



ORIGINAL / ORIGINAL / ORIGINAL

## Music as a strategy to promote man's health

A música como estratégia para promover a saúde do homem  
La música como una estrategia para promover la salud del hombre

Jeane Barros de Souza<sup>1</sup>, Simone dos Santos Pereira Barbosa<sup>2</sup>, Ângela Urió<sup>3</sup>, Emanuely Luize Martins<sup>4</sup>, Daniela Savi Geremia<sup>5</sup>, Ivonete Teresinha Schülter Buss Heidemann<sup>6</sup>

### ABSTRACT

**Objective:** To understand the perceptions of men, participants in the choir, about the concept of health and the use of music as an instrument to promote health. **Methodology:** This is a descriptive, exploratory, qualitative research, derived from the actions of the extension program that points to health promotion through choral singing, from the Nursing course at a public university in southern Brazil. There were 10 men participating in a choir on the Santa Catarina coast. The data collection took place with the support of the focus group and the data analysis was through content analysis. **Results:** For men, health involves emotional well-being, insertion in the community and care with food. Music provides stress relief, emotional balance, expression of feelings and quality of sleep. Choral singing enables coexistence, overcoming, mutual support and empathy, promoting the health of those involved. **Final Considerations:** Music, specifically choral singing, is a tool that can be used by Nursing to promote health, being a simple, creative and low-cost technology.

**Descriptors:** Music. Health promotion. Men.

### RESUMO

**Objetivo:** Compreender as percepções de homens, participantes do canto coral, sobre o conceito de saúde e a utilização da música como instrumento para promover saúde. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa descritiva, exploratória, qualitativa, proveniente das ações do programa de extensão que aponta a promoção da saúde por meio do canto coral, do curso de Enfermagem de uma universidade pública do sul do Brasil. Contou-se com 10 homens, participantes de um coral do litoral catarinense. A coleta dos dados ocorreu com o apoio do grupo focal e a análise dos dados foi por meio da análise de conteúdo. **Resultados:** Para os homens, a saúde envolve o bem-estar emocional, inserção na comunidade e cuidados com alimentação. A música proporciona alívio do stress, equilíbrio emocional, expressão de sentimentos e qualidade do sono. O canto coral possibilita a convivência, superação, apoio mútuo e empatia, promovendo a saúde dos envolvidos. **Considerações Finais:** A música, em específico o canto coral, é uma ferramenta que pode ser utilizada pela Enfermagem para a promoção da saúde, sendo uma tecnologia simples, criativa e de baixo custo.

**Descritores:** Música. Promoção da Saúde. Homens.

### RESUMÉN

**Objetivo:** Comprender las percepciones de los hombres, participantes en el coro, sobre el concepto de salud y el uso de la música como instrumento para promover la salud. **Metodología:** Esta es una investigación descriptiva, exploratoria y cualitativa, derivada de las acciones del programa de extensión que apunta a la promoción de la salud a través del canto coral, del curso de Enfermería en una universidad pública en el sur de Brasil. Había 10 hombres participando en un coro en la costa de Santa Catarina. La recopilación de datos se realizó con el apoyo del grupo focal y el análisis de datos se realizó mediante análisis de contenido. **Resultados:** Para los hombres, la salud implica bienestar emocional, inserción en la comunidad y cuidado con la comida. La música proporciona alivio del estrés, equilibrio emocional, expresión de sentimientos y calidad del sueño. El canto coral permite la convivencia, la superación, el apoyo mutuo y la empatía, promoviendo la salud de los involucrados. **Consideraciones Finales:** La música, específicamente el canto coral, es una herramienta que puede ser utilizada por Enfermería para promover la salud, siendo una tecnología simple, creativa y de bajo costo.

**Descriptores:** Música. Promoción de la salud. Hombres.

<sup>1</sup>Enfermeira. . Em pós-doutoramento no Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC. Docente do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS, campus Chapecó-SC, Brasil. E-mail: [jeanebarros18@gmail.com](mailto:jeanebarros18@gmail.com)

<sup>2</sup>Discente da 9ª fase do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS, campus Chapecó-SC, Brasil. E-mail: [mone.96@hotmail.com](mailto:mone.96@hotmail.com)

<sup>3</sup>Enfermeira, Residente em Obstetrícia HU, Universidade Federal da Grande Dourados, MS-Brasil. E-mail: [ange.urio@hotmail.com](mailto:ange.urio@hotmail.com)

<sup>4</sup>Enfermeira. Mestranda em Enfermagem na UFSC, Florianópolis-SC, Brasil. E-mail: [emanuely\\_martins@hotmail.com](mailto:emanuely_martins@hotmail.com)

<sup>5</sup>Enfermeira. Doutora. Docente do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS, campus Chapecó-SC, Brasil. E-mail: [daniela.savi.geremia@gmail.com](mailto:daniela.savi.geremia@gmail.com)

