

## ARTIGO

# A MÚSICA E A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA: AS RELAÇÕES HUMANAS NO MUNDO EM REDE

Gabriel Romeo Brandt e Edilaine Vieira Lopes

## RESUMO

O artigo aborda a importância da Comunicação e da Evangelização por meio da música, uma vez que há estudos apontando para a sua relação direta com a melhoria da qualidade de vida. Sabe-se que a Ação Pastoral da Educação Católica envolve reflexões por meio de metodologias que visem facilitar a convivência em comunhão, na nossa Casa Comum, além de implicar na vivência da Boa Nova do Reino. Ressalta-se, aqui, a necessidade de um currículo evangelizador e de um planejamento que objetive ativar os modos como nos comunicamos, aplicando técnicas que vão além do ambiente escolar e passam a atingir a instituição como um todo, por fazer parte de um programa maior, cujo treinamento envolve retiros e preparações das lideranças pastorais. Em relação à profundidade, o estudo faz parte de uma breve revisão bibliográfica e objetiva compreender como se dá a aplicação da música na pastoral, para contribuir com a obtenção de Qualidade de Vida e melhoria na comunicação para estreitar as relações humanas, sobretudo, neste mundo em rede virtual, conectado, pós-pandemia.

**PALAVRAS-CHAVE:** Comunicação. Pastoral. Qualidade de vida. Música.

**GABRIEL ROMEO BRANDT**

Palestrante, autor e compositor, é CEO do Instituto Verso in Verso Treinamento e Desenvolvimento Humano. Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Diversidade Cultural e Inclusão Social, da Universidade Feevale. Envolvido (<http://lattes.cnpq.br/8488898766695932/>)

**CONTATO:** gabrielbrandtmaster@gmail.com

**EDILAINE VIEIRA LOPES**

Professora e Pesquisadora. Licenciada em Letras, Especialista em Educação à Distância, Mestre em Educação, Doutora em Letras e Pós-Doutora em Indústria Criativa (<http://lattes.cnpq.br/7385721779493141/>).

**CONTATO:** edilaine.nh@gmail.com

## 1. A MÚSICA E AS CONEXÕES HUMANIZADAS EM REDE

A abordagem da qualidade de vida tem sido operacionalizada por meio de programas que, invariavelmente, incluem oferta de lazer, alongamento corporal, cultura e arte, nos intervalos entre as atividades. Nas escolas, universidades e empresas, é possível destacar o estímulo ao contato com a música, por meio da Musicoterapia ou criação de coros na empresa e de aulas para iniciação a algum instrumento musical (ALVES, 2011; FERREIRA; ALVES; TOSTES, 2009; LIMONGI-FRANÇA, 2007). Por que isso ocorre? E qual seria a sua relação com a Pastoral?

Conforme as linhas de ação apresentadas no site da Revista Pastoral da ANEC, a figura do pastor é empregada por apresentar uma atenção plena de compaixão para cada pessoa, pelas entranhas de sua bondade paternal, ele carrega sobre si as enfermidades dos outros, pela altura de sua contemplação ele se eleva acima de si mesmo aspirando aos bens invisíveis.

Nas instituições de ensino católicas que gerenciam programas pastorais, esse cuidado não é diferente. Há educandários que se beneficiam direta e indiretamente do bem-estar gerado devido à execução das ações pastorais, que incluem atividades de lazer, utilizando música, retiro, reflexão, leitura, debate e campanhas, que acabam atingindo não só os alunos, mas as famílias, a equipe diretiva, os docentes e a comunidade escolar.

Mas em tempos de pandemia e pós-pandemia, como lidar com tais conexões? Como potencializar a comunicação em meio a um mundo hiperconectado, em rede de relacionamentos virtuais? Como ativar a qualidade de vida e incitar reflexões, sobretudo com relação à evangelização? De acordo com Handy (1978), a resposta pode estar na melhoria da qualidade de vida, associada à satisfação do indivíduo quanto à relação consigo mesmo, com a família, com a vida social, com a religião e com o trabalho.

