



Tear Online é licenciada sob uma Licença Creative Commons.

BOSSA TERAPÊUTICA: A MÚSICA E A ESPIRITUALIDADE NO CANTO CORAL COMO RECURSO DE BEM-ESTAR PARA PESSOAS IDOSAS

Therapeutic Bossa: Music and spirituality in choral singing as a well-being resource for elderly people.

Diana Diniz de Carvalho*
Cláudia Diniz de Carvalho e Souza*
Laude Erandi Brandenburg*

Resumo:

O presente estudo investiga a relação entre música, religião e espiritualidade, destacando seus efeitos terapêuticos, sociais e de promoção da saúde, com ênfase na população idosa. O objetivo foi compreender como experiências musicais contribuem para o desenvolvimento da espiritualidade, a saúde emocional, a redução do estresse e a melhoria da qualidade de vida, em vivências individuais e coletivas. Também se analisou a aplicação da música em práticas terapêuticas, como a Musicoterapia, e sua capacidade de integrar dimensões emocionais, cognitivas, sociais e espirituais. A pesquisa adotou abordagem exploratória e revisão bibliográfica, reunindo evidências sobre a influência da música em processos psicológicos, fisiológicos e espirituais. Foram considerados estudos em biomedicina, Musicoterapia e literatura sobre canto coral com pessoas idosas, bem como investigações sobre música em contextos religiosos e culturais, contemplando seus impactos na saúde mental, na socialização e no desenvolvimento pessoal. Essa metodologia possibilitou identificar padrões de uso da música e sua correlação com espiritualidade, bem-estar e integração social. Os resultados indicam que a música pode mediar experiências espirituais, reduzir ansiedade e estresse, fortalecer a resiliência emocional e promover senso de pertencimento. Conclui-se que música e espiritualidade configuram dimensões centrais da experiência humana e, quando articuladas a práticas terapêuticas e educativas, promovem vitalidade, resiliência e sentido existencial. O conceito de “Bossa Terapêutica” propõe, assim, uma escuta sensível e criativa da vida, em que a musicalidade se torna via de cuidado integral, reencantamento da existência e humanização do envelhecer.

* Doutoranda em Teologia - Faculdades EST. Professora efetiva municipal de Caucaia e Fortaleza no estado do Ceará, Brasil. diana.diniz@educacao.fortaleza.ce.gov.br. <https://orcid.org/0009-0002-3413-8799>

* Doutoranda em Teologia - Faculdades EST. Professora efetiva municipal de Caucaia no Estado do Ceará, Brasil. cdiniz1.ce@gmail.com. <https://orcid.org/0009-0003-3839-4033>

* Doutora em Teologia e docente do Programa de Pós-Graduação em Teologia da Faculdades EST, de São Leopoldo, RS. laude@est.edu.br

Palavras-chave: Canto Coral. Espiritualidade. Envelhecimento. Saúde. Musicoterapia.

Abstract:

This study investigates the relationship between music, religion, and spirituality, highlighting their therapeutic, social, and health-promoting effects, with an emphasis on the elderly population. The objective was to understand how musical experiences contribute to the development of spirituality, emotional health, stress reduction, and quality of life in both individual and collective contexts. The study also analyzed the application of music in therapeutic practices, such as Music Therapy, and its capacity to integrate emotional, cognitive, social, and spiritual dimensions. An exploratory approach and bibliographic review were adopted, gathering evidence on the influence of music on psychological, physiological, and spiritual processes. Studies in biomedicine, Music Therapy, and literature on choral singing with older adults, as well as research on music in religious and cultural contexts, were considered, addressing impacts on mental health, socialization, and personal development. This methodology enabled the identification of patterns of music use and its correlation with spirituality, well-being, and social integration. Results indicate that music can mediate spiritual experiences, reduce anxiety and stress, strengthen emotional resilience, and foster a sense of belonging. It is concluded that music and spirituality are central dimensions of human experience and, when combined with therapeutic and educational practices, promote vitality, resilience, and existential meaning. The concept of “Therapeutic Bossa” thus proposes a sensitive and creative approach to life, where musicality becomes a path for comprehensive care, revitalizing existence and humanizing the aging process.

Keywords: Choral Singing. Spirituality. Aging. Health; Music Therapy.

