

O Coral Vozes do HC durante a pandemia causada pela COVID-19: um relato de experiência

AUTORES

Livian de Souza Cabral Penati. Graduada em Educação Musical pela Universidade Federal de São Carlos (2016). Mestranda no programa de Enfermagem Psiquiátrica pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo.

Luiz Jorge Pedrão. Enfermeiro. Professor Doutor do Departamento de Enfermagem Psiquiátrica e Ciências Humanas da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo.

Telma Maria de Freitas Siansi. Assessor Técnico II na Assessoria Técnica do HCFMRP-USP. Graduada em Administração pela Instituição Moura Lacerda. Especialização em Gestão Pública em Saúde pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo.

RESUMO

Com o início do distanciamento social, devido à pandemia do novo coronavírus SARS CoV-2, causador da COVID-19, o Coral Vozes do HC, formado por funcionários e ex-funcionários do Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto, teve seus encontros semanais suspensos. Levando em consideração os transtornos psicológicos e mentais que uma pandemia pode causar ao indivíduo, tais como medo, insegurança, preocupação, estresse, solidão e tristeza, dentre outros, foi proposto que as atividades presenciais fossem migradas para o modelo à distância. Assim, o objetivo do estudo foi relatar a experiência na atividade de canto coral, modalidade à distância para os coralistas do referido coral, durante o distanciamento social causado pela COVID-19, e, para isso, foi realizado um estudo de natureza descritiva do tipo relato de experiência, o qual mostrou que os participantes gostaram da oportunidade de serem avaliados individualmente, da flexibilidade de horário para assistirem às videoaulas e se disciplinaram mais, pois tinham que gravar áudios e vídeos para enviarem à regente. A dificuldade com a internet e acesso ao aplicativo utilizado e os obstáculos para gravar e para acessar as aulas síncronas foram as principais dificuldades apresentadas, mas a vontade de participar e de cantar foram aspectos decisivos para que o Coral prosseguisse com suas atividades durante a pandemia.

Palavras-chaves: Canto, Música, Pandemia, Isolamento social, Transtornos mentais.

INTRODUÇÃO

Nós, seres humanos, nascemos num mundo repleto de sons. Os sons da natureza, como o barulho do mar e das cachoeiras, os sons do mundo moderno, como os ruídos dos carros e construções e até mesmo o som do nosso próprio corpo, como o som de um coração batendo. Assim, podemos afirmar que o som está presente em todos os momentos da nossa vida, da mesma maneira que os registros mais antigos afirmam que a música nos acompanha desde a Pré-História.

Desde as primeiras civilizações, a música tinha um significado importante no campo das emoções, sentimentos e socialização. A doutrina do etos trabalhava o efeito moral que a música poderia provocar nos seres humanos. Em relação a essa doutrina, Grout¹ afirma:

[...] a doutrina grega do etos, por conseguinte, baseava-se na convicção de que a música afeta o caráter e de que diferentes tipos de música o afetam de forma diferente. Nestas distinções efetuadas entre os muitos tipos de música podemos detectar uma divisão genérica em duas categorias: a música que tinha como efeitos a calma e a elevação espiritual, por um lado, e, por outro, a música que tendia a suscitar a excitação e o entusiasmo [...].¹

Segundo Aristóteles, ao ouvirmos um trecho musical cuja intenção é transmitir paixão, seremos envolvidos por esse sentimento, assim como se ouvirmos uma música que desperta emoções negativas, também seremos influenciados por tais sentimentos². Portanto, a música pode promover bem-estar, momentos agradáveis, momentos calmos ou agitados, pois é capaz de interferir, modificar e despertar diversos tipos de sentimentos no ser humano. De acordo com Ruud³, a música pode ser um veículo para a autoexpressão emocional, pois o indivíduo pode através dela descarregar a pressão de emoções ruins e dolorosas, por exemplo. Portanto, para os indivíduos que estão em contato direto com a música, como num coral, os coralistas cantam em conjunto compartilhando não somente notas, melodias, harmonias e ritmos, mas sentimentos, emoções e intenções que podem influenciar tanto os indivíduos que estão participando do coral como os que estão apenas escutando.

