



Interface entre a música e a promoção da saúde da mulher
Interface between music and women's health promotion
Interface entre la música y la promoción de la salud de la mujer

Jeane Barros de Souza 

Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS - Chapecó (SC) - Brasil

Emanuelly Luize Martins 

Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS - Chapecó (SC) - Brasil

Tatiana Xirello 

Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS - Chapecó (SC) - Brasil

Ângela Urió 

Universidade Federal da Grande Dourados - UFGD - Dourados (MS) - Brasil

Simone dos Santos Pereira Barbosa 

Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS - Chapecó (SC) - Brasil

Érica de Brito Pitilin 

Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS - Chapecó (SC) - Brasil

RESUMO

Objetivo: Analisar o conhecimento de mulheres sobre a utilização da música como instrumento de promoção da saúde na perspectiva do canto coral. **Métodos:** Estudo de abordagem qualitativa, realizado com 13 mulheres integrantes de um coral em um município do estado de Santa Catarina, Brasil. A coleta dos dados ocorreu em setembro de 2018, por meio de grupo focal, no local de ensaio do coral. Os dados foram analisados de acordo com a análise de conteúdo, emergindo as categorias temáticas: interface do canto coral entre saúde e música; benefícios do canto coral para a promoção da saúde. **Resultados:** As mulheres compreendem o conceito de saúde, considerando que a prática do canto coral proporciona: aprendizado musical e saúde física, psicológica e espiritual, oportunizando o despertar de emoções, a convivência com outras pessoas, o trabalho em equipe e expressão da fé. **Conclusão:** A música, expressada por meio do canto coral, pode contribuir na qualidade de vida das mulheres, sendo uma importante ferramenta para promover a saúde dessa clientela. Seria oportuno que o canto coral fosse instituído nos serviços públicos de saúde, a fim de contribuir com a promoção da saúde da população.

Descritores: Saúde da Mulher; Canto; Qualidade de Vida; Promoção da Saúde.

ABSTRACT

Objective: To analyze women's knowledge about the use of music as a health promotion instrument from the perspective of choral singing. **Methods:** This qualitative study was conducted with 13 female members of a choir in a city in the state of Santa Catarina, Brazil. Data were collected in September 2018 through a focus group at the choir rehearsal site. Data underwent content analysis and the following thematic categories emerged: choral singing interface between health and music; benefits of choral singing for health promotion. **Results:** Women understand the concept of health and believe that choral singing promotes musical learning and physical, psychological and spiritual health, thereby enabling the awakening of emotions, coexistence, teamwork and expression of faith. **Conclusion:** Music, expressed through choral singing, can contribute with women's quality of life and is an important tool to promote the health of this population group. Choral singing should be instituted in public health facilities in order to contribute to the population's health promotion.

Descriptors: Women's Health; Singing; Quality of life; Health Promotion.

RESUMEN

Objetivo: Analizar el conocimiento de mujeres sobre la música como instrumento de promoción de la salud en la perspectiva



Este artigo está publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições, desde que o trabalho seja corretamente citado.

Recebido em: 17/05/2019

Aceito em: 29/08/2019

del canto coral. **Métodos:** Estudio de abordaje cualitativo realizado con 13 mujeres de un coral de un municipio del estado de Santa Catarina, Brasil. La recogida de datos se dio en septiembre de 2018 a través de grupo focal donde se realizaba el ensayo del coral. Se analizaron los datos según el análisis de contenido de los cuales emergieron las categorías temáticas: interface del canto coral entre la salud y la música; los beneficios del canto coral para la promoción de la salud. **Resultados:** Las mujeres entienden el concepto de salud considerando que la práctica del canto coral promueve el aprendizaje musical y la salud física, psicológica y espiritual contribuyendo para el despertar de emociones, la vivencia con otras personas, el trabajo en equipo y la expresión de la fe. **Conclusión:** La música a través del canto coral puede contribuir para la calidad de vida de mujeres y ser una herramienta importante para la promoción de la salud de esas personas. Estaría bien que el canto coral fuera instituido en los servicios públicos de salud para contribuir con la promoción de la salud de la población.

Descriptor: Salud de la Mujer; Canto; Calidad de Vida; Promoción de la Salud.

INTRODUÇÃO

A população brasileira é composta em sua maioria por mulheres (51,5%) e são elas que mais frequentam e utilizam os serviços de saúde, seja para seu próprio cuidado, seja como acompanhante de algum familiar, amigo ou vizinho mais próximo⁽¹⁾. A saúde da mulher sempre recebeu enfoque pela biologia e anatomia do corpo feminino, sendo alvo de um cuidado especial durante a vida reprodutiva e o período gravídico, geralmente ficando desassistida nas demais fases de seu desenvolvimento⁽²⁾.

