

DOI: 10.46943/XI.CONEDU.2025.GT01.064

CORPO, VOZ, MÚSICA E PRESENÇA: DO ESGOTAMENTO VOCAL DOCENTE À POTÊNCIA DE REENCANTAR CORPOS-VOZES REVERBERANTES

Wasti Silvério Ciszewski Henriques¹
Adrienne Ogêda Gudes²

RESUMO

O presente trabalho é baseado na pesquisa de pós-doutorado intitulada “Corpos em movimento e vozes que ressoam: a música como espaço de encontro transformador na formação docente”, desenvolvido no Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), sob supervisão da professora Dra. Adrienne Ogêda Gudes. Vinculado ao projeto FAPERJ “O ethos do cuidado na formação docente: potencializando o corpo, o movimento e a arte como dispositivos do sensível”, a pesquisa tem como referencial teórico-metodológico a discussão acerca do esgotamento de corpos/vozes (Patzdorf, 2021, Giannini e Passos, 2006), da Educação Estética/ do Sensível (Duarte Júnior, 2000) e da concepção da voz-experiência (Gelamano, 2018). É uma pesquisa formação (Longarezzi; Silva, 2013) que trouxe discussão a partir análise de dados acerca do adoecimento docente realizada com professores da rede municipal do Rio de Janeiro e das vivências, narrativas e proposições estéticas realizadas pelos professores

-
- 1 Pós-doutora em Educação do Programa de Pós-graduação em Educação da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO e Professora de Educação Musical do Colégio Pedro II, wasti.henriques.1@cp2.edu.br;
 - 2 Professora e Coordenadora Geral do Programa de Pós-graduação em Educação da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, adrianne.ogeda@gmail.com.

da rede municipal do Rio de Janeiro que participaram do curso “FRESTAS para (re)encantar corpos docentes” (2024) e dos estudantes de Pedagogia da UNIRIO que participaram da oficina “Corpo, Voz, Música e Presença” (2024). Foi possível constatar um grande desgaste vocal por parte dos professores e estudantes de Pedagogia que já atuam profissionalmente e identificar como proposições artístico-musicais, com foco no uso criativo e expressivo do corpo e da voz, podem trazer estado de presença e vitalidade. A partir da percepção das causas de adoecimento docente dos participantes da pesquisa e de suas necessidades formativas no campo da arte/música, buscamos fortalecer a promoção da saúde vocal e do uso expressivo do corpo-voz de forma a contribuir para a constituição de práticas docentes significativas, respeitosas e esperançosas (Freire, 2020).

Palavras-chave: Música, Corpo, Voz, Educação Estética/do Sensível, Ethos do Cuidado.

INTRODUÇÃO

Este texto é baseado na pesquisa “Corpos em movimento e vozes que ressoam: a música como espaço de encontro transformador na formação docente”, vinculada ao projeto FAPERJ “O ethos do cuidado na formação docente: potencializando o corpo, o movimento e a arte como dispositivos do sensível”, cujo objetivo principal se constitui em:

investigar os modos pelos quais as experiências estético-artísticas podem se constituir como dispositivos potentes à ampliação das sensibilidades, fortalecimento dos laços de coletividade, incremento da potência criativa, compondo um ethos de cuidado no campo da formação docente. É parte deste objetivo geral elaborar proposições formativas sustentadas nos princípios do cuidado e da educação estética/sensível.

A pesquisa teve como referencial teórico-metodológico a discussão acerca do esgotamento de corpos/vozes (Patzdorf, 2021, Giannini e Passos, 2026), da Educação Estética/ do Sensível (Duarte Júnior, 2000) e da concepção da voz-experiência (Gelamano, 2018).

O primeiro aspecto abordado aqui é o esgotamento docente, causado pela exaustão, que pode gerar falta de encantamento e de sentido:

Após longas horas de sono ou até mesmo após algumas semanas em férias, o corpo esgotado retorna às suas atividades regulares ainda exausto, não porque lhe falta energia vital (afinal, acabou de descansar), mas porque lhe falta sentido, interesse, ânimo ou encantamento para prosseguir com sua rotina desmotivante. Ou seja, para além da elevada carga de afazeres domésticos, familiares, escolares, pessoais e/ou profissionais, o esgotamento também se deve ao completo esvaziamento de sentido das atividades que realizamos voluntária ou involuntariamente (Patzdorf, 2021, p. 4).

A agitação do dia a dia não nos permite parar para sentir esse nosso corpo, tantas vezes esquecido e deixado de lado. O trabalho de mexer e valorizar cada parte, como por exemplo, o dedinho do pé, faz-nos refletir acerca da importância de considerar cada parte corpo como elemento essencial do todo.

