camiseta sem sutiã

Ocorre a "**medicalização**" da beleza. Dermatologistas oferecem métodos de rejuvenescimento. A personagem Mulher Maravilha representa o ideal de beleza: seios grandes, músculos definidos e cabelos compridos

Parecer jovem é mais importante do que parecer rico, como ocorria no passado. A aplicação de **Botox** é o procedimento estético mais usado em clínicas de todo o mundo

A figura do ancião nas civilizações antigas, símbolo de sabedoria, de referência e liderança, começou a perder seu valor à medida que valores outros passaram a vigorar nas sociedades modernas.

No Ocidente, a grande virada aconteceu a partir dos anos 60. Com a maior escolarização nos países ricos, as pessoas passaram a ficar fora do mercado de trabalho dos 14 aos 22 anos. Surgia então o conceito de adolescência. Com tempo livre, logo essa fase da vida passou a ser vista como idílica. Na última década, a aversão a tudo o que lembra velhice se tornou exacerbada. O ritmo da vida moderna ajudou a tirar dos velhos sua aura de sabedoria. Com a chegada da era digital, as mudanças tecnológicas ficaram mais rápidas e a ousadia passou a ser mais valorizada que a experiência (Época, 28/04/2008. Edição nº 519).

Viorst também nos traz uma idéia da visão que a sociedade moderna tem em relação à velhice, “esses velhos são na sua maioria vistos como assexuados, inúteis, sem força, fora do jogo (...) a velhice é quase sempre uma tragédia” (Viorst, 2003, p.295).

Guimarães aponta para uma diferença interessante entre a cidade grande e as sociedades agrárias no que diz respeito ao relacionamento dos idosos com os mais jovens.

A qualidade de comunicação intergeracional se deteriora com a modernização, a industrialização, a tecnologia e a educação de massa. Os laços de família são enfraquecidos pela mobilidade social e geográfica. Os programas do bem-estar social aliviam os jovens da responsabilidade de cuidar dos idosos dependentes da família (Guimarães, 1989, p.38).

Veremos exemplos de uma realidade diferente no relacionamento familiar, e como as famílias tratam de seus idosos no ambiente agrário:

Nas sociedades agrárias estáveis, tradicionais, não tecnológicas, os lares multigeracionais são a norma. Os idosos sentem-se úteis no desempenho de pequenas tarefas domésticas e no cuidado das crianças, enquanto os adultos vão trabalhar fora. Quando os idosos estão em estágios avançados de deterioração física, as crianças mais velhas cuidam deles. Esse contato entre velhos e jovens estimula a comunicação dentro de diretrizes prescritas: os idosos ensinam os jovens e estes respeitam àqueles (Guimarães, 1989, p.38).

Guimarães ainda aponta que cada vez mais há uma tendência que esta comunicação das pessoas idosas com as gerações seguintes diminua consideravelmente.

Várias áreas da vida das pessoas, e não é diferente na terceira idade, estão diretamente relacionadas à sociedade, influenciando-se mutuamente. Podemos relacionar algumas dessas áreas: trabalho, sexualidade, amizade, dentre outras.

Trabalho

A vida profissional está muito ligada a questão de identidade social, conferindo às pessoas status na sociedade, por exemplo, o que é fundamental para a auto-estima das mesmas.

“O trabalho é o esteio da nossa identidade, a âncora do eu social e privado, define esse eu para si mesmo e para o mundo” (Viorst, 2003, p.297). É importante termos um local de trabalho, mantermos um convívio sadio com colegas de trabalho, que façamos algo produtivo para a sociedade e recebamos um salário que valorize nossa atividade (Viorst, 2003).

Diante de tal importância do trabalho na vida das pessoas, a aposentadoria pode se tornar um problema.

“Privado da sua definição profissional e da justificativa social, o aposentado geralmente perde status e auto-estima” (Viorst, 2003, p.297). A aposentadoria pode significar a perda de renda e de status, além da possibilidade de gerar um certo isolamento e um sentimento de inutilidade e tédio, que pode levar a crises.

“O fim do trabalho é um exílio, se não houver nada para absorver os interesses e as energias da pessoa. E os velhos vivem numa sociedade onde geralmente não existe nada disso” (Viorst, 2003, p.297). Por isso ressaltamos a importância da atividade de canto coral na terceira idade, por exemplo, o que veremos mais profundamente nos outros capítulos desta monografia, uma vez que

o canto coral demonstra ser uma atividade capaz de abranger exatamente o que a autora Viorst aponta como uma solução para problemas gerados na aposentadoria, que é o desenvolvimento de atividades que absorvam o interesse e a energia dessas pessoas.

Sobre o desenvolvimento de atividades que complementem a vida das pessoas idosas e seu benefício em virtude de crises provocadas pela aposentadoria, a autora Guimarães também nos acrescenta sua contribuição, “os trabalhadores de qualquer nível, que não conseguiram desenvolver interesses além de sua ocupação e habilidades sociais transferíveis, podem encarar a aposentadoria como uma crise psicossocial” (Guimarães, 1989, p.33).

O preencher a vida com atividades que dão prazer é fundamental. Muitos centros sociais, ONGs, clubes, escolas, etc. oferecem atividades para as pessoas da terceira idade. No Rio de Janeiro a Universidade do Estado do Rio de Janeiro – UERJ mantém um centro, ou melhor, uma universidade, chamada de Universidade Aberta da Terceira Idade – UnATI. Considerada por muitos como o maior centro de atenção ao idoso da América Latina¹.

Sexualidade

Segundo Guimarães embora o declínio da fertilidade na terceira idade seja um fenômeno biológico, a diminuição da libido tanto em homens quanto em mulheres idosos está relacionada a questões sociais (Guimarães, 1989).

“Nas sociedades modernas existem muitos mitos com relação ao assunto **envelhecimento e sexo**. É comum as pessoas mais velhas serem vistas como rígidas, incapazes, depressivas, hipocondríacas e improdutivas. Diante desse quadro, muitos idosos são vistos como assexuados, e isso não é verdade. **Pois o sexo na terceira idade é possível e gratificante** (Revista Herbarium Saúde, ano VII, número 41, 2008, grifo do autor).

“Sexualmente os velhos são neutralizados pela mensagem silenciosa de que o desejo sexual na velhice é inconveniente, de que as chamas da paixão devem ser extintas ou disfarçadas” (Viorst, 2003, 0.296). Embora as pessoas ainda desejem ter uma vida sexual ativa na terceira idade “a imagem da carne envelhecida juntando-se no ato sexual ainda parece repulsiva para muita gente” (Viorst, 2003, p.296).

É preciso desmistificar a questão da sexualidade na terceira idade, uma vez que o desejo erótico continua presente na vida dos idosos. Logo percebemos como valores cada vez mais efêmeros e superficiais permeiam a nossa sociedade e os relacionamentos no mundo pós-moderno, cada vez mais relativizador, onde por um lado “tudo” é permitido e, por outro, as pessoas estão cada vez menos íntimas e cada vez menos gozando de uma vida plena, inclusive na área sexual.

Na terceira idade (...) o que prevalece é o afeto e a sensação de aconchego. E o sexo é a manifestação disso. Na terceira idade faz-se amor com valores, não apenas com desejo. Evidentemente que a satisfação física se mantém, e com ela cada parceiro reafirma quão valioso o outro é (Revista Herbarium Saúde, ano VII, número 41, 2008).

“Todos sabem – ou deviam saber – que não só os velhos ‘sujos’ mas os ‘limpos’ também podem desejar e ter sexo nas últimas décadas” (Viorst, 2003, p.296, grifo da autora).

Quando desistimos de nossa sexualidade desistimos de toda a riqueza que ela nos traz – prazer sensual, intimidade física, maior auto-estima. E quando sabemos que no mundo todo os velhos são diminuídos de vários modos, torna-se cada vez mais difícil lutar contra esse processo de desprestígio (Viorst, 2003, p.296).

¹ A UnATI está localizada no campus da UERJ à rua São Francisco Xavier, 524-10º andar - bloco F - Pavilhão João Lyra Filho - Cep:20559-900. Rio de Janeiro, RJ. Telefones: (21) 2587 - 7236 / (21) 2587 - 7121 - Fax: (21)2264 –

Amizade

“Uma das soluções para se evitar a psicopatologia, em especial a depressão, nos últimos anos de vida, é a manutenção de relações íntimas de amizades” (Guimarães, 1989, p.38).

Guimarães ressalta a importância da amizade na vida das pessoas, cuja importância torna-se ainda mais significativa para os idosos. Mas aponta também uma série de dificuldades para a manutenção de velhas amizades e principalmente para o surgimento de novas amizades nos últimos anos de vida.

Dificuldades tais como a dificuldade de locomoção, que “torna as pessoas imóveis e menos capazes de sair para rever os amigos ou comparecer a reuniões sociais” (Guimarães, 1989, p.38). Outros fatores que dificultam o desenvolvimento das relações entre amigos na terceira idade são aqueles relacionados às capacidades físicas e sensoriais, “a visão, a audição e o discurso diminuído, também impedem a comunicação interpessoal” (Guimarães, 1989, p.38). Os acontecimentos próprios da vida também podem gerar um distanciamento entre amigos, “os velhos amigos morrem ou se mudam para longe para viver em asilos ou com os filhos” (Guimarães, 1989, p.38).