No decorrer dos anos, constatou-se que as mulheres possuem uma longevidade maior quando comparadas aos homens, porém adoecem com maior facilidade e frequência, tendo como fator coadjuvante a sobrecarga, devido as duplas ou triplas jornadas de trabalho, com conciliação entre os afazeres domésticos e os cuidados dos filhos, além do estresse e cansaço⁽³⁾.

Para ampliar as condições de vida e saúde das mulheres, faz-se necessário promover a saúde dessa clientela. Em 2006, foi aprovada a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), com o objetivo de reduzir as desigualdades em saúde, garantindo que toda a população tenha oportunidade de fazer escolhas que irão contribuir para sua qualidade de vida⁽⁴⁾.

A PNPS propõe algumas estratégias para sua implementação na rede de atenção básica à saúde, a fim de efetivar seus objetivos. Uma das estratégias está voltada para a inserção de ações para comunicação social, por meio de atividades inovadoras que fazem uso da linguagem cultural, como teatro, *hip hop*, música, literatura de cordel, entre outras manifestações⁽⁴⁾.

Nesse sentido, a música desponta como uma estratégia para promover a saúde da população, pois tal prática vem sendo introduzida gradativamente na sistematização do cuidado em saúde devido a seus inúmeros benefícios. É uma estratégia que proporciona aos envolvidos momentos de conforto, reduzindo a tensão e a dor, assim como facilita a comunicação e relação entre profissional-cliente, visando uma assistência e um cuidado mais humanizado e holístico, fortalecendo os laços afetivos e sociais, e possibilitando, também, momentos de lazer e descontração⁽⁵⁾. A música pode ser apresentada e manifestada de diversas maneiras, sendo uma delas por meio do canto coral, que é constituído por um grupo de pessoas que juntos cantam e distribuem as vozes para entoar uma melodia musical⁽⁶⁾.

Estudos já destacaram os benefícios da música no bem-estar dos indivíduos, como a redução do estresse de dependentes químicos e como métodos de cura na atualidade^(7,8).

O cenário traz a necessidade de pensar a saúde das mulheres através do canto, tendo a possibilidade de compreender como a música pode influenciar nesse processo de promoção da saúde. Este estudo parte do pressuposto de que, por meio das vivências dessas mulheres, inseridas no universo do canto, seja possível conhecer de maneira indireta os saberes e fazeres dessa clientela em prol da promoção da saúde.

No entanto, são escassos os estudos sobre o uso e da música na área da Enfermagem e na promoção da saúde, o que estimulou a pesquisa sobre as possibilidades de a música promover a saúde do público feminino.

A relevância do estudo está na busca pela correspondência da melhoria da qualidade de vida e ações de saúde por meio da música, que pode ser um elemento socialmente coadjuvante para fornecer subsídios para a promoção da saúde. Assim, questiona-se: qual o conhecimento das mulheres sobre a utilização da música como instrumento de promoção da saúde na perspectiva do canto coral? Para responder a esse questionamento, o objetivo deste estudo consistiu em analisar o conhecimento de mulheres sobre a utilização da música como instrumento de promoção da saúde na perspectiva do canto coral.

MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa qualitativa⁽⁹⁾ na qual será utilizado como referencial teórico para a coleta de dados a técnica de grupo focal (GF)^(9,10).

A pesquisa envolveu mulheres integrantes de um coral no oeste do estado de Santa Catarina, Brasil. Organizado no ano de 2002, com repertório eclético, o coral vem realizando ensaios semanais e apresentações em diversos setores da sociedade, como escolas, igrejas, empresas e festas do município e região, tornando-se conhecido das autoras pela relevância de sua inserção comunitária. Nesse sentido, as pesquisadoras procuraram pelo regente do coral, compartilharam sobre o objetivo da pesquisa, tornando, dessa forma, possível a realização do estudo.

Atualmente, o coral possui aproximadamente 37 integrantes, que participam de maneira voluntária da atividade, sendo a maioria mulheres (24 mulheres e 13 homens). Fizeram parte do estudo as mulheres que frequentavam regularmente os ensaios, compareciam às apresentações e integravam o coral há mais de seis meses. A seleção das participantes ocorreu por demanda espontânea. Excluíram-se as mulheres que estavam a menos de seis meses no grupo e não frequentavam regularmente. Dessa forma, a amostra da pesquisa contou com 13 mulheres que faziam parte do grupo coral. Nos estudos qualitativos, a questão “quantos?” pareceu de importância relativamente secundária em relação à questão “quem?”, embora, na prática, concebiam estratégias essenciais, pois o que é mais expressivo nas amostras intencionais não se encontra na quantidade final de seus elementos, mas no modo como se idealiza a representatividade na qualidade das informações obtidas deles⁽¹¹⁾.