1 Introdução

A música acompanha a humanidade desde os primórdios, assumindo papéis que transcendem o entretenimento e o domínio estético. Presente nos rituais religiosos, nas expressões culturais e nas práticas de cuidado, a música atua como mediadora entre o corpo, a mente e a espiritualidade. Em especial, a partir do envelhecimento populacional e da crescente busca por estratégias não farmacológicas de ativação da saúde, tem ganhado destaque o uso da música como recurso terapêutico e integrador, capaz de favorecer o bem-estar, a memória e a socialização.

Sob essa perspectiva, este estudo propõe uma reflexão sobre a íntima relação entre música, religião e saúde, evidenciando como o canto coral e as expressões musicais de cunho espiritual contribuem para a qualidade de vida no envelhecer.

Parte-se do entendimento de que a experiência musical é também uma experiência simbólica, que articula dimensões cognitivas, afetivas, espirituais e sociais, constituindo espaço privilegiado de expressão e ressignificação de vivências.

A escolha do título “Bossa Terapêutica” não é aleatória, e carrega um significado simbólico e cultural, o trabalho convida a observar a música não apenas como arte, mas como prática promotora de vitalidade. A expressão “bossa”, entendida aqui como um jeito novo de sentir, fazer e reinventar a vida, simboliza a capacidade da música de produzir movimento e sentido, mesmo diante dos limites impostos pelo tempo e pela fragilidade física. Essa abordagem dialoga com perspectivas contemporâneas da Musicoterapia, das ciências da saúde e das humanidades, que reconhecem a relevância das práticas culturais no envelhecimento ativo.

A estrutura do estudo reflete essa integração: inicialmente, discute-se a função espiritual e social da música, com ênfase em suas expressões de canto coral; em seguida, analisa-se sua dimensão terapêutica, considerando evidências sobre os benefícios cognitivos, emocionais e sociais observados em pessoas idosas. Por fim, apresentam-se considerações que ampliam a reflexão sobre o papel da música como ferramenta de cuidado integral e como pontos de extrema relevância para futuras investigações interdisciplinares.

O trabalho busca, assim, não apenas reafirmar benefícios já conhecidos, mas problematizar seus alcances e limites, propondo que o diálogo entre música, espiritualidade e saúde seja compreendido como espaço de inovação, formação humana e inclusão social física, principalmente em uma época em que as redes sociais e redes de contato estão cada vez mais virtuais. A proposta amplia a compreensão do potencial transformador da música, apontando-a como via de reencontro consigo e com as outras pessoas, reencantamento da existência e de reconstrução do sentido de vida na contemporaneidade.

2 Canto coral na terceira idade: saúde, sociabilidade e qualidade de vida

O envelhecimento populacional é uma realidade no Brasil e no mundo, sendo considerado um fenômeno social que impacta diferentes dimensões da vida humana.

O aumento da expectativa de vida¹ faz com que a sociedade repense formas de promover saúde e qualidade de vida para a população idosa. Nessa perspectiva, a música, especialmente por meio do canto coral, tem se consolidado como uma prática acessível, inclusiva e de grande potencial terapêutico, educativo e social.

A música acompanha a humanidade desde os primórdios, desempenhando funções culturais, religiosas, artísticas e sociais². O canto coletivo, em especial, atravessa épocas e povos, assumindo papel relevante na expressão de identidades e na construção de vínculos comunitários, e ainda “propicia ao indivíduo uma experiência de trabalho em grupo, de companheirismo, de aceitação e de igualdade³”. Na terceira idade, o contato com o canto coral agrega novas camadas de significação, pois une a experiência acumulada dos participantes ao exercício criativo e lúdico da prática vocal. Neide dos Santos afirma que o canto coral é “uma prática musical utilizada por diferentes culturas, ambientes e em diversos períodos históricos, visando estabelecer relações interpessoais e a inclusão social⁴”. O canto coral oferece integração de lazer, sociabilidade, expressão emocional e trabalho em equipe, promovendo autoconfiança e fortalecendo capacidades cognitivas e organizacionais.