Diante deste quadro, encontramos mais uma vez um outro grande benefício proporcionado pela atividade de canto coral na terceira idade, que é a possibilidade de proporcionar o surgimento de novas amizades bem como o convívio social, pois a música, através do canto coral, está intimamente ligada a aspectos afetivos e interpessoais, sendo uma experiência extremamente positiva, particularmente no aumento da auto-estima do indivíduo e também no desenvolvimento da solidariedade.

Em suma, neste capítulo estudamos alguns aspectos da vida dos idosos relacionados à área biológica, fisiológica, emocional e social. Os próximos capítulos compreendem uma reflexão

mais profunda e detalhada sobre o canto coral na terceira idade, e os diversos benefícios advindos desta prática para os idosos em várias esferas de suas vidas, assim como algumas particularidades desta atividade com idosos.

CAPÍTULO 2 – CANTO CORAL NA TERCEIRA IDADE

O canto coral pode proporcionar vários benefícios para a melhoria da qualidade de vida dos idosos, por ser uma atividade que, dentre outros fatores, compreende um fazer musical coletivo, interferindo de maneira bastante positiva na ressocialização e auto-estima da pessoa idosa, além de reativar a memória e estimular o desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem através da aprendizagem musical. Quando falo de aprendizagem musical refiro-me a processos que envolvem o fazer musical propriamente dito, bem como a compreensão, a partir da prática, de elementos musicais diversos, como altura, durações, intensidade, timbre, afinação, formas musicais, dinâmica, agógica, dentre outros, sem que haja necessariamente a preocupação de teorizar os conteúdos, mas sim de se buscar e valorizar a experiência musical em si mesma, bem como seu realizar coletivo. É importante também destacar a contribuição do canto coral no que diz respeito a uma maior conscientização vocal e uma melhor coordenação motora, uma vez que “o ensino do canto é visto por muitos professores _ da área ou não _ como ferramenta propiciadora de desenvolvimento do potencial humano, para além da pura técnica vocal” (Ordine, 2005, p.11).

Outra importante contribuição do canto coral para uma melhor qualidade de vida na terceira idade, ainda considerando o aspecto de aprendizagem, é proporcionar que as pessoas na terceira idade continuem a ter metas, perspectivas, sonhos e o desejo de continuar a aprender, expressar-se e criar. Segundo Morin (2001, p.20) “no mundo mamífero, sobretudo no mundo humano, o desenvolvimento da inteligência é inseparável do mundo da afetividade, isto é, da curiosidade, da paixão”. Consoante um princípio Piagetiano “o afeto é o principal motor ou motivador dos

processos de desenvolvimento mental do ser humano” (Uricoechea, 1994, p.7). Tal pensamento corrobora com a idéia de que o canto coral é um instrumento valioso no desenvolvimento intelectual do indivíduo, pois o prazer, a afetividade, a paixão, são elementos que permeiam o canto coletivo, cuja atividade tem como uma das motivações, por exemplo, a possibilidade de recordar bons momentos da vida através da música, o que é muito importante para o resgate da memória e para o ato de expressar os sentimentos.

As argumentações e apontamentos presentes neste capítulo serão baseados em pesquisa bibliográfica, através da qual discursaremos sobre os benefícios do canto coral para a terceira idade, refletindo-se em uma melhora na qualidade de vida dessas pessoas.

Especificamente falaremos de alguns aspectos que permeiam o canto coral e estão diretamente ligados à qualidade de vida na terceira idade, tais como a aspecto educacional, através da educação musical, e aspectos cognitivos e de técnica vocal, envolvidos no ato de cantar. Conseqüentemente refletiremos sobre algumas áreas da vida dessas pessoas que são modificadas e influenciadas de uma maneira extremamente positiva no desenvolvimento do canto coral, como, por exemplo, a saúde e a vida social.

2.1 Benefícios da música para a terceira idade

Sendo o canto coral uma atividade musical, falaremos neste tópico sobre alguns aspectos e benefícios da música na terceira idade, especialmente da música inserida no contexto de canto coral. Este tópico consiste apenas numa explanação de itens relacionados à música e ao canto coral com idosos; em outros tópicos veremos alguns desses elementos mais detalhadamente.

Algumas pesquisas sobre envelhecimento apontam para certas medidas cujo objetivo é que as pessoas tenham uma velhice bem sucedida. Jordão Netto, por exemplo, nos fala de alguns desses objetivos, pertinentes a um programa de tratamento de idosos, os quais, segundo ele,

seriam: o aumento da auto-estima e autoconfiança e, conseqüentemente, a melhora nas relações sociais. Do ponto de vista cognitivo, a melhora de sua memória, de sua capacidade de concentração e reforço de suas habilidades. Em suma, ajudá-los a cultivar novos interesses, especialmente os que tenham algum vínculo de cunho social, possibilitando a participação no grupo e o desenvolvimento da comunicação, são alguns objetivos essenciais que precisam permear um trabalho para atender às necessidades da terceira idade (Jordão Netto, 1999). Percebemos que o canto coral consiste numa atividade que possibilita de maneira extremamente precisa e satisfatória, o cumprimento desses objetivos para uma velhice bem sucedida, pois como veremos a seguir, é uma atividade que trabalha com o desenvolvimento cognitivo e motor, além de ser em sua essência uma atividade que permite o desenvolvimento de relações sociais, onde cada pessoa é uma personagem importante do processo, fato que está intimamente relacionado ao aumento de auto-estima. Vejamos agora esses e outros aspectos intrínsecos ao canto coral e à música, que podem ser muito positivos para uma boa velhice.

A música pode atuar de uma maneira extremamente positiva na vida dos idosos. Alguns aspectos como a criatividade, expressão, memorização e preservação de habilidades, que estão presentes no fazer musical, atuam no aperfeiçoamento de sentimentos de auto-estima e auto-realização, na socialização, na capacidade de organização e raciocínio, bem como em uma maior conscientização vocal e corporal, o que se reflete em qualidade de vida.

A participação no coral proporciona maior auto-estima, favorece a vida social e facilita sua integração ao meio ambiente. O que ocorre na verdade é um processo de reeducação que possibilita a respiração correta, a postura corporal adequada e a emissão vocal eficaz (...) Além disso, o ritmo da música leva à realização de movimentos corporais que atuam de modo satisfatório sobre as funções motoras. De um modo geral o idoso que participa de um coral torna-se mais criativo, descobre novos interesses, e mantém vínculos necessários à vida em sociedade (...) a música cantada em grupo estimula a memória, melhora a concentração, permite a improvisação, desenvolve a auto-expressão, auto-confiança e evita o isolamento do idoso (Scharra, 2002, p.26).

Scharra ainda nos acrescenta que socialmente, o idoso que participa de um grupo coral tende a se tornar mais cooperativo, e isso se reflete na sua vida física e mental, uma vez que o mesmo se torna menos agressivo, adquire melhores hábitos de saúde e higiene, consequência do aumento de sua auto-estima, e também é menos acometido por doenças psicossomáticas (Scharra, 2002).

Sobre a conscientização corporal e o desenvolvimento da técnica vocal, e como tais aspectos estão relacionados à auto-estima e ao ato de se expressar, Albinati (1999), citado por Scharra (2002), ainda nos fala:

Através do conhecimento da capacidade vocal, do relaxamento da musculatura, o idoso aceitará sua própria voz e melhorará sua projeção, interpretação e extensão (...) para alguns deles o canto poderá ser o único recurso expressivo. Os cuidados com a postura, respiração e aparelho fonador são benéficos para a terceira idade (Scharra, 2002, p.24).

Scharra ainda nos diz que há aqueles que vêm “através do canto a possibilidade de desenvolver a capacidade respiratória, trazendo inclusive outros benefícios físicos e mentais” (Scharra, 2002, p.24).

Corroborando com a afirmação de Scharra, Barreto fala sobre o desenvolvimento físico, intelectual e moral que o canto em conjunto proporciona ao indivíduo, através da apuração do sentido auditivo, facultando a apropriada utilização da voz e possibilitando o desenvolvimento cognitivo e de sensibilidade, pelo aperfeiçoamento do conhecimento musical, além de ser um excelente meio de enriquecimento cultural (Barreto1973).

Barreto propõe uma importante reflexão sobre a equação personalidade e coletividade, sob a ótica do canto em conjunto:

Como fator associativo favorece o espírito de cooperação e cordialidade; controlando os ritmos individuais, ensina a esperar, a intervir oportunamente, a **trabalhar em grupo sem prejuízo da personalidade**, nivelando diferenças e abolindo preconceitos, conjugando esforços, interesses e iniciativas num objetivo comum (Barreto, 1973, p.59-60, grifo nosso).

Para concluirmos este tópico sobre alguns benefícios proporcionados pela música coral à terceira idade, gostaríamos de citar Souza e Leão em seu artigo sobre Terceira Idade e Música, cujo artigo busca

fomentar o ensino da música para a terceira idade e discutir os benefícios decorrentes desta prática (...) constatou-se como benefícios: a reativação da memória, a melhora da qualidade de vida e da saúde, o aumento da auto-estima e por consequência, um crescimento interpessoal e afetivo (Souza & Leão, 2006, p.56).

2.2 Canto coral e educação

2.2.1 Velhice bem-sucedida, velhice produtiva e educação

Veremos neste tópico como a educação está relacionada ao conceito de velhice bem-sucedida e velhice produtiva, e como o processo educacional pode ser vivenciado através da prática coral.

