

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
DEPARTAMENTO DE MÚSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM MÚSICA

WALBER SANTANA DOS SANTOS

**ENSINO DE MÚSICA PARA A PESSOA IDOSA: UMA CARTILHA
PARA PROFESSORES.**

Relatório do Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Música da Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Artes e Comunicação, como requisito para a obtenção do título de Licenciada em Música.

Orientação: Viviane dos Santos Louro

Recife, 2025

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Santos, Walber Santana Dos.

Ensino de música para a pessoa idosa: uma cartilha para professores /
Walber Santana dos Santos. - Recife, 2025.
p.106 : il., tab.

Orientador(a): Viviane dos Santos Louro

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal
Pernambuco, Centro de Artes e Comunicação, Música - Licenciatura,
2025.

Inclui referências, apêndices.

1. educação. 2. musical. 3. pessoa. 4. idosa. 5. Inclusiva. 6. ensino. I.
Louro, Viviane dos Santos. (Orientação). II. Título.

780 CDD (22.ed.)

WALBER SANTANA DOS SANTOS

ENSINO DE MÚSICA PARA A PESSOA IDOSA: uma cartilha para professores

TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Música da Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Artes e Comunicação, como requisito para a obtenção do título de Licenciada em Música.

Aprovado em: 12/09/2025.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dra. Viviane dos Santos Louro (Orientadora)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^a. Dra. Andréa Matias Queiroz (Examinadora Interna)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^o. Dr.. Ricardo Brafman (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

AGRADECIMENTOS

Antes de qualquer palavra, agradeço a Deus. Foi ele quem permitiu que eu entrasse na Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), o que antes era apenas um sonho distante. Pela sua graça esse sonho se tornou realidade, e hoje posso olhar para trás com o coração cheio de gratidão.

Agradeço aos meus maiores incentivadores no estudo e na vida. Ao meu pai querido, Waldemiro Bezerra dos Santos (in memoriam), meu maior exemplo de caráter e honradez. Sua presença continua viva em mim, guiando meus passos com a força de seus valores.

À minha mãe linda, Lindiceia Santana dos Santos, que lutou lado a lado com meu pai, sendo seu braço direito na batalha diária para garantir o essencial à nossa mesa e à nossa educação. Sua coragem e dedicação são pilares da minha história.

À minha tia e mãe do coração, Inês Ferreira de Lima (in memoriam), que nos ofereceu o que há de mais precioso na vida: o verdadeiro amor e afeto. Ela nos deu a maior riqueza que alguém pode receber, o sentimento de ser amado de forma plena e sincera. Eu e meus irmãos somos eternamente gratos por isso.

Ao homem da minha vida, Walber Santana dos Santos Filho, o melhor presente que recebi nesta ou em qualquer outra existência. Sua presença é luz, força e amor. Você é parte essencial de tudo o que conquistei.

Agradeço à minha família inteira, esse presente que Deus me deu. Cada um, do mais novo ao que ainda vai chegar, contribuiu de alguma forma para que eu chegasse até aqui. Sou grato por cada gesto, cada palavra, cada apoio silencioso.

À minha orientadora, Viviane Louro, uma pessoa maravilhosa que o curso me deu de presente. Serei eternamente grato pela sua paciência, pela leveza com que conduziu cada orientação e pela forma prática e humana com que me guiou. Levo comigo não só os ensinamentos, mas também o carinho de uma amizade que nasceu na caminhada acadêmica.

Aos professores Flavio Medeiros e Ricardo Brafman, seres iluminados que sempre estiveram prontos para esclarecer dúvidas e compartilhar conhecimento com generosidade. Me espelho em vocês quando estou diante dos meus próprios alunos, buscando transmitir não só conteúdo, mas também inspiração.

Por fim, deixo um abraço apertado a todos que me amam e torcem por mim. Cada pensamento positivo, cada palavra de incentivo, cada oração, tudo isso me sustentou nos momentos difíceis e me impulsionou nos momentos de conquista.

Muito obrigado a todos. Este trabalho é nosso. Este sonho é coletivo. Esta vitória é feita de amor!

*“A educação é um ato de amor,
por isso, um ato de coragem.”*

Paulo Freire

RESUMO

Esse relatório tem como objetivo descrever o processo de elaboração de um material didático direcionado aos professores de música, com orientações sobre o ensino musical para alunos da terceira idade. Para isso, foi realizada uma pesquisa qualitativa, baseada em uma revisão bibliográfica. A cartilha traz conteúdos teóricos, bem como sugestões de estratégias pedagógicas para auxiliar os docentes de música a atenderem melhor os estudantes de terceira idade - considerando as especificidades do idoso - a fim de torná-las mais acessíveis e inclusivas. Esse material poderá ser utilizado em diversos contextos da formação docente musical, além de profissionais que já atuam no ensino musical. Por fim, conclui-se que a cartilha poderá contribuir para a docência musical, diminuição do etarismo e democratização da prática musical.

Palavras-chaves: educação musical; inclusão; pessoa idosa

ABSTRACT

This report presents the development process of a teaching resource aimed at music educators, offering guidance on teaching music to elderly students. A qualitative research approach was adopted, grounded in a bibliographic review. The guide includes theoretical content and pedagogical strategies designed to support music teachers in addressing the specific needs of older adults, promoting more accessible and inclusive musical education. This material can be applied in various contexts of music teacher training, as well as by professionals already engaged in music education. Ultimately, the guide seeks to enhance music teaching practices, reduce ageism, and foster the democratization of musical engagement among the elderly.

Palavras-chaves: music education; inclusion; elderly;

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO DO RELATÓRIO	1
2. EMBASAMENTO TEÓRICO	
2.1 A pessoa idosa no Brasil: definições	3
2.2 O envelhecimento: terminologias e aspectos legais.....	4
2.3 O envelhecimento: aspectos biopsicossociais	7
2.4 Música e terceira idade	12
3. CONSTRUÇÃO DA CARTILHA	
3.1 Processo de criação e confecção	16
3.2 Identidade visual	20
3.3 Conteúdo da cartilha	22
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
5. REFERÊNCIAS.....	24
6. ANEXO (a cartilha)	30

1. APRESENTAÇÃO DO RELATÓRIO

Este relatório está vinculado à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, sob orientação da professora Dra. Viviane dos Santos Louro. Nele, apresenta-se o processo de criação e elaboração de uma cartilha informativa voltada para professores de música, como material didático de apoio para o ensino musical para pessoas idosas.

A proposta da cartilha é abordar temas relevantes relacionados à música e ao processo de ensino-aprendizagem para estudantes a partir de 60 anos. Entre os conteúdos explorados, destacam-se estratégias pedagógicas que favoreçam a construção do conhecimento, práticas de acolhimento e inclusão, aspectos sobre o envelhecimento e sobre a musicalização para o público idoso, além de sugestões de livros, filmes e documentários sobre o tema.

A motivação para desenvolver esse material surgiu durante meu estágio em uma escola da rede pública de ensino no Recife, onde tive a oportunidade de trabalhar com turmas majoritariamente compostas por idosos. Essa vivência me despertou reflexões sobre como lidar, de forma sensível e inclusiva, com pessoas de diferentes contextos sociais, níveis de escolarização, crenças e capacidades físicas e cognitivas, especialmente em aulas de musicalização, teoria musical, percepção auditiva e solfejo. Durante essa experiência, notei que muitos apresentavam dificuldades auditivas, cognitivas e motoras e que os conhecimentos adquiridos nas disciplinas de Metodologia do Ensino da Música 1, 2, 3 e 4, na Licenciatura em Música, não contemplavam, de forma específica, esse perfil de aluno. A partir dessa constatação, passei a pensar na possibilidade de criar um material que pudesse servir como guia prático para professores iniciantes, ou como material de apoio para docentes que já atuam com idosos.

O respeito que eu já sentia por pessoas idosas antes de começar esse trabalho, também foi fator determinante na escolha do projeto, reforçando o desejo de contribuir para um ensino musical de qualidade, inclusivo e acessível. A partir desse interesse, me dediquei em estudos sobre educação musical inclusiva e sobre os processos de ensino-aprendizagem voltado para pessoas com mais de 60 anos.

Ainda persiste na sociedade um imaginário repleto de estigmas que desconsidera a capacidade dos idosos de aprender e fazer muitas coisas, dentre elas, a música, o que, muitas vezes, os afasta de vivências musicais significativas. No entanto, os idosos podem e devem ser envolvidos em experiências musicais adaptadas às suas realidades físicas, mentais e

culturais. A partir das questões citadas, o objetivo deste trabalho é relatar o processo de elaboração de um guia didático direcionado aos professores de música, com orientações sobre o ensino musical para alunos da terceira idade. Como objetivos específicos o trabalho se propõe a compilar informações sobre as características da pessoa idosa e refletir sobre as múltiplas possibilidades do ensino de música para alunos idosos, considerando suas necessidades específicas a fim de tornar o aprendizado musical um processo acessível, sensível e eficaz.

Assim, esta cartilha se justifica pois poderá servir como material de apoio, trazendo informações sobre educação musical para idosos de forma clara, prática e fácil de entender. A ideia é ajudar professores de música a aprender mais sobre como incluir melhor os idosos em suas atividades musicais.

2. EMBASAMENTO TEÓRICO

2.1. A pessoa idosa no Brasil: definições

Ter 60 anos ou mais é o ponto de partida legal para o reconhecimento formal da condição de pessoa idosa no Brasil. A identificação da pessoa como idosa está definido no Artigo 1º do Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741/2003), destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. A partir dessa idade, o cidadão passa a ter direito a uma série de garantias específicas previstas no Estatuto, tais como prioridade em serviços públicos e alguns benefícios sociais (BRASIL, 2003).

O envelhecimento é um processo que consiste de vários fatores que envolvem mudanças físicas, psicológicas e sociais. A Organização Mundial da Saúde também adota o marco dos 60 anos para países em desenvolvimento. Apesar disso, há variações na percepção do que é ser idoso, influenciadas por fatores culturais, econômicos e de saúde. Assim, os limites etários fazem parte de “convenções sociais”, definindo que grupos sociais poderão ter acesso a determinados direitos ou políticas sociais. Mas essas convenções estão em permanente disputa, pois o envelhecimento é socialmente construído e moldado por ideologias, políticas e relações de poder (OLIVEIRA, W. I. F.; OLIVEIRA, P. T. C.; LIMA, S. K. C., 2023). O próprio Estatuto do Idoso, ainda que entenda como pessoa idosa aquela que tem 60 anos ou mais, só garante a gratuidade em transportes públicos a quem tem acima de 65 anos (BRASIL, 2023). O Código Penal, por sua vez, quando menciona determinados benefícios de progressão de penas, fala em 70 anos (BRASIL, 1940; G1, 2025). Até mesmo dentro do próprio Estatuto do Idoso já criaram uma prioridade dentro da prioridade, isto é, as pessoas com 80 anos ou mais passaram a ser priorizadas em relação às que têm 60 anos.

As alterações nos marcadores etários e as diferenças que existem dentro das legislações acompanham os interesses econômicos de um país. Barros e Goldbaum (2018, p. 1) colocam:

Há sempre uma intenção de se deslocar para frente a idade que define uma pessoa enquanto idosa, por conta das repercussões econômicas e financeiras, especialmente quando se trata de gratuidades ou outros direitos, como é o caso também das aposentadorias. Afinal, a população idosa é a que mais cresce no mundo.

No entanto, é importante considerar que esse deslocamento etário também pode refletir mudanças positivas na expectativa de vida, nas condições de saúde e na autonomia da população idosa. Em muitos casos, o adiamento da classificação como “idoso” busca alinhar políticas públicas

à nova realidade demográfica, onde indivíduos acima dos 60 anos permanecem ativos no mercado de trabalho, engajados socialmente e com maior qualidade de vida. Como destaca o Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania (2024, p. 1): “Se envelhecer faz parte do processo natural da vida, envelhecer de maneira saudável é fundamental. Daí a importância de se estabelecer políticas públicas voltadas ao envelhecimento de qualidade.”

2.2. O envelhecimento: terminologias, dados estatísticos e aspectos legais

A sociedade tende a associar o envelhecimento à fragilidade, dependência e incapacidade, o que contribui para a construção de estereótipos que não refletem a diversidade e a autonomia de muitos idosos. Essa visão limitada pode comprometer a valorização daqueles que permanecem ativos, produtivos e socialmente engajados (SANTOS; SANTOS, 2021). Segundo Silva (2008, p. 168), a emergência de categorias como ‘terceira idade’, ‘melhor idade’, ‘idoso’, ‘sênior’ ou ‘60+’ revela não apenas uma tentativa de nomear um grupo etário, mas também, a de atribuir sentidos sociais, políticos e culturais ao envelhecimento.

Muitas são as terminologias utilizadas para se remeter a esse público, sendo que, não se há um consenso de qual é a mais adequada. “Não existe um ‘velho típico’: a única coisa que há em comum entre os idosos, ao menos de uma mesma nação, é a sua idade cronológica [...] além disso, a velhice tem suas múltiplas faces, cada indivíduo que está envelhecendo deve ter a sua particularidade respeitada” (SILVA, 2023). Vallias e Klouri (2020), em pesquisa com o público 60+, identificaram novas preferências de termos como 60+, maduros, sênior e até *ageless* (sem idade e que valorizam mais o estilo de vida do que a idade cronológica). Abaixo, seguem algumas das principais terminologias utilizadas para se referir a pessoas com 60 anos ou mais, a partir de Bento (2022, online):

- **Idoso:** já foi termo oficial no Brasil, (Estatuto do Idoso), para pessoas com 60 anos ou mais, mas agora é pessoa idosa;
- **Velho:** palavra tradicional, mas muitas vezes evitada por ter conotação pejorativa;
- **Terceira idade:** termo usado para substituir “Velho”, para uma nova fase de oportunidades e experiências valiosas, considerado datado;
- **Sênior:** termo mais neutro e respeitoso, comum em contextos corporativos e de marketing;

- **Melhor idade:** expressão otimista, usada em campanhas publicitárias;
- **60+/Maduros:** termos contemporâneos que valorizam o estilo de vida e não apenas a idade cronológica.

Conforme a Organização Mundial da Saúde (2025), o conceito de envelhecimento ativo, busca otimizar as oportunidades de saúde, participação e segurança para melhorar a qualidade de vida na velhice. Termos como senescência, senilidade, longevidade e quarta idade ajudam a compreender as diferentes dimensões do envelhecimento, que envolvem não apenas aspectos biológicos, mas também sociais, culturais e políticos (OMS, 2005).

O envelhecimento populacional tem se intensificado nas últimas décadas, especialmente em países em desenvolvimento como o Brasil. Como afirmam Kalache; Veras e Ramos (1987), esse fenômeno é impulsionado por avanços na medicina, na ciência e nas condições de vida, que têm proporcionado maior longevidade. Em 1980, o Brasil tinha 4% da população com 65 anos ou mais de idade (IBGE, 2025). Em 2022, o número de idosos em nosso país chegou a 10,9%, representando um maior percentual encontrado nos Censos Demográficos. No outro extremo da pirâmide etária, o percentual de crianças de até 14 anos de idade, que era de 38,2% em 1980, passou a 19,8% em 2022 (IBGE, 2025). Como afirma Kalache; Veras e Ramos (1987, p. 200):

O envelhecimento populacional é hoje um fenômeno universal, característico tanto dos países desenvolvidos como, de modo crescente, do Terceiro Mundo. [...] Os fatores responsáveis pelo envelhecimento são discutidos, com especial referência ao declínio tanto das taxas de fecundidade como das de mortalidade.

Quando falamos de envelhecimento populacional, é exatamente a redução da proporção da população mais jovem em detrimento do aumento da população mais velha que se destaca. Além disso, políticas públicas voltadas para o bem-estar e os direitos da pessoa idosa, contribuíram para garantir mais qualidade de vida para a população acima dos 60 anos.

Segundo os dados mais recentes do Censo Demográfico de 2022, o Brasil possui aproximadamente 22,2 milhões de pessoas com 65 anos ou mais, o que representa 10,9% da população total. Esse número reflete um crescimento de 57,4% em relação a 2010, quando havia cerca de 14 milhões de idosos no país (IBGE, 2025). Além disso, se considerarmos a faixa etária a partir dos 60 anos (critério legal adotado pelo Estatuto da Pessoa Idosa), o número é ainda

maior. Embora o IBGE ainda não tenha divulgado esse recorte atualizado para 2025, as projeções indicam que esse grupo já ultrapassa os 30 milhões de brasileiros (IBGE, 2025).

Nos últimos anos, o número de mortes entre pessoas mais idosas tem aumentado no Brasil. Isso mostra que a população está envelhecendo e vivendo mais. Um exemplo claro disso é que “o grupo etário que mais registrou óbitos foi aquele com 80 anos ou mais, sendo 35,2% em 2000, 40,7% em 2009 e 44,1% em 2019” (BRASIL, 2022, p. 10). De acordo com a pesquisa realizada pelo IBGE em 2022: “considerando a população de idosos de 60 anos ou mais, do total de 32.113.490 pessoas residentes no Brasil, 17.887.737 (55,7%) eram mulheres e 14.225.753 (44,3%) homens” (BRASIL, 2023, p. 1).

A situação dos idosos na sociedade brasileira atual reflete uma combinação de conquistas e desafios. Por um lado, esse grupo representa um importante patrimônio social, com vasta experiência de vida e contribuição histórica para o país. Por outro, enfrenta vulnerabilidades significativas, especialmente no que diz respeito à renda e à saúde. Consoante aos dados do Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, em 2020, 69% dos idosos viviam com renda mensal individual de até dois salários mínimos, o que evidencia a fragilidade econômica dessa faixa etária (BRASIL, 2021). Essa realidade aponta para a necessidade de políticas públicas mais eficazes de proteção social, inclusão e valorização da pessoa idosa, garantindo-lhes condições dignas de vida e de participação ativa na sociedade.

De acordo o Ministério da Saúde, “o perfil de saúde da população idosa é caracterizado por três tipos principais de problemas de saúde: doenças crônicas, problemas de saúde agudos decorrentes de causas externas e agravamento de condições crônicas” (BRASIL, 2023).

As doenças crônicas mais comuns entre os idosos brasileiros são hipertensão arterial, diabetes mellitus, doenças cardiovasculares, osteoporose, doenças respiratórias crônicas, câncer e depressão. Já entre os agravos agudos, destacam-se as quedas, infecções respiratórias e urinárias, e descompensações de doenças crônicas (BRASIL, 2023).

Apesar da idade avançada, muitos brasileiros continuam ativos no mercado de trabalho após os 65 anos. Essa permanência pode estar relacionada tanto ao desejo de se manter produtivo quanto à necessidade financeira, especialmente diante de aposentadorias com valores baixos. Segundo dados do IBGE, em 2022, 19,1% das pessoas com 65 anos ou mais ainda estavam ocupadas, sendo 24,3% entre os homens e 14,6% entre as mulheres (IBGE, 2023). Ainda sobre mercado de trabalho, conforme dados do Observatório dos Direitos Humanos, com base na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (Pnad), em 2022, o país

registrou um recorde de 4 milhões de pessoas idosas trabalhando na informalidade (Observa DH). Este número representa um aumento de 4,9% em relação ao mesmo período do ano passado e um crescimento significativo de 36,6% desde o início da pandemia (BRASIL, 2024).

