

Banda 6.0: a experiência da música na terceira idade

Band 6.0: the music experience in the third age

Banda 6.0: la experiencia de la música en la vejez

Priscila Valverde Fernandes¹

Edna Salgado Grangeiro²

Maria Natividade Sá Alves da Silva³

Resumo

O processo de envelhecimento é marcado pela passagem dos anos e por diversas transições biopsicossociais muito comuns. Atualmente, são verificadas formas novas de envelhecimento e garantir a qualidade de vida para idosos representa um desafio. O Centro de Convivência da Terceira Idade, serviço voltado para idosos, buscou utilizar a música como uma de suas ferramentas de trabalho. A proposta foi criar uma banda de música em que os idosos fossem participantes e coordenadores do próprio grupo. O trabalho foi realizado de forma transdisciplinar e foi considerado extremamente positivo, pois os idosos participantes trataram a banda com muito compromisso e seriedade. A banda lhes deu visibilidade social. Os idosos se dedicavam integralmente a ela de forma que cada apresentação foi satisfatória. Foram observados como resultados desse trabalho o fortalecimento da autoimagem, maior valorização do idoso de forma geral e, particularmente, o reconhecimento do idoso pela sua família e comunidade.

Palavras-chave: idoso; música; transdisciplinaridade.

Abstract

The process of aging is marked by the passage of years and by several very common bio psychosocial transitions. Nowadays, new forms of aging are verified and assuring the quality of life for the elderly poses a challenge. The Elderly Living Center, a service focused on the elderly, sought to use music as one of their working tools. The proposal was to create a music band in which the elderly were participants and coordinators of the group itself. The work was carried out in a transdisciplinary way and was considered extremely positive, since the elderly participants treated the band with a lot of commitment and seriousness. The band gave them social visibility. The elderly were fully dedicated to it so that each presentation was satisfactory. The results of this work were the strengthening of the self-image, greater appreciation of the elderly in general, and particularly the recognition of the elderly by their family and community.

¹ Psicóloga. Mestre em Psicologia Institucional. Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. E-mail: priscila@bragatto.com

² Pedagoga. Coordenadora do Centro de Convivência da Terceira Idade da Prefeitura Municipal de Vitória. E-mail: ednasgm@gmail.com

³ Assistente Social. Pós-graduada em Gerontologia Social (UFES). Atua na Gerência de Serviços de Convivência e Fortalecimento de Vínculos no Centro de Convivência da Terceira Idade da Prefeitura Municipal de Vitória. E-mail: nativida@hotmail.com

Fernandes, Priscila Valverde; Grangeiro, Edna Salgado; Silva, Maria Natividade Sá Alves da. Banda 6.0: a experiência da música na terceira idade

Keywords: elderly; music; transdisciplinarity.

Resumen

El proceso de envejecimiento está marcado por el paso de los años y por varias transiciones bio-psicosociales muy comunes. Hoy en día, se verifican nuevas formas de envejecimiento y asegurar la calidad de vida de los ancianos plantea un desafío. El Centro de Ancianos, un servicio enfocado a los ancianos, buscó utilizar la música como una de sus herramientas de trabajo. La propuesta era crear una banda de música en la que los ancianos fueran participantes y coordinadores del propio grupo. El trabajo se realizó de forma transdisciplinaria y fue considerado extremadamente positivo, ya que los participantes trataron a la banda con mucho compromiso y seriedad. La banda les dio visibilidad social. Los ancianos se dedicaron plenamente a ella para que cada presentación fuera satisfactoria. Los resultados de este trabajo fueron el fortalecimiento de la autoimagen, la mayor apreciación de los ancianos en general y particularmente el reconocimiento de los ancianos por su familia y comunidad.

Palabras llave: Ancianos; música; transdisciplinarietàad.

Introdução

O processo de envelhecimento traz consigo questões relacionadas a alterações nas mais diversas áreas da vida do ser humano, sendo as alterações biopsicossociais claramente perceptíveis. Elas implicam no surgimento de doenças crônicas, aumento gradativo das limitações físicas e mentais e de papéis sociais. Tais fatores são desenvolvidos e influenciados também por características subjetivas do sujeito e podem gerar certa crise pessoal por interferirem no reconhecimento de si e na alteração da autoimagem.

