

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
ESCOLA DE MÚSICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA

Marilene Clara Fonseca

**Canto, Bem-estar e Qualidade de Vida:
As oficinas "Educando a Voz"**

Belo Horizonte

2019

Marilene Clara Fonseca

Canto, Bem-estar e Qualidade de Vida:
As oficinas "Educando a Voz"

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Música da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Música.

Linha de Pesquisa: Educação Musical.

Orientador: Prof. Dr. Renato Tocantins Sampaio

Belo Horizonte
UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
2019

F676c Fonseca, Marilene Clara

Canto, bem-estar e qualidade de vida [manuscrito]: as oficinas “educando a voz”. / Marilene Clara Fonseca. - 2019.
103 f., enc.

Orientador: Renato Tocantins Sampaio.

Linha de pesquisa: Educação Musical.

Dissertação (mestrado) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Música.

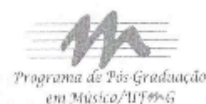
Inclui bibliografia.

1. Música - Teses. 2. Educação musical. 3. Canto. 4. Bem-estar social. I. Sampaio, Renato Tocantins. II. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Música. III. Título.

CDD: 780.72



Universidade Federal de Minas Gerais
Escola de Música
Programa de Pós-Graduação em Música



Dissertação defendida pela aluna MARILENE CLARA FONSECA, em 05 de julho de 2019, e aprovada pela Banca Examinadora constituída pelos Professores:

Prof. Dr. Renato Tocantins Sampaio
Universidade Federal de Minas Gerais
(orientador)

Profa. Dra. Marly Chagas Oliveira Pinto
Conservatório Brasileiro de Música

Profa. Dra. Clara Sandroni
Universidade Federal de Minas Gerais

Profa. Dra. Patrícia Furst Santiago
Universidade Federal de Minas Gerais

AGRADECIMENTOS

Para mim, música é vida e agradeço imensamente por ter tido contato com essa arte tão poderosa e mágica, desde muito cedo. Já na primeira infância, fui instigada e apoiada por meus pais, que sempre me proporcionaram um ambiente lúdico e musical. Brincando, ficou fácil soltar a voz de forma prazerosa e natural, sem que nada ali me fosse imposto.

Espero que esta breve pesquisa possa contribuir para que mais pessoas soltem a voz por aí, em um mundo bem melhor, com gente mais positiva, cantante e feliz, usufruindo da qualidade de vida e bem-estar que essa incrível arte pode nos proporcionar.

Agradeço aos meus pais que me deram a vida e a oportunidade de estar aqui.

Agradeço a minha família, minhas amadas irmãs que acreditaram em mim, ao meu amor que foi paciente e apoiador, aos meus amigos que tornaram a vida mais leve durante esse processo, me dando força e encorajamento para seguir na caminhada.

Agradeço a Juliana Grassi (*In memorian*) minha primeira professora de canto, que virou estrela e agora canta em outras paragens.

Agradeço a todos professores que se dedicaram à minha educação musical e geral e que me proporcionaram a possibilidade desse momento em minha vida.

Agradeço aos meus alunos que me ensinam tanto e que me permitem aprender constantemente sobre como é possível ir além. Aos que participaram da pesquisa, meu muito obrigada pela atenção e disponibilidade.

Agradeço a habilidade do canto e a presença da música em minha vida, pois foi ela quem me guiou e me salvou até aqui.

Agradeço a toda equipe do Centro de Artes Yara Tupynambá, principalmente ao Sr. Gláucio e à Dagmar Barbosa, que me deram toda liberdade para executar o trabalho.

Agradeço a toda equipe do Programa de Pós-graduação em Música da UFMG, aos professores e funcionários em especial ao secretário Alan, às professoras Clara Sandroni e Patrícia Santiago por participarem da minha qualificação e também da banca de defesa e finalmente à professora Marly Chagas.

Agradeço imensamente ao meu orientador Prof. Dr. Renato Sampaio, que desde o início confiou em mim e me direcionou com dedicação, paciência e profissionalismo.

Enfim, agradeço à Vida, a Deus e à Música. Gratidão Imensa!!!

“Um povo que sabe cantar está a um passo da felicidade. É preciso ensinar o mundo inteiro a cantar”.

Heitor Villa-Lobos

“Quem a música não ama, não merece ser chamado de ser humano. Quem apenas ama, é um meio ser humano. Mas quem faz música, este é um ser humano completo”.

Johann Wolfgang von Goethe

*“O cantar das pessoas, na minha concepção,
o cantar de cada um de nós, é o que chamamos de fala.
Assim como os pássaros, nós somos pássaros também”.*

Hermeto Pascoal

"A música se converte em mito naqueles ambientes onde os indivíduos ouvirem afirmar reiteradamente que a música é patrimônio de uns poucos eleitos. Somos nós, educadores musicais, que devemos lutar para inculcar nas pessoas que a música não é um mito, mas sim uma realidade ao alcance de todo ser humano”.

Violeta de Gainza

"Ser humano, acaso a ti não foi doada uma voz cuja beleza se mostrou incomparável às maravilhas que aqui tens escutado? Acaso não nasceu em ti o anseio pela benção infindável que a ti e à terra toda quer agradecer, se um dia encontrares o vigor para tua voz terrena a tal ponto sublimar que nas asas do sagrado cantar ela possa, suplicante, penetrar nos domínios dos campos do espírito?

Eis teu guia: a vontade de ofertar”.

Valborg Werbeck Svärdröm



FONSECA, Marilene Clara. **Canto, Bem-estar e Qualidade de Vida:** As oficinas "Educando a Voz". 2019. 103f. Dissertação (Mestrado em Música – Linha de Pesquisa Educação Musical). Escola de Música. Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, 2019.

Resumo: Esta pesquisa buscou analisar como participantes de aulas coletivas de canto deram sentido às suas experiências nas aulas das oficinas "Educando a Voz", realizadas entre 2006 e 2017 no Centro de Artes Yara Tupynambá, em Itaúna (MG). Por meio da análise fenomenológica, chegou-se a uma compreensão da existência de oito categorias de experiência, sendo 5 categorias individuais e 3 coletivas. Observou-se que a prática vocal nas oficinas proporcionou bem-estar e uma melhor qualidade de vida aos participantes daquele grupo. Espera-se, com este trabalho, fornecer subsídios que possam contribuir para o planejamento e a execução de ações que favoreçam, por meio de práticas musicais coletivas, o desenvolvimento pessoal e o estabelecimento e o aprimoramento das relações sociais.

Palavras-chave: Educação Musical, Projeto Social, Canto, Promoção de Saúde, Bem-Estar.

Singing, Well-being and Quality of Life: the "Educando a Voz" workshops

Abstract: This research aimed to analyze how participants in collective singing classes gave meaning to their experiences in the classes of the "Educando a Voz" workshops, held between 2006 and 2017 at the Yara Tupynambá Arts Center in Itaúna (MG). By means of a phenomenological analysis, an understanding of the existence of eight categories of experience was obtained, being 5 individual categories and 3 collective ones. It was observed that the vocal practice in the workshops provided well-being and a better quality of life to the participants of that group. It is expected that this study may provide subsidies that can contribute to the planning and execution of actions that facilitate personal development and the establishment and improvement of social relations through collective musical practices.

Keywords: Musical Education, Social Project, Singing, Health Promotion, Well-being.

SUMÁRIO

Introdução	1
1. A música em nossas vidas.....	7
1.1. A Voz humana.....	16
1.2. A Educação Musical e o acesso a Projetos Sociais	23
2. As oficinas “Educando a Voz”	28
2.1.1. Descrição da Oficina	31
2.1.2. (Entrevista Piloto) Grupo Focal	38
3. Resultados	43
3.1. Categorias Individuais	45
3.1.1 Técnica Vocal	46
3.1.2. Autoconhecimento/ Autoconfiança.....	49
3.1.3. Identidade Vocal	53
3.1.4. Liberação de Emoções	55
3.1.5. Bem-estar e Saúde.....	56
3.2. Categorias Coletivas.....	59
3.2.1. Cultura como bem básico.....	60
3.2.2. Aspecto Social (referente ao grupo)	62
3.2.3. Bem-estar Social (relacionado a terceiros)	65
3.3. Outros aspectos importantes sobre a experiências dos participantes nas oficinas.	67
3.3.1. A condução das oficinas pela professora	67
3.3.2. Da participação em mais de uma vez de uma oferta	69
3.3.3. Práticas musicais anteriores, de Tradição Popular ou Urbana e Família	71
4. Discussão	75
5. Considerações finais.....	83
Referências Bibliográficas.....	86
Apêndices e Anexo.....	91

Introdução

Iniciei minha vida musical cantante bem cedo, em família, na cidade de Itaúna, onde nasci. Foi algo bastante natural e intuitivo para mim. Nada de escolas ou aulas formais, apenas uma vontade infinita de soltar a voz e sentir o prazer que aquela atividade me trazia. Meu pai, músico autodidata, sempre gostou de tocar e cantar em casa e por vezes chamava os amigos para encontros musicais. Eu adorava e cantava junto o tempo todo, misturando e inventando letras do jeito que eu conseguia. Para mim, era uma coisa tão normal e gostosa de fazer, que eu imaginava que era assim para todo mundo.

Também cantei em corais de igreja e participei de programas de rádio. Na adolescência comecei a cantar em bandas da cidade. Por essa época, eu não sabia nada sobre aulas de canto, até que, em 1996, fiquei sabendo da seleção de cantores para o Coral Una Voz, em Itaúna. Passei no teste e me descobri soprano. Tudo era muito novo para mim, muito desafiador. Sempre gostei dos exercícios de vocalizes e questões relacionadas à técnica. Minha curiosidade sobre a forma de estudar o canto aumentava e a paixão pela música só crescia. O Coral Una Voz tornou-se, naquela época, meu maior prazer. Era onde eu me sentia bem e confortável. Os aprendizados foram intensos. Nossa maestrina, Juliana Grassi Pinto Ferreira, se esforçava em ampliar nossos horizontes, nos oferecendo aulas de teoria e um leve aprofundamento no mundo da música.

Chegou o momento de prestar vestibular. Deram-me notícia de que na Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP) começaria um novo curso de música. Preparei-me e prestei o vestibular sem grandes pretensões. Ingressei na universidade em 1999 e começou, então, toda a mudança em minha vida e a certeza de que a Música e o Canto eram meu caminho. O aprendizado, o crescimento, a evolução e bem-estar envolvidos nessa atividade, são elementos que me impulsionam e me fazem desejar que outras pessoas também possam usufruir desses benefícios. Villa Lobos já dizia “Um povo que sabe cantar está a um passo da felicidade. É preciso ensinar o mundo inteiro a cantar”. (VILLA LOBOS, 1987, p.13).

Após a formatura, segui atuando como cantora e me tornei também professora. Em 2006, conheci o Centro de Artes Yara Tupynambá de Itaúna. Foi onde o projeto das oficinas de canto “Educando a Voz”, das quais eu fui professora, foi realizado de 2006

até 2018. Ao longo desses anos, atuando por lá e em diversos lugares senti necessidade de olhar para esse projeto com mais cuidado e atenção e compartilhá-lo com quem possa se interessar.

Esse breve estudo mostra um pouco da história dessas oficinas que nasceram do desejo de beneficiar cada vez mais pessoas com algo que, segundo tenho observado e também pelos relatos recebidos, melhora a qualidade de vida dos participantes. Nesse contexto, criamos então a seguinte questão: o que as oficinas "Educando a Voz", no Centro de Artes Yara Tupynambá, proporcionaram de experiência para os participantes e quais efeitos foram sentidos?

Neste estudo, optamos por uma abordagem qualitativa sobre os diversos aspectos presentes na prática musical oferecida. Entendemos que tal forma de investigação se adequa melhor ao objeto de interesse, uma vez que o fenômeno será observado através da experiência de várias pessoas. As subjetividades individuais serão confrontadas construindo-se, assim, um possível entendimento do fenômeno no grupo (FORINASH, GROCKE, 2005).

O interesse dessa pesquisa é o de entender o sentido da experiência para as pessoas que vivenciaram esse processo. Por isso realizamos entrevistas com participantes das oficinas, as analisamos com base na perspectiva fenomenológica e incluímos no estudo trechos das entrevistas, onde é possível que o leitor se coloque no lugar do entrevistado. Por meio da análise fenomenológica busca-se compreender a essência da experiência de uma pessoa sobre um dado fenômeno, alcançando-se uma interpretação dos significados vivenciados. Através de uma análise dos relatos, é possível atingir o sentido de determinado fenômeno, ou seja, ao propor uma investigação de um dado acontecimento, é possível chegar a um entendimento da realidade particular de um indivíduo ou de um grupo (CRESWELL, 2014).

A fenomenologia busca estudar a aparição de um dado fenômeno na consciência, não antecipando conclusões a respeito de algo (CRESWELL, 2014). Na perspectiva da fenomenologia de Husserl, o conhecimento não está desvinculado do ser que conhece e o algo a ser conhecido, como nos fala o pesquisador Antônio Costa (2014).

A perspectiva fenomenológica do conhecimento, preconizada por Husserl, vai num outro sentido, afirmando a indissociação entre sujeito e objeto. Assim, no conhecimento, segundo esta corrente filosófica, há uma copresença e uma correlação entre ambos, embora, como veremos também, partindo sempre de um ponto de vista que há alguém que conhece e algo que é conhecido, procurando sempre a essência da coisa que aparece. Como o

próprio Husserl afirma: "Mostra-se, pois, por toda a parte, esta admirável correlação entre o fenômeno do conhecimento e o objeto de conhecimento" (COSTA, 2014, p.3).

São três as etapas percorridas para a análise fenomenológica: a descrição, a redução e a compreensão fenomenológica. Na descrição, como o próprio termo aponta, é realizado um relato das subjetividades iniciais. A percepção dos fatos no mundo torna-se possível no momento em que se dá, quando se inicia sem julgamentos prévios ou posteriores. Na redução, trata-se a forma de reduzir o discurso ao essencial para transparecer o fenômeno. Os pesquisadores, nesta operação, precisam colocar a suspensão de suas concepções de mundo, o que é chamado de "Époché" (CRESWELL, 2014; FORINASH, GROCKE, 2005). Para a compreensão fenomenológica, é necessário que haja alguém que se comunique através da fala. Um estado constante de projeção sobre as inúmeras possibilidades que surgem do fenômeno experimentado. Trata-se de uma base inerente, ontológica do ser humano que busca incessantemente a compreensão. Como analisa Elizabeth Mendes da Graça (2000):

A compreensão é o modo de ser onde o "ser-aí" se faz presença cheia de possibilidades para construir projetos. Ela não é um atributo, mas um elemento constitutivo do "ser-aí", um estado essencial que a caracteriza no âmbito do poder-ser. Logo, toda compreensão do mundo envolve a compreensão da própria existência, a auto compreensão (GRAÇA, 2000, p.31).

A compreensão dá-se de forma particular, cada indivíduo interpreta o mundo conforme sua bagagem cultural, portanto exclusiva. A síntese da compreensão interpretativa, segundo Graça (2000, p.31), "se concretiza com a análise ideográfica, podendo estender-se ou não à análise nomotética."

Como a metodologia usada foi a de entrevistas fenomenológicas, a pesquisa foi direcionada seguindo o pensamento: "como fenomenologista, eu presumiria que a experiência humana faz sentido para aqueles que a vivem e que experiência humana pode ser expressa conscientemente" (DUKES, 1984 apud CRESWELL, 2014, p.212). A fenomenologia é um método de entrevistas múltiplas que enfatiza as experiências comuns para um número de indivíduos e descreve o significado destas experiências vividas, sobre um conceito ou um fenômeno de forma universal, capturando assim a própria "natureza da coisa".

Colhemos dados através destas entrevistas múltiplas que, a princípio, foram considerados como dados parciais até quando foi observado um dado comum de maior relevância e, ao final da análise desses materiais, apresentamos uma descrição abrangente de todo o processo. Essa forma de abordagem busca mostrar o envolvimento

do entrevistado no processo, através de “uma passagem descritiva, um longo parágrafo ou dois, e o leitor deve se afastar da fenomenologia com o sentimento: ‘Entendo melhor como é para alguém experimentar isso’.” (POLKINGHORNE, 1989, p.46 apud CRESWELL, 2014, p.76).

A escolha do Centro de Artes e Artesanato Yara Tupynambá se deve ao fato de ter em sua atividade musical o canto coletivo como forma de abordagem para as aulas das oficinas, aqui analisadas. O contato estabelecido anteriormente com esta instituição contribuiu para essa escolha. Este centro de artes desenvolve projetos de relevância em termos de assistência social e educação, mas com pouca publicação sobre as práticas internas.

Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Minas Gerais (COEP-UFMG) e foi registrado na Plataforma Brasil, do Ministério da Saúde, sob o número CAAE 00884918.0.0000.5149.

Para a geração dos dados necessários à pesquisa, utilizamos entrevistas semiestruturadas com perguntas que permitiram aos envolvidos desenvolver e explicar amplamente sua experiência. Sobre as entrevistas, Creswell (2014) descreve que:

[s]ão coletados dados dos indivíduos que experimentam o fenômeno em geral, a coleta de dados em estudos fenomenológicos consiste em entrevistas múltiplas e realizadas em profundidade com os participantes. Polkinghorne (1989) recomenda que os pesquisadores entrevistem de 5 a 25 indivíduos que experimentaram o fenômeno. Outras formas de dados também podem ser coletadas, como observação, publicações, poesias, música e outras formas de arte. Van Manen (1990) menciona conversas filmadas, respostas escritas formalmente e relatos de experiências de terceiros com peças, filmes, poesia e romances (CRESWELL, 2014, p.76).

Foram entrevistados 11 participantes no Centro de Artes Yara Tupinambá de Itaúna. Adotamos critérios de saturação de acordo com o não fornecimento de novos dados relevantes para a pesquisa ou esgotamento do número máximo de entrevistados.

Foram previstos como possíveis participantes da pesquisa pessoas adultas que tenham frequentado a oficina “Educando a Voz”, com presença em aulas, em ensaios e em pelo menos uma apresentação. Também, estas pessoas deveriam aceitar participar na pesquisa e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice 1). A presença de transtornos mentais, confirmada ou suposta, foi utilizada como critério de exclusão.

As entrevistas foram conduzidas somente após a autorização da instituição, por meio do Termo de Anuência, e dos participantes, com a assinatura do TCLE. Foi

esclarecido aos participantes que esta pesquisa não lhes ofereceria nenhum benefício direto. Por outro lado, esclarecemos que os resultados da pesquisa poderão ajudar na construção de políticas públicas voltadas para assistência e formação de profissionais e educadores voltados para as atividades sociais. Foram observados todos os critérios e exigências estabelecidos pelo Centro de Artes Yara Tupynambá. Também tomamos os devidos cuidados para que a entrevista ocorresse sem qualquer tipo de imposição. As entrevistas foram realizadas em um único encontro de até duas horas de duração. Todos os envolvidos foram informados dos objetivos da pesquisa, além dos procedimentos adotados para sua análise e do uso a ser feito deste material.

Foram asseguradas a confidencialidade dos dados, sendo criados nomes fictícios para diminuir a possibilidade de identificação do participante. A identificação dos entrevistados foi feita através de nomes de artistas conhecidos no meio musical segundo as preferências musicais dos entrevistados, por exemplo, ***Renato Russo***. Usaremos o nome do artista em Itálico e negrito, quando este for usado como pseudônimo na pesquisa e não se referindo ao artista. A fala do participante será apresentada também em itálico, no corpo do texto, com recuo de 2cm. O conteúdo integral das entrevistas ficará arquivado no Laboratório de Musicoterapia na Escola de Música da UFMG durante um período de 5 anos, e o nome do participante arquivado sob um nome fictício. O participante poderá, a qualquer momento, solicitar a transcrição da entrevista, se for de seu interesse. Uma apresentação dos participantes em termos de dados sócio demográficos e informações de participação nas Oficinas, será apresentado na tabela 1, no capítulo “Resultados”.

Utilizando um modelo de análise fenomenológica referido por Zanini (2002) em sua investigação sobre a experiência de participantes em um Coro Terapêutico, as entrevistas foram gravadas e, posteriormente, transcritas, sendo levantados pontos em comum e analisados com base nos pressupostos fenomenológicos.

1º Passo – coleta de informações verbais, com gravação em áudio, utilizando roteiro previamente estabelecido, com a proposta da Entrevista Fenomenológica.

2º Passo – aquisição do sentido do todo através da escuta, transcrição e leitura, passo repetido tantas vezes quanto as que forem necessárias para a impregnação do conteúdo da entrevista.

3º Passo – discriminação das unidades de significado pela redução fenomenológica a partir do sentido do todo, mantendo a linguagem do entrevistado sem alterações.

4º Passo – transformação das unidades de significado na linguagem do pesquisador com a retomada de todas as unidades, dando à linguagem do fenômeno que está sendo estudado uma feição mais científica e acadêmica.

5º Passo – síntese das unidades de significado, realizada a partir de “insights” contidos nestas unidades e transformados em texto consistente e harmônico, evidenciando a essência do fenômeno.

6º Passo – chegada às dimensões fenomenológicas, através das quais as essências se mostram. As dimensões constituem-se dos aspectos marcantes encontrados em todas as entrevistas.

A Dissertação está estruturada sob a forma de capítulos. No capítulo 1, é apresentada uma breve revisão de literatura e, no capítulo 2, uma descrição das oficinas “Educando a Voz”. Como a metodologia de pesquisa já está sendo apresentada juntamente nesta Introdução, o Capítulo 3 traz uma descrição dos resultados, já apresentando categorias que emergiram da análise dos dados. Posteriormente, são apresentadas a discussão, as considerações finais e as referências bibliográficas. Por último, temos dois apêndices, contendo o TCLE e o roteiro inicial da entrevista, e, o anexo, a apostila utilizada na oficina “Educando a Voz”.

1. A música em nossas vidas

A música expressa aquilo que não pode ser colocado em palavras e não pode permanecer em silêncio.
Victor Hugo

A música talvez seja uma das atividades mais antigas desempenhada pelo ser humano de que temos notícias (GFELLER, 2008; LEVITIN, 2010). Peretz (2006) afirma que a música não é um produto recente. A partir de estudos como os de (Merriam, 1964), Peretz descreve que

Ao longo da história humana e em todas as culturas, os indivíduos produziram e desfrutaram da música (Merriam, 1964). A música surgiu espontaneamente e em paralelo em todas as sociedades humanas conhecidas. Embora não saibamos quando a música surgiu porque não há registros fósseis de canto, as evidências arqueológicas mostram um registro contínuo de instrumentos musicais, datando de pelo menos 30.000 anos (D'Errico et al., 2003). Assim, a música é uma capacidade antiga e não a recente criação de uma única inteligência. A música parece transcender o tempo, o lugar e a cultura. (PERETZ, 2006, p.2, tradução nossa).

Textos que resgatam o surgimento da música e a influência sofrida pelo ser humano, tanto quanto estudos direcionados à validação dessa arte ao longo dos tempos, nos chegam através de pesquisas que mostram que a música faz parte da história da nossa espécie. Menuhin (1981 *apud* FREIRE 2010, p. 45) considera a música como a mais antiga forma de expressão, anterior ao surgimento da linguagem ou outras formas de arte.

Talvez não tenhamos a real dimensão do quanto a música modificou, contribuiu ou mesmo influenciou na formação das sociedades tal qual as conhecemos hoje. O desenvolvimento da raça humana parece estar sempre vinculado à evolução das artes em geral, e, questões relacionadas também ao campo biológico, físico, espiritual e mental. Especificamente sobre a arte de se fazer música, é possível percebê-la já incorporada em nossos hábitos cotidianos, sem darmos notícias de quando tudo isso teve início.

Registros como os que temos acesso atualmente parecem não conseguir retratar exatamente em que momento a música surgiu em nossa sociedade. As várias modalidades de artes aparecem em períodos próximos, embora distintos, mas o fato é que sempre estiveram presentes na história da humanidade. Da música em si, pode-se dizer que tenha se manifestado praticamente ao mesmo tempo que a fala, sem que ainda seja possível definir qual veio antes da outra.

Não há povos ou tribos que não tenham música, por mais primitivos que sejam. Onde quer que exista a fala, existe também a canção. As harpas de Ur e os discos sonoros da floresta da Malásia são testemunhas do fato que a música é mais antiga do que os registros históricos. Não há nenhum argumento real contra a suposição de que a música é coeva à linguagem e a aparição da raça humana no tempo se anuncia igualmente em palavra e som. Sobre esta música dos primórdios, nós, que testemunhamos sua fase culminante, estamos tão afastados, na verdade tão distantes, que a perdemos de vista (ZUCKERKANDL, 1976 apud PETRAGLIA; ANDRIOLO, 2018, p.5).

Há muitas sociedades que foram estudadas por etnomusicólogos que não possuem uma palavra específica para designar música, principalmente fazendo uma distinção entre música como arte e outras práticas sonoras, tais como, cantos de trabalho, cantos religiosos, canto para embalar e adormecer crianças, cantos de guerra etc. Koellreutter (1990) propõe uma diferença conceitual entre música estética e música funcional. Porém, neste trabalho, utilizamos o termo música para designar qualquer prática sonora, quer ela tenha uma função "exclusivamente" estética ou alguma função mais prática/cotidiana.

Essa prática sonora tão antiga e atual ao mesmo tempo nos chega, em uma dicotomia que é percebida, ouvida, jorrada no som do carro, na casa do vizinho, na loja de departamento, no supermercado, no show ao vivo, nos fones dos celulares, na ausência do silêncio, na presença do silêncio, nos acalmando, nos agitando e, de tantas outras formas, inundando nossos ouvidos e cérebros, fazendo parte da nossa vida.

O que geralmente é esquecido é que a música é destinada aos ouvidos da maioria. Todos, de todas as esferas da vida e de todas as culturas, são musicais até certo ponto. A menos que sejam surdos, todos os humanos exibem uma inclinação precoce para a música. Em resumo, a música parece tão natural quanto a linguagem. A música é mais misteriosa do que a linguagem, porque sua razão de ser permanece desatualizada. A música não tem utilidade óbvia. A música também é difícil de definir. Todos sabem o que é música, mas não podem delimitar seus limites. O conceito de música é variável, e algumas culturas não têm um termo separado para música, incluindo dança e música em mesma categoria (PERETZ, 2006, p.2, tradução nossa).

Em nosso dia a dia, é possível perceber a música de forma bastante naturalizada, e, em alguns momentos, quase imposta, pois estamos expostos aos sons constantemente, mesmo que não tenhamos plena consciência desse fato. A música pode influenciar a vida dos seres humanos e talvez produzir prazer e bem-estar, ou então, causar desconforto, dor e sofrimento ao indivíduo que é por ela tocado, que é envolvido no fazer musical ou apenas usufrui dessa prática no seu dia a dia. Ela pode tornar-se um

elemento de busca de emoções variadas e expressões que estão além do simples gesto, da linguagem ou da fala.

Em sociedades que preservam mais fortemente sua cultura, não só a música mas, de modo geral, todas as artes estão fortemente integradas aos demais acontecimentos da vida cotidiana. Faz-se música porque música faz parte da vida. Faz-se música para si mesmo, para celebrar, adorar, lamentar, curar, se divertir, ritualizar momentos significativos da vida de indivíduos e da coletividade. O fazer musical aparece neste contexto como uma expressão necessária daquilo que vive de forma muito mais ampla e profunda no indivíduo ou no grupo. A música não é pela música, mas é a expressão sonora humanizada, culturalizada, coerente com a experiência vivida (PETRAGLIA; ANDRIOLO, 2018, p.9).

A música traz algo maior em si, que, por vezes, não é passível de explicação. Segundo Charles Darwin, "nem a apreciação nem a capacidade de produzir música são faculdades inúteis para o ser humano no seu dia-a-dia. Elas devem ser listadas entre as coisas mais misteriosas com as quais ele é dotado" (DARWIN, 1871, p.333, tradução nossa). A música adota várias funções em nossas vivências diárias, seja pela forma como nos relacionamos com o meio ao redor ou no modo como nos expressamos através dela. Ela desempenha um papel relevante quando nós a reproduzimos ou quando a criamos, seja de forma simplificada ou a partir de arranjos e contextos elaborados, embora nem sempre tenhamos plena consciência disso.

Como somos seres dotados da capacidade de manifestar emoções, queremos expressar nossas alegrias, agruras, ansiedades, amores, raivas, invejas, medos e a música torna-se um veículo privilegiado para que isso ocorra. Areias (2016), em seu artigo *Música, bem-estar e saúde*, indica que, as memórias emocionais podem ser acessadas mais facilmente através da música e que essa relação vem sendo percebida e analisada por nós desde tempos antigos. Para Areias, desde a antiguidade clássica já há a compreensão de que a música afeta a saúde e as relações humanas.

No entanto, surgem algumas discussões no que se refere à musicalidade inata do ser humano. É possível a todo ser humano fazer música? Cantar é para todos? Talento existe? Somos seres naturalmente musicais? Essa habilidade pode ser desenvolvida ou estimulada?

Cantar é um dos atos mais antigos realizados pelo ser humano, de que se tem notícia, e uma das formas de expressão mais comuns (RUUD, 1998). Temos conhecimento de que em qualquer comunidade do mundo desde a mais simples a mais sofisticada cultura, da mais isolada a mais urbana, existe a presença da música, principalmente a cantada, seja ela feita em grupo ou individualmente.

Segundo Sampaio (2018), vários pesquisadores relatam que pessoas de culturas diversas cantam, se emocionam com a música (mesmo com músicas de outras culturas e períodos) e são capazes de reconhecer música sem um treinamento explícito, sugerindo que a musicalidade seja parte do legado biológico do ser humano. Cantar seria uma habilidade inata que vai sendo desenvolvida a partir da experiência social e que possui alguns universais, tais como: a presença de uma pulsação ou um senso de pulsação; o uso de três ou quatro tons (em geral) para caracterizar minimamente uma melodia; a noção de uma estrutura formal básica; a presença de um gênero específico para a infância (canções de ninar); e, uma hierarquia tonal, no qual algumas alturas funcionam como base ou referência sobre a qual as outras se relacionam e formam um contorno melódico, dentre outras (PERETZ, 2006, p.6-7). Pode-se afirmar, então, que todo ser humano é um ser musical. Além disso, a musicalidade humana pode ser percebida muito cedo, conforme descreve Parizzi:

[...] a interação entre pais e bebês recorre a uma gama específica de sonoridades ("manhês: gritos, balbucios, etc.) e de movimentos corporais diversos. Esses recursos comunicativos, utilizados intuitivamente por pais e bebês, foram definidos por Malloch (citado por SHIFRES, 2007, p.15) como "musicalidade comunicativa": "uma habilidade inata e universal que se ativa ao nascimento, vital para a comunicação entre as pessoas, e caracterizada pela capacidade de se combinar o ritmo como o gesto, seja ele motor ou sonoro". Por se tratar de uma habilidade inata, o autor criou limites importantes entre a "musicalidade comunicativa", uma característica da espécie humana, e a música em si, como uma característica da cultura (PARIZZI, 2017, p.8-9).