O Brasil oferece apoio à população idosa por meio da rede de assistência social. Um dos principais serviços é o acolhimento institucional, que garante moradia e cuidados a idosos em situação de vulnerabilidade. Esse acolhimento pode ocorrer em instituições de longa permanência (ILPIs), casas-lares ou repúblicas, e deve assegurar não apenas a proteção física, mas também o convívio familiar e comunitário, além do acesso a atividades culturais, educativas e de lazer (BRASIL, 2023). Essas iniciativas são fundamentais para promover o envelhecimento com dignidade e inclusão, especialmente para aqueles que não contam com apoio familiar ou recursos próprios.

A ampliação das oportunidades para que pessoas idosas vivam com mais qualidade, autonomia e participação social, é de fundamental importância nos tempos atuais. O curso “Direito e Atenção à Saúde da Pessoa Idosa”, da Escola Virtual do Governo (ENAP, 2025) ensina como políticas públicas, técnicas de envelhecimento ativo e incentivo à participação social e protagonismo podem garantir direito e uma melhor atenção à saúde do idoso, assegurando uma terceira idade vivida com qualidade e dignidade. Além disso, o Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania desenvolve programas como: “Os programas ‘Envelhecer nos Territórios’ e ‘Viva Mais Cidadania’, criados para melhorar as condições de envelhecer nos bairros e municípios onde as pessoas residem, garantindo demandas específicas dos mais diversos grupos de pessoas idosas” (BRASIL, 2024). Essas ações incluem oficinas de arte, dança, música, teatro, atividades físicas e rodas de conversa, promovendo saúde mental, integração social e autoestima (ibid.)

2.3. O envelhecimento: aspectos biopsicossociais

O envelhecer é um acontecimento irreversível no indivíduo, no qual existem perdas significativas que influenciam na qualidade de vida. Com o avanço da idade, muitos idosos passam a apresentar dificuldades para se lembrarem de informações recentes, aprender coisas novas ou realizar tarefas que antes eram simples em suas rotinas. O declínio cognitivo é uma das características mais marcantes do envelhecimento e pode afetar significativamente a autonomia e a qualidade de vida da pessoa idosa. Segundo (ATALAIA-SILVA; RIBEIRO; LOURENÇO, 2012, p. 46):

a síndrome demencial afeta prioritariamente os processos cognitivos e acarreta a perda da capacidade funcional do idoso, resultando no comprometimento da qualidade de vida do paciente e de sua família.

Segundo Lucchetti *et al.* (2017, p. 5): “o comprometimento cognitivo leve pode se manifestar por dificuldades em realizar tarefas que antes eram feitas com facilidade, como cozinhar, costurar ou dirigir”. Esse tipo de perda pode ser um sinal de comprometimento cognitivo leve ou até mesmo de demência. Estima-se que cerca de 15% a 20% dos idosos apresentem algum grau de comprometimento cognitivo leve, enquanto aproximadamente 7% a 8% são afetados por demência, sendo que essa prevalência aumenta significativamente com o avanço da idade (VANZELER, 2020).

Estimular a mente com atividades como leitura, jogos de memória, conversas e exercícios cognitivos é essencial para preservar a função mental. Diante disso, é fundamental investir em estratégias de estimulação cognitiva, diagnóstico precoce e suporte às famílias, promovendo um envelhecimento mais saudável e digno.

Outra questão comum em idosos é a perda sensorial, como a diminuição da visão e da audição. Isso pode comprometer a autonomia, a comunicação, a qualidade de vida e a socialização dos idosos (SILVA; MATTOS; VERAS, 2012). Diante disso, torna-se essencial adaptar o ambiente físico e investir em tecnologias assistivas que favoreçam a comunicação, a mobilidade e a independência. Como destaca a plataforma Melhor Idade (2024, online): “a tecnologia assistiva para idosos abrange dispositivos e serviços que auxiliam na vida diária. Estudos mostram que essas tecnologias podem melhorar significativamente a mobilidade, a comunicação e o bem-estar geral dos idosos”. Além disso, Souza Ferreira (2024, p. 8) ressalta que “as tecnologias assistivas ajudam a superar barreiras que muitas vezes são impostas por condições físicas ou cognitivas, proporcionando uma comunicação mais fluida e promovendo maior segurança e conforto”. Essas estratégias não apenas ampliam a funcionalidade do idoso no cotidiano, mas também reforçam seu protagonismo social e sua dignidade (BRASIL, 2019).

Além dessas questões, precisamos levar em consideração a perda de mobilidade também como uma das principais limitações enfrentadas pelos idosos e que pode comprometer significativamente sua autonomia e qualidade de vida. Um dos fatores mais preocupantes relacionados a essa condição são as quedas, que ocorrem com frequência e trazem sérias consequências físicas, emocionais e sociais. Segundo Pimentel *et al.* (2018), a prevalência de quedas entre idosos brasileiros residentes em áreas urbanas foi de 25,1%, no período de 12 meses, sendo considerada um problema relevante de saúde pública devido às suas repercussões

físicas, psicológicas e sociais (PIMENTEL *et al.*, 2018, p. 45).

As quedas em idosos representam um dos eventos mais preocupantes no campo da saúde pública geriátrica, não apenas pela frequência com que ocorrem, mas pelos impactos físicos, emocionais e sociais que acarretam. Além de fraturas e hospitalizações, o medo de cair novamente pode gerar isolamento, perda de autonomia e declínio funcional. Como destacam Alves (2017, p. 5): “os riscos de queda em idosos causam impacto direto na sua vida. E, quando ocorrem os traumas, os tratamentos são difíceis e lentos, causando fardo emocional para o idoso e para os familiares e cuidadores”. Além disso, “essas quedas podem resultar em fraturas, traumas psicológicos e atrasos na recuperação, tornando essencial a adoção de medidas preventivas eficazes” (REDE PAULO DE TARSO, 2025, online).

A literatura científica também aponta que intervenções específicas podem reduzir significativamente esses riscos. Silva *et al.* (2022, p. 6) investigaram, na literatura, os efeitos de algumas intervenções com idosos. As intervenções pesquisadas foram: 1. Programas de exercício físico (55% dos estudos analisados) - incluíam atividades como fortalecimento muscular, treino de equilíbrio, marcha e coordenação motora; 2. Intervenções multicomponentes (45%) - Combinavam exercícios físicos com outras estratégias, como: educação em saúde, avaliação de riscos ambientais, treinamento funcional e apoio psicológico e cognitivo. Os resultados apontaram que “as intervenções investigadas influenciaram na redução de quedas e na diminuição do medo de cair nos idosos, bem como contribuíram para o fortalecimento muscular, a capacidade motora e a melhora cognitiva” (SILVA *et al.*, 2022, p. 6).

As alterações no sono são igualmente comuns durante o envelhecimento e podem impactar diretamente a saúde física e mental da pessoa idosa. Com o passar dos anos, o sono tende a se tornar mais fragmentado e com menor duração, o que pode levar a cansaço diurno, irritabilidade e dificuldade de concentração. “Sono de má qualidade, assim como os distúrbios do sono, resultam em dificuldade em manter a atenção; redução da velocidade de resposta; prejuízos da memória, concentração e desempenho (CLARES, 2012, p. 56).

A insônia é um dos distúrbios do sono mais prevalentes entre pessoas com 60 anos ou mais, e embora seja comum, não deve ser considerada uma consequência natural do envelhecimento. Alterações fisiológicas no ciclo do sono, como a redução do sono profundo e a fragmentação do descanso noturno, podem levar à percepção de insônia e comprometer a qualidade de vida. Como explica Carvalho (2020, p. 2), “existem alterações fisiológicas do sono com o envelhecimento [...] que levam a mudanças na duração e na arquitetura do sono, por vezes percebidas como ‘insônia’ por esses indivíduos”. Além disso, Albuquerque e Cataldo

Neto (2024, p. 6) destacam que “cerca de 50% da população idosa relata distúrbios do sono, evidenciando a prevalência significativa desses problemas nessa faixa etária”.

Nesse sentido, é fundamental incentivar que os idosos promovam hábitos saudáveis de sono, mantendo horários regulares para isto, evitando estimulantes à noite e criando um ambiente tranquilo a fim de prevenir agravos como hipertensão, depressão e declínio cognitivo (AMADO, 2020). Essas mudanças no comportamento do sono exigem atenção especial, pois a má qualidade do sono pode agravar outras condições de saúde, como hipertensão, depressão e alterações neurocognitivas. Por isso, é fundamental adotar hábitos saudáveis, manter horários regulares, evitar estimulantes à noite e criar um ambiente tranquilo para dormir.

Outra alteração biológica que idosos podem ter é quanto ao humor, sendo a depressão, mencionada anteriormente um transtorno que pode estar presente em pessoas de terceira idade. Ela pode causar tristeza profunda, desânimo, falta de vontade de fazer as coisas e até problemas para dormir ou se alimentar. Muitas vezes, a depressão em pessoas idosas não é percebida logo, porque os sintomas podem parecer parte do envelhecimento. Como destaca Casali (2024, p. 2): “apesar de ser uma condição tratável, a depressão frequentemente passa despercebida em pessoas mais velhas, devido a uma combinação de estigmas e sintomas que podem ser confundidos com o processo natural de envelhecimento”.

A depressão é uma das condições mentais mais prevalentes entre adultos e idosos, e seu impacto vai muito além do sofrimento emocional individual. Apesar de sua alta incidência, a depressão ainda é frequentemente negligenciada, tanto por parte dos pacientes quanto dos serviços de saúde. Como destaca Lúcia Abelha (2014, p. 316), “entre os transtornos mentais, a depressão é atualmente responsável pela mais alta carga de doença. Os quadros mais graves podem levar ao suicídio. Apesar disso, a doença permanece escondida e não tratada”.

Agora, dentre as questões biológicas que afetam esta população, talvez entre as mais graves estejam as demências, sendo a Doença de Alzheimer (DA), a mais conhecida delas, representando um dos maiores desafios de saúde pública no contexto do envelhecimento populacional, especialmente por seu caráter progressivo e irreversível. A DA trata-se de uma condição que compromete não apenas a memória, mas também outras funções cognitivas essenciais para a autonomia e a qualidade de vida do idoso. À medida que a doença avança, o indivíduo passa a depender cada vez mais de cuidados contínuos, o que impacta profundamente sua rotina e a de seus familiares.

Viana *et al.* (2023, p. 2) reforçam que a doença de Alzheimer (DA) é a forma mais “comum de doença neurodegenerativa e está se tornando um problema de saúde pública crescente em todo o mundo. [...] Ainda não há tratamento curativo e a prioridade atualmente é a prevenção da doença”. Nesse contexto, como apontam Silva *et al.* (2021, p. 4): “o rastreamento de biomarcadores e o diagnóstico precoce são estratégias fundamentais para retardar sua progressão”. Apesar de não existir cura para esta doença, acompanhamento médico sistemático, atenção da família, acolhimento por parte da sociedade e atividades que estimulem o cérebro, promovem que os indivíduos vivam melhor e com mais dignidade. É importante, também, o fortalecimento de políticas públicas voltadas à prevenção, ao cuidado integral e ao apoio às famílias afetadas por essa condição.

Por último, podemos falar também de uma situação que afeta muitos idosos: a solidão. Com o avanço da idade, muitos enfrentam a perda de vínculos afetivos, limitações de mobilidade e o afastamento de redes sociais, o que pode intensificar o isolamento. Como destaca Naira Dutra Lemos (2024, p. 1):

a solidão na velhice pode trazer impactos muito profundos tanto na saúde física quanto na saúde mental e emocional da pessoa idosa. [...] A perda de entes queridos, a redução da rede de suporte social e a limitação de mobilidade potencializam os riscos de isolamento social.

Esses efeitos podem se manifestar em forma de depressão, declínio cognitivo, insônia e até aumento do risco de doenças cardiovasculares, como já abordado anteriormente. Diante disso, faz-se necessário a criação de políticas públicas e ações comunitárias que promovam o fortalecimento de vínculos sociais e o engajamento ativo dos idosos na vida social e cultural.

A solidão na velhice é um fenômeno multifacetado que ultrapassa a ausência física de companhia, envolvendo também a qualidade das relações sociais e afetivas. Esse sentimento pode ser intensificado por fatores como a viuvez, o afastamento familiar, a aposentadoria e a perda de papéis sociais, afetando diretamente a saúde mental e emocional do idoso e a percepção da finitude. Como afirmam Araújo *et al.* (2024, p. 165):

a solidão e o isolamento social entre idosos constituem um tema de extrema relevância, principalmente no período pós-pandemia de Covid-19, tendo em vista os impactos causados na saúde mental dessa população em concomitância à escassez quanto às medidas de intervenção eficazes.

Diversos estudos têm evidenciado o agravamento de quadros depressivos e até de comportamentos suicidas entre idosos em situação de isolamento social, o que reforça a urgência de políticas públicas e ações comunitárias voltadas à reconstrução de vínculos afetivos e à promoção do convívio intergeracional. Segundo Silva *et al.* (2021, p. 6), “o apoio familiar e social é fundamental para superação de ideações e tentativas de suicídio em pessoas idosas, pois o fortalecimento de vínculos e a continência afetiva as ajudam a reequilibrar suas energias vitais”. Nessa mesma direção, Aleixo *et al.* (2023, p. 4) alertam que “a depressão é um dos principais fatores de risco para o suicídio em idosos, podendo ser desencadeada por situações como solidão, perdas familiares e doenças incapacitantes”.

Frente a tudo isso, é fundamental que a sociedade como um todo incentive os setores de saúde, educação e direitos humanos a promoverem campanhas de conscientização em relação a depressão, ampliação ao acesso a serviços de saúde mental e incentivo ao diálogo familiar e comunitário, a fim de reduzir o estigma e garantir o cuidado integral à saúde emocional dos idosos.

2.4. Música e terceira idade

Quando pensamos em música direcionada para as pessoas idosas, podemos pensar em duas possibilidades: a musicoterapia e a aprendizagem musical. A distinção entre educação musical e musicoterapia torna-se especialmente relevante no contexto da terceira idade, onde ambas as práticas podem promover bem-estar, mas com abordagens distintas.

A musicoterapia é uma prática clínica que utiliza os elementos da música como som, ritmo, melodia e harmonia, como ferramentas terapêuticas para promover saúde física, emocional, cognitiva e social. Conduzida por profissionais especializados, essa abordagem pode ser aplicada em diversos contextos, como hospitais, instituições de longa permanência, escolas e comunidades. Segundo Silva e Cabral (2025), as intervenções musicoterápicas com idosos têm demonstrado impactos positivos na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida, reforçando o papel da música como recurso terapêutico eficaz. A musicoterapia, embora também utilize a música, tem como foco principal objetivos terapêuticos, atuando diretamente na saúde emocional, social e mental.

Já a educação musical busca desenvolver habilidades musicais e ampliar o repertório cultural dos idosos, estimulando sua expressão artística e cognitiva. Como afirma Luz (2005, p. 17):

a educação musical, enquanto prática pedagógica, tem como objetivo o desenvolvimento de habilidades musicais e a ampliação do repertório cultural. Já a musicoterapia, embora também utilize a música, está voltada para objetivos terapêuticos, atuando no campo da saúde e do bem-estar.

Sendo assim, precisam ficar muito bem delimitados os limites entre as áreas: a educação musical é vista como uma prática voltada ao ensino e ao aprendizado da música, uma forma de expressão artística e cultural. O principal objetivo é desenvolver as habilidades musicais da pessoa, pensando na música como uma atividade em si. Já a musicoterapia é uma prática voltada para cuidar da saúde, usando a música com fins terapêuticos, buscando melhorar o bem-estar, a saúde e a qualidade de vida (SILVA; LOURO, 2023).

As diferenças na formação dos profissionais também são bem claras. A educação musical está ligada às áreas de ciências humanas e pedagogia, com disciplinas como prática de instrumentos, métodos de ensino e psicologia da educação. A musicoterapia faz parte da área da saúde, com matérias como primeiros socorros, psicologia básica e práticas clínicas (SILVA; LOURO, 2023). As formas de interação também são diferentes entre as duas áreas. Na educação musical, a relação é entre professor e aluno, focando no desenvolvimento artístico. Já na musicoterapia, a relação é entre terapeuta e paciente, com foco na recuperação e no cuidado total (LOURO, 2018).

O processo de aprendizagem musical na terceira idade enfrenta desafios que vão desde limitações cognitivas até aspectos emocionais e pedagógicos. Segundo Azevedo e Barja (2018, p. 2), “algumas funções cognitivas – como atenção, memória e funções executivas – são reduzidas durante o envelhecimento normal”, o que impacta diretamente na assimilação de conteúdos musicais. Além disso, como aponta Torres (2021, p. 25), “a educação musical para idosos ainda está em fase incipiente de estudo”, refletindo a escassez de métodos adaptados às suas necessidades”. Outro fator relevante é o emocional, já que o apoio familiar e a autoconfiança são fundamentais para que o idoso se envolva com o aprendizado. Como afirma Bergmann (2012, p. 112), “a importância do apoio familiar para iniciar e dar continuidade aos estudos; a constatação de que os idosos têm capacidade de aprender coisas novas” reforça que

os aspectos afetivos são cruciais no processo educacional musical para essa faixa etária. No entanto, nem sempre há familiares disponíveis a levar os idosos em escolas de música ou mesmo com recursos financeiros para pagar aulas particulares de música.

O ensino musical para idosos tem sido cada vez mais estudado e, aqui no Brasil, um nome significativo nessa área é Marcelo Caires Luz. Em sua pesquisa de mestrado, Luz (2005, p. 17) afirma que “a alfabetização da linguagem musical na velhice é possível e contri- bui para desconstruir mitos e estigmas sociais ligados ao envelhecimento”, mostrando que idosos podem sim aprender música, contrariando ideias antigas. Já em sua tese de doutorado, ele afirma que “a prática e a aprendizagem da música [...] influenciaram positivamente a ca- pacidade funcional cognitiva, sintomas de depressão e o status quo da qualidade de vida dos idosos” (LUZ, 2022, p. 108), ou seja, estudar música pode melhorar a memória, reduzir a tris- teza e deixar a vida mais saudável.

Luz também destaca que o corpo pode ajudar muito nesse aprendizado musical. Ele diz que “a dança e a expressão corporal são instrumentos potencializadores da apreciação mu- sical na terceira idade” (LUZ, 2005, p. 77), mostrando que mexer o corpo ao som da música ajuda os idosos a se envolverem mais no aprendizado. Essa ideia é parecida com a pesquisa de Ferreira *et al.* (2024), que observam que o ensino de música influenciou positivamente “a qualidade de vida das pessoas idosas, mostrando benefícios cognitivos e emocionais” (p. 3), reforçando como a música pode ser aprendida, bem como pode contribuir para que o idoso se sinta melhor mental e emocionalmente.

