

Cante Pela Sua Saúde

Memória do Projeto
Grupos de Canto para Seniores



Cante Pela Sua Saúde

Memória do Projeto
Grupos de Canto para Seniores



Título

Cante pela Sua Saúde: Memória do Projeto Grupos de Canto para Seniores

Autores do Livro

Patrícia Arriaga (Iscte, CIS), Rafael Ribeiro (Iscte), Susana Azevedo (Iscte), Luísa Lima (Iscte, CIS), Iolanda Galinha (UAL, CIP), Anabela Pires, João Frizza, Sérgio Fontão (ESELx), Pedro Baião, Maria D'Assis Almeida (SCMA), Alexandra Antunes (SCMA), Etelvina Ferreira (SCML), Neusa Freixinho (SCML), Maria Teresa Barata (SCML), Carlos Pedro Dias (UALMedia), Jaime Lourenço (UALMedia), Soraia Pinto (UALMedia), João Veloso (UALMedia), Ana Medina Cabeças (UALMedia), Sara Gaspar (UALMedia), Miguel Van-der Kellen (UALMedia), Henriqueta Precatado (ARPILF)

Direção artística

Anabela Pires e João Frizza

Direção científica

Iolanda Galinha (UAL, CIP) e Luísa Lima (Iscte, CIS)

Autores do Programa da Intervenção

Iolanda Galinha (UAL, CIS) e Anabela Pires

Fotografia

UALmedia, Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, Santa Casa da Misericórdia de Almada, Margarida Carriço

Layout e Paginação

Gabinete de Comunicação Iscte

ISBN

978-989-781-557-7 Eletrónico

Iscte Saúde

Iscte – Instituto Universitário de Lisboa
Avenida das Forças Armadas, 1649-026 Lisboa
Iscte_saude@iscte-iul.pt

Como citar este Livro

Arriaga, P., Ribeiro, R., Azevedo, S., Lima, L., Galinha, I., & Pires, A., Frizza, J., Fontão, S., Baião, P., D'Assis Almeida, M., Antunes, A., Ferreira, E., Freixinho, N., Barata, M. T., Dias, C. P., Lourenço, J., Pinto, S., Veloso, J., Cabeças, A. M., Gaspar, S., Van-der Kellen, M., & Precatado, H. (2021). *Cante pela Sua Saúde: Memória do Projeto Grupos de Canto para Seniores*. Iscte.

Índice

APRESENTAÇÃO	6
ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL	14
PROGRAMA DA INTERVENÇÃO “CANTE PELA SUA SAÚDE”	24
Objetivos	25
Percurso da investigação: Avaliação e Resultados	28
Implementação do Programa da Intervenção	42
<i>Estrutura das sessões e atividades realizadas</i>	49
<i>Espetáculo Público</i>	65
DISSEMINAÇÃO DO PROJETO	86
Divulgação Audiovisual	87
Conferência Científica	93
Publicações	96

Apresentação

Através da primeira edição do Orçamento Participativo Portugal (OPP), o ano de 2017 viu nascer uma oportunidade para promover o envelhecimento ativo através de um projeto pioneiro em Portugal, intitulado “Grupos de Canto para Seniores”.

O OPP visa contribuir para o desenvolvimento de uma cidadania ativa e práticas de participação mais eficazes que reforcem a transparência e a qualidade da democracia através da aproximação dos cidadãos à política, com base na votação em candidaturas de projetos alinhados em áreas temáticas relevantes para o país, que incluem a cultura, a formação de adultos e a ciência. Neste âmbito, a Psicóloga e Cantora Anabela Pires apresentou uma proposta, tendo como linha orientadora um programa de intervenção de cariz social, artístico e científico, que visava promover a saúde e o bem-estar de seniores com 60 ou mais anos de idade, através de atividades de canto em grupo a serem implementadas em Lisboa e Almada. Com o propósito de analisar os efeitos produzidos, o Projeto incluiu ainda uma componente de investigação científica. Foi central à implementação do Projeto integrar equipas interdisciplinares e profissionais, com valências distintas, mas complementares, a nível do conhecimento artístico, técnico e científico.

Numa cerimónia realizada no Pavilhão do Conhecimento a 14 de setembro de 2017, foram anunciados os projetos vencedores da primeira edição do OPP pela ministra da Presidência e da Modernização Administrativa, Maria Manuel Leitão Marques, e pela secretária de Estado Adjunta e da Modernização Administrativa, Graça Fonseca. Com base num processo democrático deliberativo, foram selecionados os 38 projetos mais votados, sendo o projeto “Grupos de Canto para Seniores” um dos sete vencedores na área metropolitana de Lisboa.

Em despacho (11409-C/2017), publicado no Diário da República nº 248/2017 (1º Suplemento, Série II) a 28 de dezembro de 2017, foi autorizada a afetação da dotação prevista ao projeto “Grupos de Canto para Seniores”, no âmbito do OPP pelo Orçamento do Estado 2017, tendo sido atribuída a sua implementação e coordenação à Direção-Geral das Artes.

A primeira apresentação pública do projeto financiado pelo OPP foi realizada a 10 de abril de 2018. Além da Anabela, mentora do projeto, estiveram presentes no evento vários intervenientes, incluindo o Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, Edmundo Martinho, o Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Almada, Joaquim Barbosa, e vários seniores que acompanharam a Anabela num momento musical de Canto em Grupo.

O presente livro apresenta a memória do projeto “Grupos de Canto para Seniores”, evidenciando as diferentes fases de implementação do projeto e dando voz a vários dos seus intervenientes.

A primeira parte da obra introduz testemunhos das instituições parceiras no projeto, designadamente da Santa Casa da Misericórdia de Almada e da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, da CEU-Universidade Autónoma de Lisboa (que incluiu



os contributos do Centro de Investigação em Psicologia e da UALMedia), do Iscte – Instituto Universitário de Lisboa (que inclui os contributos do Centro de Investigação e Intervenção Social e do Iscte-Saúde), bem como do OPART/TNSC-Organismo de Produção Artística, E.P.E., Teatro Nacional de São Carlos. No âmbito destas parcerias, a que se associaram outras Instituições, o projeto contou com a colaboração de uma vasta rede interdisciplinar de profissionais com formações diversificadas, incluindo educação musical e artística, reabilitação social, educação social e psicologia. Houve ainda a participação de profissionais da área audiovisual que acompanharam o projeto, permitindo a conceção e a produção de documentários de disseminação e o registo coletivo do projeto. São introduzidos testemunhos individuais de vários intervenientes, desde a coordenação do programa até aos seus participantes. Os testemunhos são conjugados numa narrativa que pretende guiar o leitor pelas as diferentes etapas e os momentos importantes de um projeto que se estendeu ao longo de dois anos e que ainda hoje é recordado positivamente por todos. Partilha-se a memória deste percurso na expectativa de motivar futuras iniciativas, projetos ou programas de relevância para um mundo global mais sustentável, inclusivo, justo, resiliente e saudável. Estes são valores alinhados com o Plano de Ação Internacional das Nações Unidas para o Envelhecimento e a estratégia proposta pela Organização Mundial de Saúde em apoiar ações e políticas construtivas naquela que foi designada por Década do Envelhecimento Saudável 2021-2030. Estão também articulados com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda da Estratégia Portugal 2030, com destaque para a Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025.



Américo Rodrigues
Diretor da Direção-Geral das Artes



O Projeto «Grupos de Canto para Seniores» partiu de uma ideia da cantora Anabela Pires, apresentada e financiada no âmbito do Orçamento Participativo Portugal 2017, com o objetivo de promover o bem-estar subjetivo e social junto da população sénior de Lisboa e Almada, através da prática do canto em grupo, e de estudar os respetivos impactos, envolvendo participação de equipas multidisciplinares na confluência das áreas de conhecimento artístico, técnico e científico.

No âmbito da dimensão interdisciplinar que caracteriza este Projeto, importa destacar o seu alcance social, em linha com as agendas da ONU para a saúde, no quadro dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável/Agenda 2030 (ODS 3 «Saúde de Qualidade») e da Comissão Económica das Nações Unidas para a Europa, associada aos indicadores do «Índice de Envelhecimento Ativo» (2012), refletidas no Programa de Governo e nos objetivos subjacentes aos trabalhos no âmbito da «Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025», com tradução direta, no setor das artes, no programa de apoio em parceria «Arte e Envelhecimento Ativo», a lançar em 2021 pela Direção-Geral das Artes.

O Projeto «Grupos de Canto para Seniores» foi implementado e coordenado pela Direção-Geral das Artes, entre 2018 e 2021, no quadro de uma parceria com a Santa

Casa da Misericórdia de Almada, a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, a Cooperativa de Ensino Universitário – Universidade Autónoma de Lisboa (CEU/UAL), o Iscte – Instituto Universitário de Lisboa (Iscte) e o Organismo de Produção Artística/Teatro Nacional de São Carlos (OPART/TNSC), a que se associaram a Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT), a Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa (FMH/UL), o Centro de Medicina Laboratorial Germano de Sousa, a Câmara Municipal de Almada, a Junta de Freguesia de Benfica e a Associação de Reformados Pensionistas e Idosos do Laranjeiro Feijó (ARPILF).

Na sua vertente científica e artística, o Projeto contou com direção científica da Doutora Iolanda Galinha (CEU-UAL) e da Doutora Maria Luísa Lima (Iscte), com a colaboração do Doutor António Labisa Palmeira (FMH-IUL), direção artística de Anabela Pires e João Frizza e direção musical de Sérgio Fontão.

Identificam-se quatro grandes áreas através das quais os parceiros institucionais procuraram assegurar o essencial dos objetivos do Projeto: 1) o «Estudo-Experimental», área de investigação aplicada, com uma intervenção através do canto em grupo, em cujo âmbito se salienta a publicação de três artigos em revistas científicas internacionais da especialidade; 2) a «Conferência Internacional» (10-03-2021), dedicada

à divulgação da investigação conduzida e dos respetivos obtidos; 3) o «Documentário ‘Making of’», vídeo realizado pela UALMEDIA (CEU/UAL), de registo dos vários passos e interações permitidas pelo funcionamento dos grupos de canto; e 4) e a «Memória do Projeto», em que se integra este texto, com testemunhos dos intervenientes, complementada pelo «Manual da Intervenção através do Canto», implementada no âmbito do Projeto, com o objetivo de constituir um instrumento de trabalho, e reflexão crítica, útil na preparação de futuras intervenções.

Fica a expressão do maior apreço e reconhecimento pelo trabalho e empenho de todas as instituições e participantes no Projeto «Grupos de Canto para Seniores», desde logo dos representantes, dirigentes e trabalhadores, das instituições parceiras e associadas, dos investigadores e dos responsáveis pela direção de cada uma das áreas de projeto, dos artistas residentes e convidados, e, acima de tudo, do maior apreço e reconhecimento aos participantes seniores, que, em Almada e em Lisboa, no Convento dos Capuchos e no Teatro Nacional de São Carlos, nas sessões de canto e nos momentos de apresentação pública junto dos amigos e família, aceitaram este desafio e viabilizaram o Projeto, e os seus objetivos, em todas as suas dimensões, artística, científica e social.