É importante o entendimento de que cantar é o desenvolvimento de uma prática que permite, ou possibilita, cada um a entrar em contato consigo mesmo e ter chances maiores tanto de vencer as dificuldades, quanto de desenvolver as qualidades⁴. Sendo assim, a atividade de cantar é uma importante ferramenta para que o indivíduo tenha a oportunidade de transformar um sentimento negativo em um sentimento positivo, como trazer calma e serenidade aos que se sentem ansiosos e estressados. Dessa maneira, é possível afirmar que a prática do canto coral é um veículo importante para modificar, alterar e trazer à tona diversos sentimentos que podem surgir nesse momento de distanciamento social, como estresse, medo e ansiedade provocados pelos momentos de incertezas que a COVID-19 trouxe em escala mundial.

Muitos profissionais da área da música já sabem que o canto coral é uma atividade que ajuda na socialização, aumenta a autoestima, fortalece o bem-estar e, por ser capaz de proporcionar diversos momentos positivos, acaba contribuindo para uma melhor qualidade de vida. O que ainda não se sabe é se esses mesmos efeitos serão alcançados se os encontros presenciais forem substituídos por encontros virtuais síncronos ou assíncronos.

JUSTIFICATIVA

Com o início do distanciamento social, devido à pandemia causada pela COVID-19, o Coral Vozes do HC, formado por funcionários e ex-funcionários do Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto (HCRP) e da FAEPA (Fundação de Apoio ao Ensino, Pesquisa e Assistência do HCRP), teve seus encontros semanais suspensos. Levando em consideração os transtornos psicológicos e mentais que uma pandemia pode causar ao indivíduo, tais como medo, insegurança, preocupação, estresse, solidão, tristeza, dentre outros, a regente Maria Angélica Carlucci, a pianista Livia de Souza Cabral Penati, juntamente com a Telma Maria de Freitas Siansi, componente do Coral, que mediou toda a comunicação com a Coordenadora do Coral Marta Barbara, e a Chefe de Gabinete Deocélia Bassotelli Jardim encontraram uma maneira para que a atividade continuasse durante o período de afastamento social. Nesse contexto, por se tratar de um assunto novo, o presente relato de experiência poderá contribuir com outras atividades, que assim como o canto coral, tiveram que se readaptar e criar alternativas para que pudessem continuar a exercer sua função perante a sociedade durante a pandemia.



OBJETIVO

Relatar a experiência na atividade de canto coral, modalidade à distância, para os coralistas Vozes do HC, durante o distanciamento social causado pela COVID-19.

METODOLOGIA

O presente estudo é de natureza descritiva do tipo relato de experiência, que buscou analisar e refletir sobre o desenvolvimento do Coral Vozes do HC durante a pandemia.

Os encontros virtuais acontecem de maneira assíncrona, ou seja, através de videoaulas e áudios previamente gravados e disponibilizados dentro de um aplicativo gratuito, que possibilita que os integrantes acessem o conteúdo a qualquer momento, e de maneira síncrona, que através de outro aplicativo de comunicação gratuito permite que os integrantes conversem simultaneamente em tempo real. Toda comunicação acontece através de dois aplicativos gratuitos e de fácil acesso disponíveis para todas as pessoas que possuem um celular, tablet, notebook, ou qualquer outro dispositivo eletrônico que permita conexão com a internet.

As videoaulas são gravadas pela regente e pela pianista às segundas-feiras das 17h00 às 17h30 e disponibilizadas em um grupo, com todos os integrantes, criado dentro de um dos aplicativos citado anteriormente. Além dessas aulas, são gravados áudios que servem para

complementar o estudo das músicas ensinadas, com os quais os coralistas cantam junto para um melhor aprendizado e compreensão das vozes e, posteriormente, gravam um áudio para que a regente possa analisar e enviar as orientações e correções necessárias.

Com o intuito de atingir uma maior comunicação entre os integrantes do coral e para que as dúvidas fossem tiradas de maneira mais eficiente, a regente e a pianista disponibilizam um link para uma reunião on-line, em um aplicativo gratuito (citado anteriormente), toda segunda-feira das 17h30 às 18h00. Dessa maneira, foi possível, nesses três meses, terminar o estudo de três canções a duas vozes, gravar um vídeo completamente on-line, e, no momento, está sendo gravado o segundo vídeo de uma música ensinada inteiramente à distância.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Os encontros on-line e as videoaulas tiveram início no dia 23 de março de 2020 e continuam até os dias atuais sem previsão de retorno para os encontros presenciais. Participavam do Coral Vozes do HC, anteriormente à pandemia, em torno de 30 indivíduos. Todos os integrantes foram avisados de que os encontros do coral continuariam de maneira on-line através dos aplicativos anteriormente citados.