Têm-se observado nos últimos anos um aumento na demanda por educação por parte dos idosos. As Universidades para a Terceira Idade são um exemplo disso,

Nota-se também entre parte dos idosos uma tendência a admitir a necessidade de lutar pelos próprios direitos e um desejo de acesso à educação superior. O aparecimento de um elevado número de universidades da terceira idade, em várias regiões do país, é um reflexo disso (Neri & Cachioni, 1999, p.115).

A gerontologia vê a educação como algo favorável para o idoso, principalmente em relação à promoção da integração e da participação social. De acordo com estudos feitos em gerontologia

As novas aprendizagens promovidas pela educação formal e informal são um importante recurso para manter a funcionalidade, a flexibilidade e a possibilidade de adaptação dos idosos, condições estas associadas ao conceito de velhice bem-sucedida (Neri & Cachioni, 1999, p.115).

O conceito de velhice bem-sucedida refere-se à velhice em que, num cenário onde se observa aspectos negativos inerentes ao envelhecimento, através da seleção e otimização de determinadas capacidades do idoso, observa-se uma compensação em relação aos déficits da velhice, além da continuidade da funcionalidade e aumento da motivação.

O duplo movimento – seleção e otimização de capacidades em que o idoso tem bom nível de desempenho – garante a compensação das perdas ocasionadas pelo envelhecimento e, conseqüentemente, a continuidade da funcionalidade em domínios selecionados e o aumento da motivação para a realização (Neri & Cachioni, 1999, p.117).

Fazendo uma releitura do modelo psicológico de velhice bem-sucedida, inserindo o canto coral como mecanismo, ou seja, como meio de otimização e educação, observamos como o canto coral é proficiente no que tange a seleção e otimização de capacidades, como o ato de cantar e se expressar musicalmente, por exemplo, sendo um importante meio de compensação de perdas na velhice.

Também podemos citar como exemplo de otimização de capacidades na velhice e como isso se reverte em qualidade de vida, o treino da memória. Segundo Neri e Cachioni “o treino da memória pode ajudar os mais velhos a organizar suas vidas e assim sentirem-se mais satisfeitos” (Neri & Cachioni, 1999, p.117). Ressaltamos que a reativação da memória é um dos benefícios proporcionados pela atividade de canto coral, como já citado anteriormente (Souza & Leão, 2006).

Ainda como resultados de oportunidades educacionais na terceira idade, Neri acrescenta: “são apontadas como importantes antecedentes de ganhos evolutivos na velhice, porque, acredita-se, elas [as oportunidades educacionais] intensificam os contatos sociais, a troca de vivências e de conhecimentos e o aperfeiçoamento pessoal (Neri & Cachioni, 1999, p.115).

Logo, o canto coral está inserido dentro deste contexto, devido seu caráter educacional, como um meio de educação musical não formal, como veremos mais adiante, trazendo assim os benefícios decorrentes da prática educacional.

Vejamos agora o conceito de velhice produtiva, que em seu cerne é muito parecido com o de velhice bem-sucedida. “Velhice produtiva é outra expressão corrente na literatura gerontológica com referência à possibilidade de envelhecer bem” (Neri & Cachioni, 1999, p.118). Este conceito surge como uma reação à associação da velhice a um estereótipo de improdutividade, inatividade e isolamento.

Neri e cachioni citam como um exemplo de produtividade na velhice “o envolvimento em atividades de lazer, por definição não utilitárias em termos sociais, mas produtivas para própria pessoa” (Neri & Cachioni, 199, p.118). Gostaríamos de acrescentar que ao participar de um coral o idoso está desenvolvendo uma atividade de lazer produtiva para si mesmo e para o grupo em que está inserido, o que se reflete positivamente na sociedade. Isso pode ser considerado como exemplo de velhice produtiva.

Sobre a produtividade na velhice é importante observarmos que

o elemento essencial do conceito de velhice bem-sucedida não é a preservação de níveis de desempenho parecidos com os de indivíduos mais jovens, mas a idéia de que o requisito fundamental para uma boa velhice é a preservação do potencial para o desenvolvimento do indivíduo (...) na velhice fica resguardado o potencial de desenvolvimento, dentro dos limites da plasticidade individual permitida pela idade e estabelecida por condições individuais de saúde, estilo de vida e educação (Neri & Cachioni, 1999, p.121).

A ativação das capacidades de reserva, dentro dos limites da plasticidade individual, pode minimizar os prejuízos do envelhecimento (Neri & Cachioni, 1999). Parafraseando a afirmação acima podemos dizer que o desenvolvimento do canto coral com idosos, dentro dos limites da plasticidade individual, pode minimizar os prejuízos do envelhecimento.

Cabe a reflexão sobre o que estaria em primeiro plano na atividade coral com a terceira idade, se é o caráter terapêutico ou musical. Sem querer fechar a questão, gostaríamos de dizer que ambos os aspectos estão inter-relacionados. Se por um lado, as perdas físicas, como a perda de tonicidade vocal, por exemplo, dificultaria a realização de um trabalho de música coral de alta performance, por outro, a busca pelo melhor trabalho, dentro das possibilidades de cada um, tem-se mostrado como um elemento incentivador e motivador, resultando em um fazer musical de qualidade, além de se reverter em benefícios vocais, emocionais e sociais para a terceira idade.

Segundo Albinati, a atividade de canto coral com idosos deve ter como alvo principal os próprios participantes, devendo ser direcionada para promoção da qualidade de vida. Dessa maneira, mesmo com as limitações humanas, vocais, musicais, etc..., o importante é que haja integração de todos para o desenvolvimento de um trabalho que deve ser feito da melhor maneira possível, pois a construção do trabalho em conjunto, bem como a satisfação coletiva pela realização do que se propôs a fazer, é um elemento importante para a sociabilidade e qualidade de vida (Albinati, 1999).

É importantíssimo haver um cuidado no que diz respeito à valorização da parte musical em detrimento da parte terapêutica ou vice-versa; não devemos ir para os extremos, achando que o canto coral na terceira idade não passa de um mero entretenimento, assim como também não devemos estabelecer metas sem considerarmos as limitações e a realidade das pessoas, o que pode gerar um sentimento de frustração.

“Envelhecer bem depende do equilíbrio entre as limitações e as potencialidades do indivíduo, o qual permitirá que, com os diferentes graus de eficácia, ele venha a lidar com as perdas ocorridas com o envelhecimento” (Neri & Cachioni, 1999, p.122).

2.2.2 Canto coral e educação musical

O coral é uma forma de educação musical, pois trabalha de maneira peculiar com diversos elementos musicais, tais como ritmo, melodia, afinação, timbre, harmonia, dinâmica, etc... (Morelembaum, 1999). Por conseguinte, o desenvolvimento musical realizado no coral resulta em diversos benefícios para os coralistas, refletindo-se inclusive em sua vida pessoal, porque mais do que o aprendizado da linguagem musical, a educação através da música, consoante Rocha (1990), engloba a “educação dos sentidos, educação da sensibilidade e educação da inteligência” (apud Morelembaum, 1999, p.57).

O trabalho de iniciação musical feito pelo coral, além de representar uma forma de lazer (...) pode, como constatado por vários educadores musicais, contribuir para uma mudança de comportamento, ou seja, para o surgimento espontâneo da disciplina, da receptividade, da alegria e do companheirismo entre as pessoas (Morelembaum, 1999, p.57).

A atividade de cantar em grupo está diretamente relacionada com a aprendizagem da linguagem musical, como veremos num exemplo dado por Morelembaum a respeito do canto coral de empresa, mas que se mostra bastante ilustrativo, uma vez que independente do público com que se trabalha, o coral por si só traz consigo propriedades educacionais.

Mais do que cantar, os funcionários de uma empresa ao participarem de um coral vão aprender princípios básicos de música. Ao cantar, o coralista passa a prestar atenção a uma série de elementos da música como noções de ritmo, afinação, timbre, intensidade, melodia e harmonia (...) Portanto, o ato de cantar propicia um despertar todo especial para a música, que podemos chamar de musicalização (Morelembaum, 1999, p.31).

Vejamos alguns conceitos de musicalização:

Para a educadora musical Maura Penna (1990), musicalizar é:

(...) desenvolver os instrumentos de percepção necessários para que o indivíduo possa ser sensível à música, apreendê-la, recebendo o material sonoro/musical

como significativo – pois nada é significativo no vazio, mas apenas quando relacionado e articulado no quadro das experiências acumuladas, quando compatível com os esquemas de percepção desenvolvidos (apud Morelembaum, 1999, p.31).

Segundo Cecília Conde (1999), todo ser humano tem musicalidade, e musicalizar é exatamente desenvolver esta capacidade musical inerente às pessoas. É desenvolver noções de ritmo, duração, timbre, intensidade e altura; segundo ela, a duração vai gerar o ritmo, a altura vai gerar a melodia, assim como o timbre vai gerar a qualidade do som e a intensidade vai gerar as noções de dinâmica (apud Morelembaum, 1999, p.32).

Outro importante aspecto a ser observado consiste na relevância da música no aprendizado de outros saberes. Diante da evolução processada em ramos diversos do aprendizado, aprendizado este que passa a compreender a espontaneidade, a educação pelo brinquedo e o aspecto lúdico, como base para um futuro saber, vemos que a música assume uma importância fundamental, revelando-se em um ambiente educativo benéfico e produtivo (Morelembaum, 1999).