A coleta dos dados ocorreu em setembro de 2018. Inicialmente, utilizou-se um questionário⁽¹²⁾ com perguntas fechadas, com alternativas específicas, para que o informante escolhesse uma delas, possibilitando captar os dados de identificação, tais como: idade, cor, religião, estado civil e profissão. A coleta dos dados ocorreu antes do ensaio do coral, bem como o grupo focal, sendo realizada com data pré-agendada, no período noturno e no mesmo local em que eram realizados os ensaios, por meio do grupo focal⁽¹³⁾. Na efetivação de grupos focais, deve ter um moderador, que pode ser o próprio pesquisador ou outro profissional, capaz de coordenar o grupo com segurança. Além disso, é importante a presença de um observador, para registrar as informações subjetivas dos participantes em um diário de campo⁽¹³⁾.

O encontro de realização do GF ocorreu em um único momento, em uma sala, fornecida pelo regente do coral, na qual as pesquisadoras organizaram o espaço e as mulheres para que formassem um círculo, a fim de favorecer a observação da interação entre as participantes e para que pudessem realizar anotações das suas reações e falas significativas.

A moderadora e a observadora fizeram a condução do grupo⁽¹³⁾, orientando a realização desse momento a partir de temas relacionados aos objetivos. Para incentivar as discussões, primeiramente, mostrou-se um vídeo com apresentação de um coral, com vistas a incentivar as participantes a expor o conhecimento e vivências no canto coral. A partir de então, desenvolveu-se o GF com o apoio de um roteiro, com questões norteadoras abertas, envolvendo temas quanto ao conceito de saúde, os benefícios da música e a possibilidade de o canto coral promover a saúde, obtendo a participação ativa de todas as mulheres num tempo de aproximadamente uma hora. Com a utilização do gravador, registraram-se os dados, transcritos e organizados para posterior análise.

Realizou-se a organização e análise dos dados por meio da análise de conteúdo⁽¹⁴⁾, que agrupa um conjunto de técnicas de análise de comunicação com o objetivo de obter, através de métodos sistemáticos e da descrição do conteúdo das mensagens, a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção dessas mensagens.

Durante a primeira etapa foi realizada a pré-análise, que se deu através da leitura flutuante dos dados coletados, escolhendo documentos para a constituição dos dados a serem submetidos aos procedimentos analíticos. Na etapa seguinte, realizou-se a exploração do material de análise, sendo organizada a codificação, que envolveu três momentos: o recorte com a escolha dos elementos; a enumeração, com a escolha das regras de contagem; e a classificação, com a escolhas das categorias⁽¹⁴⁾. Assim, surgiram duas categorias: interface do canto coral entre saúde e música; benefícios do canto coral para a promoção da saúde.

O GF só iniciou após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e transcreveram-se os dados provenientes na íntegra. Para garantir o sigilo e o anonimato, optou-se em denominar as participantes da pesquisa por nomes de instrumentos musicais.

A condução do estudo obedeceu aos padrões éticos exigidos pelo Conselho Nacional de Saúde, Resolução 466/12, sendo apreciado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal da Fronteira Sul (CEP - UFFS) sob o Parecer n.º 2.717.236.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A idade das treze mulheres entrevistadas variou entre 23 e 47 anos. Eram de cor branca, em sua maioria evangélicas, sendo cinco solteiras, oito casadas e com filhos, apresentando profissões como professora, vendedora, manicure, estudante e dona de casa.

A seguir serão apresentadas as duas categorias que emergiram do estudo: interface do canto coral entre saúde e música; benefícios do canto coral para a promoção da saúde.

Interface do canto coral entre saúde e música

Nesta categoria, interface do canto coral entre saúde e música, percebeu-se que, para as entrevistadas, ter saúde é resultado de diversos condicionantes que propiciam ao indivíduo ter qualidade de vida e, conseqüentemente, estar saudável. É importante destacar que cada uma possui uma definição individual de saúde, construindo-a de acordo com o que viveu, conheceu e aprendeu durante as etapas da vida. Assim, elas referiram o conceito de saúde como bem-estar físico, psicológico, emocional e espiritual, além de ser algo de extrema relevância:

"[...] eu acredito que são vários fatores, tanto bem-estar físico, mas também o emocional e psicológico, e também o espiritual." (Pandeiro)

"[...] a nossa saúde não é o físico específico, ela é um todo. Se eu não estiver bem emocionalmente, com certeza, fisicamente vou ter algum reflexo [...]." (Chocalho)

"Saúde é um conjunto de tudo o que a gente precisa. Você estando bem espiritual de corpo, você também estará bem mentalmente [...]." (Violão)

"Saúde, para mim, é a coisa mais importante desse mundo... Sem saúde a gente não é nada [...]." (Cavaquinho)

A partir das percepções das mulheres estudadas foi possível ver o enfoque delas sobre o conceito de saúde. Para ter saúde é necessário que as pessoas possuam, além do bem-estar físico e mental, boas condições de habitação, alimentação, educação, trabalho, e acesso aos serviços de saúde e lazer, aspectos que contribuirão para somar e totalizar a promoção da saúde do ser humano⁽¹⁵⁾.