Nesse aspecto a musicalidade, parece ser algo que já nasce conosco, precisando apenas de algum estímulo externo. Segundo Parizzi (2017, p.13), "é com o corpo musical, com seus balbucios e gestos - com sua musicalidade inata - que o bebê tem todas as chances de se desenvolver. É com o corpo musical que o bebê se comunica com o mundo que o cerca." Essa comunicação inata, talvez, seja o primeiro contato formal do ser humano com o mundo externo, através do qual poderá se desenvolver, criando maneiras de se expressar adequadamente. Nestes estudos relacionados à musicalidade humana percebe-se que, antes mesmo da fala na primeira infância, balbuciamos sons aleatórios, usamos o corpo, gesticulamos e, a partir daí, criamos sons e melodias, como forma de expressão e comunicação com o meio em que vivemos.

Ilari (2006), em seus estudos com bebês sobre cognição musical, aponta ainda que as mensagens afetivas envolvidas na voz e no gestual daquele que canta são compreendidas pela criança, embora ela não saiba exatamente o significado do texto da canção. Esse canto afetuoso parece não somente ajudar no comportamento do bebê

relacionado às modulações do humor como também pode constituir parte da base do pensamento musical ao longo da vida do ser humano. A cognição musical é um aspecto bastante amplo, que envolve várias áreas do desenvolvimento humano e deve ser cuidadosamente observada pelo educador/pesquisador ao longo de um processo musical, que abranja conceitos multidisciplinares.

O estudo do desenvolvimento cognitivo-musical é muito complexo e deve, necessariamente, incluir aspectos psicológicos, sociais, culturais, emocionais, motores e físicos, dentre outros. Para compreender o desenvolvimento cognitivo-musical, o pesquisador deve estar em sintonia com o conceito de inteligências múltiplas proposto por Gardner (1983) e com os estudos da neurociência e da psicologia da música (ILARI, 2006, p.295).

Buscamos constantemente descrições e classificações que deem significado às experiências vivenciadas por nós, isso aparenta ser um ponto forte da natureza humana. Parece nos, então, que a musicalidade faz parte da constituição humana. Segundo Petraglia e Andriollo (2018, p.8), "a música emerge como um impulso interior, dá sentido e promove integração ao contexto no qual, cada um está vivendo. Naquele instante, à sua maneira, o sujeito está fazendo sua música."

A este respeito, Zuckerkandl diz: "Musicalidade não é propriedade de indivíduos, mas atributo essencial da espécie humana. A implicação não é que alguns homens são musicais enquanto outros não o são, mas que o homem é um animal musical, isto é, um ser predisposto à música e com necessidade de música, um ser que para sua plena realização precisa se expressar em tons musicais e deve produzir música para si mesmo e para o mundo. Neste sentido, musicalidade não é algo que alguém pode ter, mas algo que – junto com outros fatores – é constitutivo do ser humano" (ZUCKERKANDL, 1976 apud PETRAGLIA; ANDRIOLO, 2018, p.8).

As ciências que estudam o comportamento humano estão se unindo e buscando encontrar caminhos que dão voz a este assunto através de importantes descobertas, que relatam melhorias no estado de ânimo, alterações positivas em diagnósticos relacionados à saúde e que apontem para um novo posicionamento, no modo como observamos e absorvemos a música em nossas vidas. Segundo Levitin (2010), as atuais teorias neuropsicológicas associam afetos e estados de ânimo positivos a níveis mais elevados do neurohormônio dopamina, motivo pelo qual muitas medicações antidepressivas atuam no sistema dopaminérgico no Sistema Nervoso Central. Para Levitin, a música é uma forma de melhorar o estado de ânimo das pessoas e provavelmente a prática musical também atua sobre o sistema dopaminérgico, além de outros sistemas neuroquímicos cerebrais.

A música também se relaciona com a dimensão espiritual adicional de saúde e bem-estar. Enquanto os benefícios da criação de música para a saúde e o bem-estar parecem, em geral, ser aceitos, há um debate contínuo sobre como isso ocorre. Diversos pesquisadores começaram a analisar a questão do

"como" a partir de uma série de perspectivas, baseadas nas disciplinas clínicas e sociais. No nível clínico, por exemplo, uma revisão da literatura acadêmica sobre a neuroquímica da música (Chanda e Levitin 2013, p.179) examinou as evidências científicas que sustentam alegações de que a música influencia a saúde através de mudanças neuroquímicas relacionadas à recompensa, motivação, vocação e prazer; estresse e excitação; imunidade; e afiliação social. Esses domínios são paralelos aos sistemas neuroquímicos conhecidos de dopamina, opióides, cortisol, serotonina e ocitocina. Embora a investigação científica sobre os efeitos neuroquímicos da música seja relativamente recente, os autores comentam que, depois de revisar cerca de 400 artigos, a evidência revisada fornece apoio preliminar para a afirmação de que mudanças neuroquímicas mediam a influência da música na saúde (STEWART; IRONS, 2018, p.18, tradução nossa).

As reações provocadas pela música atingem diferentemente cada indivíduo que é a ela exposta, e bastante provavelmente esse fato tem a ver com os registros anteriores gravados na memória da pessoa. Segundo Baratella (2008, p.97), "Algumas descobertas da neurociência comprovam que, quando a audição de uma determinada música provoca sensação de relaxamento, alegria e prazer, é porque as regiões do cérebro que são ativadas são as mesmas associadas ao prazer e bem-estar".

Além da música como parte constitutiva e emergente do ser humano, da musicalidade inerente em si, o ato de ouvir música provoca impressões variadas, trazendo à tona emoções a quem é exposto a essas vibrações sonoras.

[...] um pedaço de papelão nos protege melhor da luz, mas é preciso uma parede espessa para nos isolar do som, e quanto mais baixo o tom, mais profunda a sua penetração. Somos muito sensíveis ao som, não apenas pelo ouvido, mas por toda a nossa pele, assim como todos os nossos órgãos são afetados por ele (LE MÉE, 1995, p.40).

Se quisermos receber a música, e parece que o número de pessoas assim dispostas aumenta a cada dia, ela nos chega facilmente e sem qualquer esforço. Temos apenas que ouvir cuidadosamente o seu suave *crescendo* e *diminuendo*. O som é agradável, resultado da prática consciente. Não faz qualquer invasão indesejável; entretanto, está pronto a nos receber sempre que desejarmos calor e clareza. A música nos estimula a parar e repousar, a desfrutar não somente a melodia amorável, mas também o silêncio de onde ela veio e para onde gradualmente retorna (LE MÉE, 1995, p.11).

O contexto citado acima diz respeito, segundo Le Mée, a músicas com melodias suaves e de conteúdo quase meditativo, como por exemplo, o canto gregoriano. Neste sentido, sabemos que outros estilos musicais podem aflorar sentimentos totalmente contrários aos que foram expostos, já que a música pode também excitar, agitar e trazer à tona sentimentos de ordem perturbadora. Além disso, o conteúdo da experiência musical também será dependente da história de vida do ser humano, constituindo uma forma bastante singular de significação (SAMPAIO, 2017).

Usamos a música para aliviar, ressignificar, refletir sobre os acontecimentos

diários. Em momentos de autorreflexão, fuga de problemas do dia a dia, simplesmente para relaxar e curtir, criamos um repertório musical que amplia a nossa concepção e percepção do mundo ao nosso redor.

No curso da vida cotidiana, muitos de nós recorremos à música, muitas vezes de maneira altamente reflexiva. Construir e implantar montagens musicais faz parte de um repertório de estratégias de enfrentamento e de geração de prazer, de criação de ocasião e de afirmação de identidade própria e grupal. A música não é apenas um meio "significativo" ou "comunicativo". Faz muito mais do que transmitir significação através de meios não verbais. No nível de vida diária, a música tem poder (DENORA, 2004, p.16-17).

Se a música tem poder, segundo o que Tia DeNora nos apresentou, usufruir desse benefício pode ser, no mínimo, algo desejável ao ser humano. Há uma profunda ligação entre o desenvolvimento musical do indivíduo e questões relacionadas ao meio cultural, à educação, à sociedade na qual ele está inserido. De acordo com Green (2011), em muitas senão em todas as partes mundo, desde uma tenra idade as pessoas começam a desenvolver uma identidade musical que é forjada em uma combinação de experiências musicais pessoais e singulares por um lado, e, por outro, da participação em vários grupos sociais. Estas identidades englobam gosto musical, valores, práticas (incluindo atividades como escutar e dançar), habilidades e conhecimento musicais.

Porém, nem todos têm acesso a esse tipo de vivência e isso pode gerar uma classe denominada de "menos talentosa", musicalmente falando, talvez por não ter recebido o estímulo necessário.

A necessidade de utilizar a música de maneira ativa, seja cantando ou tocando um instrumento, não é valorizada na nossa cultura. Habituada a glorificar os grandes sucessos, sejam eles eruditos ou populares, nossa sociedade relega aos "menos talentosos" o papel de espectadores, tarefa a ser cumprida de maneira passiva (SOBREIRA, 2002, p.104).

Fazer música na nossa sociedade, ainda parece ser um papel desempenhado com exclusividade por uma classe de "eleitos". Ao longo do processo histórico da humanidade, o fazer musical pode ter ficado relegado à alguns poucos escolhidos quase deixando de lado a musicalidade inerente a todo ser humano.

No caso da música [...] muitos acreditam que ela é algo para ser apreciado à distância, feita por especialistas, gênios e pessoas dotadas de um dom especial. Pessoas com estas características, certamente, existem e, naturalmente, não se quer aqui condenar a formação e profissionalização do "músico", exercida por especialistas. Todavia, o processo de distinção social proveniente do campo artístico não deveria obscurecer a condição de "ser músico" e a musicalidade inerente a todo ser humano. É triste e, mesmo, preocupante pensar que o fazer musical do ser humano comum tenha se reduzido a um "Parabéns pra você" mal cantado no dia de aniversário (PETRAGLIA, ANDRIOLO, 2018, p.8).

Usufruir de uma atividade musical cantando e/ou tocando deveria ser algo comum e elementar em nossas vidas, desde o nosso nascimento, sem deixar que sejam construídos ou mesmo reforçados bloqueios em relação à criatividade e à musicalidade de cada um. Esse fato impeditivo pode surgir na infância, por exemplo, prejudicando uma vivência musical saudável por parte da criança, o que pode futuramente acarretar algum ressentimento ou dificuldade no apreciar e/ou no fazer música na fase adulta, caso o indivíduo não busque reparar essa experiência de alguma forma.

É um triste fato que muitos adultos se confessem incapazes de entoar uma simples nota, atribuindo esta inabilidade para fazer uma coisa natural e desenvolver uma atividade agradável ao fato de lhes ter sido dito, quando crianças, que não tinham voz, que não deveriam cantar, só silabar as palavras – pior ainda, que eles arruinariam todo o conjunto se suas vozes fossem ouvidas. Essas impressões dolorosas da infância podem calar fundo e produzir efeitos deletérios duradouros e profundos, a ponto de algumas pessoas ficarem incapacitadas até de tentar cantar (LE MEE, 1995, p.136).

As emoções que aparecem durante o fazer musical estão longe de serem as únicas responsáveis pelos sentimentos despertados através da música. O simples fato de sermos tocados, atravessados pelo som durante o processo da audição, por exemplo, já nos provoca sensações. Segundo Valente (1999, p.39), "A relação som/corpo, como vemos, não é neutra, de modo algum: nossa pele está longe de ser a armadura que protege e isola o corpo, ao contrário, somos continuamente banhados pelas vibrações audíveis e inaudíveis."

A música, com a vibração dos sons, atinge nosso corpo que a recebe e a percebe como estímulo, podendo abranger os mais variados aspectos. Aqui aparecem os sentimentos. Para Viscott, os sentimentos são como um sexto sentido, interpretando, ordenando e resumindo os outros cinco. Não sentir é não estar vivo. Acima de tudo, diz o autor, os sentimentos fazem-nos humanos, tornam-nos semelhantes. São eles a reação frente ao que percebemos, definindo, pois, nossa percepção de mundo. A linguagem dos sentimentos é meio pelo qual nos relacionamos com nós mesmos. A abertura para essa relação tem na música, elemento atraente e poderoso que passando pela sensibilidade e emoção, pode predispor o indivíduo à harmonia, se esta for a sua vontade. Nas percepções e sentimentos, a aceitação e a confiança aparecem como decorrência de uma disposição à novas experiências e vivências (DELABARY, 2016, p.89).

As emoções suscitadas pela audição ultrapassam a necessidade de informações técnicas relacionadas à canção, podendo nos propiciar momentos bastante prazerosos ou não, dependendo do contexto a que somos expostos. Segundo Costa e Silva (1998, p.13), informações técnicas e culturais ajudam no melhor entendimento de uma música, mas o envolvimento e a empatia espiritual que a canção fornece ao ouvinte são os valores necessários para que a experiência auditiva tenha maior riqueza e intensidade para o indivíduo que se submete a ela.

Parece então haver uma concordância de que a presença da música em suas várias facetas é universal, podendo ser considerada intuitiva, parte do comportamento social humano, parte funcional da nossa cultura, um elemento social, um meio de expressão poderoso, um meio transpositor de nossas emoções etc. Freire (2010) fala-nos um pouco mais sobre isso, usando o etnomusicólogo Alan Merriam como fonte de referência:

Merriam (1964) considera a música como comportamento humano e parte funcional da cultura humana, sendo integrante de sua totalidade e refletindo a organização da sociedade em que se insere. Embora considere que o som musical e o resultado de processos de comportamento humano que são modelados por valores, atitudes e crenças das pessoas de uma cultura particular, Merriam buscou, através da comparação de diversas sociedades, chegar a funções sociais da música, por ele consideradas como “universais culturais”, ou seja, encontráveis em todas as culturas (FREIRE, 2010, p.30-31).

No livro *The Antropology of Music*, publicado originalmente em 1964, Merriam descreve várias funções sociais da música a partir de seus estudos sobre práticas musicais de diversas culturas, de diversos locais do mundo, embora considere que sua classificação não abarca todas as possibilidades existentes do uso da música. As dez categorias propostas são: 1) função de expressão emocional; 2) função de prazer estético; 3) função de divertimento; 4) função de comunicação; 5) função de representação simbólica; 6) função de reação física; 7) função de impor conformidade às normas sociais; 8) função de validação das instituições sociais e dos rituais religiosos; 9) função de contribuição para a continuidade e estabilidade da cultura; 10) função de contribuição para a integração da sociedade (MERRIAN, 2006).

Observamos que as vivências musicais são diversificadas para cada pessoa e construídas através de experiências individuais e distintas, criando assim o que talvez possa ser chamado de memória afetiva musical. Segundo Baratella (2008, p.98), a música pode ser considerada como um estímulo que produz um expressivo efeito no cérebro e na vida física e psíquica do ser humano. Talvez aconteça algo relativamente forte e profundo na relação do ser humano com a música. Ela se torna um meio para comunicar sentimentos e emoções que seriam difíceis de serem liberadas de outra forma. Costa (1989) considera que isso é possível pois a música propiciaria uma "libertação dos constrangimentos do verbo, do discurso lógico" (p.77).

Para Petraglia e Andriolo (2018), fazer música pode ser compreendido como um ato de afirmação da própria musicalidade, no qual seríamos todos nós momentaneamente transportados a um estado extraordinário.

São os momentos onde a vivência do tempo e do espaço ganha novos significados de acordo com a natureza e articulação do discurso musical. São momentos onde a experiência estética nos propicia uma vivência de comunhão. E, assim como indicado por Goethe, sentimos ter atingido um estado de completude e avançado um pouco mais no caminho que leva à realização da individualidade humana (PETRAGLIA, ANDRIOLO, 2018, p.17).

1.1. A Voz humana

A voz é um instrumento magnífico. Constitui uma parte íntima, tão pessoal e característica, que nossos amigos são capazes de nos identificar ao telefone ouvindo pouco mais de uma sílaba. O som da voz pode ser confortante e consolador, mas pode também nos destroçar. [...] No som da voz encontramos uma rica fonte de informações (LE MEEÉ, 1995, p.130-131).

Nenhuma voz é igual a outra. Cada um de nós possui um timbre, uma cor, uma tessitura, qualidades estas que são únicas, bastante específicas e intransferíveis e que são apenas algumas dentre as várias existentes (MILLECO FILHO; BRANDÃO; MILLECO, 2001). Todo ser humano possui a capacidade nata da fala e do canto. Nascemos com essa possibilidade intrínseca de comunicação e podemos desenvolvê-la ao longo da vida, através da nossa voz, que é um instrumento singular. No entanto, nossa voz sofre algumas alterações durante a vida e, a partir disso, ela vai se moldando tanto aos aspectos biológicos, como também às influências externas que o indivíduo venha a provar. Como descreve Steffen (2011, p.54), por exemplo, tanto a voz cantada como a falada são influenciadas pelo estado de humor do comunicador.

Tanto a fala quanto o canto são atividades universais, não se levando em conta, é claro, casos isolados de pessoas que apresentem problemas clínicos de fonação ou auditivos que sejam irreversíveis. Porém, como mencionado por Sobreira (2002, p.68), "para se cantar com precisão, o aparelho fonador precisa ser usado de maneira diferente da fala. A pessoa que não consegue controlar sua voz cantada aparentemente não é capaz de fazer a adaptação que o canto exige."

Para que haja um mínimo controle vocal, é necessário que se conheça um pouco sobre o aparelho fonador, que sejam feitos exercícios de vocalize, respiração, técnicas relacionadas ao canto etc. Segundo Sobreira (2002), o indivíduo que se submete a este tipo de treinamento que pode estar relacionado ao autoconhecimento, com o tempo, provavelmente, apresentará uma produção vocal mais equilibrada e harmoniosa. Sobreira (2002, p.68) sugere que a maior parte das pessoas pode cantar, embora problemas como a timidez ou tensões excessivas nas pregas vocais possam atrapalhar

ou até mesmo impedir o uso correto da voz cantada. Sendo assim, relaxamentos, alongamentos, aquecimentos e o controle da respiração são tidos como exercícios preparatórios que podem contribuir para uma melhor produção vocal, do indivíduo que possua um aparelho fonador dito normal.

O canto pode ser feito *à capella* ou vir acompanhado por algum instrumento, surgir em melodias entoadas nas rodas de ciranda, brincadeiras com crianças passadas de geração em geração, nas canções de toda natureza etc. “A voz é, portanto, mais do que as palavras que são pronunciadas, mais do que a qualidade do som que sai da boca; é o corpo inteiro caixa de ressonância que fala, emanando energia” (VALENTE, 1999, p.119).

Por algum tempo na história da humanidade, durante a idade média, a voz teve lugar de destaque em relação aos outros instrumentos, por serem estes considerados fatores de desvio da atenção dos ouvintes da mensagem cantada.

É bem sabido que, no século II, alguns dos patriarcas da Igreja achavam que os instrumentos distraíam a concentração e as melodias populares eram muito heréticas no seu conteúdo para serem admitidas na comunhão do culto. A partir do século III, e por cerca de quinhentos anos, somente a voz humana, sem acompanhamento, era considerada apropriada (LE MÉÉE, 1995, p.51).

A voz traz impressões bastante profundas do ser e nos acompanha desde a vida intrauterina, com simbologias e significados que foram sendo construídos desde este período anterior ao nascimento, ligados à vibração e à escuta interna e externa vivida pelo feto. Aqui não nos aprofundaremos nesse aspecto, mas vale ressaltar que este é um primeiro modo de relação vivenciado pelo feto e, segundo Zampronha (2007), está relacionado também à voz, ao cordão umbilical e a sua ruptura.

O fechamento umbilical que marca o seu nascimento encontra-se correlacionado à emissão do primeiro grito, à voz, à ativação do sopro respiratório, e ao mesmo tempo à ruptura definitiva com o corpo da mãe. [...] Daí em diante o corpo a corpo com a mãe é *mediatizado* pela voz, introduzindo o recém-nascido em um novo modo de relação. Se o umbigo é a clausura, a voz é a subversão que, atravessando a clausura, leva o recém-nascido a assumir seu lugar de sujeito e habitar a linguagem. A voz substitui o vínculo do sangue umbilical e religa o sujeito (ZAMPRONHA, 2007, p.72).

Diante disso, podemos perceber então o quanto a voz se faz um elemento importante para o acesso das emoções, na vida do indivíduo. A música por si só, nos traz experiências distintas através da audição, da composição, da improvisação e o indivíduo que se submete a ela, pode ter sensações diversificadas que vão desde o prazer até o desconforto. No entanto, toda essa relação pode ser sentida de maneira diferente quando falamos especificamente da voz e do ato de cantar.

A voz é uma outra experiência que envolve a *carga energética*. O som emitido pelo próprio cliente, experimentando diferentes formas sonoras – grave, agudos, sons produzidos com a boca bem aberta, sons feitos com a boca fechada -, proporciona uma intensa exploração terapêutica da conexão inspiração – emissão de som – expiração. Essas experiências poderão promover o surgimento de antigas lembranças e facilitarão a expressão emocional" (CHAGAS, 1997, p.22-23, grifo do autor).

A voz, diferentemente de outros instrumentos, expõe o indivíduo de forma mais evidente a outrem, ao meio, ao público, pois ela é exclusiva, como uma impressão digital, e apresenta características específicas de cada indivíduo.

Falando ou cantando, nos sentimos muito vulneráveis. Sem entendermos como isto acontece, temos consciência de que a voz revela muito de nós. Temendo que a voz nos exponha demais – mais do que desejamos que os outros saibam a nosso respeito -, nos escondemos quando falamos, fazendo com que o som termine a alguns palmos do nosso nariz (LE MEÉ, 1995, p.136).

Essa exposição vocal pode inicialmente causar certo desconforto, tensão, timidez e provocar sensações e sentimentos relacionados a isso. Essas reações podem, segundo Sobreira (2002), se dar num âmbito consciente ou não, dependendo da experiência individual e tendem a serem apresentadas tanto psicológica quanto fisicamente.

As tensões musculares podem ser causadas por problemas psicológicos. Porém, independentemente de suas causas, elas podem prejudicar o resultado do canto: "Cantar implica num perfeito sincronismo dos mecanismos musculares que só terão perfeito funcionamento se eliminarmos as tensões musculares que interferem de forma negativa na produção do som" (CHEVITARESE, 1996, p.23). Uma criança muito tímida pode não conseguir cantar de maneira afinada apenas por ter vergonha de abrir a boca (SOBREIRA, 2002, p.69).

Cantar talvez provoque um contato mais profundo com registros internos, pela forma de acesso às emoções às quais o sujeito é submetido. Na linguagem popular costuma-se dizer que o Canto pode ser a linguagem da alma. O instrumento vocal proporciona um contato exclusivo do ser consigo mesmo, pois "a voz humana é o único instrumento que se caracteriza por reunir num mesmo corpo executante e meio de execução – seja do cantor, do ator, do contador de histórias" (VALENTE, 1999, p.71).

Alguns autores tratam desse assunto de forma bastante cuidadosa, levando-se em conta aspectos relacionados ao medo e a vergonha que podem influenciar nessa atividade. "Com isso, não é difícil entender a timidez e o medo que o canto traz consigo, pois, a voz que vem desta fonte está totalmente nua. A pessoa mostra quem ela é." (GUEDES, 2008, p.20).

Trazemos como exemplo o caso da cantora Valborg Werbeck Svärðström, para quem o entorno emocional parece ter contribuído significativamente para que o seu quadro se revertesse definitivamente. Guedes (2008) relata em seu livro a história dessa cantora lírica que teve problemas vocais bastante sérios, perdendo a fonação por completo. Depois de buscar ajuda com vários profissionais da época e não obter nenhum resultado positivo, ela teve de sozinha encontrar a “cura” para seu problema, através de autoconhecimento e autoanálise e, a partir desta experiência, criou em 1924 a Escola “Desvendar da Voz”, com um novo conceito sobre o ato de cantar.

A palavra “desvendar” aponta para a existência da voz humana que, aprende a se desvendar se fazemos um caminho de desenvolvimento. Entretanto, não é a voz que tem que ser desenvolvida e sim o próprio ser humano. [...]. Entramos em um processo em que de um surge o outro. Começamos a entender conexões, saúde, o ser humano e a vida. Iniciou-se o desenvolvimento da personalidade simultaneamente com o desvendar da voz do canto. Exercitamos o libertar da voz de uma prisão que nós mesmo criamos (GUEDES, 2008, p.19-20).

Segundo Guedes (2008), Werbeck ampliou seus estudos, auxiliada por Rudolf Steiner, um dos criadores da Antroposofia¹. Steiner (cf. Guedes 2008) ressalta a importância de que o conhecimento do ser humano seja aliado à fé e à ciência. Nesse contexto, as artes existem de acordo com Rudolf Steiner (1992), para nos humanizar, pois, auxiliam a educar a vontade, a sensibilidade e o sentimento, tão importantes no processo de desenvolvimento humano quanto o intelecto.

"Partindo do princípio de que 'todo ser humano é cantante', existe, em cada um de nós, uma voz a ser desvendada. Desvendar significa: tirar os véus, entrar em contato com o que há de mais profundo!" (GUEDES 2008, p.30). Para Guedes (2008), nós apenas vamos tirar os véus e deixar a voz fluir através do fazer musical. Quando nos ouvimos internamente podemos entrar em contato com a voz arquetípica ou nossa voz natural, que faz parte do que ela chama de "nosso centro maior".

Segundo Uhlig (2006), o Cantar permite acessar sentimentos e pensamentos pela vibração e ressonância das células e músculos do corpo, já que, ao cantar o instrumento passa a ser o próprio corpo, na sua estrutura orgânica e psíquica, despertando emoções e memórias através do acionamento do sistema límbico. As emoções influenciam diretamente as estruturas utilizadas na voz (STEFFEN, 2011, p.58).

¹ A Antroposofia consiste em uma doutrina formulada pelo pensador espiritualista austríaco Rudolf Steiner (1861-1925) buscando refletir a respeito da condição humana (Houaiss; Villar, 2009, p.150). Segundo o sítio eletrônico da Sociedade Antroposófica do Brasil, ela pode ser caracterizada como “um método de conhecimento da natureza do ser humano e do universo, que amplia o conhecimento obtido pelo método científico convencional, bem como a sua aplicação em praticamente todas as áreas da vida humana” (Setzer, 1998/2011), possuindo aplicações na saúde, na educação e na própria forma de viver no dia-a-dia. Porém, não deve ser confundida com uma seita ou uma religião.

Portanto cantar parece ser algo acessível a todo ser humano e de alguma forma esse ato pode provocar um contato com emoções profundas e talvez evocar um desejo na busca de autoconhecimento e melhor qualidade de vida, resultando assim, em um possível bem-estar. “Acreditamos que o canto, por ser uma forma de expressão completa, deva ser estudado por um prisma holístico” (COSTA; SILVA, 1998, p.15). Nesse sentido o indivíduo está inserido em um meio onde deve ser considerado o todo, às partes e suas inter-relações, buscando assim uma totalidade para sua existência. Mas a quem é permitido o canto? Todos podem se beneficiar dessa arte envolvida no fazer musical? Essas podem ser questões interessantes a serem consideradas, pois apesar de termos sugerido que seja um bem de acesso comum, nem sempre é o que se dá na vida real. É habitual se ouvir dizer que o fazer musical só pode ser aproveitado por pessoas que são detentoras de dons e habilidades específicas nessa área. Mas quem é o cantor?

Cantor é aquele que canta, segundo Mário de Andrade. Os dicionários o definem como o solista do antigo culto judaico e cristão, ou aquele que entoava as partes solo no rito católico romano. [...] para Mário de Andrade, cantar é "formular melodias, frase musicais, com ou sem letra. Organizar notas segundo regras estabelecidas ou improvisando, seguindo a inspiração do momento". Gosto muito dessa definição de Mário de Andrade. Apesar de parecer simples ou óbvia, ela é corajosa pois democratiza o uso dos termos "cantor" e "cantar" para todo o ser humano que canta, independente de época, continente e cultura (SANDRONI, 1998, p.13).

Podemos dizer então que cantar talvez seja uma habilidade natural do ser humano e que deveria ser executada por quem quer que fosse imbuído da vontade de fazê-lo, mas em nem todos os casos é assim que acontece.

[...] no campo da música, observa-se a mitificação de uns poucos privilegiados que, em geral, são revelados ainda na infância. Existem adultos, contudo, para os quais a música tem extrema importância e que, possuindo ou não o que nossa cultura convencionou chamar de “talento para a música”, procuram os mais variados tipos de envolvimento com ela (SOBREIRA, 2002, p.104).

A música cantada, mesmo nos dias atuais, pode ser rodeada de tabus e às vezes vista como algo pertencente a uma minoria. Cantar para algumas pessoas ainda parece ser algo muito específico e direcionado apenas para quem tenha esse dom ou habilidade, como já dissemos anteriormente. Essa lacuna pode surgir na vida de um adulto devido à ausência de vivência e exposição musical no processo relacionado à educação musical, que em geral é realizada de forma direta e indireta, na infância. Pesquisas relacionadas a este assunto, como as apresentadas por Petraglia e Andriolo (2018) e Sobreira (2002), trazem evidências de que este fato ocorre mais do que imaginamos.

