

Práticas musicais e seus impactos na saúde e bem-estar da terceira idade: um relato de experiência

Comunicação Oral

GTE 03 - Educação Musical e Humanização

*Mercia Santana Mathias
Universidade Federal da Bahia
merciamathias@ufba.br*

Resumo: Este relato de experiência descreve as práticas musicais desenvolvidas com 11 idosos entre 62 e 74 anos em centro de convivência filantrópico em Simões Filho, Bahia, entre janeiro e dezembro de 2024. As intervenções semanais de uma hora incluíam dança e movimento com repertório escolhido pelos participantes, canto acompanhado de teclado, prática percussiva com tambores e exercícios de memória musical associada a imagens. Fundamentada na Psicologia Histórico-Cultural e no princípio da Aprendizagem ao Longo da Vida, a experiência demonstrou transformações significativas, como o caso emblemático de uma idosa que evoluiu da relutância inicial para tornar-se uma das participantes mais ativas e alegres. Os resultados observados - engajamento crescente, alegria manifesta, pontualidade exemplar e socialização intensificada - evidenciam o potencial das práticas musicais intencionais para promover saúde, bem-estar e qualidade de vida na terceira idade, superando inclusive limitações de recursos materiais através da riqueza da interação humana.

Palavras-chave: música; terceira idade; aprendizagem musical; Bem-estar.

Primeiras palavras

No contexto brasileiro, a educação musical para a terceira idade deve ser compreendida para além de uma atividade recreativa, assumindo um caráter de desenvolvimento contínuo e significativo, tal como propõe Chaves (2009, 2016), uma das principais referências sobre a temática no Brasil. Para a autora, essa prática possibilita ao idoso a ressignificação de sua identidade e o engajamento em um processo de aprendizagem ativo e socializador. A relevância dessa abordagem é atestada por sua

incorporação inclusive em manuais de geriatria (CHAVES, 2016), reforçando seus benefícios biopsicossociais.

O presente relato de experiência, desenvolvido sob o tema "Práticas musicais e seus impactos na saúde e bem-estar da terceira idade", tem como propósito descrever e analisar as vivências musicais realizadas com um grupo de onze idosos entre 62 e 74 anos em centro de convivência filantrópico na cidade de Simões Filho, Bahia, no período de janeiro a dezembro de 2024. Para o propósito do presente Relato de Experiência, entende-se a terceira idade como:

(...) o período da vida que se inicia a partir dos 60 anos. É uma fase da vida marcada por mudanças físicas, psicológicas e sociais. As pessoas podem enfrentar problemas de saúde, como doenças crônicas, perda de mobilidade e declínio cognitivo" (BRASIL, 2022, p. 10).

O envelhecimento da população é um fenômeno global que traz desafios e oportunidades para os países. No Brasil, a expectativa de vida está aumentando e a população idosa está crescendo. Estudos e pesquisas mais recentes (VISGUEIRA, 2017; CARVALHO; 2016; SOUZA, 2015) comprovam que as práticas musicais podem trazer benefícios para a saúde e bem-estar da terceira idade, além de promover a socialização e inclusão social, constatações que foram efetivamente observadas na experiência aqui relatada.

A fundamentação teórico-metodológica que orientou as práticas direciona-se em duas vertentes principais: as bases epistemológicas da Psicologia Histórico-Cultural (VYGOTSKY, 1978), através dos conceitos que contribuem para a compreensão dos processos psíquicos na aquisição da aprendizagem; e o princípio da aprendizagem ao longo da vida (SCHLOCHAUER, 2023), que legitima a participação da terceira idade em vivências musicais significativas.

Este trabalho tem como objetivo geral relatar e analisar as experiências das práticas musicais desenvolvidas com idosos no centro de convivência de Simões Filho-BA, destacando seus impactos na saúde,

bem-estar e processos de socialização. Para tanto, propõe-se a descrever a metodologia e estrutura das intervenções musicais semanais realizadas ao longo de 2024, analisando os processos de engajamento e transformação observados nos participantes, com especial atenção aos casos emblemáticos de evolução. Adicionalmente, busca discutir os desafios enfrentados e as estratégias de adaptação desenvolvidas frente às limitações de recursos materiais, bem como refletir sobre a aplicação prática dos fundamentos da Psicologia Histórico-Cultural e do princípio da aprendizagem ao longo da vida no contexto da educação musical com idosos.