Outros estudos apontam que a música também ajuda os idosos a se lembrar de mo- mentos da vida e a conviver melhor com outras pessoas. Segundo Vieira e Bornholdt (2021, p. 2), “o ensino de música tem caráter biológico e social, pois aciona memórias, estimula a interação social e a qualidade de vida das pessoas idosas”. Assim, o ensino musical não traz apenas conhecimento, mas também afeto, lembranças e novas amizades, tornando o envelhe- cer mais alegre e participativo.

Sobre inclusão, Luz (2005, p. 17), comenta que “persistem mitos que asso- ciam o envelhecimento à incapacidade de aprender música, o que limita o avanço de práticas pedagógicas inclusivas.” Sendo assim, o ensino de música para pessoas idosas precisa ser re- pensado e aprofundado, uma vez que “a musicalização na maturidade deve considerar os afe- tos e memórias sonoras como ponto de partida para a construção do conhecimento musical” (LUZ, 2008, p. 26). Marques (2011) corrobora com Luz (2008) ao comentar que o ensino mu- sical para terceira idade precisa considerar as questões relacionadas as memórias, muitas ve-

zes perdidas em função da senilidade, além das questões relacionadas à interrelação e socialização que também podem estar afetadas nesta faixa etária, uma vez que as pessoas idosas, as vezes, são afastadas do convívio em sociedade por preconceitos. Assim como, deve considerar as questões do movimento e ritmo, que pode ser diferentes nesse público, do que de jovens, e que, trabalhar o movimento podem estimular “a percepção corporal e o desenvolvimento motor” (MARQUES, 2011, p. 14).

De fato, a música é um instrumento facilitador da comunicação e expressão humana (MARQUES, 2011). Neste sentido, não há dúvidas sobre a sua importância na terceira idade, pois é instrumento de promoção de processos de conhecimento e autoconhecimento (KATER, 2012). No entanto, não podemos encarar o ensino de música de forma assistencialista, recreacionista ou reabilitacional, como se o foco fosse usar a música para “trabalhar” essas questões de saúde dos idosos, pois, como já comentado: “enquanto a musicoterapia se concentra na saúde, educação musical tem como foco o ensino-aprendizagem” (SILVA; LOURO, 2023, p. 2). Em relação aos idosos, mesmo sem qualquer formação musical ou propósito de formação como músicos profissionais, o ensino musical precisa ser considerado uma prática séria que exige estudos, pesquisas e estratégias próprias, devido as características específicas do indivíduo idoso.

Há ainda um preconceito estrutural muito grande em nossa sociedade que julga certos públicos como incapazes de aprender ou como se o aprendizado não fosse necessário para eles. O capacitismo¹, que existe na sociedade, e que muitas vezes dificulta que pessoas com deficiências tenham acesso ao ensino musical, também é visto em relação a pessoas da terceira idade. Essa visão limitada a uma aparência ou idade certa para se aprender, coloca, muitas vezes, essas pessoas apenas como público da musicoterapia, ignorando sua capacidade artística. Como diz Louro (2018), “é preciso mais do que arte-terapia” e também, menos dúvidas como “será que uma pessoa com deficiência consegue desenvolver habilidades musicais?” (LOURO, 2018, p. 54). Nesse mesmo sentido, Valle e Maia (2010) reforçam que “não é a pessoa com deficiência que precisa se adaptar ao contexto da escola de música, mas sim o contrário” (VALLE; MAIA, 2010, p. 18). Apesar das citações acima serem sobre pessoas com deficiências, a analogia se enquadra ao público da terceira idade.

¹ Preconceito contra pessoas com deficiências. Discriminação, preconceito ou atitude de superioridade em relação a pessoas com deficiência, baseada na crença de que a capacidade física ou mental de uma pessoa define seu valor e potencial. (Louro, 2023).

Portanto, assim como ensinar música a bebês requer metodologias diferentes do ensinar música a adolescentes ou a pessoas surdas, por exemplo, já que são públicos com características muito distintas, ensinar música para pessoas mais velhas, que já estão com suas capacidades cognitivas e motoras fragilizadas por conta da idade, também requer estratégias pedagógicas específicas. Entender essas diferenças é importante para criar práticas mais inclusivas, respeitosas e eficazes, que valorizem tanto o lado artístico quanto o cuidado com a saúde das pessoas com deficiências e transtornos.

3. CONSTRUÇÃO DA CARTILHA

3.1. Processo de criação e confecção

Para a criação da cartilha foi necessário, a princípio, uma busca por modelos. Para tanto, foi realizada uma pesquisa no Google, a partir das palavras-chave: “cartilha educação musical para idosos”, “cartilha ensino de música na terceira idade”, “cartilha educação musical tardia”, “cartilha educação musical inclusiva”. Como resultado, encontramos 11 cartilhas, mas nenhuma que servisse como material de apoio pedagógico para professores que trabalhassem música com esse público específico. Dentre as 11 cartilhas, 7 voltadas para direitos humanos das pessoas idosas; 3 com dicas e informações importantes para cuidar da saúde, para aproveitar melhor a vida após os 60 anos e 1 sobre instituições de permanência e acolhimento. O quadro 1 expõe o material encontrado com um breve resumo de seu conteúdo.

Quadro 1. Resumo das cartilhas encontradas.

CARTILHA 1	DIREITOS HUMANOS DAS PESSOAS IDOSAS		
Autor(es):	Dra. Grasielle Augusta Ferreira Nascimento – Dra. Maria Aparecida Alkimin – Dra. Ana Maria Viola de Sousa – Dra. Daisy Rafaela – Aline Luiza de Abreu Silva. Ana Maria Carvalho Castro Capucho. Fernanda de Carvalho Lage. Rodolfo Anderson Bueno de Aquino. Me. Roberto Bastos de Oliveira Junior. Dra. Maria Socorro Medeiros de Moraes. Me. Anibal Evaristo Fernandes. Esp. Wesley de Toledo Costa.	Ano:	2018
Descrição/ objetivo:	A presente cartilha tem a finalidade que todos conheçam os direitos humanos das pessoas idosas e se comprometam em salvaguardá-los.		
Organização:	A cartilha está dividida em 10 tópicos com textos, figuras e desenhos		

Editora:	Design e Soluções Gráficas – Lorena/Sp	Páginas:	12
Link:	https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2018/marco/CartilhaUNISAL.pdf		
CARTILHA 2	UM GUIA PARA SE VIVER MAIS E MELHOR.		
Autor(es):	Ministério da Saúde	Ano:	2006
Descrição/ objetivo:	Esta cartilha traz dicas e informações importantes para cuidar da saúde, podendo assim ajudar os idosos a aproveitar melhor a vida após os 60 anos.		
Organização:	A cartilha está dividida em 13 tópicos com textos, fotos e desenhos.		
Editora:	Ministério da Saúde – Governo Federal	Páginas:	30
Link:	https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_viver_mais_melhor_melhor_2006.pdf		
CARTILHA 3	IDOSO CIDADÃO		
Autor(es):	Ministério Público do Ceará. Centro de Apoio Operacional da Cidadania - CAOCIDADANIA	Ano:	2016
Descrição/ objetivo:	O intuito dessa cartilha é evidenciar direitos e garantias dos idosos e sensibilizar a sociedade para um olhar mais afetuoso, respeito, dignidade e cuidado, para aqueles que tem mais de 60 anos.		
Organização:	A cartilha está dividida em tópicos com textos, figuras e desenhos.		
“Editora:	MPCE/Ministério Público do Estado do Ceará	Páginas:	28
Link:	https://mpce.mp.br/wp-content/uploads/2016/01/CARTILHA-IDOSO-EDI%C3%87%C3%83O-3-MPCE-2016.pdf		
CARTILHA 4	MEMORIDADE: OFICINA DE MEMÓRIA PARA IDOSOS EM TEMPOS DE PANDEMIA		
Autor(es):	Professora Rosimeire Aparecida Manoel Seixas – Professora Bruna Moretti Luchesi – Isabela de Freitas Starling Barcellos Gonçalves – Thayna de Oliveira Alfredo – Beatrice Ramos da Silva Isaias – Gustavo Tsuyoshi Senra Masuko – Luísa de Abreu Souza – Vittoria Marchesi Santos	Ano:	2020
Descrição/ objetivo:	A finalidade desta cartilha é trabalhar aspectos relacionados a memória, esquecimento ou desatenção, trazendo maneiras de como cuidar do corpo e da mente.		
Organização:	A cartilha está dividida em 4 capítulos com textos, figuras, fotos, imagens, desenhos, jogos e enigmas.		
Editora:	Luísa de Abreu Sousa	Páginas:	64
Link:	https://www.ufms.br/wp-content/uploads/2020/12/Cartilha-MemorIDADE_UnAPII.pdf		
CARTILHA 5	CARTILHA DO IDOSO: ACESSIBILIDADE E ATENDIMENTO PRIORITÁRIO À PESSOA IDOSA		

Autor(es):	Sandra Rabello de Frias – Cristiane Branquinho Lucas – Morgana Goossens.	Ano:	Sem ano definido
Descrição/objetivo:	Essa cartilha auxilia as pessoas idosas, orientando como agir perante descumprimento da legislação em vigor, serviços e leis, saúde, acessibilidade e atendimentos prioritários.		
Organização:	A cartilha está dividida em tópicos com textos, figuras e desenhos.		
Editora:	Coordenação de Extensão da Unati e Ministério Público do Estado do Rio de Janeiro.	Páginas:	16
Link:	https://www.indusprevsp.org.br/documentos/idoso-cartilha.pdf		
CARTILHA 6	CARTILHA DO IDOSO		
Autor(es):	Heverton Alves de Aguiar - Procurador-Geral de Justiça Cláudio José de Barros Silveira - Coordenador dos Centros de Apoio Yara Travalon Viscardi - Promotora de Justiça	Ano:	2024
Descrição/objetivo:	Esta Cartilha esclarece o idoso a respeito de seus direitos, onde buscá-los e como fazer para que sejam respeitados.		
Organização:	A cartilha está dividida em capítulos com textos, figuras e desenhos.		
Editora:	Centro de Apoio Operacional da Cidadania Ministério Público do Estado de Rondônia.	Páginas:	24
Link:	https://www.mpggo.mp.br/portal/arquivos/2024/02/21/17_34_26_683_2018_Cartilha do Idoso MPRO.pdf		
CARTILHA 7	GUIA FINANCEIRO E PATRIMONIAL PARA PESSOAS IDOSAS: ORIENTAÇÃO E PROTEÇÃO 60+		
Autor(es):	Carlos Massa Ratinho Junior - Ney Leprevost - Adriana Santos de Oliveira - Jorge Nei Neves	Ano:	2020
Descrição/objetivo:	Esta cartilha alerta sobre violação de direitos da população idosa, violências financeira e patrimonial praticadas contra elas.		
Organização:	A cartilha está dividida em capítulos com textos, figuras e desenhos.		
Editora:	Governo do Estado do Paraná – Secretaria da Justiça, Família e Trabalho.	Páginas:	34
Link:	https://www.justica.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2020-10/guia_financeiro_terceira_idade_new.pdf		
CARTILHA 8	CARTILHA DA PESSOA IDOSA: DIREITOS E INFORMAÇÕES		
Autor(es):	Ronaldo Ramos Caiado - Maria das Graças Landim Caiado - Wellington Matos de Lima – Silvana Cruz Fuini – Ana Luiza Freire - Ângela Meireles Rodrigues – Clautenes Silva - Luana Horrara Neto Silva - Renata Pereira Coelho Soares - Bruno Soares Vinhal.	Ano:	2024
Descrição/objetivo:	Esta cartilha divulga os direitos e garantias da pessoa idosa estabelecidos por lei, e serviços, programas, projetos e benefícios que lhes asseguram.		
Organização:	A cartilha está dividida em capítulos com textos, figuras e desenhos.		
Editora:	Conselho CEDPI-GO Estadual dos Direitos da Pessoa Idosa –	Páginas:	36

	Estado de Goiás		
Link:	https://goias.gov.br/social/wp-content/uploads/sites/24/2024/06/DIGITAL-Cartilha-da-Pessoa-Idosa.pdf		
CARTILHA 9	CARTILHA DO IDOSO: SAÚDE NAVAL		
Autor(es):	Equipe Técnica Marinha Brasileira	Ano:	2016
Descrição/objetivo:	Esta cartilha traz informações sobre a importância de atividades físicas diárias e contínuas para pessoas idosas.		
Organização:	A cartilha está dividida em capítulos com textos e algumas figuras.		
Editora:	Marinha Brasileira	Páginas:	11
Link:	https://www.marinha.mil.br/saudenaval/sites/www.marinha.mil.br.saudenaval/files/cartilha_idoso.pdf		
CARTILHA 10	INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS		
Autor(es):	Sandra Rabello de Frias - Ana Carla de Oliveira da Silva Neto - Saulo Freitas	Ano:	2015
Descrição/objetivo:	Voltada para instituições de permanência, acolhimento, assistência social, e pessoas que cuidam de idosos e não são parentes.		
Organização:	Esta cartilha está dividida em capítulos com textos e algumas figuras.		
Editora:	Gráfica Uerj	Páginas:	10
Link:	https://comdipi.jundiai.sp.gov.br/wp-content/uploads/2015/02/Cartilha-ILPI.pdf		
CARTILHA 11	A TERCEIRA IDADE E SEUS DIREITOS		
Autor(es):	Maria Luiza dos Santos Mota	Ano:	2005
Descrição/objetivo:	Esta cartilha é voltada a informar os direitos dos idosos, conscientizar a sociedade sobre o valor que eles tem, fazendo ascender no meio em que vivem, podendo dar a sua contribuição de acordo com a sua experiência de vida.		
Organização:	Esta cartilha está dividida em capítulos com textos e poucas figuras		
Editora:	Editoração Eletrônica, Montagem e Capa: Léo Filho	Páginas:	76
Link:	https://www.incor.usp.br/sites/incor2013/docs/ouvidoria/cartilha_idosos.pdf		

Fonte: o autor (2025).

A partir dos materiais encontrados, foi realizada uma análise detalhada do formato de cada cartilha, observando aspectos como o número de páginas, a estrutura dos conteúdos em capítulos, o uso de ilustrações e o estilo de linguagem adotado. Essa avaliação serviu como referência para fundamentar a construção da nossa própria proposta.

Em seguida, escolhemos a identidade visual da cartilha, pensando em elementos gráficos simples e agradáveis para o público. Também organizamos os temas que seriam tratados no material informativo, buscando garantir que fossem relevantes, fáceis de entender e adequados ao universo da musicalização na terceira idade.

3.2. Identidade visual

O site escolhido para a confecção do material didático foi o Canva², uma plataforma digital gratuita, que permite criar diversos tipos de projetos visuais, como apresentações de slides, cartões, postagens para redes sociais e portfólios. A escolha se deu pela variedade de ferramentas disponíveis e pela praticidade de manusear.

A partir disso, foi selecionado o template de slides, “*Blue And Yellow Modern Company Handbook Booklet*”, como base para a produção do material. Este modelo apresenta um estilo visual leve e despojado, com combinação das cores azul, amarelo e cinza. O template escolhido já traz elementos gráficos pré-definidos que permitem ajustes e personalizações. Por isso, ao desenvolver a cartilha, optamos por preservar alguns desses elementos originais e adaptar outros, buscando construir uma identidade visual alinhada ao objetivo principal da proposta. Optamos, portanto, por utilizar cores suaves e acolhedoras, como tons de azul e amarelo claro, que remetem à serenidade, sabedoria e respeito à trajetória de vida dos idosos, mas também trazem vivacidade. Além disso, incorporamos elementos gráficos que evocam o universo do ensino e da música, reforçando o caráter educativo e sensível da proposta.

Para as ilustrações da cartilha, optamos pelo uso de fotografias, a grande maioria do próprio Canva, uma vez que são de domínio público. No entanto, também foram colocadas algumas fotos de pessoas importantes da vida do autor, todas da terceira idade, dentre familiares, alunos e professores do curso de Licenciatura em Música. O objetivo disso foi, além de dar um toque mais pessoal ao trabalho, poder homenagear as pessoas que foram fundamentais na formação humana e acadêmica do autor. A preferência por fotos e não por ilustrações ou desenhos se deu porque as cartilhas pedagógicas costumam ser voltadas para públicos infantis e não queríamos perpetuar o senso comum do idoso como alguém frágil e infantilizado. Nesse sentido, escolhemos fotos que vão na contramão da imagem assistencia-

² www.canva.com

lista e que em vez disso colocam a pessoa idosa como protagonista de sua vida e capaz de grandes realizações. Escolhemos fotos que representam a diversidade da população brasileira, considerando diferentes corpos, gêneros, raças, culturas, vivências, estilos de vida e faixas etárias dentro da terceira idade como é exemplificado nas figuras 1, 2 e 3. Além disso, optamos por imagens que trazem um toque bem humorado para o material, instigando, assim, seu manuseio. Essas escolhas visam garantir que o material seja não apenas informativo, mas também agradável de ser lido e de fácil compreensão para qualquer pessoa.

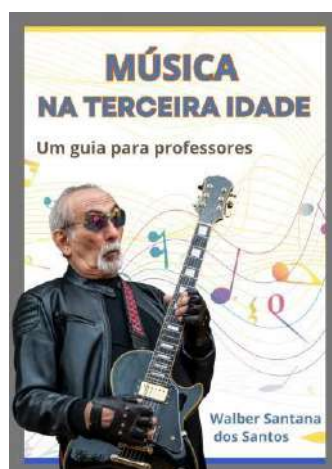
Figura 1. Exemplo de imagens de idosos utilizados na cartilha.



Descrição da imagem: Uma das páginas da cartilha. Fundo azul com uma faixa vertical amarela na lateral esquerda da folha. Na metade superior há textos e na metade inferior figuras de 3 idosos, um ao lado do outro, representando a diversidade brasileira: na esquerda – idosa de pele negra, cabelos pretos presos com um lenço preto. Ao meio – idosa de pele branca usando óculos e com cabelos grisalhos. Do lado direito – idoso com vestes indígenas. Ele usa um acessório vermelho e amarelo na cabeça e em seu nariz há uma pena. Acima da folha está escrito Terminologias em amarelo com letra grande. Abaixo, explicações sobre as terminologias em letra branca menor.

Fonte: Canva, 2025.

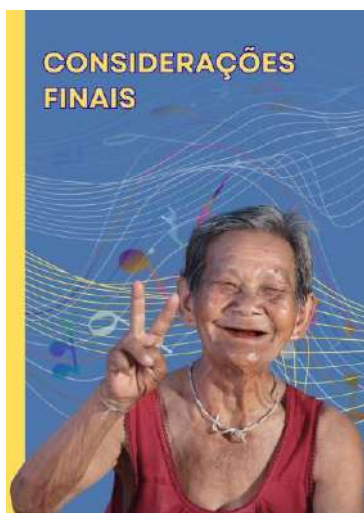
Figura 2. Exemplos de imagens de idosos utilizados na cartilha.