Falas que indicam uma falta de aptidão para a música são frequentes e foram

ditas pela grande maioria dos participantes da pesquisa. Este discurso reflete, em boa medida, a auto percepção do sujeito sobre uma incapacidade musical, e deve ser respeitada enquanto tal. Não basta, simplesmente, dizer para a pessoa “isto não é verdade”. Ela vivencia esta distância do fazer musical e precisaria experimentar sua musicalidade para adquirir confiança em si mesma e sua participação original nesse fenômeno. Sabe-se que esta situação e o sentimento dela resultante, são decorrentes, na maioria dos casos, da falta de uma educação musical na infância (COON & CAREY, 1989; SOBREIRA, 2003) seja na escola ou no ambiente doméstico. Quando algo é feito no sentido de propiciar a musicalização, a criança, normalmente, desenvolve sua musicalidade e a leva consigo para a vida adulta junto com uma percepção integral do fenômeno musical (PETRAGLIA; ANDRIOLO, 2018, p.4).

Apesar desse fato, mesmo alunos desafinados sentem o desejo de cantar, pois esse parece ser um instinto inato da raça humana. Existem pequenas conquistas que podem representar uma superação de obstáculos para esses indivíduos rotulados muitas vezes de "sem jeito pra coisa", que podem ser de extrema importância durante o processo vivenciado por eles. Segundo Sobreira (2002), a evolução de um aluno com pouca habilidade para a música e para o canto, principalmente se for um adulto, deve ser considerada relevante mesmo que seja lenta, pois essa evolução tem imensa significação para o indivíduo, por menor que ela possa parecer aos ouvidos refinados.

Em geral, os adultos que se rotulam como desafinados têm cristalizada dentro de si a certeza de não possuir nenhum talento ou habilidade musical; no entanto eles procuram professores de canto, ou corais, na tentativa de se aproximar mais do mundo da música, demonstrando a necessidade de vivenciar experiências musicais como participantes atuantes. A música, e principalmente o canto tem, para tais indivíduos, uma importância bem maior do que se possa imaginar (SOBREIRA, 2002. p.8).

Cantar pode ser uma atividade bastante prazerosa e divertida, desde que seja feita com leveza e sem grandes cobranças, em um contexto realizado fora da academia, em um aprendizado informal. Já para o cantor profissional, diversas exigências diferenciadas são colocadas, como descrevem Costa e Silva (1998):

Quando pensamos no cantor, não devemos nos ater apenas àquele sujeito capaz de emitir um som laríngeo com ritmo e melodia. Além da capacidade de emitir um som coeso, ele deve compreender um contexto dramático, relacionar-se com um grupo de artistas (músico, maestro, colegas de coral, agentes etc. [...]). Todas estas tarefas exigem inteligências não só musicais, mas interpessoais, intrapessoais, lógico-matemáticas, linguísticas e corpóreo-cinestésicas (COSTA; SILVA, 1998. p.76).

Isso parece ser o desejável academicamente, para que se obtenha bons resultados de um cantor intitulado como profissional. Acreditamos que o fator técnico puramente, em alguns casos, pode contribuir, mas não é um delimitador ao processo do fazer musical no que diz respeito ao ato de cantar. Contudo, ao cantor amador, talvez

possamos ter um nível de exigência mais ameno, tolerante e, porque não dizer, mais humanizado.

A educadora musical Lucy Green (2002, 2012), propõe a integração do ensino formal às práticas de aprendizagem informal de forma embasada e concisa, nos indicando que, um não deve excluir o outro, eles são complementares. "A adaptação de algumas práticas informais de aprendizagem de música popular na sala de aula pode afetar positivamente significações musicais dos alunos e suas experiências" (GREEN, 2012, p.61). Nos estudos de Green, o foco principal é a sala de aula, no entanto, acredita-se que esse enfoque possa também ser utilizado em contextos diferentes, como é o caso da oficina Educando a Voz, que será descrita posteriormente.

Observamos que principalmente no meio acadêmico e canto profissional (FERREIRA, 2002; GREEN 2002; GUEDES 2008), o cantar torna-se tão elaborado e imbuído de exigências técnicas, que pode trazer até mesmo um grau exagerado de cobrança e desconforto para o estudante do canto. O prazer e o bem-estar são deixados em segundo plano em função da parte técnico-teórica e de um aprimoramento quase endurecido. Na situação inversa a este processo, fora do contexto acadêmico, baseada em um ensino informal, podemos perceber que o acesso à música pode ser feito de forma mais humanizada e estimulante, visando um olhar voltado para o ser em sua totalidade (corpo, mente e espírito). A intenção é de que o processo seja aproveitado mesmo pelo indivíduo que não tenha o desejo se profissionalizar, mas que se submeta a este tipo de vivência, em busca de outros aspectos relacionados à saúde e ao bem-estar em geral, como descreve Zampronha:

Como produção essencialmente humana, a música fala diretamente ao corpo, à mente, às emoções, estimulando à ação e “mexendo” com nossos tempo, espaço e movimentos psíquicos. [...] de mais a mais, favorece o indivíduo em razão de seus múltiplos estímulos, biológicos, fisiológicos e psicológicos. Daí que, “fazendo” música, escutando, cantando, vivenciando, o indivíduo acaba por influir no ritmo de seus pensamentos e emoções, na harmonia de sua saúde corporal e mental (ZAMPRONHA, 2007, p 120-123).

Podemos listar muitas formas de expressão do ser humano relacionadas à comunicação de emoções e sentimentos: a fala, a escrita, a pintura, a dança etc. No entanto, a forma cantada parece ser uma excelente ferramenta de acesso a essas emoções e sentimentos. Os elementos de uma canção como o texto e a melodia, associadas ao ritmo e a harmonia, contam verdadeiras histórias com temas e estilos dos mais variadas. A vivência da música cantada pode ser instigante e profunda, conduzindo o cantante a revelações interessantes de si mesmo.

Cantar pode proporcionar ao indivíduo uma oportunidade de expressar o inexpressível, de dar voz a um conjunto de sentimentos. Cantar músicas significativas frequentemente produz uma catarse, uma liberação da emoção, devido ao efeito da música, da letra e das memórias e associações conectadas com a canção (AUSTIN, 2008, p.20, tradução nossa).

O canto, tanto individual como mencionado por Austin (2008), quanto coletivo como mencionado por Zanini (2002), favorece a evocação de sentimentos e sensações que estão associadas à elementos psicológicos, sociais e culturais relacionados à vida do cantante. A forma de acesso ao canto pode se dar em circunstâncias distintas e, por vezes, depende do meio em que o indivíduo está inserido em nossa sociedade, podendo ocorrer em salas de aula, durante shows, em aulas particulares e, também, em projetos sociais, dentre outras possibilidades. Nesta pesquisa, damos ênfase aos projetos sociais por entendermos que eles permitem acesso a um público que nem sempre tem oportunidades de experiências musicais formais, por fatores como distância do mundo acadêmico, baixa renda, dificuldade de acesso à cultura, dentre outros. Gostaríamos de trazer essa discussão à tona, para que os projetos dessa natureza sejam vistos como elementos importantes para a educação em geral e, especificamente, para educação musical, sendo valorizados e tendo apoio para que possam cada vez mais ampliar assim o número de pessoas contempladas.

1.2. A Educação Musical e o acesso a Projetos Sociais no Brasil

Embora em muitas leis de diferentes países conste que é dever dos estados dar acesso à educação e à cultura, ainda hoje podemos notar que tal acesso nem sempre ocorre. Em 1990, durante uma reunião da UNESCO realizada em Jomtien, na Tailândia, foi promulgada a *Declaração Mundial sobre Educação para Todos: satisfação das necessidades básicas de aprendizagem* (UNESCO, 1990) que traz diretrizes que podem dar um vislumbre, ainda nos dias atuais, de como seria uma sociedade mais justa, com maior inclusão e assistência ao indivíduo.

SATISFAZER AS NECESSIDADES BÁSICAS DE APRENDIZAGEM

1. Cada pessoa - criança, jovem ou adulto - deve estar em condições de aproveitar as oportunidades educativas voltadas para satisfazer suas necessidades básicas de aprendizagem. Essas necessidades compreendem tanto os instrumentos essenciais para a aprendizagem (como a leitura e a escrita, a expressão oral, o cálculo, a solução de problemas), quanto os conteúdos básicos da aprendizagem (como conhecimentos, habilidades, valores e atitudes), necessários para que os seres humanos possam sobreviver, desenvolver plenamente suas potencialidades, viver e trabalhar com dignidade, participar plenamente do desenvolvimento, melhorar a qualidade de vida, tomar decisões fundamentadas e continuar aprendendo. A

amplitude das necessidades básicas de aprendizagem e a maneira de satisfazê-las variam segundo cada país e cada cultura, e, inevitavelmente, mudam com o decorrer do tempo (UNESCO, 1990, Artigo 1, p.3).

Em nossa história acadêmica e profissional, percebemos que o acesso a esses projetos sociais voltados especificamente para a educação musical, ainda é distribuído de maneira desigual, dificultosa e excludente, o que o torna inacessível para grande parte da população brasileira, como também é mencionado por Penna (2012). Infelizmente o caminho para que haja algumas mudanças no sistema educacional se mostra um tanto árduo e distante, na medida da realidade que presenciamos atualmente.

Acreditamos que não é qualquer música ou qualquer ensino de música que é capaz de contribuir efetivamente para a formação global do indivíduo, e consideramos problemática a transferência pura e simples de práticas conservatoriais para os espaços extra-escolares alternativos dos projetos sociais. Diante das necessidades prementes dos grupos atendidos por tais projetos, que enfrentam precárias condições de vida, com alternativas de realização pessoal, profissional ou social extremamente restritas, parece fácil considerar qualquer abordagem como válida, qualquer contribuição como positiva. Mas isso pode acabar nos levando de volta à visão redentora da arte e da música, presente nas correntes da arte-educação, e mais especificamente na proposta da “educação pela arte” (ou “através da arte”), de Herbert Read (PENNA, 2006, p.37,38).

Percebemos então, que a música ensinada dentro dos projetos sociais, pode ser um caminho considerado válido e de extrema importância, mas não deve ser visto como o único e pretensível meio de salvação para a educação das pessoas envolvidas. Esta não pode ser a única fonte para que se dê o acesso à cultura, à arte e à educação musical para esta parte da população que está à margem da sociedade, no entanto, é uma fonte que pode ser considerada positiva e deve ser fortalecida e ampliada.

Grupos contemplados por projetos sociais envolvendo música sob a forma de oficinas ou aulas coletivas geralmente são compostos por um público considerado desfavorecido, que tem dificuldade de acessar à cultura de forma geral, seja por baixa renda, falta de planejamento e informação ou por ausência de políticas públicas que deem a assistência necessária e favoreçam o acesso. Essa oportunidade é oferecida quase sempre de forma gratuita, baseada em programas de lei de incentivo, projetos com patrocinadores particulares ou independentes, ou ainda, com projetos de extensão e/ou pesquisa desenvolvidos por universidades e outros (PENNA, 2006; KATER, 2004).

Esse parece ter sido um dos meios que proporcionou uma oportunidade única e diferenciada, para alguns participantes deste projeto estudado aqui e que foi vivenciada através da música cantada na oficina "Educando a voz", de acordo com relato colhido.

Cazuza: Olha, eu acho que durante o projeto, os dias em que fiz o curso, as 10 horas, eu acho que foi tudo muito bom. Eu acho que só deveria ter mais cursos assim, porque eu acho que falta isso bastante. Na minha cidade, Itatiaiuçu, falta bastante isso, não tem muita oportunidade assim também. Aqui [Itatiaiuçu] não tem muitas oportunidades assim, mas a prefeitura cede ônibus pra cursos assim [em Itaúna]. Como a faculdade e cursos menores, curso técnico, Senai. A prefeitura cede ônibus pra levar [para outras cidades]. Eu fui no ônibus. Tive que fazer cadastro e pegar uma declaração no Centro de Artes, mas depois disso eu consegui.

A música cantada parece ser um meio que pode proporcionar grande prazer ao indivíduo. Ao pesquisar sobre seu trabalho com um coral terapêutico da terceira idade, Zanini (2002) considera que um grupo coral pode ser um agente transformador da sociedade por meio de sua educação musical, num processo de educação musical libertadora.²

Exemplos de trabalhos como os de Zanini (2002), Petraglia e Andriollo (2018), Penna (2006), Delabary (2002), que foram desenvolvidos com apoio vindos de projetos de lei e pesquisas em universidades, dentre outros, ajudam na ampliação e divulgação da aprendizagem musical. Além disso, contemplam aspectos positivos das relações interpessoais, criando círculos de amizade e bem-estar social dentro do grupo favorecido. Oliveira (2010) afirma que muitas das entidades promotoras de projetos sociais tentam priorizar pessoas em situação de vulnerabilidade ou com acesso restrito a oportunidades, e que, "para a maior parte destes programas, o bem-estar social e pessoal é tão importante como a aprendizagem musical" (OLIVEIRA, 2010, p.23).

Este bem-estar social e pessoal referido parece acontecer devido às relações sociais que são construídas no contato estabelecido entre as pessoas envolvidas neste tipo de atividade social voltada para a educação, no caso em questão, a Educação Musical. As ferramentas que podem ser utilizadas, nesse tipo de aprendizagem, estão sendo cada vez mais estudadas e desenvolvidas, para abranger o ser em toda sua plenitude, envolvendo aspectos também relacionados à saúde e bem-estar e a longevidade.

As inovações recentes em tecnologia da saúde têm reflexo não só na duração

² A Educação Musical Libertadora corresponde a uma abordagem de educação musical que tem princípios baseados na pedagogia freiriana.

da vida, como também na sua qualidade. Assim, procura-se que essas tecnologias possam dar oportunidade a todos os que procuram aumentar o prazer, as experiências sociais, ou qualquer outra expressão pessoal. Para isso, os executantes das novas tecnologias que pretendem melhorar a saúde e o bem-estar poderão ser educadores, terapeutas, músicos ou profissionais de qualquer outra arte ou ciência (AREIAS, 2006, p.7).

Além de todos os benefícios apontados até o momento, Green (2012) afirma que a educação musical também pode levar ao favorecimento da autonomia dos alunos.

Por fim, gostaria de conectar os dois conceitos – de “autonomia musical” e “autenticidade de aprendizagem musical” – ao conceito de “autonomia pessoal” do educando. Isto porque se dermos atenção às práticas de aprendizagem informal na educação musical poderemos oferecer aos alunos um nível de autonomia em relação a seus professores, o que aumentaria a capacidade dos alunos continuarem sua aprendizagem independentemente. Assim, isso os encorajaria a uma maior participação em fazeres musicais, tanto formais quanto informais, além da escola (GREEN, 2012, p.77-78).

Essa autonomia para aprender mencionada por Green não se restringe somente ao aprendizado musical, podendo também ser ampliada para outras áreas da vida do aluno, provocando no aluno descobertas de si mesmo e nas relações com o meio em que ele habita.

Ao possibilitar uma autonomia pessoal dos alunos para explorar autenticamente esse aspecto da autonomia musical, nós podemos abrir seus ouvidos para a possibilidade de inculir música com uma variedade muito mais ampla de delineações do que as crianças e jovens normalmente percebem que estão disponíveis. Ao fazer isso, nós também disponibilizamos uma nova riqueza de respostas não só à música, mas aos significados sociais, culturais, políticos e ideológicos que a música carrega (GREEN, 2012, p.78).

De acordo com essa realidade, supomos que seja desejável ao profissional da Educação Musical ou área afim, que em projetos dessa natureza, utilize-se de habilidades múltiplas, tendo em vista capacidade de adaptação ao contexto.

Nossa área específica de educação musical precisa, pois, estar em diálogo com outras – não apenas com os demais campos artísticos, mas com a área de educação/pedagogia, com as ciências sociais, com a filosofia, a história, a psicologia, ou outras tantas disciplinas que, por sua vez, o diálogo com a realidade – ou o diálogo que busca uma maior compreensão da realidade – mostre ser necessárias. A interdisciplinaridade, o diálogo entre campos do saber, não pode estar restrito à pesquisa ou à pós-graduação; pode e deve, a nosso ver, integrar e enriquecer a própria formação do educador musical, na licenciatura. Com isso, não pretendemos diluir os currículos das licenciaturas em música em generalidades, perdendo o domínio dos conteúdos que nos são próprios. A idéia é “abrir” esses currículos, estabelecendo pontes de diálogo e de inter-relação (PENNA, 2006, p.41).

Zamprona (2007) sugere que nestes projetos sociais é exigida certa polivalência por parte do educador/facilitador, pois os participantes geralmente possuem conhecimento desnivelado e diverso em relação ao conteúdo que será ministrado e, também, apresentam aspectos psicológicos bastante variados, além de perfis de

demanda diferenciados. Por isso, deseja-se todo cuidado e atenção possível por parte do facilitador, abarcando mesmo que superficialmente, todas essas questões.

Acreditamos na importância de verificarmos aspectos sociais, culturais e os diversos significados que o fazer musical pode assumir neste ambiente, isto é, não basta apenas compreender o que tem sido feito musicalmente, mas, principalmente, como as práticas musicais e os contextos nos quais elas ocorrem se inter-relacionam gerando modificações no indivíduo, no grupo e no contexto social.

Ao discutir a educação musical diante da diversidade, a menção ao princípio da relativização, da antropologia, indica a necessidade do diálogo entre a nossa área e outras. As experiências de educação musical em projetos extra-escolares nos trazem os desafios de incorporar os objetivos contextualistas voltados para a formação global, de comprometimento social e de diálogo com diversas realidades culturais. Dessa forma, essas novas experiências de ensino de música colocam em questão a própria formação do professor. Os conteúdos musicais, em sua especificidade, são sem dúvida fundamentais nessa formação, que, entretanto, não pode se restringir ao domínio de tais conteúdos, necessitando se enriquecer com a interdisciplinaridade (PENNA, 2006, p.40).

Essa pesquisa apresenta dados colhidos na oficina "Educando a Voz", que tratam de aulas de canto para pessoas com as mais variadas demandas. Procuramos mostrar aspectos relacionados à promoção do bem-estar, à busca do autoconhecimento, à liberação das emoções, à melhoria na qualidade de vida, dentre outras questões vividas no processo que foram apontadas pelos participantes durante a coleta de dados realizada através das entrevistas fenomenológicas.

2. As oficinas “Educando a Voz”

Se você aprende uma canção e ela tem algo a ver com você, não há nada a se desenvolver, você simplesmente sente isso, e quando canta, as outras pessoas sentem algo também. Para mim não tem nada a ver com trabalho, arranjo ou ensaio. Me dê uma canção que eu possa sentir, e ela não me dará trabalho algum.
Billie Holliday

A oficinas investigadas nesta pesquisa só foram possíveis de serem realizadas graças à estrutura e todo apoio recebido do Centro de Artes e Artesanato Yara Tupynambá situado em Itaúna, Minas Gerais.

Abaixo, segue-se uma breve história, redigida pelo Sr. Gláucio Nogueira Bustamante, em 30 de setembro de 2017, nesta data o então presidente da instituição. Este texto está presente no livro intitulado Centro de Arte e Artesanato Yara Tupynambá, feito informalmente com número de cópias de aproximadamente 100 exemplares, distribuídos apenas entre osicineiros e artesãos participantes.

Fundada em 20 de junho de 1991, a Associação de Artesanato do Centro Social Urbano de Itaúna, teve uma trajetória de altos e baixos. Com a garra e a dedicação das artesãs: Constância Menezes Vilela Mourão, Aparecida Maria Weikeina, Oni Maria de Jesus Gaia, Diná Maria de Andrade, Constância Divina de Faria, Vicentina Alves Corina, Cordolira Ferreira Quintão e outras, conseguiram superar as dificuldades com criatividade, habilidade e trabalho.

Em 1998, as artesãs se uniram aos artistas fundando a UAI - União dos Artistas Itaunenses, no entanto, pouco foi realizado no curto período de sua existência.

Até quem em 2000 as artistas e artesãs, Maria Lúcia Rocha Ferreira Amaral, Dagmar de Lourdes Barbosa Soares, Constância Divina de Faria, José Augusto Alves, Cordolira Ferreira Quintão, Maria de Fátima Quadros e outros com o apoio da Prefeitura Municipal de Itaúna, foi inaugurado o Centro de Artes Yara Tupynambá, nome fantasia dado a antiga associação. Lançando novas ideias à antiga tradição, o Centro vem cada vez mais conquistando seu espaço no cenário cultural do município.

O Centro de Artes e Artesanato Yara Tupynambá tem como principais metas a produção e comercialização de trabalhos artesanais. Outra meta de grande relevância são os vinte e cinco cursos oferecidos que buscam enriquecer os conhecimentos das pessoas da comunidade, tornando a vida mais agradável no dia-a-dia, e dando oportunidade de uma renda extra.

Em 2005 na administração de Gláucio Nogueira Bustamante, procurou-se uma forma para que os cursos fossem oferecidos gratuitamente à comunidade. A solução foi apresentar um projeto à Secretaria de Estado de Cultura, projeto que se adequasse às exigências da Lei Estadual de Incentivo à Cultura.

O projeto foi aprovado, e hoje, já estamos na sua décima edição. Até o ano de 2017, foram ministradas 760 oficinas e beneficiadas 3.803 pessoas entre crianças, adolescentes, adultos e terceira idade.

Com essa iniciativa, o Centro de Arte e Artesanato Yara Tupynambá passou a ser mais ativo, tornando-se um importante polo cultural da arte e do artesanato na região (BUSTAMANTE, 2017, p.7).

O Nome "Centro de Arte e Artesanato Yara Tupynambá" foi dado em homenagem à Artista Plástica Yara Tupynambá que passou sua adolescência na cidade de Itaúna, onde realizou seus primeiros desenhos e fomentou o sonho de ser artista, incentivada por sua professora de desenho em um colégio local. A própria Yara Tupynambá escreveu o prefácio deste mesmo livro, em 27 de novembro de 2016, quando do recolhimento do material para publicá-lo.

O Centro de Arte Yara Tupynambá, como toda entidade que se firma ao longo dos anos, tem uma grande história. [...] Esta expansão das atividades da Casa de Cultura está acrescentando uma nova visão cultural à cidade, que ora parabeno, por entender a importância dessas atividades que, com certeza, deixarão as pessoas que ali frequentam os cursos mais felizes, mais humanas, mais integradas na vida (TUPYNAMBÁ, 2017, p.5).

No grande projeto do Centro de Artes, foram oferecidos cerca de 25 cursos relacionados a todos os tipos de arte, dentre eles a oficina de música direcionada ao canto, "Educando a Voz". O convite para a criação da oficina partiu do Sr. Gláucio que, observando as aulas de canto particulares que eram ministradas pela professora Marilene Clara, teve a ideia de proporcionar essa atividade para a comunidade em geral e incluir esse aprendizado ao conjunto de oficinas que eram oferecidas em um projeto desenvolvido no Centro de Artes Yara Tupinambá.

A oficina "Educando a Voz" foi criada em 2006 com o intuito de fornecer uma pequena e sucinta iniciação aos participantes de como a voz pode ser usada de forma prazerosa e consciente nas mais diversas atividades em que esteja envolvida, tanto para a voz falada (que não era o objetivo principal, mas que acabava sendo influenciada pelo processo), quanto para a voz cantada, meio pelo qual os participantes vivenciaram os exercícios propostos. A oficina propõe-se a dar conhecimento básico, em relação à própria voz, para pessoas que a princípio nunca tiveram contato com nenhuma técnica nesse âmbito e, com as várias ofertas ao longo dos anos, somamos mais de 260 horas de trabalho e mais de 300 pessoas beneficiadas. O seguinte texto foi usado para descrevê-la na primeira edição do Projeto, em 2006:

Cada vez mais surgem pessoas que se interessam pelo estudo da arte do canto e também aqueles que se preocupam em ter uma boa dicção, procurando falar corretamente etc. Alguns por hobby ou terapia, outros na busca do aperfeiçoamento, já que muitas pessoas usam a voz como forma de trabalho e frequentemente, têm reclamações referentes à rouquidão, cansaço, que são sinais de uso inadequado ou excessivo da voz, que sem a prevenção e os cuidados adequados, podem levar a problemas maiores como fendas, calos e tantos outros.

Na oficina Educando a Voz, oferecemos informações a todos os alunos interessados, cantores ou não, professores e demais usuários da voz. Para tanto, serão ensinados exercícios de relaxamento, trabalho de postura,

aquecimento e desaquecimento, dando maior ênfase à respiração, que é a base da fala e principalmente do canto (FONSECA, 2017, p.75).

Cada oficina tem duração de 10 horas e geralmente o trabalho é realizado durante uma semana de aula ou da forma como é possível se adequar aos horários oferecidos. A grande maioria dos alunos, nunca teve contato com o conteúdo que é desenvolvido durante o processo. A oficina é conduzida numa proposta que se ajusta ao trabalho de um coral e, ao professor que ministra essas aulas, é desejado que tenha conhecimento e sensibilidade para abordar as questões que envolvam o ato de cantar, direcionadas as potencialidades específicas de cada indivíduo deste grupo de cantores. Além disso, cabe ao professor identificar qual seria um possível desejo do público atendido uma vez que algumas pessoas possam vir buscando apenas momentos de lazer, paz e tranquilidade em suas vidas ou desejem maior contato pessoal, como forma de socialização, o que não desvaloriza de forma alguma o trabalho de canto proposto pela oficina. Segue no Anexo 1, um exemplar da apostila que é entregue aos participantes, no primeiro dia de aula. O conteúdo é bastante sucinto e simplificado para facilitar o entendimento do assunto. Durante as aulas é possível aprofundar relativamente em todo o material da apostila.

A oficina “Educando a Voz” atendeu pessoas de todas as idades, classes sociais e credos, que, como mencionado anteriormente, em muitos casos não tinham tido qualquer contato anterior com técnicas relacionadas à voz. O número de participantes variava entre 10 a 20 alunos e ao final do processo, era realizada uma apresentação pública, onde todos cantavam. Ao final das oficinas, sempre havia relatos de experiências que elevavam a autoestima dos participantes e também o autoconhecimento relacionado à voz. Em uma das ofertas, uma participante escreveu um depoimento escrito, no qual narrou sobre a sensação de poder usufruir desse processo. Segue a carta³ escrita em 14 de dezembro de 2006, pela aluna **Clara Nunes**, que também participa posteriormente neste projeto de pesquisa.

A arte diferencia o ser humano dos animais e das máquinas. A prática de uma atividade artística transforma o ser humano em um ser melhor. Em um país onde a violência é, a cada dia, mais e mais banalizada, exercitar a arte é um processo de libertação. Cantando, pintando, esculpindo, dançando, escrevendo poemas ou livros, o homem liberta-se da brutalidade, da ansiedade, da depressão, da tristeza e até mesmo da injustiça social. Extravasando na arte sentimentos inconfessáveis o homem purifica a alma.

³ Transcrição na íntegra da carta de **Clara Nunes**, feita à pedido do Sr. Gláucio, coordenador do Centro de Artes, que solicitava depoimentos escritos a alguns participantes para serem incluídos em seus relatórios sobre os trabalhos realizados na instituição.

É preciso acreditar na mudança. É preciso incentivar a mudança e fornecer mecanismos que a possibilitem. A única saída para evitar a guerra (por mais óbvio que isto pareça) é a paz. Ou nos transformaremos em monstros insensíveis. Se a sensibilidade não for incentivada, matar deixará de ser crime sob o ponto de vista ético de cada cidadão e passará a ser apenas uma questão de esconder bem as evidências. Não sensibilizaremos o homem trancafiando-o numa cela imunda. É preciso antes evitar o mal por meio de atividades sutis, mas que têm alto poder de transformação quando exercitadas com frequência.

O Centro de Artes e Artesanato Yara Tupynambá oferece uma oportunidade de transformação do ser humano em um ser melhor. Com atividades que permeiam diversas áreas do saber artístico. Exercita-se ali a criatividade, a leveza e a vida. Tive a chance de participar da oficina de canto, gratuita, coordenada pela professora Marilene Clara. Foram "apenas" dez horas de aula, divididas em três semanas. Não foi muito, minha alma pediu mais, mas também não foi pouco. Foram dez horas de relaxamento. Dez horas de alegria. Dez horas de encontro comigo mesma e ao mesmo tempo dez horas de convivência harmoniosa com outras pessoas. Não foram dez horas a menos para realizar atividades diversas, foram dez horas a mais de vida, vivida plena e conscientemente. Hoje conheço melhor minhas cordas vocais, tenho mais consciência do tom da minha voz, mas principalmente, gosto mais de cantar e de ouvir música. Não seria maravilhoso se pessoas que vivem realidades distintas da minha – talvez em depressão, ou em situações de risco social, ou tantas outras – tivessem a oportunidade de experimentar esta mesma sensação de prazer e conexão com a música? Quantos meninos deixaram de lado as drogas pelo menos por um tempo, para poder cantar? Quantas senhoras deixaram a solidão para ir ao encontro de outras pessoas para cantarem juntas? E foram “apenas” dez horas...

Clara Nunes, Itaúna, 2006.

Pretendeu-se, nesta pesquisa, identificar reais mudanças no estado de um indivíduo, que é exposto ao fazer musical vivenciado, dessa forma, como o que foi relatado na carta acima. Parece-nos que o estado geral de um indivíduo pode ser alterado quando ele entra em contato com o mundo da música e, no caso, com o fazer musical através de aulas de canto, em um processo ao qual o aluno é levado a vivenciar a própria voz. Estados depressivos, de ansiedade, estresse, podem sofrer influência direta e, a partir do ato de cantar, se estabelecem melhoras visíveis no processo que traz tanto desconforto para a vida dessas pessoas. Junto ao canto, também são abordadas técnicas de relaxamento, alongamento e respiração, como será descrito a seguir, que aumentam o estado de bem-estar proporcionado ao cantor.

2.1.1. Descrição da Oficina

O conteúdo da Oficina é distribuído em 10 horas. Em algumas ofertas esta carga horária foi distribuída em uma semana e, em outras, em até 3 semanas, dependendo das disponibilidades tanto da turma quanto da professora. O relato abaixo descreve uma

Oficina no formato de 5 encontros de duas horas. Nesse momento falarei em primeira pessoa, por se tratar do trabalho que faço enquanto facilitadora e professora da Oficina.

No primeiro dia, faz-se a apresentação da turma. Peço que cada um diga o seu nome, se tem alguma ligação com a música de forma amadora ou profissional, se trabalha com a voz de alguma forma e porque surgiu o desejo em participar da oficina “Educando a Voz”. Esse primeiro momento, além de proporcionar uma ideia geral do grupo com o qual vou trabalhar, auxilia na diminuição da ansiedade e tensão que possa existir dentre os participantes. “Quebra-se o gelo” e começa, assim, uma aproximação natural por afinidade ou curiosidade.