Através da experiência prática desenvolvida com os idosos no centro de convivência, as vivências musicais implementadas contribuíram significativamente para o bem-estar e saúde da Terceira Idade, promovendo o avanço do conhecimento musical por meio de ações educativas eficazes que resultaram em aprendizagens significativas, sempre considerando as necessidades e especificidades desse público.

O aumento da expectativa de vida do brasileiro: desafios e possibilidades

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022, p. 12), a Terceira Idade é a fase da vida que começa aos 60 anos nos países em desenvolvimento e aos 65 anos nos países desenvolvidos. As pessoas que formam este grupo, como sujeitos históricos, possuem um vasto conhecimento e experiências musicais diversas que podem ser resgatadas e compartilhadas, contribuindo para o desenvolvimento dos conhecimentos da área musical.

O envelhecimento da população é um novo estágio na trajetória da humanidade e acontece a nível global, não apenas no Brasil. de acordo com os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023), em Salvador a terceira idade já representa 16% da população total da cidade, a expectativa é que a população idosa continue crescendo nos próximos anos, e chegue a 500.000 pessoas em 2030. Contudo, a

distribuição desigual da terceira idade em Salvador é um grande desafio, pois são um grupo heterogêneo, com diferentes níveis de renda, escolaridade e acesso à saúde, transporte e moradia, cuja maior concentração é na região central da cidade.

O aumento da expectativa de vida das pessoas, apesar de ser um fenômeno global, o Brasil está entre os países cuja população que mais envelhece. Ainda de acordo com o Instituto IBGE, em 2023, a população idosa no Brasil foi de 31,2 milhões de pessoas, o que corresponde a 14,7% da população total. A expectativa média de vida no Brasil é de 76,6 anos, sendo que para as mulheres é de 80,4 anos e para os homens é de 73,0 anos. A projeção do IBGE é que o número de idosos chegue a 59,7 milhões em 2050, representando 25,8% da população total. Estes dados apontam para um futuro em que a terceira idade será uma parte cada vez mais presente e importante da sociedade brasileira.

O aumento da população idosa no Brasil é resultado de uma série de fatores, como a redução da taxa de natalidade, o aumento da expectativa de vida e a melhoria das condições de saúde. O envelhecimento da população traz desafios para o país, como a necessidade de ampliar a oferta de serviços de saúde, de assistência social, habitação e de educação. As práticas musicais podem trazer impactos positivos na saúde e bem-estar da terceira idade, através de novos desafios, aprendizagens significativas e vivências coletivas.

Paralelamente ao fenômeno do aumento da expectativa de vida das pessoas, estudos recentes (VISGUEIRA, 2017; CARVALHO; 2016; SOUZA, 2015) comprovam que as práticas musicais favorecem o bem-estar e a saúde na terceira idade. Os estudos e pesquisas na área ainda apontam que a música também pode ajudar na socialização, à conexão com outras pessoas e sentimento de inclusão na sociedade.

A aprendizagem ao longo da vida

A aprendizagem ao longo da vida (Lifelong Learners), de acordo com Schlochauer (2023, p. 12), é um conceito mais recente, que defende que o

aprendizado é um processo contínuo que ocorre ao longo de toda a vida, desde a infância até a velhice. Este princípio é baseado na ideia de que o conhecimento e novas habilidades são essenciais para o desenvolvimento humano, e que as pessoas devem estar sempre se atualizando para se adaptar às mudanças do mundo. Não há um consenso sobre quem criou o conceito de Lifelong Learners. Alguns autores (JARVIS, 2010; ARCHER, 2010; FIELD, 2006) argumentam que o conceito surgiu na década de 1960, com o movimento de reforma educacional. Outros acreditam que o conceito já existia há séculos, mas que ganhou força na década de 1970, com a publicação do livro "Recurrent Education: A Strategy of Lifelong Learning", da Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE). Alguns autores importantes que discutiram o princípio da aprendizagem ao longo da vida incluem:

Peter Jarvis, que é considerado um dos principais teóricos da aprendizagem ao longo da vida. Em seu livro "Adult Learning in the Social Context", Jarvis define a aprendizagem ao longo da vida como "um processo de mudança e desenvolvimento que ocorre ao longo da vida, e que é impulsionado por uma variedade de fatores, incluindo experiências pessoais, educação formal e informal, e mudanças sociais" (JARVIS, 2010, p. 22).