Além do bem-estar físico e emocional, a percepção das mulheres desse estudo enfatizou também a saúde espiritual. A espiritualidade possui grande influência no modo como os indivíduos enfrentam as situações que surgem em seu caminho, propiciando autoconfiança, firmeza, aceitação e adaptação, o que irá contribuir para a qualidade de vida daqueles que creem⁽¹⁶⁾.

Nesse contexto, uma das estratégias para promover a saúde e propiciar momentos de lazer é por meio da música que, além de ser uma arte, possui como benefícios a expressão de sentimentos, sensações e emoções, favorecendo para que a mulher desenvolva de maneira positiva suas atividades diárias com bom humor, alegria e paz:

"O meu humor muda totalmente. Quando cantamos, ficamos mais completas, mais alegres, mais felizes. A gente se sente melhor. Isso é saúde!" (Violão)

"Através da música a gente acaba rindo, se divertindo, e isso nos traz saúde [...]." (Flauta)

"[...] a música é uma arte que expressa nossas emoções, então a gente expressa o que está sentindo e intensifica mais de acordo com nosso estado emocional e isso nos dá saúde e força pra seguir em frente." (Pandeiro)

Nos depoimentos das participantes, descritos anteriormente, evidencia-se a relação existente entre a música e a saúde, em que afirmaram que a música é capaz de promover a saúde ao possibilitar o bom humor, diversão e a expressão de emoções. O fato é que a música promove um cuidado biopsicossocial e espiritual, possibilitando o desenvolvimento das pessoas que a ouvem, a cantam/tocam ou a dançam, assim como promove o bem-estar com a liberação e expressão dos sentimentos e emoções, sendo possível aliviar o estresse, a ansiedade e sentimento de tristeza⁽¹⁷⁾.

Desse modo, a música oferece inúmeros benefícios, pois proporciona o relaxamento, a distração, o bem-estar, recordações agradáveis e conforto, além de promover momentos de interação e lazer⁽¹⁸⁾, demonstrando a interface existente entre a música e a saúde. Tais vivências reforçam a relação da música com a promoção da saúde por meio da concentração e controle dos movimentos respiratórios, promovendo maior atenção do indivíduo, relaxamento físico e mental, assim fortalecendo a saúde⁽¹⁹⁾. Essa liberação de sentimentos pode ser realizada por meio de dois estilos musicais principais, o estilo sedativo e estimulante, que foram evidenciados nos relatos das participantes:

“A música tem o poder tanto de acalmar como de excitar e consolar [...]” (Violino)

“[...] se eu escutar uma música deprimente, se eu já não estou bem, automaticamente vou ficar mais deprimida. Mas posso estar em um estado de tristeza grande e escutar algo que preenche minha alma.” (Chocalho)

A música transborda sentimentos e, ao se permitir sentir pela musicalidade, é possível o indivíduo evidenciar tranquilidade, com sensações de bem-estar emocional, contribuindo para a promoção da sua saúde mental⁽²⁰⁾. Lembrando que a música produz efeitos sedativos e estimulantes. O efeito sedativo é composto por sons mais lentos, com harmonias simples e uma suave variação musical, reproduzindo o relaxamento e reduzindo os níveis de frequência cardíaca e pressão arterial, além de contribuir na respiração e ventilação do indivíduo. O estilo estimulante produz o efeito contrário, aumentando o ritmo das respirações, da pressão arterial e da frequência cardíaca^(17,21).

Outro fator a destacar é que as participantes também relacionaram a saúde com a música, ao evidenciar os sentimentos de felicidade e alegria que ela desperta:

“A música alegre a minha vida e isso me traz saúde, me faz feliz.” (Violão)

“[...] quando a gente ouve uma música que gosta ou canta, isso traz uma felicidade imediata, eu acho que isso ajuda também a promover a saúde da gente.” (Harpa)

A saúde está relacionada com a felicidade e com a alegria, pois envolve o bem-estar das pessoas⁽²²⁾. A música, ao despertar a felicidade, conseqüentemente promove a saúde das mulheres. Portanto, compreender a maneira como essas mulheres buscam pela qualidade de vida e pela manutenção da sua saúde reflete nas ações e serviços que deveriam ser ofertados no âmbito da atenção primária. Nesse sentido, a utilização de estratégias alternativas para o cuidado, como a utilização da música, deveria ser encorajada por todos os profissionais.

Benefícios do canto coral para a promoção da saúde

Esta categoria, benefícios do canto coral para a promoção da saúde, evidencia que a música, expressada por meio do canto coral, envolve tudo que se refere a um coro ou a uma capela, ou seja, a um conjunto de músicos que entoam uma melodia, sendo possível transmitir emoções para o público e também para si próprios⁽²³⁾, pois existe uma intensa ligação entre o canto coral e o bem-estar, promovendo a saúde mental dos que praticam a atividade.