Recebo os alunos usualmente em grupos de 15 a 20 integrantes. Já houve oficinas com mais participantes bem como com menos participantes, mas esta é a média. Não há exigência de pré-requisito para participação, como conhecimento prévio do assunto, idade, sexo, experiência anterior com a voz ou atuação na área (uso profissional da voz), o que faz com que o grupo seja totalmente heterogêneo em todos os sentidos. Todos os dados referentes aos participantes são levantados durante a primeira meia hora de aula. Aqui, tenho a oportunidade de mapear a turma em tempo real. Em seguida, conto um pouco sobre meu histórico de forma resumida e também de alguns aspectos que serão trabalhados durante todo o processo.

Todos os alunos recebem uma apostila (ANEXO 1) com breves esclarecimentos sobre o aparelho fonador e canções que serão trabalhadas durante a oficina. Após as devidas apresentações, inicio os trabalhos fazendo a seguinte pergunta: “Quais são os pontos importantes para o canto e a fala no nosso dia a dia?”

As respostas são as mais variadas possíveis. Alguns dizem que para cantar tem de "ter voz", outros dizem que é a afinação, a melodia, a letra e a música, ainda há os que dizem ser o dom, o texto a ser lido, ter uma voz bonita e assim por diante. Aos poucos, chegamos juntos ao consenso de que são vários elementos a serem considerados, mas que a respiração é um elemento inicial bastante importante nesse processo. Nesse ponto, explico um pouco sobre a fisiologia vocal, o aparelho fonador e ressonador, e o sistema auditivo, com uso de imagens e, às vezes, de vídeos. Abordo também, brevemente, cuidados com a voz e higiene vocal, já que na apostila existe uma parte dedicada a isso.

Começamos então a fazer relaxamentos e alongamentos ligados à estrutura corporal. Apresento-lhes o diafragma, que é o órgão impulsionador no processo da respiração. A maioria dos alunos nunca havia ouvido falar desse assunto. Os exercícios

que se seguem são feitos em duplas para que a consciência da respiração seja vivenciada de forma mais natural, pois ao ter o outro como espelho, pode-se ter facilitada a própria vivência no ato de respirar.

Em seguida, iniciamos exercícios de aquecimento com vocalizes simples, em grau conjunto a princípio, com a vogal U e depois passando por todas as vogais, trabalhando a articulação diferenciada de cada uma. Neste momento, uso pouco mais de uma oitava de extensão para os exercícios, partindo do lá² e indo até o mi⁴, aproximadamente, pois ainda não tenho muitas informações sobre suas vozes e como vou fazer as divisões, podendo tratar apenas de vozes graves e agudas num primeiro momento. Incito nos alunos, desde já, uma nova atenção ao próprio universo vocal, corporal e emocional, através da auto-observação e do autoconhecimento. “Cantar é como olhar dentro”, sempre digo essa frase.

Cantamos desde o primeiro dia. Usamos cânones simples contendo entre 5 a 8 compassos, que vêm escritos na forma de partitura. A maioria dos alunos nunca teve contato com esse material. As reações são de curiosidade e, ao mesmo tempo, medo do novo e de não conseguir cantar por não saber "ler música". Falo, brevemente, do sistema musical tradicional, dos movimentos que as notas realizam subindo e descendo no pentagrama, do pulso da música, do compasso, da clave, dentre outros, e deixo que tudo fique bem leve e fácil de acessar, já que não há tempo de aprofundarmos nesse sentido. O cânone é uma forma musical que gosto muito de trabalhar em grupos com este perfil. Penso que cânones simples, como os usados na oficina, facilitam a compreensão de elementos musicais como harmonia vocal, volume da voz, afinação, pulso, tempo, respiração, articulação, concentração, movimento da melodia. Nesse momento, tais aspectos da música são vivenciados apenas pelo sentir e não pelo conhecimento da leitura musical em si. Assim, sinto os alunos bastante animados e propensos à execução dos exercícios propostos e também mais aliviados no ato do canto, pois percebem que é possível aos poucos soltar a voz, mesmo sem ser profissional nessa arte da música.

Peço que em casa leiam a apostila e façam os exercícios dos quais se lembrarem, principalmente os relacionados à respiração, na frente do espelho, para se auto observarem. E dou ênfase, nesse momento, ao fato da presença em todos os dias ser de extrema importância, já que a oficina acontece num crescendo de conteúdo que vai sendo entrelaçado até a finalização do processo. Lhes comunico o desejo de que ao final da oficina possamos fazer uma breve apresentação na “formatura” e entrega dos

certificados, que acontece no próprio Centro de Artes Yara Tupynambá, para funcionários e convidados dos alunos. A maioria nunca cantou em público e, em geral, eles ficam bastante eufóricos com a possibilidade de alcançarmos esse objetivo.

No segundo dia de aula, inicio comentando sobre os exercícios que foram pedidos e respondendo a possíveis dúvidas que possam ter ocorrido durante os estudos. Fazemos novamente o processo do relaxamento, alongamento e aquecimento, dessa vez acrescentando exercícios mais elaborados com pequenos saltos e sílabas maiores e vibração de língua ou de lábios, sempre com atenção ao conforto e cuidado que devemos ter na hora de cantar. Tudo precisa ser gostoso, fácil e leve. Relembramos os cânones cantados no dia anterior, que em geral ficam na memória e logo após, introduzo a primeira canção: "Canto do povo de um lugar" de Caetano Veloso. A partir daqui não utilizo partitura convencional, mas peço que anotem o que acharem necessário para que entendam e guardem o que estamos fazendo.

Lemos o texto da canção de forma articulada e buscando um pouco da compreensão da poesia e, em seguida, cantamos algumas vezes para que o grupo adquira familiaridade com a música através da repetição, já que muitos não conhecem o repertório apresentado. Com a turma um pouco mais dividida em relação às vozes, separo 3 grupos mais ou menos de forma equilibrada e trabalho nessa canção apenas em uníssono na forma de "pergunta e resposta". Aqui um grupo inicia a primeira estrofe e o outro grupo, em sequência, entra na próxima estrofe dando continuidade à música sem que haja quebra do pulso ou andamento proposto inicialmente, até a finalização da canção. Parece fácil para quem é da área, mas vejo aqui muitas dificuldades apresentadas pelos participantes (como perda do andamento, falta da articulação na palavra, esquecimento da letra, respiração no momento inadequado etc.), que nunca tiveram contato com a própria voz e com a música cantada da forma como proponho. São exigidas nesta atividade atenção plena ao momento, concentração, respeito e silêncio enquanto o outro grupo está cantando, respiração consciente, articulação para que o texto seja compreendido, além das questões básicas da música relacionadas à letra, melodia e ritmo, afinação, dentre outras coisas.

Quase ao final da aula apresento a canção a ser trabalhada no dia seguinte: "Cio da Terra" de Milton Nascimento e Chico Buarque. Peço novamente que cantem em casa e façam todos os exercícios, pois só exercitando o que estamos aprendendo poderemos chegar a algum resultado.

Terceiro dia de aula. Geralmente aqui aparecem as maiores dúvidas entre os alunos e uma delas curiosamente está relacionada à beleza da voz, por crenças e comentários difundidos ao longo da vida dessas pessoas e ouço então falas como as seguintes:

- Eu não tenho voz para cantar, minha voz é feia.
- Tenho vergonha da minha voz, porque não se parece com da cantora ou cantor X.
- Meu pai ou minha mãe me disseram quando criança, que minha voz era horrível ... e assim por diante.

Percebo aqui que alguns registros criados pelos participantes já os acompanham há tempos. Tento minimizar esse tipo de pensamento e mudar um pouco a ótica sobre o assunto. Nesse momento, trago exemplos auditivos bastante diversificados, distantes da nossa cultura, nossa aula se inicia, dessa vez, pela audição de músicas por vezes exóticas, que em geral fogem a realidade musical que eles vivenciam, como gravações de “O mistério das vozes búlgaras”, uma *missa de Bach* com coro e orquestra, um dueto de Montserrat Caballé com Bruce Dickinson sobre “Bohemian Rhapsody”, um sexteto vocal italiano que canta à capela etc.

Peço que realizem a audição com olhos fechados e depois compartilhem suas impressões, quaisquer que sejam elas, à propósito das músicas ouvidas. Alguns se encantam e se sentem tocados positivamente, apesar da novidade. Outros ficam bastante incomodados e relatam até sentimentos de angústia e tristeza. Daí então, cito também a música brasileira, dou exemplos mais próximos da realidade deles e digo que penso que o feio e o bonito estão mais relacionados ao gosto adquirido de cada um, que na verdade essa classificação não existe, pois o que agrada a um desagrada a outro e vice-versa. Sugiro que uma audição atenta e talvez repetida, feita com mais calma, treinada e mais aberta ao novo, possa trazer maiores habilidades relacionadas ao universo musical ao qual eles pertencem e, por que não dizer, ampliar o universo de cada um, já que vivemos em um mundo cheio de diferenças. Respeitarmo-nos, descobrirmo-nos, nos abriremos às novidades, faz parte da vida. Nesse momento além da técnica e das práticas musicais em si, posso dizer que o assunto se torna um tanto filosófico e abrangente.

Partimos então para os exercícios relacionados ao relaxamento, respiração e aquecimentos, sempre acrescentando um elemento mais elaborado. Ainda sobre a própria voz, explico a eles que, quando nos ouvimos, acontece algo diferente de quando ouvimos o outro. Isso está descrito na apostila, mas é sempre uma sensação quando retomo esse assunto. Ouvir a própria voz, gostar da própria voz, sem compará-la e

julgá-la, é um grande desafio. Relembramos as canções passadas e retomamos a canção “Cio Da Terra”.

Em quase todos os grupos consigo trabalhar essa canção, com divisão de duas vozes, pois ela tem terças paralelas bastante intuitivas de se fazer. Em alguns casos já consegui trabalhar até com 3 vozes, mas nem sempre isso é possível. Eles estão geralmente dispostos a repetir várias vezes, até ficar bom. Gravamos o resultado, ali mesmo em um celular, para que eles possam se ouvir. Ao final de cada arranjo executado, percebo a alegria estampada nos rostos dos alunos, é muito gratificante para mim e para todos eles.

Vamos um pouco mais além, peço que sugiram uma cantiga de roda qualquer e crio com eles, um arranjo simples, improvisado, dividindo a turma novamente em 3 grupos. A cantiga sugerida e conhecida pela maioria, quase sempre é “Ciranda Cirandinha”. Insiro aqui os sons das onomatopeias (sílabas usadas para representar sons), que já havíamos ouvido executadas pelo sexteto italiano *Neri Per Caso*. Uma turma fica com sons graves usando as sílabas (Pom Pom), outro grupo com vozes mais agudas (tatarará) e outro grupo canta a melodia da canção. Eles adoram o resultado e ficam sempre empolgados. É uma coisa bastante fácil de ser feita e que produz um resultado estimulante para o grupo.

Cito também outros exemplos de grupos vocais, como MPB4, Quarteto Em Si, Trio Amaranto, com vozes bem trabalhadas e arranjadas, e tantos outros. A todo momento pergunto ao grupo, se o canto está confortável, se as vozes estão muito cansadas, se eles estão se lembrando do apoio diafragmático etc. Tudo deve ser leve e gostoso de ser realizado. Em alguns casos mais específicos preciso sugerir a consulta com um otorrinolaringologista e explico brevemente sobre as questões dos problemas vocais mais comuns, como fenda, calos nas pregas vocais etc.

Peço como exercício que façam a ampliação da audição, através do silêncio e observação dos sons ao redor. Que ao chegarem em casa percebam o barulho do carro na rua, da geladeira vibrando na cozinha, do pássaro que canta ao longe e todos os que forem possíveis, tomem nota disso e tragam para próxima aula (LE MÈE,1995; SCHAFER, 1991).

No quarto dia de aula todos estão mais confiantes, mais soltos. Falamos um pouco sobre o exercício da audição e conversamos um pouco sobre como estamos ficando “surdos” no mundo atual, devido a tantos e intensos estímulos auditivos aos quais somos submetidos. Falo sobre o cuidado no uso de fones de ouvido,

principalmente para os adolescentes, e também da necessidade de exercitar essa audição de forma saudável.

Retomamos a parte prática da aula com os exercícios habituais e também com as canções trabalhadas durante todos os dias. Isso gera maior confiança porque o que foi feito torna-se cada vez mais aprimorado e, assim, eles se sentem mais preparados e tem vontade de continuar com novos desafios. Em seguida, vamos para a última sessão de músicas novas.

A primeira nova canção a ser trabalhada é "Caçador de mim" de Sérgio Magrão e Luiz Carlos Sá, popularmente conhecida na versão cantada por Milton Nascimento. O processo é sempre o mesmo: leitura do texto, audição da canção e repetição cantada até que ela fique mais familiar aos ouvidos. Sugiro que comecemos nosso arranjo desta vez com o uso onomatopeias e eles gostam bastante do desafio. Nesse dia trabalhamos também com o canto individual, "os solos", onde cada aluno canta uma frase da música. Isso gera alegria, ansiedade e desconforto algumas vezes, os sentimentos são bem misturados.

Imagino que o que torna a continuidade do trabalho possível é o fato de eu estar sempre cantando junto deles e dando apoio quando necessário sem nenhum tipo de imposição, o que faz com que todos cantem a sua parte de forma bastante natural e também em prol de todo o grupo. A noção da importância do indivíduo em contrapartida ao grupo em si fica evidenciada nesse momento, cria-se a consciência diferenciada de unidade musical, existe o desejo que tudo dê certo. É algo bonito de se ver e ouvir.

A última canção trabalhada é "Asa Branca" de Luiz Gonzaga e Humberto Teixeira. Por se tratar de uma melodia bastante repetitiva e conhecida, mudando apenas a letra entre as estrofes, consigo inserir nesse ponto, alguns elementos de percussão corporal (ação combinada), mesmo que na hora do canto não façamos isso conjuntamente. Alguns alunos têm mais facilidade rítmica e outros até já tocam algum instrumento. Tento aproveitar ao máximo o que o grupo já traz de habilidades anteriores. Normalmente, nessa canção, separo grupos de mulheres *versus* homens, cada grupo inicia uma estrofe e na última estrofe cantamos todos juntos. Os coloridos vocais diferentes ficam bastante evidenciados. Ao final da aula, peço que me relatem se há algo de errado ou desconfortável e sugiro novamente que façam os exercícios em casa e tragam as dúvidas.

Quinto e último dia da oficina. Esse é o dia onde tento esclarecer da forma mais simples todas as dúvidas levantadas ao longo do processo. Começamos com os exercícios que dessa vez tornam-se também preparo para nossa apresentação, e temos nosso primeiro ensaio geral. Durante todo o processo da oficina, uso sempre que possível alguns elementos da regência e, nesse ponto, todos já estão mais atentos aos sinais. Fazemos a formação e disposição do grupo tendo como ponto de referência o público que nos assistirá. Para eles é um dia de grande importância, então combinam o figurino e se aprontam para a ocasião devidamente.

Repassamos todo o repertório, relembramos o processo de forma visceral. Nos últimos minutos antes que chegue a nossa plateia, sempre peço para que deem um feedback de como foi participar desse projeto e dou ainda algumas indicações e dicas que possam ser aproveitadas.

Ao longo dos anos, pude perceber que nestas oficinas o autoconhecimento se dá juntamente com o fazer musical, mesmo que isso ocorra de forma inconsciente. Em certos momentos, sinto que o aluno passa por essa experiência quase terapeuticamente. A música, o Canto nesse caso, torna-se o veículo condutor de todo o processo vivido.

Em uma dessas oficinas pedi permissão aos alunos para gravar os relatos de como havia sido para eles participar deste projeto e transcrevi essas falas, no que chamo de entrevista piloto (grupo focal), para o desenvolvimento posterior da pesquisa a qual me propus.

2.1.2. (Entrevista Piloto) Grupo Focal

Os depoimentos a seguir foram colhidos no dia 15 de dezembro de 2017, ao final de uma edição da Oficina Educando a Voz, no Centro de Artes Yara Tupinambá de Itaúna- MG. Foi realizado um grupo focal com a intenção de fazer um piloto para, posteriormente, direcionar a entrevista fenomenológica que seria realizada na etapa seguinte da pesquisa. Os depoimentos foram gravados e transcritos na íntegra, com autorização verbal dos participantes, e serão apresentadas a seguir.

Marilene (Professora): *O que aconteceu durante essas 10 horas de aula? Houve alguma mudança vocal ou não? A sua consciência vocal e, também, além da voz, aumentou? O que mudou para vocês ou não houve mudança nenhuma?*

Participante 1: *Pra mim mudou a consciência e o respeito, porque agora eu respeito a minha voz. Eu falava alto demais, por muito tempo. Então pra mim, foi muito valoroso esse conhecimento agora.*

Participante 2: *Pra mim foi ótimo, porque eu aprendi coisas que eu não sabia mesmo, sobre a respiração. Estou conseguindo cantar músicas que eu não conseguia cantar. Eu não dava conta mesmo de cantar as músicas. Então pra mim, assim, foi muito válido.*

Participante 3: *Pra mim foi muito bom também, porque eu aprendi a ter conhecimento da voz. Eu, por exemplo, acho que minha voz é baixa, porque eu não escuto. Eu tinha dificuldade, às vezes, no coral lá [coral que ela já canta], porque eu pensava num tô nem fazendo diferença, né? Então é muito bom. E aprender respiração também foi um dos motivos que me percebi (SIC). Aprender como pausar na hora de pausar e na hora de cantar.*

Participante 4: *No meu caso, foi a respiração também. Por exemplo, eu jogo basquete, tipo, o meu problema é que eu começo a perder o ar quando eu canto e tal, e isso tem muito a ver (SIC) com a falta de respiração. Então, nesses 3 dias, 10 horas, eu sempre joguei basquete e eu vi que deu uma melhorada, eu não senti dor de lado, acho que o fato de eu respirar mais pela barriga, você cansa menos, me senti menos ofegante.*

Participante 5: *É que eu não tinha, meio que, sabe, quando você está cantando a música e você não respeita a melodia? Eu não tinha ritmo nenhum e aí agora eu tenho mais ritmo.*

Participante 6: *Assim, eu estou muito grata, muito agradecida, não só à Marilene que é uma ótima professora, mas a todo mundo. Eu já cheguei a pagar aula de canto e não aprendi o tanto que eu aprendi aqui, em dois meses num outro lugar. E falando da questão da voz, respiração e os exercícios, isso tudo me ajudou a ter mais autoconfiança e mesmo eu sabendo que eu não canto tão bem, eu posso cantar! E ter confiança no meu canto! Então, eu quero agradecer assim de coração a Marilene e todo mundo, porque eu aprendi um pouquinho com todo mundo. (Suspiros).*

Participante 7: *Quando eu fiz aula de canto eu tinha 10 anos, minha voz já mudou muito [atualmente com mais de 60 anos]. Aprendi a respirar de novo, porque eu já tinha esquecido. E foi muito bom, eu me sentia muito sozinha e eu adoro conhecer gente nova.*

Participante 8: *Eu não sei se eu vou conseguir me expressar, mas foi muito positivo pra mim, porque eu tô fazendo aula de canto com uma artista internacional né. Estar aqui no Centro de Artes é um privilégio, e eu adotei o Centro de Artes sim, como meu*

segundo lar. Eu tenho veia artística, só que estava escondida, eu serei uma futura Maria Callas (risos). E, assim, foi bom juntar essa turma aqui que tem várias gerações né, adolescentes, pessoas de meia idade, os jovens de ontem e, assim, a gente não pode deixar o Centro de Artes morrer e divulgar cada vez mais porque, assim, é uma pérola. O Centro de Artes é um diamante, esse lugar tá escondido e a gente tem que lapidar e nós vamos descobrindo nossos dons. Eu vejo o empenho, da funcionária, do Sr. Gláucio, da senhora da limpeza e de todos e, assim, eu quero perpetuar o Centro de Artes e quando eu for uma futura cantora, famosa né, quem sabe ajudar e falar que eu me descobri aqui, se Deus quiser. E eu também aprendi a respirar.

Participante 9: *O mais fundamental que eu acho que eu aprendi mesmo, foi a respiração, porque eu realmente não conseguia finalizar frases e eu estou conseguindo. Tem essa coisa de eu estar gripado e com a garganta um pouco inflamada, mas acho que eu consigo sim. Bem melhor!!!*

Participante 10: *Eu aprendi que cantar grave, também é cantar. Porque tem gente que pensa que só quem cantava agudo, que cantava alto é que canta bonito. E não é!!! Cada um tem um timbre de voz maravilhoso e tem só que saber usá-lo. E aqui a gente aprendeu a respeitar a nossa voz. E cada um aprendeu o seu limite e conseguiu. E você é uma professora muito boa Marilene, Obrigada!*

Participante 11: *Eu vou reforçar o que ela falou que é uma questão de autoconfiança, que é uma mudança mais perceptível, dentro de mim. Foi dentro de mim. Igual o que você falou que me marcou muito, que o importante é a gente sentir a música, porque vem de dentro pra fora e a gente tem que deixar isso perceptível pras pessoas, né? Cantar com emoção, mostrar que é isso mesmo que a gente tá aqui pra fazer e que é isso que a gente gosta. E que, tipo assim, isso foi bom pra mim porque, igual eu te falei, eu canto e componho desde 18 anos. Foram tantas promessas quebradas, quantas pessoas falaram que iriam me ajudar, quantas pessoas roubaram músicas minhas falando que ia me ajudar. Nas primeiras canções minhas, eu tinha uma pasta dessa aqui óh [gesto com a mão]. Com 30 canções, uma pastora falou que iria me ajudar e consumiu (SIC) até hoje, ainda não peguei.*

Aí eu fiquei dois anos sem compor, sem cantar, eu passei por muitos momentos. E eu não tava esperando, eu nem lembrava que eu tinha feito essa inscrição. Aí quando me ligou eu fiquei tão feliz, sabe? E Deus, eu acredito nele na nossa vida, ele pode mostrar que todos nós somos capazes, que ele não dá a gente sonhos sem dá sempre a capacidade de realizar. E coloca pessoas boas, dispostas, sinceras pra nos ajudar,

porque a gente vê que ela [a professora] fez isso, não só por ser a profissão dela, mas por amor né? Ela teve paciência, ela ensinou individualmente também, não foi? Eu gostei principalmente disso, porque ela passou pra gente assim, carinho e que igual ela falou, que a gente escolhe a profissão da gente, por amor mesmo, porque se a gente for pensar no dinheiro, não vai nem sentir ou não faz nem sentido. Porque o amor faz toda a diferença. Obrigada por tudo, Deus te recompense.

Participante 12: *Então, o amigo falou de voz e aí eu também estava pensando, porque eu gosto muito de voz igual da amiga, que você citou, voz mais forte e a minha voz não é assim e aí eu fico forçando e eu aprendi que eu não posso forçar a minha voz. Aí ele falou ... acho que a voz de cada um tem uma essência, tem um jeito, a gente não precisa mudar a nossa voz pra gente cantar bonito, a gente só precisa cantar e sentir...*

Participante 9: *Eu acho que aqui também todo mundo foi muito humilde, em relação ... se a gente for olhar antes, eu tinha em mente sempre que a Fulana e a amiga, cantavam muito melhor que eu e até que eu acho que dá pra levar. Aqui pelo menos na nossa turma, não teve essa coisa de superioridade e inferioridade e foi todo mundo no mesmo patamar.*

Participante 4: *É que cada um tem sua voz... por conta própria, é o estilo de cada um.*

Participante 13: *Eu acho que isso que ela falou que a Marilene faz por amor, acho que contagiou cada um aqui e a gente tá fazendo por amor, não é pra aparecer mais um do que o outro.*

Participante 10: *Acho também que você conseguiu encorajar muito a gente, porque já pensamos: - Ah, não vamos cantar, nossa voz é feia. Mas surgiu uma esperança!!! (Risos)*

Vários: *Que horas que você vai cantar pra gente? (risos). Você prometeu... (risos).*

Marilene: *Sim, eu vou, eu canto... (risos). Mais alguém quer falar alguma coisa?*

Participante 11: *E eu acho que essa oportunidade que a gente teve, foi muito bom, porque, despertou os sonhos que estavam adormecidos. Porque independente da idade, a gente sempre sonha, se a gente não tem sonhos, a gente não tem razão pela qual viver, né?*

Igual, eu te falei que já estava meio desanimada, daí eu já vou começar 2018, com isso em mente. Vou educar a minha voz, vou buscar oficinas no youtube, colocar em prática o que você já me ensinou e ... #vamos seguir Marilene/ queremos mais aulas.

Marilene: *Eu também queria falar um pouquinho, dessa oportunidade que a gente teve aqui. É muito corrido né, são 10 horas de oficina. No primeiro dia eu falei: "Gente não*

faltem, porque é muita teoria e a gente vai emendando uma coisa na outra ... a gente faz acontecer e eu acredito nisso, quando a gente tá aqui, todo mundo com o mesmo intuito, com a mesma vontade, esse propósito. A gente não fez acontecer?"

Olha o depoimento que vocês deram aqui agora. Eu acho que é assim, e tá todo mundo aqui fazendo. Então, quando alguém chegar na sua frente e falar que você "não pode", deixe isso pra lá. Ninguém tem o direito de falar que o outro não pode... Tá, isso é muito sério!!! Aos poucos a gente vai descobrindo o que a gente tem mais afinidade ou não. E vai se melhorando... é isso!!!

Impressões da professora após o relato: Foi durante esse breve experimento do grupo focal, que pude perceber com mais profundidade, a validação do trabalho da oficina realizada com este grupo e que parecia refletir também, momentos vivenciados em oficinas anteriores. Me vi naquele instante diante de um possível material de estudos para esta pesquisa que conseguimos realizar, e também de uma vontade de que o bem-estar e as boas experiências relatadas por este grupo de alunos, pudessem ser ampliadas a outras pessoas. O trabalho realizado nesse projeto, ao longo de mais de 10 anos, trouxe à luz elementos que eu não imaginava poderem surgir quando iniciei as oficinas "Educando a Voz" em 2006. Ao longo do processo, os ajustes e amadurecimentos foram se apresentando naturalmente e, logicamente, ainda existe muito o que ser melhorado, mas de acordo com esses breves relatos e também com os dados que apresentaremos a seguir, nada que foi desenvolvido durante esse tempo se perdeu, nem foi em vão. Houveram acréscimos importantes em minha vida e creio que também na vida dos que puderam se beneficiar dessas 10 horas realizadas com afinco, dedicação e envolvimento de todos os participantes.

3. Resultados

Como já foi explicado na introdução, nesta pesquisa, os dados foram coletados por meio de entrevistas fenomenológicas, utilizando um roteiro semiestruturado (Anexo 2). As entrevistas foram feitas somente após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, gravadas e transcritas posteriormente com conhecimento e consentimento dos participantes. Foram entrevistados 11 alunos da oficina que, para proteger suas identidades, tiveram seus nomes substituídos por nomes de artistas consagrados que apreciavam, respeitando o gênero do participante, como explicado na Introdução.

Tabela 1: Dados dos entrevistados

Nome	Estado civil	Idade em 2019	Profissão em 2019	Ano de participação na oficina	Profissão na época da oficina
Renato Russo	Solteiro	32	Músico/Design Gráfico	2013	Músico
Maria Bethânia*	Casada	48	Cientista de dados	2013, 2015e 2017	Desempregada
Arnaldo Batista	Casado	55	Técnico de som	2016	Técnico de som
Paula Toller	Divorciada	39	Professora	2010	Professora
Cazuza*** (9 do Grupo focal)	Solteiro	20	Ator	2017	Estudante
Clara Nunes**	Solteira	48	Confeiteira/Jornalista	2006	Jornalista
Titane*** (3 do Grupo focal)	Casada	57	Aposentada (Bancária)	2017	Aposentada
Elis Regina*	Solteira	34	Psicóloga	2011e 2012	Estudante
Vander Lee	Casado	54	Motorista	2015	Motorista
Maria Rita	Solteira	33	Nutricionista	2008	Estudante
Gal Costa	Divorciada	55	Terapeuta Neurolinguista/ Consultora/ Serviço social	2009	Terapeuta

*Alguns participantes (*Maria Bethânia e Elis Regina*) participaram da oficina mais de uma vez, por desejo de absorver melhor o conteúdo.

** A participante *Clara Nunes*, foi também a autora da carta escrita em 2006, que consta na página 36 deste estudo.

*** Os participantes *Cazuza e Titane* também participaram do grupo focal realizado como entrevista piloto para o início dessa pesquisa.

Utilizando o modelo de análise fenomenológica referido por Zanini (2002), descrito na Introdução, depois das gravações e transcrições das entrevistas, foram

levantados pontos em comum e analisados com base nos tais pressupostos fenomenológicos. Durante uma primeira escuta e transcrição surgiram as seguintes pré-categorias em 18/02/19:

- 1- Autoconhecimento / Autoconfiança;
- 2- Bem-estar e saúde;
- 3- Acesso ou liberação das emoções;
- 4- Questões técnicas (respiração, fisiologia, cuidados com a voz);
- 5- Cultura como bem básico.

Num segundo momento, depois de uma análise um pouco mais detalhada, em 25/02/19 chegamos a duas dimensões, uma individual e outra coletiva e, ressaltamos alguns pontos que foram levantados para chegarmos nessas duas dimensões.

Durante a análise das entrevistas pudemos identificar aspectos variados relacionados à música, às relações pessoais, ao respeito com o outro e ao auto respeito etc. Seguem abaixo impressões que emergiram e que contribuíram também para a classificação das categorias:

- Música e identidade no âmbito individual, familiar e coletivo (comunidade);
- Sensação de pertencimento;
- Elemento de união familiar ou grupal;
- Estabelecimento de novas relações ou ressignificações de relações anteriores;
- Criação ou fortalecimento de laços sociais;
- Autorrespeito e respeito com o outro, no que refere ao limite, ao caminho/percurso, às escolhas;
- Desenvolvimento/fortalecimento da organização social.

