

## Artigos originais

# Percepção de idosos cantores sobre a promoção da saúde da voz

## *Perception of elderly singers on the promotion of vocal health*

Camila Nicoladelli Cardozo<sup>(1)</sup>

Ivonete Teresinha Schülter Buss Heidemann<sup>(1)</sup>

Cláudia Cossentino Bruck Marçal<sup>(1)</sup>

Aline Megumi Arakawa-Belaunde<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.

Conflito de interesses: Inexistente



Recebido em: 30/10/2017

Aceito em: 11/10/2018

### Endereço para correspondência:

Aline Megumi Arakawa-Belaunde  
Campus Reitor João David Ferreira Lima,  
s/n – Trindade  
CEP: 88040-900 – Florianópolis,  
Santa Catarina, Brasil  
E-mail: arakawa.aline@ufsc.br

## RESUMO

**Objetivo:** verificar a percepção dos idosos participantes de um grupo de canto acerca da promoção da saúde da voz.

**Métodos:** estudo de cunho qualitativo articulado com o Itinerário de Pesquisa de Paulo Freire, que consiste em três momentos dialéticos: investigação temática, codificação e descodificação, e desvelamento crítico.

**Resultados:** estas etapas foram desenvolvidas em quatro Círculos de Cultura com a participação de seis idosos. A investigação revelou três temáticas: (a) Expressão e sentimento, (b) Potencialidades e dificuldades, e (c) Cuidados com a voz. Os Círculos trouxeram expressões de ideias e práticas que realizavam quanto ao cuidado da voz. Pôde ser observada a sensação de pertencimento que o grupo proporciona especialmente nas questões emocionais. Os idosos se empoderaram ao dialogar sobre suas crenças referentes ao cuidado da voz, dirimidas durante as reflexões suscitadas nos Círculos de Cultura, fornecendo subsídios para uma maior autonomia na vida pessoal.

**Conclusão:** a dialogicidade entre os participantes possibilitou a compreensão do papel da voz, permeando aspectos relacionados à fisiologia, funcionalidade e emoção na percepção dos participantes.

**Descritores:** Voz; Promoção da Saúde; Educação em Saúde; Fonoaudiologia; Envelhecimento.

## ABSTRACT

**Purpose:** to check the understanding of elderly participants of a singing group on the promotion of voice health.

**Methods:** a qualitative approach linked to Paulo Freire's research itinerary consisting of three dialectic moments: thematic investigation; encoding and decoding; critical revelation.

**Results:** these stages were developed in four culture circles with the participation of six elderly people. The study showed three themes: (1) Expression and feelings, (2) Potentiality and difficulty, (3) Voice care. The circles brought expression of ideas and practices to voice care. The sense of belonging that the group provides could be observed, especially on emotional issues. The elderly empowered themselves to discuss their beliefs regarding voice care, clarified during culture circles, providing subsidies for a greater autonomy in their personal life.

**Conclusion:** the dialog between the participants made the understanding possible on the role of voice, permeating aspects related to the physiology, functionality and emotion in the participants' perception.

**Keywords:** Voice; Health Promotion; Health Education; Speech, Language and Hearing Sciences, Aging

## INTRODUÇÃO

A promoção de saúde é um processo que capacita indivíduos e comunidade para atuarem na melhoria da qualidade de vida, incluindo uma maior participação destes nos processos de saúde. Para atingir um bem-estar físico, mental e social completo tanto das pessoas quanto dos grupos, os mesmos devem satisfazer suas necessidades e modificar adequadamente o seu meio ambiente<sup>1</sup>, sendo compreendida como uma estratégia promissora de enfrentamento dos problemas de saúde da população, a nível individual, comunitário e de políticas públicas<sup>2</sup>.

A saúde deve ser vista como um recurso para a vida, tornando-se um conceito positivo que envolve meios sociais e pessoais, como também as capacidades físicas. Englobando, assim, um estilo de vida saudável como fator importante para um bem-estar global<sup>1</sup>.

A promoção da saúde visa propiciar uma melhora nas condições de vida de cada indivíduo, amplia meios de potencializar a saúde coletiva e individual, reduz riscos sociais, ambientais, econômicos, culturais e políticos e também diminui a vulnerabilidade. As ações com objetivo em uma melhora na qualidade de vida têm fundamental importância em prol de um envelhecimento saudável<sup>3</sup>.