Paula, Oliveira e Vagetti afirmam que “o canto coral pode promover benefícios para a qualidade de vida, bem-estar, saúde física e mental das pessoas idosas⁵”. Sendo assim, a prática do canto coral não se restringe à valorização recreativa da

¹ IBGE – Instituto Brasileiro De Geografia e Estatística. Site oficial. **Tábuas Completas de Mortalidade**: Em 2023, expectativa de vida chega aos 76,4 anos e supera patamar pré-pandemia. Editorial de Irene Gomes em 29/11/2024 10h00; atualizado em 29/11/2024 10h00. “No país, a esperança - ou expectativa - de vida ao nascer subiu de 71,1 anos em 2000 para 76,4 anos em 2023. Entre os homens, esse indicador foi de 67,3 anos para 73,1 anos, no período, e entre as mulheres, de 75,1 anos para 79,7 anos”. Os dados são das Projeções de População do IBGE com dados do último Censo Demográfico ocorrido em 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/41984-em-2023-expectativa-de-vida-chega-aos-76-4-anos-e-supera-patamar-pre-pandemia> (Acesso em 12/09/25).

² SINGH, Thoiba; DEVI, Khangembam Rajeshwari. The Intimate Relationship Between Music and Religion. **International Journal of Creative Research Thoughts**. Volume 12, Issue 4, April, 2024, p. 157. Disponível em: <https://www.ijcrt.org/papers/IJCRT2404238.pdf> (Acesso em 15/09/25)

³ FRANCHINI, Rogéria Tatiane Soares. **O regente como educador musical: saberes para a prática do canto coral com adolescentes**. 142f. Dissertação (Mestrado em Música) - Universidade Federal do Paraná, 2014, p. 11. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/handle/1884/36118> (Acesso em 13/09/25).

⁴ SANTOS, Neide dos. Canto Coral na Terceira Idade: Uma experiência com dois Coros na Bahia. **XIV Encontro Regional Nordeste da Associação Brasileira de Educação Musical Educação Musical em tempos de crise: percepções, impactos e enfrentamentos**. Salvador/BA, 2018, p. 5. Disponível em: http://abemeducacaomusical.com.br/anais_ernd/v3/papers/2924/public/2924-10920-1-PB.pdf (Acesso em 13/09/25).

⁵ PAULA; OLIVEIRA; VAGETTI, 2024, p. 65.

música; trata-se de uma atividade que pode ser compreendida como ferramenta de promoção da valorização da vida na terceira idade. Campos e Freitas complementam: “através da música, é possível alcançar alívio do estresse e da ansiedade, recuperação em casos de lesões cerebrais, e melhora em doenças neurológicas como o Parkinson, além de distúrbios cognitivos como o Alzheimer e a demência⁶”. Quando aproximamos música e religião, observa-se que ambas compartilham potencial de transformação emocional e social e de acolhimento, como evidenciado no canto religioso abordado por Renata Figueiredo:

O canto religioso pode também assumir a função de acalanto, de acolhimento, proporcionando um continente, um abraço sonoro. E é através deste abraço sonoro, da comunhão – no sentido de compartilhar sentimentos, de fundir a dor individual na coletiva - que a Música religiosa atua como facilitador no momento de se falar do sofrimento, das perdas, da destruição, da solidão. É uma forma indireta, menos sofrida, mais suportável, sustentável de se encontrar com a própria realidade.⁷

A música religiosa historicamente induz estados de transcendência, acalma a mente, organiza rituais e reforça valores morais e espirituais e Manuel Ribeiro Veiga Junior poeticamente consolida ao dizer que “o homem inventou música para dialogar com deuses e encontrar dignidade⁸”. Já os pesquisadores estadunidenses Singh e Devi complementam que a música associada à religião “também proporciona às pessoas a oportunidade de expressar seus pensamentos e sentimentos mais íntimos, o que também exercita a imaginação, a inspiração, a impressão e a propagação do desenvolvimento moral, espiritual e cultural⁹”.

A música estimula a liberação de endorfinas, conhecidas como “hormônios da felicidade”, que contribuem para um maior otimismo e redução da ansiedade, torna-se instrumento de autoconfiança e sentimento de realização pessoal. Paula, Oliveira e Vagetti destacam que a música no canto coral desponta como alternativa valiosa

⁶ CAMPOS, Gabrielle Lima de; FREITAS, Thalma Ariani. A música como ferramenta terapêutica no tratamento cognitivo e emocional. **Plural – Revista Acadêmica**. Volume 1 – Nº 7, 2025, p. 8. Disponível em: https://sumare.edu.br/revista-academica/artigos/saude/2025-v4/SAUDE_A%20m%C3%BAlica%20como%20ferramenta%20terap%C3%AAutica.pdf (Acesso em 15/09/25)

⁷ FIGUEIREDO, Renata. O discurso musicoterápico do alcoolista, algumas considerações. In: COSTA, Clarice Moura (Org.). **Musicoterapia no Rio de Janeiro: Novos Rumos**. Rio de Janeiro. Editora AMTRJ, 2a edição revisada, publicação online, 2020, p. 138.