Nesse sentido, aproximamo-nos do que Renata Gelamano propõe em seu projeto “Ateliê da Voz”:

Num movimento de resistência aos silenciamentos que nos são diariamente impostos, abrir brechas e provocar encontros que rompam com a lógica mercadológica e homogeneizante para nossa voz a partir da escuta e das narrativas como um espaço para a experiência é o que proponho no Ateliê de Voz: um espaço para o cuidado de si próprio, para o reconhecimento da voz que já temos e também para inventar uma voz para se expressar, para se enunciar. (Gelamo, 2018, p. 16)

O projeto também se baseia no campo da Educação estética/ do sensível dentro da perspectiva apresentada por Duarte Junior (2010, p. 30-31):

[...] a educação da sensibilidade pressupõe necessariamente uma educação sensível, isto é, um esforço educacional que carregue em si mesmo, em métodos e parâmetros, aquela sensibilidade necessária para que a dimensão sensível dos educandos seja despertada e desenvolvida. A educação precisa ser suficientemente sensível para perceber os apelos que partem daqueles a ela submetidos, mais precisamente de seu corpo, com suas expressões de alegria e desejo, de dor e tristeza, de prazer e desconforto.

As reflexões aqui apresentadas são resultado da pesquisa acerca do adoecimento docente realizada com professores da rede municipal do Rio de Janeiro e da discussão a partir da análise das vivências, narrativas e proposições estéticas realizadas pelos professores da rede municipal do Rio de Janeiro que participaram do curso “FRESTAS para (re)encantar corpos docentes” (2024) e dos estudantes de Pedagogia da UNIRIO que participaram da oficina “Corpo, Voz, Música e Presença” (2024).

O texto apresenta a constatação de um grande desgaste vocal por parte dos professores e traz a potência de proposições artístico-musicais, com foco no uso criativo e expressivo do corpo e da voz, para trazer estado de presença e vitalidade.

METODOLOGIA

Este projeto se baseou em uma relação intrínseca entre pesquisa e ensino, configurando-se como uma pesquisa-formação:

No que tange à formação de professores como processo de aprendizagem da docência e, por isso, processo educativo, a articulação pesquisa-formação representa um processo de superação de formas convencionais de pesquisa e de formação. Historicamente tem-se assistido às pesquisas em educação reduzirem os professores a “amostras” e, portanto, a objetos de estudo. Numa tentativa de superar esse modelo, “pesquisadores da área educacional têm sido desafiados a propor formas de investigação que possam estabelecer uma relação mais orgânica entre suas atividades de pesquisa e ensino” (Bueno, 2000, p. 07) (Longarezzi; Silva, 2013, p. 2015).

Na perspectiva da pesquisa-formação (Longarezzi; Silva, 2013), o estudo se configurou como uma pesquisa participativa. Foram utilizados os seguintes procedimentos metodológicos: análise das respostas aos questionários enviados aos professores da rede municipal do Rio de Janeiro acerca de sua saúde e análise das narrativas realizadas pelos estudantes de Pedagogia da UNIRIO que participaram das oficinas “Corpo, Voz, Música e Presença” e dos participantes do curso de extensão “FRESTAS para (re)encantar corpos docentes”³.

As narrativas trazidas pelos participantes foram acerca daquilo que passou, aconteceu e tocou os envolvidos nesta pesquisa. Não daquilo que passou, aconteceu ou tocou (Larossa, 2002, p. 21). A definição trazida por Heidegger (1987, p. 143) também apresenta essa perspectiva: “[...]fazer uma experiência com algo significa que algo nos acontece, nos alcança; que se apodera de nós, que nos tomba e nos transforma. [...] Podemos ser assim transformados por tais experiências, de um dia para o outro ou no transcurso do tempo” (Heidegger, 1987, p. 143).

3 Cabe destacar que os participantes da pesquisa preencheram o Termo Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e optaram por usar seus nomes reais.

Essas narrativas dos processos vivenciados foram fundamentais, pois, como diz Munduruku, o professor é um confessor dos seus sonhos. O autor afirma que narrá-los serve para “inspirar outras pessoas a narrar os seus, a fim de que o aprendizado aconteça pelas palavras e pelo silêncio” (Munduruku, 2002, p. 39).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O primeiro ponto de discussão aqui trazido está baseado no esgotamento de corpos e vozes docentes. O questionário enviado aos professores da SME-RJ, respondido até o momento por 55 professores, revelou que de 55 profissionais 27 (49%) precisaram se licenciar por motivo de saúde mental/emocional ou outra questão de saúde. Foram indicados casos de desordem mental, insônia, cansaço extremo, rouquidão, “perda” da voz, problemas no estômago, esgotamento emocional, fibromialgia, fadiga, sudorese, taquicardia, depressão, ansiedade, dores no corpo (cabeça, coluna, costas, pernas, barriga), AVC⁴, pressão baixa, stress, olho tremendo, ganho de peso e náusea. Também foram trazidos sentimentos de tristeza e medo.

