

**Instituto Politécnico de Bragança**

**A Canção de Embalar – suas Características e Efeitos**

**Trabalho de natureza profissional para a obtenção de título de Especialista  
no âmbito da Área de Música**

**Dezembro de 2012**

**MARIA ISABEL RIBEIRO DE CASTRO**

## ÍNDICE

1- Introdução.....	1
2- Apresentação do Trabalho.....	2
2.1 – Especificidades e efeitos da Canção de Embalar.....	6
2.2 – Características Musicais da Canção de Embalar.....	21
3 – Metodologia.....	30
3.1 – Apresentação da Investigação.....	30
3.2 – Estudo piloto.....	32
3.3 – Análise dos dados do Estudo.....	42
4 – Leitura e Discussão dos Resultados.....	44
4.1 – Leitura dos dados.....	45
4.2 – Discussão dos dados.....	53
5 – Conclusões.....	57
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	60
ANEXOS	



## 1- INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem a finalidade de dar cumprimento à alínea b) do artigo 4.º e da alínea b) do artigo 9.º do Regulamento para atribuição do título de Especialista do Instituto Politécnico (Despacho n.º 7957/2010, Diário da República, 2.ª série – n.º 87, 5 de Maio de 2010).

Em conformidade como estipulado pelo aludido Regulamento, o trabalho tem a natureza profissional no âmbito da minha actividade docente e tem apoio científico na dissertação para obtenção do grau de Mestre apresentada à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, da Universidade do Porto no ano de 2003.

Será desenvolvido, ainda, com base em outros trabalhos de carácter científico que elaborei e estão publicados.

A sua temática é a Canção de Embalar – suas características e efeitos, a que tentarei imprimir um carácter de natureza profissional para a área em que a minha actividade de docente se tem desenvolvido ao longo da minha carreira, em diferentes níveis de ensino, de que saliento o ensino em cursos de Formação Inicial, no Ensino Superior Politécnico.

Neste sentido, procurarei ainda, a partir da investigação realizada, evidenciar que cantar e utilizar a Canção de Embalar, como processo para cantar, pode ser importante, quer para o bebé, quer para os Agentes Educativos.

## 2- APRESENTAÇÃO DO TRABALHO

O género literário lírico é consagrar à mais subida expressão dos sentimentos da alma do poeta e a sua arquitectura formal relaciona-se com a música e poesia que era cantada, em recuados tempos, com acompanhamento de lira, instrumentos de tom mavioso e andamento lento que induzia tranquilidade, calma e doce sonolência.

O sincretismo desta perfunctória definição coloca-nos na génese do que denomino de género vocal, melhor talvez, literário-musical a – Canção de Embalar<sup>1</sup>.

O meu interesse por esta temática resulta da confluência da minha actividade docente a cursos para futuros Educadores de Infância e a outros Cursos de Formação Inicial, com o interesse no trabalho que, neste âmbito, tenho desenvolvido no domínio da música para crianças.

Desde sempre me encantou o enlevo e a expressividade sentimental que flui de uma canção de embalar.

Por isso escolhi para tema da minha Dissertação de Mestrado o estudo da influência (ou não influência) que a canção de embalar tem no período de sono dos bebés.

Presentemente, vislumbro, ainda que muito tenuemente, que se vai perdendo o interesse pelo salutar costume de as mães acalentarem o sono dos seus filhos cantando ou trauteando canções de embalar (Castro 2003).

Não está no âmbito deste trabalho averiguar as causas deste eventual “afastamento” desta prática materno-infantil. Contudo, julgo não ser ousadia pensar que a “omissão” se deverá eventualmente a algumas situações, tais como: a primeira tem que ver com o facto de, no ambiente familiar, existir uma tendência para, cada vez menos, se cantar aos bebés, desde muito cedo; a outra razão, tem que ver com a necessidade que os encarregados de educação têm em colocar os bebés aos cuidados de creches e infantários, onde nem sempre cantar, e cantar canções de embalar, é prática corrente; e ainda, ao desconhecimento que alguns Agentes Educativos ligados aos cuidados da primeira infância podem ter, dos efeitos da canção de embalar.

Neste sentido julgo que este trabalho e a investigação desenvolvida, pode também revelar-se importante para um conhecimento sobre, por exemplo, a utilização da canção de embalar como meio de utilizar a voz para cantar, quer em ambiente

---

<sup>1</sup> Passarei a escrever - Canção de Embalar - em letras minúsculas.

familiar, quer nas creches/infantários; ou ainda como forma de conhecer, aprender e divulgar canções do repertório tradicional nacional; meio para conhecer literatura de referência sobre os benefícios da utilização da canção de embalar, junto das crianças pequenas (por exemplo: no período de sono; como meio de criar elos de vinculação e de afectos; benefícios pessoais e de socialização...); ou ainda como instrumento para a aprender *conteúdos musicais*, quer junto de Educadoras de Infância, quer em Cursos de formação inicial.

Como já referi, o estudo que agora apresento tem como suporte principal dois estudos levados a efeito anteriormente, no âmbito da minha actividade profissional que se concretizaram na elaboração da Dissertação - Cantar aos bebés - das práticas de cantar durante a prestação de cuidados e dos efeitos de uma canção de embalar no sono dos bebés<sup>2</sup>.