Para as mulheres deste estudo, integrar o coral vai muito além do que simplesmente cantar e fazer o que gostam. Um dos motivos que levaram as mulheres a participar do coral que frequentam, mesmo nos dias de chuva ou sol, é a oportunidade de expressar a sua fé, favorecendo o bem-estar e uma motivação no seu sentido de viver. A relação da música com a espiritualidade foi considerada algo de satisfação e conforto para enfrentamentos de situações consideradas difíceis:

“Através do coral a gente adora Deus, não importa se faça chuva, se faça sol [...]” (Harpa)

“Pra mim, cantar é vida, é adorar a Deus... É uma motivação [...]” (Ukulele)

“Eu gosto de música e venho ensaiar como uma forma de agradecer a Deus por tudo que faz para mim e pra minha família [...]” (Trompete)

A religião e a espiritualidade são constructos que recebem cada vez mais ênfase na assistência à saúde, visto que são comumente percebidos como uma forma de atribuir sentido à vida, de ter esperança e estar em paz em meio aos acontecimentos dela⁽²⁴⁾.

A música representa mais que um suporte de apoio psicossocial e espiritual, ela desperta força e coragem para transcender a angústia de sua condição existencial⁽²⁴⁾. Para cada indivíduo, a música irá adquirir um aprendizado que poderá despertar em seu ser, tendo diferentes significados e visões de mundo⁽²¹⁾. Além disso, a melodia, no nível espiritual, desempenha um papel importante, pois está intimamente ligada com a área da religião, proporcionando conforto espiritual⁽¹⁹⁾.

Além disso, outro fator relevante que faz com que as mulheres participem do coral é a oportunidade de fazer o bem para si e para o outro, promovendo saúde:

“No coral, a gente canta e a música faz muito bem para mim que canto, mas também faz bem para quem está ouvindo... A música traz a saúde com ela e isso me motiva a participar do coral.” (Cavaquinho)

“Eu gosto de cantar no coral porque, além de fazer bem para mim, estou fazendo bem para os outros também.” (Violino)

A música, seja ao cantar ou ao ouvir, traz benefícios à saúde, podendo desencadear emoções e mobilizar processos cognitivos complexos, como atenção dividida e sustentada, memória, controle de impulso, planejamento, execução e controle de ações motoras, entre outros⁽²⁵⁾. Por meio da música é possível influenciar tanto o gosto quanto a prática musical e, de certo modo, direcionar as escolhas e as decisões a respeito do que fazer de suas vidas, desenvolvendo expectativas em relação aos outros e a si mesmo, evidenciando que a música, além de fazer o bem para si, pode fazer o bem para o outro que ouve⁽²³⁾.

A prática do canto coral oportuniza aprendizado, lembrando que cada indivíduo adquire um aprendizado conforme o que a música desperta em seu ser, tendo diferentes significados e visão de mundo⁽²⁶⁾:

“Participar do coral é muito importante, porque a gente aprende muita coisa: a respirar melhor, aprende músicas diferentes, aprende um pouco das notas musicais e como elas se desenham na partitura, e isso amplia nossa cultura também. [...]” (Trompete)

“Todo mundo deveria participar de um coral, porque é bom demais... A gente aprende muita coisa, novas músicas[...]” (Violão)

Outro benefício identificado por meio das falas das mulheres foi a utilização da música como uma ferramenta de concentração e respiração. Destaca-se que, para elas, a música possibilita a reflexão sobre as letras das canções, proporcionando saúde:

“[...] a gente usa a música também como instrumento de concentração.” (Violino)

“[...] a gente percebe a mudança no controle da respiração aqui no coral. A gente exercita a respiração e aprende a controlar, e isso ajuda na saúde da gente.” (Pandeiro)

“A música nos faz refletir na vida. Muitas letras do coral me fazem pensar na vida e isso me traz saúde.” (Trompete)

“A música pode fazer as pessoas ficarem mais saudáveis ouvindo boas letras das músicas do coral que trazem motivação, fé e esperança.” (Guitarra)

As letras das melodias podem trazer profundas reflexões para aqueles que a cantam e também para aqueles que a ouvem, podendo despertar sentimentos, lembranças, descontração, relaxamento, entre outros. Esses benefícios contribuem para que as mulheres continuem participando ativamente das atividades do canto coral, promovendo de maneira direta a sua saúde.

