

Curso de música para mulheres: “Mulheres em performance musical: musicando localmente” (ano VI)

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO EM SIMPÓSIO

ST-15. Música, Promoção de Saúde e Bem-Estar

Harue Tanaka

Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

haruetaulas@gmail.com

Resumo. As análises propostas fazem parte do curso que está na sua sexta versão, dentro das ações do projeto de extensão “Mulheres em performance musical: musicando localmente” da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), vinculado ao grupo de pesquisa sobre música, gênero e saúde mental (MUCGES). O relato tem por fulcro propor uma discussão sob a ótica do trinômio anunciado, sobre a experiência docente com uma turma de mulheres 50+; com o objetivo de discutir a qualidade da saúde física e mental em contexto de fazer musical local, ampliando a ideia do “musicar”, na medida em que todas as ações devem ser entendidas e fomentadas com base na representatividade das *performers* sob as várias ações em torno da música. No decorrer das discussões, suscitar possíveis decisões metodológicas que podem contribuir na melhoria da qualidade do aprendizado musical, como vem sendo testadas. Nesse esteio, confrontar a influência negativa dos pensamentos que perpassam as questões que afetam as próprias metodologias no aprendizado musical, a fim de minimizar os efeitos causados pelos discursos impactados pelo sexismo (neurosexismo) e pelo etarismo. Entendendo, que as causas da baixa crença de autoeficácia das mulheres e pensamentos limitantes se devem, muitas vezes, às condições neurocientíficas que necessitam ser estudadas, sobre como os neurônios operam, a formação de memórias, emoções e comportamentos, aos aspectos relativos ao aprender música na maturidade, constituindo um poderoso antídoto contra o etarismo e a névoa mental da menopausa. A neurociência comprova que o cérebro mantém sua neuroplasticidade intacta para aprender instrumentos/canto em qualquer idade, combatendo o mito de que o envelhecimento causa um declínio irreversível.

Palavras-chave. Etarismo, neurosexismo, menopausa, curso de música para mulheres, projeto de extensão.

Music Course for Women: “Women in Musical Performance: Local Musicking” (Year VI)

Abstract. The proposed analyzes are part of the course that is in its sixth version, within the actions of the “Women in Musical Performance: Musicking Locally” extension project at Federal University of Paraíba (UFPB), linked to the research group on Music, Gender and Mental Health (MUCGES). The report’s focus is to propose a discussion from the perspective of the announced trinomial, about the teaching experience with a class of women aged 50+. It aims to discuss the quality of physical and mental health in the context of making local music, expanding the idea of “musicking” (Small), in the sense that all actions must be understood and encouraged based on the representation of performers in the various actions around music. During the discussions, possible methodological decisions are raised that can contribute to improving the quality of musical learning, as has been tested. In this sense, confront the negative influence of thoughts that permeate the issues that affect the methodologies themselves in musical learning, in order to minimize

the effects caused by discourses impacted by sexism (neurosexism) and ageism. Understanding that the causes of women's low belief in self-efficacy, limiting thoughts are often due to neuroscientific conditions that need to be studied, about how neurons operate, the formation of memories, emotions and behaviors, aspects related to learning music in maturity, constituting a powerful antidote against ageism and the mental fog of menopause. Neuroscience proves that the brain maintains its neuroplasticity intact to learn instruments/singing at any age, combating the myth that aging causes irreversible decline.

Keywords. Ageism, Neurosexism, Menopause, Music Course for Women, Extension Course.

Breve histórico do curso

O curso de música para mulheres (CMM) iniciou-se em 2019, chegando a 2026, com o título “Mulheres em performance musical: cuidando do musicar local” (ano VI). O relato está interrelacionado ao grupo de pesquisa Estudos Interdisciplinares em Música, Corpo, Educação e Saúde (MUCGES), criado em 2016, cuja experiência relatada tem um recorte que imbrica as categorias de música, gênero e saúde mental, que atravessaram a proposta de ensino musical. “Musicar” (*Musicking*) é um neologismo criado pelo educador e músico Christopher Small (1998) que diz respeito ao fazer musical (ação). Assim, o curso foi criado para estimular a ação de mulheres a fazer música, estudar e discutir sobre música, muito em função de uma performance, mas também do envolvimento do que é o aprendizado musical. Ao longo das edições, salientamos que o referido título sofreu pequenas modificações, no intuito de adequar ao perfil e às necessidades apresentadas pelas participantes. Principalmente, após a pandemia, o curso foi se adaptando no afã de atender às faixas etárias da chamada fase da adultez, devido à percepção de que as pessoas estavam apresentando transtornos mentais comuns (TMCs) que antes eram subnotificados (Tanaka, 2024). Atualmente, observamos que a presente versão se voltou a mulheres 50+. ¹ Todavia, acuramos as observações sobre uma faixa etária que acima dos 60+ modificou a estrutura das aulas e das discussões propostas em sala. Entretanto, salientamos que, como disse Camarano e Pasinato (2004, p. 5): “assumir que idade cronológica é o critério universal de classificação para a categoria idoso é correr o risco de afirmar que indivíduos de diferentes lugares e diferentes épocas são homogêneos.”