As Ciências Sociais e do trabalho não excluem as demais, e evoluem juntas. Emerson Sena da Silveira e Dayana Dar'c e Silva da Silveira abordam a aurora da Ciência da Religião que, por exemplo:

// *surge do pensar a religião a partir de conceitos racionais-reflexivos-críticos, afastando-se do interesse doutrinário e da apologia religiosa, comuns na Teologia, da qual se diferencia. Portanto, de como a religião passou a ser vista como produto social, humano e político e, conseqüentemente, um fenômeno a ser investigado, assim como os fenômenos naturais e humano-sociais (SILVEIRA; JUNQUEIRA, 2020, p. 9).* //

Nesse aspecto, destaca-se o papel relevante do espaço de interação na vida das pessoas, podendo ser encarado como elemento indissociável da vida humana, uma vez que se vive em grupos

ou organizações produtivas durante grande parte da existência. Apesar de não nos darmos conta, quando se planeja algo em vias de aplicação de atividades pastorais, detalhes são pensados como o ambiente, a organização e os horários, para atingir os objetivos e efetivar a comunicação, de modo que a ação pastoral seja alcançada para além da evangelização, como instrumento eficaz de melhoria na comunicação para estreitar as relações humanas, sobretudo neste mundo em rede pós-pandemia.

Handy (1978) destaca que a qualidade de vida influencia ou é influenciada por vários aspectos da vida. O que implica, em outras palavras, a satisfação associada à vida como um todo, possuindo interfaces com a família, com o lazer, com a sociedade, com a religião e com o próprio equilíbrio físico e mental. Logo, as instituições que têm acesso à música ou às atividades ligadas à pastoral parecem estar sempre à frente do seu tempo, por promoverem conexões com o Sagrado e com a música.

Os momentos de oração devem sempre considerar as músicas, que geralmente são produzidas, reproduzidas ou gravadas, sendo aos poucos inseridas na rotina das equipes e lideranças pastorais. Durante as atividades programadas, alguns questionamentos são necessários: como a música vem sendo inserida no ambiente pastoral? Quais as funções exercidas pela inserção musical na ação comunicativa? A música estaria proporcionando bem-estar aos envolvidos a

ponto de contribuir para a obtenção de sua qualidade de vida? Seria a música o elo para ressignificar e humanizar as relações em tempos de hiperconectividade? Como a música age e interage com os seres humanos em rede de conexões e amizades virtuais?

## 2. A MÚSICA E A QUALIDADE DE VIDA

Cabe destacar aqui que a música pode ser traduzida como um incremento na produtividade e na qualidade das produções discursivas e nas reflexões surgidas, devido ao fomento pastoral, sendo uma possibilitadora dos processos para evangelizar, como algo que implica e exige a promoção integral do ser humano.

O ato evangelizador testemunha o amor encarnado de Deus, revelado à humanidade na plenitude dos tempos. Antes da pandemia, era possível planejar uma ação pastoral em forma de visita a um lar, escola ou hospital, por exemplo. Se não considerasse, com calma e atenção, a inclusão da música na atividade, letra, melodia, composição, a qualidade e o impacto do momento vivenciado poderiam ter queda significativa.

Agora, em tempos pós-pandemia, as equipes de pastoral têm preparado os momentos de reflexão pastoral em rede, conectados, mas humanizados, tendo em mente que o bem-estar considera as dimensões biológica, psicológica, social e organizacional de cada indivíduo, e não somente o atendimento às doenças e aos sintomas de estresse

advindos e potencializados no dia a dia. Dessa forma, a música tem ligação com o bem-estar e envolve a condição de manter-se íntegro, como profissional, cidadão e pessoa humana (LIMONGI-FRANÇA, 2004).