Pelas respostas dos participantes também foi possível constatar um grande desgaste vocal por parte dos professores da rede municipal do Rio de Janeiro, sendo que uma das professoras citou a necessidade de ter passado por duas cirurgias vocais. Os estudantes de Pedagogia que já atuam profissionalmente também indicaram casos de rouquidão e necessidade de tratamento fonoaudiológico.

Pesquisas indicam que um dos principais aspectos do adoecimento docente são os distúrbios da voz. No artigo “Distúrbio da Voz e trabalho docente” (Ferreira et. al) foi constatado que:

É possível concluir com esta pesquisa caso-controle, realizada com docentes do sexo feminino da rede municipal de São Paulo, que há associação entre o distúrbio de voz e as

4 Acidente Vascular Central

dimensões *capacidade atual para o trabalho comparada com a melhor de toda vida*, indicando que os sujeitos que apresentaram distúrbio de voz estavam em sua pior capacidade para trabalhar, e *perda estimada para o trabalho por causa de doenças*, indicando que quanto maior a perda da capacidade para o trabalho, mais forte é a relação com o distúrbio de voz, independente da idade (p. 938).

Trazemos aqui algumas respostas das⁵ participantes da pesquisa, em sua maioria do sexo feminino, que indicam problemas de saúde, dentre os quais os distúrbios vocais foram citados.

Ter dificuldade para dormir por ficar pensando em como resolver os problemas da escola e acordar desanimada e pensando nos problemas que terá que enfrentar. Começar a perder a voz no meio da semana. (participante 13)

Minhas licenças foram por rouquidão e tornozelo torcido. Ocorreram pela falta de (in)formação para lidar com a voz e por um acidente ocorrido pela afonação em chegar no horário (privilegiem o trabalho à minha segurança) (participante 19)

Na ocasião em que procurei um psiquiatra, devido ao esgotamento emocional, o mesmo me atendeu e disse a “a vida é assim mesmo”. Me senti incompreendida, como se o que eu estava passando não tivesse importância e apenas me medicou. Em relação aos atendimentos médicos com relação a voz sempre me senti bem atendida e compreendida pelos profissionais. Também faço terapia há alguns anos e sou atendida por uma profissional bastante dedicada e compreensiva, que me ajuda a lidar com as questões emocionais que envolve a profissão docente) (participante 26)

Fiquei sem voz. (participante 38)

Fiquei sem voz. (participante 50)

Muito cansaço, rouquidão na voz (participante 50)

Fazer exercícios vocais e pausa do uso de voz (participante 50)

Muito cansaço, rouquidão na voz (56)

5 Dos 55 participantes que responderam a pesquisa até o momento, 54 são do sexo feminino, por isso optamos por trazer o pronome feminino.

Gianinni e Passos (2006) afirmam que “Mais do que um sintoma a ser eliminado, a alteração vocal do professor é uma demanda a ser compreendida” (p. 12). Elas afirmam que “o sintoma de voz aparece enredado em histórias de impedimento, medo, frustração, aflição, ansiedade, conflitos” (p.12). Esse é um fator muito observado nos professores da SME do Rio de Janeiro que responderam a pesquisa, assim como os estudantes de Pedagogia e participantes do curso. Muitas vezes a perda da voz está ligada a condições adversas de trabalho e a questões emocionais. Professores narraram como “do nada” a voz sumiu em situações adversas e de stress. Em um dia do curso “Frestas para (Re)encantar corpos docentes”, uma das participantes que estava sem voz naquele dia, revelou o quanto estar afônica a deixava incomodada e como os encontros regados à afeto e experiências estéticas traziam acolhimento frente ao seu mal-estar. Outra participante também revelou que o “chão da escola está machucando e os momentos de coletividade trazem força”.

Quando pensamos na formação do educador que atua cotidianamente com seus estudantes, é preciso enxergá-lo em suas necessidades, advindas dos inúmeros desafios da atuação docente, considerando suas “frustrações e desapontamentos”:

[...] grande parte das “frustrações e desapontamentos” que o professor encontra na realização das tarefas profissionais cotidianas está enraizada nas condições concretas de trabalho produzidas pela organização institucional, como sobrecarga de trabalho, grande número de alunos em sala de aula, ausência de materiais para as aulas, dificuldade para efetivar as propostas oficiais por falta de apoio institucional, pequeno reconhecimento profissional, além da dificuldade para efetivar as atividades planejadas e do descontentamento com a própria forma de atuação (Nogueira 2012, p. 1238).