O curso, desde o início de sua criação, abarcou alguns aspectos que estão no esteio de sua proposta:

O retorno [ao curso, pós-pandemia] teve por fulcro possibilitar que mulheres de idades variadas e das mais diversas atividades, com ou sem formação

¹ Meia-idade: 45 a 59 anos; Idoso (Terceira Idade): 60 a 74 anos; Ancião: 75 a 90 anos; Velhice extrema: 90 anos em diante.

escolar musical, pudessem continuar a estudar música, dentro dos seus interesses, porém na perspectiva de ter no curso, um locus onde fosse factível a manutenção de uma rede solidária, de acolhimento, de sororidade, contribuindo para a saúde mental das participantes. E onde pudesse surgir uma comunidade musical de aprendizes a cuidar de seu “musicar” (*Musicking*) [...]. (Tanaka, 2021b, p. 4)

Ao longo das versões do CMM, as discussões foram se avolumando e se aprimorando, no sentido de ir ao encontro das necessidades em comum, discutindo algumas temáticas, por exemplo, quanto ao sexismo na música, porém em uma outra roupagem (neurosexismo). Eis que surgiu alguns aspectos que até então não tinham sido ainda aventados, como a preocupação com a memória, e consequentemente, a musical; como a discriminação em relação à idade sobre o aprendizado de música e de outros instrumentos (fole de 8 baixos, rabeca, instrumentos de percussão, especificamente, o pandeiro etc.)². Instrumentos bastante incomuns no meio do aprendizado musical formal e universitário, mas frequentes no interior da cultura popular do Nordeste brasileiro; sobre as próprias incertezas quanto à capacidade de aprender devido à idade, estereótipos de gênero ou limitações do corpo; acarretando uma baixa crença de autoeficácia (Bandura apud Cavalcanti, 2009). E o recorrente aspecto sobre a mitificação da ideia do dom (musical). “A ideia de que a mulher ‘só daria pra música’, caso nascesse com o ‘dom’. A palavra dom tem o seu significado ligado a uma dádiva, algo provindo do divino, um benefício ou um dote natural; o que diferiria de talento que é uma predisposição ou habilidade natural.” (Tanaka, 2021b, p. 6).

Discussão

Algumas perguntas iniciais foram surgindo, durante o curso de música para mulheres (ano VI): a) Até que ponto a cognição estava sendo afetada pela questão da idade? b) Homens e mulheres têm o mesmo funcionamento cerebral? c) Que implicações o fator menopausa pode repercutir na aprendizagem musical de mulheres com 50+? Paralelamente, três pontos foram mencionados com maior frequência pelas alunas e que coincidiram com as discussões que Mosconi (2025, p. 33) chamou de triplo desafio: o sexismo (neurosexismo), o etarismo e o menopausismo. Didaticamente, e pensando em soluções para lidar com esse público, começamos a investigar se os três aspectos poderiam ter uma repercussão direta no aprendizado musical. Desse modo, passamos a acreditar que necessitávamos iniciar o debate.

² Tão incomum quanto às mulheres na sanfona (Tanaka, 2018; Maciel, 2025).

A) Quanto à questão do neurosexismo, um falso mito de que homens têm cérebros superiores ao das mulheres funcionalmente falando (Mosconi, 2025, p. 31). O importante foi entender que as diferenças entre homens e mulheres são hormonal, energética e química, mas “podem não ter efeitos determinísticos na inteligência ou no comportamento das mulheres e nunca devem ser utilizadas para reforçar estereótipos de gênero, mas são cruciais para promover a saúde do cérebro, *especialmente* após a menopausa.” (Mosconi, 2025, p. 40).