O canto coral também possui inúmeros benefícios fisiológicos para quem o pratica, pois atua no fortalecimento do aparelho vocal, das funções cardiorrespiratórias, assim como nas redes neurológicas que estão relacionadas ao estresse e ao sistema imunológico⁽²⁷⁾. Nesse sentido, o relaxamento causado pela música na prática do canto coral é outro benefício apontado pelas participantes:

“Após o ensaio do coral, fico mais relaxada, alivia o meu cansaço. Eu vou em paz pra casa, bem relaxada.” (Trompete)

“Aqui, no coral, as músicas mexem com o sentimento e é capaz de fazer a gente relaxar, transformar até o pensamento, nos traz paz [...]” (Violino)

As mulheres também relataram que a participação no canto coral promove a oportunidade de fazer algo em família, evidenciando a importância da família nessas atividades lúdicas e de vivência em comunidade. Além disso, participar do coral representa a superação da timidez e a facilidade de comunicação, facilitando o desenvolvimento de habilidades sociais importantes para o convívio em sociedade:

“Eu vim porque meu marido decidiu vir participar do coral, mas daí acabei gostando e por aqui fiquei. É muito bom e a gente pode participar com toda família.” (Piano)

“Acho que o coral me ajudou a superar a timidez... A gente canta pra muita gente e nem eu acredito, às vezes, que consegui cantar pra aquela multidão, porque sou tímida demais.” (Cavaquinho)

A atividade do canto coral proporciona efeitos psicológicos benéficos e auxilia na socialização dos indivíduos que participam de tal prática⁽²⁸⁾. Ao participar do canto coral, no aspecto coletivo, ocorre uma maior socialização, trabalho em equipe, divertimento, concentração, autoconfiança e diminuição da timidez, fortalecendo a comunicação e a confiança do participante^(29,13).

A música é uma das expressões de maior significado e alcance entre os diferentes grupos sociais, e cada indivíduo a interpreta e ressignifica de forma particular, trazendo ampliação de experiência e aprendizado⁽³⁰⁾.

Portanto, ao abordar a música, deve-se alocar seu uso em um sentido que almeje vislumbrar seus benefícios para a saúde, e sua realidade cultural tem inserção em diversos cenários no Brasil e no mundo, pois a música é uma linguagem universal, podendo interferir na promoção da saúde e na saúde coletiva de diferentes povos, cabendo aos enfermeiros e aos demais profissionais da área da saúde desprenderem-se do modelo biomédico, centralizado na doença, para voltar os olhos para a promoção da saúde na comunidade, buscando implantar estratégias inovadoras, como a utilização da música por meio do canto coral, com vistas a contribuir para a vida dos indivíduos e do coletivo⁽¹⁹⁾.

Percebe-se que o canto coral é um trabalho comunitário que traz benefícios para todos os envolvidos, principalmente para as mulheres, contribuindo para a promoção da saúde delas, bem como das suas famílias e comunidade.

Como fator limitante da presente pesquisa, pode haver dificuldades no desenvolvimento da música como prática de cuidado na comunidade pela falta de profissionais qualificados, que tenham conhecimento musical na área da saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pela fala das entrevistadas, compreendeu-se que o canto coral aproxima as pessoas e essa aproximação permite estabelecer relações de amizade, valores humanos e papéis sociais interdependentes. Portanto, a participação no canto coral, além de desenvolver a musicalidade, também proporciona diversos benefícios na saúde da mulher e de tantos outros públicos.

Todas as participantes da pesquisa, mesmo sem perceber anteriormente o quanto a música e a saúde estavam interligadas, evidenciaram a prática do canto coral como um recurso para promover a saúde de si e do outro. Assim, percebe-se que a música é uma ferramenta interessante em busca do viver saudável na comunidade.

Nessa perspectiva, torna-se importante que os profissionais da saúde se mobilizem, de forma intersetorial, para que possam fazer uso da música na assistência à saúde na atenção primária, com o intuito de beneficiar outros públicos da comunidade e, assim, também realizar pesquisa e compartilhar as experiências envolvendo a música na perspectiva do canto coral, que é uma maneira criativa e econômica de realizar o cuidado.

CONFLITOS DE INTERESSE

Os autores declaram a inexistência de conflitos de interesses, tanto na execução das ações do projeto de pesquisa como na escrita deste manuscrito.

CONTRIBUIÇÕES

Jeane Barros de Souza contribuiu com a elaboração e delineamento do estudo e com a redação e/ou revisão do manuscrito. **Emanuelly Luize Martins** e **Tatiana Xirello** contribuíram com a aquisição, análise e interpretação dos dados; e a redação e/ou revisão do manuscrito. **Ângela Urio** e **Simone dos Santos Pereira Barbosa** contribuíram com a aquisição dos dados. **Érica de Brito Pitilin** contribuiu com a redação e/ou revisão do manuscrito.

AGRADECIMENTOS

À Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS.