⁸ RIBEIRO VEIGA JUNIOR, Manuel Vicente. Religião e música: variações em busca de um tema **Caderno CRH**, vol. 26, núm. 69, 2013, p. 489. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3476/347632192005.pdf> (Acesso em 15/09/25).

⁹ SINGH, DEVI, 2024, p. 162.

para a promoção da saúde de pessoas com idade mais avançada, e definem o canto coral como:

Uma prática potencial para desenvolvimento e manutenção de aspectos cognitivos, especialmente na fluência verbal, na percepção positiva de bem-estar e aspectos da qualidade de vida como os sociais e psicológicos que se destacaram nos achados e ainda na saúde mental que é impactada positivamente pela participação da atividade em grupo.¹⁰

Dialogando com as autoras, pode-se compreender que a prática coral não se limita ao campo estético, e deixa de ser apenas uma atividade artística para tornar-se instrumento de capacitação, de estímulo emocional e de ressignificação do envelhecer. Congruente a isso, Luíza Thomé da Luz evidencia que “sentimentos de inutilidade e desespero são transformados em orgulho quando as pessoas idosas mostram que ainda são capazes de serem criativas e que podem aprender novas habilidades”¹¹. Lucinete Mascarenhas e Silva complementam:

O canto coral é uma forma de atividade musical em que a prática permite aos participantes a utilização do corpo permitindo através da educação continuada ou permanente, o seu desenvolvimento nos aspectos: biológicos, social e psíquico, além do caráter educacional e socialização, e também aliado das artes na preservação da cultura e sua difusão. A música no canto coral pode ser considerado uma atividade ligada as emoções.¹²

Entre os benefícios relatados por pessoas idosas que participam de corais, destacam-se: a ressocialização, a reconstrução da identidade, a ativação da memória, a melhoria da coordenação motora, a conscientização vocal e o aumento da autoconfiança, fortalecendo laços afetivos e sociais, ampliando oportunidades de lazer e convivência, reduzindo níveis de ansiedade e incentivando práticas de comunicação e expressão¹³. Cada ensaio é capaz de se tornar um espaço de aprendizagem e de sociabilidade, em que diferenças individuais são acolhidas e transformadas em oportunidade de crescimento pessoal e comunitário.

¹⁰ PAULA, Ana Caroline de; OLIVEIRA, Valdomiro de; VAGETTI, Gislaine Cristina. **Educação, cognição, canto coral e a pessoa idosa**. Ponta Grossa - PR: Atena, 2024, p. 41.

¹¹ DA LUZ, Luíza Thomé. Musicoterapia com idosos institucionalizados na melhoria de habilidades de comunicação. In: DREHER, Sofia Cristina; MAYER, Graziela Carla Trindade (Orgs). **A clínica na musicoterapia**: [recurso eletrônico] avanços e Perspectivas. São Leopoldo: EST, 2014, p. 23.

¹² SILVA, Lucinete Aragão Mascarenhas E. Musicoterapia na terceira idade: a influência do canto coral na qualidade de vida do idoso. **Anais CNEH** - Congresso Nacional de Envelhecimento Humano. Campina Grande: Realize Editora, 2016, p. 4-5. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/2454> (Acesso em 13/09/25).

¹³ DA LUZ, 2014, p. 23-25.

Considerando que a terceira idade não deve ser entendida apenas como fase de declínio ou dependência, a música emerge como uma intervenção eficaz e prazerosa para promover o envelhecimento saudável. Essa compreensão pode ser aprofundada pela pesquisadora Jeane Souza [et al], que diz que “o canto coral influencia na vida de seus participantes: gera reminiscências, constrói autoestima, contribui na qualidade de vida, proporciona prazer e satisfação pessoal, resgata a identidade, desenvolve memória e o convívio social¹⁴”. O coral atua, portanto, como um meio de fortalecimento dos vínculos sociais e de combate ao isolamento, aspecto recorrente e preocupante no processo de envelhecimento.