Descrição da imagem: capa da cartilha. Fundo branco com linhas suaves nas cores azul, amarelo e cinza. Molduras laterais em cinza, com friso amarelo abaixo da borda superior e friso azul acima da borda inferior. No canto inferior esquerdo, imagem de um músico idoso de pele clara e cabelos grisalhos, com óculos escuros, jaqueta de couro e luvas pretas, estilo rock and roll, segurando uma guitarra preta, da qual saem notas musicais em linhas curvas e coloridas. Acima dele o título da cartilha, em letras azuis grandes: MÚSICA NA TERCEIRA IDADE: Um guia para professores. No canto inferior direito, o nome do autor da cartilha em azul (Walber Santana dos Santos).

Fonte: Canva

Figura 3. Exemplos de imagens de idosos utilizados na cartilha.



Descrição de imagem: Imagem da cartilha. Fundo azul, na parte superior o título CONSIDERAÇÕES FINAIS em letras maiúsculas cor amarela. Abaixo, há uma fotografia de uma idosa asiática de cabelos grisalhos e pele morena clara. Ela está sorridente, fazendo o gesto de paz com a mão direita (letra V com os dedos indicador e médio). Ele veste uma blusa vermelha sem mangas e um colar. O fundo da imagem contém elementos gráficos com notas musicais e ondas curvas em tons de azul, amarelo e roxo. À esquerda da página, há uma barra vertical amarela.

Fonte: Canva, 2025.

3.3. Conteúdo da cartilha

O conteúdo da cartilha foi criado aos poucos, com bastante reflexão e cuidado. Tudo começou com a escolha de temas que têm a ver com o envelhecimento e com a educação musical. Depois, esses assuntos foram organizados em partes que deixassem a leitura mais fácil e ajudassem os professores a colocarem as ideias em prática. O sumário foi feito como um caminho objetivo, que começa explicando o que é a terceira idade, passa pelas estratégias musicais e termina com dicas de leitura e vídeos, além das referências usadas.

No final, a cartilha ficou dividida em quatro partes principais. A primeira fala sobre a terceira idade, explicando o que acontece no processo de envelhecimento com o corpo e com as emoções nessa fase da vida. A segunda, mostra como a relação da música com a terceira idade, mostrando a diferença entre musicoterapia e ensino musical e trazendo ideias de estratégias pedagógicas para sala de aula e exemplos de atividade que podem ser realizadas com os alunos. A terceira parte traz sugestões de livros e vídeos para quem quiser aprender mais. E a última parte reúne as considerações finais e fontes consultadas. O quadro 2, mostra o sumário da cartilha e, em anexo a este relatório está a cartilha em sua íntegra.

Quadro 2. Conteúdos da cartilha (sumário).

INTRODUÇÃO
A TERCEIRA IDADE
O que é ser idoso?
Dados estatísticos
Terminologias
O processo de envelhecimento
MÚSICA E TERCEIRA IDADE
Musicoterapia ou Educação musical?
Estratégias para o ensino musical de idosos
Músicos brasileiros idosos na ativa
SUGESTÕES DE LEITURAS E VÍDEOS
CONSIDERAÇÕES FINAIS
REFERÊNCIAS

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após as pesquisas realizadas na literatura sobre o ensino de música para pessoas idosas, constatamos a necessidade urgente de materiais pedagógicos que abordem essa temática de forma prática, acessível e voltada à realidade do professor em sala de aula. Embora existam estudos que destacam os benefícios terapêuticos da música para a terceira idade, como o estímulo à autoestima, à memória e à saúde emocional, ainda é escassa a produção acadêmica que trate do ensino musical como prática educativa diferente da intervenção clínica.

Diante desse cenário, esta cartilha foi desenvolvida com o propósito de oferecer aos docentes de música um guia didático que contemple as especificidades do trabalho com alunos idosos, respeitando suas trajetórias, ritmos de aprendizagem e potencial expressivo. Nesse contexto, o foco está na relação professor-aluno, valorizando o ensino musical por meio de conteúdos como leitura de partitura, teoria musical, percepção, entre outras práticas, com sugestões metodológicas adaptadas às necessidades desse público. Ao reconhecer o idoso como sujeito ativo no processo de aprendizagem, reafirmamos que o fazer musical é um direito, independentemente da idade, e que o acesso ao ensino de música deve ser garantido como parte de uma educação plural e transformadora.

Acreditamos que este material pode contribuir significativamente para a formação de professores para que estejam mais preparados e sensíveis às questões do envelhecimento, promovendo uma educação musical inclusiva, acessível, democrática e humanizada. Esperamos que esta cartilha inspire novas práticas pedagógicas, fomenta discussões na área da licenciatura em música e incentive a produção de mais materiais voltados ao ensino musical para públicos diversos, especialmente aqueles que historicamente foram postos à margem dos espaços educativos.

REFERÊNCIAS

ABELHA, Lúcia. Depressão: uma questão de saúde pública. *Cadernos de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 22, n. 3, p. 223–223, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/BLrBJNVsYBZrMk9d3wYXcCw/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 jul. 2025.

ALEIXO, André Gonçalves et al. Suicídio em idosos e a importância do fomento à saúde mental: uma revisão integrativa. *Revista F&T*, v. 27, n. 126, p. 1–12, 2023. Disponível em: <https://revistaft.com.br/suicidio-em-idosos-e-a-importancia-do-fomento-a-saude-mental-uma-revisao-integrativa/>. Acesso em: 24 jul. 2025.

ALBUQUERQUE, Larissa Belon; CATALDO NETO, Alfredo. Fatores fisiológicos e patológicos com impacto na qualidade do sono no idoso: uma revisão de literatura. *Debates em Psiquiatria*, Porto Alegre, v. 14, p. 1–15, 2024. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/1197/951>. Acesso em: 16 jul. 2025.

ALVES, Allana Mirella. *Construção e validação de cartilha educativa para prevenção de quedas em idosos*. Fortaleza: s.n., 2017. Disponível em: https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/21915/1/2017_dis_amalves.pdf. Acesso em: 10 jul. 2025.

AMADO, Daniel Miele et al. *Informe de evidência clínica em práticas integrativas e complementares em saúde nº 05/2020 – Insônia*. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/publicacoes/informe_evidencia_empics_insonia_n5_2020.pdf. Acesso em: 20 jun. 2025.

ARAÚJO, Kercyane Rodrigues et al. Solidão e isolamento social entre idosos: impactos na saúde mental. In: *DIÁLOGOS SOBRE INTERSECCIONALIDADE E SAÚDE MENTAL – VOLUME 1*. São Paulo: Editora Científica, 2024. p. 162–171. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/240215912.pdf>. Acesso em: 23 jul. 2025.

ATALAIA-SILVA, Kelly C.; RIBEIRO, Pricila C. C.; LOURENÇO, Roberto A. Epidemiologia das demências. *Revista HUPE*, Rio de Janeiro, v. 11, n. 1, p. 45–52, 2012. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/revistahupe/article/download/9280/7186/0>. Acesso em: 24 jul. 2025.

AZEVEDO, Daniela Mariotto de; BARJA, Paulo Roxo. *Influência da música na memória de idosos: uma revisão*. São José dos Campos: Univap, 2018. Disponível em: http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2018/anais/arquivos/0719_0448_01.pdf. Acesso em: 30 jul. 2025.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo; GOLDBAUM, Moisés. Desafios do envelhecimento em contexto de desigualdade social. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 52, supl. 2, p. 1s, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/rsp/2018.v52suppl2/1s/pt/>. Acesso em: 06 jun. 2025

BENTO, Thais. Envelhecimento ativo e terminologias sociais. *Revista Kairós – Gerontologia*, v. 25, n. 2, 2022. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/download/53768/34973/160479>. Acesso em: 14 jun. 2025.

BERGMANN, Carolina Giordano. A relação do idoso com o aprendizado musical. 2012. *Dissertação (Mestrado em Música)* – Universidade Estadual Paulista, Instituto de Artes, São Paulo. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstreams/88c8ef1e-5eb2-444f-9519-6f9306bed692/download>. Acesso em: 30 jun. 2025.

BRASIL. Decreto-Lei nº 2.848, de 7 de dezembro de 1940. Código Penal. *Presidência da República*. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del2848.htm. Acesso em: 7 jun. 2025.

BRASIL. Estatuto da Pessoa Idosa: Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. *Presidência da República*. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm. Acesso em: 4 jun. 2025.

BRASIL. Estatuto da Pessoa Idosa: Lei nº 13.466, de 12 de julho de 2017. *Presidência da República*. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2017/lei/L13466.htm. Acesso em: 6 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia de cuidados para a pessoa idosa*. Brasília: MS, 2023. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_cuidados_pessoa_idosa.pdf. Acesso em: 06 jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Relatório Nacional sobre a Demência: epidemiologia, (re)conhecimento e projeções futuras. Brasília: MS, 2024. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/relatorio_nacional_demencia_brasil.pdf. Acesso em: 03 jul. 2025.

BRASIL. Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania. *Ações do Governo Federal promovem envelhecimento ativo, saudável e com garantia de direitos*. 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2024/agosto/acoes-do-governo-federal-promovem-envelhecimento-ativo-saudavel-e-com-garantia-de-direitos>. Acesso em: 30 jun. 2025.

BRASIL. Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania. Brasileiros com 60 anos ou mais superam 32 milhões de pessoas. *Agência Gov*, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2023/outubro/brasileiros-com-60-anos-ou-mais-superam-32-milhoes-de-pessoas-mdhc-reforca-importancia-do-cuidado-e-respeito-com-essa-faixa-etaria>. Acesso em: 22 jun. 2025.

BRASIL. Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania. *Principais resultados dos programas, projetos e ações (2023-2024)*. 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/pessoa-idosa/acoes-e-projetos/principais-resultados-dos-programas-projetos-e-acoes-2023-2024>. Acesso em: 25 jun. 2025.

CARVALHO, Laís. Associação entre o padrão de sono e marcadores de risco cardiometabólicos de adolescentes. *Demetra*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, 2020. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/download/45177/34516>. Acesso em: 16 jul. 2025.

CASALI, Paulo. Depressão na terceira idade: saiba mais sobre o tema. *Clínica Dr. Paulo Casali*, São Paulo, 2024. Disponível em: <https://paulocasali.com.br/geriatria/depressao-na-terceira-idade-saiba-mais-sobre-o-tema/>. Acesso em: 18 jul. 2025.

CLARES, Jorge Wilker Bezerra *et al.* Necessidades relacionadas ao sono/repouso de idosos: estudo fundamentado em Henderson. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 25, n. 1, p. 54–59, 2012. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3070/307026828009.pdf>. Acesso em: 13 jul. 2025.

ESCOLA NACIONAL DE ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA (ENAP). Curso: Direito e Atenção à Saúde da Pessoa Idosa. *Escola Virtual do Governo*, 2025. Disponível em: <https://www.escolavirtual.gov.br/curso/623>. Acesso em: 27 jun. 2025.

FERREIRA, Lincoln Thiengo *et al.* Educação musical de pessoas idosas no Brasil: uma revisão de escopo. *Educação*, v. 49, 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reeducacao/article/view/73499/63435>. Acesso em: 19 jun. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Censo Demográfico 2022: população por idade*, 2025. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9662-censo-demografico-2022.html>. Acesso em: 4 jun. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos*, 2023. Disponível em: <https://censo2022.ibge.gov.br/noticias-por-estado/38186-censo-2022-numero-de-idosos-na-populacao-do-pais-cresceu-57-4-em-12-anos>. Acesso em: 22 jun. 2025.

KALACHE, Alexandre; VERAS, Renato; RAMOS, Luiz Roberto. O envelhecimento da população mundial: um desafio novo. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 21, n. 3, p. 200–210, 1987. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/23421>. Acesso em: 4 jun. 2025.

KATER, Carlos. A importância da música na terceira idade. *Neuroeducação Musical*, 2012. Disponível em: <https://www.neuroeducacaomusical.com.br/a-importancia-da-musica-na-terceira-idade-na-terceira/>. Acesso em: 2 ago. 2025.

LEMO, Naira Dutra. Como a solidão afeta a saúde na velhice?. *Jornal Tribuna de Leme*, Leme, 2024. Disponível em: <https://www.jornaltribunadeleme.com.br/noticia/como-a-solidao-afeta-a-saude-na-velhice>. Acesso em: 22 jul. 2025.

LOURO, Viviane dos Santos. *Educação musical e deficiência: quebrando os preconceitos*. São Paulo: Música e Inclusão, 2018. Disponível em: https://scholar.google.com/scholar?cluster=8794472409196066454&hl=pt-BR&as_sdt=2005&as_ylo=2013&as_yhi=2018. Acesso em: 20 jun. 2025.

LOURO, Viviane dos Santos; SILVA, Henrique Ferreira da. As diferenças entre educação musical e musicoterapia no contexto da inclusão de pessoas com deficiências e transtornos. *Orfeu*, v. 8, n. 1, 2023. Disponível em: <https://periodicos.udesc.br/index.php/orfeu/article/download/23653/15875/98506>. Acesso em: 02 jul. 2025.

LOURO, Viviane. Capacitismo e psicofobia no ensino musical. *Diálogos Sonoros*, v. 2, n. 1, p. 1–22, jan./jun. 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/dialogossonoros/article/view/30714>. Acesso: 05 jul. 2025.

LUZ, Marcelo Caires. A educação musical na terceira idade: uma proposta metodológica de sensibilização e iniciação à linguagem musical. 2005. *Dissertação* (Mestrado em Gerontologia) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Disponível em: <https://sapientia.pucsp.br/bitstream/handle/12402/1/Dissertacao%20Luz%20M%20C.pdf>. Acesso em: 31 jul. 2025.

LUZ, Marcelo Caires. Avaliação do desempenho cognitivo, sintomas depressivos e qualidade de vida de idosos a partir da prática e da aprendizagem musical. 2022. *Tese* (Doutorado em Educação) – Universidade Estadual Paulista, Marília. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/c0c9ce8c-869a-4774-b276-ada85ce9591e/content>. Acesso em: 1 ago. 2025.

LUZ, Marcelo Caires. *Educação musical na maturidade*. São Paulo: Editora Som, 2008.

LUCCHETTI, Giancarlo; LUCCHETTI, Alessandra Lamas Granero; ALMEIDA, Ana Laura Maciel. *Como abordar um declínio cognitivo?*. Juiz de Fora: UFJF, 2017. Disponível em: <https://www2.ufjf.br/geriatria/files/2015/02/Capitulo-Declinio-cognitivo-24mar17.pdf>. Acesso em: 03 jul. 2025.

MARQUES, Vanessa. Musicalização para alunos idosos. In: *Cadernos UNINTER*, 2011. Disponível em: <https://www.cadernosuninter.com/index.php/intersaberes/article/download/2571/1953>. Acesso em: 3 ago. 2025.

MELHOR IDADE. *Tecnologia assistiva para idosos: melhorando a qualidade de vida na terceira idade*, 2024. Disponível em: <https://melhoridade.org/tecnologia-assistiva-para-idosos/>. Acesso em: 06 jul. 2025.

OLIVEIRA, Wagner Ivan Fonseca de; OLIVEIRA, Pétala Tuani Candido de; LIMA, Kenio Costa de. Aspectos determinantes para construção social da pessoa idosa a partir das políticas públicas no Brasil. *Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 32, n. 2, e210118, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/sausoc/2023.v32n2/e210118pt/>. Acesso em: 08 jun. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília, 2005. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em: 18 jun. 2025.

PIMENTEL, Wendel Rodrigo Teixeira et al. Quedas entre idosos brasileiros residentes em áreas urbanas: ELSI-Brasil. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 52, supl. 2, p. 45–52, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/rsp/2018.v52suppl2/12s/pt/>. Acesso em: 10 jul. 2025.

REDE PAULO DE TARSO. *Prevenção de quedas em idosos durante a reabilitação: estratégias baseadas em evidências*. São Paulo, 2025. Disponível em: <https://redepaulodetarso.com.br/2025/07/03/prevencao-de-quedas-em-idosos-durante-a-reabilitacao-estrategias-baseadas-em-evidencias/>. Acesso em: 11 jul. 2025.

SANTOS, Maria Aparecida; SANTOS, João Carlos. Envelhecimento e estereótipos sociais: uma análise crítica. *Revista Humanidades & Inovação*, v. 10, n. 16, 2021. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/8117>. Acesso em: 12 jun. 2025.

SILVA, Henrique Ferreira da; LOURO, Viviane dos Santos. As diferenças entre educação musical e musicoterapia no contexto da inclusão de pessoas com deficiências e transtornos. *Revista Orfeu*, v. 8, n. 1, 2023. Disponível em: <https://periodicos.udesc.br/index.php/orfeu/article/download/23653/15875/98506>. Acesso em: 30 jul. 2025.

SILVA, Jhonatan Willian Pastre. Biomarcadores na doença de Alzheimer: qual o seu lugar no diagnóstico?. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, v. 6, n. 12, p. 149–159, 2021. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/wp-content/uploads/2021/12/biomarcadores-1.pdf>. Acesso em: 21 jul. 2025.

SILVA, Kátia Cristina da; MATTOS, Leila Couto; VERAS, Renato Peixoto. Alterações sensoriais e suas implicações na qualidade de vida de idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 97–105, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rboto/a/QDnQcTDLTxTRd8sRnd9zrSy/?format=pdf&lang=pt>

SILVA, Luna Rodrigues Freitas. *Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento*. História, Ciências, Saúde – Manguinhos, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 155–168, jan./mar. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/hcsm/a/kM6LLdqGLtgqpggJT5hQRCy/?lang=pt>. Acesso em: 20 jul. 2025.

SILVA, Maria Adelane et al. Intervenções para prevenção de quedas em idosos na Atenção Primária: revisão sistemática. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 35, eAPE02256, 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/brasil/resource/pt/biblio-1393722>. Acesso em: 12 jul. 2025.

SILVA, Vanessa de Lima. Envelhecimento, velhices e interseccionalidades. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 26, e230249, 2023. Disponível em: <https://search.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1529868>. Acesso em: 13 jun. 2025.

SILVA, Regina Lengruber da; CABRAL, Barbara Penteado. Intervenções musicoterápicas realizadas em pessoas idosas no Brasil: revisão de escopo. *Revista Brasileira de Musicoterapia*, v. 27, n. 40, 2025. Disponível em: <https://musicoterapia.revistademusicoterapia.mus.br/index.php/rbmt/article/view/449/402>. Acesso em: 29 jul. 2025.

SOUZA FERREIRA, Gustavo Jefferson Pereira; RAMALHO, Welliana Benevides; MEDEIROS, Joêmia Leilane Gomes. *Tecnologias assistivas digitais e o envelhecimento saudável no Brasil: uma revisão integrativa*. Mossoró: UFERSA, 2024. Disponível em: <https://repositorio.ufersa.edu.br/bitstreams/66973d95-02bd-482e-bfc4-6acd6a771779/download>. Acesso em: 08 jul. 2025.