Vale ressaltar que também fica evidenciado que a emergência dessas categorias se deve à forma como as oficinas foram conduzidas pela professora, no modo como ela agia e como lidava com várias situações que aconteceram durante todo o processo. Por exemplo, em um dado momento em que pessoas de uma determinada religião com diretrizes morais mais rigorosas não queriam cantar músicas da MPB, o respeito e aceitação pela escolha do outro deve ser o limite para a atuação do professor. Quem quis fazer o exercício foi bem-vindo, e, quem não quis, pode optar por somente assistir.

A final da análise, as duas dimensões, a individual e a coletiva, se desdobraram em oito categorias, conforme apresentado na Tabela 2, a seguir.

Tabela 2: Categorias Identificadas

Categorias individuais	Categorias coletivas
Técnica Vocal	Cultura como Bem Básico
Autoconhecimento	Aspecto Social referente ao grupo
Identidade Vocal	Bem-estar Social (relacionado a terceiros)
Liberação de Emoções	
Bem-estar e Saúde	

3.1. Categorias Individuais

As categorias individuais ressaltam aspectos experimentados dentro de uma autopercepção, na qual alguns participantes relatam sensações muito particulares e íntimas dentro do processo vivenciado na oficina. Conseguimos nomear cinco categorias relacionadas a esses aspectos. São elas:

- Técnica vocal: abrange aspectos relacionados à fisiologia, respiração, saúde e higiene vocal, problemas vocais, e questões técnicas do canto em geral.
- Autoconhecimento: momentos de introspecção e encontro consigo mesmo. Autoobservação, num olhar voltado para dentro.
- Liberação de Emoções: nessa categoria traremos as falas de participantes que entraram em contato com as próprias emoções a partir da música e puderem expressá-las.
- Bem-estar e saúde: a música provoca várias sensações aos que são expostos de certa forma à sua feitura ou apenas ao simples deleite. Nesta categoria abordamos o bem-estar sentido pelos participantes depois da oficina e como a saúde pôde ser afetada nesse ponto.
- Identidade Vocal: saber da própria voz pode ser um exercício desconfortável e muitas vezes não é realmente algo que seja trazido à consciência. A maioria dos participantes tentava imitar alguém conhecido ou famoso e ignorava a própria identidade vocal.

3.1.1 Técnica Vocal

Técnica⁴ *s.f.* (1881) **1.** Conjunto de procedimentos ligados a uma arte ou ciência <a t. *De escrever*> **1.1** *p.met.* a parte material dessa arte ou ciência **2** maneira de tratar detalhes técnicos (como faz um escritor) ou de usar os movimentos do corpo (como faz um dançarino) **2.1** destreza, habilidade especial para tratar esses detalhes ou usar esses movimentos **3** *p.exit.* jeito, perícia em qualquer ação ou movimento <*descascar laranja sem se ferir requer t.*> ETIM fem.substv. de técnico (DICIONÁRIO HOUAISS, 2009, p.1821).

Essa categoria foi criada devido ao fato de ter sido citada várias vezes durante as entrevistas realizadas nesta pesquisa e por ser parte importante do conteúdo abordado durante as oficinas. Foi considerada como um dos pontos de maior relevância para alguns participantes da Oficina “Educando a Voz” e acreditamos que seja por se tratar de uma questão mais concreta ou de mais fácil acesso no âmbito do aprendizado. Na parte da técnica vocal, abordamos questões sobre a fisiologia, exercícios de vocalize, estudos que dão ao aluno consciência do próprio aparelho fonador ligados a anatomia, respiração, apoio no canto, impostação, afinação etc. A partir daí, propomos como utilizar essas ferramentas para que o canto seja facilitado e apresente qualidade e eficiência durante o processo.

Para Baê e Pacheco (2006), conhecer o próprio modo de produção da voz e ter o domínio da técnica vocal é importante para todos os que cantam, independente do estilo escolhido.

A voz é o instrumento do cantor. Conhecer e entender a anatomia e a fisiologia do nosso mecanismo vocal é fundamental para se formar um sólido alicerce e desenvolver a técnica desejada. Ter o domínio desse conhecimento possibilita aos cantores e estudantes de canto, além de compreender o que realmente acontece em nosso corpo quando se canta, aprender a usar esses recursos para desenvolver ao máximo seu potencial vocal. Percebemos que muitos alunos passam anos e não conseguem entender como funciona seu instrumento vocal (BAÊ; PACHECO, 2006, p.9).

Essas informações básicas do canto foram abordadas durante toda a oficina, buscando dar ênfase a importância de se ter consciência do uso do próprio aparelho fonador e de como ter uma vida cantante longa e saudável, a partir desses cuidados que devem ser tomados por todo cantor. Ferreira (2002, p.112) esclarece que “informações básicas sobre a anatomia, fisiologia e mecânica da fonação constam em grande parte das publicações dedicadas à voz cantada, demonstrando a sua importância para o desenvolvimento de técnicas que contribuam para a boa *performance* do cantor.”

⁴ Dicionário Houaiss da língua portuguesa

Durante a oficina os alunos puderam vivenciar de forma direta e bastante contundente como a técnica vocal é abrangente e não diz respeito apenas ao fato de cantar, mas está relacionada a todo contexto que envolve a música e seu entorno. Os exercícios e técnicas apresentados aos alunos englobaram várias questões relacionadas ao ato de cantar (respiração, impostação, percepção, relaxamento, alongamento e tantos outros), procurando mostrar a eles que cada um deve tentar se entender e se sentir, respeitando seus limites e ao mesmo tempo ousando experimentar. Segundo Sandroni (1988, p.21), "cada voz é única em sua particularidade, e o preparador vocal deve observar os limites".

Para alguns alunos, a parte técnica teve grande importância durante o processo da oficina, trazendo compreensão e mais domínio sobre o uso da própria voz.

Renato Russo** (grifo nosso): Ah, eu acho que eu compreendi melhor o funcionamento da voz. Acho não, eu tenho certeza. **Compreendi melhor o funcionamento da voz e com uma maneira mais correta de cantar, num sentido mais correto mesmo assim, de não apenas, eu tinha uma noção muito geral. Acho que eu pude entender melhor como o órgão funciona e tal. Então, nesse sentido agregou, além do conhecimento que foi transmitido. [...]. Até porque eu sou músico profissional, então eu tô constantemente utilizando. Então mudou sim a minha maneira de encarar o canto, de como fazer e de como cuidar melhor da voz e tal. [...]. Eu gostei da experiência!

***Maria Bethânia:** Comecei a observar as músicas, com as dicas, com o que eu aprendi lá. Por exemplo, certas técnicas que eu não conhecia. [...] Eu acho muito legal aquela parte que explica o quê que é a minha voz.*

Paula Toller** (grifo nosso): como sou professora, queria aprender um pouco mais também sobre impostação de voz no meu trabalho, porque eu estava ficando um pouco afônica. Eu cantava, mas não tinha muita técnica. Então eu achei que isso foi muito importante pro meu desenvolvimento vocal. Acrescentou muito. **Até hoje eu utilizo as práticas que aprendi. [...] a gente sempre lembra daquelas dicas importantes sobre o uso da voz, independente de ser cantando ou falando, isso acrescentou muito. Vou levar pra vida toda.

*Cazuza (grifo nosso): Eu achei fantástico, porque foi uma coisa nova que me surpreendeu bastante. Porque as técnicas, o jeito que o pessoal levava a oficina, além das suas aulas, trazia uma experiência nova, um significado grande. [...] o jeito certo de cantar! **A forma como eu ia cuidar da minha voz também, porque o cuidado é importante. É o que eu aprendi também na oficina.** [...] Como eu continuei fazendo teatro, então me ajudou bastante, porque eu projetava a minha voz eu sabia o valor da voz que eu tinha, eu sabia que eu teria que fazer exercícios vocais que me ajudassem a melhorar ainda mais a voz. Então foi ótimo, eu continuei usando isso pra mim.*

*Titane (grifo nosso): no geral o que eu lembro que afetou mais e que me ajudou, foi o caso de respiração. A respiração, controlar a respiração, segurar o diafragma, isso eu tenho um pouco de dificuldade, porque eu perco o fôlego. Às vezes eu tento alcançar as notas altas, eu perco o fôlego, por causa de respiração. [...] **Então o que me ajudou bastante foi a questão da respiração.** [...] Às vezes eu tô meio assim cansada, aí eu falo, **Nossa Senhora! Eu tenho que respirar com a parte de baixo e não com os pulmões na parte de cima do ombro. Aí, as vezes eu lembro de como você ensinou a respirar** [...] E a voz também, que às vezes, eu sou bem desafinada até pra conversar e eu fico assim me policiando sobre como você falava, respirar e segurar e ir soltando devagarzinho, as notas devagar. Então isso me ajudou bastante.*

*Maria Rita (grifo nosso): na época, me ajudou bastante, nessa questão de impostação de voz, como eu já tava fazendo teatro. **Eu sempre fui muito tímida e aí essa parte da oficina me ajudou também na questão mesmo da impostação, de falar mais alto.** Eu lembro que na época eu tava fazendo pré-vestibular e me ajudou mais pra frente também pra uma prova que eu fiz na UFMG de artes cênicas, e eu tive que fazer uma prova de uma música e me ajudou bastante, porque além dessa impostação de voz, tinha a respiração que me ajudou demais. Ajudou na época pra apresentação do teatro e me ajudou posteriormente pra prova da UFMG. [...] Teve o benefício no sentido de que eu não parei. Foi a partir da oficina que mais*

pra frente eu fiz mais aulas. Eu tive vários momentos da minha vida que eu precisei dessas aulas, desse conhecimento de canto, até mesmo pra melhorar, porque eu dei aula um tempo quando eu fui morar em São Paulo. A época dessa parte de melhorar a voz, respiração, na oficina, foi tudo agregando pra que eu utilizasse na terapia. Até hoje eu uso em terapia, palestras que eu dou, eu sempre lembro até hoje da questão da respiração, dos exercícios, da questão da voz. Lembro da questão de usar bala halls, mentos...⁵

Então tem algumas coisinhas eu tô sempre lembrando, desses cuidados assim. Cuidados com a voz, com a respiração, a partir da oficina, me ajuda até hoje.

Gal Costa (grifo nosso): Aí foi muito marcante o treinamento da voz em si, porque nós não temos o hábito de cuidar das cordas vocais de cuidar da voz e isso foi fantástico poder participar daquela oficina e aprender sobre a voz, a entonação da voz. Foi maravilhoso mesmo.

Como pudemos observar nas falas dos participantes, os exercícios propostos durante as oficinas que tiveram relação com questões técnicas foram de grande ajuda e deixaram marcas que se seguiram para além daquelas 10 horas de aula. O conhecimento obtido agregou valor à vida dessas pessoas, trouxe mais consciência do uso da própria voz, que acarretou consecutivamente uma melhora na qualidade de vida.

3.1.2. Autoconhecimento/ Autoconfiança

A música pode nos fazer entrar em contato com o mais íntimo de nosso ser, como mostramos anteriormente. Através dela, nos conectamos com partes essenciais e profundas do ser humano que podem estar ligadas a algum tipo de descoberta relacionada a emoções e registros antigos. Esse contato quando se dá mais especificamente através da voz humana, pode aprofundar ainda mais essas sensações vivenciadas, levando o indivíduo a um encontro consigo mesmo, uma atenção aos aspectos internos do seu ser.

⁵ O uso de balas e pastilhas pode ser prejudicial durante a emissão da voz cantada e falada. Este assunto é bem desenvolvido por Behlau e Pontes (2001) em seus estudos, e consta também na apostila em anexo, que é entregue aos alunos durante a oficina.

A revolução que se faz mais necessária é a interior, aquele que se opera contra o próprio egoísmo. Portanto, cada indivíduo deve começar por si mesmo, e dar o primeiro passo nessa direção através de uma tão necessária experiência profunda de si mesmo [...] Tudo que é expresso pelo homem pode servir de meio para esta experiência do si mesmo. A música é [...] um dos meios mais eficazes, graças à sua relação com os processos vitais elementares do corpo humano. Ela pertence ao homem da mesma forma que sua respiração e o ritmo da evolução de sua vida (HAMEL, 1976, p.262).

Costumo dizer aos meus alunos que "cantar é como olhar para dentro", a pessoa passa a se sentir e a se enxergar de uma outra maneira, respeitando seus próprios limites, observando-se com mais cuidado, ampliando a autoconsciência para assim usufruir melhor do próprio aparelho fonador.

O tom da nossa voz informa nosso estado geral de atenção e compreensão. Ela diz se estamos agitados ou se nosso estado é pensativo e queremos meditar. Ela reflete as nossas companhias intelectuais e sociais. Em resumo, a voz é o repositório de tudo que acumulamos, dos hábitos mais arraigados às nossas mais altas aspirações (LE MEÉ, 1995, p.132).

***Maria Bethânia** (grifo nosso): Eu cresci aí e sou apaixonada pela música e conheci tanta gente boa na música que eu nunca tinha tido coragem de cantar. Eu achava que não era pra mim. Já tinha tanta gente boa que fazia. [...]. Aí eu me surpreendi muito, porque em uma semana, eu achei que era impossível aprender o que eu aprendi e o mais interessante, mais que o conhecimento, é que eu tivesse a coragem de cantar a partir dali. [...] Eu achei bom na oficina, essa segurança de que a gente... eu, **eu tenho esse instrumento e ele é meu e ele tem essa característica, não importa se é lindo, se é bonito, eu tenho esse instrumento. É um presente que eu tenho, que eu posso usá-lo que é a minha voz.** Aí fui uma vez [na oficina], fui a segunda vez, fui a terceira vez e tendo a quarta vez, estou animada.*

[...] Então, o que que aconteceu quando eu fiz essa oficina, foi uma coisa, foi um encontro que eu pude ter comigo mesma. [...] Tomei coragem de gravar a minha voz, pra ver como é que ela era, o que é que eu podia melhorar. [...] Foi a primeira vez que eu tive cantando. Sempre que ia cantar, eu tinha muita vergonha e todo mundo falava assim: A voz tá muito ruim, nossa tá desafinada demais da conta!! Aí eu não tinha coragem de cantar, porque eu tinha muita vergonha sabe. [...] Então hoje já sai e eu acho legal também, porque eu canto algumas músicas, que as pessoas falam assim: "Noh essa música é difícil! Nossa essa música eu não consigo." Aí eu vou e quase: "Ahhhh eu vou estourar... hahahahaha". [...] Aí

eu canto assim, eu acho muito legal. Então eu não tinha confiança. Eu sinceramente assim, eu me surpreendo por eu conseguir cantar e que as pessoas, (pode ser até pra me agradar), mas algumas pessoas dizem que fica legal, entendeu? Só de falar já com educação e não me mandar calar, pra mim já tá tudo de bom! Eu acho muito gostoso, é uma satisfação. [...]

Eu vejo ela [a oficina] dessa forma: Como autoconhecimento ou como aquele: "eu tô buscando resultado, mas eu não tô conseguindo", aí eu fiz a oficina e nossa!!! Eu consegui isso, nesse tempo, imagina o que mais que eu não consigo!

Clara Nunes (grifo nosso): Eu acho que esse processo do cantar e eu observo isso agora muito também na confeitaria, é um processo que você mergulha muito, você abstrai de outros problemas, de outras situações que você está vivendo e vive ali no momento presente, no aqui e agora e vive com muita intensidade.

Titane (grifo nosso): Mas eu ainda tenho um pouco de receio de soltar a voz também e de desafinar. Mas assim, já melhorou bastante, depois que eu fiz a oficina eu peguei um pouco mais de confiança também. [...] Mas, pelo menos eu não tenho medo mais. Então a partir do momento que eu fiz a oficina, eu melhorei bastante no coral. Eu acho que a respiração minha também melhorou um pouco, sabe? [...] Nessas oficinas a gente vai soltando, ficando menos tímida né e aprendendo a colocar mais a voz, aprendendo a não ter vergonha, então nisso aí eu acho que a oficina me ajudou bastante

Elis Regina (grifo nosso): Foi um momento de muitas descobertas pra mim, naquele período, que era o fechamento de um ciclo né? Eu tava fechando um ciclo muito importante na minha vida, 5 anos estudando. [...] eu fiz a oficina, a primeira que eu fiz, foi em abril de 2011. E daí pra frente o impacto que causou em mim, foi muito grande, porque ... é ... Teve até uma música que eu não esqueço dela nunca assim, que eu já tinha ouvido falar que a gente cantou, fizemos aula com ela, que é "Caçador de Mim". Então, assim, eu tava me caçando (sic), me procurando. [...] Aquela uma semana

*disparou tanta coisa em mim e me ajudou tanto naquele semestre, a buscar outros contatos. Eu saí da oficina com vontade de entrar no coral de cantar mais, tanto é que fui. [...]me veio agora um pensamento, de que a gente não chega lá por acaso. **A gente chega buscando alguma coisa e eu acredito que esse contato com a Voz é se buscando. Buscar conhecer a voz, buscar conhecer esse contato com a voz, com a própria voz, é se permitir conhecer de uma maneira muito íntima.** Então assim, eu percebi muito isso, dessa intimidade. [...] É só uma semana, mas assim, no tempo cronológico foi só uma semana, mas parece que eu sinto que foi muito mais do que uma semana, foi muito mais do que uma semana! Foi um pensar a semana toda sobre aquilo, um depois também, um fortalecimento enquanto pessoa também, uma sensibilidade muito maior também, um respeito muito maior comigo, com meu tempo com a minha voz, com o que diz respeito a mim, com o que diz respeito ao outro. [...] Então quando eu lembro da oficina me faz acreditar nisso, de que eu preciso me lançar. Como eu lanço a voz enquanto canto eu sinto que eu preciso me lançar nos projetos que eu faço, eu preciso acreditar que eles vão dar certo, pra que dê certo.*

Vander Lee (grifo nosso): Claro, claro porque depois que a gente faz uma oficina, a gente se sente maior, vamos dizer assim. Pô eu consegui eu passei por uma etapa que eu não tinha experiência, então pra gente foi muito importante.

Estabelecer um contato com o mundo interno, consigo mesmo através do canto, exige coragem para se ouvir e abandono do que pensávamos ser. Isso parece ir muito além da própria voz, e o contato estabelecido parece dizer um pouco mais sobre nós mesmos, englobando aspectos de outras áreas da vida.

As atividades musicais podem ser particularmente eficazes como catalisadores do desenvolvimento da identidade, devido ao alto grau de engajamento mútuo necessário entre os intérpretes e devido ao impacto de estarem envolvidos em atividades valorizadas em seus sentimentos de autoconfiança e empoderamento. Mais uma vez, sinalizando a interação entre resultados terapêuticos e educacionais dentro de um contexto musical comunitário. Os exemplos qualitativos sugerem que o envolvimento em atividades musicais também tem efeitos mais gerais sobre o modo como as pessoas pensam sobre si mesmas e sobre sua posição na sociedade. (MACDONALD, 2013, p.9, tradução nossa).

Esse elemento do autoconhecimento, maior segurança e aceitação do que é seu, do que te pertence em relação à voz, ficou evidenciado nos relatos dos participantes da oficina, e parece ter refletido em outros âmbitos, causando para alguns, num primeiro momento, um enfrentamento de certas situações e, posteriormente, a aceitação e/ou mudanças para um melhor usufruto do próprio aparelho fonador, tanto na voz falada quanto cantada, e para além disso uma qualidade de vida aumentada em outras áreas da vida. Vários participantes desse estudo relataram ainda melhoras na autoestima e na autoconfiança, além de um sentimento de elevação espiritual obtido pela energização do espírito e pelo aumento do bem-estar intelectual

3.1.3. Identidade Vocal

Os cantores da antiguidade sempre experimentavam o efeito de seus exercícios espirituais primeiro em si mesmos. Eles cantavam uma nota durante meia hora e observavam o efeito desta nota única sobre os vários centros do corpo: que corrente de energia vital ela invocava, que faculdades intuitivas ela revelava, como provocava entusiasmo, proporcionava mais energia, como aliviava e curava. Para eles isso não era uma teoria, mais uma experiência. É uma pena que no atual reinado dos sons as pessoas se afastem cada vez mais da voz natural (HAMEL, 1976, p.268).

Podemos dizer que a identidade vocal seja algo comparável à nossa impressão digital, única e diferenciada em cada um de nós. Cada um tem um tipo de voz que engloba qualidades como timbre, tessitura, afinação, intensidade, cor; todos somos diferentes com vozes díspares. No entanto, em um primeiro momento tentamos imitar alguém quando iniciamos nossas cantorias. Isso se dá de forma natural e instintiva, pois foi dessa mesma maneira que aprendemos a caminhar, falar, comer e tantas outras atividades que são desenvolvidas pelo ser humano ao longo de sua vida.

Precisamos de modelos, exemplos a serem seguidos até que, em um dado momento, nos descobrimos “donos do nosso nariz” e tentamos fazer por nós mesmos. O aprendizado vivenciado de forma empírica, no caso do canto, em alguns momentos pode funcionar muito bem, mas também pode trazer dúvidas, falhas e alguns problemas que poderiam ser evitados através do acesso a um pouco mais de conhecimento relacionado a voz. Usualmente, tentamos imitar os cantores que são nossos ídolos e, por esse motivo, não chegamos a "escutar" de fato a nossa voz, apenas procuramos nos moldar para fazer como achamos que ficaria mais próximo do que ouvimos da voz daquele que nos agrada tanto. Porém, como dissemos anteriormente, cada um possui uma voz ímpar e é preciso que nos conheçamos bem para tentar entender e respeitar

nossos limites. Quando aprendemos a nos ouvir, começamos a aceitar e a melhorar o nosso "material humano". Essa identidade vocal, só será criada se nos dermos ao deleite de vivenciá-la, de aprimorá-la e de buscar algo que agrada principalmente a nós mesmos e conseqüentemente isso passará a ser mais agradável ao outro, pois estaremos mais atentos, abertos e com o tempo mais a vontade com nossa emissão, que pode afetar tanto a fala quanto o canto.

Maria Bethânia (grifo nosso): *E foi esse momento que eu passei a ter uma coisa minha, que as decisões, as escolhas, eram minhas, as músicas que eu gosto. E assim, ouvi muita coisa bacana, por exemplo, nas reuniões que eu participo lá na casa espírita, tem algumas músicas que eu canto, que são preces. **Eu coloquei o meu jeito de cantar naquelas músicas sabe, e as pessoas falam assim: várias pessoas já me falaram que quando eu canto que elas se sentem muito bem. Que elas sentem que a minha música, tem a prece junto. Isso me faz muito bem! Então assim, esse.... "Você canta essa música de forma diferente!" Eu coloco o meu jeito, foi uma forma que eu achei de resgatar, aquela coisa que tava dentro de mim assim e fazer por mim. Isso que mudou, isso aí mudou realmente, foi uma coisa que eu tive pra mim assim. Falar: "Isso é meu, isso ninguém me toma". Isso mudou.***

Cazuza (grifo nosso): *Eu achei que a minha capacidade de estar num palco de teatro ou em qualquer espaço que eu pudesse expandir a minha voz e valorizar a minha voz, eu acho que foi essa a experiência que trouxe. Porque até então, eu não sabia o valor da minha voz e eu não sabia como usá-la também. **Então foi uma coisa assim bem surpreendente. Porque eu valorizei mais a minha voz o meu jeito de cantar, o jeito certo de cantar!***

Gal Costa: *Olha eu não tenho assim grandes habilidades, eu não me identifico, eu não sei cantar. Claro que como era bastante pessoas, era um grupo, foi bem tranquilo, mas eu não me arrisco de cantar nada [sozinha], gostaria de aprender mais.*

Nem sempre estamos dispostos a nos ouvirmos e criamos camuflagens e máscaras para que a voz se adeque a um determinado "tipo" que não pertence a nós.

Podemos nos esconder atrás de um timbre que não seja nosso, tentando imitar alguma voz famosa ou apenas ignorando a própria voz, sem termos a consciência de que talvez uma boa articulação ou um melhor apoio vocal possam mudar o jeito de nos entendermos e nos expressarmos vocalmente. Quantas vezes ouço meus alunos dizendo que não gostam de se ouvir, que queriam ter outra voz? Quantos não se ouvem e nem tem consciência de que, "a sua voz é única e exclusiva", que como essa não existe nenhuma outra, como acontece com nossa impressão digital?

A maioria das pessoas não escuta o som da própria voz quando canta ou fala. Temos prova disso todas às vezes que não conseguimos lembrar o que acabamos de dizer! [...] Pode ser também que tenhamos a impressão de que ouviríamos no som de nossa voz certas coisas que não desejamos. De qualquer modo, temos a impressão de não ouvir o som de nossa voz no momento em que falamos (LE MEÉ, 1995, p.137).

Os comentários dos participantes aqui apresentados mostram que o valor da própria voz e o encontro com o melhor modo de falar e de cantar tornaram-se um fato real e consequente em seus afazeres ligados à música, ao teatro e no seu dia a dia. A identidade da própria voz foi descoberta e assumida por vários dos participantes.

3.1.4. Liberação de emoções

Parece que as emoções vivenciadas no momento do canto têm naturezas totalmente distintas, de acordo com o indivíduo que passa por essa experiência. Isso talvez se dê devido ao fato de que cada um já traga consigo registros e memórias de acontecidos na vida que serão em algum momento tocados e remexidos através do ato de cantar. O ato de cantar, dentre os fazeres que se referem à música, talvez seja o que exponha de forma mais explícita o indivíduo que se permita a esse exercício, pois a voz é o único dentre todos os instrumentos que já é acoplada ao instrumentista, se assim podemos dizer. O Canto e o ato de cantar em si se dão através da mesma fonte, do mesmo veículo: o corpo humano.

A música é também um excelente recurso de catarse na medida em que favorece a expurgação de emoções e sentimentos que não conseguimos expressar verbalmente, pois a fala nos aproxima demasiadamente de emoções que, muitas vezes, atemorizam. Atuando então como objeto intermediário, a música mediatiza a expressão emocional do indivíduo sem desencadear estados de alarma intensos, o que provavelmente provocaria desarticulação (ZAMPRONHA, 2007, p.120)

Maria Rita (grifo nosso): Eu lembro que foi bem interessante, até de vencer algum desafio, porque quando a gente expõe a voz, ainda mais cantando,

a gente se expõe bastante. Mas eu lembro que foi uma experiência agradável. Não foi nada constrangedor. [...] Eu lembro mais desse sentimento de que foi agradável fazer a oficina. Eu acho que seria interessante se tivessem outras oficinas, porque o canto ele desenvolve, pelo menos eu sinto assim, com a oficina foi assim [...] Às vezes tem alguns sentimentos que ficam presos, eu tenho muita dificuldade de falar sobre meus sentimentos. Então, às vezes, eu fico estressada ou fico triste com alguma coisa, eu fico bem introspectiva e não falo. E eu já senti que com o canto isso libera. Esse sentimento de liberar as emoções, eu acho muito interessante.

Gal Costa (grifo nosso): Na época em que nós fizemos aquela oficina eu não tinha muito contato com música e depois daquela oficina, eu me interessei bastante, pelo fato da percepção que eu tive, de como é que a música mexe com o emocional das pessoas, tanto pra equilibrar quanto pra desequilibrar. Então eu percebi e eu uso muito isso nos treinamentos e relaxamentos, eu uso as músicas adequadas pra relaxar. Então eu tive essa percepção de quanto que a mente inconsciente ela é conduzida por uma energia muito forte que vem da música.

Os relatos das participantes acima mostram que as emoções vivenciadas através do canto foram intensificadas durante o processo da oficina. Então, parece mesmo que as emoções podem, de certa forma, ser acessadas mais facilmente durante o ato de cantar, já que o veículo (corpo/voz) onde a atividade é realizada está totalmente envolvido no processo, de todas as formas imagináveis (física, emocional, mental e espiritualmente).

A música tem um efeito fisiológico direto nas pessoas, já que incrementa o volume de sangue, diminui e ajuda a estabilizar o ritmo do coração e baixa a pressão sanguínea. Psicologicamente, realiza muito: pode nos relaxar, fazer recordar ou ter toda classe de sentimentos, dependendo do que projetamos sobre a música (SALAZAR BAÑOL, 1993, p.51).

3.1.5. Bem-estar e saúde

Sabemos hoje em dia que existem hormônios que são considerados benéficos à nossa saúde e até considerados como "hormônios da felicidade". Dentre eles citamos

anteriormente a dopamina, no estudo de Levitin (2010), que é liberada durante o processo de se fazer música e também durante o ato do canto, que é considerado um meio de se atingir o bem-estar e melhoria no estado de ânimo.

Stewart e Irons (2018) relatam em sua pesquisa estudos qualitativos que associam a produção musical a um amplo leque de benefícios sociais, psicológicos, de saúde e espirituais que perduram por toda a vida e englobam pessoas com contextos sociais e de saúde diversificado. Tais benefícios podem ser poderosos fatores de proteção que auxiliam a melhorar a saúde, particularmente os aspectos relacionados à redução do estresse e à promoção de uma sensação de bem-estar e felicidade, provavelmente derivados da sensação de pertencimento e de coesão grupal que advém de algumas práticas musicais em grupo (STEWART; IRONS, 2018).

Durante as oficinas, o intuito era de que os alunos se sentissem totalmente à vontade e livres para usufruir do momento da atividade, cantando. Mesmo que o enfoque não tenha sido musicoterapêutico, ou voltado para área da saúde em si, percebemos que os aspectos relacionados ao bem-estar e a saúde aconteceram, possibilitando momentos de relacionamento prazeroso entre os participantes do grupo e posteriormente de escolhas de caminhos que os levaram a sensações de alegria e de entusiasmo.

Segundo Steffen (2011), o cantar pode ser considerado tanto como um recurso quanto como um processo para alcançar os objetivos traçados pelo musicoterapeuta em relação a melhoras do humor, da autonomia e da independência. Além de práticas como a musicoterapia, que intencionalmente buscam melhoras na condição de saúde, não podemos esquecer que as práticas artísticas em si também têm um potencial transformador que pode levar a mudanças na saúde e no bem-estar.