Parafraseando tal pensamento, podemos dizer que o canto coral assume este mesmo papel como ambiente favorável à educação musical, conferindo um significado e sentido mais amplo da aprendizagem da linguagem musical.

Corroborando com tal concepção – pelo menos em relação ao aspecto técnico – segundo Morelembaum

Na verdade, ao trabalharmos com adultos, cuja personalidade já está formada, fica evidenciado que nem todos nascem (com exceções, é claro) com aptidão musical pronta, mas sim, com tendências sensoriais passíveis de desenvolvimento; e, para isso, devemos propiciar-lhes os **meios favoráveis, dos quais a prática coral tem se mostrado das mais eficazes** (Morelembaum, 1999, p.34-35, grifo nosso).

Observando a concepção de educação musical de um dos principais educadores musicais do século XX, o belga Edgar Willems, nos convencemos ainda mais da “função” da voz e do canto

nos processos de musicalização, pelo privilégio dado por ele à voz como experiência fundamental no processo de musicalização (Morelembaum, 1999).

Rocha (1990) diz que segundo Willems o elemento mais característico da música sempre foi e sempre será a melodia (Morelembaum, 1999, p.40).

Segundo Willems (1962)

Nunca será demais insistir sobre a importância dos cantos na educação musical das crianças. Os cantos constituem uma atividade sintética; englobam a sensibilidade e o ritmo e além disso sugerem o acorde e fazem pressentir as funções tonais (apud Morelembaum, 1999, p.40).

Morelembaum ainda diz que Willems “acreditava que a música deve ser feita pela ‘vida interior, e não pelo intelecto’. Ou seja, antes da teoria vem a prática” (Morelembaum, 1999, p.40).

A partir da reflexão sobre algumas dessas bases da educação musical moderna, comum a uma grande parte dos educadores musicais, tais como: a voz como experiência fundamental no processo de musicalização, a melodia como elemento mais característico da música e por isso a importância da canção, por compreender de maneira sintética uma gama extremamente rica de elementos musicais, dentre fatores outros como a prática antes da teoria, constatamos que o canto coral constitui-se em um laboratório extremamente rico e profícuo para o processo de desenvolvimento da linguagem musical, compreendendo uma atividade que abarca um alto teor educacional.

2.2.3 Benefícios da educação para os idosos

Por uma questão de organização, separamos este tópico para reflexão sobre a importância da educação, tanto em termos de motivação quanto em termos de benefícios para os idosos.

Como no tópico anterior discorremos sobre a prática de canto coral como uma atividade de educação, ao analisarmos os benefícios desta para os idosos estaremos indiretamente verificando o impacto do canto coral para a promoção de qualidade de vida na terceira idade.

Neri constatou, em pesquisa realizada na Universidade da Terceira Idade da PUC-Campinas, alguns motivos que levam os idosos à busca pelo ensino. São as seguintes, segundo ela, por ordem de importância para o grupo pesquisado:

1. Busca de conhecimentos e de atualização cultural – desejo de completar seu ciclo de educação formal, satisfazendo assim um grande sonho.
2. Motivos orientados ao *self* – busca de oportunidades para autodesenvolvimento, autoconhecimento, regulação emocional, e solução de problemas particulares.
3. Busca de contato social – intenção de fazer amigos e procurar companhia, desejo de viver em grupo.
4. Ocupação do tempo livre – caminho para ocupar a perda de papéis ocupacionais.
5. Compromisso com a geratividade – desejo de saber mais, para auxiliar os entes queridos e os outros idosos na busca por seus direitos (Neri & Cachioni, 1999, p.133).

É importantíssima a educação na vida dos idosos. Swindell e Thompson (1995) apontam alguns benefícios da educação na vida dos idosos:

1. A educação pode ajudar os adultos maduros e idosos a ter mais autoconfiança e independência, reduzindo a necessidade de recursos públicos e privados.
2. A educação é primordial na capacitação dos idosos, ao lidarem com inumeráveis problemas práticos e psicológicos em um mundo complexo, fragmentado e em mudanças.
3. A educação pelo e para o idoso intensifica sua atuação e contribuição para a sociedade.
4. A possibilidade de aumentar o autoconhecimento, compreender-se melhor, e comunicar as próprias experiências às outras gerações favorece o equilíbrio, as perspectivas pessoais e de mundo, qualidades valiosas em um mundo em mudança.
5. A educação é crucial para muitos idosos motivados para a aprendizagem e a comunicação.
6. Contribui para a diminuição de dependência da população idosa e beneficia seu bem-estar físico e psicológico, o que resulta vantajoso para as famílias e a

sociedade, para a Previdência Social e para o sistema de saúde. (apud Neri & Cachioni, 1999, p.124).

Achamos interessante pontuarmos alguns benefícios proporcionados pelo canto coral, sob seu aspecto educacional. Por exemplo, a reativação da memória. Em relação à memória a música tem um papel importantíssimo, tanto na reconstrução de lembranças do passado, assim como também no aspecto de manter a mente e o corpo ocupados, o que já foi comprovado por estudiosos como sendo algo extremamente importante para uma melhor qualidade de vida na terceira idade. Há conclusões que, inclusive na velhice, quanto mais a memória for estimulada, melhor será sua resposta.

Outro exemplo pode ser dado em relação ao desenvolvimento cognitivo. Pois o sujeito constrói seu conhecimento através do comportamento criativo, e uma vez que ao longo da vida cada indivíduo traz uma certa bagagem musical, a abordagem de elementos musicais estimula o processo criativo a partir do que já se tem construído, o que na prática se constitui numa certa ponderação entre a assimilação de uma informação nova com o conhecimento já existente.

2.3 Canto coral e a saúde

“A música pode ser um complemento poderoso no processo de cura, tendo como resultado final o bem-estar e a saúde dos indivíduos” (Morelembaum, 1999, p.73).

Neste tópico veremos de que maneira o canto coral se reflete em uma melhoria na saúde das pessoas idosas.

A música, segundo a musicoterapia, é capaz de influir em ampla variedade de curas. Para os musicoterapeutas, a voz é vista como a identidade das pessoas. A música dentro deste prisma, pode prevenir e tratar dificuldades de comunicação e expressão existentes nas pessoas, mobilizando aspectos biológicos, psicológicos e culturais (Morelembaum, 1999, p.73).

Uma importante propriedade do canto coral é relacionar diversas áreas da vida das pessoas. E isso é muito positivo para a promoção de saúde.

O homem é o todo e, nesse processo, corpo, voz e emoção interagem simultaneamente. As emoções estão intrinsecamente ligadas ao equilíbrio corporal e a postura correta é determinante na qualidade da voz. Essa visão holística, da qual o coral se utiliza amplamente, é um dos pilares da filosofia da qualidade de vida, inserida na filosofia da Qualidade Total (Morelembaum, 2002, p.76).

Particularmente em relação aos idosos, o canto coral atua de maneira eficaz na reabilitação vocal do idoso, que se constitui em uma das formas de tratamento para alterações vocais inerentes ao envelhecimento. Ressaltamos que a técnica vocal tem desempenhado tanto uma função curativa quanto preventiva em relação a problemas vocais, fisiológicos e emocionais na terceira idade.

Scharra ainda nos acrescenta que as características vocais do idoso estão ligadas a aspectos tanto biológicos quanto emocionais.

As entonações vocais são reveladoras de estados da alma e do corpo, e quando este corpo envelhece ocorrem alterações no processo vocal, caracterizando o envelhecimento da voz. Atualmente o idoso busca a sua reabilitação através das aulas de canto, com o objetivo de manter o uso adequado da voz falada e cantada (Scharra, 2002, p.1).

Presbifonia é o termo usado para envelhecimento vocal ou senilidade vocal. Segundo Behlau (1999) a presbifonia ocorre paralelamente ao envelhecimento de outras funções do organismo e que tal processo depende da saúde física e psicológica de cada pessoa, de seu histórico de vida, de fatores biológicos, alimentares, sociais e ambientais (apud Scharra, 2002).

É importante observarmos que presbifonia é um processo fisiológico não patológico, e que se faz necessário diferenciar o que seja um processo de envelhecimento vocal e o que seja uma desordem vocal como seqüela de outras patologias presentes no indivíduo (Scharra, 2002).

Dentre alguns tratamentos para as alterações vocais do idoso temos: aconselhamento, reabilitação vocal, terapia medicamentosa ou fonocirúrgica. Para que um desses tratamentos seja indicado é necessário que haja um diagnóstico preciso sobre as causas de tais alterações vocais.

“A reabilitação vocal é o tratamento mais indicado para idosos” (Scharra, 2002, p.25). A reabilitação vocal consiste em uma série de exercícios vocais cujo objetivo é a redução do impacto do processo de envelhecimento vocal de maneira a permitir que o idoso seja beneficiado em sua capacidade de comunicação e em seu relacionamento social (Scharra, 2002).

Uma vez que a reabilitação vocal é ressaltada como um tratamento dos mais eficazes e eficientes para as alterações vocais na terceira idade, tanto por seu aspecto curativo quanto preventivo, concluímos que participar de um coral é benéfico para o idoso, pois através dos exercícios de técnica vocal, cujos exercícios fazem parte do cotidiano dos ensaios, os idosos estarão vivenciando esta prática de reabilitação vocal, que vai se refletir em qualidade de vida para os mesmos.