B) O etarismo na música bastante comum também no meio artístico, pode afetar tanto artistas quanto o público, especialmente no mercado da música *pop* e nas plataformas digitais; que se manifesta na desvalorização de talentos artísticos mais velhos, na forte pressão estética sobre cantoras e em algoritmos que rotulam gostos musicais baseados em estereótipos geracionais (Foca, 2025). Todavia, em espaços de aprendizagem musical, alguns depoimentos diferem do contexto midiático e dizem respeito à descrença de parentes e amigos, e colegas de outros cursos e oficinas de aprendizagem musical (de percussão, de canto etc.), principalmente, sobre a capacidade de aprendizagem, o que contribui para baixar ainda mais sua crença de autoeficácia. A questão da idade avançada, seja lá o que algumas pessoas entendam o que significa, pois tem pessoas que estão com 50, e entendem que sofrem de problemas decorrentes da “idade”. Pode, também, estar relacionada ao modo como as pessoas que atingem tal faixa etária entendem que estejam em declínio mental. Apesar das causas serem multifatoriais, foi só no fim da década de 1990 que os cientistas entenderam que os hormônios sexuais femininos são fundamentos que podem afetar o funcionamento cerebral (Mosconi, 2025, p. 38).

Durante o primeiro semestre de 2026, falas e depoimentos surgiram dentre as alunas:

A aluna “A” (67 anos) que recentemente passou por momentos difíceis, encontrou no CMM, um grupo de apoio e sororidade que a tem ajudado quanto à elevação de sua autoestima nas questões do aprendizado musical.

Em casa, meu pai... Ele me via estudando... é... uma música... Ele dizia: ‘A., na família não tem ninguém com dom musical. E você nessa idade não vai conseguir’... “Mas eu vou tentar, papai”, eu dizia até assim, ele disse. Tanto que eu disse assim: ‘Se eu estou agora, podendo comprar um pandeiro, pagar uma professora é porque eu venci muita coisa. Eu saí lá do interior, como o senhor sabe, vim pra cá, e tô podendo, e eu vou fazer.’ (Aluna “A”, áudio 2, entrevista, 21/06/2026). [...] Depois veio o aprendizado da rabeca. ‘Eu comecei a me interessar meu som arranhado, e... dengoso da rabeca’ ‘E junto com a rabeca, e antes, aliás, eu me interessei pelo fole de 8 baixos, porque ele é um antecessor da sanfona’ [...] Quando eu chegava pra falar com as pessoas, elas diziam: ‘Mas como é que você vai conseguir conciliar isso tudinho?’. ‘Mas eu não tenho [tinha] muito tempo... Eu não fiz a vida toda, agora eu tô correndo atrás, agora eu tô podendo pagar professor’. ‘Sim, e por que você num escolheu um instrumento mais fácil?’, ‘Eu não sabia que era tão

difícil.’[...] Daí uma colega disse assim: ‘Mas você num aprende nem meu nome, como é que vai aprender a tocar fole, né?!’. Isso magoou, pesou [colocando a mão esquerda no peito], mas eu disse assim [pra mim] a única forma que eu tenho de responder é tocando uma música pra ela, pra ela ver que eu posso. (Aluna “A”, áudio 3, entrevista, 21/06/2026).

Suas preocupações se referiam predominantemente ao aprendizado de instrumentos, tal como a rabeca em que não se tem uma metodologia por provir da cultura popular e não de um sistema formal de ensino e aprendizagem, localmente falando, bem como do fole de 8 baixos (mesmo tendo estudado pelo método do mestre Luizinho Calixto).

Tivemos apenas uma aluna com 26 anos, outra, com 38 anos e 6 alunas entre 54 e 76 anos de idade. Algumas já pelo avançar da idade, demonstraram bastante preocupação com a questão da memória, um dos assuntos mais mencionados durante o curso, por conseguinte, mais trabalhados durante as aulas. “Minha memória nunca foi muito boa. E a musical, tampouco.” (G2, 54 anos, *WhatsApp*, 21/06/2026); “Não consigo memorizar uma partitura” (G1, 76 anos, durante as aulas), toca piano há 7 anos.

As falas, também, nas primeiras versões, refletiram a baixa autoestima em relação ao conhecimento e às habilidades musicais das mulheres: “Sou um zero à esquerda em música”, “Não tenho ritmo”, “Não sei nada sobre música, posso entrar no curso?” (Tanaka, 2021b). “Eu não dou pra isso”; “Não tenho coordenação motora alguma”; “Sou ‘analfabeta’ em música, posso ‘chegar’?” (Tanaka, 2021a, p. 7).