Há uma mudança de paradigma ocorrendo na forma como a saúde e o bem-estar são compreendidos - e eu diria que as artes têm um papel poderoso a desempenhar nessa mudança cultural, mas nosso desafio é permanecermos autênticos à nossa prática, ao mesmo tempo em que abordamos de fato, as pessoas mais marginalizadas da sociedade podem estar completamente desconectadas das artes (PARKINSON, 2018, p.284, tradução nossa)

La Fuentes (2016), em suas pesquisas na área de saúde vibracional, relaciona o canto ao bem-estar e a saúde do indivíduo analisando um estudo da década de 1960, onde a pesquisadora Marie Louise Aucher descobre conexões entre a vibração do corpo humano e o som. A partir disto, Aucher associou uma escala musical à pontos energéticos da medicina chinesa e fez ajustes em seu método de reeducação

psicossomático com foco no trabalho vocal, que foi intitulado Psicofonia. "Esta é uma das muitas evidências que suportam a ideia de que voz e canto ocasionam efeitos muito positivos para o bem-estar das pessoas" (LA FUENTES, 2016, p.335).

Arnaldo Batista (grifo nosso): Eu gostei muito de ter feito. [...] Mas ficou marcado essa oficina de canto, muito mesmo. Sabe uma das coisas que a oficina de canto ajudou e ajudou outras pessoas, é a questão de desinibição. Ajuda a desinibir, a desenvolver né? As técnicas, apesar de eu não estar praticando, mas a gente tem o conhecimento de que elas existem e o bem que ela faz, assim pro psicológico da gente, pra saúde que eu digo. Por exemplo, a questão da respiração e do prazer que ela em si dá pra gente, que você acaba se exercitando e faz bem até pra memória né? Deixa o alemão [doença de Alzheimer] afastado ... (risos).

Maria Bethânia (grifo nosso): Então o que aconteceu quando eu fiz essa oficina, foi uma coisa, foi um encontro que eu pude ter comigo mesma. Foi uma das coisas que pra mim é altamente prazerosa, que é poder cantar pra mim. [...] Então eu estava num momento de ter que fazer muito pelos outros e quase nada por mim. [...] Aquilo ali foi uma oportunidade de fazer as coisas por mim, escolher as músicas que eu gosto.

Titane (grifo nosso): E também porque eu tinha um problema de saúde relacionado ao ronco, pelo relaxamento da musculatura do pescoço e isso me ajudou muito, até melhorou um pouco depois da oficina.

Elis Regina (grifo nosso): Da mesma forma que eu vejo que me beneficiou que foi bom pra mim, poderia ser tão bom pra tantas pessoas também. [...] Cantar pra alguém escutar, fazer arte pra alguém apreciar. Eu acho que isso é muito bom, isso precisa ser multiplicado. [...] “Gente, isso precisa, isso pode, isso dever chegar nessas pessoas, porque se faz bem pra mim, pra essas pessoas que talvez não tenham outras coisas, que não saibam buscar, como que isso beneficiaria também. Ou seja, eu vejo que essa proposta é muito mais feliz do que foi pensado sabe!? Traz muito mais

felicidade do que a proposta quando foi pensada, assim, muito mais do que era pra ser".

*Gal Costa (grifo nosso): Gostei muito de fazer essas aulas com você e eu acho que acrescenta tanto na vida das pessoas. **As pessoas usarem a música pra viverem melhor.***

Nesta categoria, pudemos observar que em alguns casos, até elementos relacionados a desconfortos físicos como o ronco puderam ser aliviados. Os efeitos obtidos pelo ato de cantar parecem ter ido além dos almejados durante o início do processo da oficina e foram sentidos como pontos positivos pelos participantes, que relacionaram esses fatos ao bem-estar e à promoção da saúde.

3.2. Categorias coletivas

As categorias coletivas trazem aspectos que dizem respeito a como a pessoa se adequa e se situa em relação ao outro ou à comunidade. Mostram também reverberações dos aprendizados vividos pelos participantes, refletidos e repassados para terceiros, em ambientes posteriores, fora do proporcionado pela oficina. Isto é, como o processo da oficina "Educando a Voz", fez com que os participantes tomassem coragem e pudessem proporcionar também a outros, algum aspecto positivo relacionado à música, e nesse caso específico ao canto. Nomeamos 3 categorias:

1. Cultura como Bem Básico: a partir do fomento de políticas públicas, pode se fazer com que pessoas com pouco acesso à cultura tenham a oportunidade de participar de projetos como esse das oficinas "Educando a Voz", visando enriquecimento e amplitude de acesso aos bens culturais, como um direito básico do cidadão.
2. Aspecto Social (referente ao grupo): Relatos de como foi prazerosa a convivência com o grupo, mesmo que tenha sido com pessoas completamente desconhecidas. O fazer musical tornou-se a ferramenta de ligação entre os participantes do grupo.
3. Bem-estar Social (relacionado à terceiros): Ações que foram tomadas depois da participação efetiva nas oficinas como: visita musical feita para internos de um asilo da cidade; formação de grupos terapêuticos com fim de socialização da comunidade, saraus etc.

3.2.1. Cultura como bem básico

Vemos ainda nos dias de hoje que as políticas públicas que contemplam a cultura como bem básico, são bastante reduzidas e limitadas à projetos de lei de incentivo, programas de órgãos particulares e às vezes governamentais, pesquisas de universidades, sendo esta uma questão pouco valorizada dentro do território nacional. Investimentos maiores nesses setores, relacionados à cultura e educação, poderiam cobrir uma demanda que existe, mas que não é levada em consideração pelos atuais planos de governo e da economia do nosso país.

A justiça social é uma questão de vida ou morte. Afeta a maneira como as pessoas vivem, sua consequente chance de adoecer e o risco de morte prematura. Observamos com admiração, enquanto a expectativa de vida e a boa saúde continuam a aumentar em algumas partes do mundo e ficamos alarmados quando não melhoram em outras. ... Diferenças desta magnitude, dentro e entre países, simplesmente nunca deveriam acontecer. Essas iniquidades em saúde, as desigualdades evitáveis de saúde, surgem por causa das circunstâncias em que as pessoas crescem, vivem, trabalham e envelhecem, e os sistemas colocados em prática para lidar com a doença. (CSDH 2008, p. 1). [...] está claro que alcançar a equidade na saúde está intimamente ligado à promoção de determinantes sociais positivos da saúde para todas as pessoas [...] As atuais políticas e pesquisas internacionais mostram que as “causas das causas” mais graves da saúde e bem-estar são as mais associadas à desigualdade estrutural e à injustiça social, que por sua vez produz e reproduz a desigualdade generalizada na saúde (SUNDERLAND et. al., 2018, p.6, tradução nossa).

Clara Nunes (grifo nosso): Eu acho que o Brasil e desde então eu sinto que a gente não evoluiu muito, precisa de cultura, que a cultura seja vista mais como um investimento do que um dinheiro jogado fora. Porque uma pessoa que tem acesso a cultura, ela tem um outro olhar sobre a vida né? Ela tem outras formas de dar vazão a energia que ela tem, ao potencial que ela tem. [...] Ah não ser essa convicção que eu já tinha, porque sempre trabalhei com essa coisa da cultura, da valorização da cultura, nos seus mais diversos aspectos e aquele momento ali, ele serviu só pra confirmar pra mim. Foi quase que uma confirmação pra mim, da diferença de universo que vive uma pessoa que tem acesso à um bem cultural, à um conhecimento e uma pessoa que muito provavelmente não teve isso. Então muitas vezes, o sentimento daquele choque ali, me serviu como referência para argumentação mesmo, e apresentação de alguns projetos, em debates pessoais, com pessoas diversas. [...] É isso mesmo, eu acho que já que este

*trabalho está servindo como base pra questão das políticas públicas, eu acho que é de extrema importância que o governo perceba a cultura como um bem básico. Deveria ter na cesta básica. Um quite-cultura não pras pessoas simplesmente consumirem a cultura, mas pra que as pessoas possam ter oficinas de música, de tocar algum instrumento, de canto, de dança, de desenho, de artes, porque é isso que faz a diferença entre uma população e um país evoluído e um outro que não. [...] Então é lamentável que às vezes as crianças precisem ficar dentro de casa ou na rua, na mão de traficantes, na mão de bandidos, quando elas poderiam ter esse tempo ocupado por um acesso à cultura ou ao esporte. É lamentável o Brasil ter esse tipo de mentalidade ainda. **Eu acredito que é só através de um investimento maior nessas áreas que a gente vai evoluir como nação, como povo.** É isso, valorizar os artistas, os músicos. E também tem uma questão da ampliação da oferta e da demanda, se você for olhar apenas pelo lado econômico, a demanda e a oferta de serviço. A partir do momento que você tem abertura pra várias oficinas de artes e diversas áreas, você vai ter uma oferta de emprego pra várias pessoas. A partir do momento que tem várias pessoas trabalhando e recebendo, elas estarão também consumindo mais. Isso vai movimentando a economia. A partir disso já vai ter mais pessoas também buscando. Assim, é muito positivo, não tem nenhum lado negativo nesse tipo de política né? Passou da hora dos economistas abrirem as suas mentes e verem que os números que eles estão praticando, estão completamente errados.*

***Paula Toller** (grifo nosso): Acho que essas oficinas nunca devem acabar, devem ser permanentes. De repente, **convidar essas pessoas que já fizeram um dia pra ter um encontro, pra socializar e colocar essa prática em prática mesmo assim.** E eu acho que é isso. Nunca acabar e se pudesse ter mais, melhor ainda!*

***Cazuza:** eu acho que durante o projeto, os dias em que fiz o curso, as 10 horas, eu acho que foi tudo muito bom. Eu acho que só deveria ter mais cursos assim, porque eu acho que falta isso bastante.*

Elis Regina (grifo nosso): Eu vejo que precisa chegar, é preciso fomentar isso, espaços de políticas públicas ou de projetos que dê acesso as pessoas, a terem isso. Tanto Itaúna precisa disso, acho que todo lugar, não tem lugar que não precisa né? E o meu contato com o coral, me fez pensar, em quem não teve essa oportunidade e infelizmente seguiram outros caminhos.

O acesso à cultura como bem básico ainda não é visto pela maioria dos setores ligados à política pública, à economia e, até mesmo, parte da população como algo que seja indispensável e imprescindível para a formação básica do "Ser". Mas este é um fato real, que é apontado pela população de baixa renda que apresenta certa dificuldade para usufruir deste tipo de educação voltada para as artes em geral e neste caso específico, para o Canto/Música.

No entanto, para os alunos que puderam participar desta oficina, isso parece ter sido evidenciado durante o processo, talvez devido ao fato do trabalho ser desenvolvido com uma população tão diversificada. A fala de alguns participantes deixa clara a existência da demanda para este tipo de trabalho e a falta de programas que amparem a esta demanda.

3.2.2. Aspecto Social (referente ao grupo)

Durante o processo das oficinas, além das questões técnicas e emocionais que já foram ressaltadas, temos também a questão de como esse canto é realizado. Existem momentos em que os participantes são conduzidos a fazer solos, quando já se sentem um pouco mais à vontade. No entanto, durante aproximadamente 90% do tempo em que estamos cantando, esse canto é realizado coletivamente. O fato de o canto ser feito de forma coletiva deixa a turma mais confortável e, apesar do pouco tempo da oficina, aos poucos a relação entre os participantes vai ser fortalecendo e surgem vínculo, respeito, compartilhamento e colaboração.

Os comentários feitos pelos coristas enfatizaram como o canto coral resultou na melhoria de sua qualidade de vida, proporcionando um ambiente calmo e relaxado, onde todos pudessem desfrutar de um sentimento de união e amizade. Os achados deste estudo sugerem que o canto coral desempenha um papel muito importante na saúde psicológica como um componente da qualidade de vida e também traz benefícios para o bem-estar emocional. É razoável argumentar que o canto desempenha um papel importante na manutenção de uma percepção positiva da saúde física estável. Tem claramente um papel como determinante de saúde para esses participantes. (STEWART; IRONS, 2018, p.25, tradução nossa).

Essa forma do canto em grupo aumenta o nível de socialização, provocando uma relação mais estreita com o colega do lado que se transforma, naquele momento, num elemento de apoio e encorajamento, dando mais segurança na hora de cantar. As relações que são geradas, tanto *inter* quanto intrapessoais, trazem diversas emoções que englobam o processo vivenciado durante a cantoria.

Cantar individualmente pressupõe que o indivíduo entoe uma melodia. O Cantar coletivo permite que pessoas compartilhem o tempo e o espaço da canção no mesmo tom, andamento, com a mesma articulação, conectando-os assim em todas as dimensões, seja intra e interpessoal. A relação interpessoal propiciada pelo Cantar revela e desenvolve questões como liderança, autonomia, iniciativa, segurança, cooperação, responsabilidade, comunicação, concentração, capacidade de fazer escolhas, autoestima, organização, submissão, autoritarismo, entre outros. Quanto às relações intrapessoais, o Cantar revela os estados de humor, desenvolve o emocional, a autoexpressão, o autoconhecimento, provoca mudanças de humor, alivia as tensões, leva a uma reflexão sobre sentimentos, emoções, entre outros. (STEFFEN, 2011, p.61-62).

Renato Russo (grifo nosso): *E agora num sentido de também assim... mais social né? Foi super bacana também porque eu não conhecia o Yara Tupynambá e a maioria das pessoas que estavam lá eu também não conhecia. Então foi legal a experiência de cantar em conjunto. É muito bom, eu gosto bastante, assim, de harmonizar junto e tal. É uma sensação muito boa. O que eu mais gosto assim, é o canto mesmo. Eu toco instrumento, mas o que eu mais gosto é o canto. E então nesse sentido, foi uma experiência ótima, tanto pelo conteúdo, quanto pelo aspecto social. [...] A gente vai sabendo um pouco mais sobre as outras pessoas também, independente se elas participam de música fora dali né? Muita gente que participou não tinha conhecimento algum de música, envolvimento nenhum. Então, assim é, nesse aspecto é legal também, porque foi uma experiência rica, de tá participando de algo de música, de canto, mas com pessoas com diversas bagagens diferentes, inclusive que não tinham nenhuma bagagem musical anterior.*

Maria Bethânia (grifo nosso): *porque da primeira pra segunda [oficina], o conteúdo de lá era o mesmo, mas o meu conteúdo era diferente. E eu aproveitei pra fazer as perguntas e outra coisa também, foi que eu vi outras pessoas participando e ver o crescimento daquelas pessoas ali, mesmo que eu já tivesse que eu já soubesse o que iria acontecer, então quando eu via*

as pessoas começando, a insegurança delas e elas no último dia conseguindo então isso me fortaleceu e me deu mais ânimo de continuar cantando vendo que a gente pode melhorar a cada vez.

*Paula Toller (grifo nosso): Eu achei fantástica essa oficina, porque eram pessoas que eu não conhecia, cada uma num nível de conhecimento da técnica. E ao longo da oficina, eu vi como que cresceu, o sentimento em relação a voz, em relação a música. **A situação do grupo, de amizade e tudo eu achei que foi muito bacana. Musicalmente falando acrescentou [...] As pessoas nem acreditavam que eram elas mesmas que estavam cantando. E como eu gosto muito de cantar eu achei incrível assim. Eu achei muito bacana!***

*Cazuza (grifo nosso): Eu achei ótimo! Todas as pessoas sensacionais de um carisma e uma educação muito grande. E tudo fluiu naturalmente. [...] Olha eu acho que assim, cada um soube se valorizar e valorizar o outro. **Porque todo mundo se respeitava, todo mundo sabia da sua capacidade de fazer aquilo e da capacidade do outro de fazer e aprender também.***

*Titane (grifo nosso): **também a convivência com o pessoal.** Foram pessoas mais novas, tinha pessoas mais velhas. E o interesse das pessoas, eu fiquei observando cada um diferente. Pessoas diferentes uma da outra, vozes diferentes, classe social diferente, então eu achei muito interessante.*

*Elis Regina (grifo nosso): Que num momento da oficina, a gente tinha um momento, tinham **aqueles momentos em que um parava o outro cantava o outro parava e depois a gente cantava juntos, então assim, esse respeito.***

*Gal Costa (grifo nosso): **Quando as pessoas se reúnem, quando tem um grupo, a música, ela fica muito mais fácil das pessoas aprenderem a cantar, talvez porque não apareça uma voz sozinha, aparece uma voz em grupo, então as pessoas têm mais habilidade, mais coragem quando é em grupo. Então, junto com outras pessoas eu vou bem. Mas foi muito legal a experiência, foi muito bom mesmo.***

O canto em grupo sugere um fortalecimento das relações que são criadas, envolvendo os participantes positivamente, dando-lhes um pouco mais de autonomia, devido ao amparo psicológico que parece ser produzido enquanto estão reunidos. Em seu estudo, Stewart e Irons (2018) verificaram que aumentar o humor e aliviar o estresse estavam entre os benefícios psicológicos do canto mais citados.

Segundo Valente (1999, p.133), "como elemento de socialização, a música cantada também se faz presente nos mais diversos grupos, sofrendo transformações, a rigor, bastante sutis e lentas [...] São as canções de trabalho, de ninar, de festejos populares, dentre tantas outras". Nesse momento, o que é ressaltado é o material humano e a singularidade de cada um, vista como elemento importante, que soma para que o grupo funcione bem, usando o Canto/Música como meio para que isso aconteça.

Vista dessa maneira, a música pode ser concebida como uma espécie de tecnologia estética, um instrumento de ordenamento social. Como sugere Sarah Cohen, "concentrar-se nas pessoas e em suas práticas e processos musicais, e não em estruturas, textos ou produtos, ilumina os modos como a música é usada e o importante papel que desempenha na vida cotidiana e na sociedade em geral" (1993: 127). (DENORA, 2004, p.7-8).

3.2.3. Bem-estar Social (relacionado a terceiros)

Observamos também que, durante o processo das oficinas, a autonomia desenvolvida aos poucos e o bem-estar individual que alguns participantes relataram, acabou sendo ampliado para outros grupos, isto é, relacionados à terceiros.

Ao possibilitar uma autonomia pessoal dos alunos para explorar autenticamente esse aspecto da autonomia musical, nós podemos abrir seus ouvidos para a possibilidade de incutir música com uma variedade muito mais ampla de delineações do que as crianças e jovens normalmente percebem que estão disponíveis. Ao fazer isso, nós também disponibilizamos uma nova riqueza de respostas não só à música, mas aos significados sociais, culturais, políticos e ideológicos que a música carrega (GREEN, 2012, p.78).

Após o término da oficina, alguns alunos se sentiram encorajados a iniciar projetos relacionados ao canto e à música dentro de seus meios de convivência. Imbuídos deste desejo, tomaram a iniciativa de levarem ou conduzirem atividades musicais em asilos, e de realizar palestras, grupos terapêuticos, saraus, sugerindo que o "poder da música" deve ser utilizado em vários formatos, buscando provocar essa sensação de bem-estar aos envolvidos.

Falar do poder da música é assinalar de algum modo a sua influencia no ser humano pois, como fenômeno físico (*som, ruído, silêncio* – objeto da físico-

acústica) e como fenômeno psicológico (*relações sonoras* – objeto da psicologia), seus elementos constitutivos e sua sintaxe de semântica singular induzem correspondentes movimentos biológicos, fisiológicos, psicológicos e mentais. Considerada pelos antigos uma poderosa força mágica e hoje, à luz de avançadas pesquisas científicas, uma força de ação fisiológica e psicológica, a música constitui ferramenta auxiliar da educação, da mesma forma que participa de diferentes tratamentos de recuperação, integrando programas de desenvolvimento de condições físicas e mentais do indivíduo, sem prescindir da conclusão racional de outras disciplinas, médicas, paramédicas e psicológicas (ZAMPRONHA, 2007, p.69).

***Maria Bethânia** (grifo nosso): E comecei a fazer uma atividade, que é cantar na casa espírita que eu frequento, ainda não tive coragem de cantar pra todo mundo lá na frente, mas é devagar, a gente chega lá. E hoje, por exemplo, eu tenho um compromisso todo sábado, que é maravilhoso, que é visitar o asilo e eles pedem música, você precisa ver que fofo. Tem a 'Sra ...'. Ela canta (Quizás), eu gravei, você precisa ver que lindo, eu cantando e tocando com ela. Ela canta comigo. Então quando eu chego lá tem fila, tem até briga, se eu for embora sem cantar! (risos). Então eu tenho esse compromisso aos sábados e que tá muito gostoso pra mim.*

***Elis Regina** (grifo nosso): Então essa coisa que a arte me propõe. Fiz vários saraus lá em Cláudio [cidade que ela trabalha], cantei com o pessoal lá a gente fez um sarau. O que é que a arte foi produzindo né? Quando eu vi o que é que a arte foi provocando em mim, o que podia produzir a partir dos contatos que eu tive. Então olha lá, começa lá naquela Oficina, de vivências que eu tive lá atrás de outras que eu fui tendo depois da oficina, né? E aí fui produzindo arte e fui provocando, convidando pessoas pra produzir também. A gente fez um grupo terapêutico com pacientes da saúde mental lá de Cláudio, fizemos dois saraus que eu organizei. Eu levei essa ideia e aí a gente cantou juntos, apresentamos poemas, cantamos juntos ou cada um se dividiu como quis, temos filmagem de como foi. Foi muito bonito, foi muito legal isso. E é o que me faz pensar que a arte está para quem quer, não é para quem pode, quem dá conta, é pra quem quer. É isso!!!*

***Gal Costa** (grifo nosso): Mas o que eu ganhei mesmo de aprendizado, foi sobre a voz, sobre as cordas vocais. Isso pra mim foi bem importante, até*

porque eu trabalho com palestras e eu passei a usar mais a música nas minhas palestras, nos eventos que eu faço entendendo mais [...]

Segundo Tia DeNora,

A música pode influenciar a forma como as pessoas compõem seus corpos, como se comportam, como experimentam a passagem do tempo, como se sentem - em termos de energia e emoção - sobre si mesmos, sobre os outros e sobre as situações. A esse respeito, a música pode implicar e, em alguns casos, provocar modos de conduta associados (DENORA, 2004, p.17).

Percebemos que os efeitos obtidos pelos participantes lhes provocaram o desejo de que isso fosse também levado para outras pessoas, além daquelas com quem conviviam nas oficinas. Vê-se, a partir daí, como o Canto/Música influenciou positivamente a vida dessas pessoas e, posteriormente, a vida de terceiros, através de um comportamento relacionado ao compartilhamento e desenvolvimento do conteúdo que foi absorvido pelos alunos das oficinas, como microrevoluções que se expandiram para outros contatos sociais.

3.3. Outros aspectos importantes sobre a experiências dos participantes nas oficinas.

Além dos dados principais que foram analisados durante a pesquisa, percebemos que surgiram outros elementos importantes. Os aspectos ressaltados a seguir podem ajudar ainda mais na compreensão que o leitor venha a desenvolver em relação ao processo vivenciado pelos alunos da Oficina

3.3.1. A condução das oficinas pela professora

Para Sandroni (1988, p.18), "o professor de canto vai trabalhar sobre os parâmetros da voz cantada: sua *extensão*, sua *altura* e seu *timbre*. Vai desenvolver a respiração e trabalhar a interpretação, desenvolver o relaxamento e a postura, e muitos outros aspectos da voz cantada". Além da seleção de aspectos técnicos, como estes mencionados por Sandroni, a forma de abordar os conteúdos também é importante para o sucesso da aprendizagem. Nas entrevistas, os participantes mencionaram questões relacionadas à técnica vocal e a todos os ensinamentos relacionados ao canto em si, a outros aspectos e, em vários momentos o papel da professora como mediadora da

aprendizagem foi destacado. A forma como o conteúdo foi trabalhado parece ter ajudado na compreensão e conscientização na hora de cantar.

Maria Bethânia (grifo nosso): *Eu acho que você passa muito isso de... **você trata ali individualmente cada um, então, não é um grupo, não é um, como é que é a palavra? Não é um enlatado. Embora a apostila tenha sido a mesma. Mas o seu toque ali com cada um, a sua paciência. Até algumas pessoas que a gente vê, eu vi algumas pessoas que meio que tavam ali, assim “ah eu vim”. Enfim, esse seu respeito pelo que cada um estava fazendo ali. Tinham pessoas que eu vi que se recusavam as vezes a cantar uma determinada música porque eram evangélicos. Então esse seu cuidado de colocar músicas que não estão ofendendo ninguém, entender, eu vi durante as 3 oficinas, pessoas que desistiram por essa questão ali de “não afinar”, não com a música.***

Paula Toller: *As pessoas chegavam e todos queriam cantar, mas ninguém sabia como fazer isso. Acho que estava cada um pra um lado, vamos dizer assim, e quando você foi orientando como que fazia, dividindo as vozes que eram de timbres mais parecidos e como que impostava a voz, acho que isso foi abrilhantando e ficou um resultado incrível, né?*

Titane (grifo nosso): *Mas a gente pega muito é de ouvido, né? **Aí você consegue passar essa experiência sua, você consegue passar “como cantar”, Como a gente deve cantar. [...] Então, eu fiquei observando primeiro. Primeiro eu observo. Mas eu acho que você deixou a gente bem à vontade, bem tranquilo pra soltar a voz. [...] E cada dia você dava uma coisa diferente, então a curiosidade de saber o que é que tinha naquele próximo dia, né? Eu achei interessante. E foi a motivação sua também, eu achei que eu fui bastante motivada a voltar. Hora nenhuma me deu vontade de não vir. Se tivesse mais dias, eu vinha mais dias também. Eu achei bastante interessante. A motivação foi o conhecimento mesmo. A vontade de conhecer, e melhorar de aprender mais um pouco de técnica, pelo menos o pouco que você passou. Porque igual eu te falei, não deu pra***

passar tudo, mas deu pra passar uma pincelada geral assim. Como cantar, como não ficar com vergonha.

Elis Regina (grifo nosso): É como se você abrisse uma janelinha: “Tem isso aqui [nome da participante], você quer?”, e aí eu fui lá e nadei de braçada porque era tudo o que eu queria. Eu sinto que foi isso, esse contato com Você Marilene. Daí foram surgindo outras coisas,

*Vander Lee (grifo nosso): Você passa pra gente, pra gente descobrir o que é mais fácil pra gente. É a mesma coisa de tocar um instrumento, você vai ver o cara tocando, mas você vai o seu jeito mais fácil de você tocar. Então a experiência tá é aí. **Você mostrou o caminho, você abriu o leque!***

A postura de facilitadora perante as diversas turmas nas oficinas parece ter influenciado diretamente o resultado obtido. Essa intervenção aconteceu, pelo que pudemos observar, por meio de uma condução que buscava simplificar o assunto e torná-lo acessível a todos, ao mesmo tempo em que buscava dar suporte e estimular a participação. Ao que nos parece, o público, em sua maioria, foi atingido positivamente e o retorno apresentado ao final das oficinas confirma esse dado.

3.3.2. Da participação em mais de uma vez de uma oferta da Oficina

O projeto das oficinas no Centro de Artes Yara Tupynambá foi realizado durante um período de aproximadamente 10 anos, no formato de um módulo de nível iniciante de 10 horas. Durante todo o projeto, alguns alunos sentiam vontade de que fosse programado e oferecido um segundo módulo, o que infelizmente não aconteceu. Ao longo do processo, principalmente na fase inicial, o número de alunos interessados era superior ao número de vagas oferecidas, o que limitava a abrangência do público contemplado. Contudo, a vontade de que houvesse um segundo módulo era bastante forte e foi solicitado várias vezes pelos participantes. Por isso, foi permitido a todos ex-alunos que repetissem a oficina quando quisessem, desde que os novatos fossem contemplados primeiro. Alunos que revisitaram as Oficinas eram comuns.

Seguem abaixo os relatos de duas alunas, que passaram por esse processo. **Maria Bethânia**, participou das oficinas por (3) três vezes, e **Elis Regina** por duas (2) vezes.

Maria Bethânia: *As 3(três) oficinas foram oficinas distintas e todas 3, foi muito interessante ver o processo por 3 vezes, e pra mim foi muito válido. Na primeira eu achei muito bacana, na segunda, na terceira eu falei, Noh! já posso ir lá pra escadaria do Silvio de Matos! [teatro de Itaúna]. E a gente foi, estreei no Silvio de Matos, eu brinco (risos). **Foram 3 experiências diferentes, nenhuma igual a outra.***

Elis Regina: *Num segundo momento, eu sinto que eu já estava mais íntima comigo mesma, naquela situação. Eu percebo que foi um apoio a mais ali, não busquei à toa também, eu acho que eu tentei buscar um impulso também. Acho que foi um ano depois, em 2012, se não em engano. **Um impulso pra me escutar, pra que eu acreditasse mais em mim, pra que eu acreditasse na minha voz, uma voz não só do cantar, mais uma voz de agir, uma voz de buscar, uma voz de procurar e encontrar, sabe assim, dentro daquilo que eu acredito em mim mesma ou fui acreditando ao longo dos anos. Porque a gente precisa se acreditar, né?. Pra tudo que vai fazer! Não tem como, a gente não tem como fazer alguma coisa que dê resultado sem a gente perceber que a gente consegue, acreditar que consegue. [...]** Eu precisava disso, de um impulso, de algo que movesse e que vibrasse dentro de mim e que desse esse impulso pra buscar coragem, vamos dizer assim e acho que foi bom também, foi muito proveitoso também. Eu me senti mais forte, eu tava muito fragilizada na primeira oficina, na segunda eu já me senti muito mais forte, muito mais segura de mim.[...]*

*O primeiro momento, a primeira oficina foi diferente da segunda, porque da primeira pra segunda eu já estava no coral e eu já vivenciava mais isso né? Eu já estava cantando com as pessoas. Então assim, a gente já conhecia um pouco mais do que é cantar com as pessoas. E observar e prestar atenção e dar o devido respeito a isso, diferente do que eu fazia antes né, quando em outros momentos da minha vida eu cantei ou cantava com outras pessoas. **Então é muito diferente e foi muito bom isso, ter***

vivenciado, foi um acréscimo. Acho que se eu fizesse outras oficinas seriam outro acréscimo, mesmo que fosse do mesmo jeito, sempre teria alguma outra coisa. É como ver um filme mais de uma vez, você não ver ter o mesmo olhar da mesma forma como da primeira vez. A cada vez vai ser de uma maneira diferente ou escutar uma música, a gente escuta de uma forma a primeira vez, as próximas vão ser de outra forma, a gente vai percebendo coisas né? Então eu senti muito isso!