O enfoque voltado para um envelhecimento com qualidade de vida busca como aspectos principais a atenção de vida no atendimento ao idoso, e a verificação do seu desempenho nas tarefas cotidianas comparado à sua capacidade funcional<sup>4</sup>.

Para manter um envelhecimento ativo é necessário haver uma boa capacidade funcional, onde haja uma vida socialmente ativa com grandes possibilidades de comunicação, na qual o idoso tem a oportunidade de se expressar, o que lhe proporcionará maior interação social com outros indivíduos<sup>5</sup>.

Em estudo realizado com idosos foi constatado que atividades sociais realizadas pelos indivíduos pesquisados, tais como o envolvimento com amigos, com a igreja e com a cultura local, parecem ser fatores protetores em relação ao declínio de funções mentais, à falta de comunicação e do envolvimento social, melhorando a sua qualidade de vida<sup>6</sup>.

Com o avanço da idade, algumas alterações são esperadas e podem ser consideradas como parte do processo de envelhecimento. Dentre estas alterações, destacam-se distúrbios fonoaudiológicos, como mudanças na voz, dificuldade na audição, dentre outras alterações nas diversas áreas de atuação fonoaudiológica, os quais podem comprometer a qualidade de

vida da população idosa e sua autonomia social<sup>7</sup>. A prática fonoaudiológica também se mostra presente na promoção de saúde para um envelhecimento saudável e ativo, através da prevenção e na reabilitação quando for necessária<sup>8</sup>.

Todos aqueles que utilizam a comunicação partilham de diferentes informações, ideias, sentimentos e emoções entre si, tornando o ato de comunicar uma atividade essencial para a vida em sociedade. A voz por sua vez, tem um papel fundamental na comunicação, para a expressividade e integração possibilitando um maior empoderamento do indivíduo na comunidade<sup>9</sup>.

Por meio da voz se transmite mensagens usando a linguagem falada, sendo peculiar ao sujeito e variando de acordo com o sexo, a idade e o estado emocional do falante. E, por isso, é em grande parte responsável pelo sucesso nas interações humanas<sup>10</sup>.

Haja vista o que se precede, o presente estudo teve como objetivo compreender a percepção dos idosos participantes de um grupo de canto, na perspectiva de promover a saúde da voz.

## MÉTODOS

Os aspectos éticos que nortearam esta pesquisa seguiram a Resolução n. 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade de Santa Catarina, encontrando-se aprovado de acordo com o CAAE: 54780416.2.0000.0121. Após esclarecimentos sobre o estudo, os idosos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e responderam a um questionário sociodemográfico, elaborado pelas pesquisadoras, para a caracterização da população de estudo. Para garantir o anonimato dos participantes, os mesmos foram denominados pelas letras I (ao remeter ao idoso) seguida de uma letra do alfabeto.

Estudo de abordagem qualitativa, do tipo pesquisa ação-participante. Como referencial metodológico, utilizou-se o Itinerário de Pesquisa de Paulo Freire que consiste de três momentos dialéticos e interligados: Investigação Temática; Codificação e Descodificação; e, Desvelamento Crítico por meio de Círculos de Cultura<sup>11</sup>. As concepções da promoção da saúde, juntamente com saúde da voz contribuíram como referencial teórico para o desvelamento crítico dos temas nos Círculos de Cultura.

O Círculo de Cultura é um termo criado por Freire, representa um espaço dinâmico de aprendizagem e de troca de ideias. Os participantes se reúnem no

processo de diálogo para investigar temas de interesse do próprio grupo<sup>12</sup>.

Esta pesquisa se realizou no Núcleo de Estudos da Terceira Idade vinculado à Universidade Federal de Santa Catarina (NETI/UFSC). O NETI/UFSC foi idealizado em março de 1982, para estudos acerca da comunidade idosa. Trata-se de uma Universidade Aberta da Terceira Idade onde ocorrem oficinas e atividades destinadas para idosos da comunidade, com o objetivo de recriar, sistematizar e socializar o conhecimento acerca da gerontologia<sup>11</sup>.

O Itinerário de Pesquisa de Paulo Freire<sup>12</sup>, que delineou o presente estudo, efetivou-se em quatro Círculos de Cultura, no período de maio a agosto de 2016. Para a realização desses Círculos, entrou-se em contato com a coordenação do NETI/UFSC a fim de esclarecer o propósito do trabalho e organizar os encontros com os idosos. Mediante manifestação favorável do grupo de canto, convidaram-se idosos para a efetiva participação.