3 Música, espiritualidade e saúde da pessoa idosa

A música se apresenta como uma poderosa mediadora entre indivíduo e espiritualidade, contribuindo de maneira significativa, promovendo mais equilíbrio, superação de desafios, o aumento da resiliência e, quando ligada a músicas religiosas ou sacras, há quem garanta uma maior elevação espiritual e contato com o Ser divino, como compreendido por Singh e Devi:

A música pode ser considerada a linguagem de Deus, pois é mais profunda do que as palavras. Ela também tem sido considerada algo divino e uma representação externa do Todo-Poderoso, e tem sido naturalmente uma abordagem primordial para a busca espiritual. Durante séculos, a música tem sido associada e tem sido uma parte importante da cultura religiosa para promover e influenciar a religião entre as pessoas. A música ajuda a aprimorar a consciência humana de uma forma agradável, levando os humanos a louvar por meio da adoração, o que é mais prazeroso. A música dá significado, principalmente a pensamentos e emoções complexos, difíceis de acomodar apenas em palavras. Portanto, a música em si é uma religião. É a forma mais elevada de expressão humana. É também a forma de arte mais adequada para expressar a devoção humana a Deus com uma só voz, com a mesma boca, adorando-o com um só espírito e a mesma fé. A música é frequentemente de importância crucial na formação da fé de seu povo; visto que as pessoas tendem a se lembrar mais da teologia que cantam do que da teologia que pregam.¹⁵

¹⁴ SOUZA, Jeane Barros de [et al]. Envelhecer cantando: música como possibilidade para promover a saúde do idoso. **Revista Enfermagem Brasil**, v. 19, nº 2, 2020, p. 120. Disponível em: <https://convergenceseditorial.com.br/index.php/enfermagembrasil/article/view/2910> (Acesso em 19/09/25)

¹⁵ SINGH, DEVI, 2024, p. 159.

Porém, a espiritualidade é um conceito de múltiplos significados e, em muitos contextos, diferente do que muitas pessoas pensam, nem sempre aparece vinculada à religiosidade. A pesquisadora Eliseth Ribeiro Leão define:

A espiritualidade é uma parte complexa e multidimensional da experiência humana. Tem aspectos cognitivos, experienciais e comportamentais. Os aspectos cognitivos ou filosóficos incluem a busca pelo significado, propósito e verdade na vida, e as crenças e valores pelos quais os indivíduos vivem. Os aspectos emocionais da experiência envolvem sentimentos de esperança, amor, conexão, paz interior, conforto e suporte. Eles estão refletidos na qualidade dos recursos internos individuais, na habilidade para dar e receber amor espiritual e os tipos de relacionamento e conexões do indivíduo consigo mesmo, com a comunidade, com o ambiente, com a natureza e com o transcendental.¹⁶

Sintetizando a autora, a espiritualidade constitui uma dimensão complexa e multidimensional da experiência humana, abrangendo aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais. A espiritualidade engloba uma busca por propósitos, significados e tal como uma conexão com algo maior que o indivíduo, que não necessariamente pode estar ligada a religião. E considerando essa complexidade, as práticas terapêuticas que mobilizam a música, como a Musicoterapia, podem atuar diretamente sobre esses diferentes níveis de fortalecimento pessoal e canalização de energias espirituais.

Para Bruscia, o canto coletivo integra aspectos emocionais, cognitivos e físicos, promovendo coordenação respiratória, postura, consciência corporal e sensação de realização, elementos que contribuem para o equilíbrio emocional e espiritual do participante¹⁷. Dessa forma, música e espiritualidade atuam de forma complementar, permitindo que pessoas idosas encontrem sentido, propósito e conexão consigo mesmas, com outras pessoas e com o mundo que as cerca.

Dessa forma, em uma fase em que muitos enfrentam a perda de familiares e amigos da mesma idade, o medo gera desconforto e confinamento. A prática do canto coral pode também tentar combater o vazio existencial e trazer um sentido maior a sua vida, conforme salienta Viktor Frankl¹⁸, que diz que os “fenômenos tão difundidos

¹⁶ RIBEIRO LEÃO, E. Reflexões sobre música, saúde e espiritualidade. **Revista O Mundo Da Saúde**, 31(2), 290–296, 2007, p. 291. Disponível em: <https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude/article/view/905> (Acesso em 18/09/25)

¹⁷ BRUSCIA, Kenneth. **Definindo musicoterapia**. Rio de Janeiro: Editora: Enelivros, 2016, p. 276.