<sup>6</sup>Enfermeira. Pós-Doutora em Enfermagem de Saúde Pública pela Lawrence Bloomberg Faculty of Nursing at University of Toronto. Docente associada da Universidade Federal de Santa Catarina no Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Florianópolis-SC, Brasil. E-mail: [ivoneteheidemann@gmail.com.br](mailto:ivoneteheidemann@gmail.com.br)

## INTRODUÇÃO

Ao longo da história do Sistema Único de Saúde (SUS), muitas políticas foram desenvolvidas para subsidiar ações para grupos específicos da população. Neste sentido, em 2009, foi criada a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem (PNAISH), com o intuito de nortear as ações de saúde e estimulação ao autocuidado, reconhecendo a saúde como um direito social básico e de cidadania de todos os homens brasileiros<sup>(1)</sup>.

A saúde do homem surge como fator a ser estudado diante do comportamento de risco adotado por muitos indivíduos, como se fossem imunes às doenças e que não precisassem promover a sua saúde, buscando pelo atendimento, na maioria das vezes, somente em situações agudas de urgência e/ou emergência<sup>(2)</sup>. Os homens, de modo geral, justificam excesso de carga de trabalho por não encontrarem tempo para cuidar de sua própria saúde, sendo um grupo populacional que apresenta altos índices de situações que envolvem violências, uso de bebidas alcoólicas e o tabagismo<sup>(3)</sup>. Deste modo, a implementação da PNAISH representa um desafio para os profissionais de saúde, ao considerar sua importância para a promoção de saúde masculina e necessidade de encontrar metodologias para o envolvimento desta população.

Para promover a saúde, torna-se necessário a efetivação de estratégias e ações desenvolvidas pelo indivíduo em parceria com os setores sociais, econômicos, de saúde, autoridades e mídia, em todas as esferas de vida<sup>(4)</sup>. Para tanto, a Enfermagem e demais profissionais da área devem buscar estratégias com vistas a promover a saúde dos homens, conforme as necessidades e demandas desta população. Cabe destacar a atuação do profissional enfermeiro nas orientações de hábitos saudáveis que promovam a qualidade de vida, com incentivo ao autocuidado, o que permite que os indivíduos desempenhem suas atividades diárias visando a preservação da vida, do desenvolvimento e do bem-estar<sup>(5)</sup>.

Entre as várias estratégias para promover a saúde do homem, a música se desponta como uma possibilidade devido seus inúmeros benefícios: proporciona conforto; reduz a tensão e a dor; facilita a comunicação e relação entre profissional-cliente; promove o cuidado humanizado e holístico, fortifica os laços afetivos e sociais, contribui para momentos de lazer e descontração<sup>(6)</sup>. O fato é que a música pode ser apresentada e manifestada de diversas maneiras, sendo uma delas por meio do canto coral, que proporciona maior socialização, trabalho em equipe, diminuição da timidez, divertimento, fortalecendo a comunicação e a confiança dos participantes<sup>(7)</sup>.

Nesta perspectiva, após integração de projetos de extensão universitária e de pesquisa, tendo a música como tecnologia de cuidado para promover a saúde na comunidade, emergiu a seguinte questão

norteadora: Quais as percepções dos homens, participantes do canto coral, sobre o conceito de saúde e a utilização da música como instrumento para promover saúde? Assim, este estudo teve como objetivo compreender as percepções dos homens, participantes do canto coral, sobre o conceito de saúde e a utilização da música como instrumento para promover saúde.

## METODOLOGIA

O estudo originou-se por meio das ações de um programa de extensão do curso de graduação em Enfermagem, de uma universidade federal do sul do Brasil, em que se utilizava o canto coral para promover a saúde. Por haver escassas evidências científicas sobre o uso da música para promover a saúde, optou-se em realizar um estudo matricial envolvendo públicos de diversas faixas etárias e de diferentes corais e locais. Uma das pesquisas realizadas foi com o público adulto masculino.

Trata-se de um estudo exploratório, descritivo, com abordagem qualitativa, realizado com homens integrantes de um coral religioso do litoral catarinense. Tal coral possui 21 anos de organização, contando com a participação de homens e mulheres, com idade entre 19 e 81 anos, com aproximadamente 54 integrantes, com ensaios semanais e apresentações nos eventos religiosos e nas comemorações especiais do município e região.

Contou-se com a participação de 10 homens, que realizavam a prática do canto coral, com idade entre 30 e 53 anos e que frequentavam regularmente os ensaios e as apresentações do referido coral por no mínimo 6 meses, sendo estes os critérios de inclusão. Os homens acima de 60 anos não foram convidados para esta fase da pesquisa, pois integraram o estudo envolvendo a população de idosa, assim como jovens entre a idade 19 e 29 anos.