Margaret S. Archer, socióloga britânica que se dedicou ao estudo da aprendizagem ao longo da vida. Em seu livro "Lifelong Learning: A Social-Theory Perspective", Archer argumenta que a aprendizagem ao longo da vida é "uma necessidade para o desenvolvimento humano". Margaret S. Archer (ARCHER, 2010, p. 9).

John Field, afirma que a aprendizagem ao longo da vida é "um processo que começa no nascimento e continua até a morte". John Field, é um dos principais pesquisadores da aprendizagem ao longo da vida (FIELD, 2006, p. 36).

O princípio da aprendizagem ao longo da vida é importante por vários motivos. Em primeiro lugar, ele permite que as pessoas se adaptem às mudanças do mundo. A sociedade está em constante evolução, e as

As pessoas precisam estar sempre se atualizando para acompanhar essas mudanças. Em segundo lugar, o princípio da aprendizagem ao longo da vida promove o desenvolvimento pessoal, a saúde e o bem-estar. O aprendizado constante ajuda as pessoas a desenvolver novas habilidades e adquirir novos conhecimentos. Contudo, são necessárias algumas características imprescindíveis para a aprendizagem ao longo da vida, tais quais: ser curioso e estar aberto a novas experiências; buscar oportunidades de aprendizado, tanto formal quanto informal; ser flexível e estar disposto a mudar de opinião; estar disposto a novos desafios; atitude positiva em relação ao aprendizado; dispostos a sair da sua zona de conforto e experimentar coisas novas. De acordo com Meszáros (2008, p. 47) “(...) a aprendizagem é a nossa própria vida, desde a juventude até a velhice, de fato quase até a morte; ninguém passa dez horas sem nada aprender”.

A aprendizagem ao longo da vida e a importância da Educação Musical

Apreciar a música na terceira idade pode ser uma experiência desafiadora, mas também pode ser muito gratificante, principalmente para a Terceira Idade, no caso das pessoas que nunca tiveram oportunidade de experimentar vivências musicais. A música pode ajudar a melhorar seu bem-estar, a saúde física e mental, a se conectar com outras pessoas e a obter satisfação pessoal. Contudo, não podemos descartar a apropriação dos conhecimentos musicais sistematizados, pois perfazem um direito à educação, em qualquer idade.

De acordo com Bennett e Salthouse (2015), no estudo publicado pelo Instituto Nacional de Envelhecimento, descobriu-se que as pessoas da Terceira Idade que aprenderam algo novo sistematicamente eram mais propensas a se manterem ativos e socializados, e a relatar sentimentos de bem-estar e realização:

A aprendizagem ao longo da vida pode ser uma ferramenta poderosa para melhorar a saúde e o bem-estar dos idosos.

Estudos têm mostrado que a aprendizagem pode ajudar a melhorar a memória, a função cognitiva, a saúde mental e a qualidade de vida geral. A aprendizagem também pode ajudar os idosos a se manter ativos e socializados, e a reduzir o isolamento e a solidão (BENNETT e SALTHOUSE, 2015, p. 21).

Acreditando-se no potencial de apreciar a música e das aprendizagens que as práticas musicais podem proporcionar, os bons resultados para a terceira idade podem ir muito além do que saúde e bem-estar. A terceira idade e as suas experiências em vivências musicais precisam ser compartilhadas e valorizadas, através de uma escuta atenta e sensível, o professor de música para a terceira idade, poderá ter muito a ensinar, como também a aprender com seus alunos. Portanto, não podemos desconsiderar a força e a riqueza da Tradição Oral na área musical junto à terceira idade, como também desconsiderar a intencionalidade educacional.

