

## RESUMO - CULTURA

### **BENEFÍCIOS DO CANTO CORAL PARA A SAÚDE VOCAL DOS IDOSOS**

*Talles Carvalho De Matos (talles\_matos@hotmail.com)*

*Alize Bernardes Moreira (alizebernardes@gmail.com)*

*Edson Junior Gomes Da Costa (edjr0027@gmail.com)*

A prática do canto coral, além de promover inúmeros benefícios à saúde mental e ao bem-estar de pessoas idosas, representa uma importante ferramenta para a manutenção da saúde vocal. Com o envelhecimento natural, as pregas vocais sofrem desgaste, podendo ocasionar rouquidão, falta de ar ao falar, diminuição da intensidade vocal, entre outros sintomas. Esses efeitos, no entanto, podem ser atenuados com a prática regular do canto.

O Coral da 3ª Idade da UFMT constitui um espaço de socialização, musicalização e lazer para idosos, cujos benefícios ultrapassam aspectos emocionais e psicológicos, refletindo positivamente na preservação da funcionalidade vocal. Cassol et al. (2006), em pesquisa com 44 idosos participantes de atividades corais por dois anos, observaram melhora em sintomas como dificuldade na emissão de tons agudos e graves, quebras vocais e rouquidão. De forma semelhante, Santos (2018), em relato com 77 coralistas, recomenda a participação de idosos em grupos vocais como meio de prevenir a perda de flexibilidade e preservar a qualidade das pregas vocais.

Entre as práticas recomendadas estão o relaxamento corporal, o aquecimento vocal com exercícios específicos, o desenvolvimento da acuidade auditiva e a escolha de repertórios adequados à faixa etária e extensão vocal dos

participantes — medidas que contribuem para minimizar os efeitos da presbifonia (envelhecimento da voz). Além disso, cuidados com a higiene vocal são fundamentais: o consumo de álcool, o tabagismo, certos medicamentos, hábitos vocais inadequados, posturas corporais e alimentação desequilibrada influenciam diretamente a qualidade vocal (Behlau & Pontes, 1999).

Nos ensaios do Coral da 3ª Idade da UFMT, a rotina é planejada para promover a saúde vocal e o bem-estar dos participantes, incluindo técnicas de relaxamento, alongamento, vocalizes e exercícios respiratórios que aprimoram o controle da voz e evitam desgastes. Espera-se que as atividades do coral contribuam não apenas para a saúde vocal, mas também para a memória, cognição, coordenação motora, percepção musical e autoestima, reforçando o canto coral como instrumento de socialização, motivação e qualidade de vida.

Palavras-chave: canto coral; saúde vocal; idosos.