

VOZES DO CAIGE: O CANTO CORAL NA VIDAS DOS IDOSOS

VOICES OF CAIGE: CHORAL SINGING IN THE LIVES OF THE ELDERLY

Flávia Raminho Baldow Botelho¹

INTRODUÇÃO

Em um futuro próximo, o Brasil será o país com a maior população idosa do mundo. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), de 187 milhões de brasileiros, em 2025, a previsão é de que teremos mais de 32 milhões de pessoas com mais de 60 anos.

O aumento do número de idosos está intrinsecamente ligado ao aumento da expectativa de vida, que é a média de anos que as pessoas vivem. Esses dados apresentam um desafio significativo para o país, uma vez que o processo de envelhecimento é contínuo e progressivo, acarretando mudanças morfológicas, funcionais e sociais. Com o incremento na longevidade, também observamos um prolongamento da fase idosa.

Todavia, um maior número de anos vividos pode significar anos de desafios para os indivíduos e suas famílias, dado o surgimento de doenças, declínio funcional, maior dependência, perda de autonomia, isolamento social e solidão.

Com a finalidade de minimizar os impactos das mudanças provenientes do envelhecimento, o projeto de extensão Centro de Atendimento Interdisciplinar de Geriatria e Gerontologia - CAIGE da UNIVALE - se empenha em promover a saúde do idoso por meio de atividades e estratégias interdisciplinares.

¹ Fonoaudióloga Especialista em Audiologia pelo Conselho Federal de Fonoaudiologia; Pós-graduada em Processamento Auditivo Central; Professora titular da cadeira de Audiologia no curso de Fonoaudiologia da UNIVALE - GV.

A presbifonia, caracterizada pelo envelhecimento natural da voz e a perda de massa muscular, incluindo os músculos respiratórios, pode ser abordada de maneira positiva através do canto. A prática musical traz consigo uma série de benefícios, incluindo a estimulação da memória e evocação de lembranças. Quando a memória é acionada pela música, somos capazes de reconstruir vivências do passado e do presente.

No segundo semestre de 2022, o curso de Fonoaudiologia lançou a Oficina de Voz, incorporando a formação de um coral. Além do trabalho vocal e respiratório, a criação de um coral na terceira idade tem o propósito de fortalecer as relações interpessoais, permitindo que os idosos se conectem com suas emoções por meio de algo tão comum e poderoso em suas vidas: a música.

Assim sendo, este estudo foi conduzido com o objetivo de relatar os benefícios do Canto Coral durante a senescência.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A preocupação com a velhice e todas as alterações decorrentes do avanço da idade têm raízes nas civilizações mais antigas. Ao longo do tempo, cada sociedade atribuiu aos seus idosos funções e posições específicas, que variavam entre privilegiadas e marginalizadas, dependendo de suas necessidades e valores.

O envelhecimento, quando analisado sob uma perspectiva biológica, é um processo natural, dinâmico, progressivo e irreversível, que se inicia no nascimento e culmina com a morte. Esse processo desencadeia diversas modificações no organismo, tanto morfológicas quanto bioquímicas.

Esse processo é acompanhado pelo declínio das funções cognitivas e motoras, o que impacta na capacidade funcional e dificulta a execução das atividades do dia-a-dia. A memória, uma das funções cognitivas mais importantes, é a base para o desenvolvimento da linguagem e também sofre alterações, resultando em um declínio mesmo no envelhecimento saudável.

Dentre as principais alterações fisiológicas do sistema respiratório associadas ao processo de envelhecimento, destacam-se: perda das propriedades de retração elástica do pulmão, enrijecimento da parede torácica e a diminuição da potência motora e muscular.

À medida que o corpo envelhece, ocorrem também modificações no processo vocal, caracterizando o envelhecimento da voz, conhecido como presbifonia. O início, desenvolvimento e grau de deterioração vocal da presbifonia variam conforme o indivíduo, sua saúde física e psicológica, história de vida, bem como fatores constitucionais, raciais, hereditários, alimentares, sociais e ambientais, incluindo estilo de vida e atividades físicas.