Através do relato das duas participantes, podemos perceber que, apesar do conteúdo da oficina ser o mesmo nas várias ofertas, nenhum processo é igual ao outro. O grupo subsequente da oficina é composto por novas pessoas, o momento de vida é outro e, além disso, já existe uma maior consciência dos elementos que são trabalhados durante o processo. A percepção está mais aguçada. Desta forma, a vivência pode ser ampliada e direcionada para outras áreas que ainda não tinham sido trabalhadas ou amadurecidas nos processos anteriores.

3.3.3. Práticas musicais anteriores, de tradição popular, urbana ou familiar

Mesmo que para certos alunos a oficina “Educando a Voz” tenha sido a primeira experiência com aulas de canto, alguns deles relataram experiências anteriores relacionadas à música no meio em que estavam inseridos socialmente. Essas vivências musicais se deram tanto em relação a tradições populares, quanto em relação a tradições familiares e práticas urbanas.

Esses foram fatores considerados importantes na nossa pesquisa, levando em conta autores que já foram citados como Green, Sobreira, Werbeck, Petraglia e Andriollo, dentre outros, que citam como o meio musical proporcionado na infância e adolescência pode afetar positivamente a vida das pessoas em relação a sua musicalidade e outras questões.

***Maria Bethânia:** Oh a música, meu pai tocava violão em casa e eu fui criada no vale do Jequitinhonha dos 5 aos 20 anos, lá é musica pura. A musicalidade lá... as lavadeiras. As mulheres na época que eu era criança,*

não tinha água encanada, então, elas iam buscar água com as latas, elas iam cantando e voltavam cantando. Toda manifestação lá, ela envolve música. Então eu não sei se é por causa dos poucos recursos que tem lá, mas a música ... então a música lá... tem o Festivale, famoso eu fui em vários enquanto teve e o meu pai sempre gostava muito de cantar, lá em casa assim o tempo todo.

Renato Russo: na minha família né, a música é muito presente porque eu tenho primos que são mais velhos que eu, que são músicos profissionais hoje né, já há um bom tempo. E minha irmã toca flauta, outros irmãos que arranham um violãozinho e audição de música né, também. Minha mãe gosta de cantar, meu tio era sanfoneiro [...].Aí eu acho que eu aprendi a cantar escutando Legião Urbana. Que aí eu ... O meu cunhado tinha os cds originais e eu tinha as letras né, a gente não tinha internet ainda, então as letras de música ali no encarte era fundamental pra eu poder cantar assim, tentar reproduzir né, mais eu gostava muito, sou fã da banda. E acho que aprendi a cantar assim.

Arnaldo Batista: Olha a música sempre chamou a atenção da gente, desde criança, mas eu não sou músico, mas por ser apaixonado por ela, eu acabei ingressando, na área técnica da música que é a sonorização. Comprei violão uma vez, tentei aprender, desisti. Depois comprei de novo e aí eu comecei fiz mais tarde, eu cheguei a fazer aula de violão e acabei até compondo uma musiquinha que participou de festival o Fest música sertaneja, nós chegamos a finalíssima em São Paulo, NACIONAL É!!!

Paulo Toller: Por influência principalmente do meu pai, porque ele toca vários instrumentos, sanfona, violão, cavaquinho, teclado e desde que eu nasci, eu ouvi muita música. Sou apaixonada por música, adoro cantar pros meus alunos, pro meu filho. Então a música está sempre presente. Comecei a cantar em corais de igreja, depois tive algumas bandas e atualmente, eu canto pros pequenos e pro meu filho.

Clara Nunes: E também, quando eu tava na faculdade de filosofia ciências e letras que era a antiga FAFI BH, que atualmente é a Uni. Durante

praticamente todo o meu curso, eu fiz parte do coral da universidade sob a regência do maestro Márcio Miranda e aquilo me deu um desconto na faculdade e eu sempre gostei muito de cantar. E aí quando você falou da oficina de canto eu imediatamente quis. Isso pra lembrar os velhos tempos de coral. [...]. Era uma coisa bem bacana. Acho que foi durante uns 3 anos. A gente fazia apresentações, viajava com o coral. Era bem interessante.

Titane: *Quando eu era nova, eu mexia com 17,18 anos, nós começamos um movimento aqui em Itaúna, chamado semana da arte. Então participava, eu sempre quis cantar, mas sempre fui meio desafinada, bastante desafinada, não tenho coordenação, é difícil. Aí eu não cantava não, mas ficava. Também não fiz teatro, mas eu ajudava nos bastidores, eu ajudava a coordenar a trazer. Por exemplo, eu buscava as obras das pessoas que faziam exposições e fazia o contato com essas pessoas. Não como artista, mas sempre gostei desse meio.*

Elis Regina: *Desde a infância, sempre cantei, sempre gostei de cantar. Sempre tive algum envolvimento com a música: cantando em coral, cantando em algum grupo com algumas pessoas. Geralmente em igreja. Sempre cantei, participava de algum evento de música com arte, teatro, essas coisas assim. Eu sempre também fiz. Então sempre foi parte da minha vida.*

Vander Lee: *Minha mãe era música também, tocava em corais, tocava violino, minha mãe já faleceu tem bem tempo. Então nós herdamos isso aí da família da minha mãe né? Meu filhos tocam também. Então agora vem de mim e já vai pros meus filhos. [...] Sim, eu comecei tocando no coral na igreja matriz, eu tinha 21 anos, na época era um coral muito bem estruturado*

As vivências musicais anteriores relatadas por todos os participantes parecem ter contribuído durante o processo das oficinas, mostrando também que a música agrega valor à vida das pessoas. A música está presente em nossas vidas, como já dissemos, e é uma forma de socialização e interação do ser humano com o meio em que ele habita.

Ela pode ser uma ponte, um canal de aprimoramento de comportamentos humanos, de enfrentamento, de criações de laços e tantas outras questões que fazem parte do nosso processo evolutivo.

Relembrar e reexperienciar práticas esquecidas ou ainda vivas na memória pode favorecer um encontro consigo mesmo, com a história pessoal, ressignificando e validando o percurso de cada um. Além disso, também pode ser uma forma de atualizar projetos e sonhos antigos, de modo a contribuir para o desenvolvimento e empoderamento pessoais.

Portanto, percebemos que além dos dados que deram origem às categorias que foram apresentadas, a música também proporcionou outros aspectos que foram identificados durante o processo. Estes pontos ressaltados aqui demonstram ainda mais como a vida dessas pessoas foi afetada positivamente pelas vivências musicais por elas experienciadas.

4. Discussão

Como podemos observar a partir do que foi relatado pelos participantes e do que traz a literatura da área, o ato de cantar pode ser uma forma de acessar as emoções, favorecer o autoconhecimento, fornecer bem-estar e promover saúde, dentre vários outros aspectos que foram apontados durante esse trabalho que é produzido em grupo. Segundo Stewart e Irons (2018, p.23, tradução nossa), “os cantores relatam uma ampla gama de benefícios sociais, psicológicos, espirituais e de saúde associados ao canto [...] o canto coral tem um efeito positivo em várias dimensões importantes da qualidade de vida dos coristas”.

Clara Nunes (grifo nosso): Eu me lembro que teve uma coisa que aconteceu, não foi especificamente comigo, mas quando eu saí, foi logo depois que terminou a oficina e a gente ainda estava sob aquela sensação, (acho que foi o último dia da oficina), e aí eu voltei com aquela leveza e cheguei aqui [em casa] e alguém tinha colocado veneno pra minha cachorrinha e eu encontrei ela morta. Então foi assim... eu saí de uma leveza de uma coisa muito bacana, pra um choque, uma tristeza muito profunda e aquilo mexeu muito comigo sabe!? Sobre a importância desse tipo de projeto, a importância da cultura, não só pras pessoas poderem estar exercendo a música, por exemplo, como uma forma de vida, mas para que elas possam ter mais leveza na vida delas. Então eu fiquei pensando, assim: “poxa vida, se a pessoa que fez uma maldade dessa, será que se ela tivesse participado de uma oficina como essa, será que ela teria coragem de fazer uma coisa dessa?” Talvez, isso mudasse o sentimento, né? [...] Às vezes a pessoa tá com problemas, tá com dificuldades e ela extravasa aquilo ali. Você vai pra uma aula de canto, você canta, tem até aquele ditado que diz: “ Quem canta, seus males espanta! ” Eu acho que é muito por aí, nesse sentido.

O relato da participante *Clara Nunes* retrata um pouco do sentimento que pode envolver as atividades relacionadas ao canto, música e artes em geral. Neste caso, a questão trazida por ela faz total sentido dentro do contexto apresentado e nos leva

novamente para a reflexão de como podemos ser afetados positivamente em nossas vidas, quando temos contato com algo que nos eleva enquanto seres humanos.

Segundo Le Mée (1995), a música pode provocar prazer, promover a cura, acessar emoções antigas e profundas e isso pode se dar de forma ainda mais contundente através do canto. Estímulos externos associados aos registros inconscientes formam uma gama de emoções, ações e reações que podem ser experimentadas pelo indivíduo ao falar e/ou cantar. A amplitude dessa atividade pode ser maior do que percebemos à princípio, contudo com um pouco mais de conhecimento a este respeito, vemos que o leque de abrangência é um tanto aumentado, englobando aspectos físicos, mentais e emocionais.

A voz é o barômetro das nossas condições físicas, emocionais e mentais. Ela revela o estado de nossa saúde e da nossa energia; guarda o reservatório da nossa vida emocional, indicando os nossos sentimentos presentes, nossas atitudes em geral, e em particular a situação em que nos encontramos. Ela também conserva, de certa forma, as nossas experiências passadas (LE MEÉ, 1995, p.132).

Neste breve estudo, criamos 8 (oito) categorias que descrevem como o fazer musical foi percebido pelos participantes das oficinas "Educando a Voz" e que contemplam duas dimensões, uma coletiva e outra individual. Fizemos ainda apontamentos de outras situações consideradas relevantes, que apareceram durante o processo de investigação, mas que não se enquadram nesse grupo das oito categorias encontradas.

As categorias apresentadas foram embasadas em falas dos participantes das oficinas e percebemos, ao longo do processo, a possibilidade de paralelos entre essas categorias e certas funções da música descritas por Allan Merriam.

Em *The Anthropology of Music*, Merriam (1964) expõe e explana dez funções da prática musical: 1) função de expressão emocional; 2) função de prazer estético; 3) função de divertimento; 4) função de comunicação; 5) função de representação simbólica; 6) função de reação física; 7) função de impor conformidade às normas sociais; 8) função de validação das instituições sociais e dos rituais religiosos; 9) função de contribuição para a continuidade e estabilidade da cultura; 10) função de contribuição para a integração da sociedade.

Fazendo uma intersecção com as categorias que emergiram na análise das entrevistas, percebemos que algumas categorias podem ser diretamente relacionadas às funções descritas por Merriam como, por exemplo, "Liberação de emoções", uma das categorias individuais. Os resultados apresentados estão em pleno acordo com o que é

descrito por Merriam na "Função da Expressão Emocional", onde a música é usada como veículo para expressão de ideias e emoções não reveladas em discurso ordinário.

Função de expressão emocional refere-se ao papel da música como veículo para a expressão de ideias e emoções não reveladas no discurso comum. Seriam expressões emocionais extravasáveis através da música: a liberação de ideias e pensamentos não mencionáveis de outro modo; o extravasamento de uma grande variedade de emoções em correlação com a música realizada; o desabafo de conflitos sociais e talvez sua resolução; a explosão da criatividade em si mesma; a expressão das hostilidades de um grupo; etc. Alguns exemplos que Merriam apresenta e que se encaixam, todos, nos grupos acima mencionados são: evocação de estados de tranquilidade, nostalgia, sentimento, relações grupais, sentimento religioso, solidariedade partidária e patriotismo; liberação emocional individual (sobretudo ligada ao processo criativo em si mesmo) e coletiva; excitação sexual; exaltação do ego (em demonstração de virtuosismo ou em cantos de glória); estímulo, expressão e divisão de emoção; diminuição de frustrações (através do desabafo), conduzindo ao ajuste ou à mudança social, e, em ambos os casos, à redução do desequilíbrio social e à integração da sociedade; etc. (FREIRE, 2010, p.31).

Nas oficinas, os participantes são envolvidos de tal forma durante a atividade do canto que, sem que tenham plena consciência disso, acabam entrando em um processo de entrega e de acesso a emoções profundas. A "liberação" ou "acesso" às emoções se dá a partir de sentimentos de desinibição imbuídos da forma de se expressar diante do outro. Além dos relatos colhidos durante o desenvolvimento da pesquisa, em alguns momentos, pude presenciar esse fato observando também olhos marejados ou, por vezes, um sorriso largo que se seguia ao final do exercício proposto.

Na categoria "Autoconhecimento", a presença da autoconfiança, do auto suporte, da autoeficácia e da autorealização foi constatada ao longo do processo. Já na categoria "Identidade Vocal", a percepção de si mesmo, ligada a autovalorização ou autodesvalorização, ficaram evidentes nas falas coletadas durante este estudo. Na categoria "Bem-estar e saúde", o medo de cantar, de desafinar, misturou-se ao desejo de vencer desafios e até na busca de melhorias físicas relacionadas ao ronco e a memória.

Analisando essas três categorias individuais mencionadas acima, percebemos que os meios para que esses processamentos ocorram são variados e complementares, e parecem gatilhos para o autoaprimoramento do participante durante a oficina. A música realizada em grupo, como observamos durante esta pesquisa, oportuniza conexões em âmbitos de natureza distinta, que ampliam o conhecimento de si mesmo e também em relação ao outro, promovendo uma qualidade de vida aumentada, bem-estar e saúde, aspectos esses que refletirão positivamente em diversas áreas da vida.

A consideração desses determinantes psico-social-culturais nos dá a oportunidade de pesquisar e estabelecer as ligações entre música, saúde e bem-estar. O bem-estar tem sido descrito por Marmot como um construto

multidimensional, que inclui satisfação com a vida, um senso de autonomia, controle e autorrealização, e a ausência de depressão e solidão (Marmot, 2011, p.42). Essa descrição é fundamental para uma compreensão das ligações entre música, saúde e bem-estar. Dados os múltiplos determinantes da saúde e o significado do bem-estar em qualquer definição de saúde, estamos justificados em concluir que a música e atividades relacionadas têm um papel importante a desempenhar na saúde de nossa nação. No entanto, atividades e artefatos culturais são frequentemente aspectos negligenciados dos determinantes não relacionados à saúde e devem ser adicionados como contribuintes aos determinantes do estado de saúde (STEWART; IRONS, 2018, p.20, tradução nossa)

Na categoria "Técnica Vocal", pudemos observar que os aspectos relacionados à parte mecânica da voz foram bastante ressaltados de modo geral e apreendidos mais facilmente pelos alunos. Esse fato provavelmente se deu devido à forma prática da execução dos exercícios propostos que englobam respiração, projeção da voz, impostação vocal e exercícios de vocalizes. Foram ressaltadas nas aulas, ainda, questões relacionadas à fisiologia, higiene vocal, problemas vocais, rouquidão, desafinação etc., de forma mais teórica, mas que parece terem sido registradas com facilidade pelos alunos.

Já nas categorias coletivas, pudemos observar o paralelo existente entre a categoria "Cultura como bem básico" e a nona função listada por Merriam, "Função de contribuição para a continuidade e estabilidade da cultura".

Função de contribuição para a continuidade e estabilidade da cultura - para Merriam, esta função seria uma decorrência ou talvez um somatório das funções anteriores, pois [...] se a música permite expressão emocional, dá prazer estético, diverte, comunica, provoca reação física, impõe conformidade às normas sociais e valida instituições sociais e religiosas, é claro que ela contribui para a continuidade e estabilidade da cultura. (MERRIAM, 1964, p.225).

Ao abordar em seus estudos esta função de contribuição para a continuidade e estabilidade da cultura, Freire (2010, p.34) afirma que Merriam considerava que o fazer musical e a música como produto deste fazer são resultado de processos de comportamento humano modelados por valores, atitudes e crenças das pessoas de uma cultura particular e que, deste modo, contribuem para a continuidade e estabilidade dessa cultura. Ainda, Freire apresenta alguns exemplos desta função:

[...] a música como veículo de história, mito e lenda, apontando para a continuidade da cultura; a música, através da transmissão pela educação, contribuindo para o controle de membros desviantes da sociedade e para o sublinhamento do que é certo, o que contribui para a estabilidade da cultura; a participação da música na enculturação de indivíduos, instruindo-os sobre o seu ambiente natural e sua utilização, transmitindo a visão de mundo do grupo, funcionando como emblema da condições de membro do grupo, etc. (FREIRE, 2010, p.34)

O acesso à cultura para todos foi apontado como elemento de grande importância por vários participantes da oficina "Educando a voz", e parece ser capaz de provocar mudanças significativas na vida das pessoas envolvidas e em seus meios de convivência. Observamos como a oficina surtiu efeito positivo no que concerne ao meio "cultural" aos quais os participantes eram expostos naquele momento conforme relatado pelos próprios participantes.

Quanto às categorias coletivas de "Aspecto social" (referente ao grupo) e a de "Bem-estar social" (relacionado a terceiros), que foram criadas nesta pesquisa, observamos a equivalência de ambas com a função número dez, estabelecida por Merriam. Nessa função existe a contribuição para a integração da sociedade – a música proporciona uma integração social em todas as culturas, em maior ou em menor grau.

Função de contribuição para a integração da sociedade – "É claro que, promovendo um ponto de união em torno do qual os membros de uma sociedade se congregam, a música realmente realiza a função de integrar a sociedade" (MERRIAM, 1964, p.226). [...] O autor considera, ainda, que a música constitui um ponto de união em torno do qual os membros da sociedade se reúnem para se dedicarem a atividades que requerem cooperação e coordenação do grupo, e, que embora nem toda música seja executada assim, há, em toda sociedade, ocasiões marcadas pela reunião das pessoas, lembrando-lhes sua unidade.

A categorização de Merriam, como todo instrumento de análise, é passível de limitações, com possíveis distorções da realidade, podendo não dar conta da totalidade do objeto de estudo, entre outros aspectos (FREIRE, 2010, p.34-35).

Na categoria "Aspecto social", através do canto coletivo, foi constatada a evolução do grupo de forma bastante peculiar envolvendo significativamente cada membro diante do estabelecimento de relações que em alguns casos extrapolaram os dias e o ambiente das oficinas.

O canto coletivo tem influência preponderante nesse contexto no sentido em que o homem é um animal social e o grupo é o aspecto mais importante do seu ambiente. O grupo motiva e a motivação estimula *corticalmente* como ensina a psicologia fisiológica, impulsionando o educando à ação (ZAMPRONHA, 2007, p.143).

O fato de a emoção estar sempre presente através da música, nesse caso especificamente pela voz cantada, e, também, de existir um desejo de compartilhamento de aprendizagem durante todo o tempo, tornou-se evidente no decorrer da oficina. Aos poucos o grupo ficou cada vez mais próximo e mais íntimo, pelo menos durante o horário dos encontros.

Há quatro décadas, o interesse científico começou a se concentrar sobre uma nova teoria de como a vontade e a emoção humanas são imediatamente compartilháveis com os outros através de gestos do corpo e da voz (MALLOCH; TREVARTHEN, 2009, p.1, tradução nossa).

Já na categoria "Bem-estar social" em relação ao que os participantes puderam provocar de auxílio à terceiros a partir de sua experiência na oficina, observamos que todos saíram ganhado nesse contexto. A partir das oficinas, foram realizadas espontaneamente visitas em asilos, saraus e a criação de grupos posteriores relacionados ao canto. Os próprios participantes sentiram desejo de levar o bem-estar que vivenciaram para outras pessoas e se organizaram para tal, individualmente ou em grupos. Para Malloch e Trevarthen (2009), é a nossa musicalidade comum que torna possível o compartilhamento do tempo de forma significativa juntos com uma riqueza emocional, tendo como base a estrutura musical co-participativa. Stewart e Irons (2018), por sua vez, descrevem que

A noção de conexão entre os seres humanos, seu ambiente físico e social e sua saúde, emergiu como uma característica importante da promoção da saúde e da construção e fortalecimento do capital humano, do capital social e, em menor medida, do capital cultural. A participação em atividades comunitárias é reconhecida como um fator de proteção em relação aos resultados de saúde. No entanto, tem havido relativamente pouca pesquisa sobre música e promoção da saúde na Austrália sobre os efeitos da produção de música em grupo nos resultados positivos da saúde (STEWART; IRONS, 2018, p.22, tradução nossa)

Os benefícios das práticas vivenciadas na oficina, então, puderam ser estendidos a um círculo ampliado de pessoas, como vimos no relato de *Maria Betânia* sobre suas visitas a instituições de longa permanência para idosos da cidade.

Após analisarmos essas oito (8) categorias, voltamos novamente à importante questão: cantar pode realmente provocar alterações positivas em nossas vidas? Chegamos a um consenso de que foram evidenciados pontos que comprovam os benefícios que o canto suscitou aos participantes das oficinas. Em estudos relacionados também à musicoterapia e à promoção da saúde, podemos perceber o quanto já existe de comprovação desse benefício na vida das pessoas. "Por meio dos recursos expressivos da música, a Musicoterapia contribui para as pessoas reconhecerem que o direito ao pertencimento assegurado, lhes tornam capazes de descobrir os fatores positivos que fortalecem sua saúde" (OSELAME; MACHADO; CHAGAS, 2014, p.113).

A partir dos resultados apresentados, vimos o importante papel que a música cantada - neste caso, especificamente, o cantar em grupo - pôde desempenhar na vida das pessoas envolvidas e gostaríamos que esse benefício fosse extensivo a tantas outras. Cantar parece produzir bem-estar e promover a saúde e melhoria na qualidade de vida, pelo menos para os indivíduos que foram entrevistados na pesquisa. Apesar deste não ser um estudo sobre Musicoterapia, mas que ocorre no campo de Educação Musical,

podemos verificar uma estreita ligação da nossa pesquisa com este outro campo de atuação, e percebemos que ambas, em certa medida, estão voltadas para a importância de se promover saúde e melhorias na qualidade de vida dos envolvidos. Como descrevem Oselame e cols. (2014):

As ações de Promoção da Saúde objetivam reduzir as diferenças no estado de saúde da população e assegurar oportunidades e recursos igualitários para capacitar todas as pessoas a realizar seu potencial de saúde. Isto inclui uma base sólida: ambientes favoráveis, acesso à informação, a experiências e habilidades na vida, bem como oportunidades que permitam fazer escolhas por uma vida mais sadia. As pessoas não podem realizar completamente seu potencial de saúde se não forem capazes de controlar os fatores determinantes de sua saúde: paz, habitação, educação, alimentação, renda, ecossistema, recursos sustentáveis, justiça social e equidade. O objetivo da Promoção da Saúde é desenvolver a autonomia dos sujeitos e coletividades para estabelecer possibilidades de criação de normas para suas vidas, formas de lidar com as dificuldades, limites e sofrimentos, que sejam mais criativas, solidárias e produtoras de movimento; satisfação de suas necessidades e desejos, possibilidades de prazer (OSELAME; MACHADO; CHAGAS, 2014, p.106-107).

As oficinas “Educando a Voz”, despretensiosamente, parecem ter levado os participantes a um breve contato com emoções profundas, que provocaram uma gama diversificada de sentimentos alegres ou de introspecção, de prazer ou desconforto, de construção e reafirmação de laços sociais, de pertencimento e de bem-estar que, conseqüentemente, afetaram positivamente a saúde dos participantes, como pudemos confirmar em algumas de suas falas. Este efeito parece ser decorrente de uma gama de fatores, que inclui a disponibilidade para participar da oficina, o engajamento nas atividades que foi sendo construído e ampliado ao longo das oficinas, o conteúdo teórico e prático selecionado e vivenciado, a forma como as oficinas foram conduzidas, dentre outros. Assim, não somente o contato de cada participante com a música, mas também o contato com o outro numa experiência musical coativa, conduzida de modo acolhedor, respeitoso, inclusivo e incentivador, parecem ser determinantes para o resultado alcançado.

A princípio, sob um olhar pouco atento, o canto e a música podem parecer apenas uma fonte de entretenimento sem maiores utilidades. No entanto, como mostramos durante todo o trabalho, as práticas musicais podem influenciar diretamente na promoção da saúde e bem-estar de quem usufrui desse tipo de atividade, mesmo que inicialmente o objetivo do trabalho seja outro.

Os benefícios da criação de música e da prática artística, de um modo mais geral, podem alcançar um continuum entre os resultados de saúde e bem-estar a nível individual e social ou de “população”.

Os formuladores e pesquisadores de políticas internacionais reconheceram há muito tempo o papel dos fatores sociais, ambientais e culturais na formação de experiências individuais de saúde e bem-estar, refletindo a definição de longa data da Organização Mundial da Saúde de “saúde” como um “estado físico completo”. Bem-estar mental e social e não apenas “a ausência de doença ou enfermidade” (WHO 1946/1995, p.1). Cada vez mais, as pesquisas mostram que a saúde e o bem-estar individuais são determinados por determinantes individuais, sociais, políticos, econômicos e ambientais complexos (SUNDERLAND et. al., 2018, p.2. Tradução nossa).

É importante, contudo, ressaltar que apesar dos relatos dos participantes terem, em sua quase totalidade, focado em aspectos que podem ser considerados como positivos, também houve manifestações de críticas. Por exemplo, a participante *Titane* relatou durante sua entrevista, o desejo de ter um conteúdo mais aprofundado sobre teoria musical, apesar de ter tido consciência de que o tempo reduzido impossibilitaria este enfoque. Este pode ser um ponto a ser melhorado futuramente. *Arnaldo Batista* também disse que gostaria que as aulas fossem dadas de forma mais prolongada e diluída. Ele achou que houve grande volume de informação durante o curso, e que algumas pessoas tiveram dificuldades para absorver o conteúdo que foi abordado nas oficinas.

No entanto, apesar dessas observações que ressaltaram pontos de dificuldade e/ou reclamações por parte de alguns alunos, percebemos que o resultado final obtido, ainda assim, mostrou-se mais tendencioso aos aspectos positivos que envolveram as atividades da oficina.

Esperamos que a partir dos relatos obtidos e da análise de todo esse material, possamos evoluir para a continuidade de projetos dessa natureza que liguem o fazer musical a outras áreas da nossa vida. Na atividade musical cantada e tocada parece haver a possibilidade de uma mudança real na vida dos que são envolvidos nos processos, mesmo que isso aconteça de forma involuntária ou não racionalizada, em um primeiro momento. Essa mudança, como podemos observar nos relatos apresentados, mostrou-se potencialmente transformadora e relevante na vida dos participantes deste estudo.

Considerações finais

Os efeitos e benefícios de práticas musicais vocais em grupos, como oficinas de projetos sociais, vêm sendo estudados há algum tempo. Os trabalhos realizados em projetos como os estudados por Zanini (2002), Petraglia e Andriollo (2009) e Penna (2006), dentre outros, podem servir de direcionamento e inspiração para atividades a serem ministradas para grupos maiores e diversificados. Por exemplo, na sua pesquisa relacionada à área da musicoterapia, Zanini (2002) aponta a importância de elementos surgidos durante o processo vivido pelo grupo com o qual ela trabalhou, tais como “a socialização entre os participantes; a respeitabilidade, que fortaleceu a união do grupo; e, a sensação de autorealização advinda da construção conjunta em torno de um ideal comum a todos, que é a expressão através do cantar” (ZANINI, 2002, p.7). Para Stewart e Irons (2018):

[há] muitos estudos qualitativos que descreveram a ampla gama de benefícios sociais, psicológicos, espirituais e de saúde associados à produção musical [...] Esses benefícios emocionais, sociais e cognitivos podem ser poderosos fatores de proteção que atuam para melhorar a saúde, particularmente relacionados à redução do estresse e à promoção de uma sensação de bem-estar e felicidade (STEWART; IRONS, 2018, p.28. Tradução nossa).

Porém, embora os possíveis benefícios de práticas musicais já venham sendo relatados e estudados há tempos, ainda estamos nos dias atuais em processo de construção das bases científicas que possam confirmar que a música realmente é benéfica ao ser humano, tanto no campo da musicoterapia, como da psicologia da música, das neurociências da música, da educação musical, dentre outros.

Esta pesquisa teve a intenção de contribuir para a própria abordagem da Educação Musical para além da formação de músicos, buscando oportunizar a música e o canto como forma de libertação, autoconhecimento e promoção de saúde e de qualidade de vida. Vale ressaltar que as oficinas "Educando a Voz" – cujos sentidos e experiências dos participantes foram objeto deste estudo –, foram realizadas no Centro de Artes Yara Tupynambá, uma instituição voltada para arte, cultura e bem-estar, onde a convivência saudável é um fator natural. Este modo de convivência também é verificado em vários outros cursos oferecidos pela instituição e parece ter exercido influência nos resultados apresentados aqui.

Segundo Sunderland e colaboradores, “há um crescente reconhecimento do importante papel que os músicos e facilitadores musicais podem desempenhar no

processo de promoção da igualdade na saúde e da música para todos” (SUNDERLAND et al., 2018, p.1. Tradução nossa).

Quando cantamos ou tocamos um instrumento, somos chamados a conectar nossos ouvidos com nossas mentes, nossos olhos com nossas mãos, nossos pensamentos com nossos sentimentos, nossas fantasias inconscientes com nossas intenções conscientes, nossas crenças com nossas ações, nossos mundos internos com o mundo externo e a nos conectarmos aos outros (SAKAI, 2004, p.4).

Humanizar e oportunizar o ensino da música talvez, seja uma forma de não a relegar à uns poucos eleitos, ou à ocupação de um segundo plano em nossas vidas, já que ela se faz presente em nosso dia a dia, de forma voluntária ou involuntária, lembrando que a música aqui é tratada como qualquer prática sonora, quer ela tenha uma função "exclusivamente" estética ou alguma função mais prática/cotidiana.

[...] se tivermos presente a profunda crise por que passa o espírito humano em nossos tempos [...] se pensarmos na passividade provocada nas pessoas pela mídia, relegando o fazer musical para um segundo plano; se nos chocarmos com o ranço que caracteriza, muitas das auto denominadas escolas de música, admiraremos sem esforço o trabalho respeitável realizado por gente ainda idealista, gente que, quixotescamente, acredita na possibilidade de recuperar ou conquistar [...] o fazer musical; que acredita nesse fazer, como tendo um sentido para o ser humano bem mais profundo do que se costuma pensar. (KRIEGER, 1985 apud FREIRE, 2010, p.18).