Ainda como benefícios para a saúde dos idosos, verificamos que “a prática coral também trabalha muito com a respiração, aumentando a capacidade respiratória e promovendo o aumento do tórax e do abdômen. A boa respiração aumenta a oxigenação do cérebro” (Morelembaum, 1999, p.76).

Vemos também que a respiração está ligada a sensação de relaxamento e bem-estar, podendo estes aspectos ser influenciados pela respiração.

Podemos dizer, portanto, ser inegável o bem-estar provocado pelo canto. Ao cantar as pessoas passam a expirar ativamente. Por isso mesmo, o coralista deve saber respirar conscientemente, o que produz uma sensação de maior bem-estar e relaxamento. O cuidado e a atenção com a respiração devem ser uma constante na maneira como nós funcionamos, agimos, sentimos e pensamos (Morelembaum, 1999, p.77).

Outro importante aspecto trabalhado na técnica vocal, que permeia a atividade de canto coral, é o relaxamento.

O trabalho de relaxamento também tem grande valor, pois faz com que as pessoas se livrem de tensões do cotidiano. O movimento de vibração da voz ao cantar estimula todo o corpo, ajudando a diminuir as tensões. Como faz todo nosso corpo vibrar, a música atua sobre ele, tanto em nossas células e órgãos como em nossas emoções (...) (Morelembaum, 1999, p.78).

A atividade muscular, a respiração, o metabolismo e até mesmo o humor, podem ser beneficiados pela música.

A ciência já provou que a música e o som atuam em nosso metabolismo e humor, influenciando inclusive em nossa atividade muscular, na respiração, na pressão sanguínea, e até na pulsação cardíaca. Por isso o ato de cantar aciona todo nosso corpo, que vai servir como caixa de ressonância para o som que iremos produzir como forma de automassagem de dentro para fora (Morelembaum, 1999, p.78).

Enfim gostaríamos de sintetizar esta abordagem dos benefícios que a música, através do canto coral, proporciona à saúde das pessoas, particularmente da terceira idade, fazendo uma citação ainda de Morelembaum sobre a atividade de canto coral de empresa e sua repercussão na vida dos funcionários, cuja repercussão pode se dar também em outros contextos, como no caso de uma atividade direcionada para a terceira idade

Cantar é um ato de despertar, abre-nos novos horizontes, nos leva a um futuro que esperamos viver e torna o presente mais prazeroso. Todo este processo certamente contribuirá para melhorar a qualidade de vida do funcionário, que será mais sensível, realizado, terá mais saúde e, conseqüentemente, produzirá mais (Morelembaum, 1999, p.83).

2.4 Canto Coral e a socialização

Creemos que uma das maiores contribuições do canto coral para a terceira idade seja o desenvolvimento das relações sociais, o que se reflete em aumento de auto-estima dos idosos assim como em maior conscientização da solidariedade e participação social, como veremos neste tópico.

Para Junker (1999), a música coral é um fenômeno social pois põe em relevância as inter-relações dos seres humanos. Quando um mesmo objetivo é procurado por um grupo de pessoas, o fato de ele ser alcançado torna-se uma experiência marcante, pois o mesmo sentimento foi vivenciado e compartilhado com todos os elementos do grupo. É o efeito marcante da auto-realização experimentada por várias pessoas que tornar-se-ão interessadas em realizações futuras (apud, Scharra, 2002, p.26).

Alguns estudiosos constaram que o ócio é motivo de grande descontentamento para a grande maioria dos idosos e que as atividades em grupo trazem ao indivíduo um significado existencial, senso de responsabilidade e compromisso, o que gera um sentimento de bem-estar, melhorando o relacionamento interpessoal e conseqüentemente a qualidade de vida.

A situação social de cooperação vivida no coral acaba induzindo à maior interação entre as pessoas e aumentando a atração interpessoal, o que melhora o desempenho, aumenta a auto-estima e diminui a atitude preconceituosa e, por vezes, muito crítica das pessoas (Morelembaum, 1999, p.68).

Segundo Mignone (1961) “a recreação musical é muito importante para a socialização da criança, para a formação do espírito de equipe” (apud Morelembaum, 1999, p.68). Constatamos que tal afirmação também se aplica perfeitamente aos adultos e à terceira idade, e que o ambiente do coral de terceira idade, cujo objetivo primeiro não é desenvolver um trabalho musical de alta performance e sim promover qualidade de vida através da música, utiliza como ferramenta, a recreação musical, através de exercícios que envolvam o aspecto lúdico para um fazer musical

permeado pelo prazer, constituindo-se assim num excelente meio de socialização e formação do espírito de equipe.

Gostaríamos de ressaltar a relação indivíduo x grupo, e seu reflexo no desenvolvimento de auto-estima x solidariedade. Podemos considerar um grupo coral como um mosaico, onde cada parte é única e tem sua razão de ser, mas somente juntas formam o mosaico. Assim é em um coral, onde cada coralista tem sua importância, e isso se reflete diretamente em sua auto-estima, ao passo que cada um é único dentro de um todo, o que reforça o sentimento de solidariedade.

A esse respeito, Cecília Conde (1999) diz: “No coral, ao mesmo tempo em que se está fazendo um trabalho individual, pois cada voz é necessária, trabalha-se também com o coletivo” (apud Morelembaum, 1999, p.68).

“Além disso, no coral todos já têm um ponto em comum: o interesse pela música. Isso, segundo Rodrigues, ajuda a criar um sentimento positivo entre as pessoas, auxiliando a interação das mesmas” (Morelembaum, 1999, p.69).

CAPÍTULO 3 – CORAL FORTE DO LEME

O objetivo deste capítulo é fazer um estudo de caso, cujo objeto de estudo é o Coral Forte do Leme. Através de observação e de entrevista semi-estruturada, relacionaremos algumas das diversas questões e argumentos abordados ao longo desta monografia com o trabalho realizado no Coral Forte do Leme, buscando com isso verificar como os diversos aspectos relativos à atividade de canto coral traduzem-se em melhoria na qualidade de vida das pessoas idosas, além de refletir sobre algumas peculiaridades no desenvolvimento da atividade de canto coral na terceira idade.

3.1 Breve Histórico

Coral Forte do Leme faz parte de um projeto para a terceira idade no qual são realizadas uma série de atividades, incluindo hidroginástica, alongamento, memória, canto coral, entre outras. Este projeto recebe o nome de Grupo Forte do Leme e é desenvolvido no CEP (Centro de Estudos de Pessoal), localizado no Forte Duque de Caxias, conhecido também como Forte do Leme, cujo endereço é a Praça Almirante Julio de Noronha no bairro do Leme na cidade do Rio de Janeiro. Apesar de funcionar dentro de uma instituição militar, o Grupo Forte de Leme é aberto para a comunidade, abrangendo tanto cidadãos civis quanto militares.

A idéia de desenvolver um projeto para a terceira idade no Centro de Estudos de pessoal (CEP) começou no início da década de noventa. Foi a partir de então que, contando com um espaço privilegiado, tanto por sua beleza natural quanto por sua estrutura e segurança, começaram a ser desenvolvidas no Forte do Leme atividades para a terceira idade, que em uma primeira fase resumiam-se em atividades físicas, especialmente a hidroginástica.

A segunda e atual fase do projeto teve início no ano de 2004, sob uma nova coordenação composta por duas psicólogas, cuja coordenação deu uma nova roupagem ao desenvolvimento do projeto, surgindo assim o atual Grupo Forte do Leme.

O Grupo Forte do Leme funciona em parceria com a AACCEP (Associação de Amigos e Colaboradores do Centro de Estudos de Pessoal), sendo parte integrante desta. A AACCEP é uma associação que foi criada com o objetivo de promover a integração entre o CEP e a comunidade. A parceria do Grupo Forte do Leme com a AACCEP trouxe uma proposta mais ampla no desenvolvimento das atividades voltadas para a terceira idade, uma vez que, tendo como objetivo comum, a integração social, buscou-se promover atividades relacionadas a várias áreas da vida das pessoas idosas, o que segundo Almeida (2006) diz respeito à “uma proposta mais holística, visando não apenas o desenvolvimento de atividades físicas mas inclusive das que se relacionam a outros aspectos essenciais do ser humano, como a área social, lúdica e afetiva” (Almeida, 2006, p.3). “Durante seu funcionamento, acreditamos que mais de 500 idosos já puderam se beneficiar com as atividades propostas pela iniciativa do CEP-Forte Duque de Caxias em todo seu período de vigência” (Almeida, 2006, p.3).

3.2 Grupo Forte do Leme

Falaremos um pouco mais sobre alguns aspectos do Grupo Forte do Leme tais como concepção do projeto, características gerais, público alvo e o funcionamento do grupo, bem como as principais atividades que são realizadas, a fim de nos situarmos melhor no contexto em que se insere o Coral Forte do Leme, que é o nosso objeto de estudo, cuja finalidade é verificar as diversas nuances e características da atividade de canto coral na terceira idade, assim como o impacto desta atividade na vida de seus participantes, buscando, através desse estudo de caso,

argumentos que possam fundamentar ou corroborar as hipóteses levantadas na introdução desta monografia.

3.2.1 Concepção do projeto

Há duas vertentes que permeiam a concepção do projeto do Grupo Forte do Leme. A primeira refere-se à realização das atividades, enquanto que a segunda baseia-se em uma proposta investigativa.