Os Círculos de Cultura foram gravados em áudio e vídeo, sendo registrados os temas relevantes relacionados às manifestações e expressões dos participantes, bem como a organização e desenvolvimento das próximas etapas do método aplicado nos Círculos de Cultura. No transcorrer de quatro encontros, que aconteceram quinzenalmente e com duração de aproximadamente 70 minutos, foram realizadas as etapas da Investigação Temática, Codificação e Descodificação e o Desvelamento Crítico. Os encontros foram transcritos para posterior análise. Participaram em média 06 (seis) idosos com idade igual ou superior a 60 anos, além da participação de uma aluna da graduação em fonoaudiologia, duas fonoaudiólogas e uma enfermeira. Adotou-se como critério de exclusão o não comparecimento em dois ou mais Círculos de Cultura.

Na etapa da Investigação Temática ocorreu o levantamento de temas geradores, a partir da realidade dos participantes. Para auxiliar na identificação das temáticas foram utilizadas algumas questões guias: “O que é voz para você?” e “Como você compreende o ato de cuidar da sua voz?”, as quais fomentaram reflexões, gerando, assim, temas que foram registrados com pincel atômico colorido em um painel fixado na parede, com letras grandes para que todos pudessem ler.

Após, os temas geradores, por meio do diálogo, codificados e descodificados nos primeiros Círculos de Cultura, foram então desvelados no terceiro e quarto encontros seguintes, permitindo aos participantes

uma compreensão da promoção da saúde da voz. O desvelamento crítico possibilita o processo de ação-reflexão-ação dos participantes para que em conjunto busquem a transformação da realidade<sup>13</sup>.

Os temas codificados e descodificados pelos idosos foram escritos em tarjetas, colados em painéis e posteriormente lidos nos encontros, sendo dialogado com todos os participantes do grupo, incluindo-se os pesquisadores/moderadores dos Círculos de Cultura. Desta forma, enunciaram-se as temáticas relevantes, as quais refletiam as concepções de promoção da saúde da voz, especialmente durante as atividades do grupo de canto. Por meio de uma dinâmica de recorte e colagem de figuras, os participantes revelaram ações que representaram o desvelamento para promover a saúde da voz.

O desvelamento crítico das temáticas investigadas, codificadas e descodificadas foi realizado pelos participantes do estudo como prevê o Itinerário de Pesquisa de Paulo Freire, que define o processo analítico, sob o olhar dos pesquisadores e de acordo com as concepções de promoção da saúde da voz.

## RESULTADOS

Os Círculos de Cultura foram realizados no NETI/UFSC com a participação de seis idosos, dentre eles, cinco do sexo feminino e um do sexo masculino, com faixa etária entre 60 a 70 anos de idade. Dentre os participantes, três possuíam ensino superior completo, outros dois, ensino médio completo e um, ensino superior incompleto.