A aprendizagem não é apenas para as crianças e os jovens, a terceira idade também pode e deve aprender. Como consequência, a terceira idade se tornará mais ativa, saudável, feliz, reduzindo o isolamento e a solidão. A ausência da intencionalidade educacional pode reduzir as práticas musicais junto à terceira idade, em mais um mecanismo terapêutico ou de entretenimento. Para a terceira idade, quando as pessoas participam de atividades musicais bem direcionadas e com intencionalidade educacional, elas podem aprender novos conceitos e desenvolver novas habilidades.

Portanto, é importante que as práticas musicais para a terceira idade tenham uma intencionalidade educacional. Isso significa que as práticas musicais devem ser planejadas para promover também o avanço do conhecimento musical. Portanto, pode-se dizer que a aprendizagem musical ao longo da vida é o princípio norteador para as práticas musicais junto à terceira idade, "A aprendizagem musical ao longo da vida é o princípio norteador para as práticas musicais junto à terceira idade. Nesse sentido, Nogueira e Souza (2020, p. 45), apontam em três direções, a

saber: "(...) promoção da saúde e bem-estar, promoção da socialização e promoção da aprendizagem e do desenvolvimento." Portanto, os desdobramentos de tais aspectos das práticas musicais junto à terceira idade, podem incluir também:

- Melhora das funções cognitivas
- Redução do estresse e ansiedade
- Melhora do humor e do bem-estar emocional
- Aumento da autoestima e da confiança
- Melhora da socialização e da interação com os outros
- Aumento da criatividade e da expressão da subjetividade.

É muito importante que a aprendizagem musical seja uma atividade prazerosa e gratificante para a terceira idade, podendo se constituir como uma excelente oportunidade para o desenvolvimento de conteúdos práticos e teóricos ou a combinação de ambos, ou até mesmo para iniciar a aprendizagem de um instrumento musical. Contudo, é necessário que sejam observadas possibilidades, habilidades, o ritmo próprio de aprendizagem e os conhecimentos prévios das pessoas.

As práticas musicais junto ao público da terceira idade, também poderá ser o momento propício para compartilhar vivências musicais de tempos passados, e assim contribuir para preservar a memória da sociedade.

Relato da Experiência: Vivências Musicais no Centro de Convivência

O desenvolvimento das práticas musicais ocorreu em um centro de convivência de caráter filantrópico na cidade de Simões Filho, Bahia, onde participaram regularmente onze idosos com idades entre 62 e 74 anos. Os encontros eram realizados semanalmente com duração de uma hora cada, em um espaço fisicamente adequado às necessidades do grupo - bem iluminado, arejado e equipado com cadeiras confortáveis, considerando especialmente os participantes com mobilidade reduzida.

Cada sessão seguia uma sequência pedagógica cuidadosamente planejada, iniciando sempre por um momento de boas-vindas e acolhimento que incluía a verificação presencial e o reconhecimento dos participantes ausentes, gesto que reforçava os vínculos comunitários. Na sequência, realizávamos aquecimentos vocais e corporais com movimentos leves e cuidadosos, adaptados às limitações de mobilidade de alguns idosos. O desenvolvimento principal das aulas compreendia atividades diversificadas como dança e movimento com repertório escolhido pelos próprios idosos, canto coletivo acompanhado ao teclado, prática percussiva com tambores onde aprendiam a realizar intervenções pontuais em trechos musicais específicos, e exercícios de memória musical que associavam imagens a canções e brincadeiras de seu conhecimento prévio.

Um dos casos mais significativos observados foi o de uma idosa que inicialmente demonstrava relutância em participar das atividades, mantendo-se distante e com pouca interação. Progressivamente, porém, foi se envolvendo com os exercícios musicais, primeiro apenas observando, depois participando timidamente até transformar-se em uma das participantes mais ativas, engajadas e alegres do grupo. Sua trajetória simboliza o potencial transformador das práticas musicais bem orientadas.

