

# Envelhecimento saudável - o cantar e a Gerontologia Social

**Q**uem não se lembra de receber agradamentos de seus avós? Quem pode afirmar que nunca imaginou acompanhar o processo de envelhecimento de seus pais? Quem já observou suas mudanças corporais através dos anos e se imaginou com os cabelos prateados? Aqueles que respondem negativamente a estas questões provavelmente devem se preparar para o processo inevitável que é o amadurecimento do ser humano - o envelhecimento, as perdas físicas, os ganhos de experiências, a sabedoria e muitas outras características positivas e/ou negativas.

Estes conhecimentos, esta experiência de vida precisa ser valorizada. A velhice deve ser entendida como uma etapa da vida, da mesma forma que temos a infância, a adolescência e a maturidade. São fases, etapas da vida, nas quais acontecem modificações que afetam a relação do indivíduo com o meio, com o outro e com ele mesmo, dentro de um determinado ou, geralmente, indeterminado tempo. Por que indeterminado? Na verdade, quais são esses tempos? Existem múltiplas dimensões do tempo para todo ser humano e a relação de cada indivíduo com estas dimensões leva a histórias diferenciadas de vida. Pode-se indagar: Como um indivíduo chega à velhice, a uma idade mais avançada? Quais as suas características pessoais? Há alguma patologia instalada? Tem uma vida social ativa? Alguma habilidade foi perdida ou está em pro-

## RESUMO

Introduz-se um novo conceito, Coro Terapêutico, conduzido por um musicoterapeuta. Apresentam-se alguns dados de uma pesquisa qualitativa, envolvendo Musicoterapia e Gerontologia. A coleta de dados baseou-se em fichas musicoterápicas, relatórios, gravações, filmagens, depoimentos por escrito e entrevistas filmadas; todos devidamente autorizados. A análise dos dados baseou-se no paradigma fenomenológico. Concluiu-se, após análise do fenômeno pesquisado, que três essências se revelaram, depreendidas do fenômeno pesquisado: o "cantar" é meio para auto-expressão e auto-realização; as canções revelam a "subjetividade / existencialidade interna do ser"; e, a auto-confiança do "ser", participante do Coro Terapêutico, faz com que ele tenha expectativas para o futuro. Finalmente, considerou-se que o musicoterapeuta, para atuar em Gerontologia, deve repensar "sua" relação com as múltiplas faces do tempo.

**PALAVRAS-CHAVE:** Coro Terapêutico, Musicoterapia, Gerontologia e Fenomenologia.

cesso de degeneração? E a memória, como está? É uma velhice bem sucedida?

Segundo Neri (1995, p. 34), velhice bem-sucedida é "uma condição individual e grupal de bem-estar físico e social, referenciada aos ideais da sociedade, às condições e aos valores existentes no ambiente em que o indivíduo envelhece, e às circunstâncias de sua história pessoal e de seu grupo etário."

Na busca por algumas destas respostas acima e priorizando a melhoria da qualidade de vida do idoso, frente ao meio em que vive e aos desafios que encontra na sociedade brasileira, criou-se o Coro Terapêutico, uma atividade que vem sendo desenvolvida há cerca de oito anos, sendo conduzida por uma musicoterapeuta, autora deste trabalho.

A área do Envelhecimento e Saúde Mental é um dos campos de estudos e debates mais relevantes no campo da Epidemiologia, nela a Síndrome Cerebral Orgânica (SCO) e a depressão são dois dos mais importantes distúrbios observados na comunidade, entre os indivíduos da Terceira Idade.