A coleta de dados se deu com a utilização do grupo focal (GF), que entre as possibilidades metodológicas de uma pesquisa qualitativa, se constitui em uma técnica de coleta que por meio da interação dos participantes de um grupo, promove ampla problematização do tema em questão<sup>(8)</sup>. O GF aconteceu em uma sala reservada, no segundo semestre de 2018, no mesmo local, dia e horário do ensaio do coral.

Para tanto, foi previamente agendado o encontro com os participantes, com duração de aproximadamente 60 minutos. Também teve o apoio de um roteiro de questões facilitadoras, envolvendo perguntas sobre a música como promotora da saúde, conceito de saúde e os benefícios que a participação no canto coral proporciona,

Cabe destacar que antes da realização do GF, foi disponibilizado para os participantes o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, garantindo-lhes as informações sobre a pesquisa. Para manter o anonimato dos participantes, optou-se por denominá-los pelo nome de pássaros, fazendo uma analogia com o próprio objeto de estudo, o canto. Assim, surgiram: Rouxinol, Robin, Bem-Te-Vi, Uirapuru, João-de-barro, Curió, Canário, Sabiá, Melro e Pardal.

Para iniciar o GF, primeiramente foi compartilhado um vídeo de três minutos com apresentação de um coral, a fim de manter atenção dos participantes e sensibilizá-los. Todas as falas do GF foram gravadas e, posteriormente, transcritas e analisadas a partir da análise de conteúdo, proposta por Bardin, sendo um conjunto de técnicas de análise das comunicações, com intuito de obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens<sup>(9)</sup>.

A primeira etapa constituiu-se da pré-análise, em que foi realizada a leitura flutuante das informações obtidas nas entrevistas, escolhendo documentos para a constituição dos dados. No segundo momento, ocorreu a exploração do material de análise, com a organização dos dados, surgindo assim duas categorias: 1) As interfaces entre Saúde e Música; 2) Os benefícios do canto coral.

A pesquisa seguiu a Resolução do Conselho Nacional de Saúde/MS nº 466/12 e só iniciou após ser aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), com o Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) número 84776718.7.0000.556.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### As interfaces entre Saúde e Música

O conceito de saúde foi sendo construído de forma interligada à historicidade entre povos e sociedades. Por muito tempo ficou centrado no modelo biomédico, com estudos fragmentados do corpo humano, sem considerar os indivíduos como um todo, definindo saúde como ausência de doença<sup>(10)</sup>, como também foi relatado por alguns participantes desta pesquisa:

*Ter saúde é você poder ir trabalhar sem dor, sem nenhuma doença, com disposição (Rouxinol).*

*Saúde é você estar bem, sem nenhuma dor, cheio de energia para fazer suas coisas do dia a dia e trabalhar (Robin).*

A partir da Declaração de Alma-Ata, a saúde passou a ser considerada um conjunto de fatores que englobam o bem-estar biopsicossocial, a qual visa o ser em sua totalidade<sup>(10)</sup>. Nesse contexto, a saúde passou a ir além de um momento de cura de uma doença ou uma reabilitação, considerando a visão do ser como um todo ao envolver questões de moradia, meio social, alimentação, tendo a saúde como um direito assegurado pelo Estado. Tal conceito de saúde também foi observado nos depoimentos dos homens:

*[...] saúde é o perfeito funcionamento dos nossos órgãos, das nossas emoções, da nossa parte psicológica [...] (Bem-Te-Vi).*

*[...] saúde é o seu bem-estar, é o bom funcionamento, é não ter algo que te limite na capacidade do que quiser fazer. É viver, ter*

*uma perfeita capacidade mental [...] (Uirapuru).*

*Tem gente também que só se preocupa com a saúde física, mas se esquece da saúde mental e espiritual e isso também é muito importante, porque a gente precisa ter equilíbrio para atingir bem-estar completo (João-de-Barro).*

Além do bem-estar físico e psicológico, os homens destacaram a saúde espiritual, sendo que a espiritualidade tem o potencial de trazer serenidade e felicidade autêntica aos humanos, a depender de como é vivenciada pelo indivíduo<sup>(11)</sup>. Quanto ao bem-estar físico, a alimentação foi citada como um fator relacionado ao conceito de saúde:

*Saúde é ter uma boa alimentação[...] (Curió).*

*[...] eu preciso tomar cuidado, eu não vou comer batata frita com sal e gordura à vontade, eu vou ter cuidado com o meu peso para eu me sentir bem e ter saúde e não passar mal (Canário).*

No mundo global, há o incentivo de uma cultura de alimentos industrializados ou de fácil preparo. No entanto, faz-se necessário inserir alimentos de forma correta para obtenção do viver saudável<sup>(12)</sup>, pois o excesso de alimentos pode gerar a obesidade. Inclusive um dos participantes destacou a importância da saúde mental, mesmo diante da situação de estar acima do peso:

*Às vezes, mesmo estando acima do peso, eu me sinto bem. Se a minha saúde mental está bem, mesmo eu estando fora do padrão, eu vou estar me sentindo bem [...] (Canário).*

A saúde mental contribuiu para os indivíduos sentirem-se bem, mesmo diante dos desafios que surgem no viver. O equilíbrio emocional é uma das estratégias que auxilia na manutenção da saúde<sup>(3)</sup>, lembrando que autoestima, mesmo estando acima do peso como citado pelo participante Canário, é circunscrita como a avaliação que o indivíduo faz de si, atribuindo-se um valor, sendo considerado um importante indicador de saúde<sup>(13)</sup>. A autoestima é um predisposto para a felicidade, sendo que os homens relacionaram saúde com o fato de ter alegria e estar bem consigo, considerando um somatório de diversos fatores, como algo que não se compra, mas se conquista diariamente:

*Ter saúde é sorrir, é ter muita alegria [...] (Sabia).*

*[...] estar bem consigo mesmo é saúde (Melro).*

*Saúde a gente não compra, a gente conquista todos os dias, então, a gente precisa se cuidar[...] cuidar do corpo, mente e espírito (João-de-Barro).*

É importante destacar que o convívio social e o meio em que os indivíduos se encontram também é uma maneira de promover saúde. A família tem o papel de promover o desenvolvimento completo e harmonioso da personalidade de cada indivíduo,

num ambiente de felicidade, amor e compreensão<sup>(7)</sup>, um local para cuidar e ser cuidado:

*Quando você tem uma família que te ama, você também quer cuidar e amar, então, isso é ter saúde, é poder cuidar e ser cuidado[...]  
(Rouxinol).*

Destarte, faz-se necessário promover a saúde dos homens por meio de estratégias como a música, que pode gerar benefícios em seu biopsicossocial. Entre os benefícios destacam-se a diminuição da ansiedade, a interação social, o desenvolvimento da comunicação, o despertar de emoções<sup>(14)</sup>, a manutenção da qualidade do sono e o condicionamento e controle da respiração<sup>(15)</sup>. Os participantes evidenciaram alguns desses benefícios do contato com a música, como diversão, calma, desenvolvimento de emoções, conforto, consolo, concentração, sono e respiração:

*Eu me divirto ouvindo música e cantando também. Isso me acalma [...]  
(João-de-Barro).*

*Envolve emoções, um pouco de conforto e de consolo (Uirapuru).*

*A música me ajudou a dormir melhor, a me concentrar (Uirapuru).*

*A música me fez aprender a usar diafragma e a reconhecer meu corpo também (Canário).*

A sociedade atual convive com intensa rotina e responsabilidades no seu cotidiano, o que pode sobrecarregar e gerar estresse, falta de interação e concentração. Nessas situações a música pode diminuir o estresse em meio ao trabalho, aumentando a qualidade do serviço, como também propicia a concentração, criatividade<sup>(12)</sup> e expressão de emoções como a alegria e recordações<sup>(14)</sup>, como foi destacado pelos participantes:

*A música traz inspiração, tira o estresse (Sabiá).*

*A música alivia o estresse da correria do dia [...]  
(Robin).*

*Eu uso a música pra me concentrar [...]  
A música me equilibra, traz de volta ao centro, ao pensamento (Uirapuru).*

*Traz felicidade, bem-estar [...]  
relembra situações (Canário).*

O contato com a música pode gerar o autocuidado e a conscientização da necessidade de manter hábitos saudáveis, promovendo um autoconhecimento sobre si<sup>(6)</sup> e consequentemente, a necessidade de manter alimentação adequada e prática de exercício físico:

*[...] a música nos traz bons hábitos. Quando você trabalha com a voz você tende a cuida-la, então, a tua alimentação muda em decorrência do que você come. Às vezes come um alimento ácido, vai te dar refluxo, vai influenciar [...]  
a música faz a gente ver que precisa se cuidar, fazer exercício físico (Canário).*

A música também pode ser considerada o alimento da alma, pois ela desenvolve sensações benéficas e reduz as desagradáveis, trazendo segurança, alegria, apoio psicoemocional, redução de estresse, associados a sentimentos de paz e tranquilidade<sup>(6)</sup>:

*A música é um remédio para a nossa alma, porque ela aquietou nosso coração (Robin).*

*A música é tudo de bom, porque nos afeta muito... quando a gente está triste e ouve uma música bonita, já na mesma hora, mexe com as nossas emoções[...]  
(Rouxinol).*

*Às vezes, mesmo a gente sendo homem, a gente precisa chorar... e aqui eu choro muito! Choro quando cantamos para pessoas doentes. Choro quando a música traz emoção, e isso eu acho que é bom pra gente, porque às vezes não tem tempo para chorar. E a gente precisa colocar pra fora tudo que nos aflige (João-de-Barro).*

A sociedade brasileira ainda apresenta a ideologia patriarcal, com ideias de que o homem deve ser forte, invencível, que não chora e, por esse fato, não necessita promover a saúde ou prevenir agravos de doenças<sup>(2)</sup>. No entanto, nos depoimentos dos participantes do estudo, fica evidente que a música pode auxiliar o homem a expor seus sentimentos e a chorar, cabendo aos enfermeiros e demais profissionais da área da saúde desenvolver ações na comunidade para promover a saúde deste público.