APRESENTAÇÃO DO PROJETO “GRUPOS DE CANTO PARA SENIORES”



1. Anabela Pires
2. Anabela Pires e Grupo de Canto Coral Sénior



3. Edmundo Martinho, *Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa*

4. Joaquim Barbosa, *Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Almada*

5. Miguel Honrado, *Secretário de Estado da Cultura*

6. Graça Fonseca, *Secretária de Estado Adjunta e da Modernização*

Enquadramento Institucional

A participação das Santas Casas da Misericórdia de Almada e de Lisboa foi fundamental ao longo de toda a intervenção, permitindo estabelecer a ponte entre a direção científica, musical e os participantes seniores. Entre várias das suas atividades, a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa procura promover a autonomia e a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas e presta variados serviços em Centros de Dia, Serviços de Apoio Domiciliário e Estruturas Residenciais Para Idosos. A Santa Casa da Misericórdia de Almada procura igualmente promover respostas sociais qualificadas junto da comunidade sénior, com o intuito de promover a sua inserção e o desenvolvimento pessoal e social. Através de um apoio de excelência, ambas as instituições acompanharam as sessões e os espetáculos com o intuito de atenderem às necessidades dos seniores ao longo do programa, providenciando ainda serviços de transporte e alimentação. Destaca-se em particular o suporte emocional e social que foi providenciado a todos os participantes seniores pela Dra. Maria D'Assis Almeida (SCMA), Alexandra Antunes (SCMA), Etelvina Ferreira (SCML), Neusa Freixinho (SCML) e Maria Teresa Barata (SCML), o que facilitou a convivência entre todos e promoveu a motivação, incluindo em momentos potencialmente mais exigentes e um pouco intrusivos associados à recolha de indicadores biológicos nas três fases de avaliação do projeto. Após o projeto terminar, os intervenientes das Santas Casas da Misericórdia de Almada e de Lisboa continuam a desempenhar um papel fundamental na manutenção das relações interpessoais que foram fortalecidas entre os seniores envolvidos no Projeto.



Recordamos abril de 2018, quando aceitámos o desafio de integrar o projeto “Grupos de Canto para Seniores”. Era um tema que nos era caro, e era, por isso, uma oportunidade de participarmos numa atividade que, além de promotora do bem-estar dos nossos utentes, era também promotora de melhoria de qualificação das nossas técnicas. Era ainda uma oportunidade para trabalharmos de forma articulada com entidades e pessoas que muito consideramos, como sejam a Direção Geral das Artes e a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, assim como a Anabela, cantora, mas neste caso autora do projeto, e com quem nos tínhamos relacionado anteriormente.

Foi um desafio trabalhoso, mas compensador. Soubemo-lo logo de início nas primeiras reuniões de preparação. Quando chegamos à execução, disponibilizamo-nos duas vezes por semana para irmos com os nossos idosos ao Convento dos Capuchos, um lugar que pela natureza e edificado nos transporta logo para uma dimensão cultural, onde a espontaneidade e a expressividade nos invadem, foi uma experiência única e muito gratificante. Esta regularidade e intensidade no envolvimento dos idosos desencadeou um compromisso e uma entrega, que se manifestaram no seu bem-estar e na motivação e provocaram um sentimento de pertença e de valorização muito importantes, numa fase da vida em que as pessoas se sentem frequentemente sozinhas e sem um propósito de vida. Pertencer a um grupo de cantores, ser ensaiado por artistas conhecidos e conceituados, estar num local cultural e de expressão artística, assim como, ter a perspetiva de participar em espetáculos e apresentações públicas provocou uma onda de energia positiva, onde todos os problemas e dificuldades foram ultrapassados e as

angústias e tristezas se atenuaram. Foi maravilhoso ver os idosos acreditarem que era possível e que estas sensações não lhes estão vedadas porque ainda há pessoas e projetos pensados para a sua participação comunitária e social.

A arte e, neste caso, a música, é realmente um bem universal da humanidade, uma forma única de comunicação e de interculturalidade, é a máxima experiência da comunhão e pertença. Foi para nós, Santa Casa da Misericórdia de Almada, um privilégio poder participar e proporcionar estes momentos aos idosos da nossa comunidade.

Que este projeto seja um caminho para outras experiências e possibilidades.

Joaquim Barbosa

Provedor da Santa Casa de Misericórdia de Almada



Fundada em 1498 pela Rainha D. Leonor, a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa sempre mereceu o reconhecimento da cidade graças às suas obras de caridade. Com mais de 500 anos de história, a instituição assume-se atualmente como um baluarte da igualdade e respeito pelos direitos de todas as pessoas, procura a realização da melhoria do bem-estar da pessoa no seu todo, prioritariamente dos mais desprotegidos. É mais conhecida pela sua Ação Social e por assegurar a exploração dos Jogos Sociais do Estado em Portugal, mas desenvolve também um importante trabalho nas áreas da Saúde, Educação e Ensino, Cultura e Promoção da Qualidade de Vida. Intervém ainda no apoio e realização de atividades para a Inovação, Qualidade e Segurança na prestação de serviços, e na promoção de iniciativas no âmbito da Economia Social. Pode, a pedido do Estado ou de outras entidades públicas, desenvolver atividades de serviço ou interesse público. Em fevereiro de 2019, a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, juntamente com a Câmara Municipal de Lisboa, as juntas de freguesia da cidade, a Polícia de Segurança Pública e a Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, deu início ao programa pioneiro “Lisboa, Cidade de Todas as Idades”. Um programa que tem como missão dar uma resposta integrada à população 65+, na senda da longevidade, promovendo ações de cidadania participativa com vista a maiores índices de autonomia e independência. Particular destaque para a intervenção, da Santa Casa e demais parceiros, no âmbito do Projeto RADAR, que em pouco menos de um ano georreferenciou cerca de 30 mil idosos, residente nas 24 freguesias da cidade de Lisboa, com o objetivo de perceber em que condições viviam, quais as suas necessidades e que respostas precisavam para terem uma vida autónoma e confortável.

Nesta linha de abordagem enquadrou-se o Projeto Canto para Seniores onde a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e a Santa Casa da Misericórdia de Almada mediarão o acesso dos participantes ao programa de intervenção sendo as instituições de acolhimento da avaliação psicológica.

Os participantes, adultos seniores e utentes dos vários serviços da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e da Santa Casa da Misericórdia de Almada (e.g., centros de dia, lares e serviço de apoio domiciliário), foram convidados pelos técnicos de cada instituição a participar num programa de intervenção e investigação em grupos de canto. A manifestação pela participação neste projeto foi de grande satisfação e agrado sendo muito valorizado o trabalho dos ensaiadores/professores que acompanharam os participantes ao longo de todo o projeto. Os níveis de motivação foram em crescendo, numa fase inicial de análises e testes, notou-se pouca receptividade, mas que imediatamente se desvaneceu, dando lugar à curiosidade, boa disposição e cumplicidade entre todos os intervenientes. Trabalhar a memória foi um desafio, a participação no projeto foi uma oportunidade de estar com outros participantes, uma forma positiva de relacionamento e interação numa experiência diferente, uma oportunidade para conhecer novas pessoas e um olhar presencial da enormidade do projeto. Demonstraram grande alegria em representar a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e os seus respetivos Centros de Dia/Serviço de Apoio Domiciliário e de estarem ativamente envolvidos.

Santa Casa da Misericórdia de Lisboa

A participação da Associação de reformados Pensionistas e Idosos Laranjeiro Feijó (ARPILF), pelos seus elevados padrões de conduta e de responsabilidade social, foi fundamental para o projeto. Enquanto Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), a ARPILF inclui como associados pessoas reformadas, pensionista e idosas, com o intuito de lhes proporcionar convívio e diminuir o isolamento social. Tem como Missão melhorar a qualidade de vida dos seus associados, procurando facilitar o desenvolvimento de um estilo de vida, que aumente a qualidade física, mental e afetiva dos seniores. Neste âmbito, ao longo do programa de intervenção a ARPILF contribuiu para um ambiente positivo e de confiança na relação com todos os intervenientes. Acompanhou as atividades dos grupos de canto, procurando assegurar o bem-estar e a satisfação dos seniores.



Em 2019 a Associação de Reformados Pensionistas e Idosos Laranjeiro Feijó recebeu o convite para ser parceira no projeto “Cante pela sua Saúde” com a Santa Casa da Misericórdia de Almada. Um projeto ambicioso e arrojado onde a música é o ator principal! A música favorece a memória, evoca lembranças do presente e do passado; oferece benefícios aos mais velhos, assim como interação em grupo. Ao participarem neste projeto os mais velhos tiveram a consciência de que a música traz melhoria corporal, melhora a respiração, pressão sanguínea, humor e fortalece as relações interpessoais. É importante que haja projetos que valorizem os mais velhos onde são tratados como um TODO.

**Associação de Reformados Pensionistas e Idosos
do Laranjeiro Feijó (ARPILF)**

A CEU-Universidade Autónoma de Lisboa foi uma das Universidades parceiras no projeto. O seu envolvimento através de vários dos seus docentes e investigadores no projeto foi central, desde o delineamento do programa da intervenção e da investigação científica ao registo audiovisual e disseminação do projeto. Através do Centro de Investigação em Psicologia (CIP), representado pela Prof. Doutora Iolanda Costa Galinha, a UAL teve um papel preponderante na área científica do projeto, tendo sido responsável pela direção científica e coordenação da investigação naquilo que foram os vários momentos da mesma, como o delineamento do procedimento experimental, recolha e análise de dados, e escrita científica. A componente audiovisual do projeto também ficou a cargo da UAL, através da equipa dos Laboratórios de Ciências da Comunicação da UAL, que foi uma presença assídua ao longo da intervenção, e cuja recolha de material audiovisual e testemunhos possibilitou a produção de uma memória descritiva do projeto através do documentário “Cante Pela Sua Saúde”.



O convite para fazer parte da Comissão de Honra do Projeto “Cante pela sua Saúde” foi o alerta que me sensibilizou para algo de novo no contexto universitário, com a feliz particularidade de a UAL estar envolvida. Ligar a Universidade aos problemas da sociedade é algo que tem de ter desenvolvimento contínuo e aprofundado, mas este projeto assumiu, a meu ver, uma posição de descontinuidade, abrindo novos caminhos que estão por cumprir.

Começa por ser um projeto que inclui organismos estatais, associações de solidariedade social, estabelecimentos de ensino superior e investigação, câmaras municipais, numa conjugação de esforços pouco vulgar no nosso meio.

A consequência é a formação de uma equipa multidisciplinar, científica, social e musical que se dedicou ao bem-estar e à melhoria da saúde de seniores de camadas menos protegidas da sociedade, tendo o notável cuidado de respeitar eticamente todos os procedimentos. Este facto é particularmente relevante porque o desenvolvimento das atividades com os seniores esteve na base de um artigo científico que apontou novos resultados ao papel do canto na socialização, na saúde, nas capacidades físicas, de expressão e mobilidade, de mais de uma centena de seniores. A UAL, para além da coordenação do projeto, esteve presente com a UALmedica, com 12 alunos de licenciatura e mestrado e com a gestão financeira do projeto.

À Doutora Iolanda Galinha e à Doutora Luísa Lima, “almas” deste projeto e da continuada, como é desejável, celebração interuniversitária, manifesto o meu apreço e o agradecimento pela satisfação que a mim, também, me proporcionaram. Afinal, a honra é minha de ver a alegria, o ânimo, mesmo o desembaraço dos seniores na sessão final é prémio para todos.

José Amado da Silva

Reitor da Universidade Autónoma de Lisboa

O Iscte – Instituto Universitário de Lisboa foi igualmente uma Universidade Parceira do Projeto. É uma Universidade que visa desenvolver a sua missão, com elevados padrões de qualidade, nos domínios do ensino, investigação científica e transferência de conhecimento para a sociedade. No cumprimento desta missão, o Iscte colaborou no projeto “Cante pela sua Saúde” envolvendo a equipa de missão da iniciativa Iscte Saúde e o Centro de Investigação e Intervenção Social do Iscte (CIS), uma das oito unidades de investigação do Iscte que tem por missão desenvolver conhecimento psicológico e psicossocial, integrando diferentes níveis de análise e diversas abordagens metodológicas. Ao longo do projeto, o Iscte, representado através da Professora Doutora Luísa Lima, estabeleceu um diálogo interdisciplinar, com objetivos comuns: promover a saúde e o bem-estar de seniores, contribuindo com o seu conhecimento científico para o desenvolvimento da intervenção de canto em grupo, escrita e difusão científica do conhecimento produzido ao longo do projeto.