Para aplacar esse movimento, eram sempre promovidas “rodas de conversa”, sendo um dos pontos altos e cruciais do curso e que, nessa versão, começaram também a fazer parte da metodologia das aulas inexoravelmente; principalmente, como um espaço de troca de conhecimento e opiniões que frutificaram e instigaram as alunas a aprender cada vez mais; estímulos que as retroalimentaram, bem como à professora, em um *feedback* contínuo. Pode-se afirmar que tais ações estiveram conectadas, implicitamente, à preocupação do que chamamos de tentativas de implementação dos processos de metacognição e autorregulação (Araújo; Ferronato; Ferronato, 2024).

As aulas foram sempre precedidas de discussões que levassem a turma à desconstrução de falsos mitos e concepções em relação à situação das mulheres na Música e sobre suas capacidades de aprendizagem do conteúdo musical, procurando unir uma parte “teórica” a outra prática musical através da introdução n’O Passo (Ciavatta, 2009, 2017).

Nas discussões, a título exemplificativo, propusemos desfazer mitos tais como os versados por Vasconcelos (2002), existentes dentro do chamado ensino conservatorial – mitos da formação e da precocidade, sem falar do mito da perseverança.

Percebe-se que a participação em uma edição desse curso (1 ano, dividido em duas etapas), para essas mulheres, não tem sido suficiente para se engajarem completamente na prática do método d'O Passo. Entendendo isso, a cada finalização, elas se preparam para o retorno à próxima versão, o que repercute nos resultados que vêm sendo promissores.

C) Outro fator que passamos a levar em consideração foi o menopausismo, preconceito alimentado pelo estigma do envelhecimento e pelo machismo, cuja ocorrência se dá no período anterior, durante e após a menopausa; a menopausa modifica sobremodo as atitudes e o modo de aprendizagem das mulheres e que diretamente afetam o estado de humor, de cognição e recepção das informações apreendidas.

No depoimento da aluna “L”, 56 anos de idade (entrevista via *WhatsApp*, 19/06/2026), destacamos alguns trechos em que perguntarmos se ela já tinha entrado na menopausa e se sentiu alguma mudança do ponto de vista cerebral:

Já. Senti muito calor, coração acelerado, estado de pânico, às vezes. Em relação ao cérebro, me veio muitas lembranças da infância. Situações vividas também na adolescência, como se esses acontecimentos me parecessem bem importantes agora. [...] Eu sinto uma disposição maior. Uma vontade de conhecer mais sobre música, que antes me parecia algo muito distante, inalcançável até. Hoje sinto que pode ser possível aprender.

Essa aluna tomou medicamentos naturais, e junto com a musculação na academia, disse ter se sentido “salva”. Segundo Mosconi (2025, p. 41, grifos da autora, comentário nosso), menopausa “*não é uma doença e não causa nenhuma das doenças mencionadas [AVC, esclerose múltipla etc.]. Entretanto, as alterações hormonais podem exercer uma pressão específica sobre muitos órgãos, incluindo o cérebro, especialmente quando são ignoradas ou não são monitoradas.*” Ainda conforme a autora (idem, p. 23), “anos de pesquisa deixaram claro para mim que cuidar da saúde do cérebro feminino requer um profundo e meticoloso entendimento de como ele muda em resposta aos hormônios, especialmente durante a menopausa”. Por falta da compreensão sobre a conexão cérebro-hormônio, as mulheres acabam por entender que algumas dificuldades na questão do funcionamento do cérebro, mais notadamente no tocante à memória musical, estejam ligadas apenas a um problema decorrente da idade.

Entretanto, durante o curso procuramos explicar, por exemplo, como uma ação combinada pode ser trabalhada de forma sistemática. Ao executarmos duas ações musicais (ação combinada), faz-se mister entender que as duas informações não serão absorvidas pelo cérebro, concomitantemente, ocorrendo como no *input* dos dados em um computador, sendo sempre um dado por vez. O córtex pré-frontal gerencia o aprendizado, portanto, de forma sequencial (processo sequencial). Quando se procura absorver dois dados complexos, o cérebro engarrafa o processamento e foca em um de cada vez.³ Assim, o francês Jean-Philippe Lachaux do Laboratório de Pesquisas Cognitivas do *Inserm* (Instituto Nacional de Saúde e Pesquisa Médica), desfez o mito do *multitasking* (multitarefa) explicando porque não podemos fazer várias coisas ao mesmo tempo. Musicalmente, portanto, demonstramos o passo a passo sobre a aquisição de uma informação musical, que pode ser exercitada por uma ação falada e tocada (por palmas, por exemplo), até mesmo a aplicação máxima entre as mãos em instrumentos de teclado, sendo o piano um dos mais complexos a ser trabalhado. Daí advir, inclusive, a falsa ideia de que todo pianista tem habilidades múltiplas, além de ter uma leitura à primeira vista (LPV) privilegiada porque lê dois pentagramas e executa as duas mãos “simultaneamente”. De fato, o que ocorre é uma alternância na emissão das informações entre as mãos.