Papaléo Netto (2002) afirma que no Brasil as taxas de crescimento anual de idosos vão continuar aumentando. Em 1980 eles perfaziam oito milhões de pessoas; já são 10,6 milhões e, em 2025, serão 32 milhões.

É importante salientar que esse envelhecimento ocorre de diferentes formas para homens e mulheres. Para a mulher, o envelhecimento físico é marcado pelo encerramento do ciclo reprodutivo e suas consequências relacionam-se comumente à aparência. Para o homem, o envelhecimento relaciona-se à diminuição da produtividade, potência, autonomia e poder. O corpo registra a própria história escrita por sensações, emoções e sentimentos; ele é a totalidade daquilo que o ser humano percebe, sente e vive.

As mulheres constituem a maioria da população idosa em todo o mundo. No Brasil, elas são 55% dessa população. Esse fenômeno é denominado feminilização, de acordo com Berzins (2003). Esse extraordinário caso do envelhecimento ocorre devido a fatores que contribuem para maior longevidade feminina, tais como inserção diferenciada no mercado de trabalho, proteção hormonal do estrógeno, consumo diferente de tabaco e álcool, postura diferente em relação ao processo

saúde/doença e maior frequência aos serviços de saúde.

Dentro desse processo, são perceptíveis os novos comportamentos culturais que passaram a ocorrer, como a criação de projetos voltados para a terceira idade, a possibilidade do namoro após a viuvez ou outras formas de relacionamento, o desenvolvimento da medicina tanto em relação às doenças da velhice como em relação à sexualidade na terceira idade, dentre outros.

Diante desse quadro em que se contemplam novas formas de envelhecer, Moreira (2001) afirma que a qualidade de vida para idosos representa um desafio, pois exige contemplação da experiência do envelhecimento visando a uma qualidade cotidiana. Isso requer que qualquer serviço que tenha o trabalho voltado para esse grupo etário se inove constantemente, buscando atender a essas novas exigências.

Novas estratégias de trabalho com o idoso

O Centro de Convivência da Terceira Idade⁴ é um serviço que vem acompanhando esse envelhecimento populacional e atende justamente a terceira idade e, para isso, tem criado propostas que levam à ressignificação do processo de envelhecimento. De acordo com a Política Nacional de Assistência Social (PNAS), os Centros de Convivência são serviços de Proteção Social Básica da Assistência Social, pois potencializam a família como unidade de referência, fortalecendo seus vínculos internos e externos de solidariedade por meio do protagonismo de seus membros e da oferta de um conjunto

⁴ O Centro de Convivência da Terceira Idade do bairro Jardim Camburi compõe um grupo de serviços da Gerência de Serviços de Convivência e Fortalecimento de Vínculos da Secretaria Municipal de Assistência Social. Esse é um dos quatro Centros do Município de Vitória.

de serviços locais que visam à convivência, à socialização e ao acolhimento em famílias cujos vínculos familiares e comunitários não foram rompidos.

O Centro de Convivências é fundamental, também, na Política Municipal do Idoso (Lei nº 6.043/2003). Os objetivos de trabalho nesse serviço são oportunizar à pessoa idosa maior integração social, trabalhando o senso crítico acerca de seus direitos, conhecer melhor sua realidade, suas capacidades e potencialidades, além de uma participação efetiva na sociedade por meio de atividades físicas, cognitivas e culturais.

Para atender a esses objetivos, o serviço, cada vez mais, tenta criar novas metodologias de trabalho e práticas que façam com que o objetivo da Política Municipal do Idoso seja realmente efetivado.

Diante disso, buscou-se mais uma ferramenta de trabalho: a música. Diversos autores têm estudado sobre os benefícios da música na vida do ser humano e, mais especificamente, há estudos que tratam dessa influência na terceira idade. Souza e Leão (2006), no artigo intitulado *Terceira idade e música: perspectivas para uma educação musical*, discutem a respeito do ensino da música para a terceira idade e dos benefícios decorrentes dessa prática.

Para os autores, o ensino musical para a terceira idade pode trazer benefícios não só na melhoria da qualidade de vida do grupo como também pode promover aspectos de desenvolvimento criativo e expressivo do ser. Concebe-se que na terceira idade, quando o indivíduo, pela experiência de vida, já obteve contato com a música, o ensino dessa linguagem pode acarretar um processo criativo a partir do que se tem construído.