A realização das atividades é uma proposta qualitativa, que busca compreender aspectos biológicos, fisiológicos, motores, intelectuais, criativos e afetivos dos idosos, de uma maneira integrada.

A proposta investigativa consiste na reflexão, a partir das próprias atividades, das várias questões pertinentes à terceira idade, sejam elas: envelhecimento, doença, aposentadoria, impotência, preconceito, direitos e deveres, dentre outras. Diante de tal reflexão “busca-se lançar mão de estratégias eficazes para atenuar os efeitos do passar dos anos na vida de cada um e enaltecer os pontos positivos de se chegar à terceira idade” (Almeida, 2006, p.4).

A concepção do grupo foi pensada a partir de uma visão holística, pois reconhecemos que as limitações as quais o passar do tempo acarreta, não abrangem uma única área. Sabemos que há perdas em diversas esferas da vida como redução na capacidade física, fragilidade e vulnerabilidade às doenças, além de perdas sociais e afetivas. Acreditamos porém, respaldados em alguns resultados de nossa proposta investigativa, que esses fatores são antecipados ou atrasados em função das diferenças nas condições de vida (Almeida, 2006, p.4).

Eu acrescentaria que tais fatores não só são antecipados ou atrasados, mas também podem ser aumentados ou atenuados, em função das condições de vida. E ainda, que não apenas as condições de vida são relevantes neste processo, contudo, da mesma forma, são extremamente relevantes _ diria até mais relevantes _ as diversas maneiras de reagir frente às condições e circunstâncias da vida.

Diante desta perspectiva foram concebidos espaços para realização de atividades diversas, que buscam satisfazer às necessidades e expectativas dos idosos. “Concebemos espaços para atividades físicas, informação, saúde, entretenimento, reflexão e sociabilidade” (Almeida, 2006, p.4).

3.2.2 Características gerais e público alvo

Segundo Almeida, antes de serem definidas claramente as diretrizes e propostas concernentes às atividades que comporiam o projeto, fez-se necessário um trabalho investigativo, o qual foi determinante para o bom enquadramento entre as atividades oferecidas e o público alvo. Isso porque já havia um contingente de pessoas que participavam das atividades para a terceira idade outrora realizadas no CEP, mas cujas atividades eram oferecidas por uma coordenação que estava em processo de transição.

“Assim sendo, o primeiro dado que buscamos apreender se referia ao público alvo” (Almeida, 2006, p.5), ou seja, segundo Almeida, o ponto de partida era conhecer o perfil das pessoas que já freqüentavam as atividades no CEP-Forte Duque de Caxias.

Verificamos que se tratavam de pessoas de classe média, boa escolaridade e muitas delas com um bom histórico profissional. Estávamos diante de militares, advogados, odontologistas, médicos, administradores, assistentes sociais, etc, além de muitas donas de casa com talento para atividades manuais, música, artes em geral (Almeida, 2006, p.5).

Diante deste perfil surgiu uma outra indagação, relacionada à motivação. Segundo Almeida foi extremamente relevante identificar as possíveis motivações que levariam esses idosos a participar do projeto. Alguns dados relevantes nesta investigação são o fato desse público, no geral, ter uma aposentadoria bastante razoável além de um histórico de vida pessoal favorável. “Tal investigação foi realizada através de entrevistas no ato das inscrições e continua sendo um instrumento de análise a cada encontro do grupo” (Almeida, 2006, p.5).

Nos parece que é muito difícil para o idoso que já teve uma boa colocação no mercado de trabalho e na sociedade, se integrar a grupos assistenciais. Constrangimento, vergonha, preconceito, são sentimentos que permeiam seu imaginário diante da possibilidade de compor ‘um grupinho para velhinhos que não tem o que fazer’, nos disse um senhor certa vez (Almeida, 2006, p.5).

O presente quadro traz à reflexão dois aspectos, dentre muitos outros, que fazem parte do paradigma em que vivem os idosos no Brasil. Sendo a terceira idade brasileira, especialmente a dos grandes centros urbanos, como é o caso da cidade do Rio de Janeiro, um grupo bastante heterogêneo, verificamos que se proliferam cada vez mais iniciativas voltadas para a terceira idade, mas que a grande maioria delas é voltada para o idoso carente (Almeida, 2006). Por outro lado “contatamos que o idoso de classe média sofre as mesmas aflições que os carentes, no que diz respeito ao envelhecimento, ao sentimento de exclusão, de inadequação e que dificilmente encontram um espaço para atuar, se desenvolver e interagir” (Almeida, 2006, p.6).

Temos evidência da grande incidência de quadros depressivos, infartos, derrames, AVCs e, até mesmo, óbitos após a aposentadoria, principalmente em homens. Esse quadro contribui com o nosso pensamento da necessidade de assistência para esta classe social, a fim de minimizar os baques da aposentadoria e do envelhecimento (Almeida, 2006, p.6).

De acordo com minha opinião, este paradigma nos desperta para a necessidade de compreendermos as diferenças sócio-econômicas da terceira idade como um todo, assim como identificarmos aspectos psicológicos, sociais e emocionais que sejam intrínsecos ao idoso, independente de seu status social, a fim de que se promovam atividades que não só atendam as diversas classes sociais de idosos, mas que também possam integrá-las.

O Projeto Forte do Leme também compartilha a mesma visão, uma vez que “a proposta do projeto não é absolutamente isolar uma fatia da sociedade e sim integrar” (Almeida, 2006, p.7). Dos integrantes do Grupo Forte do Leme, 30% são pessoas carentes, que recebem uma bolsa e participam de todas as atividades sem diferenciação.

Outro aspecto importante concernente ao público alvo, é a participação de adultos que ainda não chegaram à terceira idade. “O grupo não é restrito à terceira idade, embora as atividades sejam totalmente voltadas para esse público. Qualquer adulto que se identifique com as atividades propostas pode integrar o grupo” (Almeida, 2006, p.6).

Há alguns aspectos bastante positivos nessa integração dos mais jovens com os mais velhos. Em relação àqueles que já percorreram uma “longa estrada”, e que por vezes sentem-se isolados e à margem de eventos sociais, o contato com pessoas mais jovens é extremamente benéfico, tanto em relação à auto-estima, por estarem participando de um grupo que não é exclusivamente de idosos, quanto em relação ao convívio social, permitindo integração e troca de ambas as partes. Segundo Almeida, essa integração de adultos de meia idade e adultos de terceira idade “rompeu a resistência inicial de aderir ao grupo (pautada no preconceito de integrarem um grupo de terceira idade) e permitiu a proposta de algumas atividades consideradas desinteressantes ou tolas” (Almeida, 2006, p.6). Outro importante aspecto a ser ressaltado é o fato de que através desta integração, os mais jovens passam a ter uma perspectiva mais positiva sobre terceira idade e inclusive tornam-se mais otimistas em relação a sua chegada à terceira idade. Portanto, tal integração, como já dissemos, é extremamente benéfica para ambos os grupos etários. “Curiosamente, hoje nosso integrante mais jovem tem quarenta e nove anos contrastando com os oitenta e nove do mais idoso, sem que essa margem de quarenta anos de diferença ofereça qualquer prejuízo às atividades do grupo” (Almeida, 2006, p.6).

3.2.3 Funcionamento do grupo e atividades

Como já vimos, o Grupo Forte do Leme funciona dentro do Centro de Estudos de Pessoal_CEP, no Forte do Leme. O Grupo Forte do Leme não possui nenhuma espécie de patrocínio, seja público ou privado, e, apesar de existir dentro de uma instituição do Exército

Brasileiro, não possui nenhum vínculo militar, sendo um espaço que visa atender tanto ao público civil quanto militar. O Grupo Forte do Leme “é uma iniciativa particular que se mantém através do pagamento de uma mensalidade por parte dos integrantes” (Almeida, 2006, p.8). É importante lembrar que 30% dos participantes são bolsistas e, portanto, isentos de pagar a mensalidade. Tais mensalidades são revertidas em melhorias para o grupo, salário dos professores, pagamento da manutenção das instalações do espaço, como luz, água e material de limpeza.

O funcionamento do Grupo Forte do Leme, no que diz respeito às atividades que são desenvolvidas, se dá de segunda à quinta no período de 8:30h às 11:30h.

Podemos dividir as atividades que ocorrem no Grupo Forte do Leme em: atividades fixas, ou seja, aquelas que compõem a “grade fixa” de atividades, e em atividades temporárias, que são oficinas com duração determinada, as quais são oferecidas esporadicamente.

Na grade de atividades fixas estão as seguintes modalidades:

- Alongamento
- Hidroginástica
- Postura e movimento
- Canto coral

Dentre algumas atividades temporárias (oficinas) já oferecidas podemos destacar: grupo de reflexão, memória, poesia, origami, primeiros socorros, teatro, dentre algumas outras.

3.3 Coral Forte do Leme

O Coral Forte do Leme compreende uma das atividades oferecidas no Grupo Forte do Leme. Consiste na prática da atividade de canto coral voltada para a terceira idade. Os ensaios são ministrados duas vezes por semana, com uma duração de 50 minutos cada ensaio.

O Coral Forte do Leme é formado essencialmente por idosos _ possui hoje, aproximadamente, trinta participantes _ cuja idade varia de 55 a 75 anos, em média. É um grupo bastante heterogêneo, principalmente dentro do aspecto musical, considerando as diferentes vivências musicais de seus participantes. Uma pequena parte do grupo possui experiência coral ou de canto solo, outra pequena parte toca ou já tocou algum instrumento e uma grande parte tem uma relação apenas afetiva com a música não tendo ao longo da vida desenvolvido um aprendizado sistemático e formal dentro do universo musical.