### Os benefícios do canto coral

Desde a Antiguidade, a música já era utilizada pelas civilizações como instrumento de curar enfermidades. É uma das formas mais importantes de expressão humana, pois o fazer musical é uma ferramenta de comunicação e expressão que se verifica pela improvisação, composição e interpretação. A música pode potencializar a expressividade emocional do ser, facilita a comunicação e a relação interpessoal, promovendo ainda acolhimento, conforto, bem-estar, autoestima e o estabelecimento de relações e vínculos<sup>(14)</sup>.

A música pode ser praticada por meio do canto coral, sendo capaz de proporcionar uma maior socialização, desembaraço, trabalho em equipe, ajuda na organização e sincronia no trabalho ou no divertimento, comunicação, autodisciplina e autoconfiança dos membros participantes da atividade<sup>(16)</sup>. O ato de cantar em um coral possibilita múltiplos benefícios, assim como a oportunidade de convivência com outras pessoas e assim construir novas amizades:

*Estar próximo de amigos de longa data [...]  
no coral você conhece novas pessoas que passam a fazer parte da vida da gente [...]  
A gente se envolve com o grupo, também é uma forma de ter uma*



*convivência maior com o pessoal (Uirapuru).*

*Aqui no coral eu aumentei o número de amigos que eu levarei pra toda minha vida (João-de-Barro).*

O canto coral é uma ferramenta para socialização interpessoal, facilitador de relações, de inclusão de um indivíduo no grupo, estabelecendo um relacionamento estável entre as pessoas e a troca de saberes entre os envolvidos. Nesse processo de inclusão social, o cuidado e a afeição recebidos dos outros integrantes do grupo tornam-se fundamentais para a permanência do indivíduo no canto coral<sup>(14)</sup>. A convivência e o estreitamento de laços com o ingresso no coral, também proporcionou a um dos participantes conhecer a sua esposa:

*Foi no coral, cantando aqui, que eu encontrei o amor da minha vida [...]. Foi no convívio semanal do coral que eu conheci minha esposa e aprendi a amá-la (João-de-Barro).*

No canto coral, a música pode abordar conteúdo ou até mesmo situar fatos envolvidos nas relações sociais, contribuindo diretamente para o processo de formação dos participantes<sup>(6)</sup>. A música entoada pelos coristas promove expressão emocional por meio da comunicação não verbal, o que facilita a expressão das emoções daqueles que têm dificuldades de se expressar verbalmente<sup>(6)</sup>, podendo proporcionar a superação da timidez:

*Eu sempre fui muito tímido. Jamais imaginei que um dia eu iria cantar num coral. Mas de repente, eu estava aqui no coral e como isso me ajudou! (Rouxinol).*

A participação no canto coral é uma motivação para realização de sonhos, superação de seus limites, diminuição da timidez nas apresentações ao público e conseqüentemente, age positivamente na saúde integral do indivíduo<sup>(6)</sup>. O cantar é um meio para autoexpressão e autorealização, sendo que as canções revelam a subjetividade/existencialidade interna do ser e a autoconfiança do participante do coral<sup>(14)</sup>. A participação no coral também proporciona momentos para esquecer problemas, aflições, conflitos, ou seja, um momento de terapia:

*Às vezes, estou cansado do trabalho, da correria dessa vida e aqui eu relaxo [...], aqui eu esqueço os problemas por alguns instantes, dou risadas, canto muito, aprendo e isso é minha válvula de escape, é a minha terapia semanal (Robin).*

A música tem efeitos terapêuticos abrangendo o biopsicossocial: aumenta o bem-estar e o relaxamento; estimula o pensamento e a reflexão; oferece consolo e acalma; proporciona energia para o indivíduo<sup>(5)</sup>. Outro benefício que o canto coral favorece é o aprendizado e o aperfeiçoamento da voz:

*A gente busca aprender cada vez mais, um dos objetivos do coral é*

*aprender técnicas, novas coisas (Uirapuru).*

*Até uma forma de se aperfeiçoar cada vez mais o vocal, as músicas, conhecer mais o grupo né. Acho que cada um tem uma história com música também [...] (Bem-Te-Vi).*