TORRES, Lucas Fernando. Caminhos para a educação musical com idosos: traços metodológicos e práticas pedagógicas presentes na literatura. 2021. *Monografia* (Licenciatura em Música) – Universidade Federal de Ouro Preto. Disponível em: https://www.monografias.ufop.br/bitstream/35400000/4813/9/MONOGRAFIA_CaminhosEducacaoMusical.pdf. Acesso em: 2 ago. 2025.

VALLE, Luiza Elena Lamego; MAIA, Jan William. *Ressignificando a deficiência: da abordagem social às práticas inclusivas na escola*. Porto Alegre: AMGH, 2010. Disponível em: <https://institucional.ufpel.edu.br/disciplinas/cod/05001316>. Acesso em: 4 ago. 2025.

VALLIAS, Layla; KLOURI, Clea. Ageless: envelhecimento populacional é nova realidade para o mercado de trabalho. *Exame – Bússola*, 2020. Disponível em: <https://exame.com/bussola/ageless-envelhecimento-populacional-e-nova-realidade-para-o-mercado-de-trabalho>. Acesso em: 13 jun. 2025.

VANZELER, Maria Luzinete Alves. *Neuropsicologia e diagnóstico diferencial nos declínios cognitivos e processos demenciais no idoso*. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, [S. l.], v. 4, n. 10, p. 1–25, out. 2020. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/declinios-cognitivos>. Acesso em: 01 jun. 2025.

VIANA, Luana Cristina Camargo *et al.* Doença de Alzheimer: desafio crescente de saúde pública. *Agência Brasília*, Brasília, 2023. Disponível em: <https://agenciabrasilia.df.gov.br/w/pesquisa-brasiliense-transforma-substancia-de-vespa-em-possivel-aliada-contr-o-alzheimer>. Acesso em: 21 jul. 2025.

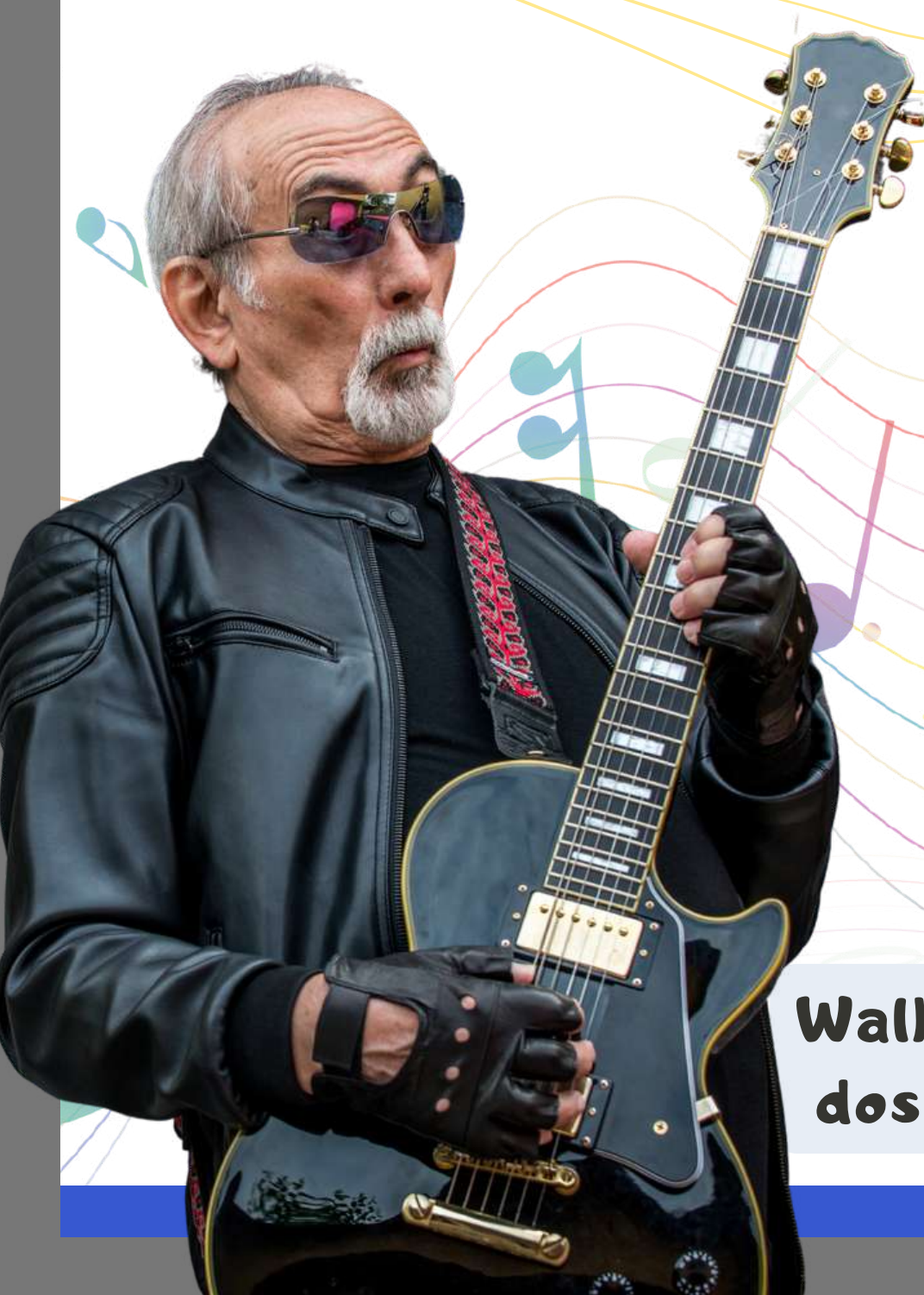
VIEIRA, Raquel Resende de Mora; BORNHOLDT, Jeimely Heep. Musicalização para alunos idosos. *Cadernos UNINTER*, 2021. Disponível em: <https://www.cadernosuninter.com/index.php/intersaberes/article/download/2571/1953>. Acesso em: 3 ago. 2025.

ANEXO.
CARTILHA NA ÍNTEGRA

MÚSICA

PARA A PESSOA IDOSA

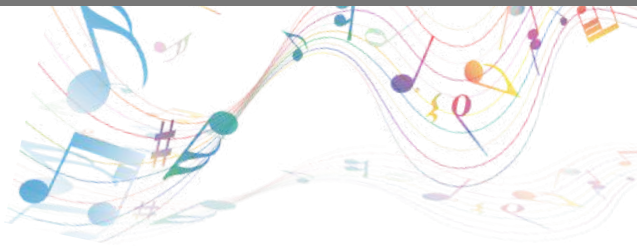
Um guia para professores



**Walber Santana
dos Santos**

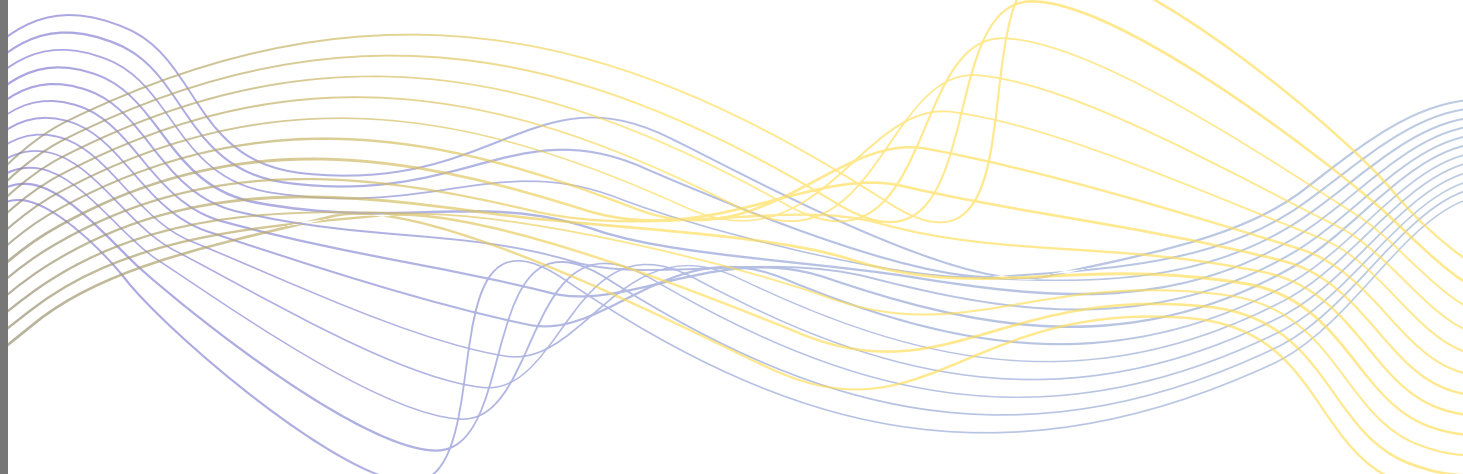


Créditos



Autor: Walber Santana dos Santos

Orientadora: Viviane Louro



Agradecimentos



A Deus, em primeiro lugar, por conseguir entrar na UFPE;
Aos familiares e amigos que tem amor por mim e querem meu bem;
A todos os professores que sempre estiveram dispostos a esclarecer meus questionamentos, em especial a Flávio Medeiros, Ricardo Brafman e Viviane Louro;
A todos que encontrei na vida acadêmica e aos meus colegas de turma por dividirmos vários momentos juntos.

Dedicatória



Dedico esta cartilha aos meus pais Waldemiro Bezerra dos Santos (in memoriam) e Lindicéia Santana dos Santos, à minha mãe de criação Inês Ferreira de Lima (in memoriam) e ao meu filho Walber Santana dos Santos Filho.



Eu e meus pupilos

*"A educação é um ato de amor,
por isso, um ato de coragem." -
Paulo Freire*

1º de Outubro

Dia Nacional do Idoso

A data foi estabelecida tanto pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 1990, como também pela Lei nº 11.433, de 2006, no Brasil. Além de homenagear os idosos, a data também visa conscientizar a sociedade sobre as questões do envelhecimento e a importância de cuidar e proteger a população idosa.



APRESENTAÇÃO

Essa cartilha visa abordar temas relevantes relacionados ao processo de ensino-aprendizagem musical para estudantes a partir de 60 anos. Entre os conteúdos explorados, destacam-se estratégias pedagógicas, práticas de acolhimento e inclusão e sobre a musicalização para a pessoa idosa, além de sugestões de materiais para aprofundamento teórico e prático.

A motivação para desenvolver esse material surgiu durante meu estágio, como graduando de Licenciatura em música, em uma escola da rede pública de ensino no Recife, onde tive a oportunidade de trabalhar com turmas majoritariamente compostas por pessoas idosas.

A partir dessa experiência, passei a pensar na possibilidade de criar um material que pudesse servir como guia prático para professores iniciantes, ou como material de apoio para docentes que já atuam com esse público.



Esse material também visa homenagear meus pais, alunos e professores de música da Universidade que se encontram na faixa etária acima de 60 anos. Por este motivo, no decorrer da cartilha haverá fotos dessas pessoas, mescladas a fotos representativas de pessoas idosas, retiradas de bancos de dados de domínio público.

A identidade visual do material foi pensada para ser uma leitura dinâmica e leve, com imagens que visam reforçar a visão da terceira idade como uma época criativa, viva e muito boa de ser vivida. Também foi pensado no material ser acessível. Por isso, a linguagem utilizada é simples e a letra em tamanho maior do que o geralmente utilizado em materiais pedagógicos. À posteriori, pretendo lançar esse material visando acessibilidade também para pessoas com deficiência visual, auditiva, autismo, dentre outras.

Espero que este trabalho contribua para que outros educadores musicais se interessem pela temática e que possa ajudar os professores de música em suas práticas no dia a dia de sala de aula, diante de estudantes acima de 60 anos.





Sumário



A TERCEIRA IDADE

A pessoa idosa	10
Dados estatísticos	12
Terminologias	13
O processo de envelhecimento	15



MÚSICA E TERCEIRA IDADE

Musicoterapia ou Educação musical?	19
Ensino de música e terceira idade	26
Estratégias para o ensino musical da pessoa idosa	31
Músicos brasileiros idosos na ativa	49



SUGESTÕES DE LEITURAS E VÍDEOS	56
--------------------------------------	----

CONSIDERAÇÕES FINAIS	65
----------------------------	----

REFERÊNCIAS	68
-------------------	----

AUTOR E ORIENTADORA	70
---------------------------	----



ESTATUTO DO IDOSO



**LEI
FEDERAL
Nº 10.741 / 2003**



A TERCERIA IDADE



A pessoa idosa

De acordo com o Estatuto do Idoso, no Brasil, considera-se pessoa idosa os que tem a partir de 60 anos.

Apesar disso, não significa que todas as pessoas envelhecem da mesma forma: cada um tem sua história, seu ritmo e suas condições de vida, o que torna o envelhecimento um processo muito pessoal. A idade cronológica é apenas um ponto em comum entre esse público, mas não define quem eles são por completo.

(Silva, 2023).



A medida que envelhecemos, é comum que algumas funções do corpo e da mente comecem a mudar. A pessoa pode perceber que tarefas simples do dia a dia como lembrar compromissos, seguir receitas ou lidar com tecnologia, começam a exigir mais esforço. Isso pode ser um sinal de um comprometimento cognitivo leve, algo que não chega a ser uma doença, mas quem indica mudanças naturais no funcionamento cerebral. Esses desafios podem surgir de forma sutil, e muitas vezes passam despercebidos no início.

Por isso, é importante observar com atenção e buscar formas de estimular a mente, como manter uma rotina ativa e social. Essa fase pede mais compreensão e cuidados para garantir qualidade de vida.

(Lucchetti *et al.*, 2017).



Dados Estatísticos

O Brasil possui aproximadamente 22,2 milhões de pessoas com 65 anos ou mais. Em 1980, o Brasil tinha 4% da população com 65 anos ou mais. Em 2022 esse número subiu para 10,9%, um crescimento de 57,4%, em relação a 2010.

No Brasil, há 32,1 milhões de pessoas idosas; Desses, 55,7% são mulheres e 44,3%, homens.

69% deles vivem com até dois salários mínimo; 4 milhões trabalham na informalidade, com aumento de 36,6% desde a pandemia.

Terminologias

Muitas são as terminologias utilizadas para se remeter a esse público, sendo que, não se há um consenso de qual é a mais adequada. Pelo estatuto do idoso, atualmente o termo oficial é Pessoa idosa.

A seguir, colocamos alguns dos principais termos utilizados no Brasil para se referir a pessoas com 60 anos ou mais:



- **Idoso:** termo que já foi oficial no Brasil, mas que está perdendo uso;
- **Pessoa idosa:** termo oficial (Estatuto do Idoso), para pessoas com 60 anos ou mais;
- **Velho:** palavra tradicional, mas muitas vezes evitada por ter conotação pejorativa;
- **Sênior:** termo mais neutro e respeitoso, comum em contextos corporativos e de marketing;
- **Terceira idade:** popularizado para suavizar a ideia de velhice, mas hoje considerado datado;
- **Melhor idade:** expressão otimista, usada em campanhas publicitárias;
- **60+/Maduros:** termos contemporâneos que valorizam o estilo de vida e não apenas a idade cronológica.



O processo de envelhecimento



Com o envelhecimento, o corpo e a mente passam por várias mudanças que exigem cuidados especiais. Nessa fase da vida, é comum aparecerem doenças crônicas como pressão alta, diabetes, osteoporose, além de problemas no coração, nos pulmões e até câncer. A depressão também afeta muitos idosos, sendo uma das doenças mais comuns na saúde mental.

Segundo o Ministério da Saúde, cerca de 25% das pessoas idosas que vivem em áreas urbanas já sofreram quedas, o que mostra a importância de atividades que ajudem na coordenação e no equilíbrio. Além disso, aproximadamente 50% têm dificuldade para dormir, o que interfere na saúde física e emocional

No campo da cognição, é normal surgir um leve declínio que atrapalha tarefas simples do dia a dia, como lembrar compromissos ou organizar objetos.

A solidão também é um fator importante e pode afetar tanto a mente quanto o corpo. A depressão, quando não tratada, pode se tornar mais grave e levar até ao suicídio

(Abelha, 2014; Brasil, 2023;
Albuquerque,
Cataldo Neto, 2024; Lemos, 2024;
Lucchetti *et al.*, 2017).



Conhecer essas questões é fundamental para que os professores possam agir com cuidado, paciência e estratégias adequadas. A música, nesse contexto, é uma ótima aliada para melhorar a saúde, estimular a convivência e fortalecer a autoestima. É importante que as políticas públicas respeitem essa diversidade e garantam direitos que levem em conta essas diferenças.



MÚSICA E TERCEIRA IDADE



**Ricardo Brafman - violinista e
compositor- Professor da UFPE**

Musicoterapia ou Educação Musical?



Quando pensamos em música direcionada para as pessoas idosas, podemos pensar em duas possibilidades: a musicoterapia e a aprendizagem musical. Ambas as práticas podem ser válidas para os idosos, mas com objetivos e propostas distintas.

A musicoterapia é uma prática clínica que utiliza os elementos da música como som, ritmo, melodia e harmonia, para promover saúde física, emocional, cognitiva e social.

Ela é conduzida por profissionais especializados e pode ser aplicada em diversos contextos, como hospitais, instituições de longa permanência, escolas e comunidades.

Ou seja, a musicoterapia é feita por profissionais da área da saúde e usa a música como uma ferramenta para melhorar o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas.

(Silva e Louro, 2023).



Já a educação musical busca desenvolver habilidades musicais e ampliar o repertório cultural dos idosos, estimulando sua expressão artística e cognitiva e está ligada a um processo de aprendizagem contínuo. Além disso, deve ser direcionada por um profissional da música, de preferência licenciado para dar aulas de música.



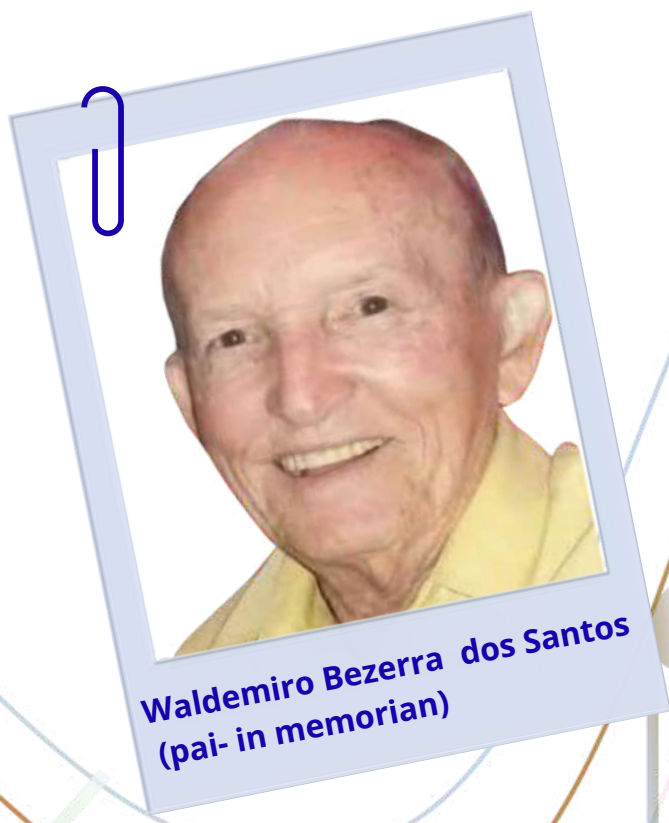
Um dos autores mais importantes no Brasil sobre ensino de música para Idosos é Marcelo Caires Luz. Ele diz em um de seus textos:

“A educação musical, enquanto prática pedagógica, tem como objetivo o desenvolvimento de habilidades musicais e a ampliação do repertório cultural. Já a musicoterapia, embora também utilize a música, está voltada para objetivos terapêuticos, atuando no campo da saúde e do bem-estar” (Luz, 2005, p. 17).