O Iscte é uma instituição pública de ensino universitário que se orgulha de desenvolver iniciativas de ensino e de investigação que escolhem o diálogo interdisciplinar e a abertura ao mundo global, valorizando a relevância social do seu contributo. É assim que vemos o futuro do Iscte como um espaço para crescer e para inovar.

O Iscte entrou no “Cante pela sua Saúde” pela melhor porta: a da colaboração científica. A Doutora Iolanda Galinha foi bolseira Pos-Doc no Centro de Investigação e Intervenção Social do Iscte (CIS) e, depois desse período, manteve contactos ao nível da pesquisa com a nossa instituição. Foi, por isso, com muito interesse que recebemos a proposta de participar neste projeto, que com as suas características de rigor, inovação e impacto social, está totalmente alinhado com a forma como nos situamos no Ensino Superior. Trata-se de um projeto que ligou ciência, arte e sociedade. Mas em que nenhuma destas componentes se sobrepusesse à outra. Sem que nenhuma perdesse a identidade. Com todo o rigor da ciência, conseguiu espaço para criar uma situação experimental, para avaliar de forma controlada os impactos do programa e para publicar em revistas científicas os resultados. Com toda a criatividade da arte, levou a emoção da música à vida das pessoas mais velhas que estiveram connosco neste percurso, terminando em espetáculos públicos e em vídeos com os êxitos interpretados. E com o enorme empenhamento das instituições sociais que foram parceiras no projeto, realizaram a sua missão de

contribuírem para a melhoria das condições e da qualidade de vida da comunidade em geral, culminando com a ligação ao Orçamento Participativo em que o programa se alinou com as Políticas Públicas. Por todas estas razões, o Iscte orgulha-se de ter feito parte desta colaboração, a tantos níveis exemplar.

Iscte – Instituto Universitário de Lisboa

Programa da Intervenção “Cante Pela Sua Saúde”

Objetivos

No âmbito da fundamentação do projeto, tal como submetido ao OPP e publicado no Diário da República n.º 248/2017, “a atividade de canto, a par com outras atividades culturais e artísticas, tem merecido um reconhecimento por parte da comunidade científica pelo seu valor na promoção do bem-estar subjetivo dos Seniores (BES). O bem-estar subjetivo é um indicador de saúde mental, de envelhecimento bem-sucedido e é sinónimo de felicidade e de integração social”. Neste sentido, o projeto evidenciou o impacto das práticas de canto em grupo no BES e os benefícios físicos, mentais, emocionais e sociais que poderão trazer para os Seniores. Foi planeado implementar um programa com grupos de canto na comunidade destinado “a todos os seniores, nomeadamente aqueles que frequentam centros de dia, centros de convívio, lares de idosos, coletividades ou associações. Através das autarquias, contacta-se as diversas instituições que acolhem seniores e promovem-se os “grupos de canto” pelas diversas instituições da comunidade, convidando os seniores a participar. Criam-se equipas multidisciplinares de músicos/cantores/artistas/professores de canto/professores de música/psicólogos que ao longo de 12 meses (duas vezes por semana com cada grupo) vão orientar os grupos de canto. Neste programa, a dimensão de cada grupo variou entre 10 a 15 participantes, mas a sua dimensão deverá atender às características individuais dos seniores. Cada grupo deve incluir o envolvimento de dois professores (um músico e um

professor de canto, ou um professor de música e um cantor/artista). Com base num programa de canto, construído de acordo com os gostos musicais dos seniores, pretende-se desenvolver competências musicais, tais como, consciência da sua voz, projeção vocal, afinação, ritmo/pulsação, a musicalidade e a experiência de cantar a uma só voz. No final do programa de canto, realiza-se uma apresentação ao público (família, amigos e convidados dos seniores e das instituições a que pertencem). Esta experiência de cantar em público promove sentimentos de dedicação, orgulho, satisfação, alegria, autoeficácia e autorrealização. A presença de psicólogos nas equipas deve-se à necessidade de avaliar o impacto deste programa de canto no Bem-estar subjetivo dos seniores”.

O programa de intervenção designado “Cante Pela Sua Saúde”, teve, assim, como objetivo inicial a promoção do bem-estar subjetivo de seniores. No entanto, durante o planeamento, a equipa científica identificou a importância de expandir os objetivos da avaliação do impacto do programa à promoção do bem-estar social, saúde física e mental, e funcionalidade cognitiva em pessoas com 60 ou mais anos de idade. Procurou-se ainda reduzir a depressão, a ansiedade e níveis de estresse nos participantes.

Na conceção do programa foram tidas em consideração recomendações teóricas e práticas consolidadas, baseadas em evidências empíricas, atendendo ainda ao pa recer e à experiência das equipas interdisciplinares que muito contribuíram com as suas competências científicas, técnicas e sociais e que foram, por isso, fundamentais para uma implementação bem-sucedida.

Inicialmente o projeto tinha como objetivo perceber os efeitos da atividade de cantar em grupo no bem-estar subjetivo. É um conceito que envolve a satisfação com a vida, a presença de emoções positivas e a redução de emoções negativas. Mas considerámos que seria importante alargar este estudo a outras variáveis de saúde, nomeadamente indicadores inflamatórios sanguíneos, colesterol, glicemia, tensão arterial, função respiratória, qualidade do sono. O canto ativa todo o sistema biológico.

Iolanda Galinha

Direção Científica



Anabela Pires
Direção Artística

“

O impacto dos grupos de canto no Bem-estar Subjetivo dos Seniores foi o tema da minha dissertação de mestrado, sob orientação da Professora Iolanda Galinha em 2012. Nesse estudo, verificou-se que o canto em grupo teve efeitos positivos no bem-estar dos Seniores. Em 2017, surgiu a oportunidade de concorrer ao Orçamento Participativo de Portugal (OPP) com o projeto “grupos de canto” e fomos um dos vencedores. Fiquei muito feliz e começámos a trabalhar com a Direção-Geral das Artes na implementação do projeto.

Percurso da investigação: Avaliação e Resultados

A avaliação científica do Programa foi coordenada pelas Doutoradas Iolanda Galinha (UAL, CIP) e Luísa Lima (Iscte, CIS). O desenho da investigação requereu prévia fundamentação teórica e empírica, avaliação das necessidades dos seniores, planificação dos recursos necessários, bem como a indispensável articulação entre as equipas interdisciplinares envolvidas.

Com o intuito de avaliar cientificamente o programa da Intervenção Cante Pela Sua Saúde foram delineadas diferentes metodologias de modo a permitir a avaliação do processo de implementação e a avaliação da eficácia do programa em termos dos resultados antecipados.

A avaliação do processo teve como objetivo uma análise contínua do modo de funcionamento do programa. Neste âmbito foram realizadas entrevistas com os vários intervenientes para apreciação e análise qualitativa sistemática das estratégias em curso. Privilegiou-se uma metodologia de investigação-ação enquanto análise contínua do progresso. A par com esta análise dos participantes, foram realizadas reuniões regulares com as equipas de modo a facilitar processos de decisão para a resolução de pontuais eventos inesperados ou dificuldades que naturalmente emergem ao longo da implementação de um programa de intervenção com a duração que foi planeada.

Para a avaliação de eficácia foi proposta uma metodologia experimental centrada nos resultados produzidos na população sénior, tendo também em consideração a apreciação da sua eficiência, que se reportou ao baixo custo da implementação de uma

intervenção de canto em grupo com seniores, em função dos seus benefícios a curto e longo-prazo.

O projeto de investigação foi aprovado pela Comissão Ética do Centro de Investigação em Psicologia da Universidade Autónoma de Lisboa a 12 de setembro de 2018 (Ref. n.º 12-09-2018) e foi ainda registado na plataforma ClinicaTrials.gov (Galinha, NCT00103181). Deste modo, foram seguidos os princípios éticos de conduta de investigação mais rigorosos.

Foram definidos critérios de elegibilidade sobre as características dos participantes que reuniam condições para integrar a intervenção. Foram consideradas elegíveis as pessoas que tivessem 60 ou mais anos de idade, reformadas e que não tivessem participado num programa semelhante nos quatro meses anteriores à intervenção. Foi indispensável a aceitação de participar voluntariamente no programa. Foi considerado critério de não inclusão a presença de um declínio severo a nível motor ou sensorial. As instituições de apoio social parceiras referiram ter acesso a um conjunto de 1.624 adultos seniores provenientes de Estruturas Residenciais de Pessoas Idosas (ERPI), Centros de Dia e Serviços de Apoio Domiciliário.



Iolanda Galinha
Direção Científica



Receber o convite da Anabela Pires e da Direção-Geral das Artes para colaborar no desenho e implementação de um programa de intervenção em canto e avaliar os seus efeitos no bem-estar de adultos mais velhos foi uma oportunidade e uma experiência extraordinárias. Neste testemunho para o livro memória, ao recordar a minha experiência pessoal neste projeto, pretendo salientar a importância e os benefícios que se podem extrair de desenvolver projetos multidisciplinares e comunitários desta natureza.

Em primeiro lugar, trabalhar em investigação aplicada na área do envelhecimento constitui uma missão importante à partida, por ser uma área de intervenção prioritária a nível europeu e mundial e com um potencial de mudança social enorme. Por outro lado, trabalhar na área do envelhecimento produz múltiplos significados pessoais, históricos e sociais, essenciais para dar um sentido maior à nossa atualidade. Participar neste projeto constituiu, desde logo, o desafio de coordenar a implementação do programa de intervenção e, paralelamente, as atividades de investigação, em articulação com uma equipa alargada de parceiros, tais como instituições de apoio social, universidades, teatros, laboratórios, equipas artísticas, equipas científicas e equipas de gestão financeira. Uma articulação destas exige um diálogo contínuo de

modo que os vários intervenientes compreendam em cada momento a importância do seu papel para atingir os objetivos globais do projeto. Por outro lado, a riqueza que se extrai dos investimentos multidisciplinares convergentes num projeto deste tipo é extraordinária, geradora de recursos e de um entusiasmo crescente em torno dos objetivos comuns, exponenciando o âmbito, a diversidade e o impacto da intervenção e da investigação que se conseguem realizar. O financiamento que este projeto recebeu do Orçamento Participativo de Portugal permitiu reunir uma equipa para investigar o impacto dos grupos de canto no bem-estar, funcionamento cognitivo e saúde física e mental dos participantes. Porém, a dimensão que o projeto acabou por adquirir está muito para além do financiamento que recebeu e resultou do investimento que os vários parceiros imprimiram no projeto, cada um com a sua missão própria, em particular as Santas Casas da Misericórdia.

Este projeto foi verdadeiramente dos vários intervenientes que assumiram este projeto como seu e se implicaram pessoalmente nele. O resultado maior do projeto germinou da multiplicação desses investimentos pessoais com uma finalidade comum, o bem-estar e a dignificação dos anciãos da nossa comunidade.

Este projeto constituiu ainda a oportunidade de convidar e trabalhar com especialistas na área da psicologia social e do envelhecimento, como a Professora Luísa Lima, que é uma referência importante na investigação científica em Portugal, com quem desejava trabalhar e aprender. A inclusão do Centro de Investigação e Intervenção Social (CIS) do Iscte como parceiro neste projeto resultou num reforço institucional importante, ampliando a equipa de investigadores e estagiários e as possibilidades de divulgação dos resultados do projeto. Trabalhar com os seniores é muito gratificante pela sua partilha de estórias de vida, da nossa história, e porque os nossos investimentos afetivos são generosamente reciprocados. Eu recebi bolos, livros, mensagens de apreço e muitos afetos dos nossos participantes. Cerca de dois anos após a intervenção, continuamos a receber afeto nas suas mensagens e a reafirmação da importância e da necessidade de se desenvolverem mais projetos artísticos e sociais como este.