A presença dos integrantes do Coral, antes da pandemia, era computada através de lista de presença durante os ensaios às segundas-feiras das 17 as 18h30 e nas apresentações em dias e horários diversos. Na forma on-line, a presença deixou de ser apenas uma assinatura e se tornou um processo mais flexível, ou seja, para contar presença é possível assistir às aulas disponíveis no aplicativo a qualquer horário e gravar um áudio com a atividade proposta para correção. Portanto, os integrantes que não podiam comparecer às segundas-feiras, no horário marcado com a regente e a pianista, passaram a ter a oportunidade de assistir à videoaula e tirar as suas dúvidas durante todo o decorrer da semana a qualquer momento do dia.

A flexibilidade de horário presente no ensino à distância é um aspecto positivo que muitos integrantes do Coral passaram a se familiarizar e começaram a desfrutar de seus benefícios. Alguns integrantes que apresentavam dificuldades para frequentar a aula presencial, devido a desencontros de horários, ficaram satisfeitos por conseguirem participar do formato on-line. O Coral deixou de ser uma atividade que ocorria somente às segundas-feiras e se tornou uma atividade que pode acontecer a qualquer horário e a qualquer dia da semana, quantas vezes forem necessárias, cabendo ao integrante escolher o melhor horário para assistir às aulas, para estudar as músicas e para gravar seus estudos. Porém, pode-se afirmar que o aprendizado exigiu dos integrantes muito mais disciplina, paciência e empenho, pois durante os ensaios presenciais a regente e a pianista ficavam responsáveis por mediar o aprendizado durante os encontros ao pedir para repetirem o trecho de uma música várias vezes até alcançarem a afinação perfeita, por exemplo. No formato à distância, isso passou a não ocorrer, os integrantes aprenderam a se escutar, a analisar a sua voz e a sua própria afinação, para conseguirem estudar e gravar o áudio e o vídeo para serem entregues à regente e corrigidos por ela. Em relação a isso dois integrantes compartilharam no aplicativo: *“Aderi ao universo do coral virtual e para a minha surpresa é bom*

e funciona, pois a nossa regente avalia cada aluno pontualmente em sua dificuldade.” “Muitas vezes dizemos que não temos tempo, ou que dá muito trabalho gravar os vídeos.”

No primeiro relato, foi destacado o fato de a regente avaliar cada aluno separadamente, o que não ocorria no formato presencial, pois toda correção era voltada para o grupo. E isso tem sido um diferencial que levou os integrantes a entrar em contato com a sua própria voz, e conseguir juntamente com a ajuda das gravações e das correções individuais que o aprendizado se tornasse possível. No segundo relato, foi apontado um obstáculo que outros integrantes também compartilharam, relativo à dificuldade de se gravar, pois para gravar é necessário se escutar, se corrigir, posicionar a câmera em um bom ângulo, verificar se a iluminação está adequada e tudo isso envolve muita disciplina e tempo para que a gravação fique da melhor maneira possível.

Outro obstáculo apontado pelos integrantes é a necessidade de obter dois dispositivos eletrônicos para a gravação do áudio ou do vídeo. Para gravar o áudio, faz-se necessário ter um dispositivo capaz de tocar o playback gravado e um segundo dispositivo para gravar a voz do coralista. O mesmo ocorre com a gravação do vídeo. Uma das integrantes preocupada com a sua gravação explica: *“Não consegui gravar o vídeo ainda porque não tenho outro celular para filmar. Mas acho que vou conseguir um emprestado essa semana e mando o mais rápido possível.”*