A formação de cada profissional também é diferente: o educador musical estuda pedagogia e métodos de ensino musical, enquanto o musicoterapeuta estuda saúde e práticas terapêuticas. Além disso, a relação profissional na educação musical é entre professor e aluno e na musicoterapia, é entre terapeuta e paciente.

Sendo assim, mesmo a educação musical trazendo benefícios para o corpo e para a mente, ela não pode ser considerada um tipo de terapia. Da mesma forma, a musicoterapia pode ensinar algo sobre música, mas seu foco principal é cuidar da saúde e bem-estar.

(Silva & Louro, 2018 e 2023).



Waldemiro Bezerra dos Santos
(pai- in memorian)

Para finalizar, abaixo segue um quadro comparativo entre educação musical e musicoterapia para facilitar a compreensão.

	EDUCAÇÃO MUSICAL	MUSICOTERAPIA
Objetivos	Ensino musical. A música é o fim.	Saúde, reabilitação e bem-estar. A música é o meio.
Área de formação	Humanas (educação)	Biológicas (saúde)
Atuação	Escolas do ensino básico e de música. Ongs, universidades, entre outros.	Clínicas de reabilitação, hospitais, centros terapêuticos, CAPS, outros
Público alvo	Qualquer pessoa que queira aprender música.	Pessoas que necessitem melhorar a saúde ou se reabilitar
Metodologias ou procedimentos	Métodos ativos, jogos musicais, aulas teóricas e práticas.	Procedimento, método, modelo. Técnica: técnicas de empatia, técnicas de facilitação, técnicas de intimidade, técnicas de procedimento.
Relação profissional	Professor-aluno.	Terapeuta-paciente

(Silva e Louro, 2023, p. 15).

EDUCAÇÃO MUSICAL

MUSICOTERAPIA

Plano de ação

Plano de aula.

Protocolo terapêutico.

Teóricos de destaque

Carl Orff, Émile-Jacques Dalcroze, Murray Schafer, Edgar Willems, Zoltán Kodály, Violeta Gainza, Beatriz Senoi Ilari;

Rolando Benenzon, K. E. Bruscia; Paul Nordoff; Clive Robbins; Helen Bonny;

Leis

Lei nº 13.278, de 2016, vigora as artes visuais, a dança, a música e o teatro como linguagens que constituirão o currículo escolar.

Por ser área da saúde, não há obrigatoriedade de atuação na escola.

Observações

Geralmente a pessoa dá continuidade aos estudos conforme seus objetivos em tal aprendizado, não tendo exatamente uma época para se parar de estudar.

Geralmente a pessoa frequenta sessões de musicoterapia por um período determinado e recebe alta quando o objetivo terapêutico é alcançado.

(Silva e Louro, 2023, p. 15).

Ensino musical e terceira idade



Lindicéia Santana dos Santos (mãe)

O processo de aprendizagem musical na terceira idade enfrenta desafios que vão desde questões sociais como o etarismo, até questões ligadas as limitações cognitivas, motoras e emocionais. Há, ainda, um preconceito estrutural muito grande em nossa sociedade que julga certos públicos como incapazes de aprender ou como se o aprendizado não fosse necessário para eles.

O **capacitismo**, que existe na sociedade, e que muitas vezes dificulta que pessoas com deficiências tenham acesso ao ensino musical, também é visto em relação a pessoas da terceira idade. Essa visão limitada a uma capacidade específica para se aprender, coloca, muitas vezes, essas pessoas apenas como público da musicoterapia, ignorando sua capacidade artística.

CAPACITISMO

discriminação, preconceito ou atitude de superioridade em relação a pessoas com deficiência, baseada na crença de que a capacidade física ou mental de uma pessoa define seu valor e potencial.

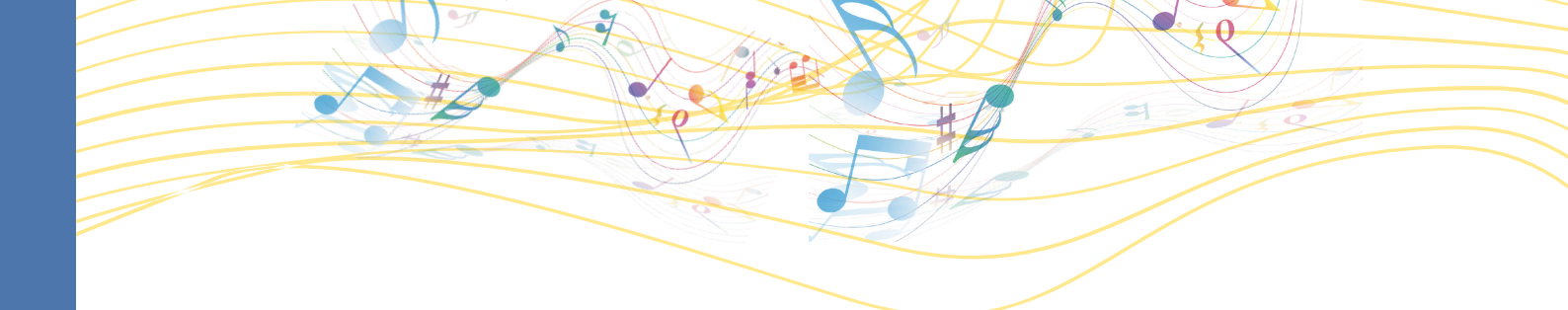
(Louro, 2023).

persistem mitos que associam o envelhecimento à incapacidade de aprender música, o que limita o avanço de práticas pedagógicas inclusivas. [...] a alfabetização da linguagem musical na velhice é possível e contribui para desconstruir mitos e estigmas sociais ligados ao envelhecimento” (Luz, 2005, p. 17).

O **etarismo** na educação musical é um tema ainda pouco explorado, mas que merece atenção, especialmente diante do envelhecimento da população brasileira e do crescente interesse de pessoas idosas em atividades culturais e educativas. A ideia de que existe uma idade ideal para começar a estudar música é uma das formas mais comuns de discriminação etária nesse campo.

ETARISMO

Preconceito contra pessoas por causa de sua idade, seja jovem ou idoso.



Outro ponto importante é a crença generalizada de que o desenvolvimento musical está diretamente ligado à plasticidade cerebral da infância, o que reforça a ideia de que pessoas idosas não teriam mais condições de aprender música com qualidade. Essa visão ignora evidências científicas que mostram que o cérebro continua capaz de aprender ao longo da vida, especialmente quando estimulado por atividades significativas como a música.

Agora, precisamos entender que o ensino musical para terceira idade precisa considerar as questões relacionadas as particularidades do idoso. Algumas funções cognitivas como atenção, memória e funções executivas são reduzidas durante o envelhecimento normal, o que pode impactar diretamente na assimilação de conteúdos musicais.

(Azevedo e Barja, 2018; Bergmann, 2012; Louro, 2018).

Portanto, assim como ensinar música para bebês requer estratégias diferentes do ensino musical para adolescentes ou para estudantes neuroatípicos, como por exemplo, com deficiência visual ou auditiva, dar aulas de música para pessoas idosas tem suas particularidades e necessita de recursos e estratégias específicas ou adaptadas.



Estratégias para o ensino musical da pessoa idosa



Flávio Medeiros - pianista e maestro - Professor da UFPE

São poucas as publicações sobre ensino de música para pessoas idosas e, em minha pesquisa para este trabalho, não encontrei nenhum material pedagógico, método, apostila ou algo mais prático voltado para o ensino musical coletivo de pessoas acima de 60 anos.

Sendo assim, a seguir há a proposta de algumas estratégias pedagógicas voltadas para o ensino de teoria ou iniciação musical para pessoas idosas.

Tais estratégias já foram por mim utilizadas em aulas com esse público e são baseadas nas metodologias ativas mais utilizadas no ensino musical e em autores como Mateiro e Ilari (2011 e 2016), Luz (2005) e Louro (2018).



ACOLHIMENTO E AQUECIMENTO DA TURMA

É fundamental no início do trabalho, com uma turma nova, antes de pensar em conteúdos musicais, criar vínculo com a turma e apresentar a todos.

Uma sugestão é começar com uma roda de conversa, onde todos falem seus nomes e em seguida, uma breve troca sobre músicas que marcaram as vidas dos idosos. Isso cria vínculo e ativa memórias afetivas.

Em seguida, pode-se fazer um alongamento leve, considerando os limites de cada um e alguns exercícios de respiração. Uma ideia é Inspirar contando até 4 e soltar o ar lentamente com som da letra "S".



Após esse momento, pode-se fazer um aquecimento vocal: deixar os lábios relaxados e soprar, fazendo um som parecido com o do besouro.

A produção de vibração espontânea dos lábios com fluxo aéreo contínuo, promove relaxamento da musculatura facial e estimulação a ressonância. Ativação da musculatura orofacial, melhora da coordenação respiratória e articulatória, e facilitação da emissão vocal com menor esforço.



É importante também trabalhar vocalizes com sílabas simples e ressonantes (ex.: lá, lá, lá, bi, bi, bi) com foco na ativação dos articuladores orais e respiratórios. Para tanto o professor pode verificar uma tonalidade confortável para a turma e fazer o vocalize em grau conjunto (ex. dó-ré-mi-fa-sol-fa-mi-ré-dó) mas usando sílabas diversas ao invés dos nomes das notas.

Outra possibilidade é usar trava-línguas simples: o rato roeu a roupa do rei de Roma; a rainha raivosa rasgou o resto. Isso para estimular a dicção, de forma divertida.

Também pode-se cantar em grupo e ao mesmo tempo passar um instrumento de percussão ou uma bola ao colega do lado da roda, enquanto cantam. Cantar em grupo evita a exposição individual e fortalece o senso de pertencimento.

PONTOS IMPORTANTES

Fazer apresentações periódicas simples, momentos de canto para colegas ou familiares.

Usar canções populares das décadas de 50 a 80 conhecidas pelas pessoas idosas da turma é fundamental nesses momentos.

Reconhecer os esforços e conquistas através de medalhas simbólicas, certificados ou simplesmente aplausos calorosos.

Precisamos sempre nos lembrar que a pessoa idosa pode ter um tempo diferente dos jovens, dificuldades cognitivas, na coordenação motora e, em alguns casos, comportamentos instáveis.

Por isso, paciência, linguagem acessível, sem uso de termos técnicos, com vocabulário dentro da vivência dos estudantes e uma aula leve, divertida e cheia de afeto, é sempre importante. Abaixo algumas sugestões de como abordar a turma:

Nos aquecimentos vocais

Vamos acordar a voz com carinho, como quem espreguiça de manhã. Respira fundo e solta o som como se estivesse soprando uma vela bem devagar. Sua voz é única, vamos deixar ela brilhar aos pouquinhos.

Para reforçar autoestima e progresso

Que beleza de som, sua voz tem história. Você cantou com emoção, e isso é o que mais toca o coração. Cada vez que canta, você planta alegria, e ela floresce aqui na sala.

Durante o aprendizado da música

Vamos cantar esse pedacinho juntos. Se errar, tudo bem! Aqui, cantar é mais sobre sentir do que acertar.

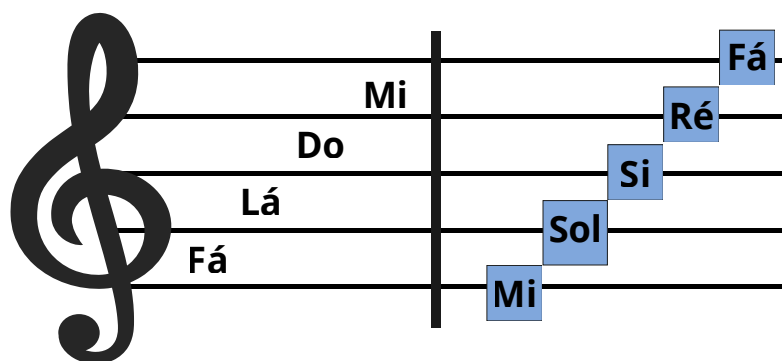
ENSINANDO LINHAS E ESPAÇOS

Ensinar os nomes das notas nas linhas e espaços da pauta musical (clave de sol), pode ser feita de forma mais lúdica e usando frases mnemônicas para facilitar a compreensão e memorização.

Uma sugestão é formar uma frase com as sílabas dos nomes das notas correspondentes às linhas e espaços, considerando clave de sol.

Frases mnemônicas: são recursos de memorização que usam a criação de frases ou combinações de palavras para facilitar a fixação de informações complexas transformando-as em algo mais simples e fácil de lembrar.

Exemplo:



Espaços da pauta (de baixo para cima):

Notas: Fá – Lá – Dó – Mi

Frase: Ela FALA DORMINDO

Linhas da pauta (de baixo para cima):

Notas: Mi – Sol – Si – Ré – Fá

Frase: TODA MANHÃ MEU SOL SE REFAZ

Após essa associação das notas com a frase o professor pode ir à lousa ou fazer cartazes com pauta musical e usando bolinhas adesivas ou desenhadas, convida os alunos a escrever os nomes das notas correspondentes à bolinha. Reforce com a frase mnemônica para ajudar na fixação.



FALAR DORMINDO

É importante usar linguagem afetiva e pausada, com exemplos e repetição de forma gentil, pois nem sempre os idosos processam ou memorizam rapidamente a informação. Sempre bom incentivar os alunos a falarem as frases em voz alta juntos, isso conecta e reforça a memória.

TOM E SEMITOM E INTERVALOS

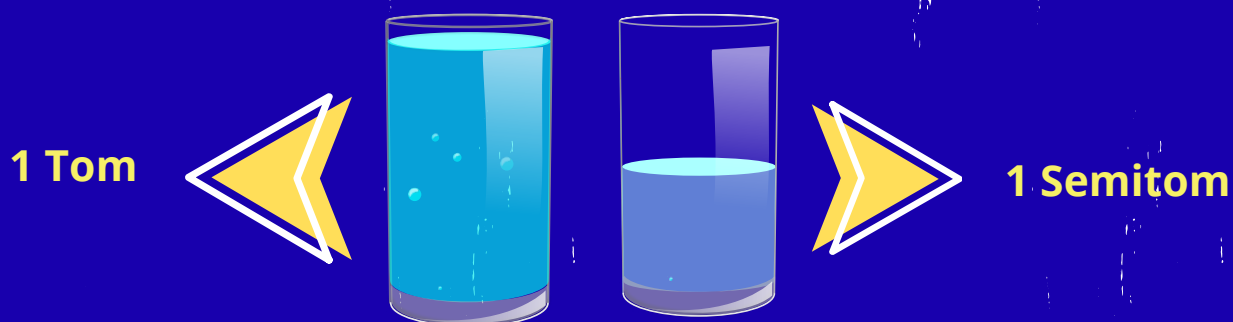
A escala musical usada na música tonal é configurada através da ordenação de tons e semitons em sequências específicas. Já, intervalos, são as distâncias entre as notas musicais (que se dão por quantidades de tons e semitons - Ex: 3ª menor = 1 tom e meio). Portanto, uma forma de ajudar os idosos a compreenderem tais conceitos, é tornando-os mais visuais e concretos.

Uma ideia é colocar dois estudantes em pé, um de frente para o outro, na distância de um “passo largo” e falar que chamaremos essa distância entre eles de intervalo de um tom (1T). Em seguida, pedir para que um dos dois se desloque meio passo para frente, se aproximando do colega e dizer que chamaremos essa distância de meio tom = $1/2$ ou semitom (ST).

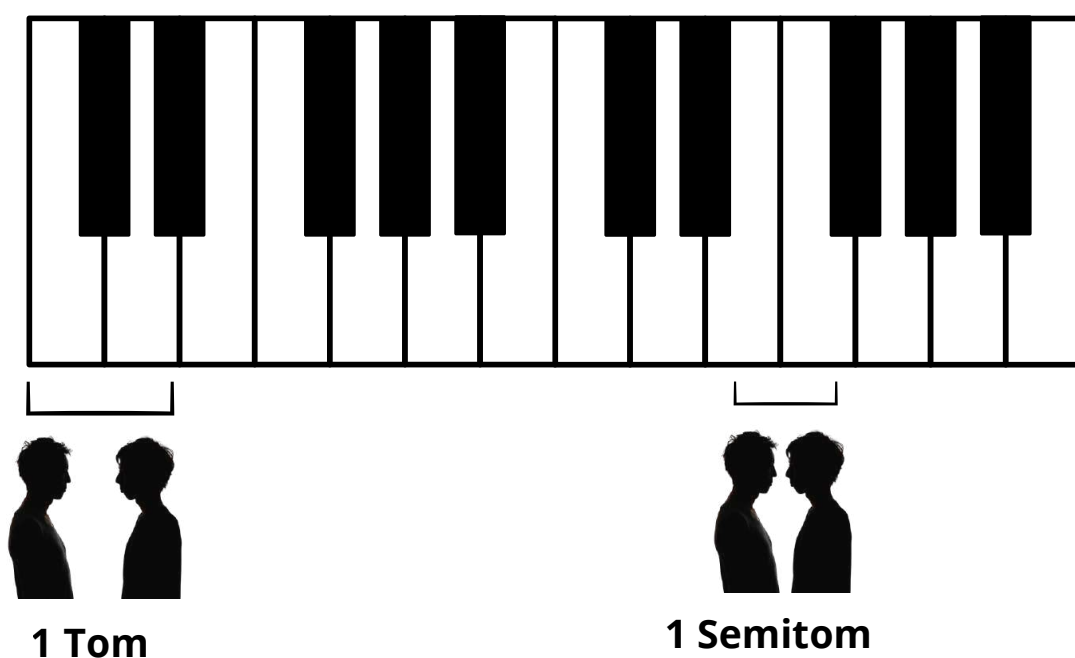


Essas duas distâncias (semitom e tom) podem ser delimitadas no chão por fita adesiva da cor que desejar, para que seja fácil de visualizar.

Outra sugestão é utilizar-se de meio copo com água para exemplificar o meio tom e do copo cheio de água para um tom.



Após esses exemplos o professor pode mostrar em um teclado ou piano a distância de tom e semitom entre as teclas e, em seguida, na pauta.