Veras (1997) alerta para o fato de que estas doenças repercutem não só no campo da saúde, mas têm importantes consequências de ordem social, num sentido amplo. Tam-

bém repercutem na vida de cada indivíduo e de sua família. O autor explica: "Compreende-se por SCO o comprometimento das funções corticais incluindo memória, da capacidade de solucionar problemas cotidianos, da habilidade motora, da linguagem e comunicação e do controle das reações emocionais. Não há turvação da consciência. [...] A depressão inclui as categorias nosológicas depressão maior e distímia." (p. 17-18)

Observa-se uma crescente necessidade de atenção a esta faixa etária. Neste âmbito têm surgido ações numa perspectiva de criar condições para o resgate da cidadania. Esta coexistência voluntária já é fundamentada por Augras, que em 1994, afirmava que "o mundo humano é essencialmente de coexistência. O homem define-se como ser social e o crescimento individual depende, em todos os aspectos, do encontro com os



Idosos tocando na SBPC - Goiânia, 2002

demais."(p. 55) Também Zanini (2000, p. 3) ressalta que: "o cantar na Terceira Idade pode proporcionar a descoberta de novas possibilidades para o indivíduo, pois existem atividades que deixamos de vivenciar no decorrer de nossas vidas por falta de tempo, pelo acúmulo de stress aliado à necessidade de sobrevivência e, até mesmo, por não termos acesso ou oportunidade."

O Coro Terapêutico é, portanto, uma nova atividade que se propõe, baseada num conceito novo de coro. Dá ao coro - atividade que com o passar dos séculos tem tido funções diferenciadas (artística, educacional, empresarial) - uma função terapêutica, com objetivos terapêuticos. Envolve uma promissora área de atuação profissional para o musicoterapeuta.

Pensando na utilização da música com objetivos terapêuticos, o tema em estudo envolve um assunto, nas últimas décadas bastante abordado, o envelhecimento da população mundial, principalmente, em nosso país que, segundo declarações da Organização Mundial de Saúde, terá na segunda década deste milênio, a sexta população mais idosa do mundo e a maior da América Latina. Este dado decorre do aumento na expectativa de vida, pois com os grandes avanços nas áreas da saúde, o ser humano passa a ter cada vez mais possibilidade de estender sua longevi-

dade.

Moreno (1993), citado por Rodrigues (1999, p.113) afirma, em consonância aos trabalhos realizados com grupos de idosos, que "a criatividade e produtividade crescem com mais intensidade em grupos baseados em auxílio mútuo do que em grupos reunidos por acaso, ou em grupos cujos membros são mutuamente hostis. No universo social há uma produtividade autêntica".

Atualmente, sabe-se que quanto mais uma pessoa exercita sua mente, maiores possibilidades terá de mantê-la ágil e receptiva; portanto, ainda suscetível ao desenvolvimento.

### GERONTOLOGIA SOCIAL - UMA ÁREA EM EXPANSÃO

A palavra Gerontologia vem do grego, *geron*, que significa "velho, velhice". Fraiman (1995, p. 26) afirma que "Gerontologia é uma macrociência que estuda o envelhecimento nos seus múltiplos aspectos biopsicossociais, enfocando tanto os grupos de idades, quanto as fases ou ciclos do desenvolvimento humano." Ela acredita que esta é uma proposição bem mais abrangente e integradora, pois convergem para a Gerontologia estudiosos de várias áreas que se inter-relacionam necessariamente.

Martins De Sá (1999, p. 225) refere-se à criação da Gerontologia, ressaltando:

*Quando mergulhamos na dimensão histórico-social dessa ciência, originária do início do século XX, com desenvolvimento crescente no pós-guerra, verificamos de maneira mais clara sua finalidade, voltada para o alcance da longevidade e da qualidade de vida no período denominado de 'velhice'. Essa qualidade é traduzida por saúde, independência, condições de vida do idoso, do ponto de vista físico, psicológico, social, cultural.*

Segundo Neri (1995, p.16), também comentando a origem da gerontologia:

...na primeira década do século XX, dois cientistas propuseram a criação de disciplinas voltadas para o estudo do envelhecimento. Em 1903, Metchnikoff defendeu a idéia da necessidade de uma nova disciplina científica, a gerontologia, nome cunhado com base em *gero* (velho), e *logia* (estudo ou conhecimento) ... Em 1909 o médico Nascher introduziu na literatura o termo *geriatria*, neologismo cunhado para denotar o estudo clínico da velhice, assim como *pediatria* significa o estudo clínico da infância.