A metodologia e sua aplicabilidade

A metodologia adotada procurou demonstrar que entendimentos básicos sobre o funcionamento do cérebro podem ser determinantes para desfazer o mito de que um problema musical possa aparentemente se tornar insolúvel para as participantes. Portanto, estimulamos a chegada a resoluções musicais, principalmente, sobre trechos rítmicos – memorização e leitura –, primeiramente, sozinhas, deixando após as discussões – “rodas de conversa” –, a tentativa de utilizar os fundamentos teóricos discutidos em sala de aula, levando-os à resolução prática de exercícios cotidianos e tarefas a serem cumpridas. Observamos quando tal tentativa, realizada em conjunto (*peer direct learning*) ou sozinhas, não fora feita de forma tão eficiente, passando a demonstrar que outros caminhos podem ser mais eficazes. Para tal, utilizamos as folhas (dos números, do “e” e do “i”) do método d’O Passo como um jogo da memória e compreensão do ponto de vista mecânico para treinar estratégias de memorização (técnicas mnemônicas). Tais estratégias de memorização dizem respeito a associações simples, como palavras, frases, acrônimos ou rimas, para facilitar a retenção de conteúdos complexos. Ou entre motivos

³ Artigo sobre córtex pré-frontal. Disponível em: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/2578/3820>. Acesso em: 21 jun. 2026.

rítmicos que não estão na notação convencional. Por exemplo, para gravar quais saís os elementos da música, utilizamos uma espécie de acrônimo, visto que utilizamos sílabas ao invés de letras: HARIME (verticalmente exposto no quadro branco para fins de memorização) – HARmonia – RItmo – MElodia. As estratégias são responsáveis por criarem gatilhos mentais que ajudam o cérebro a recuperar informações com mais facilidade durante os estudos e exercícios propostos. Outro fator crucial trabalhado foi a questão do aprendizado musical *per si*, no sentido de elevar a autoestima das alunas; quanto mais explicações existem durante as práticas que não estejam funcionando bem, mais as alunas se sentem estimuladas a propor outros percursos e modos de aquisição em determinadas habilidades. Assim, temos adaptado O Passo às necessidades dessa faixa etária, como, por exemplo, a dificuldade em marcar com o corpo (pés) a folha do “e” que corresponderia aos contratempos (colcheias). No corpo, marca-se os inteiros (folha dos números, tempo quaternário),⁴ semínima e sua pausa, apenas com os pés, enquanto na folha do “e”, os contratempos (colcheia e sua pausa), adicionando-se à marcação dos pés, alternando com a marcação com as mãos no joelho.⁵ Segundo Ciavatta, corpo e movimento, é imprescindível no fazer musical. (Ciavatta, 2009, p. 21). Daí as instruções “A folha sem o passo perde sua utilidade; A qualidade do movimento é fundamental em qualquer exercício aqui proposto.” (Ciavatta, 2017).

Um fator que leva as alunas a uma lacuna quanto ao treinamento da memorização musical talvez advenha da total dependência da partitura (sem leitura estratégica) que se acirra na idade em que estão algumas alunas; visto que o treinamento para se desvencilhar do texto musical requer uma mudança de pensamento que ajuda a elevar também a crença de autoeficácia (Bandura apud Cavalcanti, 2009) e que têm correlação, inclusive, com fatores de insegurança quando se trata de tocar de memória. Também, pela falta de compreensão que a memória necessita de aporte, envolvimento e de vários fatores que alcançam a memória visual, analítica (também chamada de lógica), cinestésica, auditiva etc., dependendo em última instância da “afinação” dos proprioceptores⁶ que permite ao cérebro ajustar a postura e o tônus muscular de forma inconsciente. Uma consciência maior vem à tona ao compreendermos que a utilização dos proprioceptores incide na memória procedural (motora e implícita) e na memória espacial e cinestésica.