Para Tia DeNora (2004), a música pode ser concebida como uma tecnologia estética, como um instrumento de ordenamento social, desde que haja uma mudança de foco de uma performance perfeita para a experiência musical compartilhada. É importante, contudo, tomarmos cuidado para que não coloquemos a música como a única ou a principal forma de “salvar as pessoas” dos males modernos, embora, como esperamos ter demonstrado, ela possa sim ser um elemento de transformação pessoal e coletiva que leva à melhora da qualidade de vida e à promoção de saúde.

Os relatos dos participantes entrevistados nesta pesquisa demonstram a multiplicidade de sentidos experimentados por eles ao longo da oficina e seus reflexos na vida pessoal e coletiva. Não foi objetivo deste trabalho encontrar os porquês de tais efeitos e sim, como já descrito anteriormente, encontrar os sentidos das experiências e suas implicações. Percebemos, porém, que não foi possível abranger todos os aspectos identificados neste material, dada a ampla gama de assuntos e áreas que podem ainda ser abordados. O material coletado não se esgota com este estudo. Talvez, futuramente, um novo estudo proporcione uma continuidade e aprofundamento destas informações.

Além disso, ao descrevermos a oficina e tentarmos apresentar com detalhes considerações sobre a sua condução, esperamos que o processo vivenciado pelos

participantes entrevistados possa ser levado para outras pessoas, participantes de outras oficinas similares ou inspiradas no projeto “Educando a Voz”, fazendo com que a prática musical alcance mais pessoas e possa também ser transformadora em suas vidas. A partir dos resultados obtidos, pudemos gerar sugestões para que projetos como a oficina “Educando a Voz” possam ser oferecidos tanto para comunidades e públicos que tenham dificuldade de acesso a esse material, como, porque não, para toda comunidade em geral, que pode vir a colher bons frutos de uma experiência dessa natureza.

Durante todo o processo de pesquisa que envolveu as entrevistas, as análises das transcrições e a escrita desta dissertação, descobri e vivenciei um universo de emoções e constatações variadas. Foram questões que eu não imaginava que pudessem emergir. Falo aqui tanto das minhas, quanto das várias pessoas que estiveram, de certa forma, envolvidas.

Cantar para mim, é sinônimo de vida, alimento para a alma. Desejei enquanto professora das "Oficinas Educando a Voz", e desejo aos meus alunos e a todos que venham a ter contato com a música cantada, que usufruam também de alguma forma desses momentos de bem-estar e qualidade de vida...

Referências Bibliográficas

AUSTIN, D. **The theory and practice of vocal psychotherapy: Songs of the self.** London: Jessica Kingsley, 2008.

AREIAS, J.C. A música, a saúde e o bem-estar. **Nascer e Crescer** – Revista de Pediatria do Centro Hospitalar do Porto. v.XXV, n.1, 2016, p.7-10. Disponível em <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/nas/v25n1/v25n1a01.pdf>>. Acesso em 04 jun 2019.

BARATELLA, E.A. **Música e Musicoterapia: Uma linguagem da Alma.** São Paulo: ABR, 2008.

BAÊ, T.; PACHECO, C. **Canto: equilíbrio entre corpo e som princípios da fisiologia vocal.** São Paulo: Irmãos Vitale, 2006.

BEHLAU, M.; PONTES, P. **Higiene vocal: Cuidando da voz.** 3. ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2001.

BUSTAMANTE, G. Associação de Artesanato do Centro Social Urbano de Itaúna. In: Associação de Artesanato do Centro Social Urbano de Itaúna. **Centro de Artes e Artesanato Yara Tupynambá.** Tiragem de 100 exemplares. Centro de Artes e Artesanato Yara Tupynambá, Itaúna, 2017.

COSTA, A. Fenomenologia e subjetividade. Análise fenomenológica do conhecimento: representacionismo *versus* antirrepresentacionismo. **Estudos Filosóficos**, n.13, p.34-54, 2014. Disponível em <<http://seer.ufsj.edu.br/index.php/estudosfilosoficos/article/view/2119/1436>>. Acesso em 04 jun 2019.

COSTA, H.O.; SILVA, M.A.A. **Voz cantada: Evolução, avaliação e terapia fonoaudiológica.** São Paulo: Lovise, 1998.

COSTA, C.M. **O despertar para o outro: Musicoterapia.** São Paulo: Summus, 1989.

CHAGAS, M. Musicoterapia e Psicoterapia Corporal: Aspectos de uma relação possível. **Revista Brasileira de Musicoterapia**, n.3, p. 22-23, 1997. Disponível em <<http://www.revistademusicoterapia.mus.br/wp-content/uploads/2016/12/2-Musicoterapia-e-Psicoterapia-Corporal.pdf>>. Acesso em 04 jun 2019.

CRESWELL, J.W. **Investigação Qualitativa e Projeto de Pesquisa: escolhendo entre cinco abordagens.** 3. ed. Porto Alegre: Penso, 2014.

DARWIN, C. **The Descent of Man, and Selection in Relation to Sex.** Volume II. London: John Murray Publishers, 1871. 475 p. Disponível em <<http://darwin-online.org.uk>>. Acesso em 06 jun 2019.

DENORA, T. **Music in Everyday Life.** Cambridge: Cambridge University Press, 2004.

DELABARY, A.M.L.S. Musicoterapia com Gestantes: Espaço para Construção e Ampliação do Ser. **Revista Brasileira de Musicoterapia**. n.6, 2002, p.82-96.

Disponível em <<http://www.revistademusicoterapia.mus.br/wp-content/uploads/2016/11/4-Musicoterapia-com-Gestantes-espaco-para-Construcao-e-Ampliao-do-Ser.pdf>> Acesso em 06 jun 2019.

FERREIRA, J.G.P. Preparação Vocal do Corista. **Per Musi**. Belo Horizonte. v.5/6, 2002, p.112-119. Disponível em <http://www.musica.ufmg.br/permusi/port/numeros/05_06/num5_6_cap_09.pdf>. Acesso em 06 jun 2019.

FONSECA, M.C. A oficina Educando a Voz. In: Associação de Artesanato do Centro Social Urbano de Itaúna. **Centro de Artes e Artesanato Yara Tupinambá**. Tiragem de 100 exemplares. Centro de Artes e Artesanato Yara Tupynambá, Itaúna, 2017.

FORINASH, M.; GROCKE, D. Phenomenological Inquiry. In: WHEELER, B. (Ed.) **Music Therapy Research**. 2. ed. Gilsum: Barcelona, 2005.

FREIRE, V.B.L. **Música e Sociedade: uma perspectiva histórica e uma reflexão aplicada ao ensino superior de Música**. 2. ed. rev. e ampl. Florianópolis: Associação Brasileira de Educação Musical, 2010. 302 p.

GFELLER, K. Music: a Human Phenomenon and Therapeutic Tool. In: DAVIS, W.; GFELLER, K.; THAUT, M. **An Introduction to Music Therapy: Theory and Practice**. 3. Ed. Silver Spring: American Music Therapy Association, 2008.

GUEDES, M.C. **Valborg Werbeck Svärdström: Uma história do canto desvendado**. Passa-Quatro: Ed. Do Autor, 2008.

GRAÇA, E.M. Pesquisa qualitativa e a perspectiva fenomenológica: Fundamentos que norteiam sua trajetória. **Rev. Min. Enf.**, v.4, n.1, p.28-33, 2000. Disponível em <<http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/bde-26583>>. Acesso em 04 jun 2019.

GREEN, L. **Music, Informal Learning and the School: A New Classroom Pedagogy**. Ashgate, 2002.

GREEN, L. The Globalization and Localization of Learning, Teaching, and Musical Identity. In: GREEN, L. (Ed.) **Learning, Teaching and Musical Identity: Voices across Cultures**. Bloomington: Indiana University Press, 2011.

GREEN, L. Ensino da música popular em si, para si mesma e para "outra" música: uma pesquisa atual em sala de aula. **Revista ABEM**. Londrina; v.20, n.28, p.61-80, 2012. Disponível em <<http://www.abemeducacaomusical.com.br/revistas/revistaabem/index.php/revistaabem/article/view/104>>. Acesso em 06 jun 2019.

HAMEL, P.M. **O Autoconhecimento Através da Música: Uma Nova Maneira de Sentir e de Viver a Música**. São Paulo: Cultrix, 1976.

HOUAISS, A.; VILLAR, M. **Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.

ILARI, B. Desenvolvimento Cognitivo Musical no primeiro ano de vida. In: ILARI, B. (Org.) **Em busca da mente musical: ensaios sobre os processos cognitivos em música**

– da percepção à produção. Curitiba: UFPR, 2006, p.271-302.

KATER, C. O que podemos esperar da educação musical em projetos de ação social. **Revista da ABEM**, V.10, p.43-51, 2004.

KOELLREUTTER, H.J. **Terminologia de uma nova estética da música**. Porto Alegre: Movimento, 1990.

LA FUENTES, L.C. A voz e o canto na terapia além da experiência estética. **Anais do SEFIM**, v.2., n.2, p.334-336, 2016. Disponível em <www.ufrgs.br/sefim/ojs/index.php/sm/article/view/367/305>. Acesso em 06 jun 2019.

LEVITIN, D. **A Música no seu cérebro: a ciência de uma obsessão humana**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2010.

LE MÉE, K.W. **Canto: as origens, a forma, a prática e o poder curativo do canto gregoriano**. Rio de Janeiro: Agir, 1995.

MACDONALD, R.A.R. Music, health, and well-being: A review. **International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being**, v.8, n.1, article 20635, 2013. DOI: 10.3402/qhw.v8i0.20635. Acesso em 29 junho 2018.

MALLOCH, S.; TREVARTHEN, C. Musicality: Communicating the vitality and interests of life. In: MALLOCH, S.; TREVARTHEN, C. (Eds.). **Communicative musicality: Exploring the basis of human companionship**. Oxford: Oxford University Press, 2009. p.01-11.

MERRIAN, A.P. **The Anthropology of Music**. 6. Ed. Evanston: Northwestern University Press, 2006.

MILLECO FILHO, L.A.; BRANDÃO, M.R.; MILLECO, R.P. **É preciso cantar**. Rio de Janeiro: Enelivros, 2001.

OLIVEIRA, B.S.V. **Música: um bem universal circunscrito às atividades de enriquecimento curricular**. 2010. 166 f. Dissertação (Mestrado) Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Universidade do Porto, Porto, 2010.

OSELAME, M.; BARBOSA, M.; CHAGAS, M. Um estudo sobre as práticas da Musicoterapia em direção à Promoção da Saúde. **Revista Brasileira de Musicoterapia**. n. 16, p.102-121, 2014. Disponível em <<http://www.revistademusicoterapia.mus.br/wp-content/uploads/2016/10/7-UM-ESTUDO-SOBRE-AS-PR%C3%81TICAS-DA-MUSICOTERAPIA-EM-DIRE%C3%87%C3%83O-%C3%80-PROMO%C3%87%C3%83O-DA-SA%C3%9ADE-.pdf>>. Acesso em 06 jun 2019.

PARIZZI, B. O Corpo Musical do Bebê. In: SANTIAGO, P.F.; PARIZZI, B.; FERNANDINO, J. **Corporeidade e Educação Musical**. Belo Horizonte: CMI/UFMG, 2017. p.1-13).

PARKINSON, C. Weapons of Mass Happiness: Social Justice and Helath Equity in the Context of the Arts. In: SUNDERLAND, N.; LEWANDOWSKI, N.; BENDRUPS, D.;

BARLEET, B.L. (Eds.) **Music, Health and Wellbeing: Exploring Music for Health equity and Social Justice**. London: Palgrave Macmillan, 2018. p.269-288.

PENNA, M. Desafios para a educação musical: ultrapassar oposições e promover o diálogo. **Revista da ABEM**, Porto Alegre, V. 13, 35-43, mar. 2006. Disponível em <<http://www.abemeducacaomusical.com.br/revistas/revistaabem/index.php/revistaabem/article/view/310>>. Acesso em 06 jun 2019.

PENNA, M.; BARROS, O.R.N.; MELLO, M.R. Educação musical com função social: Qualquer prática vale?. **REVISTA DA ABEM**, v.20, n.27, p.65-78, 2012. Disponível em <<http://www.abemeducacaomusical.com.br/revistas/revistaabem/index.php/revistaabem/article/view/161/96>>. Acesso em 06 jun 2019.

PERETZ, I. The Nature of Music from a biological perspective. **Cognition**, v.100, p.1-32, 2006. DOI:10.1016/j.cognition.2005.11.004. Acesso em 06 jun 2019.

PETRAGLIA, M.; ANDRIOLO, A. Contribuição à compreensão da musicalidade a partir de uma pesquisa psicossocial. **European Review of Artistic Studies**, 2018, vol. 8, n. 1, p.1-19. Disponível em <<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6380157.pdf>>. Acesso em 06 jun 2019.

RUUD, E. **Music Therapy: Improvisation, Communication, and Culture**. Gilsun: Barcelona Publishers, 1998.

SAKAI, F.A. Cantando as histórias que corporificamos. In: Convenção Brasil Latino América, Congresso Brasileiro E Encontro Paranaense de Psicoterapias Corporais. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. p.1-5. CD-ROM. Disponível em <www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais-2004/SAKAI-Fabiane-CAntando.pdf>. Acesso em 06 jun 2019.

SALAZAR BAÑOL, F. **Biomúsica**; Tradução: Ali Mohamad Onissi. São Paulo: Ícone Editora, 1993.

SANDRONI, C. **260 Dicas para o cantor popular profissional e amador**. Rio de Janeiro: Lumiar Editora, 1998.

SAMPAIO, R.T. Repensando a música na Educação Infantil: da “Música para a Criança” para a “Música com a Criança”. In: ARAUJO, B.L.D.; LOURENÇO, É.A.G. **Clareira Luminosa: Arte, curiosidade e imaginação na infância**. São Paulo: Alameda, 2017. p.123-158.

SAMPAIO, R.T. O Protocolo de Análise Semiótica Musicoterapêutica de Canções e seu uso como instrumento de Avaliação Musicoterapêutica. **Música Hódie**, v.18, n.2, p.307-326, 2018. DOI: [10.5216/mh.v18i2.51763](https://doi.org/10.5216/mh.v18i2.51763). Acesso em 06 jun 2018.

SCHAFFER, R.M. **O Ouvido Pensante**. São Paulo: Unesp, 1991.

SETZER, V. **O que é Antroposofia**. Texto originalmente publicado em 1998, com última modificação em 2011. Disponível em < <http://www.sab.org.br/antrop/> >. Acesso em 06 jun 2019.

- SOBREIRA, S.G. **Desafinação vocal**. Rio de Janeiro: Editora Musimed, 2002.
- STEFFEN, L. Cantar: elementos não verbais e estados de humor no processo musicoterapêutico. **Revista Brasileira de Musicoterapia**, n. 11, p.52-78, 2011. Disponível em <<http://www.revistademusicoterapia.mus.br/wp-content/uploads/2016/10/3-Cantar-elementos-n%C3%A3o-verbais-e-estados-de-humor-no-processo-musicoterap%C3%AAAutico.pdf>>. Acesso em 06 jun 2019.
- STEINER, R. **A Arte da Educação II: Metodologia e Didática no ensino Waldorf**. São Paulo: Editora Antroposófica, 1992.
- STEWART, D.E.; IRONS, J.Y. Music, Public Health, and Helath Promotion; Can Music be a social determinant of Health? In: SUNDERLAND, N.; LEWANDOWSKI, N.; BENDRUPS, D.; BARLEET, B.L. (Eds.) **Music, Health and Wellbeing: Exploring Music for Health equity and Social Justice**. London: Palgrave Macmilan, 2018. p.17-31.
- SUNDERLAND, N.; LEWANDOWSKI, N.; BENDRUPS, D.; BARTLEET, B.L. Exploring music for Social Justice and Heath Equity. In: SUNDERLAND, N.; LEWANDOWSKI, N.; BENDRUPS, D.; BARLEET, B.L. (Eds.) **Music, Health and Wellbeing: Exploring Music for Health equity and Social Justice**. London: Palgrave Macmilan, 2018. p.1-15.
- TUPYNAMBÁ, Y. "Prefácio". In: Associação de Artesanato do Centro Social Urbano de Itaúna. **Centro de Artes e Artesanato Yara Tupinambá**. Tiragem de 100 exemplares. Centro de Artes e Artesanato Yara Tupynambá, Itaúna, 2017.
- UNESCO. **Declaração Mundial sobre Educação para Todos: satisfação das necessidades básicas de aprendizagem**. ED/90/CONF/205/1. Jomtien, 1990. Disponível em <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000086291_por>. Acesso em 06 jun 2019.
- VALENTE, H.A.D. **Os cantos da voz: entre o ruído e o silêncio**. São Paulo: Annablume, 1999.
- VILLA-LOBOS, H. Villa-Lobos por ele mesmo. In: RIBEIRO, J. C. (org.). **O pensamento vivo de Villa-Lobos**. São Paulo: Martin Claret, 1987.
- ZAMPRONHA, M.L.S. **Da Música: Seus usos e recursos**. 2.Ed.Rev. São Paulo: UNESP, 2007.
- ZANINI, C.R.O. **Coro Terapêutico: Um olhar do musicoterapeuta para o idoso do novo milênio**. 2002. 143f. Dissertação (Mestrado em Música) Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2002. DOI: 10.13140/RG.2.1.1501.0802. Acesso em 06 jun 2019.

Apêndices e Anexo

Apêndice 1 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Prezado (a),

Você está sendo convidado (a) a participar da pesquisa sobre “Sentidos da Experiência da Aprendizagem Musical em Oficinas de Voz” sob coordenação do Prof. Renato Tocantins Sampaio, da Escola de Música da Universidade Federal de Minas Gerais. Você foi escolhido porque nossa pesquisa pretende entrevistar pessoas, com idade acima de 18 anos, que participaram das oficinas de canto no regime fechado da APAC Santa Luzia ou das oficinas "Educando a Voz" no Centro de Artes e Artesanato Yara Tupynambá, em Itaúna. Além disso, observaremos no caso da APAC, o tempo ainda a cumprir na pena, pois, para nós é de grande importância entrevistar pessoas que permanecerão na instituição durante o tempo que durar a pesquisa, que tem como previsão de término o ano de 2019.

Pretendemos compreender e analisar os significados e os sentidos atribuídos pelos envolvidos na experiência musical realizadas na APAC e no Centro de Artes e Artesanato Yara Tupynambá. Além disso, queremos verificar se a prática musical contribuiu para o bem-estar, ressocialização e a sociabilidade de todos participantes das oficinas. Utilizaremos como metodologia, entrevistas que serão, posteriormente, analisadas através dos recursos da metodologia fenomenológica.

Então, estamos convidando você a dar uma entrevista ao pesquisador Ricardo Luiz Dias (que trabalhará na APAC) ou à pesquisadora Marilene Clara Fonseca (que trabalhará no Centro de Artes e Artesanato Yara Tupynambá) sobre sua trajetória de vida e experiência musical nestas instituições. Se você concordar, a entrevista será gravada pelos pesquisadores.

A sua participação é muito importante e só acontecerá se você concordar. O local e equipamentos adotados para gravação da entrevista serão informados pela instituição. Tomaremos os devidos cuidados para que a entrevista ocorra sem qualquer tipo de imposição. A entrevista durará aproximadamente duas horas, podendo ser finalizada num tempo menor, conforme o seu desejo.

RISCOS: Incômodos relacionados à entrevista e exposição que possa lhe causar algum tipo de constrangimento. Tentaremos minimizar os riscos, porém, se você se sentir constrangido ou incomodado com alguma pergunta poderá se recusar a responder ou mesmo interromper a entrevista, sem nenhum prejuízo para você.

BENEFÍCIOS: Esta pesquisa não traz benefícios diretos para você. Contudo, a pesquisa pode contribuir para o fortalecimento das políticas públicas em educação e em assistência social.

É importante ressaltar que as informações obtidas com a entrevista são confidenciais e asseguramos o sigilo sobre a sua identidade e sua participação neste estudo. O conteúdo integral das entrevistas será arquivado no Laboratório de Musicoterapia na Escola de Música da UFMG, durante um período de 5 anos. Como já informado, o seu nome não aparecerá em nenhum momento. E você receberá a transcrição da entrevista que for feita, se for de seu interesse.

Você receberá uma via deste documento com o contato do pesquisador, podendo tirar suas dúvidas a qualquer momento que desejar.

Caso haja concordância de sua LIVRE E ESPONTÂNEA vontade em participar, assine a autorização que se encontra ao final deste termo. A participação na pesquisa é de livre

e espontânea vontade. Você não receberá nenhuma retribuição financeira ou de qualquer outro tipo pela sua participação.

Haverá garantia do sigilo e a privacidade dos participantes. Você tem total liberdade para recusar a participação na pesquisa a qualquer momento bem como de também retirar o consentimento que já tenha sido dado sem nenhum prejuízo à sua pessoa.

Caso surjam quaisquer dúvidas, você poderá contatar o pesquisador Ricardo Luiz Dias, a pesquisadora Marilene Clara Fonseca, ou o pesquisador responsável Professor Renato Sampaio.

Caso tenha alguma dúvida sobre algum aspecto ético desta pesquisa, poderá também entrar em contato com o Comitê de Ética – COEP da UFMG. Av. Antônio Carlos, 6627, Unidade Administrativa II – 2º andar, sala 2005 – CEP: 31.270-901 – Belo Horizonte, telefax: 31- 3409 4592, e-mail: coep@prpq.ufmg.br.

Eu, _____, portador da Cédula de identidade, RG _____, e inscrito no CPF _____ nascido (a) em ____ / ____ / _____, concordo de livre e espontânea vontade participar como voluntário (a) na pesquisa denominada: **Sentidos da Experiência da Aprendizagem Musical em Oficinas de Voz**

Declaro que obtive todas as informações necessárias, bem como todos os eventuais esclarecimentos quanto às dúvidas por mim apresentadas. Desta forma, afirmo aqui minha participação na referida pesquisa acima citada.

Assinatura do entrevistado:

Nome / RG / Telefone

Responsável pelo Projeto: Prof. Renato Tocantins Sampaio

Assinatura do Pesquisador Responsável: _____

Contato do Pesquisador Responsável: Telefone: (31) 3409-7483; E-mail: renatots@musica.ufmg.br

Local, _____ de _____ de _____

Apêndice 2 – Roteiro Inicial de Entrevista

1. Qual o seu nome? (Fictício na transcrição da pesquisa)
2. Qual sua idade?
3. Onde você mora?
4. Até que série você estudou?
5. Descreva a composição de seu grupo familiar (pai, mãe, irmãos, etc.).
6. Qual é a sua profissão?
7. Em que momento lhe foi oferecida essa atividade?
8. O que ela significa para você?
9. Você já tinha tido contato com a música de alguma forma? Participou, por exemplo, de alguma banda, grupo ou coral de igreja?
10. Como foi para você a experiência da oficina de canto Educando a Voz?
11. Você teve alguma dificuldade técnica, relacionada a sua atividade?
12. Você gostou da experiência de participar desse grupo?
13. Para você, isso trouxe alguma mudança na vida?
14. Você sentiu falta de algo para a realização das oficinas?
15. Qual foi a sua motivação para retornar as aulas e voltar a participar da oficina no dia seguinte?
16. Você teria alguma sugestão para a realização das oficinas?

Anexo 1 - Texto (integral) da apostila entregue aos alunos

Oficina de Canto/ Técnica vocal

Um pouco da história das pregas vocais

A arte de falar e de cantar existe desde os primórdios da humanidade. O homem primata descobriu cedo que podia emitir sons e logo começou a aprimorá-los para a sua sobrevivência. No início eram gritos para afugentar animais selvagens ou para comunicar-se a longas distâncias. Com o passar do tempo, surgiram as palavras e, enfim a junção com melodias nos fez cantar.

Nos dias de hoje, sabemos que as - "cordas" nome popular - pregas vocais, têm a função primária de apenas proteger os nossos pulmões dos alimentos e líquidos que ingerimos, no entanto, o ser humano aprendeu a se utilizar deste maravilhoso instrumento sonoro produzindo assim, nossa Voz falada e cantada.

Cada vez mais surgem pessoas que se interessam pelo estudo da arte do canto e também aquelas que se preocupam em ter uma boa dicção, oratória, procurando falar de forma saudável e adequadamente, algumas por hobby ou terapia, outras na busca do aperfeiçoamento vocal, já que muitas delas usam a voz como forma de trabalho. O uso da voz de forma inadequada ou excessiva e sem prevenção e cuidados necessários, pode levar a problemas como rouquidão, afonia, fendas, calos etc.

Nesta oficina, informações básicas serão transmitidas aos alunos interessados, cantores ou não, professores e demais profissionais da voz. Para tanto, serão ensinados exercícios de relaxamento, alongamento, trabalho de postura, dando ênfase para a respiração, que é a base de todo este trabalho.

Os aquecimentos vocais, a higiene vocal, a fisiologia da voz, os maus hábitos como pigarrear, por exemplo, também serão discutidos, já que existem muitos tabus e dúvidas referentes a este assunto.

Boa Oficina!!!

Grande abraço, Marilene clara (Contato: maryvoz@gmail.com)

Higiene Vocal

O que é a voz?

A voz é o nosso instrumento de comunicação; é produzida pelo trato vocal, a partir de um som gerado pela laringe, onde ficam as chamadas pregas vocais que na verdade são dobras formadas por músculos e mucosa.

Na respiração as pregas vocais ficam abertas, já na produção da voz estão mais próximas, sendo o ar o combustível de fonação. O som que ouvimos passa pelo processo de formação chamado fonte glótica, pois se localiza na glote.

Podemos modificar a frequência da voz tornando-a mais grave ou mais aguda, rouca, relaxada, clara etc, com recursos variados, mas que devem ser usados com consciência para não causar nenhum dano às pregas vocais.

Ouvimos a voz por duas vias: a externa, quando a voz sai dos lábios e do nariz, que é propagada pelo ar e atinge os ossículos e nervos auditivos, chegando depois ao cérebro. E a via interna, com o corpo posto em vibração através da voz, fazendo assim, com que o som chegue também ao cérebro. Escutamos nossa própria voz pela via interna e externa, o que deixa nossa voz um pouco mais grave para nós ao nos ouvirmos. Os outros nos ouvem apenas por via externa e percebem nossa voz um pouco mais aguda. Outros fatores psicológicos também podem interferir neste aspecto. Nossa voz é tão individual quanto nossa impressão digital e, uma voz saudável consegue variar na qualidade, frequência, intensidade e modulação.

Existem também inimigos da voz, que devem ser evitados: fumo, álcool, drogas, líquidos muito frios ou quentes, alimentos que aumentem a produção do muco etc. Alguns hábitos também influenciam negativamente a voz como: posturas corporais inadequadas, exposição à poluição, má alimentação, falta de repouso, ar condicionado, mudanças bruscas de temperatura etc.

Esportes como natação, são recomendados para uma produção vocal mais energética e com maior resistência. Para ter uma boa voz, é necessário, também, muita hidratação, um mínimo de dois litros de água por dia.

Fonte:

BEHLAU, Mara; PONTES, Paulo. **Higiene vocal**: Cuidando da voz. 3. ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2001. 61 p.

O Aparelho Fonador

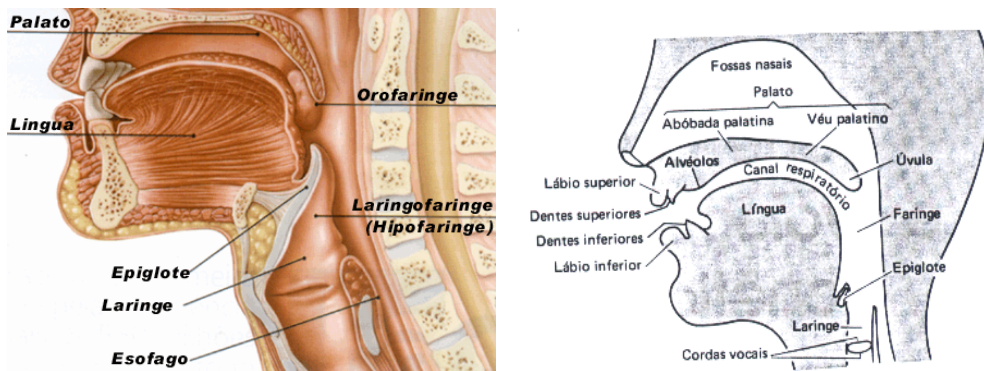


Imagem internet, sem fonte definida

Nossa voz existe desde o nascimento e se modifica no decorrer de nossas vidas, sendo o choro a primeira manifestação vocal. Quando crianças, meninos e meninas apresentam vozes muito parecidas. Com a adolescência (por volta dos 13 anos), os meninos passam pela muda vocal. Neste período, as pregas vocais se alongam e a laringe desce. Como o ajuste muscular ainda está associado a um padrão infantil, é bastante comum, nesse período o descontrole vocal ou a desafinação. Mas isso é apenas parte do processo.

Os homens vão ficar com uma voz mais grave, porque apresentam as pregas vocais mais longas e tubo laríngeo maior, e as mulheres com voz mais aguda, pois não passam pela muda vocal como os homens. Para se ter uma ideia, a variação da frequência fundamental (que é o número de vibrações que as pregas vocais realizam em um segundo) de mulheres adultas está entre 150 e 250 Hz e para homens entre 80 e 150 Hz.

É bom lembrar que não nascemos com a nossa laringe pronta nem para a fala, nem para o canto. Sua principal função é proteger o pulmão da invasão de corpos estranhos. Assim como aprendemos a falar, também podemos aprender a cantar. Escolha um bom professor de canto e comece a praticar. Procure também, um fonoaudiólogo ou médico otorrinolaringologista para fazer uma avaliação de sua voz. Com o seu talento e o acompanhamento destes três profissionais você certamente terá uma carreira de sucesso, longa e duradoura!

Fonte: Revista Curso Prático de canto.

Por: Maria Lúcia Vaz Masson - Fonoaudióloga clínica formada pela PUC/SP, com especialização em voz pelo CEV, Mestre em Distúrbios da comunicação pela PUC/SP. Professora da faculdade de Fonoaudiologia da Universidade de Mogi das Cruzes e da Escola de Artes Dramáticas do Colégio Estrutural. / massonml@uol.com.br