Em uma reunião do grupo de pesquisa do Grupo FRESTAS⁶, a participante Virna Benvenuto trouxe reflexões sobre “perder e encontrar” a própria voz.

6 Grupo de Pesquisa FRESTAS - Formação e ressignificação do educador, saberes, trocas, arte e sentidos, da UNIRIO, coordenado pela professora Dra. Adrienne Ogêda.

Perder a voz... como isso pode ser aterrorizante. Voz é muito esse lugar. Instrumento do trabalho: corpo e a voz do professor. Mas como isso também é negligenciado no processo de formação, né? No trabalho de voz, sobre a voz, enfim... a voz eu sinto como presença. E aí eu fiquei pensando até no meu processo de pesquisa do mestrado como também tornar-se pesquisador tem a ver com encontrar a voz. Encontrar a própria voz e uma voz própria, né? No sentido da autoria, de sei lá, como eu encontro minha voz no mundo. Reconheço a minha própria voz e torno a minha voz uma possibilidade de dizer pro mundo... essa voz ser escutada também pelo outro. Então, eu acho que essa coisa de perder e encontrar a voz e prática da pesquisa tem muito a ver. ... não sei. Acho que é uma urgência mesmo.

Foi no sentido de “encontrar a própria voz” e trazer todo potencial que as experiências estéticas com o corpo e a voz podem trazer, que foi proposto o minicurso “Corpo, voz, música e presença” para as turmas de Pedagogia dos turnos vespertino e noturno da UNIRIO no 2º semestre de 2024. O minicurso teve 3 eixos: 1) Músicas tradicionais da infância: corpo, brinquedo, memória e criação”, (2) Um canto todo seu: uma voz para cuidar e soar e (3) Sonoridades africanas: para brincar e fazer soar nossa ancestralidade. Neste texto o foco de discussão foi a partir do eixo “Um canto todo seu: uma voz para cuidar e soar”.

Tendo em vista a importância do cuidado vocal para a prática docente, foram trazidas orientações, reflexões e exercícios para o uso saudável e expressivo da própria voz. O curso buscou mobilizar novas relações de cuidado, percepção e criação estética com o próprio corpo-voz, a partir de experiências sonoro-musicais.

A arteterapeuta Ana Creton, em um dos encontros do curso de extensão afirmou que a “Respiração é uma âncora segura”. Respiração é o que nos faz estar vivos. Nascemos e morremos com uma respiração. O ar é o mesmo para todos. O ar que eu expiro é o ar que você inspira.

Foram feitos exercícios de escuta do corpo, trazendo a perspectiva segundo a qual os pés no chão são como raízes que se aprofundam na terra em busca de nutrição. A partir dos exercícios de respiração, começamos a fazer nossas vozes soar em conjunto. Cecília Valentim, idealizadora

da Escola “A arte do Ser Cantante”, em sua tese de doutorado “O que acontece quando a gente canta junto?” (2023), afirma que “Presente em um corpo que é constantemente modelado pelos acontecimentos, torno-me audível em meio a coexistência com outros corpos que, igualmente audíveis, vibram conjuntamente” (2023, p. 93).

Ela afirma que expressar-se vocalmente é tornar-se audível e que a voz é nossa expressão no mundo. Ao acolher sua voz, você se torna audível. Se eu acolho a minha voz, eu acolho a voz do outro.

Como nos traz Renata Gelamo, durante as práticas de canto coletivo propostas, observamos que ocorreu um encontro entre as vozes por meio da escuta:

A escuta é encontro com a voz do outro, com a presença do outro em meu próprio corpo. Portanto, não há sentido para a voz se não há quem a escute. Ela se ancora no encontro com o corpo de quem a escuta. A voz do outro encontra meu corpo e me faz mover, move membrana timpânica, move ossículos, move células ciliadas e junto move sentidos. Escuta-corpo como uma dança. Fisiologia-poesia. (Gelamo, 2018, p. 104).