Neste relato, demonstraremos como o Canto Coral em um grupo de idosos pode contribuir para a qualidade de vida.

Qualidade de Vida é a percepção de bem-estar de uma pessoa, que deriva de sua avaliação do quanto realizou daquilo que idealiza como importante para uma boa vida e de seu grau de satisfação com o que foi possível concretizar até aquele momento (PASCHOAL, 2006).

É relevante mencionar também o conceito de qualidade de vida aceito pela Organização Mundial da Saúde: “Qualidade de Vida é a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, no contexto de sua cultura e valores, em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.”

A música é um estímulo que proporciona aos idosos:

- a) respostas físicas que afetam parâmetros como pressão arterial, frequência cardíaca, respiração, dilatação pupilar e tolerância à dor;
- b) respostas emocionais, alterando estados de ânimo e afeto;
- c) integração social;
- d) comunicação, auxiliando na superação de problemas de comunicação verbal;
- e) expressão emocional, facilitando a expressão de emoções por meio da comunicação não-verbal;

- f) o uso produtivo do tempo por meio de atividades musicais, contribuindo para a qualidade de vida;
- g) associações extramusicais com outras épocas, pessoas e lugares, evocando emoções e informações sensoriais guardadas na memória.

Para o idoso, a recordação é um processo de reconstrução da vida vivida. A música reflete o que é mantido na memória e consegue resgatar lembranças, reestruturando tanto a história coletiva quanto a individual.

METODOLOGIA

Os alunos do curso de Fonoaudiologia da UNIVALE, selecionados via edital da instituição, para participar do Projeto de Extensão CAIGE da UNIVALE, deram início às atividades do grupo por meio da criação da Oficina da Voz com a formação de um coral chamado "Vozes do CAIGE", com o objetivo de promover e prevenir a saúde dos idosos.

Os ensaios ocorriam semanalmente com o grupo de idosos. Inicialmente, os alunos forneciam orientações sobre higiene vocal (Apêndice 1) e, em seguida, realizavam exercícios vocais para o aquecimento vocal (Apêndice 2). Após essa etapa, uma professora de canto voluntária conduzia os ensaios. Os encontros tinham duração de uma hora por semana e, ao todo, foram realizados 13 encontros até o encerramento do 2º semestre de 2022.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Desde o primeiro semestre de 2022, o curso de Fonoaudiologia participa do Projeto de Extensão CAIGE, promovendo oficinas focadas na promoção e prevenção da saúde do idoso, como as Oficinas da Memória, Equilíbrio e Deglutição. No entanto, a demanda por essas oficinas por parte dos idosos era limitada. Diante dessa

situação, decidiu-se criar um coral chamado "Vozes do CAIGE" e iniciar a Oficina da Voz.

Com o avanço da idade, é comum haver perda de elasticidade muscular na laringe, o que pode afetar a voz e a fala. Com o intuito de melhorar a estabilidade vocal e prevenir disfagias (alterações na deglutição), o coral buscou cuidar da saúde fonoaudiológica dos participantes, além de promover a integração, fortalecer as relações interpessoais, incentivar a socialização, expressividade e comunicação. Dessa maneira, o coral possibilitou que os idosos cuidassem de sua saúde de maneira leve e divertida, sendo ativos em diferentes aspectos de suas vidas e entrando em contato com suas emoções por meio da música, que é algo tão comum e intenso na vida de todos.

Projetos como o "Vozes do CAIGE" abrangem um público com diferentes necessidades comunicativas, demonstrando a eficácia de abordagens colaborativas, que respeitam a singularidade de cada pessoa e promovem um ambiente inclusivo, sensibilizando tanto a comunidade acadêmica quanto a externa. Como resultado, o aumento e engajamento no Coral "Vozes do CAIGE" foi notório. A assiduidade melhorou e os encontros semanais se tornaram mais agradáveis, produtivos e alegres.