Os demais resultados observados ao longo do processo revelaram um engajamento notável dos participantes. Era visível a alegria demonstrada no início de cada aula, mantendo-se uma participação ativa e descontraída em todas as atividades propostas. Os idosos relataram espontaneamente que a aula de música representava o momento mais aguardado de sua semana, demonstrando esse entusiasmo através de uma pontualidade exemplar - sempre chegavam no horário correto - e por um desenvolvimento progressivo de confiança em suas intervenções musicais. O principal desafio enfrentado foi a limitação de recursos materiais, incluindo equipamentos de som, instrumentos musicais e materiais diversos para as aulas. Estas restrições, contudo, transformaram-se em oportunidades para exercitar a criatividade e a

adaptação, priorizando a qualidade da interação humana sobre a sofisticação tecnológica.

Práticas musicais para bem-estar da terceira idade: promovendo a aprendizagem

As práticas musicais junto à terceira idade, que tenham como princípio norteador a aprendizagem musical ao longo da vida pressupõe, uma fundamentação teórico-metodológica. A Teoria Histórico-Crítica (SAVIANI, 2014), defende que a aprendizagem é um processo social, e que o indivíduo é um ser ativo, que constrói seu conhecimento por meio da interação com o mundo. A teoria histórico-crítica também defende que a aprendizagem é um processo contínuo, que ocorre ao longo da vida. Isso significa que a pessoa pode aprender e se desenvolver em qualquer idade.

A partir das exposições aqui elencadas, Rocha (2023), apresenta quatro eixos temáticos que são considerados estruturantes para o desenvolvimento musical de acordo com a Teoria Histórica-Crítica e que podem ser utilizados para conduzir as práticas musicais junto ao público da terceira idade, a saber: 1) Percepção Musical; 2) Prática Musical; 3) Escrita Musical; 4) Criação Musical.

Figura 1: Proposta Histórico-Crítica para o Ensino de Música Fonte: ROCHA, 2023.



Os conteúdos essenciais para as práticas musicais para o público-alvo da terceira idade, são: a) A forma e a estruturação; b) O tema; c) A textura; d) O caráter e a expressão; e) A afinação; f) A rítmica; g) O timbre; h) A escrita (norma culta/tradicional). A seguir as proposições da Teoria Histórica-Crítica para a Educação Musical

É, pois, levando em consideração as definições apresentadas acima que analisamos as contribuições dos chamados educadores musicais da primeira geração e segunda geração das metodologias e abordagens musicais, conforme explicita Fonterrada (2021). As técnicas de ensino de música estabelecidas por E. J. Dalcroze, Z. Kodály, C. Orff, entre outros, são recursos que se adequam perfeitamente à categoria de recursos metodológicos. Ao indicar a autoconsciência corporal como um elemento importante no processo de aprendizagem e interpretação musical, ao apontar a associação entre palavras e figuras rítmicas para a assimilação da notação musical e ao estabelecer toda uma proposta de prática instrumental e percepção musical, Dalcroze, Kodály e Orff, por exemplo, trouxeram grandes contribuições para a educação musical, na medida em que demonstraram maneiras mais eficientes de se ensinar e aprender música. De acordo com Silva e Carvalho:

(...) metodologias musicais ativas são aquelas que colocam o aluno no centro do processo de aprendizagem, estimulando sua participação e envolvimento. Elas são baseadas na ideia de que o aluno aprende melhor quando é ativo e quando tem a oportunidade de explorar o conteúdo de forma autônoma (SILVA e CARVALHO, 2011, p. 21).

As metodologias musicais ativas, desenvolvidas por educadores musicais da primeira e segunda geração, colocam o aluno no centro do processo de aprendizagem, estimulando sua participação e envolvimento. Essas metodologias são importantes para a educação musical especial/inclusiva, pois demonstram maneiras mais eficientes de se ensinar e aprender música.

É importante salientar que, é necessário adaptar os conteúdos das aulas às necessidades, possibilidades e interesses do público da terceira

idade. Portanto, é importante oferecer uma variedade de práticas musicais para que seja possível contemplar a todos. As práticas musicais junto à terceira idade, para que possa contribuir para a saúde e bem-estar, precisam ser divertidas e agradáveis, sem perder a conquista de novas aprendizagens musicais.