Dentre os principais objetivos que permeiam a atividade do Coral Forte do Leme podemos destacar:

- a integração dos idosos através da música, em um ambiente de confraternização e expressão artística;
- a ressocialização do idoso em um ambiente onde através da música possam ser reafirmados valores éticos e morais, contribuindo assim para o resgate de pessoas com uma perspectiva positiva sobre si mesmas (aumento da auto-estima), solidárias e conscientes do seu papel dentro do meio social, a fim de se sentirem plenamente vivas e importantes no grupo social;
- A expressão artística como motivação para uma melhoria na qualidade de vida e também como enriquecimento da instituição nos seus projetos culturais e cívicos;
- Realização de recitais que promovam o crescimento e amadurecimento do Coral Forte do Leme, bem como a integração da comunidade local e a interação dessas pessoas com a sociedade;
- Desenvolver a sensibilidade auditiva e artística, bem como a criatividade e memorização.

Vamos a seguir fazer uma análise da atividade, através da observação de experiências vividas em alguns ensaios e/ou apresentações, e dos relatos de alguns coristas, obtidos através de entrevista semi-estruturada.

3.3.1 Relato de experiências vividas com o Coral Forte do Leme

Neste tópico procuraremos relatar alguns fatos importantes observados em alguns ensaios e/ou apresentações do Coral Forte do Leme. O objetivo não é descrever os ensaios detalhadamente, porém observar alguns aspectos relevantes ocorridos nos mesmos e relacioná-los a algumas questões levantadas nesta monografia.

Outro aspecto importante a ser ressaltado é que tal observação foi feita a partir de minha experiência pessoal como regente do Coral Forte do Leme. Portanto as figuras do observador e do regente se misturam.

Apresentação realizada no I Encontro de Corais em Poços de Caldas em Agosto de 2007

Gostaria de relatar uma experiência curta, porém bastante positiva e ilustrativa sobre o aspecto da superação e auto-estima relacionados à nossa vivência musical em grupo – o canto coral.

Em agosto de 2007 o Coral Forte do Leme participou do I Encontro de Corais de Terceira Idade na cidade de Poços de Caldas em Minas Gerais. Tal experiência já representava algo muito especial para os integrantes do coral, não só pela oportunidade de viajar para outro Estado e desfrutar assim de um belo passeio, mas sobretudo pelo fato de serem personagens importantes e participantes ativos do evento que ocorrera na cidade naquele momento.

O repertório que apresentamos foi:

- *Acalanto, Dorival Caymmi;*
- *Trenzinho Caipira, Villa-Lobos;*

- O Canto do Pagé, *Villa-Lobos*;
 - Andança, *Edmundo Souto - Danilo Caymmi - Paulinho Tapajós*;

A experiência que gostaria de relatar é exatamente sobre esta última música, “Andança”. Nesta música fazíamos uma espécie de canto responsorial _ nas estrofes havia um solo de contralto enquanto que no refrão entravam as outras vozes. Nesta música especificamente não havia regência, pois ela funcionava melhor com acompanhamento do violão, que era tocado pelo próprio regente. A contralto que fez o solo se chama Maria José, e no momento da apresentação encontrava-se bastante nervosa, apesar de ter uma voz bastante firme e um timbre muito bonito e característico. Após ter sido feita a introdução no violão, nossa solista entrou um pouco tímida e pulou alguns versos da primeira estrofe. Não havia como continuar a música, pois se criou uma instabilidade muito grande. Foi então que o regente interrompeu a execução, e se desculpou com o público pelo seu grave erro de não ter apresentado a solista, com o objetivo de “quebrar o gelo” e deixar Maria José (solista) mais à vontade. Ao iniciarmos novamente a música, Maria José cantou lindamente encantando a todos, que a aplaudiram de pé.

No final da semana, na ocasião de encerramento do encontro, os organizadores do evento fizeram uma homenagem à Maria José, e lhe deram uma medalha pela sua determinação, perseverança e coragem de ter continuado mesmo diante de uma dificuldade inicial. Tal fato foi muito gratificante para ela e para todo o grupo pois nos trouxe uma lição de superação e um sentimento de autoconfiança, o que se tornou numa lição de vida tanto para os idosos participantes do encontro quanto para os mais jovens ali presentes.

Ensaio realizado em 13/05/08

Cantamos a música “Bom dia, bom dia”, um cânone de Edino Krieger, para iniciarmos a atividade e ao mesmo tempo criarmos uma atmosfera de confraternização, onde as pessoas cantavam e ao mesmo tempo desejavam um “bom dia musical” uns aos outros. Além do aspecto

de descontração e confraternização, o objetivo desse momento inicial foi começar a cantar “cantando”, ao invés de, primeiramente, fazer os exercícios de técnica vocal. Substituir a técnica vocal por essa música foi bastante interessante pelo fato de quebrar a rotina – uma vez que na maioria das vezes começamos com exercícios de relaxamento, respiração e exercícios vocais (o que também é bastante proveitoso). Alguns aspectos precisam ser levados em consideração, tais como o fato de que essa canção possui uma tessitura confortável para todas as vozes, além de ser uma boa maneira para se trabalhar alguns elementos musicais como a afinação, a sonoridade do coro, o uníssono, a timbragem das vozes, a dinâmica, o canto polifônico (no momento em que começamos a realizar o cânone) e também o caráter musical. Percebemos que tais elementos são melhor assimilados quando trabalhados diretamente em uma música, ao invés de serem abordados teoricamente ou com exercícios específicos para tal finalidade.

Após esse momento inicial passamos para a técnica vocal. Primeiramente trabalhamos a respiração costo-diafragmática, buscando a conscientização do uso do diafragma através da musculatura intercostal e abdominal. Para alcançarmos tal conscientização propusemos aos coristas que inspirassem pelo nariz buscando a sensação de que estavam se expandindo ao invés de fazerem força para inspirar. Outro importante aspecto que trabalhamos diz respeito à capacidade respiratória e ao “apoio” – elemento indispensável para uma boa sustentação e um bom desempenho vocal. O exercício que fizemos para o aumento da capacidade respiratória e para o apoio foi inspirar pelo nariz de maneira suave e expansiva e expirar pela boca com som de “s” contínuo.

Ensaio realizado em 03/06/08

De acordo com uma pesquisa realizada por Luz (2002), voltada para a análise de uma proposta de educação musical com a terceira idade, detectou-se que são desenvolvidas técnicas

que estimulam a criatividade e facilitam a expressão dos idosos participantes do processo, atuando em bloqueios sócio-culturais (apud Rodrigues & Pederiva, 2006).

Para corroborar com a afirmação acima, gostaríamos de relatar uma experiência vivida em um dos nossos ensaios, onde o Coral Forte do Leme estava ensaiando a música “Valsa de uma cidade”. Em um primeiro momento foi feita uma leitura do texto, com o objetivo de se trabalhar a articulação das palavras, alcançar uma compreensão inicial do texto, assim como buscar uma concentração coletiva. Depois trabalhamos aspectos como ritmo e afinação, com todos cantando em uníssono. Verificamos que apesar da melodia da primeira estrofe da música (que era o trecho que estava sendo ensaiado) estar sendo cantada de uma maneira “politicamente correta”, com o ritmo e as notas executados corretamente, faltava expressividade. Era necessário trabalhar aspectos de dinâmica, agógica, dentre outros, para melhorarmos o nosso fraseado. Mas como nossa proposta é melhorar a qualidade de vida através da música, partindo sempre da prática musical e não da conceituação dos diversos elementos musicais, não caberia simplesmente falar, em termos técnicos, ao coro, o que poderia ser feito para lapidarmos e darmos maior expressividade àquele trecho.

Recorremos novamente ao texto da música, precisamente aos versos da primeira estrofe e do refrão, cujos versos são: “Vento do mar no meu rosto e sol a queimar, queimar! Calçada cheia de gente a passar e a me ver passar, Rio de Janeiro, gosto de você, gosto de quem gosta desse céu, desse mar, dessa gente feliz...”. A partir da compreensão e reflexão do que estávamos cantando _ refiro-me à compreensão da letra que estava sendo cantada _ a música melhorou consideravelmente. A valorização de palavras-chaves nos ajudou em termos de acentuação e direcionamento das frases musicais. O texto, que está inserido num contexto de exaltação à cidade do Rio de Janeiro, destacando-se a integração social (“...calçada cheia de gente a passar e a me ver passar...”) bem como as belezas naturais da cidade do Rio (“...desse céu, desse mar,

dessa gente feliz...”), passou a estar em primeiro plano, o que proporcionou uma maior clareza e compreensão coletiva no que diz respeito aos sentimentos que estariam relacionados a esse contexto. Em termos de timbre, aconteceu algo bastante interessante, pois propusemos ao coro que cantasse sorrindo, para transmitirmos de uma maneira ainda mais fiel a mensagem do texto. A partir do momento que começamos a cantar sorrindo, o som do grupo ficou mais claro, e portanto mais coerente com o sentido do texto, além de termos conseguido timbrar melhor as vozes.