Todo esse processo exigiu dos coralistas um tempo de adaptação para a nova modalidade. Alguns não se sentiam seguros, capazes ou não acreditavam que seria possível continuar o ensaio de maneira on-line, pois não conheciam ou dominavam os aplicativos e as ferramentas necessárias para as gravações de áudio e vídeo. Em relação a isso, Llamas⁵ explica que ao aplicar a tecnologia à aprendizagem, sem limitação de lugar e tempo, implicam-se novos papéis e novas atitudes aos alunos e professores. Portanto, os integrantes do Coral tiveram que compreender que a aula de coral seria diferente de como era anteriormente, mas que, com muita perseverança, vontade e dedicação, seria possível acontecer. Isso foi destacado por um dos integrantes: *“Para mim as aulas do Coral estão sendo de muita significância, pois estou aprendendo coisas novas, como gravar áudios, vídeos, e interagindo, tendo a oportunidade de conversar com os colegas através dos encontros on-line.”*

Após a fase de adaptação, que ocorreu nas primeiras semanas após o início das aulas on-line, a preocupação de como iria ocorrer o canto foi substituída pela vontade de cantar, pela satisfação de fazer o que gosta. Em relação a esse processo de transição entre o presencial e o virtual, um integrante do Coral compartilha: *“Quero dizer que fui bem resistente em aceitar a aula on-line porque gosto muito do calor humano. Mas era muito ruim também não cantar, sendo esta, uma prática que eu amo. E fazer parte da gravação de um vídeo foi o máximo. Enfim, gostei, mas não vejo a hora de estar pertinho dos meus companheiros do Coral”.* Com essa afirmação é possível refletir que a vontade de cantar é maior que as restrições que o ambiente virtual oferece como a distância e a vontade de estar presente fisicamente no mesmo local.

Nesse outro relato, é possível perceber que a vontade de cantar e aprender traz felicidade para esse momento de medo pelo qual estamos passando. *“As aulas on-line são uma forma de continuar cantando e estudando as músicas, e conseguir, é o melhor. As aulas on-line também ajudam muito nos exercícios de respiração. Continuo trabalhando normalmente e um pouquinho*

de medo sempre aparece, aí eu canto para lembrar como é bom se sentir feliz. Sinto falta de mais colegas participando. O único ponto negativo é a internet que tenta atrapalhar, mas depende do dia”.

Outro aspecto importante, destacado nesse relato, é em relação a um obstáculo relevante de que muitos integrantes do Coral não conseguiriam participar dos encontros síncronos. Como foi citado anteriormente, a regente e a pianista disponibilizam um link toda segunda-feira para que seja possível tirar dúvidas em uma conversa em tempo real. Porém, a internet é um fator fundamental para que a comunicação ocorra. Alguns integrantes não conseguem escutar direito, a imagem fica distorcida e assim se torna impossível compreender ou participar de uma conversa. Portanto, dos 30 integrantes que participam do Coral, menos da metade consegue acessar o aplicativo. Como maneira de solucionar esse problema, uma das integrantes do Coral sugeriu que gravássemos todos os encontros síncronos para disponibilizarmos a gravação para o restante do grupo posteriormente.

Mesmo disponibilizando as gravações no grupo, alguns integrantes ainda encontraram dificuldades para organizar o tempo para assistir às aulas, o que tem trazido um sentimento de cobrança para alguns, pois sentem vontade de participar, mas encontram diversos empecilhos. Os fatores mais comentados pelos coralistas são excesso de trabalho, cansaço e desânimo. Em relação a isso, alguns coralistas compartilharam que escutam os áudios no trabalho, no carro, ao dormir, pois assim não se sentem muito distantes das aulas e conseguem memorizar a música, facilitando o momento de estudar para realizar as gravações.

Mesmo com os obstáculos apresentados acima, foi possível gravarmos o primeiro vídeo. Com a publicação desse vídeo nas redes sociais, muitos integrantes se emocionaram por fazer parte de uma gravação musical, que mesmo não sendo profissional, o resultado foi aceito positivamente tanto pelos integrantes do Coral quanto pelas pessoas que assistiram. Abaixo um integrante compartilha sobre a importância do coletivo nesse momento pelo qual estamos passando: *“Gostaria de agradecer a oportunidade de fazer parte desse projeto maravilhoso que é o Coral do HC. Somos uma família. Um se preocupa com o outro. Sei que nesses tempos de pandemia tem sido difícil ter ânimo suficiente para fazer as aulas à distância, longe um do outro. Não tem sido fácil. Mas creio que quando nos esforçamos juntos como um time em busca de vitória, lutando com todas nossas forças, sabemos que venceremos esta batalha. Então, não podemos desanimar porque somos um canal para trazer de volta a alegria, a paz e o amor. Juntos somos mais fortes”.*