¹⁸ Viktor Frankl foi um neuropsiquiatra austríaco, fundador do método terapêutico chamado logoterapia (versão da moderna análise existencial). Para Gordon W. Allport, editor do prefácio de sua obra mais conhecida “em busca do sentido” de 1984, Frankl “assume uma visão surpreendentemente

como depressão, agressão e vício não podem ser entendidos se não reconhecermos o vazio existencial subjacente a eles. O mesmo é válido também para crises de aposentados e idosos.¹⁹

A visão holística dessa conexão interior pode ser melhor compreendida ao observar como a música atua no organismo e na mente. A Doutora em enfermagem Eliseth Ribeiro Leão salienta que “qualquer tipo de música pode influenciar nosso corpo, nossas emoções, nossa mente e nosso espírito²⁰”. Esse processo favorece a transcendência e a introspecção, fortalece a fé religiosa quando presente, e amplia o viver bem e a comunicação. Assim, música e espiritualidade, em diálogo constante, constituem uma força capaz de nutrir a vida interior da pessoa idosa, promovendo equilíbrio e sentido de vida.

Ainda dialogando com Ribeiro Leão sobre a percepção de letras e sons acústicos na esfera mental, as canções “podem constituir um caminho inicial para acessar a espiritualidade, uma vez que nos levam a pensar sobre questões relacionadas à nossa existência, a forma como vivemos e ao significado de nossas vidas²¹”. Assim sendo, sons suaves, harmonias complexas e ritmos bem estruturados ativam regiões cerebrais ligadas à emoção, cognição e recompensa, enquanto melodias contemplativas podem conduzir a estados de introspecção e meditação, ampliando a percepção do transcendente²². Isso demanda um encontro consigo mesmo, de reabilitação social, física e principalmente psicológica, como explica Luíza Thomé da Luz:

Com a experiência musicoterapêutica o idoso pode vivenciar uma melhora na percepção de seu estado geral de saúde. Lidar com perdas, degeneração, limitações e consequente dependência faz pensar que algo se tem que fazer pelos idosos, não só terapeuticamente, mas, sobretudo preventivamente, possibilitando-lhes qualidade de vida.²³

Além dos efeitos neurofisiológicos citados por Da Luz, a música desempenha papel crucial na construção de sentido e na promoção da esperança, funcionando

positiva da capacidade humana de transcender sua situação difícil e descobrir uma adequada verdade orientadora”. In: FRANKL, Viktor E. [1984]. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. Tradução de Walter O. Schlupp. 25ª. Ed. São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes, 2008, p. 7.

¹⁹ FRANKL, 2008, p.130.

²⁰ RIBEIRO LEÃO, 2007, p. 296

²¹ RIBEIRO LEÃO, 2007, p. 293.

²² RIBEIRO LEÃO, 2007, p. 293.

²³ DA LUZ, 2014, p. 25.

como um recurso para enfrentamento de perdas, lutos e limitações físicas. Experiências musicais de caráter espiritual ou religioso podem estimular sentimentos de gratidão, compaixão e altruísmo, fortalecendo a dimensão social e relacional do indivíduo.

Além disso, a experiência musical pode despertar dimensões ligadas à espiritualidade, oferecendo um caminho de conexão interior, de fortalecimento emocional e de sentido de vida, aspectos fundamentais para o fortalecimento de saúde integral nessa fase da existência, como bem explica Da Luz, quando diz que “lidar com perdas, degeneração, limitações e consequente dependência faz pensar que algo se tem que fazer pelos idosos, não só terapeuticamente, mas, sobretudo preventivamente, possibilitando-lhes qualidade de vida²⁴”. Essa dimensão relacional contribui para a coesão social e favorece o fortalecimento de redes de apoio, fundamentais para pessoas idosas que, muitas vezes, enfrentam isolamento ou fragilidade social.

Em um estudo recente, as pesquisadoras Paula, Oliveira e Vegetti analisaram vários trabalhos acadêmicos sobre canto coral e a pessoa idosa entre os anos 2000 a 2023. Este estudo evidenciou que “a prática de canto coral pode promover inúmeros benefícios para a qualidade de vida, saúde física e mental, bem-estar social, entre outros aspectos para as pessoas idosas, sendo ainda uma atividade de um bom custo-benefício²⁵”. Portanto o uso da música em contextos terapêuticos também demonstra impactos concretos na promoção da saúde física. Em sessões de Musicoterapia, pessoas idosas com doenças crônicas ou limitações motoras podem experimentar melhora na coordenação motora, controle respiratório e equilíbrio postural, e mais ainda, reativa o equilíbrio emocional e espiritual. Para solidificar essa tese, Kenneth Bruscia substancia:

A utilização profissional da música e de seus elementos como uma intervenção médica, educacional ou cotidiana em indivíduos, grupos, famílias ou comunidades que buscam otimizar sua qualidade de vida e aprimorar sua saúde e bem-estar físico, social, comunicativo, emocional, intelectual e espiritual. A formação em pesquisa, prática, educação e clínica em musicoterapia é baseada nos padrões profissionais de acordo com contextos culturais, sociais e políticos.²⁶

²⁴ DA LUZ, 2014, p. 25.