As questões bio-psico-sociais têm sido pontos de constantes estudos na área da gerontologia, pois têm reflexo direto na vivência de cada ser humano. Para Carstensen (Apud NERI, 1995), três teorias explicam a redução das interações sociais na velhice: a teoria do afastamento, a teoria da atividade e a de trocas sociais. A primeira sustenta que a redução do contato social representa um mecanismo adaptativo por meio do qual a pessoa dissocia-se da sociedade e a sociedade dissocia-se da pessoa, o afastamento social é mútuo e adaptativo, do qual faz parte o distanciamento emocional. A segunda, teoria da atividade, contrasta com a primeira, pois presume que os idosos desejam manter contatos sociais, mas que são prejudicados pelas barreiras físicas e sociais impostas pela idade. A teoria

*"o corpo e a voz são instrumentos dos seres humanos e assim como os instrumentos musicais eles precisam ser afinados para transmitir ao mundo tudo o que tem a expressar!"*

das trocas sociais sustenta que os limitados recursos da velhice causam uma diminuição na amplitude das relações sociais.

Com relação às teorias psicológicas clássicas de estágios, Neri (1995) assinala que não há lugar para uma concepção evolutiva sobre a velhice, pois estão imbricadas com as concepções tradicionais da gerontologia, segundo as quais a velhice é sinônimo de doença, incapacidade e perdas.

Corrêa (1996) evidencia um processo de envelhecimento integrado, em que os fatores biológicos se somam aos ambientais e aos psicológicos, numa visão biopsicossocial do envelhecimento.

Acredita-se que não há apenas uma, mas várias dimensões da idade a serem consideradas por todo indivíduo, pois de acordo com a maneira com que cada indivíduo se situa frente às dimensões do tempo, ele conduzirá o seu viver. Fraiman (1995) comenta a idade cronológica, a biológica, a social e a existencial.

Em concordância com a autora, considera-se que a idade cronológica somente, nada nos revela sobre a existência, a personalidade, a intelectualidade, a produtividade e a energia vital. "A pessoa é muito mais do que a simples expressão de suas atuais condições físicas e de saúde, uma vez que a dimensão mental e experiencial também agem e se modificam a cada instante." (FRAIMAN, 1995, p. 21)

Para Rodrigues (1999, p. 22): "Urgem maiores estudos que analisem a vivência da subjetividade na velhice, estimulando um questionamento profundo, que se expresse nas relações entre as pessoas e nos programas governamentais."

## O CANTAR, O CORO TERAPÊUTICO E O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

O ato de cantar contribui para a estruturação do ser humano, colabora na construção cultural e desenvolve habilidades aprendidas. Para cantar, a saúde e o equilíbrio psicológico são fundamentais. O exercício do canto é a prática da expressão, da memória e estes, entre outros, levam à espontaneidade. Fechando este círculo de argumentações, vê-se que o canto é terapêutico, pois ninguém canta ao acaso. Como o ser humano usa a voz? Por que o faz? O que acontece com o ser humano ao utilizar seu próprio instrumento / aparelho fonador?

Cantar é, entre as atividades a serem desenvolvidas no setting musicoterápico, considerada por muitos profissionais como rica fonte para possibilitar o desenvolvimento das mais diversas habilidades humanas. No livro *É Preciso Cantar*, Millecco Filho, Brandão e Millecco (2001) vêm compartilhar suas importantes experiências na utilização de canções em Musicoterapia. Afirmam:

*O canto é um elemento estruturante para o ser humano [...] O homem vem, então, expressando-se musicalmente através da voz: nos cantos de trabalho, nos cânticos guerreiros, nos cantos religiosos ou sacros, nos acalantos de mães ou pais embalando filhos, nas festas, nos jogos, na crônica social de época, nas óperas associando dramas e mitos ao canto, nas canções populares... Enfim, em suas atividades, talvez as mais significativas, o ser humano lança mão do cantar. (p. 109)*

Para que o musicoterapeuta trabalhe com a voz, com o cantar, além de procurar pesquisar as significações desta expressão vocal no processo musicoterápico, considera-se imprescindível que obtenha maiores conhecimentos a respeito deste instrumento natural, do aparelho fonador e do respiratório, para que seja possível evitar maiores esforços e, se necessário, deverá sugerir ao paci-

ente/cliente a busca de um outro profissional especializado, seja na fisiologia ou no funcionamento, um otorrinolaringologista e/ou fonoaudiólogo.