Durante 13 semanas de encontros semanais, os idosos relataram melhorias em suas atividades cotidianas:

- Melhora na produção vocal;
- Participação mais ativa em corais de igrejas;
- Aumento da alegria nos dias que antecediam os ensaios do coral.

Além dos benefícios obtidos com o trabalho vocal, também foram observados benefícios na afetividade entre os participantes.

A média do número de idosos frequentando as oficinas de Fonoaudiologia no Projeto de Extensão CAIGE foi comparada antes e depois da criação do coral "Vozes do CAIGE" (Quadro 1):

Quadro 1: Média do número de idosos frequentes nas oficinas de Fonoaudiologia no projeto de extensão CAIGE, antes e depois da formação do coral Vozes do CAIGE

Média de idosos frequentes nas oficinas de Fonoaudiologia do CAIGE de fevereiro à junho 2022/1	07
Média de idosos frequentes nas oficinas de Fonoaudiologia do CAIGE à partir da criação do coral Vozes do CAIGE 2023/1	15
Média de aumento da frequência	114.29%

Fonte: Relatórios das atividades das oficinas de Fonoaudiologia no CAIGE 2022/2 e 2023/1².

CONCLUSÕES

O crescimento demográfico e o aumento da expectativa de vida da população idosa no mundo é iminente. Essa realidade desperta a necessidade de associar a longevidade à qualidade de vida.

Nesse relato de experiência buscou-se demonstrar que o canto, a música e as reminiscências resgatadas pela memória, é capaz de abrir possibilidades de ressignificação na vida do idoso, dessa maneira, mostrar a importância da atividade musical na área da gerontologia.

A partir dos relatos das participantes e da maior adesão ao projeto, podemos comprovar que o Canto Coral é uma prática extremamente interessante, capaz de proporcionar diversos efeitos positivos nas áreas cognitivas, possibilitando a melhora da qualidade de vida dos idosos. Pode-se citar alguns benefícios: resgate da memória, bem-estar e o fortalecimento das relações interpessoais.

O canto, a música e as canções, com efeito, podem ainda afastar sensações desagradáveis como tristeza e apatia, que muitas vezes estão presentes no processo do envelhecimento.

Na busca em confirmar os benefícios promovidos por essa atividade musical, este trabalho contribui ao relacionar canto e música com qualidade de vida da população idosa. Sendo assim, se faz importante a implementação em programas

² Disponíveis em: <https://drive.google.com/drive/folders/1QoZPRdrbVExNxy8Vy96HbX3E2xZHla8K>.

sociais, visando proporcionar maior bem-estar físico, psicológico e social para que os anos vividos, em idade avançada.

PALAVRAS-CHAVE: idoso; canto coral; qualidade de vida.

AGRADECIMENTOS: Agradeço especialmente à Kenia Sotte, professora voluntária de canto, que não hesitou em aceitar o convite, mesmo diante das dificuldades físicas em participar, levando encantamento aos idosos e um carisma singular. Agradeço ainda minha coordenadora Luciana Silveira e Silva Castro, sempre fonte de inspiração. E por último, agradeço ao meu companheiro e querido esposo por acreditar, me incentivar e ajudar nos ensaios e apresentações.

REFERÊNCIAS

ROSÁRIO, P. J. O. *et al.* Análise da força muscular respiratória em idosas praticantes de canto coral. *In: CONGRESSO BRASILEIRO DE MEDICINA DE FAMÍLIA E COMUNIDADE*, 12. 2013, Belém. **Anais [...]**. Belém: CBMFC, 2013.

EDUARDO, R. N. M.; CORREA, V. M. T. G.; RODEL, S. V. F. Qualidade de vida na terceira idade: prática do canto coral aspectos conceituais. *ENCONTRO INTERNACIONAL DE GESTÃO, DESENVOLVIMENTO E INOVAÇÃO*, 3., Naviraí, 2019. **Anais [...]**. Naviraí: UFMS, 2019.

IBGE. **Indicadores Sociodemográficos e de Saúde no Brasil**. 2009. Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/indic_sociosaude/2009/default.shtm. Acesso em: 20 ago. 2023.