A estudante Elea Gomes trouxe uma narrativa relatando um pouco das propostas vivenciadas com a turma de Pedagogia do noturno:

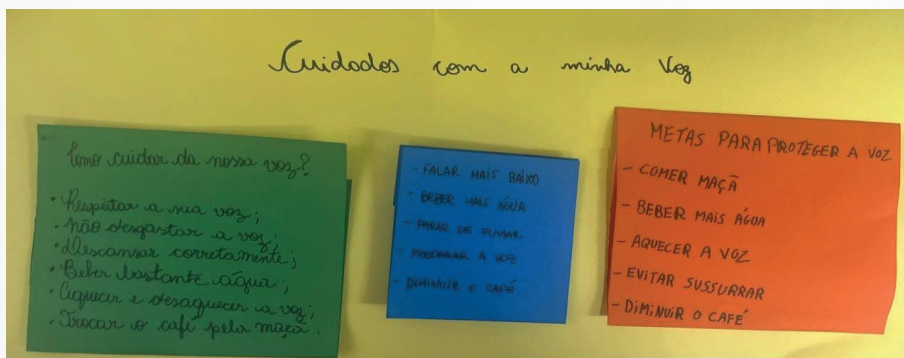
Em um encontro seguinte, exploramos as possibilidades de produzir sons com o corpo, de ouvir as diferentes composições permitidas por ele, com graves, agudos, sons mais ressonantes, com barulhos rítmicos feitos pela boca, pelos pés, pelo encontro entre partes que se chocam provocando sonoridades cadenciadas. Como uma grande orquestra, sustentamos alguns desses “instrumentos” em regências que ora os silenciavam, ora os exigiam suaves ouvibrantes. E experenciávamos aguçar os sentidos para todos esses ritmos que nos rodeiam, seja na execução da proposta, ou na levada cotidiana [...].

Também tivemos a oportunidade de conhecer técnicas para cuidar do aparelho vocal, um dos materiais de trabalho mais importante para aquelas e aqueles que trabalham com educação. Entre mitos e verdades, aprendemos práticas que fazem bem e mal à voz. E elaboramos, em grupo, cuidados que sabemos, agora, serem necessários à saúde vocal. (Elea Gomes)

A partir de exercícios de descoberta da própria voz e discussão de textos (Behlau; Pontse; Moretti, 2017 e Gianinni e Passos, 2006), referentes à saúde vocal, foi feita uma roda de discussão com os estudantes acerca dos problemas vocais advindos da prática docente. Eles narraram o quanto o ambiente de trabalho e situações emocionais podem influenciar na perda vocal e no adoecimento docente.

Como narrou Elea, em pequenos grupos, propusemos que elas criassem um guia de “Cuidados com a Minha voz”. Dentre os cuidados foram citados a necessidade de aumentar hidratação, evitar sussurrar, não gritar e diminuir o café, o uso de cigarro e do álcool. Trouxeram também a importância do aquecimento e desaquecimento vocal, da necessidade do descanso e do respeito pela própria voz.

Figura 1: Cuidados com a Voz (estudantes do curso Vespertino de Pedagogia da UNI-RIO)