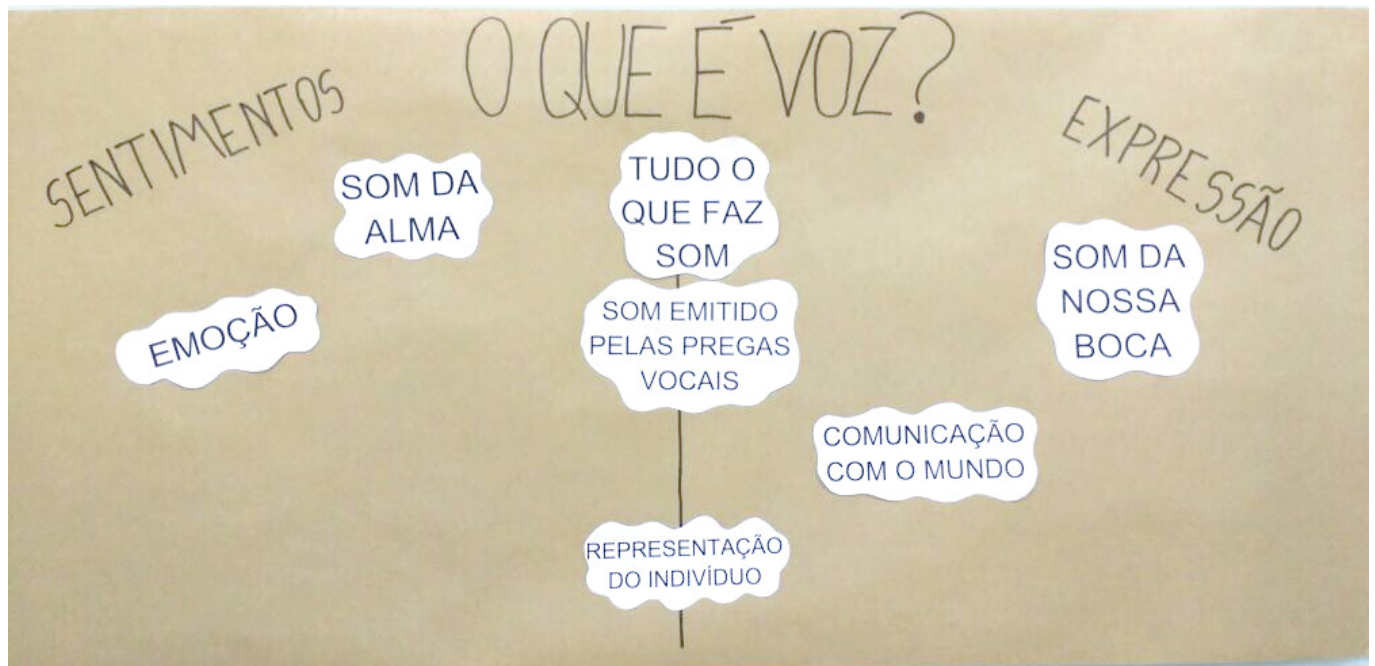
Inicialmente foi proposta uma dinâmica de descontração com apresentação de todos. Esse momento favoreceu a inserção do diálogo no grupo, estabelecimento de vínculo entre participantes e mediadores da pesquisa, sensibilização das pessoas para com o tema, além de possibilitar a apresentação do estudo. Posteriormente, nesse Círculo de Cultura se realizou a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, além do preenchimento do questionário para caracterizar o grupo.

Durante o segundo Círculo de Cultura ocorreu a investigação temática, na qual os idosos foram questionados sobre “O que é voz para você?” e “O que você faz para cuidar da sua voz?”. A partir da discussão destas questões, os participantes enunciaram os temas geradores que foram investigados como três temáticas significativas (a) “Expressão e Sentimento”, (b) “Potencialidades e Dificuldades” e (c) “Cuidados

com a voz”, dialogadas ao longo dos Círculos de Cultura.

No terceiro Círculo de Cultura, os temas que haviam sido investigados foram trazidos para o debate para serem codificados e descodificados. A temática de “Expressão e Sentimento” (Figura 1) trouxe a discussão sobre o que os participantes compreendiam sobre a

voz. Neste contexto surgiram inúmeras opiniões, representadas nas seguintes falas: “é o som emitido pelas pregas vocais” (IA,IB,IC), “o que falamos através da nossa boca” (ID), “é tudo aquilo que faz som” (ID,IE), “sinto como o som da alma” (IF), “a representação do indivíduo” (IB,IE,IF) e “expressão de sentimentos” (IA,IB,IF).