A música também pode ativar a memória e proporcionar a reconstrução de experiências do presente e do passado. Além disso, o prazer que a música

proporciona pode suscitar o inconsciente a trazer material ao consciente, fazendo com que diversas questões conflituosas possam ser trabalhadas. Ela tem grande poder de influência no corpo humano, na saúde mental, na digestão, na produção de secreções, na circulação sanguínea, nas batidas cardíacas, na respiração, nutrição, etc.

No campo da Psicofisiologia, é descrito que a música é percebida pela parte do cérebro que recebe os estímulos das emoções, sensações e sentimentos, sem antes ser submetida aos centros cerebrais envolvidos com a razão e a inteligência. Por esse motivo, acaba afetando a pessoa sem que ela se dê conta e, assim, a resposta à música ocorre mesmo quando o ouvinte não está conscientemente dando atenção a ela. O neurologista e psicofisiologista Oliver Sacks (2007, p. 9) explica que

O prazer em fazer e executar música torna-se o “centro encefálico da felicidade” que contribui para a saúde dos executantes e ouvintes que recebem esses fluídos sonoros e agradáveis. Desde tenra idade a criança começa a emitir sons musicais, mesmo antes de balbuciar as primeiras palavras. Ela reage positivamente a canções de ninar e pequenas canções folclóricas e as aprende antes de conhecer todos os sentidos das palavras e conseguir emití-las completamente e perfeitamente.

Sacks (2007) fez diversos estudos com seus pacientes sobre a influência da música e considera que ela é capaz de atuar constantemente sobre nós, acelerando ou retardando, regulando ou desregulando as batidas do coração, relaxando ou irritando os nervos, influenciando na pressão sanguínea, tudo isso devido ao fato de que ela interfere em nossos impulsos cerebrais. Ele defende a ideia de que o treinamento musical pode favorecer o desenvolvimento cognitivo, a atenção, a memória e até mesmo a agilidade motora.

Fernandes, Priscila Valverde; Grangeiro, Edna Salgado; Silva, Maria Natividade Sá Alves da. Banda 6.0: a experiência da música na terceira idade

A música também é considerada como um recurso de expressão (de sentimentos, ideias, valores, cultura), de comunicação (do indivíduo consigo mesmo e como meio à sua volta), de gratificação (física, motora, afetiva, intelectual) e de autorrealização. A música, por outro lado, também é um recurso de catarse, maturação e, pela sua prática, é possível aprender a organizar o pensamento, estruturar o saber adquirido e reconstruí-lo.

Segundo Sekeff (2007), com tantos benefícios, a música se coloca como uma linguagem necessária. Acredita-se também que a descoberta de talentos e a possibilidade de troca de histórias de vida nos ensaios podem produzir novos modos de subjetivação,⁵ como a experiência possível da liberdade e melhoria da autoimagem, contribuindo para aumentar a capacidade de aceitação e reorganização das histórias e condições de vida particulares, bem como possibilitar a transformação de crenças e valores, de forma a superar de maneira mais positiva as dificuldades encontradas no cotidiano, como se observa no depoimento da entrevistada 1 da Banda:

Bem, eu, desde criança, já gostava de música, estudei alguns instrumentos, um dos instrumentos era acordeom, tocava nas festinhas do Grupo Escolar, como dizia antigamente, mas hoje a satisfação está sendo melhor, porque, depois que aposentei,

⁵ A Psicologia colabora com o estudo da subjetividade compreendo-a como a síntese singular e individual que cada um de nós vai constituindo conforme vai desenvolvendo, e vivenciando as experiências da vida social e cultural e como o mundo de ideias, significados e emoções construídos internamente pelo sujeito, a partir de suas relações sociais, de suas vivências e de sua constituição biológica; é, também, fonte de suas manifestações afetivas e comportamentais. Enfim, a subjetividade é a maneira de sentir, pensar, fantasiar, sonhar e amar de cada um (Bock & Teixeira, 1999).

entrei numa profunda depressão, foi quando procurei o Centro de Convivência em Jardim Camburi, tive assistência total em tudo e, principalmente, quando resolveram montar uma banda, claro que me candidatei, mesmo sendo um pouco tímida, enfrentei a fera, me sinto lisonjeada em fazer parte da Banda, agradeço a todos por esta iniciativa e na valorização dos que já têm "6.0", que por coincidência é o nome da Banda.