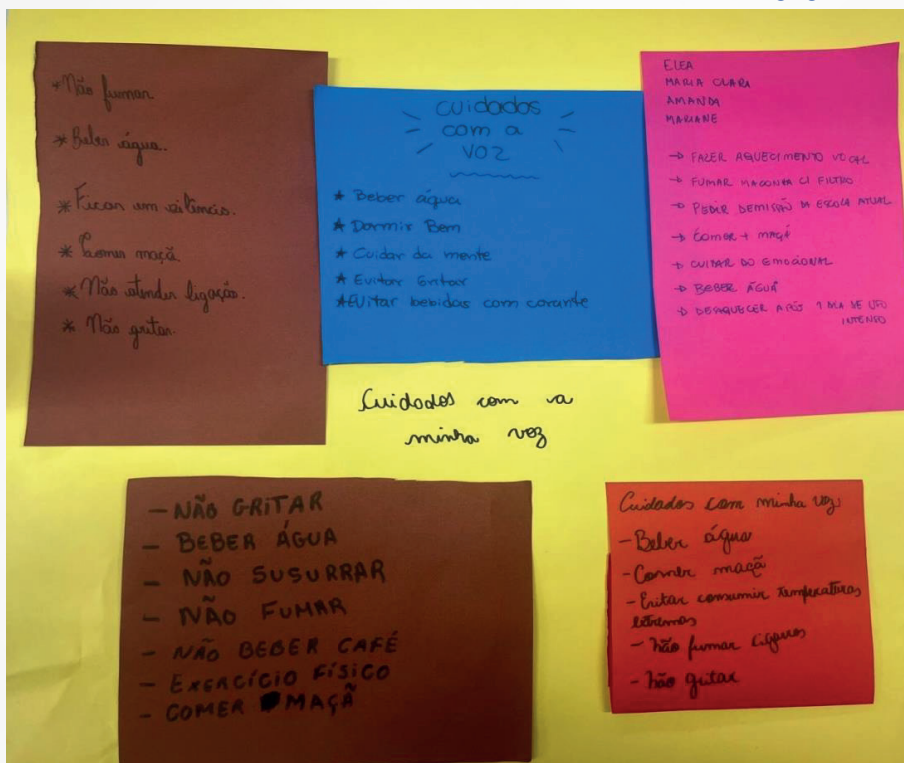
Fonte: A autora

A estudante Luisa Menezes também relatou que um aspecto que a marcou nos encontros foi o cuidado com a voz. Ela afirmou: “Aprendemos exercícios vocais que ampliaram minha percepção sobre a potência da minha própria voz. Nas aulas, reencontrei minha voz não como algo a ser “corrigido”, mas como algo a ser cuidado e explorado”. (Luísa)

A valorização do desenvolvimento pessoal e a qualidade da “presença” na formação de professores exige disponibilidade interior:

Acreditamos que uma boa formação deve preparar no sentido de ajudar os formando a encontrar essa mesma disponibilidade interior – generosidade, harmonia consigo próprio, significado e sentido no trabalho realizado. Para que isso possa ser transmitido às crianças e seja marca relacional entre todos os que lidam com a infância. (Rodrigues et. al, 2017, p. 432)

Figura 2: Cuidados com a Voz (estudantes do curso Noturno de Pedagogia da UNIRIO)



Fonte: A autora

As propostas estéticas vivenciadas partiram da concepção da música e do movimento como dispositivos do sensível. A música é uma prática sociocultural de todos os povos, tempos e lugares e constitui-se como um potencial que todo ser humano tem. Ela pode desempenhar um importante papel na atuação dos educadores, tanto para a própria experiência como dos estudos com os quais se relacionam. A música apresenta-se como expressão, comunicação e transcendência, como aponta Helena Rodrigues:

A música está presente na vida de praticamente todos os seres humanos. Contribuiu para a consciência de nós próprios e dos outros, para o desenvolvimento emocional, intelectual e social. Tem o poder de induzir emoções e sentimentos complexos como “*empowerment*”, realização, satisfação e bem-estar. A música é expressão, comunicação e transcendência, é um poderoso elicitador do sentimento de ligação, de ser parte dum grupo, tem o poder de reabilitar e ajudar a construir ambientes onde o afeto pode crescer. [...] Nascemos musicais e temos na Música uma ferramenta para nos desenvolvermos enquanto indivíduos e seres sociais. (Rodrigues et al., 2015, p. 55)

Para Deleuze e Guattari (1997b, p. 185), a música é “espaço de afetos, mais do que de propriedades”. Portanto, assim, partindo de uma abordagem deleuziana, seguem algumas interpretações que consideram a música como forma de conhecimento, pensamento e expressão.

1. música: *devoir* de forças materiais, cada momento sendo espaço de conexões originais e transitórias;
2. música: multiplicidade e imanência, eterno retorno de blocos de diferença, repetição e apagamento, tempo de simultaneidade e dos acontecimentos;
3. música: experiência sensorial, campo de afecções, ética das sensações ou dos afectos;
4. música: produção de sentidos, não de significados e representações;
5. música: lugar de escutas, heterogeneidade, singularidade, múltiplos recortes, dimensões, *sentidos que se fazem e desfazem*. (Santos et al., 2012, p. 270);

Alguns participantes da pesquisa acerca do adoecimento docente indicaram a potência que a música traz para seu bem-estar: Uma delas afirmou: “Estudo música, atividades físicas as vezes, assisto séries e filmes” (Participante 6), enquanto outra também trouxe como a música está presente em seu cotidiano: “Ouço música antes de chegar no trabalho. Eu gosto de levar música para a rotina das crianças” (Participante 24).

A defesa de que a arte como dispositivo do sensível pode trazer estado de presença e vitalidade, pôde ser observado a partir das narrativas feitas pelas estudantes acerca das experiências vivenciadas com as estudantes

de Pedagogia. O depoimento de Ingrid Peixoto, monitora da disciplina “Corpo e Movimento”, revela a potência da experiência artística:

[...] a gente tá falando muito sobre como a arte pode influenciar pro autocuidado, né? Mas a gente tá pensando muito na questão dos docentes que estão adoecidos e como a arte pode trabalhar melhor em conjunto com o adoecimento dos docentes. [...] eu que estou passando por um processo muito difícil de ansiedade, depressão e como vir pra cá assim tem sido muito magnífico pra mim. E só comprova tudo que a gente tem estudado no Frestas, né? A gente percebeu a importância de estar aqui e de como a arte realmente faz dar sentido pra vida, né? Eu saio daqui com um encantamento pelo mundo. E tem sido muito especial estar construindo isso com outras mulheres e tudo que isso tem representado. Acho que também entra na questão do cuidado quando a gente se percebe podendo cantar músicas. Eu acho que parte do processo foi a gente ficar: ah, será que vai ficar bom? Será que não vai ficar bom? E a questão com a própria voz e como a gente foi desconstruindo, e isso foi ficando cada vez melhor pra gente. E realmente se formou assim uma rede de cuidado muito bonita (Ingrid Peixoto).