Cantar envolve uma percepção e coordenação simultânea de postura, gesto, respiração, escuta e emissão. O preparo, aprendizado musical em um coral, proporciona o desenvolvimento humano<sup>(17)</sup> e influencia a saúde dos seus participantes. Somado a isso, o ingresso e a continuidade no canto coral oportuniza a revelação de talentos, que até então eram desconhecidos:

*O coral também me ajudou a perceber que eu era capaz de fazer coisas que jamais imaginei. A regente disse que eu canto bem e eu não sabia que eu tinha esse talento (Rouxinol).*

*Nós fizemos uma cantata no coral e a regente me escolheu para ser o narrador porque tenho essa voz mais grave. Eu fiquei muito feliz em fazer isso, porque nunca imaginei que um dia eualaria num microfone e que minha voz grave fosse tanto valorizada (João-de-Barro).*

Dentro das ações de um canto coral, todos têm fundamental importância, sendo que um depende do outro para buscar a harmonia musical e todos são valorizados, conforme suas singularidades. O coral também agregou aos homens responsabilidades, bem-estar, alegria, leveza e apoio mútuo:

*O canto coral nos traz responsabilidade, você não vê um coral de uma pessoa. Então, a partir do momento que eu me disponho a estar junto com outras pessoas formando um coral, ele me traz a responsabilidade de estar aqui [...] (Canário).*

*[...] Estou aqui porque o coral me faz muito bem, me ajuda a seguir a vida com mais alegria e leveza (Pardal).*

*Estamos um apoiando o outro, incentivando o outro e aquilo te muda com o todo, não só a questão técnica do coral (Uirapuru).*

A música proporciona o relaxamento, a distração, o bem-estar, recordações agradáveis e conforto, além de promover momentos de interação e lazer, possibilitando na prática do canto coral a vivência da coletividade e a importância do outro, que mesmo com o crescimento individual, preza pelo coletivo<sup>(18)</sup>. A música tem a capacidade de influenciar diretamente no estado emocional do ser humano por desencadear reações fisiológicas, cuja extensão dependerá do conteúdo emocional retrógrado do indivíduo. Com isso, a percepção musical invade muitas variáveis, atingindo áreas encefálicas, justificando assim as reações emocionais ocorridas<sup>(19)</sup>. Além destes benefícios

supracitados, o canto coral proporciona aos homens o ato de servir ao próximo:

*Participo do coral já faz dois anos e a gente está aí para servir. A gente sente prazer em estar fazendo isto para as pessoas das quais nos estejam assistindo (Curió).*

*É muito bom à gente cantar para as pessoas.... elas se emocionam, sorriem, a gente mexe com as emoções e de alguma forma, ajuda as pessoas, sem nem as conhecer (João-de-Barro).*

As interações desempenham um papel importante no desenvolvimento integral e social do ser humano, ao aprender a controlar as emoções de acordo com suas vivências, favorecendo os relacionamentos sociais<sup>(20)</sup>. O canto coral possibilita a humanização e socialização devido à vivência em grupo que estimula a relação com o outro. Além da relação com o próximo, a participação no coral oportuniza o relacionamento com Deus:

*[...] a gente parte do princípio da adoração a Deus e isso nos motiva a vir aqui, com chuva, ou frio, ou calor, não importa, a gente está aqui pra louvar a Deus (Uirapuru).*

Quanto à espiritualidade, torna-se importante salientar que pode ser uma das estratégias para o enfrentamento de situações adversas, o que desperta o conforto e bem-estar, sendo uma ferramenta de apoio social e uma forma de o indivíduo ressignificar seus percalços e reorganizar suas experiências<sup>(11)</sup>. As práticas religiosas são capazes de proporcionar aspectos positivos na saúde dos indivíduos, sendo relevante integralizar todas as dimensões do ser humano na assistência em saúde: biopsíquica, espiritual e social<sup>(15)</sup>.

Cabe ainda abordar que o compromisso que os homens assumiram ao iniciar a prática do canto coral, faz com que continuem participando da atividade. Neste sentido, fica evidente que os participantes desta pesquisa possuem empatia e compromisso com os demais colegas do coral, com a regente e também com a sua fé, fazendo-os continuar seja em dias chuvosos ou ensolarados:

*A partir do momento que você se dispôs a estar aqui no coral, há uma responsabilidade, um comprometimento teu de continuar (Canário).*

*Eu assumi um compromisso de participar do coral, assumi com a regente e com as pessoas que cantam aqui, então, eu tenho que fazer de uma forma séria e mesmo com chuva ou sol, preciso estar aqui motivado (Rouxinol).*

Como fator limitante do estudo, cita-se a dificuldade em contactar com os homens que integravam a atividade do canto coral devido seus intensos compromissos no cotidiano e também por ser uma atividade mais comumente voltada para o público infantil e feminino. No entanto, este estudo emerge como uma contribuição para a Enfermagem e demais profissionais da saúde, apresentando o canto coral como uma ferramenta

para promover saúde, principalmente da população masculina, por ser um público que geralmente procura os serviços de saúde quando já estão adoecidos.