A efetivação do trabalho

A banda foi idealizada pela coordenação do serviço. Inicialmente contou com o apoio do professor de informática, que possuía conhecimento em música, e, depois, com o apoio da equipe psicossocial do serviço. Dessa forma, divulgou-se dentro do Centro de Convivência de Jardim Camburi que seria criada uma banda e que todos os interessados deveriam se inscrever na secretaria do Centro informando qual instrumento tocavam ou se cantavam.

Inicialmente, como professor de informática, foram realizados quatro encontros que tiveram por objetivo mapear o conhecimento que cada um do grupo tinha sobre música. Nesses primeiros encontros, estiveram presentes os participantes que tinham domínio de algum instrumento. Os vocalistas somente integraram o grupo posteriormente. Nesse momento inicial, não aconteceram ensaios, apenas esse conhecimento do grupo, que foi de fundamental importância para sua organização.

Buscando aprimorar as atividades do grupo, a coordenação, juntamente com a administração, contratou um produtor musical durante três meses, a fim de acompanhar o grupo nos ensaios e nas primeiras apresentações. O grupo ensaiava duas vezes por semana no Centro de Convivência. A banda era formada por 17 integrantes, sendo 12 mulheres e cinco homens. Do total dos integrantes, 12 cantavam e alguns desses também tocavam

Fernandes, Priscila Valverde; Grangeiro, Edna Salgado; Silva, Maria Natividade Sá Alves da. Banda 6.0: a experiência da música na terceira idade

algum tipo de instrumento. Em relação aos instrumentistas, quatro eram mulheres que tocavam afoxé, meia-lua, pandeiro e teclado e quatro eram homens que tocavam violão, sax alto, surdo e cavaquinho.

Os ensaios eram coordenados por um dos idosos que tinha mais experiência em música. A gestão era feita de forma democrática e todos os participantes opinavam sobre o funcionamento e, também, na escolha das músicas.

O grupo recebeu o nome de Banda 6.0, o que foi aprovado por todos os participantes, e estreou na festa junina do Centro de Convivência, em 2011. A banda foi muito bem recebida e aplaudida pelos que a assistiram. Atualmente, o grupo continua ativo e vem desenvolvendo cada dia mais suas habilidades. Foram recolhidos depoimentos de três mulheres do grupo que falam exatamente sobre esse processo de intervenção que a Banda proporcionou, como no exemplo da entrevistada 2:

Minha entrada na banda foi no mínimo inusitada, pois sempre fui cantora de banheiro, embora seja literalmente apaixonada por qualquer tipo de música, da música clássica ao rock, desde que a mesma mexa comigo e contenha uma mensagem e seja bem-feita. Daí, tive a grande ideia de entrar na banda e confesso estar amando essa nova faceta em minha vida, ainda falta um pouco para me tornar profissional, mas se depender de minha vontade e a do nosso Produtor Musical e dos outros músicos, acho que chegarei lá. E quem se empenhar também chegará. Foi uma coisa maravilhosa ter ousado mais esse vôo e confesso que tem sido muito gratificante trabalhar com uma equipe de músicos tão coesa e tão empenhada em nos ajudar a pegar o tom exato e a dar o espaço necessário entre uma frase e a outra. Sinto-me feliz e agradecida com essa iniciativa que só tem me dado alegrias e prazer de participar desse grupo, que merece meu agradecimento e meu reconhecimento.

Destaca-se que, após o início da banda, um fato interessante aconteceu e é importante relatá-lo. Trata-se do caso de uma idosa, anteriormente frequentadora assídua do Centro de Convivência que, depois de ter estado doente, afastou-se durante cerca de dois meses do Centro. A equipe psicossocial realizou a busca ativa da idosa, convidando-a para participar da banda, pois se sabia que ela tinha experiência com o canto. Imediatamente a idosa retornou e percebeu-se como foi produtiva a participação dela tanto para a banda de música quanto para a própria idosa.

Desafios e potencialidades do projeto

A banda permaneceu em contínuo processo de formação, cercada por desafios. Percebeu-se que os idosos participantes tratavam esse trabalho com muito compromisso e seriedade, tendo em vista que é algo que lhes dá visibilidade social e, por isso, dedicavam-se ao máximo para que a apresentação fosse satisfatória. É importante ressaltar esse aspecto como sendo um desafio superado, pois se tornou a atividade com menor índice de absenteísmo, quando comparada a outras do serviço. Pode-se perceber essa dimensão na falada entrevistada 3, a seguir:

Fazer parte da Banda 6.0, cantando no coral está sendo excelente, aceitar o convite do amigo, responsável pela banda, foi uma das melhores coisas que me aconteceu. Estamos caminhando, acertando, alguns colegas já têm conhecimento de música por tocarem em outros lugares e, um ajudando ao outro, está sendo um aprendizado. Gosto de arte e a música é uma arte que faz bem ao emocional, racional, estimula a memória. Espero que consigamos levar adiante e superar minha expectativa, e a Banda 6.0 está fazendo o máximo para que isso aconteça.