À Direção-Geral das Artes, que aceitou coordenar este projeto artístico popular, que incentivou todas as nossas propostas mais ousadas e que teve a ousadia de levar os nossos seniores a ensaiar nas melhores salas de espetáculos do país. Obrigada. Que venham outros projetos como este.



Luísa Lima
Direção Científica



Gostava de salientar a importância da sincronização, esta capacidade de nos sincronizarmos para fazermos algo em conjunto. O canto em grupo, para além dessa sincronização no tempo e no ritmo, têm de ter uma sincronização melódica e, portanto, as pessoas têm de aprender a não desafinar, a cantar no mesmo tom que os outros. E essa experiência social, é uma experiência extremamente importante. Cantar faz bem à saúde e estar com os outros também.

Na fase que antecedeu a intervenção, foi ainda realizada uma sessão de apresentação do programa, na qual se explicitou mais uma vez que o programa da intervenção seria objeto de investigação científica. A apresentação do projeto realizou-se no Auditório do Convento dos Capuchos, no dia 12 de setembro de 2019. Estiveram presentes a cantora e mentora do projeto Dra. Anabela Pires, o pianista Pedro Baião, o maestro Dr. Sérgio Fontão, a Doutora Iolanda Galinha, a Dra. Etelvina Ferreira (Santa Casa da Misericórdia de Lisboa) e a Dra. Maria Assis Almeida (Santa Casa da Misericórdia de Almada).

Foi obtido o consentimento informado de 149 participantes seniores, no qual expressaram a natureza voluntária do seu envolvimento no programa. Entre estes seniores, 124 eram mulheres e 25 eram homens. A maioria apresentava idade superior a 70 anos e um reduzido grau de escolaridade. Dos 149 adultos seniores que integraram o programa, a maioria não vivia com parceiros, por serem viúvos, divorciados, separados ou solteiros. Apenas 43 seniores eram casados ou coabitavam. Em termos de saúde, a maioria referiu ter sido diagnosticada com algum problema de saúde antes de dar início ao programa e alguns seniores apresentavam mobilidade reduzida.

A metodologia experimental consistiu na distribuição aleatória dos seniores para um de dois grupos: um grupo composto por 89 adultos seniores que integrou o primeiro programa de intervenção, e um grupo de controlo, do qual faziam parte 60 adultos seniores. Este grupo ficou em lista de espera para iniciar um segundo programa de intervenção que teve início após o final da primeira intervenção e da recolha de dados para a avaliação dos seus efeitos.

DIA DA APRESENTAÇÃO DO PROJETO



1. Anabela Pires e Etelvina Ferreira (SCML)
2. Iolanda Galinha (UAL, CIP)
3. Anabela Pires e Pedro Baião
4. Anabela Pires e Sérgio Fontão (ESELx)
5. Maria D'Assis Almeida (SCMA)
6. Lanche de convívio, Convento dos Capuchos (página seguinte)



O grupo de intervenção incluía participantes provenientes da Santa Casa de Misericórdia de Lisboa, que realizaram as atividades de canto em grupo em Lisboa, no Teatro de São Carlos e nos Estúdios Vítor Córdon; e ainda participantes provenientes da Santa Casa de Misericórdia de Almada, que realizaram as atividades em Almada, no Convento dos Capuchos.

Durante a fase de intervenção do primeiro grupo, os adultos seniores pertencentes ao grupo de controlo foram envolvidos em atividades habitualmente desenvolvidas pelas respetivas instituições, nomeadamente, atividades desportivas, artísticas ou outro tipo de atividades voluntárias proporcionadas nos centros de dia, todas com duração inferior a 3 horas semanais. O Programa de Intervenção contemplou 34 sessões, estruturadas para serem realizadas duas vezes por semana ao longo de quatro meses.

Foram aplicados vários instrumentos de avaliação a todos os participantes, de natureza cognitiva, psicossocial e biofisiológica em três momentos distintos: duas semanas antes da intervenção (Fase I), duas semanas após a implementação do programa de intervenção (Fase II) e seis meses (Fase III) após a implementação do programa de intervenção. Estes três momentos permitiram avaliar as mudanças e efeitos a curto e longo-prazo. Foram ainda realizadas entrevistas semiestruturadas de forma a avaliar as expectativas face ao programa, existência de doenças previamente diagnosticadas, incapacidades motoras, medicação prescrita, frequência de utilização de serviços de saúde e atividades desenvolvidas nos quatro meses anteriores à intervenção.

Os registos biológicos foram recolhidos em dias específicos, previamente acordados com os participantes, e pela manhã, uma vez que deviam estar em jejum. A estes sucediam-se a medição da

A recolha dos dados é muito exigente para todos, chegam às 8 horas da manhã em jejum, são recolhidas as análises sanguíneas, a tensão arterial, efetuadas entrevistas e desempenham ainda testes cognitivos. Segue-se as entrevistas para avaliação de vários indicadores psicossociais, incluindo sintomas de ansiedade, depressão e stress, que são muito comuns nestas idades.

Iolanda Galinha

Direção Científica

“Estou a gostar desta experiência, pelo convívio que nós temos aqui, e que se vai prolongar por toda a vida, o resto da nossa vida.”

“Como eu estou sozinha em casa, tenho vivido uma experiência fantástica. Vou estranhar quando isto acabar.”

“Aprendi que a amizade e o carinho entre todos é maravilhoso. Sinto-me feliz por estar aqui.”

“Foram momentos muito agradáveis, recordações que vieram à baila... De convívio, de música, de convívio com artistas. Tudo isso mexe connosco.”

“O convívio, o conjunto, aquelas amizades que a gente foi criando ao longo dos dias, dos meses. Foram uns meses bons.”

“Que haja convívio entre todos, e o amor que nós sentíamos naqueles convívios.”

“Sai de uma depressão o ano passado. Isto tem-me dado alegria. Muita alegria mesmo.”

Excertos de entrevistas a participantes seniores
durante a avaliação do Programa

função respiratória e do equilíbrio corporal. De seguida, e após um pequeno-almoço buffet, aplicavam-se os instrumentos que permitiam avaliar fatores de natureza cognitiva e psicossocial, designadamente a satisfação com a vida, os estados afetivos, a autoestima, a depressão, os níveis de ansiedade e stress, a qualidade de vida, a solidão, a identificação social, o bem-estar social, a perceção de dor, e funções cognitivas, como a memória verbal de curto prazo, a atenção e funções executivas e a velocidade de processamento.

Após o final do Programa da intervenção todos os indicadores foram novamente recolhidos, seguindo os mesmos procedimentos. A sua aplicação foi realizada em três momentos, permitindo avaliar os efeitos a curto e a longo-prazo do programa.

Para a aplicação do extenso protocolo de investigação, foi indispensável a colaboração do Centro de Medicina Laboratorial Germano de Sousa, que realizou as análises biomédicas, bem como a ajuda da Junta de Freguesia da Misericórdia que disponibilizou o espaço para a realização dos testes e a recolha das análises clínicas. De salientar ainda a colaboração de estudantes de licenciatura e mestrado das universidades envolvidas neste projeto, em particular das estudantes da UAL, Ângela Almeida, Camila Morais, Catarina Coelho, Catarina Claro, Cláudia Barreto, Fernanda Ferreira, Marta Pereira, Neuza Vieira, Romina Rosário, Sara Calado, Sara Ribeiro e Sara Venera, dos estudantes do Iscte, Bianca Salgado e João Matos Pina, e dos estudantes da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Bruno Rodrigues, Sabrina Costa, Rodrigo de Oliveira e Nicolas Negrão. Estes estudantes participaram ativamente em diferentes etapas, incluindo recolha dos dados junto dos seniores, entrevistas e/ou dinamização de sessões de grupo.

MEDIÇÕES DO EQUILÍBRIO CORPORAL E FUNÇÃO RESPIRATÓRIA



Os dados foram recolhidos e armazenados respeitando normas europeias e nacionais e a sua análise foi efetuada por uma equipa de investigadores especializada, independente e que desconhecia a que grupo pertencia cada participante, com o intuito de controlar enviesamentos. De destacar o envolvimento dos investigadores António Labisa Palmeira (ULHT, FMH), Hélder Miguel Fernandes (UTAD / CIDESD), Diego Fernandez Pinal (CIPSI, UMinho), Miguel Ángel García-Martín (Universidade de Málaga), Jorge Alves (UTAD, Centro Cérebro) e Manuel Farinha (CIP, UAL).

Os resultados evidenciaram vários benefícios do canto em grupo em adultos seniores, com destaque para o aumento do afeto positivo e do bem-estar social, observáveis logo após a intervenção (efeitos a curto-prazo) e decorridos seis meses (efeitos a longo-prazo). Estes resultados foram verificados através das análises com base nos instrumentos psicométricos validados aplicados e também nas entrevistas aos participantes, nas quais foram salientados sentimentos de bem-estar e benefícios sociais sentidos ao longo das sessões. O programa de canto em grupo contribuiu ainda para mitigar o declínio na perceção que os participantes têm da sua saúde física, tendo sido também observada uma redução nos níveis de solidão. No âmbito das funções cognitivas, foram encontradas melhorias ao nível da memória verbal.

Para uma descrição detalhada, bem como para maior aprofundamento de todo o procedimento acima descrito, recomendamos a consulta das publicações científicas que foram sujeitas previamente a um processo de revisão por pares, nomeadamente o registo do projeto efetuado por Galinha, Farinha, Lima e Palmeira (2020) publicado na revista científica *BMC Geriatrics*,

O Professor António Labisa Palmeira contribuiu com ideias importantes ao nível da espirometria, actigrafia e equilíbrio, integrou os seus alunos na recolha e análise dos dados, para além da sua presença positiva. Foi ainda possível recrutar para a equipa de investigadores os Professores Diego Pinal, Miguel Fernandes e Miguel García-Martín, que colaboraram na análise estatística dos dados e na escrita dos artigos, em geral, com elevada qualidade científica, acrescentando valor aos artigos para além das nossas expectativas. Um ponto alto da minha experiência neste projeto consistiu em poder integrar um grupo de doze alunas de psicologia da Universidade Autónoma de Lisboa nas atividades de recolha e inserção de dados, estabelecendo uma continuidade entre o ensino e a prática da investigação científica. Foi-me possível observar a sua dedicação ao trabalho do projeto e a relação positiva que estabeleceram com os participantes, tornando um momento de recolha de dados duro e exaustivo para todos num momento mais agradável e simpático. Este momento também foi acarinhado e facilitado pelos pequenos-almoços especiais fornecidos pelas Santas Casas da Misericórdia.

Iolanda Galinha

Direção Científica

O dia-a-dia no envelhecimento tem por vezes dor e solidão. Tem por vezes resistência e desânimo. Com este projeto ficou demonstrado que com estratégias simples é possível reverter isto. Criar condições para que os adultos mais velhos tenham oportunidade de expandir o seu desenvolvimento, criatividade e sociabilidade é uma obrigação social e uma forma de cuidar da nossa sociedade, dos técnicos que acompanham estes seniores e de todos nós. Os resultados do estudo experimental com um grupo de controlo randomizado revelaram benefícios significativos por comparação ao grupo de controlo em lista de espera, no bem-estar subjetivo e social dos participantes, na perceção de saúde, na memória verbal, nos níveis de inflamação sistémica do organismo e, marginalmente, na autoestima. Os níveis de solidão também baixaram nos dois grupos de participantes.

Iolanda Galinha
Direção Científica

e os resultados da eficácia do programa publicados por Galinha, Pinal, Lima e Labisa-Palmeira (2021) na revista *Psychosocial Intervention*, por Galinha, Fernandes, Lima e Palmeira (2021) na revista *Psychology and Health*, e por Galinha, García-Martín e Lima (2021) na revista *Applied Psychology: Health and Well-being*.