REFERÊNCIAS

1. IBGEeduca. Quantidade de homens e mulheres [Internet]. 2019 [acesso em 2019 Mar 31]. Disponível em: <https://vamoscontar.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18320-quantidade-de-homens-e-mulheres.html>
2. Machado JSA, Penna CMM. Female reproduction and health under the looks of women without children. Rev Min Enferm [Internet]. 2016 [acesso em 2019 Ago 13];20:e972. Disponível em: <http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/1108>

3. Finelli LAC, Silva JL, Amaral RA. Trajetória da família brasileira: o papel da mulher no desenvolvimento dos modelos atuais. *Humanidades* [Internet]. 2015 [acesso em 2019 Ago 13];4(2):52-60. Disponível em: http://revistahumanidades.com.br/arquivos_up/artigos/a67.pdf
4. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2010 [acesso em 2019 Ago 09]. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf
5. Santana DST, Zanini CRO, Souza ALL. Efeitos da música e da musicoterapia na pressão arterial: uma revisão de literatura. In *Cantare Rev Núcleo Estud Pesq Interdiscip Musicoterapia* [Internet]. 2014 [acesso em 2019 Fev 15];5:37-57. Disponível em: <http://periodicos.unespar.edu.br/index.php/incantare/article/view/261>
6. Silva AMG. O sujeito cantante: reflexões sobre o canto coral [dissertação] [Internet]. São Paulo: Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo; 2014 [acesso em 2019 Fev 15]. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/48/48134/tde-08122014-145737/publico/ANA_MARIS_GOULART_SILVA.pdf
7. Rodrigues B, Isaac R. A influência da música nos métodos de cura da atualidade. *Integratio* [Internet]. 2016 [acesso em 2019 Mar 31];2(2):61-4. Disponível em: <http://fnbonline.com.br/revista/integratio/index.php/INT/article/viewFile/51/48>
8. Taets GGDC, Jomar RT, Abreu AMM, Capella MAM. Efeito da musicoterapia sobre o estresse de dependentes químicos: estudo quase experimental. *Rev Latinoam Enferm* [Internet]. 2019 [acesso em 2019 Mar 31];27(3115):1-7. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v27/pt_0104-1169-rlae-27-e3115.pdf
9. Silva MG, Fernandes JD, Rebouças LC, Rodrigues GRS, Teixeira GA, Silva RMO. Publicações que utilizaram o grupo focal como técnica de pesquisa: o que elas nos ensinam? *Ciênc Cuid Saúde* [Internet]. 2013 [acesso em 2015 Ago 05];12(2):398-406. Disponível em: <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/viewFile/9194/pdf>
10. Cyriaco AFF, Nunn D, Amarin RFB, Falcão DP, Moreno H. Qualitative research: key concepts and a brief overview of its application in geriatrics/gerontology. *Geriatr Gerontol Aging* [Internet]. 2017 [acesso em 2019 Ago 09];11(1):4-9. Disponível em: <http://www.ggaging.com/details/410/en-US/qualitative-research--key-concepts-and-a-brief-overview-of-its-application-in-geriatrics-gerontology>
11. Fontanella BJB, Ricas J, Turato ER. Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. *Cad Saúde Pública*. 2008;24(1):17-27.
12. Gil AC. Métodos e técnicas de pesquisa social. 5ª ed. São Paulo: Atlas; 1999.
13. Kinalski DDF, Paula CC, Padoin SSM, Neves ET, Kleinubing RE, Cortes LF. Grupo focal na pesquisa qualitativa: relato de experiência. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2017 [acesso em 2019 Fev 18];70(2):424-9. Disponível em: <https://www.redalyc.org/html/2670/267050430028/>
14. Bardin L. Análise de Conteúdo. São Paulo: Edições 70; 2011.
15. Dutra VFD, Oliveira RMP. An integrative review: territorial practices in Mental Health Care. *Aquichan* [Internet]. 2015 [acesso em 2019 Fev 22];15(4):529-40. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1657-59972015000400008
16. Inoue TM, Vecina MVA. Espiritualidade e/ou religiosidade e saúde: uma revisão de literatura. *J Health Sci Inst* [Internet]. 2017 [acesso em 2019 Abr 01];35(2):127-30. Disponível em: https://www.unip.br/presencial/comunicacao/publicacoes/ics/edicoes/2017/02_abr-jun/V35_n2_2017_p127a130.pdf
17. Finger D, Zanettini A, Urio A, Franscechi VE, Souza JB, Haag FB. Atuação da música no desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes. *Rev Cien Extensão* [Internet]. 2016 [acesso em 2019 Fev 14];12(2):106-15. Disponível em: http://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/1316/1236
18. Sebben EE, Subtil MJ. Concepções de adolescentes de 8ª série sobre música: possíveis implicações para a implementação das práticas musicais na escola. *Rev Abem* [Internet]. 2010 [acesso em 2019 Abr 02];23:48-57. Disponível em: http://www.abemeducacaomusical.com.br/revista_abem/ed23/revista23_texto6.pdf
19. Morei ASS. A música, os sons e os silêncios no desenvolvimento da capacidade de concentração [dissertação] [Internet]. Porto (PT): Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti; 2018 [acesso em 2019 Abr 01]. Disponível em: <http://repositorio.esepf.pt/bitstream/20.500.11796/2574/1/A%20m%C3%BAsica%20>