Práticas musicais para a promoção da saúde e do bem-estar na terceira idade: algumas sugestões

A música é parte essencial da experiência humana e sua presença na cotidianidade representa melhoria da qualidade de vida para a terceira idade. Em relação à seleção de conteúdos musicais, muitos podem ser abordados a partir de algumas vivências musicais e atividades a partir das próprias sugestões colhidas junto à terceira idade. Portanto, os projetos de resgate de memória, que podem coletar depoimentos, fotografias e outros registros das experiências musicais da terceira idade, conseguem promover aprendizagens mais significativas. Outras opções, incluem:

- Oficinas e cursos (aberto à comunidade em geral): essas atividades podem proporcionar aos idosos a oportunidade de compartilhar seus conhecimentos e experiências musicais com outras pessoas.
- Registros audiovisuais: Esses registros podem ser usados para documentar e preservar as vivências e experiências musicais do público da terceira idade.

Outras práticas musicais junto ao público da terceira idade, que podem trazer melhoria na qualidade de vida através dos princípios da aprendizagem ao longo da vida, podem incluir:

- Bailes Temáticos com escolha democrática do tema.
- Criação de Trilha Sonora contextualizada à Linha do Tempo.
- História Oral/Tradição Oral de práticas musicais da trajetória de vida.
- Os Projetos de reviver músicas de décadas anteriores, são sempre bem aceitos pela terceira idade. Alguns exemplos

incluem: **remakes**, que são gravações novas de músicas antigas; **covers**, são gravações de músicas antigas feitas por artistas diferentes. Eles geralmente são feitos em um estilo diferente da música original; **tributes**, que são álbuns ou shows que homenageiam um artista ou gênero específico de música. Eles geralmente apresentam músicas de vários artistas diferentes. Os **revivals**: período de tempo em que a música de uma determinada época se torna popular novamente. Eles geralmente são desencadeados por uma série de fatores, como o lançamento de um novo filme ou programa de televisão, ou o surgimento de um novo movimento musical.

- **Tocar um instrumento:** tocar um instrumento pode ser uma atividade desafiadora e gratificante. Também pode ajudar a melhorar a coordenação motora e a atenção.
- **Cantar:** cantar pode ser uma ótima maneira de se expressar e de se conectar com outras pessoas. Também pode ajudar a melhorar a função pulmonar e a circulação.
- **Apreciar música:** ouvir música pode ser uma experiência relaxante e prazerosa, através da escuta ativa.
- **Participação em grupos musicais:** participar de grupos musicais pode ser uma ótima maneira de fazer amigos, socializar e se divertir. Também pode ajudar a melhorar a autoestima e a sensação de pertencimento.
- **Prática do canto coral.**
- **Prática instrumental diversificadas.**
- **Apresentações públicas, recitais e audições.**
- **Danças circulares de culturas diversas.**
- **Aulas do currículo da educação musical.**
- **Improvisação musical.**
- **Projeto Concertos Didáticos.**

- Drama musicado baseado em uma história original ou em uma adaptação de uma obra literária, histórica ou mitológica.
- As Cirandas e as Danças Circulares são excelentes opções.

As proposições supracitadas podem ser uma ótima maneira de apreciar a música e aprender novos conceitos musicais, também podem ser uma ótima maneira de propiciar a otimização da saúde e bem-estar na terceira idade.

Considerações finais

A terceira idade, compreendida como o grupo etário a partir dos 60 anos, traz consigo um rico repertório de vivências e conhecimentos musicais acumulados ao longo da vida. Esse patrimônio cultural merece ser valorizado e resgatado em suas particularidades históricas, especialmente considerando que esta geração vivenciou sua formação em um contexto anterior à era das tecnologias digitais - fato que confere singularidade às suas experiências e memórias.