Buscamos então expressar os sentimentos de alegria e exaltação, relacionados ao texto, e transmiti-los através de nossa voz . Foi quando uma de nossas sopranos, em um determinado momento, se levantou no meio do ensaio, e com uma alegria e entusiasmo contagiante, virou-se para o grupo e começou a cantar sozinha um trecho da música. Ela literalmente quebrou o protocolo, uma vez que a maioria do grupo, inclusive ela mesma, não tem como característica mais marcante a espontaneidade. Tal episódio representou portanto um avanço em termos de desinibição assim como ratificou o que Luz chama de estímulo da criatividade e expressão, atuando em bloqueios sócio-culturais. Após tal episódio conseguimos criar uma atmosfera de alegria e descontração, coerente portanto com o sentido do texto que estava sendo cantado, de maneira que elementos musicais, tais como dinâmica, agógica, articulação, timbragem das vozes, dentre outros, foram mais facilmente incorporados ao fraseado e à nossa interpretação musical.

3.3.2 Relato de entrevistas

Este relato de entrevistas semi-estruturadas, consiste em um resumo de alguns aspectos que fazem parte da vida dos idosos entrevistados. Os tópicos abordados nas entrevistas são, basicamente, dados atuais sobre os participantes, fatos e características que sejam relevantes nesta fase de suas vidas, tais como relacionamento familiar e social, saúde, ocupação, lazer,

perdas, etc..., e qual a importância em desempenhar uma atividade, como o canto coral, por exemplo, e como isso pode se traduzir em uma vida melhor.

Terezinha, Novembro de 2007

Terezinha possui 75 anos, é casada com um taxista e ambos são pais de filho único.

Ao falar sobre sua vida, Terezinha diz que ela e o marido sempre viveram suas vidas tendo como principal atividade, a criação de seu filho, “tudo que eu meu marido fazíamos era direcionado para nosso filho, pensando no seu futuro. Nosso filho fez natação, saltos ornamentais, judô. Tudo que nós fazíamos era pra ele” (Terezinha).

Terezinha demonstrara uma preocupação em educar seu filho, “eu sempre dei limites para o meu filho, apesar de ser um filho só, dei limites” (Terezinha), o que nos leva a entender que é uma pessoa que se preocupa com valores éticos e familiares.

Seu relato sobre sua rotina diária atual, revela que não há muitas facilidades, muito pelo contrário, enfrenta uma rotina difícil: “levanto às 5 h da manhã, faço o almoço do maridão, faço todo o serviço de casa, lavo, cozinho, passo; não há ninguém para ajudar nas tarefas domésticas” (Terezinha). Mas apesar da rotina puxada, ela ainda arruma fôlego para a natação, atividade que desenvolve na UFRJ há seis anos.

Ao pedir que ela falasse sobre alguns ingredientes para continuar a viver plenamente na terceira idade, Terezinha mencionou ter fé em Deus e ser otimista, e, sobretudo, amar. Um detalhe interessante foi sua colocação sobre amar o próximo e dar uma palavra de carinho ao necessitado: “é amar as pessoas, mas amar com o coração, com sentimento, é dar uma palavra de amor pra quem está necessitado” (Terezinha). Outro detalhe riquíssimo de sua colocação foi em relação à reação diante de algumas intempéries: “não ficar reclamando, por motivos de doenças, por exemplo. Até desabafar sim: ‘tô com uma dor aqui’, mas é segurar em Deus; é o amor, o amor é a base de todas as coisas” (Terezinha).

Ao falar sobre sua experiência em cantar no coral, Terezinha destacou a importância que dá aos exercícios feitos no início dos ensaios e o fato de cantar uma voz enquanto outras pessoas cantam outra voz, algo que no início considerava bastante difícil, por ser uma experiência nova, mas que passou a encantá-la. Tal fato confirma a idéia de aprendizagem musical através do canto coral, e também o aumento de auto-estima como consequência de tal aprendizagem.

Terezinha ainda menciona sua alegria de cantar e de participar do grupo. Aliás, o destaque dado por ela em relação ao convívio com os colegas, demonstra como este aspecto é de vital importância para ela. Sua colocação corrobora com a questão da participação social e como isso é benéfico e positivo para uma vida melhor, para sua auto-estima e alegria: “você vê, esse encontro que fomos cantar em Poços de Caldas, foi muito importante, foi muito importante, por quê? além de conhecermos outros corais e termos aquela experiência... foi aquela cidade linda e maravilhosa, aquele hotel lindo e maravilhoso, amei de montão... e o convívio com os colegas. Então o coral, acho que para todos que estão, é muito importante; cantar é vida” (Terezinha).

CONCLUSÃO

Alguns benefícios são proporcionados pelo canto coral, sob seu aspecto educacional, por exemplo, como a reativação da memória. Em relação à memória a música tem um papel importantíssimo, tanto na reconstrução de lembranças do passado, assim como também no aspecto de manter a mente e o corpo ocupados, o que já foi comprovado por estudiosos como sendo algo extremamente importante para uma melhor qualidade de vida na terceira idade. Há conclusões que, inclusive na velhice, quanto mais a memória for estimulada, melhor será sua resposta.

Em relação ao desenvolvimento cognitivo, o sujeito constrói seu conhecimento através do comportamento criativo, e uma vez que ao longo da vida cada indivíduo traz uma certa bagagem musical, a abordagem de elementos musicais estimula o processo criativo a partir do que já se tem construído, o que na prática se constitui numa certa ponderação entre a assimilação de uma informação nova com o conhecimento já existente.

Concluimos que por mais que haja perdas (físicas, emocionais, sociais, etc) e que a velhice seja realmente uma fase permeada por uma série de limitações, é muito mais importante a maneira como o idoso se posiciona diante das perdas do que a natureza das mesmas, uma vez que através de uma atitude positiva de vida pode-se viver uma velhice de qualidade. Consideramos, portanto, o canto coral uma atividade extremamente benéfica à terceira idade.

Através desta monografia esperamos ter contribuído para o fornecimento de subsídios para outras pesquisas na área educacional e gerontológica, bem como para a prática de educação musical e canto coral na terceira idade, prática esta que tem se tornada bastante promissora no século XXI, até mesmo pela demanda desse público nos nossos dias.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBINATTI, Maria Eugênio Castelo Branco. Recursos musicoterápicos na terceira idade. In: *Seminário Educação & Terceira Idade* – Faculdade de Ciências Humanas-FUMEC. Belo Horizonte: AG, 1999.

ALMEIDA, Kátia. *Projeto Forte do Leme*. Rio de Janeiro, 2006.

BARRETO, Ceição de Barros. *Canto Coral*. Petrópolis: Vozes, 1973.

BERQUÓ, Elza. Considerações sobre o envelhecimento da população no Brasil. In: NERI, Liberalesso & DEBERT, Guita Grin (Orgs.). *Velhice e Sociedade*. Campinas: Papiros, p. 11-40, 1999.

GUIMARÃES, Raija A. *Musicoterapia, uma opção no tratamento da depressão e tristeza dos idosos*. 1989. Monografia (Graduação em Musicoterapia) – Conservatório Brasileiro de Música.

JORDÃO NETTO, Antônio. Aspectos psicossociais do envelhecimento. In: RUSSO, Ieda Pacheco. *Intervenção fonoaudiológica na Terceira Idade*. Rio de Janeiro: Revinter, 1999.

LUZ, Marcelo Caíres & SILVEIRA, Nadia D. Ruiz. A educação musical na terceira idade. In: CÔRTE, Beltrina et al. (Orgs.). *Masculin(idade) e velhices: entre um bom e mau envelhecer*. São Paulo: Vetor, 2006.

MORELEMBBAUM, Eduardo. *Coral de empresa – um valioso componente para o projeto de qualidade total*. 1999. Dissertação (Mestrado em Musicologia) – Conservatório Brasileiro de Música.

MORIN, Edgar. *Os sete saberes necessários à educação do futuro*. 2^a ed. São Paulo: Cortez; Brasília, DF : UNESCO, 2000.

NERI, Anita Liberalesso & CACHIONI, Meire. Velhice bem-sucedida e educação. In: NERI, Liberalesso & DEBERT, Guita Grin (Orgs.). *Velhice e Sociedade*. Campinas: Papiros, p.113-140, 1999.

ORDINE, Augusto P. *Musicalização de adultos por meio da atividade coral*. 2005. Monografia (Graduação em Licenciatura em Música) – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – Unirio.

RODRIGUES, Eunice D. R. & PEDERIVA, Patrícia L. M. Canto coral na terceira idade: suas práticas, motivações e perspectivas. In: XV ENCONTRO ANUAL DA ABEM. 2006. João Pessoa. P. 230-234.

ROZENTHAL, Márcia. Envelhecimento – Projeto de Vida. *Jornal Unirio Plural*. Rio de Janeiro, ano III, n.6, mar/abr de 2007. p.4.

RUBERTI, Irene et al. A Arte de Envelhecer. *Revista Época*. 28 de abr. 2008. Edição 519. Disponível em: <http://revistaepoca.globo.com/EditoraGlobo/Artigo/>

exibir.ssp?artigoId=83341&secaoId=8055&edicao=519.

URICOECHEA, Ana Sheila Moreira de. Musicoterapia na terceira idade idade – uma experiência na aprendizagem musical terapêutica. *Curso Ministrado no VII Simpósio Brasileiro de Musicoterapia*. Goiânia, 1994.

VIORST, Judith. *Perdas Necessárias*. São Paulo: Editora Melhoramentos, 2003.