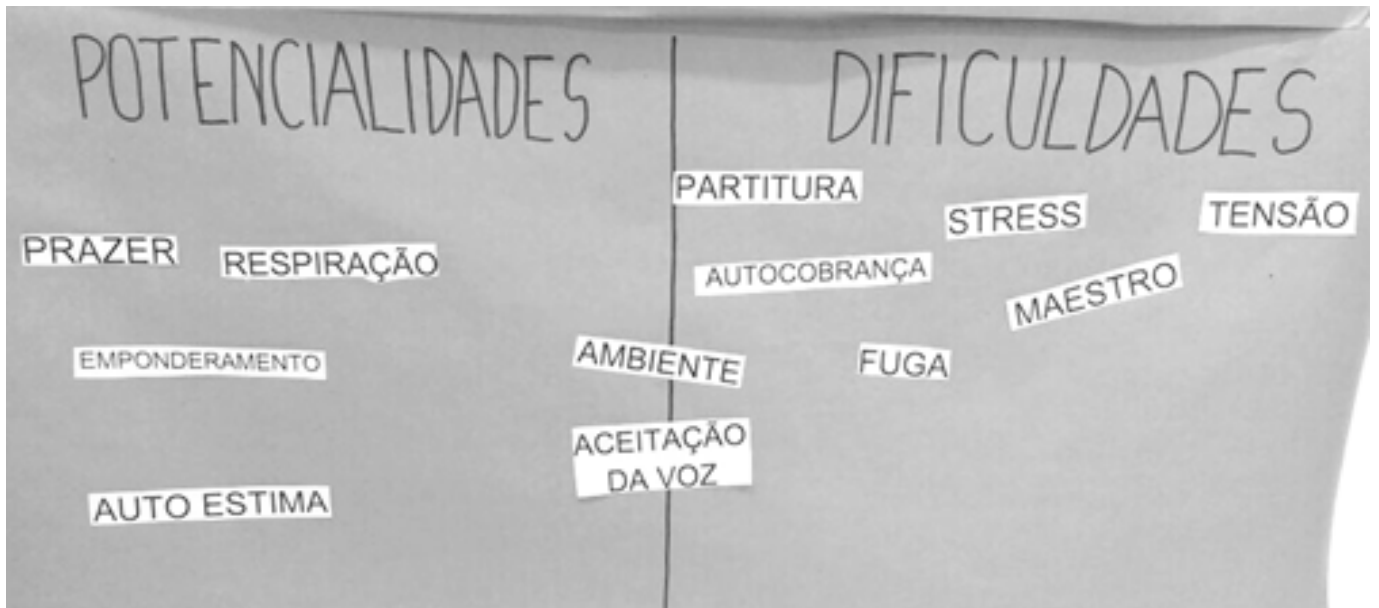


**Figura 1.** Codificação e descodificação do tema “Expressão e Sentimento”, levantados pelos participantes durante os Círculos de Cultura

A temática de “Expressão e Sentimento” levou os participantes dos Círculos de Cultura a dialogarem sobre as temáticas referentes aos sentimentos, os quais se fazem presentes na vida dos idosos, bem como, o modo como os indivíduos falam e o que expressam através da sua voz. Isto se fez claro a partir da fala de uma das participantes, ao citar que “podemos sentir o que as pessoas estão sentindo, se está feliz ou triste, através da sua voz, até mesmo pelo telefone” (IB), mostrando assim a relevância da voz na interação humana.

A terceira temática investigada sobre “Potencialidades e dificuldades” (Figura 2) levantada pelos participantes, revela como é a voz e utilizada

no canto. Esta temática foi codificada e descodificada pelos participantes a partir dos temas geradores levantados na etapa da investigação. Por meio de reflexões durante os Círculos de Cultura, o grupo identificou que determinadas temáticas estavam relacionadas às potencialidades e outras, às dificuldades em promover a sua saúde vocal. Nas potencialidades foram codificados e descodificados aspectos relacionados à autoestima, conquistas, fuga de problemas, prazer, empoderamento do indivíduo, assim como, ao ambiente e aceitação da voz. Como dificuldades, foram debatidos os aspectos sobre o acompanhamento da partitura, tensão, estresse e autocobrança por uma melhora no canto.



**Figura 2.** Codificação e descodificação do tema “Potencialidades e dificuldades”, levantados pelos participantes durante os Círculos de Cultura

Nesse momento, um dos participantes se manifestou mediante a importância do apoio do grupo em sua vida pessoal, citando que *“encontrei no canto uma fuga para os meus problemas pessoais, assim como, motivos para sair de casa e me divertir”* (IF). Tal discurso demonstra o grupo como suporte emocional e social, sendo uma prática que vai além do enfoque na temática da voz em si, mas à saúde geral dos integrantes.

O último tema dialogado foram os “Cuidados com a voz” (Figura 3), em que os participantes trouxeram informações sobre mitos e verdades relacionadas à saúde vocal. Surgiram inúmeras considerações quanto à importância da respiração para o canto, à realização de exercícios vocais, exercícios físicos, qualidade do sono, alimentação balanceada e ingestão de água, e outros como o consumo do gengibre, álcool, *sprays* e pastilhas.



**Figura 3.** Codificação e descodificação do tema “Cuidados com a voz”, levantados pelos participantes durante os Círculos de Cultura

No quarto e último Círculo de Cultura ocorreu o desvelamento crítico. Por meio de uma dinâmica de recorte e colagem de figuras os participantes identificavam ações, expressões que podem ajudá-los a promover a sua saúde vocal. As colagens tratavam-se de imagens diversas trazidas pelas pesquisadoras e estavam relacionadas às temáticas abordadas nos encontros anteriores. Estas situações eram debatidas entre eles a partir dos temas geradores levantados, codificados e decodificados nos Círculos Cultura realizados anteriormente. Ao emitir suas próprias opiniões e mediados pelos profissionais presentes no encontro, foram dialogados e esclarecidos os temas sobre os cuidados com a voz.