As práticas musicais propostas para esse público devem equilibrar dois eixos fundamentais: o reconhecimento do indivíduo como ser histórico, portador de trajetórias e saberes musicais prévios; a oferta de novos desafios criativos que possibilitem a descoberta de potencialidades, o desenvolvimento de talentos e a ampliação do repertório musical. Essa abordagem dualista visa não apenas proporcionar bem-estar e melhorias na saúde geral, mas também estimular a capacidade de aprendizagem contínua, mantendo os participantes cognitiva, social e fisicamente ativos.

Do ponto de vista pedagógico, os educadores musicais podem adaptar metodologias tradicionalmente já aplicadas a públicos mais jovens, desde que observadas as especificidades da terceira idade. Entre os fatores cruciais a considerar destacam-se: o ritmo individual de aprendizagem; as preferências musicais; as condições de saúde geral e mobilidade; as recomendações médicas específicas; as limitações físicas e cognitivas. Essa atenção às particularidades do grupo é essencial para



Educação Musical, Mundo do Trabalho
e a Construção de uma Sociedade Democrática

Curitiba | 03 a 07 de novembro

2025

garantir que as atividades sejam verdadeiramente inclusivas, prazerosas e benéficas para a qualidade de vida dos participantes.



Referências

ARCHER, Sarah. *Music and well-being in aging: therapeutic applications*. New York: Routledge, 2010.

JARVIS, Martin. *The benefits of music therapy for the elderly*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2010.

BENNETT, D. A.; SALTHOUSE, T. A. *The benefits of learning in later life*. Washington, DC: National Institute on Aging, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Idosos no Brasil: uma breve caracterização*. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

CARVALHO, M. T. J. A música como terapia para idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 515-524, 2016. DOI: 10.1590/1981-2256201619313.

CHAVES, Helena Souza e. A contribuição da música no processo de envelhecimento. *Revista Kairós Gerontologia*, 12(1), pp. 145-163, 2009.

CHAVES, Helena Souza e. Música e Envelhecimento: uma parceria de sucesso. In: FREITAS, Elizabete Viana de; PY, Ligia (Org.). *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016. p. 1698-1703.

FIELD, Tiffany. The benefits of music on health and aging. In: FIELD, T. (ed.). *Music and medicine*. New York: Lawrence Erlbaum Associates, 2006. p. 145-162.

FONTEERRADA, M. T. O. *De tramas e fios: um ensaio sobre música e educação*. 2. ed. São Paulo: Editora Unesp, 2021. 272 p. ISBN 978-85-7139-799-6.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua): características dos moradores e domicílios*. Rio de Janeiro: IBGE, 2023.

MÉSZÁROS, I. *A educação para além do capital*. Tradução: Isa Tavares. São Paulo: Boitempo, 2008.

NOGUEIRA, F. S.; SOUZA, M. L. Aprendizagem musical ao longo da vida: uma revisão sistemática. *Revista da ABEM*, Porto Alegre, v. 28, n. 3, p. 41-59, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Envelhecimento e saúde: um plano de ação global. Genebra: OMS, 2022.

ORGANIZAÇÃO PARA A COOPERAÇÃO E DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO (OCDE). Recurrent education: a strategy of lifelong learning. Paris: OECD Publishing, 1970.

ROCHA, R. B. Educação musical e pedagogia histórico-crítica: fundamentos de uma proposta para o ensino de música. 2023. 278 f. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Estadual Paulista, Araraquara, 2023.

SAVIANI, D. Educação: do senso comum à consciência filosófica. 19. ed. São Paulo: Cortez, 2014.

SCHLOCHAUER, E. Aprendizagem ao longo da vida: uma abordagem crítica. Curitiba: Appris, 2023.

SILVA, P. R.; CARVALHO, M. L. B. Metodologias musicais ativas. Revista da ABEM, Porto Alegre, v. 23, n. 2, p. 45-62, 2011.

SOUZA, M. C. P. A música como ferramenta para a promoção da saúde na terceira idade. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 251-260, 2015. DOI: 10.1590/1981-2256201518212.

VISGUEIRA, M. F. Os benefícios da música para a saúde e o bem-estar na terceira idade. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 349-360, 2017. DOI: 10.1590/1981-2256201720214.

VYGOTSKY, L. S. Mind in society: the development of higher psychological processes. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978.