Considerando a potência da arte como conexão e encontro, defendemos a importância de que a música faça parte da formação dos pedagogos e se faça presente no cotidiano escolar. A estudante Pérola revelou o quanto as práticas vivenciadas transformaram o estado de esgotamento de sua turma em vitalidade:

“No começo da aula a turma era visivelmente contida, visivelmente cansada. É assim que chegamos na faculdade quase sempre: engolindo o que sentimos, silenciando o que está dentro: para ser funcional, inibir sentir e afiar a razão. A lógica é a mesma que instigamos nas escolas, movendo as engrenagens do sistema, que exige um corpo rígido e silenciado como “bom comportamento”, “bom aluno”, “boa postura de sala de aula”.

A aula, no entanto, na contramão da hegemonia nos instigou ao movimento e a vocalização. Brincadeiras cantadas, disponibilidade e voz. Cantamos em roda, juntos, sem julgamentos.

A voz foi se tornando corpo. O corpo se tornou jogo. E no jogo fomos nos reconstruindo. *Era como se em cada verso a gente*

realocasse um pouco de si. Cada palma batida era a rebeldia de mostrar presença em um espaço supostamente calado.

Eu, como educadora, me permiti também ser brincante. E isso muda tudo. Não fui guia nem condutora. Não havia hierarquia, havia contribuição. Fui roda. Me coloquei a disposição da brincadeira como quem se coloca a vida: com presença, com escuta, com entrega.

Ao me colocar disponível percebi que nosso sistema escolar, a contenção não é só das crianças. É nosso, como sociedade. Instigada desde cedo vivemos numa lógica que silencia, que produz ruído demais e sentido de menos. Onde o reproduzir é mais valorizado que o criar.

A crise dos sentidos, como temos refletido, é justamente isso: um esvaziamento do sensível, uma anestesia do corpo diante de uma realidade que cobra desempenho, mas não sustenta afeto. Essa crise chega cedo no corpo infantil em fase de descoberta que “precisa” ficar sentado”. Chega na cantiga que vira atividade. No educador exausto, que precisa “dar conta” de tudo. Acredita, para para se adequar aos moldes da escola, da empresa do capital.

*Neste momento ficou claro para mim **o papel da escola em tempos de crise de sentidos: ser lugar de reconexão. Lugar não de se fragmentar mas de se lembrar que é um corpo inteiro.** Não só indivíduo, mas coletivo. Corpo de sala de aula, de brincar, corpo formado de corpos, territórios, vivências que gritam e precisam gritar. Precisam expressar. Precisam se colocar no mundo. Um mundo onde brincar não seja apenas um recurso, mas um direito e mais ainda, uma forma de resistência. (Pérola Mattos, grifo nosso).*

A narrativa de Pérola nos faz refletir o quanto o corpo e arte são dispositivos do sensível em meio aos desafios vividos no chão da escola. Reiteramos a potência da arte na mobilização dos corpos e como forma de resistência. Fonterrada traz a concepção de Schafer, no artigo publicado em *Patria: the complete cycle*, (Schafer, 2002, p. 87) acerca do propósito da arte: “Este deve ser o primeiro propósito da Arte. Promover mudanças em nossas condições existenciais. Este é o primeiro propósito. Modificar-nos”. (Schafer In: Fonterrada, 2011, p. 281).

Entendemos que a arte e a música produzem estado de presença e vitalidade, que podem ser fundamentais no bem-estar dos professores. As

experiências estéticas, a partir e conexão uns com os outros, podem trazer a potencialidade do encontro, diante do esgotamento dos corpos.

A partir de uma das experiências de canto coletivo realizadas, Maria Raquel Riehl afirmou que “o processo, foi como uma colcha de retalhos costurada pelas nossas subjetividades, compondo um encontro de musicalidades internas”.