Nessa perspectiva, torna-se relevante que a Enfermagem se mobilize, de forma intersetorial, buscando apoio no território de atuação, com o intuito de envolver a música na promoção da saúde do indivíduo e coletividades, pois além de seus benefícios, é uma tecnologia simples, criativa e econômica de assistir a população, podendo ser aplicada para diversos públicos e faixas etárias.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na percepção dos homens que integraram esta pesquisa, a saúde vai além da ausência de doenças, sendo considerada como o bem-estar físico, mental, social e espiritual, mantendo cuidados com a alimentação e práticas de exercícios físicos. A música auxilia no bem-estar mental, alivia o estresse por meio da expressão de sentimentos, como também tem influência sobre o fisiológico ao auxiliar no sono e padrão respiratório.

A música, pela expressão do canto coral, proporciona aos homens a oportunidade de conviver com outras pessoas, superação da timidez, convivência com apoio mútuo, responsabilidade, aperfeiçoamento da voz, desenvolvimento pessoal e oportunidade de expressar a fé. Neste sentido, ficou evidente que o canto coral é um recurso para promover a saúde, sendo de extrema necessidade no mundo contemporâneo em que está se perdendo interação e o convívio com o outro. Além dos benefícios sociais e culturais, o canto coral promove o bem-estar físico e mental dos envolvidos, sendo capaz de unir diferentes indivíduos e instituições em prol de um bem comum.

## REFERÊNCIAS

- 1 Ministério da Saúde (BR). Portaria nº 1.944, de 27 de agosto de 2009. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem. Brasília: Ministério da Saúde; 2009. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2009/prt1944\\_27\\_08\\_2009.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2009/prt1944_27_08_2009.html)
- 2 Rangel EM, Castro BGSMM, Moraes LP. “Porque eu sou é home!”: uma análise dos impactos da construção social da masculinidade no cuidado com a saúde. Interfaces Científicas - Humanas e Sociais [Internet]. 2017 [citado em 2019 Mar]; 146(2): 243-52. Disponível em: [http://www.mpsp.mp.br/portal/page/portal/docum entacao\\_e\\_divulgacao/doc\\_biblioteca/bibli\\_servicos\\_produtos/bibli\\_informativo/bibli\\_inf\\_2006/Interf-Hum\\_v.6\\_n.2.21.pdf](http://www.mpsp.mp.br/portal/page/portal/docum entacao_e_divulgacao/doc_biblioteca/bibli_servicos_produtos/bibli_informativo/bibli_inf_2006/Interf-Hum_v.6_n.2.21.pdf)
- 3 Coelho MTAD, Rocha DMP, Carneiro RAS. Influência da Masculinidade Nas Concepções da e Práticas de Saúde- Doença de Alunos da Educação Superior em Saúde. Interfaces Científicas-Humanas e Sociais [Internet]. 2017 [citado em 2019 Mar 12]; 6(1):47-58. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/index.php/humanas/article/view/3517/2307>.
- 4 Carta de Otawa. A Promoção da Saúde. In: 1ª Conferência Internacional, Canadá; 1986. [citado em

2020 Fev 27]; 17-21. Disponível em: [http://www.iasaude.pt/attachments/article/152/Carta\\_de\\_Otawa\\_Nov\\_1986.pdf](http://www.iasaude.pt/attachments/article/152/Carta_de_Otawa_Nov_1986.pdf).

5 Araújo CB, Maia PCGS, Trigueiro GP, Siqueira SN, De Sousa MNA. Conhecimentos, atitudes e práticas de agricultores sobre a prevenção do câncer de pele. *Rev Saúde Públ Santa Cat* [Internet]. 2015 [citado em 2019 Fev 20]; 8(3):8-18. Disponível em: <http://revista.saude.sc.gov.br/index.php/inicio/article/view/346/316>.

6 Finger D et al. A atuação da música no desenvolvimento saudável de crianças e adolescente. *Rev Ciênc Ext* [Internet]. 2016 [citado em 2019 Mar 25]; 12(2):106-15. Disponível em: [http://ojs.unesp.br/index.php/revista\\_proex/article/view/1316/1236](http://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/1316/1236)

7 Aalbers S et al. Music therapy for depression. *Cochrane Systematic Review* [Internet]. 2017 [Citado em 2019 jul 19]; 11(1):11-6. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004517.pub3>.

8 Backes DS et al. Grupo focal como técnica de coleta e análise de dados em pesquisas qualitativas. *Mundo Saúde* [Internet]. 2011 [citado em 2019 Fev 20]; 35(4): 438-42. Disponível em: [http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/artigos/grupo\\_focal\\_como\\_tecnica\\_coleta\\_analise\\_dados\\_pesquisa\\_qualitativa.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/artigos/grupo_focal_como_tecnica_coleta_analise_dados_pesquisa_qualitativa.pdf).