²⁵ PAULA; OLIVEIRA; VAGETTI, 2024, p. 43.

²⁶ BRUSCIA, 2016, p. 282.

A integração entre música e espiritualidade, intrínseca aos pensamentos de Bruscia, constitui um dos eixos fundamentais dessa pesquisa. Através da música, pode-se ressignificar experiências de vida e desenvolver uma percepção mais ampla sobre suas próprias emoções, crenças e valores. Segundo Cerqueira de Souza, “a pessoa idosa, ao resgatar suas memórias, percebe que ainda está ativa para dentro de sua vida atual, e então passa a vivê-la intensamente e com prazer²⁷”. A música se torna, portanto, não apenas um recurso de lazer, mas um instrumento de crescimento pessoal e espiritual, capaz de favorecer resiliência emocional, consistência psicológica e senso de propósito para pessoas idosas.

Dessa forma, música e espiritualidade atuam de maneira complementar, permitindo que pessoas idosas encontrem sentido, propósito e conexão psicossocial, pois, corais e atividades musicais coletivas fortalecem habilidades cognitivas, motoras e emocionais, promovem coesão social, estimulam reflexão existencial, consolidando a música como instrumento potente para a promoção da saúde integral.

4 Considerações finais

A análise dos diferentes blocos do trabalho permite concluir que a música constitui recurso terapêutico e espiritual de alta relevância, capaz de integrar dimensões cognitivas, emocionais, sociais e transcendentais. Em especial, o canto coral revela-se instrumento de socialização, favorecendo o autoconhecimento, o pertencimento e a expressão de emoções, aspectos fundamentais na velhice. Contudo, ainda são escassos os estudos que exploram de modo sistemático a interface entre música, espiritualidade e envelhecimento sob perspectiva terapêutica, o que demonstra a pertinência de ampliar o debate acadêmico sobre o tema.

A principal contribuição deste estudo consiste em evidenciar que a música, além de prática artística, atua como linguagem de cuidado e espiritualidade, promovendo sentido existencial e fortalecendo redes de apoio. Tal constatação reforça a necessidade de reconhecer a dimensão espiritual como parte do cuidado integral, especialmente em tempos de crescente isolamento social e fragilização

²⁷ CERQUEIRA DE SOUZA, Márcia Godinho. Musicoterapia clínica na terceira idade: uma abordagem institucional. In: COSTA, Clarice Moura (Org.). **Musicoterapia no Rio de Janeiro**: Novos Rumos. Rio de Janeiro. Editora AMTRJ, 2a edição revisada, publicação online, 2020, p. 100.

emocional de populações idosas. O conceito de “Bossa Terapêutica” emerge, assim, como metáfora e proposta concreta de integração entre musicalidade, sensibilidade e saúde, convidando à reflexão sobre o papel do canto e da estética sonora como promotores de harmonia interior e equilíbrio coletivo.

Entretanto, há desafios a serem superados. A literatura sobre Musicoterapia ainda carece de investigações mais empíricas que relacionem de forma consistente indicadores de saúde, espiritualidade e bem-estar relacionadas a pessoas idosas. Também se observa escassez de políticas públicas e programas interdisciplinares que incorporem práticas musicais como estratégia de ascensão da saúde como um todo. Além disso, a espiritualidade ainda é frequentemente tratada de forma fragmentada nos campos da saúde e da educação, o que limita seu potencial de atuação conjunta.

Como perspectivas futuras, propõe-se o aprofundamento de estudos interdisciplinares, envolvendo áreas como Teologia, Psicologia, Educação e Saúde Coletiva, capazes de mensurar os impactos psicossociais e espirituais da música coral em diferentes contextos. A inclusão de novas tecnologias sonoras, ambientes digitais colaborativos, e recursos interativos também pode ampliar o alcance e a acessibilidade de práticas musicais terapêuticas, especialmente para pessoas com mobilidade reduzida, além de redes de apoios de autogestão físico e emocional.