Implementação do Programa da Intervenção

A direção artística do projeto e programa da intervenção foi responsável pela organização dos ensaios, espetáculo final e repertório musical. A coordenação de Anabela Pires e João Frizza, artistas musicais públicos, poderá ter contribuído para o aumento da motivação por parte de todos os intervenientes, ao mesmo tempo que facilitou a integração e participação dos adultos seniores por força das relações interpessoais que foram criadas.



Anabela Pires e João Frizza

Direção Artística



João Frizza
Direção Artística

“

O melhor que os seniores levaram do projeto foi a relação social estabelecida entre os próprios e conosco. Destaco ainda a forma bem-disposta, divertida e despreziosa com que tudo foi realizado, o que fez com que eles mostrassem ficar física e emocionalmente felizes. Quando entravam pela porta da sala, percebia-se que o estado de espírito era outro. Ao estabelecermos como meta a realização de um espetáculo com três meses de antecedência, os seniores passaram a ter um grande objetivo: realizar um grande espetáculo! Esses três meses passaram a ser vividos para esse objetivo. Deu-lhes alegria, felicidade, motivação, saúde. Acho que foi o projeto mais bonito em que eu estive envolvido. Hoje em dia, com a envolvimento do trabalho, esquecemo-nos muitas vezes de ser felizes. Cumprimos o horário, muitas vezes contrariados, e esquecemo-nos que temos o privilégio de ter a profissão de que gostamos. Então o projeto trouxe-me de volta, enquanto aprendizagem, ao reconhecimento da importância de estarmos vivos, de estarmos felizes com o que fazemos, de podermos realizar as coisas de que gostamos, de aproveitar os pequenos momentos, antes que seja tarde, e de desenvolver relações com as pessoas. Acho que tudo isto é fundamental e essa foi a maior aprendizagem que eu retirei do Programa.



Anabela Pires
Direção Artística

“

O projeto foi incrível! Sentia o envolvimento, a alegria e o carinho das pessoas. Elas queriam dar o seu melhor, estavam prontas para aprender, para fazer o que lhes pedíamos. Havia um compromisso em darem tudo o que tinham. Isso para mim foi extraordinário. Foi também muito positivo para o bem-estar e para o estado de humor geral das pessoas. Elas sentiam-se felizes quando ali estavam e vinham sempre com muito entusiasmo, boa disposição e vontade de aprender. Creio que isso teve um impacto muito positivo nas suas vidas. Diziam que se sentiam com mais energia, menos dores e mais bem-dispostas.

Foi uma experiência muito especial para mim, muito emocional, com muito coração. Houve muitos sorrisos, muito afeto, muita alma e amor. O projeto estimulou e promoveu a partilha, a socialização, a coesão social, a autoestima, a valorização pessoal da população idosa, pela qual eu tenho muita estima e admiração, e que, infelizmente,

sofre muito com a exclusão social. Teve sobretudo impacto nas dimensões social e psicológica, incluindo na melhoria de algumas competências cognitivas. O facto de conseguirmos ter os idosos a trabalhar para o mesmo objetivo fez com que eles convivessem e saíssem do seu ambiente. Tiveram que cantar a uma só voz, a trabalhar a afinação, o ritmo, as estruturas musicais, a aprender novas melodias, a memorizar letras, entre outras competências. Foram novas aprendizagens que exigiram muita atenção e empenho por parte dos Seniores. Ao longo do tempo, os Seniores foram criando amizades, laços afetivos entre si e com as pessoas que trabalham no projeto. Refiro-me ao professor Sérgio Fontão, ao Pedro Baião, ao João Frizza, à Bianca, às equipas das Santas Casas da Misericórdia de Lisboa e de Almada que foram absolutamente incríveis no amor e apoio que deram ao projeto e aos Seniores.

O projeto teve também uma vertente científica e os resultados do estudo foram muito positivos: as pessoas sentiram-se bastante bem, houve um aumento do afeto positivo, das emoções positivas e um decréscimo significativo de emoções negativas associadas ao isolamento e à depressão.

Acredito que este projeto mexeu com toda a gente que nele participou. Particularmente foi uma alegria conhecer todos aqueles participantes e partilhar a música com eles. Eles foram muito generosos e agradeço-lhes toda a sua generosidade e entrega. Foi um projeto lindo!

Já tenho muitas saudades. O meu desejo é que este projeto seja replicado em várias partes do país. Eu acredito muito na música e nas artes em geral como forma de manter a população idosa ativa, com saúde e bem-estar. Este projeto é a prova disso.

A direção musical e coral do projeto ficou a cargo do maestro Sérgio Fontão, auxiliado pelo pianista Pedro Baião. Ao longo dos vários meses que esteve em contacto, primeiro com o grupo de intervenção, e posteriormente com o grupo de controlo, o maestro Sérgio procurou despertar, entre todos os participantes, um conjunto de capacidades, não só vocais, mas também físicas, associadas ao canto em grupo. Com base na literatura e métodos reconhecidos associados à prática de canto coral, foram utilizados, em paralelo com os ensaios do repertório, exercícios de aquecimento físico, vocal e respiratório, que permitiram, a todos os adultos seniores, usufruir de uma experiência completa, potenciando em simultâneo um conjunto de efeitos benéficos ao longo de todo o programa.



Sérgio Fontão
Direção Musical

“

Gostaria de salientar, como aspeto mais positivo, que este projeto constituiu um marco para a vida das pessoas que foram convidadas a nele participar. Acrescento que me senti extremamente honrado e feliz por ter participado no projeto. Marcou-me muito. Até ao final dos meus dias nunca esquecerei o trabalho desenvolvido. O carinho com que as pessoas retribuíram o meu trabalho foi extraordinário. Sinto-me, por isso, muito feliz. A nível profissional, sinto-me muito realizado por ter participado num projeto que é um marco em Portugal. Nesta área, nunca tinha sido realizado um estudo com tal dimensão no nosso país. Portanto, acredito realmente que este trabalho poderá constituir um contributo importante para a disseminação deste tipo de projeto em Portugal.



Pedro Baião
Pianista

“

Foi praticamente positivo tudo que se passou. É difícil, confesso, dizer alguma coisa negativa sobre as sessões. O programa alegrou, sem qualquer dúvida, a vida de muitas pessoas. Foi extremamente importante saírem, cantarem e socializarem. Foi possível observar a diferença entre a primeira e a décima sessão. No início os seniores estavam um pouco defensivos, mas quando perceberam que as sessões eram divertidas, a atitude mudou. Percebia-se mudanças na atitude, no número de vezes que riam, no discurso, na própria simpatia que mostravam. Ficaram muito mais afáveis, porque o programa deixava-os mais felizes. O facto de não existirem barreiras na interação connosco foi extremamente positivo. A componente social foi, sem dúvida, o mais importante. E sei que muitos sentem saudades. Este foi meu primeiro trabalho com idosos. Fiquei muito surpreendido com a resposta. O mais importante para mim foi o bem-estar deles. Conheci pessoas muito engraçadas, muito simpáticas. Senti também que eles realmente se preocupavam comigo, que se lembram de mim e isso é que muito, muito, muito importante para mim.

Estrutura das sessões e atividades realizadas

Sessões de Ensaio

A intervenção de canto em grupo “Sing4Health”, ou em português “Cante pela sua Saúde”, consistiu num programa multidimensional de 34 sessões ao longo de quatro meses, que incluiu componentes sociais, de exercício físico, de técnica vocal, de ensaio de reportório e um espetáculo final, para o qual foram convidadas as famílias e outros seniores. Ambos os espetáculos foram um sucesso e tiveram a casa cheia. Alguns eventos formais do projeto como a abertura do segundo grupo de canto tornaram-se naturalmente eventos sociais com lanche e flores oferecidos pelas Santas Casas. Os seniores vinham aos eventos do programa muito bem arranjados, como se fossem para uma festa. Aí eu tive a certeza de que coisas boas estavam a acontecer, embora ainda não sabia como se iam manifestar nos resultados científicos. A equipa de intervenção realizou um trabalho quotidiano incrível e os seniores manifestavam grande respeito e carinho por eles, pelo Sérgio Fontão, pelo Pedro Baião e, claro, pela Anabela Pires, a alma deste projeto.

Iolanda Galinha
Direção Científica

O OPART/Teatro Nacional de São Carlos e os estúdios Victor Córdon providenciaram as salas para os ensaios do grupo de intervenção de Lisboa, enquanto a Câmara Municipal de Almada disponibilizou um espaço no Convento dos Capuchos para os ensaios do grupo de intervenção de Almada.

As Santas Casas da Misericórdia de Lisboa e de Almada ficaram encarregues de reunir os meios de transporte que, duas vezes por semana, permitiram a deslocação dos adultos seniores dos centros de apoio social até aos locais onde foram realizadas as sessões.

As sessões pretendiam proporcionar a aprendizagem e o desenvolvimento de competências de canto em grupo, através de técnicas que proporcionaram um envolvimento ativo dos participantes em exercícios de relaxamento, aquecimento, postura, respiração e técnica vocal. Cada sessão tinha a duração de 120 minutos e seguia uma organização típica, planeada de forma a acomodar diversas vertentes essenciais a um programa de canto em grupo, e que ao mesmo tempo contribuíssem para uma experiência envolvente e benéfica para todos os intervenientes.

Nesse sentido, era realizado um primeiro momento de acolhimento e boas-vindas, seguido de exercícios de dinâmicas de grupo, relaxamento e aquecimento físico, exercícios de respiração e exercícios de aquecimento corporal e vocal. Posteriormente, eram iniciados os ensaios do reportório, que se prolongavam até

ao fim da sessão, sendo interrompidos a meio por um momento de pausa para convívio e lanche. Os 5 minutos finais eram reservados para uma breve avaliação da sessão daquele dia e para as despedidas. Uma organização estruturada de cada sessão pretendia facilitar a adaptação dos seniores ao trabalho musical de grupo a desenvolver ao longo dos quatro meses.

SESSÃO DE ENSAIO

TEATRO NACIONAL DE SÃO CARLOS



Exercícios de respiração e aquecimento corporal e vocal

O início de todas as sessões de canto em grupo era marcado por um conjunto de exercícios de respiração e aquecimento físico e vocal, com metodologias aprovadas do ponto de vista teórico e empírico e que procuraram promover o bem-estar físico e psicológico de todos os participantes. Esta componente permitiu também evidenciar que os benefícios de um programa de canto, estruturado e devidamente aplicado, estão intimamente relacionados com um conjunto de características e dinâmicas, que não se resume exclusivamente à atividade de canto em si mesma. Uma vez que, muitos adultos seniores podem apresentar alguma dificuldade em atingir um estado de desinibição que lhes permita usufruir do conteúdo dos ensaios, na sua totalidade, os exercícios de relaxamento e de aquecimento físico apresentam-se como sendo essenciais para criar um ambiente agradável através da descontração e relaxamento corporal. Em conjunto com os exercícios de respiração e aquecimento vocal, esses minutos iniciais providenciaram as práticas comuns e aconselhadas em qualquer coro ou ambiente musical profissional, e que incluem, não só o treino do repertório, mas longas sessões de treino corporal, respiratório, auditivo e vocal.

EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO, AQUECIMENTO CORPORAL E VOCAL

Dinamizados por Sérgio Fontão

TEATRO NACIONAL DE SÃO CARLOS



AUDITÓRIO DO CONVENTO DOS CAPUCHOS



“Aprendi a respirar, a respirar para poder cantar, que é uma coisa fantástica. Dá-me um grande prazer. Quando me levanto, vou à rua para tomar o pequeno-almoço e o que é que eu faço? Faço os exercícios de respiração “s, x, f” que aprendi. Vou pelo caminho a fazer isso. Toda a gente olha para mim: “ele deve ser maluco”. E sou maluco, mas fico mais fortalecido no meu bem-estar.”