## DISCUSSÃO

A saúde vocal dos idosos merece atenção nas ações fonoaudiológicas, uma vez que a voz é primordial para a expressividade, a comunicação, a interação, a socialização e a qualidade de vida das pessoas, e, além disso, o processo de envelhecimento humano implica em transformações estruturais e funcionais que afetam e modificam a qualidade vocal<sup>14</sup>.

Neste sentido, a atuação fonoaudiológica junto aos idosos visa atenuar o impacto do processo de envelhecimento vocal e as implicações deste na integração social, comunicação e qualidade de vida. As ações para a saúde da voz dos idosos podem se dar de maneira individual ou coletiva, em espaços sociais de convívio do idoso<sup>15</sup>.

Além disso, a prática do canto se destaca não apenas por retardar o envelhecimento vocal e ativar regiões cerebrais responsáveis por processos como memória, evocação e coordenação motora oral, mas também por trabalhar aspectos emocionais, influenciar na autopercepção que o cantor tem de si e promover relações interpessoais que desenvolvem a autoconfiança e a autoestima<sup>16</sup>.

Os grupos de terceira idade adotam inúmeras iniciativas para a interação social e desenvolvimento cultural dos idosos, entre elas o canto coral. O canto coral, de modo específico, possibilita a humanização e socialização, devido à vivência em grupo que estimula a relação com o outro e com a comunidade em que está inserido<sup>17</sup>.

O apoio social pode ser visto como uma ação coletiva que possibilita a comunicação humana e promove a inclusão social do idoso. Nesse contexto a fonoaudiologia pode atuar nos agravos e na promoção

da saúde da voz, propiciando uma melhor interação entre os participantes e a comunidade<sup>18</sup>.

O idoso que participa de atividades em grupo é estimulado a se manter ativo ao realizar uma atividade prazerosa que contribui para seu empoderamento psicológico, o que valoriza sua individualidade e autonomia. Nesta perspectiva, destaca-se o papel do canto em grupo no desenvolvimento da qualidade de vida na terceira idade para promoção da saúde e socialização<sup>19</sup>. É nesse contexto que se observa a interação do indivíduo, possibilitando, assim, uma maior inserção no grupo, dando voz à pessoa idosa.

Pode-se observar a melhora da qualidade de vida dos idosos a partir do momento que o indivíduo faz maior uso da comunicação, pois desse modo expressam suas ideias e pensamentos, tornando-se mais participativos no seu meio<sup>15</sup>.

No que se refere à prática de exercícios vocais, como o aquecimento vocal, tem-se o benefício ao indivíduo frente a uma melhor resistência e coordenação pneumofonoarticulatória, prevenindo o cansaço e sobrecarga durante o canto. Outra temática trazida pelos participantes se referiu à alimentação. Nesse caso, por exemplo, debateu-se sobre evitar a ingestão de alimentos condimentados, os quais podem levar a alterações gastrointestinais e digestivas, afetando assim a qualidade vocal do indivíduo<sup>20</sup>.

Outras reflexões trazidas pelo grupo da presente pesquisa se referem aos hábitos que alguns participantes praticavam, envolvendo a ingestão de álcool e desconhecendo a fisiologia do mesmo no corpo humano. As pessoas envolvidas com o canto podem apresentar o hábito de ingerir bebidas alcoólicas para cantar e conseguir atingir um maior uso vocal durante apresentações ou ensaios, porém, a bebida é um agressor ao trato vocal<sup>21</sup>.

Durante os Círculos de Cultura os participantes revelaram que utilizam pastilhas, *sprays* e gengibre para obter um maior conforto vocal. Quanto ao uso de pastilhas e *sprays*, tem-se que a quantidade e a viscosidade da saliva são alteradas, como o efeito anestésico causado também pelo gengibre, os quais mascaram as dores sentidas na garganta, provocando um maior uso inadequado da voz<sup>20</sup>.

Alguns participantes revelaram um melhor desempenho durante o canto a partir do momento em que tiveram conhecimento da fisiologia respiratória, tema este desvelado durante os Círculos de Cultura. Os idosos envolvidos com o canto apresentam uma preocupação grande quanto ao modo respiratório,

bem como com a coordenação pneumofonoarticulatória, postura corporal e a aplicação de exercícios com o objetivo de melhorar a qualidade vocal e conforto ao cantar<sup>21</sup>.