Ao introduzir a música no debate acerca da comunicação, da evangelização e das relações humanas, é preciso levar em conta que ocorrem, ao mesmo tempo, discussões paralelas quanto ao Ensino Religioso na BNCC, por exemplo, conforme os autores Sérgio Rogério Azevedo Junqueira e Sonia de Itoz no seu ensaio, chamando a atenção para:

“ *a relevância do pluralismo teórico e metodológico corrente junto ao estudo das religiões, ou seja, para o modo como os métodos fenomenológicos têm contribuído para definir os traços essenciais do fenômeno religioso e suas linguagens, ao interpretar o universo religioso como dimensão autônoma.* (SILVEIRA; JUNQUEIRA, 2020, p. 10) ”

Sabendo disso, a pastoral sempre conduziu ações (e continuará conduzindo) com as sensibilizações feitas, por exemplo, retiros espirituais e momentos de reflexão. Isso inclui a música, por considerar os atos comunicativos com potencial para gerar bem-estar e ativar a produtividade comunicativa nos ambientes selecionados. Da mesma forma, a equipe diretiva precisa levar em conta

que os líderes da pastoral também precisam estar em comunhão com o bem-estar, característica fundamental para qualquer ser humano ou cuidador. Eis o potencial libertador da música.

É possível dizer que a aplicação da música nos ambientes em que a pastoral deseja atuar, mediante a comunicação eficaz, entra como uma metodologia que propõe aprendizagens ou reflexões aceleradas e instaura novos modelos de aprendizado que se tornam alternativas aos modelos comuns de evangelização. A música permite conciliar aprendizado com técnicas de relaxamento por presupor corpo, mente, alma e espírito, otimizando e acelerando técnicas.

A música ajuda a relaxar. O louvor nos aproxima do Criador. Com a mente em estado de relaxamento, é mais propício que o indivíduo absorva informações e crie, produza conhecimento. A concentração potencializa o aprendizado, diferente do estado passivo e do medo, da euforia ou dos estados psicológicos negativos. Logo, a Pastoral pode e deve continuar se beneficiando das técnicas que remetem a isso, bem como de exercícios respiratórios para a desaceleração do ritmo cardíaco, chegando-se a um estágio de relaxamento ideal.

Não é de hoje que os varejistas exploram o processo simbólico da música, cativando consumidores e trabalhadores com o uso de músicas. Então por que não continuar utilizando a música como aliada dos processos comunica-

tivos e de evangelização para conectar e humanizar as relações na rede virtual de computadores?

### 3. A MÚSICA E AS CAPACIDADES COMUNICATIVAS

Se é possível medir as reações subjetivas fisiológicas e psicológicas à música, concluindo que preferência, familiaridade ou experiências passadas podem ter efeito primordial sobre a mudança positiva de comportamento, em detrimento do tipo, também dá para perceber que o contexto social da escuta pode exercer influência sobre a forma como os significados são atribuídos à música ou como ela é percebida.

Isso remete ao cuidado. Cuidar é uma atitude necessária para restabelecer a integralidade de alguém e remete às diversas situações do cotidiano. A centralidade deve estar sempre na pessoa de Jesus e no Seu Projeto, na perspectiva missionária, com sensibilidade social. A relação de comunhão com a Casa Comum está além do Carisma Congregacional e do Humanismo Solidário. Os fundamentos da ação pastoral vão rumo à estrutura litúrgica, com relação à fé, vida e celebração.

Uma das ações da pastoral é ouvir e fazer-se ouvir. Dentre as vantagens de ouvir, entoar canções e proporcionar momentos musicais relacionados à pastoral para ampliar o alcance comunicativo e a evangelização nos ambientes de trabalho, de cura ou de estudo,

alguns dos resultados são a melhora do humor com um ambiente mais calmo, diminuindo o nível de estresse e fazendo com que se consiga aproveitar melhor, enquanto o organismo libera a dopamina no cérebro, uma substância química que, entre tantas outras ações, provoca a sensação de prazer.

As canções aumentam a sensação de satisfação e instigam a solução de problemas, pois, com o estado de espírito mais positivo e leve, a capacidade de pensar em soluções mais criativas aumenta. Ao contrário do que acontece quando estamos nervosos ou ansiosos, pois, o foco diminui e tendemos a encontrar opções óbvias para resolver questões importantes.