Brack (2000, p. 198) afirma que cantar é diferente de falar e comenta: "...a começar pelo cérebro, cujas camadas corticais são diferenciadas nas duas funções. A fala e tudo mais que é automatizado está armazenado em camadas mais profundas do córtex cerebral. O que é mais elaborado, como tocar piano e cantar, por exemplo, está armazenado nas camadas mais superficiais." Coelho (1999, p. 11) destaca que "a voz é o resultado sonoro de um instrumento que exige cuidados. Antes de tudo, uma voz só é boa se provém de um organismo sadio.[...] Também a saúde e o equilíbrio psicológico são fundamentais."

Segundo Cerqueira (1996, 4), "o corpo e a voz são instrumentos dos seres humanos e assim como os instrumentos musicais eles precisam ser afinados para transmitir ao mundo tudo o que tem a expressar!" A autora propõe o termo "afinação global do ser", um trabalho apoiado em técnicas vocais e corporais, como meio de quebrar resistências orgânicas e emocionais, para facilitar a entrada e culminar no musicoterapêutico, indo ao encontro das necessidades objetivas e subjetivas de crescimento do ser humano.

Dinville (1993, 4) acredita que a voz e a personalidade estão estreitamente relacionadas e são inseparáveis, pois traduzem o ser humano na sua totalidade. "Entre o corpo e a voz existe uma íntima relação. É com eles que o cantor exterioriza sua afetividade e desempenha o papel intermediário entre o público e a obra musical."

A voz, como importante elemento da comunicação humana e reflexo do estado psíquico e emocional, tem sido utilizada no setting musicoterápico, em várias técnicas, desenvolvidas por diversos musicoterapeutas no atendimento a áreas de atuação profissional diferenciadas. Bruscia (2000, 68), comentando as possibilidades de auto-expressão no processo musicoterápico, afirma que ao cantarmos ou tocarmos instrumentos "liberamos nossa energia interna para

o mundo externo, fazemos nosso corpo soar, damos formas a nossos impulsos, vocalizamos o não-dizível ou as idéias não pronunciáveis e destilamos nossas emoções em formas sonoras descritivas".

Após evidenciarmos a importância do cantar, das canções e da utilização da voz, consideramos ser oportuno discutir as relações entre este importante instrumento de comunicação e o papel do tempo, ou seja, as transformações decorrentes do passar dos anos.

Brack (2000, p. 202) afirma que "A voz também envelhece, porém, se a pessoa tratou-a com atenção, a qualidade vocal permanecerá por mais tempo." Dinville (1993, p. 121) faz referências ao aparelho respiratório e às mudanças no aparelho fonador: "... os esforços impostos aos órgãos da respiração ou da fonação podem, com o passar do tempo, ou bruscamente, ocasionar problemas orgânicos."

Costa e Silva (1998, p. 113) comentam que vários fatores influenciam no envelhecimento da voz: "Há os psicológicos e neurológicos, como queda de motivação, surgimento de novos medos e dificuldade de controle neural; e endocrinológicos, associados à diminuição de produção de hormônios, modificações na qualidade do epitélio de revestimento da laringe e queda da capacidade pulmonar." Para Behlau e Pontes (1995), o início e o grau da deterioração dependem particularmente de cada indivíduo, de sua história de vida, além de fatores constitucionais, raciais, hereditários, sociais e ambientais. Quando a voz é utilizada na relação terapêutica, o contato com o paciente se intensifica por gerar maior proximidade entre ambos.