Fernandes, Priscila Valverde; Grangeiro, Edna Salgado; Silva, Maria Natividade Sá Alves da. Banda 6.0: a experiência da música na terceira idade

Outra dificuldade da Banda era a de trabalhar em conjunto, pois, ao mesmo tempo em que ela era cercada de potencialidades, para que o trabalho se efetivasse, necessitava também ser repensada cotidianamente com relação às diferenças individuais. O processo de formação de um grupo não é simples, porque em diversos momentos vêm à tona as discordâncias entre os participantes. É por meio desse tipo de organização que as características sociais mais amplas agem sobre o ser humano.

O processo grupal que se colocava era justamente a rede de relações que se caracterizava por relações equilibradas de poder entre os participantes. De acordo com Alexandre (2000), o processo de desenvolvimento do grupo proporciona a seus integrantes condição de evolução e crescimento pessoal e, participar dele, significa partilhar representações, crenças, informações, pontos de vista, emoções, aprender a desempenhar papéis de filho, estudante, profissional.

Outra dificuldade que se colocava no trabalho era de não se ter um transporte adequado, pois cada integrante levava o seu instrumento em sua própria condução. No entanto, nem todos tinham carro, dificultando, assim, as apresentações fora do Centro de Convivência. Segundo o coordenador do grupo, ainda era necessário que a banda tivesse mais instrumentistas que tocassem clarinete, trombone, saxofone, bateria, dentre outros.

Outro aspecto importante seria um local que atendesse melhor o momento dos ensaios e, por fim, que a banda tivesse seus instrumentos próprios, pois, na época do início do trabalho, com exceção do teclado, os instrumentistas utilizavam seus instrumentos pessoais, o que era bastante inconveniente para o idoso que enfrentava a dificuldade em transportar o instrumento de sua casa para o local aonde a banca iria se apresentar. Se os instrumentos fossem

adquiridos para o uso da banda, a responsabilidade de transporte e cuidado recairia sobre o serviço, facilitando, sem dúvida, as apresentações. Ainda no caso do teclado, era algo temporário, pois esse instrumento, que era do Centro de Convivência, foi adquirido para outra oficina (Coral de Flautas de Percussão) do serviço, que tinha, por isso, prioridade de uso.

Considerações finais

O trabalho desenvolvido foi uma proposta de muito potencial tanto para a equipe, que pôde trabalhar efetivamente de forma transdisciplinar, quanto para o idoso, que pôde usufruir plenamente dos resultados desse trabalho. Para que tivesse continuidade, seria necessário um acompanhamento constante da coordenação, da administração e da equipe psicossocial no sentido de incentivar o desenvolvimento e crescimento da banda musical e contribuir para que cada vez mais atingisse os objetivos propostos para esse trabalho.

Outro ponto importante nessa proposta era a Rede Social daquela região, que buscava valorizar as potencialidades da comunidade e, nessa iniciativa, a banda se destacava como um atrativo para os eventos, pois era possível realizar apresentações para diversos públicos, como crianças, jovens e adultos, além dos idosos.

A banda também despertou outro aspecto que tem sido frequente no Centro de Convivência, quando foi traçado o último perfil do usuário do Centro. Apenas 10% do público cadastrado é formado por homens. Porém, a criação da banda atraiu muito esse público masculino, que se dirigia ao Centro de Convivência com o intuito de participar da banda e acabava entrando em outras atividades físicas ou cognitivas. Nota-se que, além de atingir os

que participavam da banda, também se ouvia depoimento de outras pessoas que não participavam, mas que tinham assistido à apresentação da banda e admiravam aquele trabalho, o que fortalecia cada vez mais o grupo.

Outro aspecto positivo, também nesse sentido, foi que a banda possibilitou um relacionamento mais estreito com a vizinhança do Centro de Convivência, que, por diversas vezes, tecia comentários e elogios às músicas que escutavam durante os ensaios. Isso auxiliava a uma melhor compreensão do objetivo do Centro de Convivência dentro do bairro.