LEME, L. E. G. **Conhecer e enfrentar**. 3. ed. São Paulo: Contexto, 2000.

MIRANDA, M.; GODELLI, M. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v.11, n.4, p. 87-94, 2003.

OLIVEIRA, A. R. C. **O canto coral e suas influências socioculturais**. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Música) - Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", São Paulo, 2016.

Let's bora



**inspirar e mostrar
como ir além!**

PASCHOAL, S. M. P. Qualidade de Vida na Velhice. *In: FREITAS, E. V. et al. Tratado de geriatria e gerontologia*. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

PRAZERES, M. M. V. *et al. Coral na terceira idade: o conto como sopro da vida: a influência do canto na qualidade de vida de um grupo de coralistas idosas*. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) – Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2010.

APÊNDICE 1 - HIGIENE VOCAL: ORIENTAÇÕES PARA TER UMA VOZ LIMPA E SAUDÁVEL

- Fazer repouso vocal. Ficar em silêncio o máximo possível.
- Beber água, aos goles, em temperatura ambiente, durante todo o dia (40 ml para cada 1kg do seu peso corporal).
- Comer uma maçã por dia pode ajudar a 'limpar' seu aparelho vocal e melhorar a qualidade da sua saliva!
- Não gritar, não pigarrear, não sussurrar.
- Não fumar e nem ficar perto de quem está fumando.
- Não ingerir bebidas alcoólicas e não fazer uso de nenhum tipo de substância tóxica (drogas em geral).
- Evitar: condimentos, alimentos e bebidas muito quentes ou muito gelados, café, refrigerantes, chás (preto, mate, verde, cítricos), chocolate, leite integral, sucos de frutas cítricas (laranja, maracujá, limão, acerola, abacaxi, etc.).
- Evitar choques térmicos: mudanças bruscas de temperatura, correntes de ar, ar condicionado, banhos muito quentes, ventiladores.
- Evitar lugares sujos, empoeirados ou com mofo, contato direto com produtos químicos (água sanitária, desinfetantes, cloro, sabão em pó, inseticidas, etc.).
- Evitar falar em lugares ruidosos para que sua voz não tenha que competir com o som ambiente, como em festas, shows, construções, etc.
- Evitar roupas apertadas e salto alto.
- Fazer atividade física regular.
- Procurar manter uma postura correta, principalmente ao falar.
- Não fazer uso de receitas caseiras: chás, sprays, pastilhas, gargarejos e medicamentos sem indicação médica.
- Ao persistirem os sintomas, procure seu especialista!

APÊNDICE 2 - PREPARO VOCAL PARA O CORAL

- Respiração nasal, puxando e soltando o ar pelo nariz. Devagar. Prestar atenção na respiração...colocar as mãos sob a região do estômago. Sentir a barriga 'crescer' enquanto puxa o ar e 'murchar' enquanto
- solta o ar fazendo um bico. 5x
- A mesma coisa tapando a narina direita e puxando e soltando pela esquerda. Depois ao contrário. 5x cada narina.
- Puxar o ar pelo nariz e ir levantando os ombros, soltar o ar pela boca de uma vez abaixando os ombros vigorosamente. 5x
- Rodar os ombros para trás e para frente fazendo junto uma vibração de lábios. 2 a 3 minutos.
- Fazer o som da letra /Z/ iniciando com os braços e as mãos ao longo do corpo e ir subindo os braços assim como a frequência do som (começar do grave e ir para o agudo). 5x
- Imitar o barulho do avião (som da letra /v/) e ir fazendo movimentos com os braços e corpo como se fossem o avião. 3 min
- Estalar a língua abrindo e fechado a boca. 2min
- Rodar a língua na boca fazendo o som do HUMMMM concentrando o som nas bochechas. Para um lado e depois para o outro. 3x para cada lado.
- Repetir o exercício número 8 mas falando vogal por vogal exagerando na articulação das mesmas. HUmmmmm AAAAAA... HUmmmm EEEEEEE....