É neste contexto que se salienta a importância de se correlacionar os cuidados da voz com a qualidade vocal diante de promover a saúde, ao se realizar a discussão sobre os hábitos e conhecimentos prévios que os indivíduos e comunidade possuíam, como aqueles apresentados e dialogados.

Ao longo dos Círculos de Cultura se observou que os participantes apresentaram e discutiram sobre suas crenças culturais relacionadas à promoção da saúde da voz, nos quais surgiram opiniões diversas e de acordo com a sua realidade, que foram debatidas no grupo. Tal atividade foi possibilitada mediante as concepções teóricas e metodológicas propostas pelo Itinerário de Paulo Freire.

Nos Círculos de Cultura se percebeu um grande interesse dos participantes em debater as dúvidas por meio dos temas investigados. Notou-se empoderamento dos mesmos no momento em que eles se propuseram à criação de um nome para o grupo, sendo este “Maturidade Ativa”, aspecto que incide sobre a sensação de pertencimento que desenvolveram.

Diante das falas dos participantes, denotou-se a importância da participação da comunidade em atividades grupais que propiciem maior interação social e a sensação de pertencimento, através do maior empoderamento da população idosa. Dessa forma, foi possível compreender a necessidade do diálogo e participação ativa na comunidade, envolvendo indivíduos que compartilhem dos mesmos interesses e necessidades, trazendo consigo a construção de um sentido pessoal e coletivo para as ações de promoção de saúde.

O empoderamento se mostra como um estímulo aos sujeitos acerca do controle das suas próprias decisões e escolhas. As ações promotoras de saúde têm como objetivo promover a emancipação e autonomia dos indivíduos por meio do desenvolvimento de habilidades pessoais e um melhor cuidado com a sua vida e saúde<sup>3</sup>.

O cuidado com a saúde abrange questões fundamentais para a promoção da saúde, como o acolhimento, vínculo e a organização de assistência. As práticas são construídas com experiências e com um processo socialmente partilhado, as quais envolvem sujeitos, comunidades e populações em geral, com necessidades e aspectos determinantes das condições de saúde<sup>22</sup>.

É diante desse contexto que a temática sobre os cuidados com voz é salientada, uma vez que ela carrega consigo características da personalidade de cada indivíduo, sendo um fator muito importante na comunicação, integração social e na qualidade de vida. Para que o idoso mantenha uma vida social e saudável ressalta-se a relevância que o mesmo tenha acesso a programas de saúde vocal, que objetivem orientar e prevenir alterações na voz<sup>15</sup>.

O presente estudo apresentou algumas limitações, devido ao pequeno número de participantes que frequentaram todos os Círculos de Cultura propostos, e também pela presença de pessoas que já haviam realizado terapia fonoaudiológica, pois apresentaram maior propriedade acerca de alguns tópicos sobre os cuidados com a voz, deixando os demais participantes com receio, desencorajando suas falas.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que o objetivo de compreender a percepção dos idosos referente à promoção da saúde vocal foi alcançado, uma vez que através da perspectiva freireana se possibilitou aos participantes que expressassem seus sentimentos e incertezas frente à temática abordada. A partir das temáticas levantadas e diálogos realizados nos Círculos de Cultura pôde-se perceber que os idosos não compreendem a voz somente como a produção de som, mas como uma forma de expressar os sentimentos e a possibilidade de ter maior autonomia na vida pessoal.

O Itinerário de Pesquisa de Paulo Freire prevê uma relação de diálogo com os participantes da pesquisa. Permitiu que se desvelasse a realidade social por meio das reflexões dos participantes, levando a novas propostas de ação sobre o cotidiano de promoção da saúde da voz daquele que envelhece. Assim, promoveram-se debates e reflexões enriquecedoras acerca da temática abordada, esclarecendo-se, ao fim dos Círculos de Cultura, os temas elaborados pelos diferentes atores sociais ali presentes, bem como, as ações realizadas no cotidiano e no momento do canto, o que sugere outros estudos relacionados à saúde da voz e à aplicação do Itinerário freireano.

## REFERÊNCIAS

1. Carta de Ottawa. Conferência Internacional Sobre Promoção da Saúde. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta\\_ottawa.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf). Acesso em: 10 de maio de 2017.