No dia da primeira apresentação pública, foram observados vários participantes do Centro assistindo à banda tocar. Eles cantavam e dançavam juntos, proporcionando momentos muito agradáveis. Nas Redes Sociais, foram ouvidos vários depoimentos de pessoas que assistiram a apresentação, manifestando o desejo de participar do Centro de Convivência, mas lamentando não terem ainda a idade mínima permitida, que era a de 60 anos.

Acredita-se que o bem-estar e a saúde de uma pessoa idosa estão relacionados intimamente a dois fatores primordiais: autonomia e independência. A Banda 6.0 usa a música com prazer e faz dela uma linguagem para mostrar que a liberdade traduzida em autonomia e independência não se extingue aos 60, muito pelo contrário, ela é conquistada e precisa ser obtida dia a dia. Os integrantes fazem isso por meio da música, mostrando que a velhice nunca deve ser confundida com doença.

Do ponto de vista histórico, compreende-se que a música tem a capacidade de transcender o tempo, vai além dos séculos e décadas, existe em diferentes culturas e gerações, dando sentido aos movimentos, fatos, vivências e épocas. Quando se trata de terceira idade,

também se está falando de algo que marca um tempo histórico, sociocultural e permanece em uma memória coletiva. Com a música, é possível alcançar melhor integração intra e interpessoal, bem-estar e melhor qualidade de vida.

Independentemente do gênero, a música, seja ela qual for, é inseparável dos sentimentos e, sendo o afeto uma das características mais marcantes da pessoa, sempre onde houver pessoas haverá espaço para a música. É nesse sentido que a Banda 6.0 contribuiu com o trabalho desenvolvido no Centro de Convivência ao promover mais um espaço de convivência, integração, superação de desafios e aprendizado.

Por fim, com base nesses argumentos, percebe-se que a música se coloca como um recurso importantíssimo na autopercepção, na ampliação da expressividade emocional e corporal. É um trabalho realizado em grupo. Portanto, “visa ao fluxo não somente individual, mas também nas relações onde através do contato entre as pessoas (olhar, toque, som) cada um pode experimentar de diferentes formas” (Reghin, & Gama, 1996, p. 104).

A música tem se colocado como um aliado no processo de ressignificação do envelhecimento. E o que é o mais importante é o fato de poder incentivar o idoso a ocupar o papel de destaque não só no Centro de Convivência, mas na comunidade e em sua família. Isso contribui, sem dúvida, para que seja alcançado o objetivo maior como Serviço de Proteção Social Básica: contribuir para a prevenção de situações de risco social, por meio do desenvolvimento de potencialidades e aquisições e o fortalecimento de vínculos familiares e comunitário.

Referências

Fernandes, Priscila Valverde; Grangeiro, Edna Salgado; Silva, Maria Natividade Sá Alves da. Banda 6.0: a experiência da música na terceira idade

- Alexandre, M. (2000). Breve descrição sobre processos grupais. *Revista Comum*, 7, 209-219.
- Berzins, M. A. V. da S. (2003). Envelhecimento populacional: uma conquista para ser celebrada. *Revista Serviço Social & Sociedade*, 24, 75, 19-34.
- Bock, A., Furtado, O. & Teixeira, M. L. T. (1999). *Psicologias: uma introdução ao estudo da psicologia*. São Paulo: Saraiva.
- Moreira, C. A. (2001). *Atividade física na maturidade*. Rio de Janeiro: Shape.
- Papaléo Neto, M. (2002). *Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada*. São Paulo: Atheneu.
- Reghin, L.T.O., & Gama, M.E.R. (1996). O departamento reichiano do Instituto Sedes Sapientiae. *Revista Reichiana – Instituto Sedes Sapientiae*, 5, 103-115.
- Sacks, O. (2007). A grande orquestra do cérebro. *Veja*, 2027, 51.
- Sekeff, M. (2007). *Da música: seus recursos* (2a ed.). São Paulo: Unesp.
- Souza, E. & Leão, E. L. (2006). Terceira idade e música: perspectivas para uma educação musical. *Anais do 16º Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música (ANPPOM)*. Brasília, 28 ago. a 1º maio 2006 (pp. 56-60).

Recebido em 24/03/2015

Aprovado em 22/11/2016