Esse relato traz a importância de dar o melhor de si para alcançar um bem maior, ou seja, dar o melhor da sua voz, estudar, gravar várias vezes até que a gravação fique boa, organizar o tempo e se esforçar constantemente. É exatamente esse trabalho em equipe, a organização, a sincronia, a comunicação, a concentração e a autoconfiança dos membros participantes da atividade que fazem parte dos vários benefícios que o canto coral pode trazer⁶.

Nesse último relato, é possível perceber como o coral é capaz de amenizar os sentimentos negativos que podem surgir, ou agravar, devido ao distanciamento social que estamos vivendo no momento: *“Para mim, a música foi um bálsamo em um momento de grandes incertezas, muitas angústias e muitas dores. Diante de uma situação totalmente sofredora, este contato com a música*

através do coral me ajuda bastante e, por algum momento, consigo abstrair de toda esta turbulência gerada por esta pandemia. Sou muito grata pela música em minha vida. Agradeço imensamente a professora e a regente que muito me auxiliam neste processo de tranquilizar a minha mente.”

A música pode harmonizar o ser humano, ajudando-o a encontrar padrões mais saudáveis de pensamentos, sentimentos e ações⁷, ou seja, ao cantar e ao escutar música, é possível encontrar paz, relaxar, esquecer, mesmo que por alguns minutos, os problemas e as dificuldades, e assim aumentar o ânimo e a vontade de participar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As videoaulas, os áudios, as correções, as gravações, os encontros em tempo real e as conversas dentro dos aplicativos contribuíram (e continuam contribuindo) para que o contato entre os integrantes e com a música seja capaz de amenizar os sentimentos de tristeza, de solidão e de medo. A saudade, a vontade de estar juntos fisicamente e o amor pela música deram força e coragem para vencer os obstáculos. Juntos, com paciência, perseverança e dedicação, o Coral permanece em andamento, e a interação, mesmo sendo à distância, está sendo capaz de ajudar a relaxar, a distrair, a diminuir o cansaço, a aumentar a autoestima, a fortalecer o bem-estar, a trazer paz e esperança de que dias melhores virão.

A experiência vivenciada permitiu considerar que é possível continuar os ensaios do Coral na modalidade à distância através de aplicativos gratuitos e de fácil acesso aos seus integrantes. As dificuldades em relação ao uso dos aplicativos, os obstáculos para gravar e para acessar as aulas síncronas, o desânimo, a tristeza e a falta de tempo são obstáculos que continuam acontecendo, mas foi possível perceber que a vontade de participar, de cantar, de conversar e de se unir, para que a música continuasse fazendo parte da vida de cada um, foram os aspectos decisivos para que o Coral prosseguisse com suas atividades durante a pandemia.



REFERÊNCIAS

1. Grout DJ, Palisca CV. História da Música Ocidental. 5. ed. Lisboa: Gradiva; 2007. P. 22.
2. Simões SN. A importância da educação musical em antigas civilizações e no Brasil com a aprovação da Lei nº. 11.769/2008. Revista Espaço Acadêmico [revista em internet] 2016 setembro [acesso 18 de junho de 2020]; 184. Disponível em: <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/viewFile/30118/17235>
3. Ruud E. Caminhos da musicoterapia. São Paulo: Summus; 1990.
4. Chan T. Para ganhar beijo: almanaque de canções infantis. São Paulo: Via Cultura; 2001.
5. Llamas JLG. Análisis y valoración de necesidades formativas del profesorado. Madrid: Uned; 1998.
6. Zanettini A, Souza JB de, Franceschi VE, Finger D, Gomes A, Santos MS dos. Quem canta seus males espanta: Um relato de experiência sobre o uso da música como ferramenta de atuação na promoção da saúde da criança. [publicação online]; 2015 [acesso em 18 de junho de 2020] Disponível em: <https://www.reme.org.br/artigo/detalhes/1058>
7. Tame D. O poder oculto da música. São Paulo: Cultrix; 1993.