“Eu estou a gostar de tudo, até da ginástica e das canções. Depois o maestro é uma simpatia, tem uma paciência para as velhas. Que paciência!”

“Com a ginástica que o maestro manda fazer até tenho melhor voz.”

“Já dou uns certos gritos altos, com força. Os pulmões dilataram-se.”

“Aprendi muito, incluindo sobre a maneira de respirar quando se está a cantar. “

“Senti que aprendi a colocar melhor a voz. Os exercícios de respiração antes de cantar, o aquecimento de voz. Aprendi muito com o professor Sérgio.”

“Sinto que respiro melhor”.

“Senti que fiz uma grande evolução, incluindo aprendi a respirar, a ouvir, a exprimir palavras de forma a ser bem entendido.”

“Quando estávamos nas sessões, esquecia-me do stress. Ajudava a distrair. Descobri que sabia cantar e que tinha voz para cantar. “

Dinâmicas de Grupo

Foram realizadas dinâmicas de grupo ao longo do programa com o intuito de promover a interação entre os participantes seniores e uma maior identificação com o grupo. Embora breves, todas as dinâmicas eram caracterizadas por um momento de partilha final, que permitia ao grupo refletir e expor as suas ideias. O facto de muitas das dinâmicas serem realizadas no início das sessões, servindo por vezes de aquecimento, permitia que os temas debatidos nas mesmas pudessem ser retomados durante a pausa para convívio no intervalo de cada ensaio.

SESSÕES DE ENSAIO

TEATRO NACIONAL DE SÃO CARLOS



AUDITÓRIO DO CONVENTO DOS CAPUCHOS



“Isto é bom, para nós que estamos um bocado isolados em casa, como já temos esta idade, não é? Isto é bom para nos distrairmos e convivermos uns com os outros. É maravilhoso.”

“Saímos daqui com a cabeça mais leve. Os problemas desaparecem, lidamos com pessoas e é uma alegria, é uma família.”

“O Programa ajuda a tirar as pessoas de dentro de casa, ajuda a não estagnar no tempo e no espaço, a ter outros conhecimentos e outras convivências. A nível mental acho que é muito bom.”

“Acho que estou mais alegre. Abri-me mais um bocadinho. Aqueles ensaios eram uma maravilha e as pessoas que estavam connosco eram excecionais.”

“Aprendi a falar melhor, como tive o AVC fiquei com a língua presa. Melhorei a voz e conheci pessoas novas. Gosto de conviver”

Excertos de entrevistas a participantes seniores
durante a avaliação do Programa

Ensaios do repertório musical

A construção de um repertório adequado à população de seniores foi efetuada pela direção artística do programa, tendo em conta o grau de complexidade das músicas, de modo a permitir o desenvolvimento gradual das capacidades técnicas durante as sessões e a preparação para a realização de um espetáculo final. Assim, nas primeiras sessões foi proposto trabalhar com base num conjunto de músicas populares e tradicionais portuguesas, familiares aos intervenientes de modo a facilitar a memorização, tanto da componente lírica, como da componente melódica dos vários temas. Foi igualmente feito um levantamento das preferências musicais dos seniores e integrado no repertório temas considerados adequados em função do seu grau de complexidade. No final das sessões, faziam parte do repertório final as músicas eleitas pelos participantes, associadas a diferentes estilos musicais.



SESSÕES DE ENSAIO

TEATRO NACIONAL DE SÃO CARLOS



AUDITÓRIO DO CONVENTO DOS CAPUCHOS



“O cantar faz bem. Na minha terra dizia-se “quem canta seu mal espanta, quem cantou, seu mal espantou”. Deitamos tudo fora, não vale a pena ficar cá guardado.”

“Foi reviver a música, porque eu adoro música, eu vivo para a música e para a pintura.”

“Penso que às vezes me adianto um bocadinho [...] mas entusiasmo-me de cantar. Eu vivo a música e vivo o canto.”

“Aprendi a cantar. Não quer dizer que eu aprendesse e que eu agora consiga cantar sozinha. Senti-me bem.”

“Eu gosto de cantar, mas não tenho ouvido. Estando a acompanhar o canto, comunicava com as outras pessoas. Gostei muito. Foi vantajoso.”

“Senti-me bem, mesmo muito bem, porque gosto de cantar, a memória aviva muito.”

Excertos de entrevistas a participantes seniores
durante a avaliação do Programa

Momentos de pausa para convívio e lanche

Para promover as relações interpessoais e bem-estar social ao longo de todo o programa, todas as sessões contemplavam um momento de pausa que permitia aos participantes expressarem as suas emoções e expectativas em torno do dia e da sua participação no programa. Este momento era realizado num espaço contingente às salas dos ensaios, permitindo aos participantes movimentarem-se, relaxarem e abordarem os tópicos que quisessem com qualquer um dos intervenientes do programa. Era também nestes momentos que era oferecido a todos os participantes um pequeno lanche. Durante estes 20 minutos de pausa, os intervenientes conviviam num mesmo local e partilhavam as suas histórias e emoções. Neste clima afetivo, que se pretendia que fosse positivo e fortalecedor de laços sociais, os participantes recuperavam forças para a segunda parte do ensaio.

CONVÍVIO

SÃO MARTINHO



MUSICAL SEVERA

Interpretado por Anabela Pires



YAMAHA

A high-contrast, black and white photograph capturing a close-up of hands playing a piano. The lighting is dramatic, highlighting the fingers and the keys against a dark background. The word "YAMAHA" is printed in a bold, sans-serif font on the upper part of the piano's frame, slightly out of focus. The hands are positioned over the keyboard, with fingers curved as if in the middle of a piece of music. The overall mood is artistic and focused.

Espetáculo Público

A preparação de um espetáculo público que reflita o trabalho desenvolvido ao longo dos quatro meses é uma etapa central do programa. A perspectiva de que o fim da intervenção seria marcado por um evento público, permitiu estabelecer um objetivo que orientou os ensaios, ao mesmo tempo que criou a expectativa de atuar para a comunidade em geral, naquela que viria a ser a oportunidade ideal para apresentar, de forma visível, o impacto do programa de canto em grupo nas capacidades de todos os intervenientes e nas suas vidas em geral. O convite às famílias foi um passo importante na aproximação dos participantes aos entes mais próximos. Visava aumentar a autoestima e facilitar os laços entre gerações. A consciencialização pública sobre as competências que os adultos seniores podem desenvolver assumiu-se também como um objetivo importante, dada a utilidade deste tipo de eventos na redução de eventuais preconceitos em relação a idosos.

A realização do espetáculo público foi possível pela aquisição de competências desenvolvidas sobre como pisar o palco diante de uma plateia expectante. Assim, foi possível criar um momento de partilha a nível físico, emocional, espiritual e intelectual entre todos. Durante o planeamento dos espetáculos procurou-se atender a todos os requisitos que são necessários num espetáculo profissional. Neste sentido, foi providenciado um serviço personalizado de maquilhagem, cabeleireiro e guarda-roupa a todos os seniores, que visava ainda contribuir para uma autoimagem positiva. A maquilhagem e o serviço de cabeleireiro foram realizados por profissionais em ambos os espetáculos.

PREPARAÇÃO PARA OS ESPETÁCULOS FINAIS

AUDITÓRIO CARLOS PAREDES



AUDITÓRIO FERNANDO LOPES GRAÇA



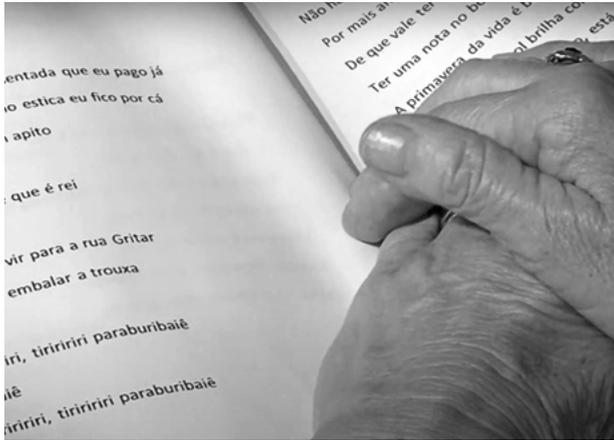


O guarda-roupa foi decidido em conjunto, facilitando o acesso de todos os seniores às mesmas peças de vestuário. Foi criada em conjunto uma pregadeira com uma flor de lapela vermelha, que foi utilizada por todos durante os espetáculos. Esta pregadeira foi concebida pelas três instituições participantes no projeto (SCMA, SCML, ARPILF). Alguns seniores colaboraram na elaboração das pregadeiras em conjunto com os responsáveis das três instituições. Todo este trabalho coletivo pretendia contribuir para fortalecer a identidade de grupo, aumentar a realização pessoal e o orgulho coletivo em todos os intervenientes. Além de todos estes cuidados, foram convidados artistas e intérpretes profissionais, que elevaram o compromisso e a seriedade do espetáculo, aumentando em simultâneo a visibilidade do mesmo.

O Reportório do Espetáculo Final ficou composto pelos seguintes temas:

A Cidade (Até Ser Dia) (Anabela)
À Oliveira da Serra (Música Tradicional Portuguesa)
Alecrim (Música Tradicional Portuguesa)
Amar Pelos Dois (Salvador Sobral)
Balada Para os Nossos Filhos (Fernando Tordo)
Canção do Beijinho (Herman José)
Casinha (Xutos e Pontapés)
Chamar A Música (Sara Tavares)
Comadre Maribenta (Música Tradicional Portuguesa)
Conquistador (Da Vinci)
Desfolhada (Simone de Oliveira)
E Depois do Adeus (Paulo de Carvalho)
E Lucevan Le Stelle (Giacomo Puccini)
Fadinho Serrano (Arlindo de Carvalho/Amália Rodrigues)
Havemos de Ir a Viana (Pedro Homem de Melo/Amália Rodrigues)
Lá Vai Lisboa (Amália Rodrigues)
Menina do Alto da Serra (Nuno Nazareth Fernandes/Ary dos Santos)
Menina Estás à Janela (Vitorino)

Meu Alentejo (Dulce Pontes)
Não Há Estrelas no Céu (Rui Veloso)
Nem Às Paredes Confesso (Amália Rodrigues)
Noite de Santo António (Amália Rodrigues)
Novo Fado Alegre (Carlos do Carmo)
Ó Gente da Minha Terra (Mariza)
Ó Tempo Volta Para Trás (Tony de Matos)
O Vento Mudou (Eduardo Nascimento)
Os Putos (Carlos do Carmo)
Playback (Carlos Paião)
Queda do Império (Vitorino)
Quero Voltar Para os Braços da Minha Mãe
(Pedro Abrunhosa/Camané)
São João Bonito (Lenita Gentil)
Sonhos de Menino (Tony Carreira)
Tirana (Música Tradicional Portuguesa)
Tourada (Fernando Tordo)
Valentim (Amália Rodrigues)
Venham Mais Cinco (Zeca Afonso)
Vou Dar de Beber à Dor (Amália Rodrigues)



Foi planeada a realização de três espetáculos em função da finalização das sessões previstas no Programa da intervenção. O primeiro espetáculo foi preparado pelo primeiro grupo em que foi realizada a intervenção. Foi realizado no Auditório Fernando Lopes Graça do Fórum Romeu Correia de Almada, no dia 28 de junho de 2019. Contou com a presença dos utentes das Santas Casas da Misericórdia de Almada e de Lisboa, bem como da ARPILF. Foram acompanhados pela cantora e mentora do projeto Anabela Pires, maestro Sérgio Fontão, pianista Pedro Baião, e por vários convidados especiais, incluindo o acordeonista Fernando Brites, e os cantores Carlos Guilherme, Fernando Tordo e Ricardo Soler.