PERCEPÇÃO AUDITIVA INTERVALAR

Associar os intervalos musicais a trechos iniciais de músicas do cotidiano dos estudantes idosos é uma forma de tornar o aprendizado auditivo mais intuitivo, pois assim, une-se teoria musical à memória afetiva, o que facilita o aprendizado musical.

Considerando que a memória de pessoas idosas pode estar fragilizada por conta da idade ou doenças neurocognitivas, o ideal é sempre utilizar músicas do repertório deles. Portanto, montar a própria playlist com base nas músicas que os alunos já conhecem e gostam tornará o estudo mais afetivo e eficaz.

De qualquer forma, a seguir há uma sugestão de músicas que podem ser facilmente encontradas e que são conhecidas e podem ser utilizadas para ajudar na compreensão e memorização sonora dos intervalos.

Intervalo	Música de Referência	Trecho/Citação
2ª Maior (2ªM)	Aquarela do Brasil - Ary Barroso	"Brasil!"
3ª Menor (3ªm)	Mulher Rendeira - Zé do Norte	"Olê"
3ª Maior (3ªM)	Eu Sei Que Vou Te Amar - Tom Jobim e Vinícius de Moraes	"Eu sei..."
4ª Justa (4ªJ)	Hino Nacional Brasileiro - Francisco Manoel da Silva, e Osório-Duque Estrada	"Ouviram..."
5ª Justa (5ªJ)	Trilha sonora do filme Superman - John Williams	Identificar no áudio e mostrar o momento exato
6ª Maior (6ªM)	My Way - Paul Anka	Pronúncia da expressão "My Way"
7ª Maior (7ªM)	Take On Me - A-ha - Magne Furuholmen, Morten Harket e Paul Waaktaar-savoy	Entre "Take" e "Me" (intervalo agudo: Dó + Si)
8ª Justa (8ªJ)	Branca de Neve e Os Sete Anões - Frank Churchill.	"Eu vou..." (de Dó a Dó, uma oitava acima)

FIGURAS MUSICAIS E SEUS VALORES

Para explicar figuras rítmicas o professor pode dizer aos estudantes que a música é como uma conversa, sendo que as figuras musicais corresponderiam as palavras que a gente fala, cada uma duração diferente. Já as pausas seriam os momentos de silêncio, como quando a gente respira ou faz suspense antes de contar uma fofoca boa.

Depois, falar que cada figura tem sua pausa correspondente, isto é, se a nota dura bastante, o silêncio também dura bastante. Se a nota é curtinha, o silêncio é rapidinho. É como andar e parar, às vezes a gente caminha devagar, às vezes dá uma paradinha e tudo isso junto forma o ritmo da música. E pode lançar as perguntas: Então, quando vocês veem uma nota, pensem: quanto tempo ela fala? E quando veem uma pausa, pensem: quanto tempo ela fica quietinha?

E finalizar: pois bem, é assim que a música respira e se organiza, com som e silêncio se revezando, igual a gente numa boa roda de conversa.

Uma proposta de estratégia para ensinar ritmos, além de explicar da forma proposta acima, é associar cada figura musical ao seu tempo de duração e à pausa correspondente, usando o corpo e a fala como apoio. Para tanto, pode-se usar cartões com figuras as musicais (♩, ♪, ♫ etc.) e cartões com pausas correspondentes.

Então, o professor pode colocar a turma em círculo, sentados, e pegar um instrumento para marcar o tempo. Ele distribui os cartões com figuras e pausas, sendo que cada aluno recebe um cartão com uma figura musical ou com uma pausa.



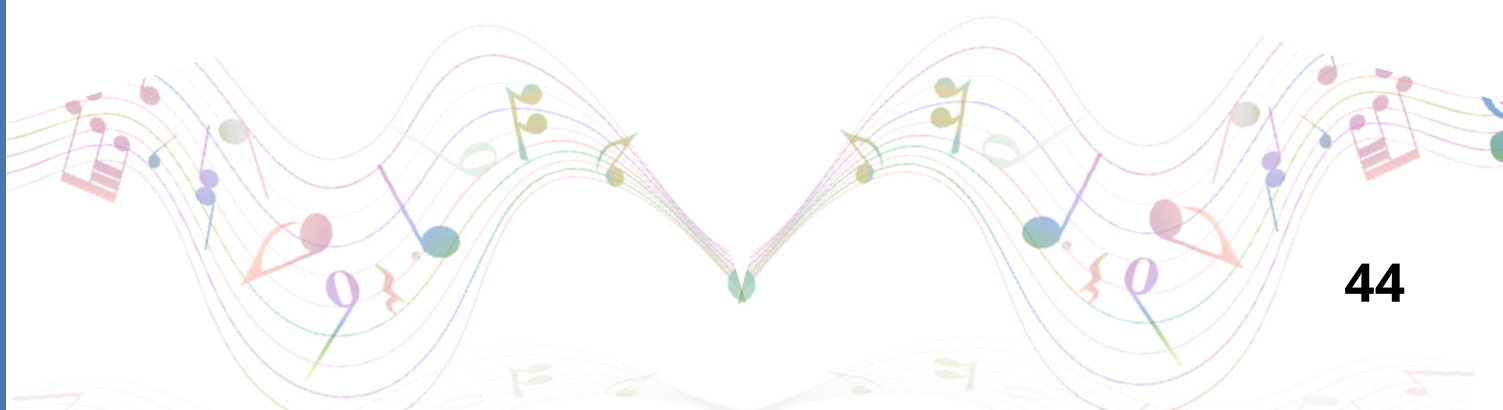
O professor marca o pulso e escolhe um estudante com uma figura para começar e este faz o som da figura que está em seu cartão para todos ouvirem. O idoso que estiver com a pausa correspondente ao som ouvido se manifesta e realiza a pausa com um gesto corporal sem som (ex: ficar parado com as mãos no peito ou de olhos fechados). Depois, a dupla (figura-pausa) faz junta o “som e gesto” para a turma ver.

PARTITURAS Roterizadas

Já diz o ditado: “quem canta seus males espanta”. Pois bem, cantar é sempre bom para a voz, o corpo e a mente e um bom exercício para colocar em prática tudo que se aprende na aula de teoria musical.

No entanto, é comum alguns idosos apresentarem dificuldades para memorizar a letra das músicas, mesmo sendo músicas conhecidas ou que eles gostem bastante. Isso pode acontecer por falta de treino, pela idade avançada ou por algumas questões neurocognitivas advindas de doenças que podem acontecer na terceira idade, como já mencionado antes.

Sendo assim, uma possibilidade é roterizar as partituras, ou pelo menos as letras das músicas, utilizando símbolos que podem servir de pistas visuais para a memória. A seguir tem um exemplo:



**MÚSICA: O LEÃOZINHO -
Caetano Veloso -1977**

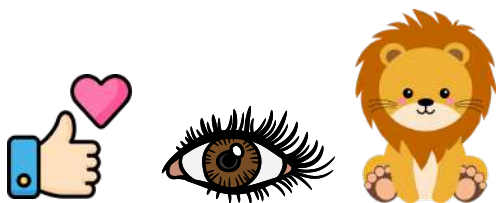
Estrofe 1.

**Gosto muito de te ver, leãozinho
Caminhando sob o sol
Gosto muito de você, leãozinho**

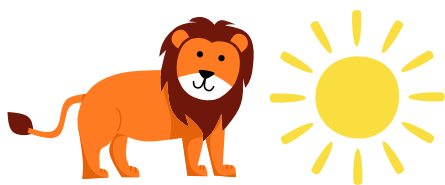
Estrofe 2.

**Para desentristecer, leãozinho
O meu coração tão só
Basta eu encontrar você no caminho**

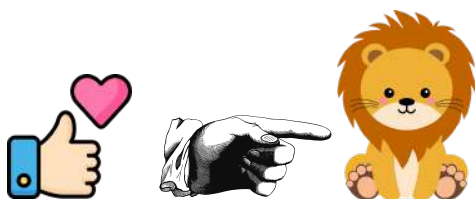
Estrofe 1.



Gosto muito de te ver, leãozinho

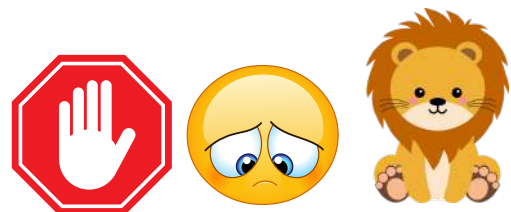


Caminhando sob o sol



Gosto muito de você, leãozinho

Estrofe 2.



Para desentristecer, leãozinho



O meu coração tão só



Basta eu encontrar você no caminho

O exemplo acima é somente um trecho para mostrar como pode ser feito. O mais importante é que o próprio estudante construa sua partitura com imagens que ele escolha e que represente para ele a letra da música. Isso pode ser feito com imagens de revistas, desenhos que ele mesmo faça ou imagens retiradas da internet. O próprio processo de construção da partitura roteirizada já é uma forma de estudar a letra da música.

É importante ressaltar que a pessoa idosa pode ter muitas dificuldades no aprendizado e que, por isso, estratégias diferentes são sempre bem vindas. Uso de pistas visuais, materiais concretos e associação de movimentos corporais aos conteúdos musicais pode ajudar muito no aprendizado por reforçar a compreensão por diversas vias sensoriais.

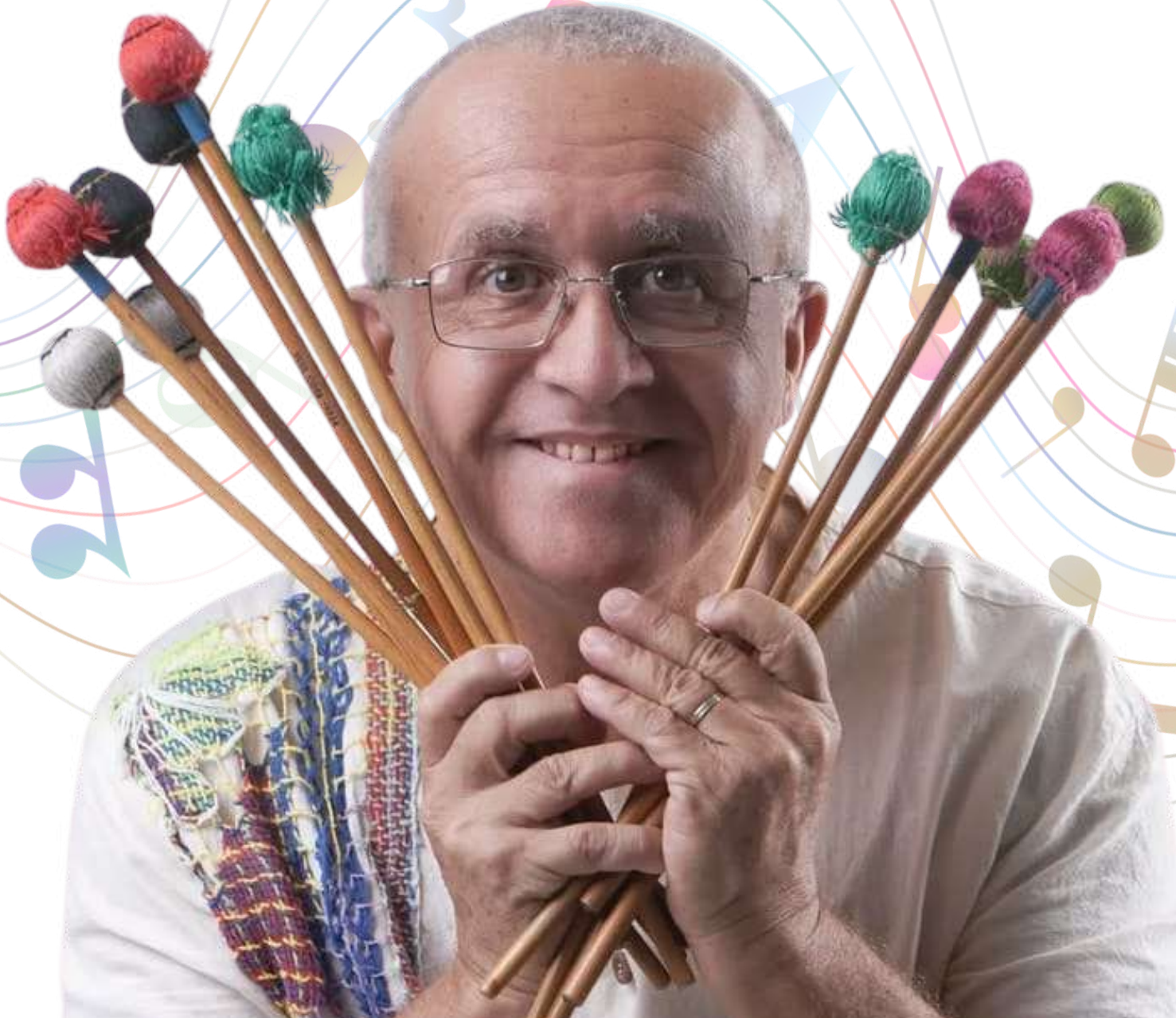
Agora, sempre bom lembrar que pessoas idosas não são bebês e por isso, apesar do uso de um vocabulário adequado e simples para a compreensão, tem que tomar cuidado para não infantilizar a pessoa que tem uma história toda de vida.

Igualmente importante ressaltar que nem todas as pessoas idosas vão precisar de estratégias ou linguagem simplificada para o aprendizado. Portanto, o ideal é sempre o professor conhecer bem o estudante ou turma que está em suas mãos. Saber de suas dificuldades e habilidades motoras, cognitivas, emocionais e sociais, como também se ele já tem algum conhecimento em música, os tipos de música que gosta de ouvir, etc. Isso tudo é importante para o preparo de uma aula adequada e eficiente tanto para o aprendizado quanto para o bem-estar deles.

(Louro 2018).



Músicos brasileiros idosos na ativa



Antonio Barreto - Percussionista - Prof. da UFPE

Alceu Reis - (São Paulo, 1954)
- Violoncelista erudito com
extensa carreira em
orquestras brasileiras. Foi
primeiro violoncelo na
Orquestra Sinfônica do
Theatro Municipal do Rio de
Janeiro, e convidado na Osesp
entre 2002 e 2005.



Dirceu Leite - (Porto Alegre -
1961) Múltiplo instrumentista
de sopro (clarinetes, flautas
variadas, sax, clarone,
flautim). Trabalhou com Hans
Koellreutter, Tom Jobim e
criou o conjunto Choro Só.

Clovis Pereira Filho -
(Pernambuco - 1966)
renomado violinista
spalla da Orquestra
Sinfônica Brasileira.



Ricardo Castro - (Bahia, 1964). Renomado pianista e maestro brasileiro. Ganhou destaque internacional ao vencer o Concurso Internacional de Piano de Leeds em 1993. Além de sua carreira solo, é fundador e diretor do NEOJIBA, projeto que promove a educação musical de jovens na Bahia.

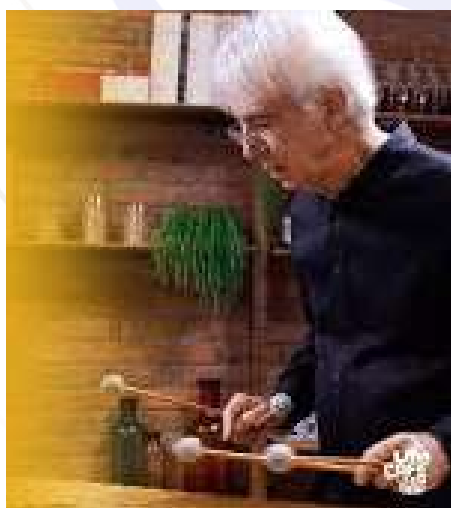


Marcelo Bratke - (São Paulo, 1960). Pianista brasileiro, conhecido por sua versatilidade e atuação internacional. Possui alterações na visão desde a infância. Se apresentou nas principais salas de concerto do mundo.

Arnaldo Cohen (Rio de Janeiro - 1948) - é um dos mais importantes pianistas brasileiros com carreira internacional.

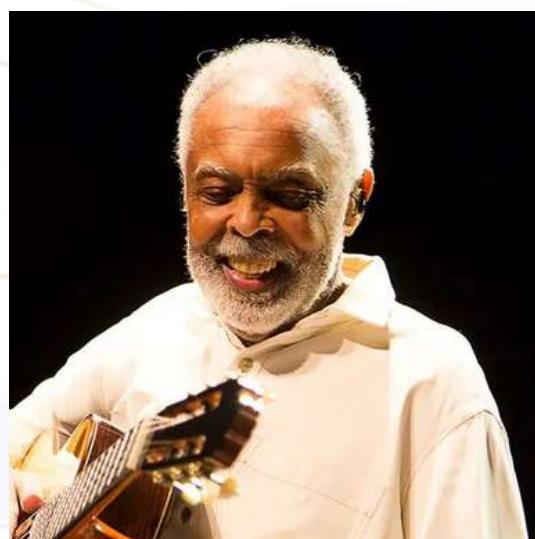


Odette Ernest Dias - (Paris, naturalizada brasileira - 1929) - Considerada uma das grandes flautistas do Brasil. Integrou grandes orquestras e produziu vários discos.



Ney Rosauro - (Rio de Janeiro - 1967) - Um dos principais nomes da percussão sinfônica mundial, autor de inúmeros concertos para marimba, como seu famoso Concerto nº1, amplamente executado por orquestras de todos os continentes.

Gilberto Gil - (Bahia, 1942) - um dos maiores músicos brasileiros e cofundador do Movimento Tropicalista. Marcou a MPB com inovação e poesia. Foi Ministro da Cultura e tornou-se imortal da Academia Brasileira de Letras em 2022..





Ney Matogrosso (1941) -cantor e performer brasileiro conhecido por sua voz marcante e presença cênica ousada. Ganhou fama com o grupo Secos & Molhados. Foi eleito pela Rolling Stone como a terceira maior voz do Brasil e um dos maiores artistas do país.

Caetano Veloso (Bahia,1942)- Compositor, cantor e escritor, premiado internacionalmente e reverenciado mundialmente. É um dos criadores do Tropicalismo. Misturou MPB com rock e psicodelia. Foi exilado durante a ditadura e tornou-se símbolo da liberdade artística.



Maria Bethânia (Bahia, 1946)-uma das maiores vozes do Brasil, ganhou destaque em 1965 com “Carcará” e integrou o grupo Doces Bárbaros. Com mais de 50 álbuns e 60 anos de carreira, é considerada a Rainha da MPB.

Chico Buarque - (Rio de Janeiro, 1944) - Cantor, compositor, escritor e dramaturgo. Destacou-se com músicas de crítica social durante a ditadura militar. Vencedor do Prêmio Camões, também é autor de romances como *Budapeste* e *Leite Derramado*.



Djavan Caetano Viana (Maceió, 1949) um dos artistas mais versáteis da música brasileira, misturando MPB, jazz, samba e blues. Começou como crooner no Rio de Janeiro e ganhou destaque com “Flor de Lis” em 1976. Com mais de 30 discos lançados.