⁴ Link do Instituto d’O Passo. O passo quaternário. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=PJb_vzqncCg. Acesso em: 19 jun. 2026.

⁵ Link do Instituto d’O Passo. Movimento do “e”. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=4afKT79L03w>. Acesso em: 19 jun. 2026.

⁶ Verbete: proprioceptores. Disponível em <https://enciclopedia.med.br/termos/proprioceptores/>. Acesso em: 20 jun. 2026.

Uma fala bem emblemática, entre as participantes, representa uma das formas encontradas de como se lidar com o aprendizado e a memória musical:

Eu sempre tive procurando saber, das pessoas que tocam mais, como é o processo de aprendizado das pessoas. Porque eu monto estratégias pra, sabendo que tem um monte de coisa, meu cérebro num processa tudo, que o meu tempo é diferente das pessoas que estão convivendo comigo, mas aí, eu uso estratégias pra compensar isso. Investindo em cursos, aprendendo até a lidar com os programas [de computador, de metrônomo, por exemplo], porque tem muita coisa que facilita... anotando, gravando, todos os recursos me ajuda (sic) a compensar essa questão da memória que já tá tendo [colocando a mão na cabeça] (...) meu cérebro tem muita coisa, muita informação, e aí, eu uso estratégias. (Aluna “A”, entrevista, áudio 6, 21/06/2026, comentário nosso).

Adequação metodológica d'O Passo: alguns exemplos

Em função, portanto, do perfil das alunas 50+, percebeu-se que durante o aprendizado do método utilizado O Passo, o *timing* de tal apreensão no contato inicial com a metodologia, variou no lapso temporal em relação a de outras alunas com idade abaixo. Isso porque a resposta a novos estímulos teve uma demora, devido ao despreparo do corpo na marcação do movimento basilar do método que é a “regência com os pés”.⁷ Aparentemente, a marcação é simples, mas percebemos que os dois passos à frente (tempos 1 e 2) e dois atrás (tempos 3 e 4), com o pé direito (tempos 1 e 3) e com o pé esquerdo (tempos 2 e 4), se torna algo mais complexo para algumas mulheres (independentemente da idade). Inicialmente, quanto às marcações, em ambas as situações, há um desequilíbrio corporal para a maioria, seja na marcação da folha dos números (que seriam as marcações em semínimas) quando o terceiro tempo é marcado com o passo direito atrás, ou na marcação da folha do “e” (colcheias) em que se acrescenta a marcação do contratempo com as duas mãos sobre os joelhos dobrados⁸. Assim, propusemos que a marcação fosse sentida, além do levantamento discreto do joelho oposto ao tempo que está marcando, com as mãos cruzadas na altura dos ombros ao levantar o joelho, para que não perdessem o equilíbrio. Em relação à marcação inicial, colocar o pé direito para trás (3º tempo – tempo forte), suscitou outra observação, visto que a colocação dos pés para trás em pessoas com mais idade, e que não costumam movimentar-se andando para trás, gera um desequilíbrio, devido à sensação de um estado de insegurança sentido pelo corpo.

⁷ “Para trabalhar esta folha é fundamental saber fazer o passo quaternário simples” (Ciavatta, 2017). Instrução para a folha dos números.

⁸ Link do Instituto do Passo, movimento do e. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=4afKT79L03w>. Acesso em: 17 jun. 2026.

De fato, todo novo movimento aprendido em música pode causar um impacto na respiração, acabando por desequilibrar o corpo por inteiro. Nesse momento, é preciso sempre explicar o porquê de simples aquisições de movimentos não estarem sendo absorvidas, afastando a ideia de que não se trata de incompetência ou inabilidade individualizada. Tais pensamentos são frutos de séculos de falsas ideias incutidas historicamente, como o sentido de inferioridade do corpo (sexo frágil) e do cérebro (neurosexismo), que diz respeito ao mito de que o cérebro das mulheres é inferior ao dos homens, e, consequentemente de suas capacidades por serem mulher, reforçando estereótipos de gênero (Mosconi, 2025, p. 31-33).