ESPETÁCULO FINAL

AUDITÓRIO FERNANDO LOPES GRAÇA

Fórum Romeu Correia de Almada, 28 junho 2019



1. Anabela Pires e Fernando Tordo
2. Fernando Tordo
3. Carlos Guilherme
4. Fernando Brites
5. Anabela Pires (página seguinte)







8.



9.



10.



11.



12.

1. Anabela Pires e Iolanda Galinha

2. Ricardo Soler

3. Anabela Pires

4. e 5. Carlos Guilherme

6. e 7. Fernando Tordo

8. Sérgio Fontão

9. Fernando Brites

10. Pedro Baião

11. e 12. Grupo Coral

O grupo que originalmente ficou em lista de espera (grupo de controlo) participou posteriormente num segundo programa de intervenção, tendo também planeado e realizado um espetáculo final.

Para garantir que todas as famílias dos participantes teriam a oportunidade de assistir ao trabalho por eles realizado no âmbito do Programa da intervenção, foi realizado um ensaio geral, aberto ao público, no dia 27 de janeiro de 2020, no Auditório do Convento dos Capuchos, em Almada. Este ensaio geral permitiu a presença dos familiares e amigos provenientes deste concelho. Os adultos seniores utilizaram o vestuário que viria a ser utilizado no espetáculo final e foram acompanhados pela Anabela Pires, pelo maestro Sérgio Fontão e pelo pianista Pedro Baião. O espetáculo final referente a este grupo foi realizado no Auditório Carlos Paredes, em Benfica, no dia 29 de janeiro de 2020. Em ambos os espetáculos, estiveram presentes a Anabela Pires, o maestro Sérgio Fontão e o pianista Pedro Baião. No último espetáculo participou ainda o acordeonista Fernando Brites.

ENSAIO GERAL ABERTO AO PÚBLICO

AUDITÓRIO DO CONVENTO DOS CAPUCHOS

Almada, 27 janeiro 2020



1. Fernando Brites
2. Anabela Pires
3. Sérgio Fontão
4. Anabela Pires e Sérgio Fontão
5. Grupo coral
6. Alexandra Antunes (SCMA)

ESPETÁCULO FINAL

AUDITÓRIO CARLOS PAREDES

Benfica, 29 janeiro 2020



- 1. e 2. Anabela Pires e Sérgio Fontão
- 3. Sérgio Fontão
- 4. Anabela Pires e Grupo coral
- 5. Anabela Pires
- 6. Iolanda Galinha

*Os espetáculos finais foram fantásticos!
Os seniores estiveram maravilhosos! Cantaram
muito bem e estavam muito bonitos! Verdadeiras
estrelas! Durante 4 meses prepararam um repertório
específico para apresentar ao público e foi um
sucesso. O espetáculo é de facto um grande motivo
de orgulho e empenho para todos. Trabalhar para
esse objetivo é uma motivação acrescida, porque
eles ficam muito empolgados por irem cantar
para os amigos, os familiares e outros convidados.
Sentem a responsabilidade e não querem
desapontar ninguém.*

Anabela Pires

Direção Artística

No âmbito do projeto “Grupos de Canto para seniores”, os participantes do primeiro grupo de intervenção realizaram ainda uma apresentação do trabalho realizado ao longo da intervenção no II Simpósio Interações realizado no Pavilhão do Conhecimento, no dia 5 de dezembro de 2019. Contou com a presença dos utentes das associações da SCMA e da SCML, que foram acompanhados, como sempre, pela Anabela Pires, pelo maestro Sérgio Fontão e pelo pianista Pedro Baião.

II SIMPÓSIO INTERAÇÕES

PAVILHÃO DO CONHECIMENTO

Lisboa, 5 de dezembro 2019



1. Edmundo Martinho (Provedor da SCML)
2. Anabela Pires
3. Grupo de canto
4. Sérgio Fontão
5. Grupo de canto

Dado que este projeto contou com a participação de vários grupos, em momentos distintos, foi ainda agendado um terceiro espetáculo público com o objetivo de juntar os participantes de todos os grupos num último momento de partilha com o público. Decorreram ainda vários ensaios de preparação. No entanto, o surgimento da pandemia impôs-se e foi necessário interromper os preparativos, deixando assim a perspetiva de um retomar futuro. A necessidade de distanciamento físico exigida a todos os intervenientes, decorrente das medidas de confinamento, tornou ainda mais saliente a força dos laços interpessoais construídos ao longo do projeto. Foram vários os testemunhos enviados pelos seniores a relembrar o impacto positivo do programa nas suas vidas e as suas memórias repletas de saudade.

“

“Tenho imensas saudades. Grande camaradagem. A Anabela, o pianista, o professor Sérgio, tinham sempre um sorriso para os nossos deslizes. A Dra. Alexandra sempre pronta a atender-nos quando havia dúvidas.

Foi um tempo que não esqueço. Quantas vezes não me apetecia ir, mas quando lá chegava e começavam os ensaios só pensava “como é bom estar aqui”.

Como eu gostava que nos voltássemos a encontrar.”

Gina

*Testemunho de Participante Sênior
após implementação do Programa,
outubro 2021*

“

“Cante pela sua Saúde” só teve um aspeto negativo: ter acabado abruptamente por causa da COVID-19. Tudo o resto foi bastante positivo, em todos os aspetos. Gostaria que tivéssemos tido oportunidade de fazer o espetáculo final.

Isilda Rodrigues

*Testemunho de Participante Sênior
após implementação do Programa,
outubro 2021*

“

“Cante pela sua saúde” foi um projeto transformador para os seniores, que integraram este grupo da Grande Cantora Anabela.

Foi muito interessante pelo convívio e mais pela saúde e bem-estar dos seniores. Agradeço de coração a todos os que fizeram parte deste projeto.

Bem hajam.

Celestina Costa

*Testemunho de Participante Sênior
após implementação do Programa,
outubro 2021*

“

Não deixo de agradecer à Anabela e a toda a equipa que foram maravilhosos. Nunca pensei que depois de velha tinha uma ocupação que eu tanto gostei e que me fez tão bem!

O cantar é um dos maiores medicamentos.

Maria Luísa Ferrinho

Testemunho de Participante Sênior após implementação do Programa outubro 2021

“

O meu nome é Maria Emília Almeida. Resido no Feijó, concelho de Almada. Tenho 69 anos e fui uma das seniores que integrou o grupo de canto com o mesmo nome. Adorei a experiência e tenho muitas saudades. Faz-me falta, pois recordo-me com nostalgia daqueles momentos de convívio entre todos nós. O “nosso” professor Sérgio, a Anabela, o cantor João Frizza, o pianista Pedro e tantos outros que colaboraram. Foram todos incansáveis e maravilhosos, que tanta paciência tiveram para connosco e com tanto carinho nos apoiaram.

Aprendi bastante com todos eles e gostaria de aprender mais, pois, tudo na vida é uma constante aprendizagem. Sendo assim faço votos para que o projeto continue deixando, desde já um até breve e manifestando o meu profundo agradecimento a todos quanto colaboraram no projeto.

Maria Emília Almeida

Testemunho de Participante Sênior após implementação do Programa, outubro 2021

“

O projeto foi muito bom para as pessoas, com alegria e convívio. O canto foi espetacular, deu para recordar as músicas doutros tempos. Adorei! Foi pena não termos feito a parte final com todos os participantes. Obrigada a todos os que estiveram inseridos no projeto, foram todos muito simpáticos.

Beijinhos para todos com muitas Saudades!

Manuela Amado

Testemunho de Participante Sênior após implementação do Programa, outubro 2021

“

Escrevo estas pequenas frases sobre a minha opinião que passei nos Capuchos.

Foi um tempo maravilhoso, tudo muito bem organizado. Tanto os professores de canto como o pianista, foram todos exemplares. O espaço era maravilhoso.

Foi um caminho para encarar uma porta imaginária e desabafos dos mais idosos. Foi pena aparecer esta epidemia. Tudo vai passar, gostei muito de lá andar. Bem-haja!

I

Para mudar de ambiente

Sair deste lugar

Foi um tempo diferente

Aos capuchos fui parar

II

Deu para matar saudades

Que o meu coração sentia

Pisar o chão dos capuchos

Que há tanto tempo não via

Evelina Martins

Testemunho de Participante Sênior após implementação do Programa, outubro 2021

“

Cante e Movimento, pela nossa saúde, física e mental, decorreu num local maravilhoso, com profissionais maravilhosos, onde os idosos participantes ultrapassaram a definição e ausência de doença, relacionada com a sua qualidade de vida e bem-estar físico, mental e espiritual.

Ser idoso nesta iniciativa foi um privilégio de viver uma longa vida... porque velho é quem perdeu a longevidade e nós ali sentimo-nos todos com a mesma juventude.

Obrigada a todos pela excelente oportunidade que tanto amei.

Com um beijinho de agradecimento a todos vós.

Maria Graciela Moreira

Testemunho de Participante Sênior após implementação do Programa, outubro 2021

“

Ao grupo de canto Sênior “Cante pela sua Saúde”, grande aprendizagem inesquecível, convívio maravilhoso. Excelente professor Sérgio Fontão, Anabela, toda a equipa o meu reconhecimento. Votos que se realizem mais exemplos.

Saudades.

Carolina Branco

Testemunho de Participante Sênior após implementação do Programa, novembro 2021

“

Foi no Convento dos Capuchos que eu comecei uma experiência inesquecível com o projeto Cante pela sua Saúde. Momentos de aprendizagem, alegria e bem-estar. Para todos os intervenientes um grande e muito obrigada. Com muita saudade.

Maria Julieta Ribeiro

Testemunho de Participante Sênior após implementação do Programa, outubro 2021



Pediram-me para escrever sobre o grupo que se chama Cante pela sua Saúde. É um grupo grande de seniores, onde eu entrei convidada pela Santa Casa da Misericórdia de Almada, e gostei muito. Ajudou os seniores a sair de casa a conviver com os outros seniores, o que foi muito bom. Ensaíamos no Convento dos Capuchos, que é um sítio muito agradável. Gostei de tudo. De conviver e de cantar mesmo sem saber. Mas o que gostei mais foi o nosso maestro Sérgio Fontão não deixar os alunos cruzarem a perna. É trabalho, não é lazer. Devia de ser assim em todos os trabalhos, principalmente na televisão. O grupo não chegou a terminar, foi interrompido pela pandemia.

Não queria falar de nomes porque vou-me esquecer de algum importante, mas todos nos trataram muito bem, começando pela Dr.ª Paula Silva, a Anabela, o Maestro Sérgio Fontão, o Pedro pianista, e outros.

Quero agradecer a todos do coração. Gosto muito de conviver, estou sempre pronta para participar.

Um grande beijinho de agradecimento a todos e até uma próxima!

Maria Rodrigues

*Testemunho de Participante Sênior
após implementação do Programa,
outubro 2021*



Em primeiro lugar agradeço pelo convite que me foi feito para participar no evento, do qual muito gostei, pela aprendizagem que tive. Em todos os sentidos, tanto pelo canto e pelo convívio com pelas pessoas que conheci. Foi muito bom. Fiquei muito feliz.