As ondas cerebrais sincronizam a frequência com o ritmo da música que escutamos, ou seja, se estivermos ouvindo uma música com batida mais rápida, ficaremos mais agitados, com um som mais tranquilo e leve, a tendência é ficarmos em estado relaxado, o corpo acompanha o que ouvimos. As canções ativam regiões emocionais da mente, responsáveis pela concentração e pelo foco.

Cabe ressaltar, entretanto, que a música pode ser prejudicial ao ser humano, caso ocorram variações excessivas em seus elementos, sobretudo no que concerne ao nível de volume e ao tempo de exposição à música. Os estudos de Bray; Szymanski; Mills (2004) e Fleischer; Muller (2005), realizados com indivíduos expostos à música eletronicamente amplifica-

da, revelaram queixas relacionadas com a audição, e perda auditiva associada a longos períodos de exposição à música amplificada. Entretanto, a exposição à música durante curto espaço de tempo pode causar perda auditiva e zumbido no ouvido, desde que os níveis sonoros sejam elevados, outro alerta importante que deve ser considerado no momento do planejamento dos líderes da pastoral.

Em ambos os casos, a música se transforma em ruído ambiental capaz de prejudicar o ser humano durante o exercício de suas funções. De acordo com Andrade e Russo (2010), a ocorrência de perda auditiva relaciona-se a fatores inerentes às características individuais da pessoa exposta ao ruído, ao meio ambiente e ao próprio agente agressivo (som).

Nessa perspectiva, a reprodução de música nos ambientes em que a pastoral deseja atuar deve levar em conta os aspectos relativos à forma de inserção musical, tendo em vista que oscilações excessivas entre os parâmetros de seus elementos. O nível de volume e o tempo de exposição à música podem trazer prejuízos à audição dos sujeitos, bem como à sua saúde como um todo. Obviamente, aqui falamos em ambientes, locais, mas sempre é importante lembrar que eles também podem ser virtuais, ainda mais considerando os tempos atuais de conexão em redes de relacionamentos híbridos, ainda mais tendo em vista que a música representa um meio fundamental da vida cotidiana. Assim, a Pastoral não pode ignorar a maneira

como esse recurso tem afetado as pessoas nos ambientes de convivência e nos locais em que passam grande parte de suas vidas, mais especificamente em relação à qualidade de vida.

#### **4. COMUNICAR, EVANGELIZAR E HUMANIZAR**

Nossa vivência musical nasce na família, já na barriga da mãe, ouvindo as cantigas. Depois, evolui para os momentos musicados da Igreja Católica, para os momentos de missa, de Ondinha (grupo infantil, da Igreja), para as sessões voluntárias de catequese, de crisma ou para as músicas tocadas em casamentos, nos eventos religiosos, pelas bandas formadas de cristãos, pelo folclore (músicas tocadas no violão). Há ambientes, nos quais os líderes católicos ou de pastoral transitam, que precisam de maior cautela na escolha das músicas a serem abordadas, uma vez que a sua inserção no plano de trabalho efetiva a comunicação, amplia o alcance da evangelização e humaniza.

Conforme alguns exemplos dados, deve-se ter atenção para que o som não seja agressivo e combine com o público-alvo, com a instituição e com a mensagem. Contudo, não existe nenhum repertório que seja uma fórmula para o sucesso, cada um possui sensações para estilos de música diferentes, de acordo com as estratégias que se quer abordar.

O ideal é discutir, planejar, testar e incentivar que todos escutem canções para que possam obter maior produ-

tividade nas reflexões, mais qualidade de vida e felicidade, mesmo sabendo que a relação entre os dois termos em questão, por vezes, parece uma utopia, assim como parece quase impossível humanizar por internet, via redes, *lives*.

*“Quem canta reza duas vezes”*. Assim, é enorme o poder da música, de tal forma que tamanha é a força e o poder da oração, musical ou não. Cabe aos membros da Igreja saberem selecionar para cada etapa desejada a música ideal.