Lenine (Recife, 1959) - cantor e compositor que mistura ritmos nordestinos com rock e música eletrônica. Com mais de 500 músicas gravadas, teve obras interpretadas por grandes nomes da MPB. Vencedor de vários prêmios, incluindo Grammys Latinos.





Aleceu Valença (Pernambuco, 1946) - cantor, compositor e cineasta. Mistura frevo, maracatu, forró e rock com poesia e irreverência nordestina. Também dirigiu o filme *Luneta do Tempo* e é ícone da cultura popular brasileira

Geraldo Azevedo (Pernambuco, 1945) - um dos maiores expoentes da Música Popular Brasileira, conhecido pela fusão de ritmos nordestinos como frevo, baião e maracatu com harmonias da bossa nova.



Lia de Itamaracá - (Pernambuco, 1944). Importante cirandeira, cantora e compositora, conhecida por preservar e difundir a cultura popular nordestina. Seu trabalho é símbolo de resistência cultural e valorização das tradições afro-brasileiras.

SUGESTÕES DE LEITURAS E VÍDEOS



LIVRO



Autor: Luiz Eduardo Alves de Siqueira

Data da publicação: 2005

Editora Ideias e Letras

Número de páginas: 272

ISBN-10 : 8598239062

ESTATUTO DO IDOSO DE A a Z

Escrito em tópicos, na forma de um pequeno dicionário sobre o Estatuto do Idoso, este livro permitirá, com sua linguagem simples e correta, a compreensão por qualquer pessoa da nova legislação, que constitui indiscutível avanço no direito positivo brasileiro. A intenção do autor é tornar mais acessível.

LIVRO

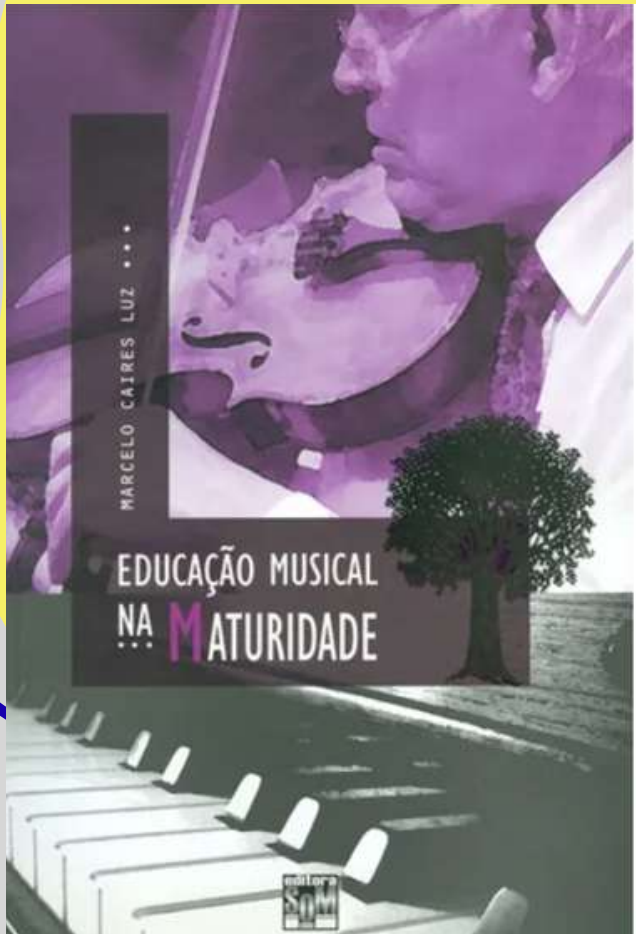
Autor: Marcelo Caires Luz

Data da publicação: 2008

Editora SOM

Número de páginas: 146

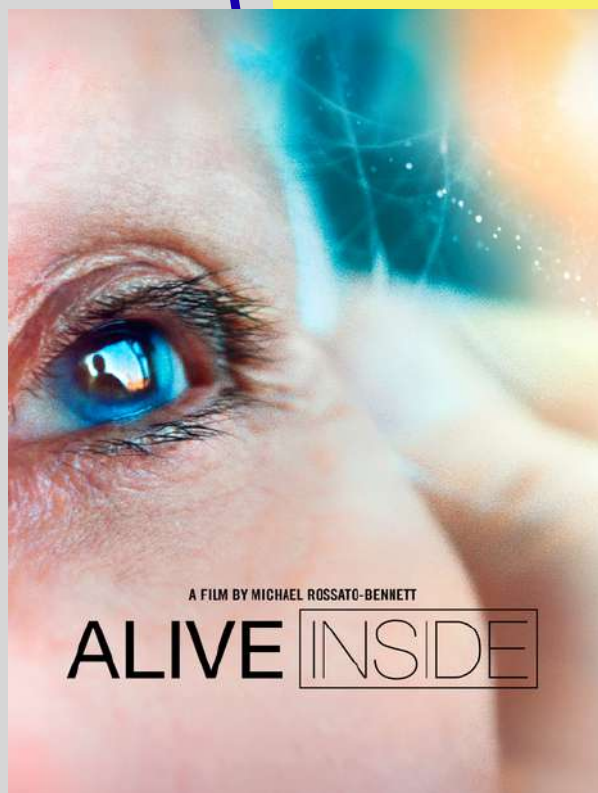
ISBN-10 : 859963304X



EDUCAÇÃO MUSICAL NA MATURIDADE

O livro investiga a prática e a aprendizagem da música na terceira idade, abordando mitos e estigmas, além de processos teóricos e práticos sobre envelhecimento e pedagogia musical para idosos. A obra sintetiza resultados de 10 anos de pesquisa em diferentes contextos, com foco no desenvolvimento social, afetivo, sensorial, motor e cognitivo na aprendizagem musical na maturidade.

DOCUMENTÁRIO

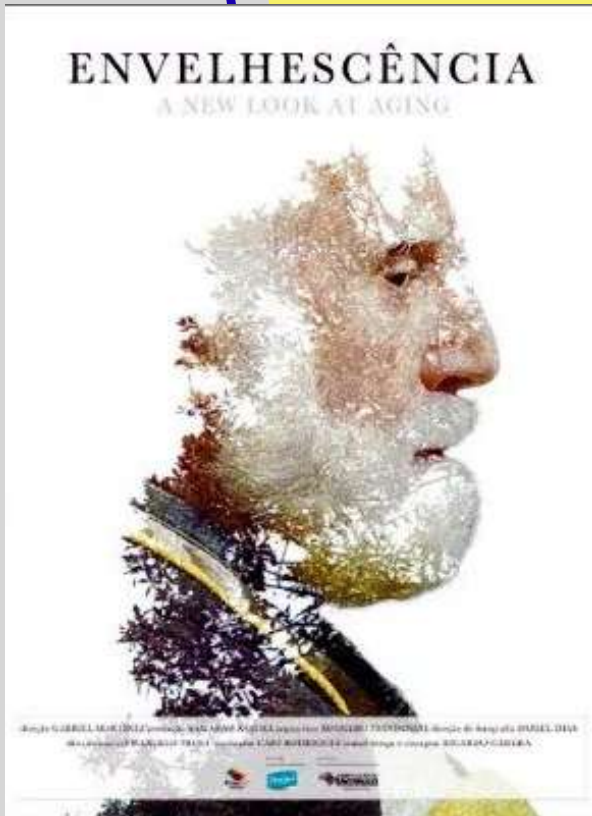


Direção:
Michael Rossato-Bennett
Data: 2014

ALIVE INSIDE

Documentário americano que explora o impacto da música em pessoas com doenças que prejudicam a função neurológica, como Alzheimer e demência, e mostra como listas de reprodução personalizadas podem melhorar a qualidade de vida desses indivíduos.

DOCUMENTÁRIO



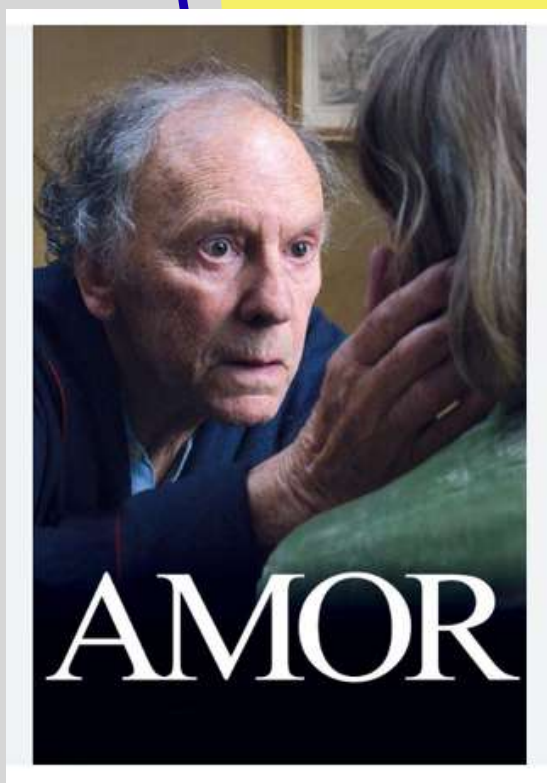
Direção: Gabriel Martinez

Data: 2015

ENVELHESCÊNCIA

O documentário brasileiro relata a história de seis pessoas que vivem a vida de maneira plena e nos mostram, através de suas próprias experiências, que os costumes e a rotina após os 60 anos podem ser repletos de atividades e bom humor. Intercalado com comentários de especialistas o filme sugere uma nova perspectiva sobre o significado do envelhecimento em nossas vidas.

FILME



Direção: Michael Haneke

Data: 2012

AMOR

Georges e Anne são dois idosos apaixonados pela arte e, principalmente, um pelo outro. Os desafios da terceira idade afetam sua forma de viver e o modo como se relacionam com a filha, mas o amor entre eles segue inabalável. Certo dia Anne sofre um derrame e fica com um lado do corpo paralisado. O casal de idosos passa por graves obstáculos que colocarão o seu amor em teste.

FILME



Direção: Rob Reiner

Data: 2008

ANTES DE PARTIR

Carter Chambers e Edward Cole, estão com câncer e, internados no mesmo quarto de hospital. Carter decide escrever a "lista da bota", algo que seu professor de filosofia na faculdade passou como trabalho muitas décadas atrás. A lista consiste em desejos que Carter deseja realizar antes de morrer. Ao tomar conhecimento dela Edward propõe que eles a realizem, o que faz com que ambos viagem pelo mundo para aproveitar seus últimos meses de vida.

FILME



Direção: Rob Reiner

Data: 2008

UM SENHOR ESTAGIÁRIO

O viúvo de setenta anos de idade, Ben Whittaker, descobre que a aposentadoria não é tudo o que pensava ser. Aproveitando a oportunidade de voltar ao jogo, ele se torna estagiário num site de moda online.

FILME



Direção: Florian Zeller

Data: 2021

MEU PAI

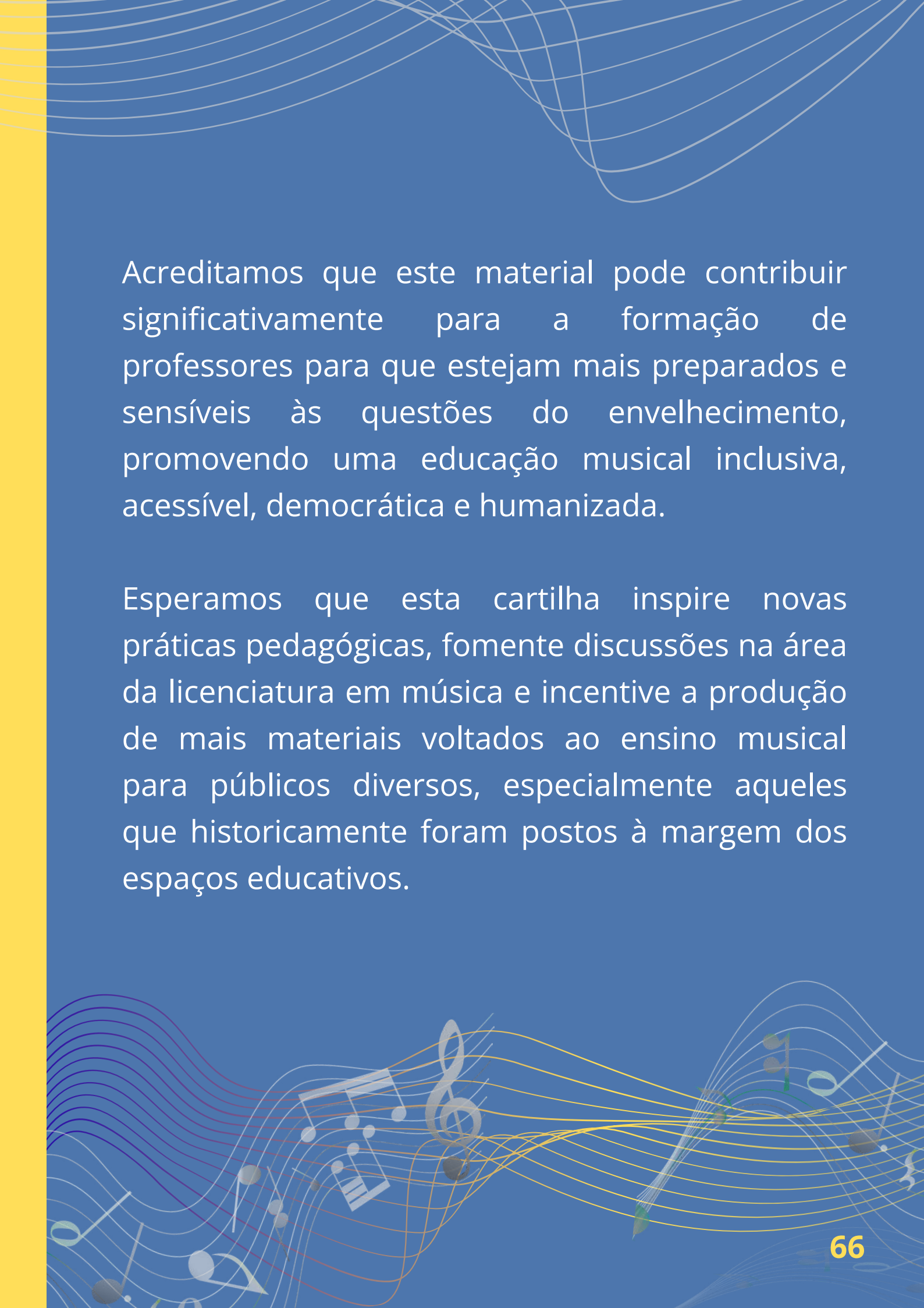
Anthony (Anthony Hopkins) é um homem idoso que sofre de demência e acabou de dispensar sua cuidadora. Ele se recusa a aceitar ajuda de sua filha Annie, que está se mudando para Paris e se preocupa em garantir os cuidados dele enquanto estiver fora. Em meio a memórias esquecidas, momentos de lucidez e tantas mudanças em sua vida, Anthony começa a duvidar de seus entes mais queridos, da própria mente e até mesmo da estrutura da realidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS



Esta cartilha foi desenvolvida com o propósito de oferecer aos docentes de música um guia resumido, objetivo e didático que contemple as especificidades do trabalho com pessoas idosas, respeitando suas trajetórias, ritmos de aprendizagem e potencial expressivo. Nesse contexto, o foco está na relação professor-aluno, valorizando o ensino musical por meio de conteúdos como leitura de partitura, teoria musical, percepção, entre outras práticas, com sugestões metodológicas adaptadas às necessidades desse público.

Ao reconhecer a pessoa idosa como sujeito ativo no processo de aprendizagem, reafirmamos que o fazer musical é um direito, independentemente da idade, e que o acesso ao ensino de música deve ser garantido como parte de uma educação plural e transformadora.



Acreditamos que este material pode contribuir significativamente para a formação de professores para que estejam mais preparados e sensíveis às questões do envelhecimento, promovendo uma educação musical inclusiva, acessível, democrática e humanizada.

Esperamos que esta cartilha inspire novas práticas pedagógicas, fomenta discussões na área da licenciatura em música e incentive a produção de mais materiais voltados ao ensino musical para públicos diversos, especialmente aqueles que historicamente foram postos à margem dos espaços educativos.

REFERÊNCIAS



ABELHA, Lúcia. Depressão: uma questão de saúde pública. Cadernos de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 22, n. 3, p. 223–223, 2014.

ALBUQUERQUE, Larissa Belon; CATALDO NETO, Alfredo. Fatores fisiológicos e patológicos com impacto na qualidade do sono no idoso: uma revisão de literatura. Debates em Psiquiatria, Porto Alegre, v. 14, p. 1–15, 2024.

BENTO, Thais. Envelhecimento ativo e terminologias sociais. Revista Kairós – Gerontologia, v. 25, n. 2, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Prevalência de quedas entre idosos em áreas urbanas é de 25%. Brasília: MS, 2023.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos, 2023.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Censo Demográfico 2022: população por idade, 2025.

LE MOS, Naira Dutra. Como a solidão afeta a saúde na velhice?. Jornal Tribuna de Leme, Leme, 2024.

LOURO, Viviane. Capacitismo e psicofobia no ensino musical. Diálogos Sonoros, v. 2, n. 1, p. 1–22, jan./jun. 2023.

LOURO, Viviane dos Santos. Educação musical e deficiência: quebrando os preconceitos. São Paulo: Site Música e Inclusão, 2018.

LOURO, Viviane. Jogos e Atividades para educação musical inclusiva. São Paulo: editora SOM, 2018.

LUCCHETTI, Giancarlo; LUCCHETTI, Alessandra Lamas Granero; ALMEIDA, Ana Laura Maciel. Como abordar um declínio cognitivo?. Juiz de Fora: UFJF, 2017.

LUZ, Marcelo Caires. A educação musical na terceira idade: uma proposta metodológica de sensibilização e iniciação à linguagem musical. 2005. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

MATEIRO, Teresa; ILARI, Beatriz (Org.). Pedagogias em educação musical. Curitiba: Ibpx, 2011. (Série Educação Musical).

MATEIRO, Teresa; ILARI, Beatriz (Org.). Pedagogias brasileiras em educação musical. Curitiba: InterSaberes, 2016.

SILVA, Henrique Ferreira da; LOURO, Viviane dos Santos. As diferenças entre educação musical e musicoterapia no contexto da inclusão de pessoas com deficiências e transtornos. Revista Orfeu, v. 8, n. 1, 2023.

WINANDY, Fran. Etarismo: um novo nome para um velho preconceito. São Paulo: Matrix, 2021.

Autor e Orientadora



WALBER SANTOS

VIVIANE LOURO

Cantor e compositor. Possui curso básico em música pela Escola Municipal de Arte João Pernambuco e curso técnico em violão popular no Conservatório Pernambucano de Música (CPM). Licenciando em Música com ênfase em composição na Universidade Federal de Pernambuco.

Pianista, educadora e neurocientista. Docente do curso de Música da Universidade Federal de Pernambuco. Atua na área de educação musical inclusiva e música e neurociência. Autora de mais de dez livros sobre o tema música e inclusão e palestrante em todo território nacional.