Cabe ressaltar que, quando há a possibilidade de unir os três tempos - passado, presente e futuro, alcança-se a integralização do ser. Esta união pode ser proporcionada, propiciada e facilitada pela música, levando o musicoterapeuta a ver não o "ser" que é velho, mas o "ser que é", a sua essência. Tem-se, além disso, a consciência de que quanto mais uma pessoa exercita sua mente, maiores possibilidades terá de mantê-la ágil e receptiva; por-

tanto, ainda suscetível ao desenvolvimento, o que pode ser objetivado pelo profissional em questão, ao trabalhar com o idoso.

Em se tratando do cantar em grupo, observa-se que há um significado muito especial para a maioria dos idosos, pois a possibilidade de reconhecer suas potencialidades faz com que este "canto" traga a auto-expressão, o auto-conhecimento e a auto-realização, pontos que passam a ser fortalecidos pelas relações inter-pessoais estabelecidas no Coro Terapêutico.

Pode-se enumerar ações como exercícios vocálicos, cantar músicas escolhidas pelo grupo, exercícios para relaxamento e de respiração, jogos de memória e outras, que são desenvolvidas neste trabalho - Coro Terapêutico, objetivando os seguintes pontos: valorização da identidade, valorização da auto-expressão, estímulo ao conhecimento do corpo (por meio dos exercícios de relaxamento e de respiração), relação corpo - voz - emoção, melhora das relações intra e inter-pessoais, amplificação da voz, revigoração do aparelho fonador e prevenção de problemas de saúde mental, demências e perdas de memória.

Quanto à postura utilizada, de terapeuta humanista, observa-se o respeito que se deve ter ao tempo de cada participante, considerando as dimensões da idade cronológica, da biológica, da existencial e as demais. As experiências vividas e o modo de ver o mundo trazem subjetividade e complexidade ao ser humano. O seu cantar é um reflexo deste todo existencial. Na condução do grupo, a musicoterapeuta propõe idéias (jogos, atividades), ouve opiniões (como se vestir para a apresentação, como subir ao palco, o que acharam do encontro/ aula do dia); acata idéias (sugestão de repertório, músicas a recordar) e dá opiniões (comenta, por exemplo, a importância de cantar em grupo). Musicoterapeuta (condutora da atividade) e grupo (participantes do Coro) traçam objetivos comuns e planejam momentos futuros a partir da realidade presente. Observa-se, durante

*... "Minha voz parece que melhorou, melhorou a minha mente, tudo eu acho que melhorou com a Oficina, a memória, a dicção melhorou..."*

todo o processo, confiança e respeito pelo grupo com relação à tomada de decisões sobre o mesmo (por exemplo, ao decidir aceitar ou não um convite para apresentação).

Para Ribeiro (1988, p. 17), o "encontro cliente-terapeuta" será sempre um encontro de pessoas. O terapeuta deve sentir afetiva e emocionalmente o cliente, percebendo-o como um todo integrado. "A relação é sempre um encontro de totalidade."

Este encontro, esta compreensão, no Coro Terapêutico, são viabilizados, principalmente, na "escuta" da musicoterapeuta/condutora ao valorizar as diferentes formas de expressão (o cantar, as mensagens, os textos de autoria própria, fatos do cotidiano, queixas, piadas, memórias e opiniões) trazidas pelos participantes do grupo. Apresenta-se, a seguir, recortes de entrevistas e depoimentos de idosos, transcritos no decorrer de uma pesquisa fenomenológica sobre o Coro Terapêutico:

- "Minha voz parece que melhorou, melhorou a minha mente, tudo eu acho que melhorou com a Oficina, a memória, a dicção melhorou muito". (A.) "Se não tivesse que vir, ficava em casa, quieta. Assim você é obrigada a agir, se aprontar, tomar o carro e seguir, não é?" (A.V.) "...em casa eu me reservo muito, mas aqui me realizo". "É terapia, porque aquele é o momento esperado por mim, aquele é o momento que eu me realizo..." (I.) "O coral é uma coisa maravilhosa para a terceira idade pelo menos na minha concepção"; "É maravilhoso e belo cantar, parece que nos transportamos para o infinito". (A.) "Todo o sentimento que o ser humano carrega em si, principalmente nós, da 3ª idade, que já passamos por todos os sentimentos