Quando se fala em músicas para potencializar a comunicação e ativar a religião ou a espiritualidade, sempre há o lado positivo e o negativo. Há coisas antigas que continuam boas. Um exemplo é a Liturgia, que não vai e nem deve mudar. Obviamente, cantos novos surgem, mas o que determina é a mensagem e o conteúdo e não a questão técnica. As oportunidades da vida é que determinarão os usos da música pela pastoral, por exemplo, por meio de intervenções em *lives* nas redes e mídias sociais, lembrando que a música permite que a criança brinque dentro de nós. Assim, façamos com que o monge também reze dentro de nós. E, parafraseando Don Campell, que o jovem dentro de nós dance e que o herói dentro de nós supere todos os obstáculos. Ou quase todos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Platão defendia que primeiro devia-se educar a alma por meio da música, por acreditar que ela chegaria a locais ina-

cessíveis por outros meios. Sabe-se que não importa o artista, mas a sua arte, pois Deus ali se manifesta. E a busca pela felicidade segue, mesmo que já tenha passado por todas as épocas, dos tempos mais remotos antes de Cristo até os dias de hoje, uma vez que o ser humano deseja e busca a felicidade. E esse é um dos objetos de pesquisa de diversas áreas da ciência, como a Psicologia, a Sociologia, a Antropologia. Por que não ousar dizer que também pode ser o foco da pastoral para ampliar a comunicação e a evangelização?

Todos querem e merecem ser felizes. Ainda mais em tempos de reconexão, de fé, de rede. A música pode despertar essa felicidade, esse bem-estar, e ressignificar a conexão, despertando as emoções e a espiritualidade. A pastoral tem potencial para ligar-se a essa missão.

Obviamente, aqui não foi possível ampliar as discussões por meio de mais citações e referências. Talvez a abordagem tenha ficado, ainda, inconsistente se comparada com a grandeza da temática. Quem sabe esses esboços iniciais tenham sido chamados para continuar a busca em um nível mais científico, aprofundando a relação entre a qualidade de vida e o projeto pastoral?

É nítido que a ação evangelizadora não se esgota, simplesmente, no processo de geração de bem-estar. Este pequeno texto, que deseja vir a ser artigo, em breve, apresenta poucas afirmações advindas da neurociência, de modo que validem

as afirmações centrais, mas baseia-se nos dados e pesquisas apresentados ao longo do texto, na perspectiva dos seus autores, qualificados apenas como seres que vivenciam as ações oportunizadas pela comunidade religiosa à qual pertencem e às ações da equipe pastoral regente na escola a que estão atrelados. Tratam-se, por enquanto, de meras opiniões ou percepções subjetivas vivenciais, a partir da experiência embasada empiricamente e registrada também na tentativa de entender melhor e de esclarecer o conceito de "rede", que ora tem relação à conectividade on-line e ora refere-se às relações interpessoais no nosso dia a dia.

## REFERÊNCIAS

---

ANDRADE, Isabela Freixo Cortês de; RUSSO, Iêda Chaves Pacheco. Relação entre os achados audiométricos e as queixas auditivas e extraauditivas dos professores de uma academia de ginástica. **Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia**, v. 15, n. 1, p. 167-173, 2010.

BRAY, A.; SZYMÁNSKI, M.; MILLS, R. Noise induced hearing loss in dance music disc jockeys and an examination of sound levels in nightclubs. **J Laryngol Otol**, v. 118, n. 2, p. 123-128, 2004.

HANDY, Charles B. **Como compreender as organizações**. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.

LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina. **Práticas de recursos humanos – PRH: conceitos, ferramentas e procedimentos**. São Paulo: Atlas, 2007.

\_\_\_\_\_. **Qualidade de vida no trabalho – QVT: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2004.

\_\_\_\_\_. **Indicadores empresariais de qualidade de vida no trabalho: esforço empresarial e satisfação dos empregados no ambiente de manufaturas com certificação ISO9000**. 1996. 355 p. Tese (Doutorado em Administração) - Universidade de São Paulo, Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade, São Paulo, 1996.

SILVEIRA, Emerson Sena; JUNQUEIRA, Sérgio. **O ensino religioso na BNCC**. Curitiba: Editora Vozes, 2020.