Considerações finais

De fato, de acordo com o objetivo do CMM que fora de ampliar a qualidade da saúde física e mental no contexto em estudo, de um grupo de mulheres 50+, perpassa a ideia do “musicar”, no entendimento de que todas as ações devem ser fomentadas na busca do melhor nível de bem-estar (Lopez-Garrido, 2025). Em um sentido mais abrangente, de que a compreensão do impacto de causas (como a menopausa) e sobre as intervenções musicais são cruciais para o bem-estar cerebral. Ainda nesse esteio, a proposta inicial do CMM esteve calcada no desfazimento de mitos e crenças limitantes sobre o melhor entendimento das causas pelas quais as mulheres sofrem de baixa crença de autoeficácia. Em suma, o essencial é elevar a crença de autoeficácia, portanto, na aprendizagem musical.

Entendemos, ainda, que a mudança de opiniões distorcidas se deve ao modo como se compreende os “erros” e como se procura resolver as dificuldades apresentadas no decorrer do processo de aprendizagem.

Como apontado por Mosconi, a menopausa tem sido estudada mais como um produto do que como um processo (2025, p. 23) e que são poucos os estudos que demonstram os reflexos da intervenção musical no tratamento da menopausa. Combater os preconceitos do etarismo e do sexismo é fundamental para promover a inclusão na música, tanto quanto informar sobre os processos que permeiam a aquisição dos saberes musicais e, nesse tocante, os reflexos advindos da relação cérebro-hormônio.

Segundo Mosconi (2024, p. 20). seremos até 2030, 1 bilhão que terão entrado ou estarão prestes a entrar nessa fase da vida e que passarão 40% da vida, nesse período. Lembrando, ainda, que o cérebro mantém a neuroplasticidade intacta, permitindo o aprendizado musical em qualquer idade, o que significa que a idade em si não determina o “declínio” do aspecto cognitivo.

Outro aspecto mencionado, assaz importante, foi entender que o fenômeno da menopausa tem ampla repercussão no aprendizado musical, assim como a própria intervenção musical tem repercussão no sistema límbico do cérebro e atua nos níveis hormonais e de relaxamento dos músculos, reduzindo ansiedade e estresse. “Por isso, a música cria um efeito relaxante que reduz ansiedade e estresse, e aumenta a qualidade do sono.”⁹ (Ugurlu; Sahin; Oktem, 2024). O grande problema é que a medicina ocidental adota modelos não holísticos, avaliando o corpo humano quanto a seus componentes de forma individualizada.

É importante salientar que o discurso derrotista de decrepitude ou de falta de “dom”, reproduzindo estereótipos de gênero, foram construídos para inferiorizar as capacidades das mulheres. Para combater tal discurso, devemos promover a aquisição do saber através do entendimento, desenvolvimento e planejamento baseados nos ditos processos de metacognição e autorregulação que pode dar resposta e direcionamento ao aprendizado musical (Araújo; Ferronato; Ferronato, 2024).

As propostas metodológicas implicitamente procuraram promover tais processos. Todavia, sem mencioná-los, mas explicando o funcionamento cerebral e os possíveis ajustes necessários ao seu entendimento, no tocante à aprendizagem e à memória. Esse, enfim, foi o intuito precípuo do presente relato.

⁹ *In recent years, the trend toward non-drug methods such as reflexology, acupuncture, and yoga has increased in curing the problems caused by menopausal symptoms^{4,2}. [...] **Music can help improve sleep quality by affecting the limbic system of the brain⁸. [...] Thus, music creates a relaxation effect that reduces anxiety and stress and increases sleep quality^{8,2}.*** (Ugurlu; Sahin; Oktem, 2024, grifos nossos).

Referências

ARAÚJO, Rosane C.; FERRONATO, Rafael Stefanichen; FERRONATO, Fabiane Nishimori. Aprendizagem autorregulada e metacognição nas práticas musicais. In: Araújo, Rosane Cardoso (org.). *Pesquisa em cognição e educação musical: algumas abordagens*. Curitiba: Appris, 2024. p. 11-30.

CAMARANO, Ana Amélia; PASINATO, Maria Teresa. Conceito de idoso. In: CAMARANO, Ana Amélia. (Org.). *Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60 anos?* Rio de Janeiro: IPEA, 2004. p. 4-22. Disponível em: https://portalantigo.ipea.gov.br/agencia/images/stories/PDFs/livros/Arq_29_Livro_Completo.pdf. Acesso em: 19 jul. 2026.

CAVALCANTI, Célia Regina Pires. Crenças de autoeficácia: uma perspectiva sociocognitiva no ensino do instrumento musical. *Revista da ABEM*, v. 1, n. 21, p. 93-102, 2009. Disponível em: http://www.abemeducacaomusical.com.br/revista_abem/ed21/revista21_artigo10.pdf. Acesso em: 19 jun. 2026.