*O "pensar" transpareceu nas canções e nos conteúdos destas, que trouxeram os sentimentos, a subjetividade e o universo afetivo dos participantes.*

e, agora, descobrimos com a experiência, que o mais valioso na vida, é realmente o sentimento". [...] "...nos conduziu a momentos muito alegres e, por incrível que pareça, nos fez cantar!...E acreditamos na nossa possibilidade... E acreditamos em nós... E transbordamos de alegria ao trazer do passado, músicas até esquecidas, mas cheias de poesia e beleza. E rejuvenescemos!!!" (H.)

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Alguns elementos observados no decorrer do processo terapêutico com o grupo (Coro Terapêutico) foram: a socialização; a solidariedade entre os participantes; a respeitabilidade, que fortaleceu a união do grupo; e, a sensação de auto-realização advinda da construção conjunta em torno de um ideal comum a todos, que é a expressão através do cantar.

Acredita-se que as relações sociais que se estabeleceram no grupo são aspectos relevantes para a subjetividade do ser humano, o mundo interno que possui e suas expressões. O homem é um ser social e, como um ser de relações sociais, está em permanente movimento.

Segundo Bock, Furtado e Teixeira (1999) a Psicologia Social, como área de conhecimento, passa a estudar o psiquismo humano, "buscando compreender como se dá a construção desse mundo interno a partir das relações sociais vividas pelo homem. O mundo objetivo passa a ser visto não como fator de influência para o desenvolvimento da subjetividade, mas como fator constitutivo". (p. 141)

Este fator constitutivo está relacio-

nado ao "cantar" como meio para a auto-expressão e a auto-realização - o que implica no "fazer", na "atividade" e na realização do homem. A atividade humana é a base do conhecimento e do pensamento do homem, que constrói o seu mundo interno na medida em que atua e transforma o mundo externo.

Outro ponto depreendido das falas dos participantes é que as canções revelam a "subjetividade/existencialidade interna do ser". Este se relaciona à consciência, ao pensar humano. A consciência não se limita ao saber lógico, incluindo também o saber das emoções e sentimentos do homem, o saber dos desejos e o saber do inconsciente. O "pensar" transpareceu nas canções e nos conteúdos destas, que trouxeram os sentimentos, a subjetividade e o universo afetivo dos participantes.

Rodrigues (1999) acredita que é fundamental para o idoso utilizar suas memórias, suas ricas lembranças e aprendizados, mas que é imprescindível que adicionem novos conhecimentos, que só é possível para quem se abre ao eterno aprender.

Finalmente, observou-se nos depoimentos e entrevistas que a auto-confiança do "ser", participante do Coro Terapêutico, faz com que ele tenha expectativas para o futuro. Ressalta-se, assim, a identidade. Bock, Furtado e Teixeira (1999) comentam que a identidade é a síntese pessoal sobre si mesmo, é a denominação dada às representações e sentimentos que o indivíduo desenvolve a respeito de si próprio, a partir do conjunto de suas vivências.

Objetivou-se com o Coro Terapêutico para a Terceira Idade proporcionar aos participantes do grupo a auto-realização, a motivação para o viver, a satisfação/prazer, a prevenção da Saúde Mental; a melhoria da qualidade de vida; melhorar as relações intra e inter-pessoais e a interação social; estimular o resgate de memória e valorizar a dignidade de toda e qualquer lembrança, a percepção do outro e do universo sonoro do outro; e, a compreensão da subjetividade, da existencialidade interna de cada um.