Por fim, compreender a música como expressão espiritual e ferramenta de cuidado humano é reconhecer seu poder transformador em uma sociedade marcada por rupturas e solidão, em uma era cada vez mais virtual e tecnológica. A Bossa Terapêutica não é apenas um conceito poético, mas uma proposta ética e estética de escuta sensível, capaz de devolver à existência o ritmo, a harmonia e o sentido. Valorizar essa dimensão representa um compromisso com o futuro do cuidado, da educação e da arte como caminhos de cura e de humanização.

Referências

BRUSCIA, Kenneth. **Definindo musicoterapia**. Rio de Janeiro: Editora: Enelivros, 2016.

CAMPOS, Gabrielle Lima de; FREITAS, Thalma Ariani. A música como ferramenta terapêutica no tratamento cognitivo e emocional. **Plural – Revista Acadêmica**. Volume 1 – Nº 7, 2025.

CERQUEIRA DE SOUZA, Márcia Godinho. Musicoterapia clínica na terceira idade: uma abordagem institucional. In: COSTA, Clarice Moura (Org.). **Musicoterapia no Rio de Janeiro: Novos Rumos**. Rio de Janeiro. Editora AMTRJ, 2a edição revisada, publicação online, 2020.

DA LUZ, Luíza Thomé. Musicoterapia com idosos institucionalizados na melhoria de habilidades de comunicação. In: DREHER, Sofia Cristina; MAYER, Graziela Carla Trindade (Orgs). **A clínica na musicoterapia: [recurso eletrônico] avanços e Perspectivas**. São Leopoldo: EST, 2014.

IBGE – Instituto Brasileiro De Geografia e Estatística. Site oficial. **Tábuas Completas de Mortalidade**: Em 2023, expectativa de vida chega aos 76,4 anos e supera patamar pré-pandemia. Editorial de Irene Gomes em 29/11/2024 10h00; atualizado em 29/11/2024 10h00. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/41984-em-2023-expectativa-de-vida-chega-aos-76-4-anos-e-supera-patamar-pre-pandemia> (Acesso em 12/09/25).

FIGUEIREDO, Renata. O discurso musicoterápico do alcoolista, algumas considerações. In: COSTA, Clarice Moura (Org.). **Musicoterapia no Rio de Janeiro: Novos Rumos**. Rio de Janeiro. Editora AMTRJ, 2a edição revisada, publicação online, 2020, p. 138.

FRANCHINI, Rogéria Tatiane Soares. **O regente como educador musical: saberes para a prática do canto coral com adolescentes**. 142f. Dissertação (Mestrado em Música) - Universidade Federal do Paraná, 2014.

FRANKL, Viktor E. [1984]. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. Tradução de Walter O. Schlupp. 25ª. Ed. São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes, 2008.

PAULA, Ana Caroline de; OLIVEIRA, Valdomiro de; VAGETTI, Gislaine Cristina. **Educação, cognição, canto coral e a pessoa idosa**. Ponta Grossa - PR: Atena, 2024.

RIBEIRO LEÃO, E. Reflexões sobre música, saúde e espiritualidade. **Revista O Mundo Da Saúde**, 31(2), 290–296, 2007.

RIBEIRO VEIGA JUNIOR, Manuel Vicente. Religião e música: variações em busca de um tema **Caderno CRH**, vol. 26, núm. 69, 2013.

SANTOS, Neide dos. Canto Coral na Terceira Idade: Uma experiência com dois Coros na Bahia. **XIV Encontro Regional Nordeste da Associação Brasileira de Educação Musical Educação Musical em tempos de crise: percepções, impactos e enfrentamentos**. Salvador/BA, 2018.

SINGH, Thoiba; DEVI, Khangembam Rajeshwari. The Intimate Relationship Between Music And Religion. **International Journal of Creative Research Thoughts**. Volume 12, Issue 4, April, 2024.

SILVA, Lucinete Aragão Mascarenhas E. Musicoterapia na terceira idade: a influência do canto coral na qualidade de vida do idoso. **Anais CNEH** - Congresso Nacional de Envelhecimento Humano. Campina Grande: Realize Editora, 2016.

SOUZA, Jeane Barros de [et al]. Envelhecer cantando: música como possibilidade para promover a saúde do idoso. **Revista Enfermagem Brasil**, v. 19, nº 2, 2020.