Acreditamos que as experiências musicais vivenciadas puderam tirar os educadores e alunos do chão, permitindo que eles se conectassem com o transcendente, que só a arte pode evocar. “A contemplação e a fruição artística oferecem possibilidades de transformação individual e de ritualização colectiva que fazem parte do desenvolvimento humano integral, tendo um papel insubstituível na construção de uma comunidade” (Rodrigues et al, 2017, p. 427).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa revelou o quanto o chão da escola está machucando os professores, que têm tido um grande índice de adoecimento docente, especialmente no que se refere a saúde mental e também vocal, a qual foi foco de discussão neste texto.

Foi possível construir princípios para um uso saudável da própria voz com os estudantes de Pedagogia e, por meio de proposições artístico-musicais, identificar como o uso criativo e expressivo do corpo e da voz pode trazer estado de presença e vitalidade aos professores e futuros professores.

A pesquisa também revelou que experiências musicais com corpo-voz trouxeram bem-estar e potência de vida aos participantes, os quais indicaram “uma oportunidade rara de reaprender a gostar, a sentir, partilhar e a criar com liberdade” (Luisa Menezes) e uma experiência que trouxe “pertencimento, conexão, emoção e principalmente acolhimento, ou seja, um encantamento pela vida” (Ingrid Peixoto).

A partir de reflexões em torno do adoecimento docente dos participantes da pesquisa e de suas necessidades formativas no campo da arte/

música, defendemos a promoção da saúde (com foco na saúde vocal e mental) e do uso expressivo do corpo-voz de forma a contribuir para a constituição de práticas docentes significativas, respeitosas e esperançosas (Freire, 2020).

REFERÊNCIAS

BEHLAU, Mara; PONTES, Paulo; MORETI, Felipe. **Higiene Vocal:** Cuidando da Voz. Rio de Janeiro: Thieme Revinter, 2017. Ebook. ISBN 9788554651046. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788554651046>.

COELHO, Cecilia Maria Valentim Teixeira. **O que acontece quando a gente canta junto?** Ou A sensibilidade compartilhada pelo cantar junto: um estudo sobre suas implicações no campo da estética social. 2023. Tese (Doutorado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2023. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47134/tde-11092023-161406/>. Acesso em: 14 out. 2025.

CONNELLY, Michael.; CLANDININ, Jean. Relatos de Experiencia e Investigación Narrativa. In: LARROSA, J. Déjame que te cuente. Ensayos sobre narrativa y educación. Barcelona: Laertes, 1995. p. 11-60.

DELEUZE, G.; GUATTARI, F. **O liso e o estriado.** In: Devir-Animal. Mil Platôs: Capitalismo e Esquizofrenia. V. 5. São Paulo: Ed. 34, 1997b. p. 179-214.

DUARTE JUNIOR, João-Francisco. **O sentido dos sentidos:** a educação (do) sensível. Curitiba: Criar, 2001. 225 p.

FERREIRA, LP. et al. Distúrbio de voz e trabalho docente. **Rev CEFAC 2016.** Jul-Ago; 18(4):932-940

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Esperança:** um reencontro com a Pedagogia do Oprimido. 27.ed. Rio de Janeiro/São Paulo: Paz e Terra, 2020.

GUEDES, Adriane Ogêda. **O ethos do cuidado na formação docente:** potencializando o corpo, o movimento e a arte como dispositivos do sensível. Projeto FAPERJ. 2023.

GUEDES, Adrienne Ogêda. Sem tempo de ser corpo: uma experiência da formação de professores. **Revista de Educação**, Ciência e Cultura, v. 23, p. 97-105, 2018.

LONGAREZZI, Andrea Maturano; SILVA, Jorge Luiz da. Pesquisa-formação: um olhar para a sua constituição conceitual e política. **Revista Contrapontos**, v. 13, n. 3, p. 214-225, 2013. Disponível em: <https://periodicos.univali.br/index.php/rc/article/view/4390>. Acesso em: 12 out. 2025.

NOGUEIRA, Ana Lúcia Horta. Concepções de “trabalho docente”: as condições concretas e os discursos das prescrições oficiais. **Educação & Sociedade**. Campinas, v. 33, n. 121, p. 1237-1254, out.-dez. 2012.

PATZDORF, Danilo. **Pequeno manual de autocuidado para corpos esgotados**. 2021. Disponível em: <https://www.academia.edu/52447603/PEQUENO_MANUAL_DE_AUTOCUIDADO_PARA_CORPOS_ESGOTADOS>. Acesso em: 12 out. 2025.

SCHAFER, Murray. **O Ouvido Pensante. Tradução** Marisa Trench de O. Fonterrada, Magda R. Gomes da Silva e Maria Lúcia Pascoal. São Paulo: Fundação Editora da UNESP, 1991.