9 Bardin L. *Análise de Conteúdo*. Lisboa, Portugal; Edições 70, LDA; 2011.

10 Feio A, Oliveira CC. Confluências e divergências conceituais em educação em saúde. *Saúde e Sociedade* [internet]. 2015 [citado em 2019 Mar 13]; 24(2):703-15. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902015000200024>.

11 Melo CF, Sampaio IS, Souza DLA, Pinto NS. Correlação entre religiosidade, espiritualidade e qualidade de vida: uma revisão de literatura. *Estud Psiquic* [Internet]. 2015 [citado em 2019 Mar 22]; 15(2):47-464. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812015000200002&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812015000200002&lng=pt&nrm=iso).

12 Da Silva ACB, Da Silva MCCB. Debates sobre culturas alimentares: conversas em torno da cultura alimentar brasileira. *RELACult-Revista Latino-Americana de Estudos em Cultura e Sociedade* [Internet]. 2018 [citado em 2019 Mar 14]; 4(3):1-16. Disponível em: <http://periodicos.claec.org/index.php/relacult/article/view/677/601>.

13 De Vasconcelos HS. Autoestima, autoimagem e constituição da identidade: um estudo com graduandos de psicologia. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde* [Internet]. 2019 [Citado em 2019 Mar 13]; 6(3):195-206. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v6i3.1565>.

14 Zanettini A, Souza JB, Franceschi VE, Finger D, Gomes A, Dos Santos MS. Quem canta seus males espanta: um relato de experiência sobre o uso da música como ferramenta de atuação na promoção da saúde da criança. *Rev Min Enferm* [Internet]. 2015 [citado em 2019 Mar 13]; 19(4):1060-4. Disponível em: <http://www.dx.doi.org/10.5935/1415-2762.20150079>.

15 Da Cruz IM et al. A música como intervenção e cuidados em saúde. *Revista Eletrônica Gestão & Saúde* [Internet]. 2015 [citado em 2019 Mar 13]; 6(1): 549-64. Disponível em: <http://ojs.bce.unb.br/index.php/rgs/article/view/2581/2304>.

16 Sales CA, Da Silva VA, Pilger C, Marcon SS. A música na terminalidade humana: concepções dos familiares. *Rev Esc Enferm USP* [Internet]. 2011 [citado em 2019 Mar 13]; 45(1):138-45. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342011000100019>.

17 Morais LP. A Prática Coral na Educação Básica: uma abordagem transdisciplinar em prol do desenvolvimento humano. *OuvirOUver* [Internet]. 2018 [citado em 2020 Abr 28]; 14(1):182-93. Disponível em: <https://doi.org/10.14393/OUV22-v14n1a2018-13>

18 Motta P, Schimitt V. Valores gerenciais, carreiras profissionais e inclusão social. O aprendizado de música clássica em comunidades carentes. *Revista Portuguesa e Brasileira de Gestão* [Internet]. 2016 [citado em 2019 Mar 10]; 15(2): 4-23. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3885/388548518002.pdf>.

19 Fioffi-Kpadonou E, Sessou DV, Kpadonou GT, Agossou T. Music and Emotions of Teenagers in Benin. *Journal of Child & Adolescent Behavior* [Internet]. 2016 [citado em 2019 Mar 12]; 4(6): 1-7. Disponível em: <https://www.omicsonline.org/open-access/music-and-emotions-of-teenagers-in-benin-2375-4494-1000323.pdf>.

20 De Jesus RM, Lempke NNS. Manifestações Emocionais das crianças na educação infantil. *Syn Thesis Revista Digital FAPAM* [Internet]. 2015 [citado em 2019 Mar 12]; 6(6): 309-325. Disponível em: <http://periodicos.fapam.edu.br/index.php/synthesis/article/view/120>.

**Sources of funding:** No

**Conflict of interest:** No

**Date of first submission:** 2020/05/06

**Accepted:** 2020/06/01

**Publishing:** 2020/09/03

#### Corresponding Address

Simone dos Santos Pereira Barbosa

Endereço: Rodovia SC 484-KM 02, Fronteira Sul, CEP - 89815-899 - Universidade Federal da Fronteira Sul-UFFS, campus Chapecó.

Telefone: (49) 99967-0060

E-mail: [mone.96@hotmail.com](mailto:mone.96@hotmail.com)

Universidade Federal da Fronteira Sul.

**Como citar este artigo - Vancouver:**

Souza JBS, Barbosa SSP, Urio A, Martins EL, Geremia DS, Heidemann ITSB. A música como estratégia para promover a saúde do homem. Rev Enferm UFPI [internet] 2020 [acesso em: dia mês abreviado ano];9:e10294. DOI: <https://doi.org/10.26694/reufpi.v9i0.10294>