CIAVATTA, Lucas. Instituto do Passo, 2017. Disponível em: <https://www.institutodopasso.org/metodo>. Acesso em: 18 jun. 2026.

CIAVATTA, Lucas. *O Passo: música e educação*. Rio de Janeiro: L. Ciavatta, 2009.

COMENTÁRIO DA ALUNA “G1”. Apontamentos de sala de aula. Campus I, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa: UFPB, 2026.

ENTREVISTA COM A ALUNA “A” pela pesquisadora. Gravação via *WhatsApp*, em 6 arquivos de áudio (faixas de 4min2). João Pessoa: Arquivo pessoal, 2026.

ENTREVISTA COM A ALUNA “G2” pela pesquisadora. Gravação via *WhatsApp*, mensagens por escrito. João Pessoa: Arquivo pessoal, 2026.

FOCA, Anderson. *Etarismo na música: como o Brasil esquece seus talentos ‘não jovens’*. On-line: Revista Billboard, 2025. Disponível em: <https://billboard.com.br/etarismo-na-musica-como-o-brasil-esquece-talentos/>. Acesso em: 12 jun. 2026.

LOPEZ-GARRIDO, Gabriel. *Bandura’s Self-Efficacy Theory of Motivation in Psychology*. On-line: Simply Psychology, 2025. Disponível em: <https://www.simplypsychology.org/self-efficacy.html>. Acesso em: 19 jun. 2026.

MACIEL, Karoline Maurício de Freitas. “*Pra fazer bonito não carece de bigode*”: o impacto das questões de gênero na trajetória formativa de Terezinha do Acordeon. Recife, 2025. 54 f. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Música. Curso de Licenciatura em Música, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2025.

MOSCONI, Lisa. *O cérebro e a menopausa*: a nova ciência revolucionária que está mudando como entendemos a menopausa. Trad. Cristina Yamagami. Rio de Janeiro: Harper Collins, 2025. 383p. Acesso em: 18 jun. 2026.

SMALL, Christopher. *Musicking*: The Meanings of Performing and Listening. Hanover: London: University Press of New England. 1998.

TANAKA, Harue. Reflexões sobre o universo da performance musical feminina: o caso das sanfoneiras acadêmicas. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA, 28, 2018, Manaus. *Anais...* Manaus: ANPPOM, 2018. Disponível em: https://anppom.org.br/anais/anaiscongresso_anppom_2018/5292/public/5292-18349-1-PB.pdf. Acesso em: 26 jul. 2026.

TANAKA, Harue. Música, gênero e saúde: considerações entre o ensino e a saúde mental de estudantes de piano (extensão universitária). In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA, 34, 2024, Salvador. *Anais...* Salvador: UFBA, 2024. Disponível em: https://anppom.org.br/anais/anaiscongresso_anppom_2024/papers/2271/public/2271-10202-1-PB.pdf. Acesso em: 20 jul. 2026.

TANAKA, Harue. Gênero, música, educação e saúde mental: mulheres em performance musical em tempos de pandemia. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL DESFAZENDO GÊNERO, 5, 2021, On-line. *Anais...* On-line, 2021a. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/desfazendo-genero/2021/TRABALHO_COMPLETO_EV168_MD_SA_ID_23112021182928.pdf Acesso em: 20 jul. 2026.

TANAKA, Harue. Mulheres em performance musical: ações de um grupo de pesquisa em música e gênero. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL FAZENDO GÊNERO, 12, 2021, Florianópolis. *Anais...* Florianópolis: UFSC, 2021b. p. 1-13. Disponível em: https://fg2021.eventos.dype.com.br/resources/anais/8/fg2020/1611681140_ARQUIVO_0a7fb5bb8d7b82defa202b588df0b5c84.pdf. Acesso em: 20 jul. 2026.

UGURLU, Meltem; SAHIN, Meryem Vural; OKTEM, Oznur Hayat. *The effect of music on menopausal symptoms, sleep quality, and depression: a randomized controlled trial*. *Revista da Associação Médica Brasileira*, v. 2, n. 70, p. 1-6, 2024. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10807052/pdf/1806-9282-ramb-70-2-e20230829.pdf>. Acesso em: 19 jun. 2026.



VASCONCELOS, António Ângelo. *O conservatório de música: professores, organização e políticas*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional, 2002.