Maria Francisca da Cruz Cera

*Testemunho de Participante Sênior
após implementação do Programa,
outubro 2021*



*Para toda a equipa do projeto **Cante pela Sua Saúde**: É com carinho respeito e reconhecimento que vos escrevo estas palavras simples, mas sinceras que são o espelho do meu sentir. Agradeço a toda a equipa o empenho, a dedicação, o carinho que transmitiram a todos nós. Os nossos ensaios espetaculares com toda a vossa paciência e profissionalismo, que nos davam alegria e vontade de conviver e partilhar as nossas emoções. Que saudades desses momentos de alegria, em que os nossos problemas ficavam para trás, era o quebrar do isolamento que muitos de nós sentimos no dia a dia. Relembrar as nossas atuações, em que todos nós empenhávamos para concretizar o nosso objetivo para que tudo corresse bem. Sentia-se o entusiasmo de todos nós, ou seja, uma nova esperança que nos dava alegria e bem-estar, o que se refletia na nossa saúde e forma de conviver. Por todos estes motivos, o cantar pela nossa saúde deu-nos um ânimo novo e tenho muitas saudades desse tempo. Tempo com esperança de que um dia possamos recomeçar este projeto que é tão importante para todos nós.*

*Cantar pela nossa saúde
Um projeto a valer
Dá-nos entusiasmo alegria
E mais gosto de viver
Despeço-me sinceramente reconhecida por todo o vosso empenho e dedicação em prol da terceira idade. Muitas Felicidades*

Amorosa Padeiro

*Testemunho de Participante Sênior
após implementação do Programa
outubro 2021*

Disseminação do Projeto

Divulgação Audiovisual

Para documentar e partilhar os momentos e as atividades realizadas ao longo deste programa, a equipa dos Laboratórios de Ciências da Comunicação da Universidade Autónoma de Lisboa foi presença assídua nos vários momentos da intervenção. Como todos os intervenientes neste projeto, também a equipa responsável pelo registo audiovisual do projeto estabeleceu uma relação de confiança com todos os participantes, o que permitiu a sua integração no meio do grupo e facilitou aos seniores o contacto com os dispositivos de recolha audiovisual necessários a esta componente do programa.



1. Espetáculo final, Fórum Romeu Correia, Auditório Fernando Lopes Graça
2. Ensaio, Convento dos Capuchos
3. Ensaio, Teatro São Carlos

O UALMedia – Laboratórios de Ciências da Comunicação é uma unidade do Departamento de Ciências da Comunicação da Universidade Autónoma de Lisboa. Foi com um enorme agrado que nos associámos ao projeto *Cante pela sua Saúde*, estimulando e ativando as nossas capacidades criativas. A nossa missão foi a produção de um documentário que registasse todo o processo, desde os ensaios, técnicas de relaxamento e aquecimento vocal, bem como os espetáculos finais através dos testemunhos dos vários participantes e equipas artística e científica. Abraçámos o projeto com um enorme empenho, não só pelo registo audiovisual do mesmo, mas pelo desafio que o mesmo constituiu, sempre cientes da responsabilidade social e cultural que assume. A nossa equipa acabou por ter um papel participante ao longo do processo, seja nas conversas e recolhas de testemunhos para o documentário, seja nos momentos de convívio em que os participantes nos integravam.

Acabámos por não ser meros estranhos que estavam a filmar ou a observar os ensaios e espetáculos, mas sim elementos de confiança presentes ao longo de várias semanas a quem os participantes entregavam as suas histórias, sem nunca hesitar descrever fragilidades ou revelar a emoção com as vitórias. Esta foi também uma experiência de descoberta da história que cada rosto carrega, mas também da força que a música pode despertar na vida de qualquer um. É certo que terminamos este projeto pessoas diferentes, cientes de vidas e realidades tão díspares, mas sobretudo que a música e a arte têm o poder de melhorar as nossas vidas.

UALMedia – Laboratórios de Ciências da Comunicação
Universidade Autónoma de Lisboa

O talento da equipa de vídeo do projeto consistiu precisamente em deixar-se seduzir pelo afeto positivo e pelo humor dos nossos seniores, realizando um documentário maravilhoso que vai permitir disseminar as boas práticas deste projeto.

Iolanda Galinha
Direção Científica

Entre os vários registos de disseminação do projeto, destacamos os seguintes cinco vídeos que foram disponibilizados no Youtube:

O primeiro vídeo, divulgado pela Santa Casa de Misericórdia Lisboa e publicado a 19 de julho de 2019, inclui testemunhos recolhidos junto da direção artística e musical do projeto, bem como de alguns participantes seniores, com ênfase no dia da atuação final do dia 28 de junho de 2019, no auditório Fernando Lopes-Graça, do Fórum Romeu Correia.



Santa Casa de Misericórdia Lisboa. (2019, julho 29). Reportagem da semana: *Quem Canta Seus Males Espanta* [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=xB3_3eZxMkE

Os dois vídeos divulgados pela UALMedia a 11 de novembro de 2019 e fevereiro de 2020, apresentam brevemente o projeto com filmagens dos ensaios, espetáculos finais e testemunhos dos participantes.



UALMedia. (2019, novembro 11). *Cante Pela sua Saúde* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=d2LdM3Rblc4>



UALMedia. (2021, fevereiro 28). *Cante Pela sua Saúde* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=PZknCU61VpA&t=3s>

Foram ainda publicados dois vídeos a 15 de março de 2021 pela Direção-Geral das Artes. Um vídeo corresponde ao documentário completo do projeto e do programa, referindo os seus principais objetivos. Inclui testemunhos da Direção-Geral das Artes, das direções científica, artística e musical, das instituições parceiras, de participantes seniores e dos vários artistas que foram convidados para os espetáculos finais. O segundo vídeo corresponde ao vídeo-memória, inclui a direção artística do programa, o maestro Sérgio Fontão e o pianista Pedro Baião. Contou com a participação de Fernando Fernandes, Carlos Guilherme, Francisco Santos, Joel Silva e Valter Rolo enquanto artistas e instrumentistas convidados. As filmagens e captação de som foram realizadas no Atlantic Blue Studio. A produção e edição do vídeo ficaram a cargo de Renato Arroyo e a captação e mistura de som a cargo de João Portela.



Direção-Geral das Artes. (2021, março 15). *Cante pela sua saúde - Grupos de Canto para Seniores: O Documentário* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=6OtM3yaDVmk>



Direção-Geral das Artes. (2021, março 15). *Vídeo memória "Cante pela sua saúde"* [Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=CZok87b3C9U>





Conferência Música para a Saúde e o Bem-Estar

Data da conferência: 10 de março de 2021

Local: Evento online

Data limite de inscrição: 7 de março de 2021

Conferência Científica

No âmbito do Projeto “Grupos de Canto para Seniores” foi realizada uma Conferência Internacional a 10 de março de 2021, com o tema “Música para a Saúde e o Bem-estar”. Devido ao período de confinamento que Portugal atravessava, a Conferência decorreu num formato online.

A Conferência teve como objetivos principais:

- 1) Criar um espaço para partilha de ideias e desenvolvimento de redes para estudar o efeito das intervenções musicais na saúde e bem-estar;
- 2) Promover investigação de qualidade sobre o tema;
- 3) Investigar os aspetos multiculturais e transdisciplinares das intervenções que recorrem à música.

Esta conferência foi enquadrada por três Comissões: a Comissão Organizadora, a Comissão Científica e a Comissão de Honra.

A Comissão Organizadora foi presidida pela Diretora da Equipa Científica, Doutora Luísa Lima (Iscte), e contou com a participação de intervenientes das equipas sociais das Santas Casas de Misericórdia de Almada e Lisboa que acompanharam o projeto, designadamente a Dra. Maria Assis Almeida (SCMA) e a Dra. Etelvina Ferreira (SCML). Foram ainda convidados a integrar a comissão organizadora do evento, o Dr. João Pina (Iscte) e a Doutora Cristina Camilo (Iscte).

A Comissão Científica foi presidida pela Doutora Iolanda Galinha (UAL), tendo sido convidados investigadores especialistas em saúde, envelhecimento e música, designadamente a Dra. Anabela Pires, o Doutor Henrique Martins (Iscte), a Doutora Sibila Marques (Iscte) e o Doutor César Lima (Iscte).

A Comissão de Honra contou com a participação da Doutora Graça Fonseca (Ministra da Cultura), a Doutora Marta Temido (Ministra da Saúde), o Dr. Américo Rodrigues (Diretor da Direção-Geral das Artes), a Dra. Inês de Medeiros (Presidente da Câmara Municipal de Almada), o Dr. Edmundo Martinho (Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa), o Dr. Joaquim Barbosa (Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Almada), a Doutora Ana Jorge (Coordenadora da Unidade de Missão da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa para os Cuidados Continuados e Ex-ministra da Saúde), a Doutora Maria de Lurdes Rodrigues (Reitora do Iscte) e o Doutor José Amado da Silva (Reitor da UAL).

Durante o evento houve ainda a oportunidade de ouvir comunicações de vários palestrantes, onde se incluíram o Doutor Diego Pinal (Centro de Investigação em Psicologia, UM), Doutor Helder Miguel Fernandes (CIDESD-UTAD e RECI Piaget), a Doutora Iolanda Galinha (CIP, UAL), Dra. Maria João Lima (CIES-Iscte OPAC, Observatório Português das Atividades Culturais), Dra. Ana Paula Góis (Associação Portuguesa de Música nos Hospitais e Instituições de Solidariedade), Dra. Vera Lúcia da Silva Tavares (EMA – Escola de Música e Artes), Dra. Maryléa Elizabeth Ramos Vargas (Projeto Sinfonia Diferente – RS), Doutora Fabiana Leite Rabello Mariano (Universidade Nova de Lisboa), Dr. Nuno Miguel Pinto Amaral (EMA – Escola de Música e Artes), Doutor José Neves (Diretor do OPAC – Observatório Português das Atividades Culturais) e a Doutora Hilary Moss (Universidade de Limerick, República da Irlanda). Os vários momentos foram moderados pelo Dr. Carlos Pedro Dias (UAL).

Além de todos estes momentos de partilha e reflexão sobre o projeto “Cante pela sua Saúde”, bem como olhares de especialistas

de diferentes áreas disciplinares relativos à importância da Música na Saúde e no Bem-Estar, foi possível contar com a participação do pianista Pedro Baião, que ofereceu a todos os presentes um solene momento de pausa musical.

Publicações (científicas, técnicas, artigo de opinião)



Galinha, I (2019, junho 14). *Singing groups for seniors: Well-being, cognitive function and health (Sing4Health)*. Identifier NCT03985917. <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/record/NCT03985917>



Galinha, I. C., García-Martín, M. A., & Lima, M. L. (2021). Sing4Health: Randomised controlled trial of the effects of a singing group program on the subjective and social well-being of older adults. *Applied Psychology: Health and Well-being*, Ahead of print. <https://doi.org/10.1111/aphw.12297>



Galinha, I. C., Farinha, M., Lima, M. L., & Palmeira, A. L. (2020). Sing4Health: Protocol of a randomized controlled trial of the effects of a singing group intervention on the well-being, cognitive function and health of older adults. *BMC Geriatrics*, 20, 354. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01686-6>



Galinha, I. C., Fernandes, H. M., Lima, M. L., & Palmeira, A. L. (2021). Intervention and mediation effects of a community-based singing group on older adults' perceived physical and mental health: the Sing4Health randomized controlled trial. *Psychology and Health*. <https://doi.org/10.1080/08870446.2021.1955117>



Galinha, I. C., Pinal, D., Lima, M. L., & Labisa-Palmeira, A. (2021). The role of social and physiological variables on older adults' cognitive improvement after a group singing intervention: The Sing4Health randomized controlled trial. *Psychosocial Intervention*. <https://doi.org/10.5093/pi2021a3>



Lima, M. L., & Galinha, I. (2021, março, 9). *Quem canta seus males espanta? Efeitos na Saúde de Cantar em Grupo*. Líder Magazine. <https://lidermagazine.sapo.pt/quem-canta-seus-males-espanta-efeitos-na-saude-de-cantar-em-grupo/>



Arriaga, P., Ribeiro, R., Lima, L., Galinha, I., & Pires, A. (2021). *Cante Pela Sua Saúde: Manual do Programa da Intervenção de Canto em Grupo para Seniores*. Iscte. ISBN: 978-989-781-554-6 (Eletrónico). <https://doi.org/10.15847/CISCANTESAUDE>

ISBN 978-989-781-557-7



9 789897 815577