os%20sons%20e%20os%20sil%C3%A7%C3%A3o.pdf

20. Doro MP, Pelaez JM, Dóro CA, Antonechen AC, Malvezzi M, Bonfim CM, et al. Psicologia e musicoterapia: uma parceria no processo psicoativo dos pacientes do serviço de transplante de medula óssea. *Rev SBPH [Internet]*. 2015 [acesso em 2019 Mar 30];18(1):105-30. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582015000100006&lng=pt
21. Sousa ASSCP, Cantista APP. Música e Saúde: uma arte ao serviço da ciência médica [dissertação] [Internet]. Porto (PT): Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto; 2013 [acesso em 2019 Mar 01]. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/71744/2/30598.pdf>
22. Lemes DCM, Câmara SG, Alves GG, Aerts D. Satisfação com a imagem corporal e bem-estar subjetivo entre adolescentes escolares do ensino fundamental da rede pública estadual de Canoas/RS, Brasil. *Ciênc Saúde Colet [Internet]*. 2018 [acesso em 2019 Ago 01];2(12):1-10. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2018.v23n12/4289-4298/pt/>
23. Queiroz AM. Experiências formativas em música na construção dos projetos de vida dos jovens: um estudo a partir de entrevistas narrativas. *Rev Bras Pesqu Autobiográfica [Internet]*. 2017 [acesso em 2019 Abr 02];2(5):470-82. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/index.php/rbpab/article/view/3667>
24. Santana CVMOR. A família na atualidade: novo conceito de família, novas formações e o papel do IBDFAM (Instituto Brasileiro de Direito de Família) [trabalho de conclusão de curso] [Internet]. Aracajú: Universidade Tiradentes; 2015 [acesso em 2019 Abr 01]. Disponível em: <http://openrit.grupotiradentes.com/xmlui/bitstream/handle/set/1649/TCC%20CLARA%20MODIFICADO.pdf?sequence=1>
25. Alonso I, Sammler D, Valabregue R, Dinkelacker V, Dupont S. Hippocampal sclerosis affects fMR-adaptation of lyrics and melodies in songs. *Front Hum Neurosci [Internet]*. 2014 [acesso em 2019 Apr 02];8(111):1-11. Disponível from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3936190/pdf/fnhum-08-00111.pdf>
26. Souza JB, Pereira SSP, Martins EL, Zanettini A, Urio A, Xirello T. A música como prática de promoção da saúde na adolescência. *Rev Enferm UFSM [Internet]*. 2019 [acesso em 2019 Ago 12];9(11):1-15. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/30379/html>
27. Kang J, Scholp A, Jiang JJ. A Review of the physiological effects and mechanisms of singing. *News Natl Libr Med [Internet]*. 2017 [acesso em 2019 Ago 12];32(4):390-5. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28826978>
28. Bullack A, Gass C, Nater M, Kreutz G. Psychobiological effects of choral singing on affective state, social connectedness, and stress: influences of singing activity and time course. *Front Behav Neurosci [Internet]*. 2018 [acesso em 2019 Ago 12];27(12):223. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnbeh.2018.00223/full>
29. Pearce E, Launay J, Dunbar RIM. The ice-breaker effect: singing mediates fast social bonding [Internet]. *The Royal Society*. 2015 [acesso em 2019 Ago 12]. Disponível em: <https://doi.org/10.1098/rsos.150221>
30. Saldanha LUN, Viana GS Jr. Canto coral infantil: reflexões sobre a prática do regente e os novos conhecimentos em pedagogia vocal [Internet]. In: *Anais do Encontro Regional Nordeste da ABEM; 2016; Teresina. Teresina: Associação Brasileira de Educação Musical; 2016 [acesso em 2019 Ago 13]. p.1-14.* Disponível em: <http://abemeducacaomusical.com.br/conferencias/index.php/regnd2016/regnd2016/paper/viewFile/2120/895>

Endereço do primeiro autor:

Jeane Barros de Souza
 Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS
 Rodovia SC 484/Km 02
 Fronteira Sul
 CEP: 89815-899 - Chapecó - SC - Brasil
 E-mail: jeanebarros18@gmail.com

Endereço para correspondência:

Emanuely Luize Martins
Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS
Rodovia SC 484/Km 02
Fronteira Sul
CEP: 89815-899 - Chapecó - SC - Brasil
E-mail: emanuely_martins@hotmail.com

Como citar: Souza JB, Martins EL, Xirello T, Urio A, Barbosa SSP, Pitilin EB. Interface entre a música e a promoção da saúde da mulher. Rev Bras Promoç Saúde. 2020;33:9466.