Cabe ressaltar que o novo conceito de Coro Terapêutico consiste num

grupo conduzido por um musicoterapeuta, com objetivos terapêuticos, em que a voz é utilizada como recurso para a comunicação, expressão, satisfação e interação social. Os participantes, através do cantar, veiculam sua subjetividade, externalizando sua existencialidade interna.

Acredita-se que é possível proporcionar ao idoso uma sensação diferente daquela em que é somente um sobrevivente, para ser também um agente capaz de inúmeras ações/relações sociais e emocionais. A construção do ser é um processo contínuo que se dá em todas as etapas da vida. Estar consciente deste processo, desta continuidade, pode ser um grande diferencial para a qualidade de vida de todo e qualquer indivíduo.

## Autora

<sup>1</sup>Profª. Ms. Escola de Música e Artes Cênicas da UFG

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AUGRAS, M. O ser da compreensão - fenomenologia da situação de psicodiagnóstico. 4.ed. Rio de Janeiro: Petrópolis, 1994.
- BEHLAU, M.; PONTES, P. Avaliação e tratamento das disfonias. São Paulo: Ed. Lovise, 1995. 312 p.
- BOCK, A. B.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. T. Psicologias - uma introdução ao estudo de psicologia. 13.ed. São Paulo: Saraiva, 1999. 368 p.
- BRACK, R. M. O cantor e sua preciosa voz. In: MARTINEZ, E. et al. Regência coral - princípios básicos. Curitiba: Dom Bosco, 2000. p.197-206.
- BRUSCIA, K. E. Definindo Musicoterapia. Tradução por Mariza V. F. Conde. 2.ed. Rio de Janeiro: Enelivros, 2000.
- CERQUEIRA, C. M. Afinação global - corpo, voz e emoção - uma proposta musicoterápica.. Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Musicoterapia. Conservatório Brasileiro de Musicoterapia. Rio de Janeiro, 1996. 70 p.
- COELHO, H. de S. N.W. Técnica vocal para coros. 4.ed. São Leopoldo, RS: Sinodal, 1999. 76 p.
- CORRÊA, A. C. de O. Envelhecimento, depressão e doença de Alzheimer. Belo Horizonte: Health, 1996. 227 p.
- COSTA, H. O.; SILVA, M. de A. Voz cantada - evolução, avaliação e terapia fonoaudiológica. São Paulo: Ed. Lovise, 1998. 181 p.
- DINVILLE, C. A técnica da voz cantada. 2.ed. Tradução por: Marjorie B. C. Hasson. Rio de Janeiro: Enelivros, 1993. 160 p.
- FRAIMAN, A. P. Coisas da idade. São Paulo: Gente, 1995. 143 p.
- MARTINS DE SÁ, J. L. Gerontologia e interdisciplinaridade: fundamentos epistemológicos. In: NERI, A. L.; DEBERT, G. (orgs.) Velhice e sociedade. Campinas, SP: Papyrus, 1999. p. 223-232.
- MILLECCO FILHO, L. A.; BRANDÃO, M<sup>o</sup> R.; MILLECCO, R. P. É preciso cantar. Rio de Janeiro: Enelivros, 2001. 136 p.
- NERI, A. (org.) Psicologia do envelhecimento. Campinas, SP: Papyrus, 1995. 276p.
- RIBEIRO, J. P. Teorias e técnicas psicoterápicas. 2.ed. Petrópolis: Vozes, 1988.
- RODRIGUES, A. de M. Construindo o envelhecimento. 2.ed. Pelotas: Educat, 1999. 127p.
- VERAS, R. (org.). Terceira idade: desafios para o terceiro milênio. Rio de Janeiro: Relume-Dumará: UnATI/UERJ, 1997. 192 p.
- ZANINI, C. R.. de O. O cantar e a terceira idade. Nova Geração. Goiânia, Ano III, n.12, p.3, julho. 2000.
- \_\_\_\_\_. Coro Terapêutico - um olhar do musicoterapeuta para o idoso no novo milênio. Dissertação apresentada ao Mestrado em Música. Universidade Federal de Goiás. Goiânia. 2002. 142p.