2. Jackson SF, Birn AE, Fawcett SB, Poland B, Schultz JA. Synergy for health equity: integrating health promotion and social determinants of health approaches in and beyond the Americas. *Rev Panam Salud Publica*. 2013;34(6):473-80.
3. Brasil. Portaria n. 2446, de 11 de novembro de 2014. Redefine a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). Ministério da Saúde. 2014; 11 nov.
4. Nogueira BMS, Miranda MAL. Promoção do envelhecimento saudável: avaliando a capacidade funcional dos idosos. *Comunicação Ciências Saúde*. 2012;23(4):313-25.
5. Chiossi JSC, Roque FP, Goulart BNG, Chiari BM. Impacto das mudanças vocais e auditivas na qualidade de vida de idosos ativos. *Cien Saúde Colet*. 2014;19(8):3335-42.
6. Scoralick-Lempke NN, Barbosa AJG, Mota MMPE. Efeitos de um processo de alfabetização em informática na cognição de idosos. *Psicologia, Reflexão e Crítica*. 2012;25(4):774-82.
7. Vilanova JR, Almeida CPB, Goulart BNG. Self-declared communication disorders and associated factors in the elderly. *Rev. CEFAC*. 2015;17(3):720-6.
8. Marchand DLP, Bonamigo AW. Voice speech therapy in the aged: exploratory systematic review of literature. *Distúrb. Comun*. 2015;27(2):309-17.
9. Penteado RZ, Santos VB. Educational actions of voice practice groups. *Distúrb. Comun*. 2015;27(2):253-63.
10. Parente CMD, Valle LELR, Mattos MJVM. A formação de professores e seus desafios frente às mudanças sociais, políticas e tecnológicas. Porto Alegre: Penso, 2015.
11. NETI. Núcleo de Estudos da Terceira Idade. Disponível em: <http://neti.ufsc.br/>. Acesso em: 02 de maio de 2017.
12. Heidemann ITSB, Wosny AM, Boehs AE. Promoção da saúde na atenção básica: estudo baseado no método de Paulo Freire. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2014;19(8):3553-9.
13. Dalmolin IS, Faria LM, Perão OF, Nunes SFP, Meireles BHS, Heidemann ITSB. Dialogando com Freire no círculo de cultura: uma estratégia de promoção de saúde. *Rev Enfermagem*. 2016;10(1):185-90.
14. Aquino FS, Araújo DMF, Ferreira LP. Idosas coristas: valores atribuídos ao envelhecimento. *Rev Kairos*. 2015;18(4):117-31.
15. Penteado RZ, Penteado LAPB. Percepção da voz e saúde vocal em idosos coralistas. *Rev. CEFAC*. 2010;12(2):288-98.
16. Prazeres MMV, Lira LC, Lins RG, Cárdenas CJ, Melo GF, Sampaio TMV. O canto como sopro da vida: um estudo dos efeitos do canto coral em um grupo de coralistas idosas. *Rev Kairos*. 2013;16(3):175-93.
17. Aquino FS, Silva MAA, Teles LCS, Ferreira LP. Aspects of the speaking voice of elderly women with choral singing experience. *CoDAS*. 2016;28(4):446-53.
18. Silva VL, Lima MLLT, Vilela MBR. Determinantes sociais da saúde da comunicação humana. In: Marchesan IQ, Silva HJ, Tomé MC (orgs). *Tratado de Fonoaudiologia*. São Paulo: Roca; 2014. p. 785-98.
19. Salci MA, Macena P, Rozza SG, Silva DMGV, Boehs AE, Heidemann ITSB. Health education and its theoretical perspectives: a few reflections. *Texto & Contexto Enfermagem*. 2013;22(1):224-30.
20. Carmo SCW, Amorim GO, Andrade WTL. Saúde da voz de coralistas sem orientação vocal. *Rev Bras de Ciênc da Saúde*. 2012;16(2):167-76.
21. Zimmer V, Cielo CA, Ferreira FM. Comportamento vocal de cantores populares. *Rev. CEFAC*. 2012;14(2):298-307.
22. Chun RYS, Nakamura HY. Cuidado na produção de saúde: questões para a fonoaudiologia. In: Marchesan IQ, Silva HJ, Tomé MC (orgs). *Tratado de Fonoaudiologia*. São Paulo: Roca; 2014. p.744-9.