Quando me confrontei com a ideia de construir um trabalho de investigação, no qual a música, especificamente o cantar – canções de embalar - fosse uma das principais componentes, seria a experiência que havia adquirido na docência, bem como o contacto com diferentes instituições<sup>3</sup> ligadas à prestação de cuidados com crianças e outros e a curiosidade em perceber como reagiram bebés de uma determinada faixa etária, perante uma audição musical determinada e durante os períodos de sono que, permitiria consolidar e avançar para o presente trabalho. Além destas razões, também o facto de partilhar das concepções de alguns autores, tais como Blum (1993); Lopes dos Santos (1985; 1990); Deliège e colaboradores (1996) e outros, de que o bebé se apresenta como um ser capaz de múltiplas competências, nomeadamente a capacidade para escutar e perceber características musicais, (mesmo já desde o período intra-

---

<sup>2</sup> Castro, M. I. R. de (2003) Cantar aos bebés - das práticas de cantar durante a prestação de cuidados e dos efeitos de uma canção de embalar no sono dos bebés. Porto: Universidade do Porto: FPCE. Tese de Mestrado.

<sup>3</sup> Além das minhas acções profissionais, académicas, pedagógicas, científicas e outras, no âmbito da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança, a minha experiência externa com outras instituições, nomeadamente o período em que exerci funções de Directora Pedagógica do Conservatório de Música de Bragança, bem como um conjunto de acções de formação, actividades musicais, comunicações, docência no ensino básico, entre demais acções, umas no âmbito de protocolos, outras fruto de convites institucionais ou trabalho profissional de voluntariado, permitiram obter uma percepção de que o trabalho agora apresentado pode ter utilidade para com essas diferentes instituições, nas quais se ministre ensino da música e, ao mesmo tempo permitir ampliar o conhecimento científico, académico, pedagógico, profissional dos alunos dos diferentes cursos da Formação Inicial, quer na Instituição à qual pertença (IPB), quer em outras instituições (onde em algumas das quais leccionei como se pode observar no Currículo Vitae apresentado).

uterino). Como refere Lopes dos Santos: “O bebé pequeno mostra, pois, desde o início que é capaz de ouvir, prestar atenção e localizar a origem espacial dos sons” (1990: 28).

Desta forma e, com base em alguns estudos que considero importantes e de referência para mim, enquanto investigadora<sup>4</sup>, tais como os de Lopes dos Santos (1985a;1999), Trehub e colaboradores (1993a; 1993b), Trehub (2005), Trehub e colaboradores (2009), Trainor (1996), Rock e colaboradores (1999), Trevarthen (1999), Nawrot (2003) entre outros, nos quais foi estudada a reacção de bebés de diferentes idades, em presença de estímulos sonoros musicais e não musicais, pude perceber que há uma gama de comportamentos responsivos e que merecem um *olhar* atento. Apesar de estes estudos me fornecerem algumas das linhas principais para o meu trabalho profissional, certo é que não encontrei estudos específicos que pudessem provar cientificamente, a influência do cantar canções de embalar durante a prestação de cuidados, ou durante o período de adormecimento e sono dos bebés em contextos domésticos.

Entendo que a música no geral, e em particular as canções de embalar, podem propiciar bem-estar aos bebés. O seu carácter dolente pode auxiliar não só a um adormecer mais rápido, como apaziguar situações críticas do bebé. Algumas das características musicais inerentes a este “género vocal (...)”<sup>5</sup> que se encontra em diferentes regiões do mundo contribuem para esse efeito. Sendo um dos géneros vocais normalmente reconhecido por muitos, nela se encontram particularidades que a definem como uma melodia para acalmar e adormecer os bebés.

A experiência profissional e a bibliografia compulsada suscitam-me algumas interrogações:

- a) Será que a prática dos Pais cantarem para adormecer os bebés ainda persiste?
- b) E nos Jardins-de-infância, ter-se-á instalado essa prática, pelo menos junto dos bebés mais pequenos?
- c) E cantar porquê? Como é que, de facto, cantar interfere (se é que interfere) no sono dos bebés?

---

<sup>4</sup> A autora deste trabalho, Maria Isabel Ribeiro de Castro é investigadora integrada do INET-MD, polo da Universidade de Aveiro DeCa, da coordenação científica da Professora Doutora Susana Sardo.

<sup>5</sup> De acordo com a autora Rosa Clara Neves, este género “(...) vocal monofónico executado num andamento lento por uma mulher, no espaço doméstico ou privado, a fim de levar as crianças a adormecer” (Neves 2010: 220).

Defini, assim, dois objectivos:

- 1 - Fazer uma apreciação da prática de cantar aos bebés, com menos de um ano, por parte dos Agentes Educativos que lhes prestam cuidados (Pais, Educadores de Infância, Auxiliares da Acção Educativa, Amas);
- 2- Explorar o modo como a audição de uma canção de embalar afecta o sono de bebés em fase de organização do padrão de sono.

Para tentar dar resposta estruturada a estas questões elaborei um estudo com duas partes distintas que convergem num único objectivo, ainda que tenha características diversas:

O primeiro originou um levantamento das práticas de cantar aos bebés, com a finalidade de perceber a importância da prática de cantar aos bebés durante a prestação de cuidados que tem para os Agentes Educativos. Neste estudo foram questionadas 48 Mães/Pais e 50 Educadores de Infância, Auxiliares da Acção Educativa e Amas que tinham a seu cargo crianças com idades até um ano.

Estes questionários servem para avaliar, por um lado, as práticas existentes e, por outro, a percepção que os Agentes Educativos têm da importância do cantar e das diferenças entre os géneros cantados.

O segundo estudo desenhou-se numa perspectiva exploratória, contextualizada seguindo um plano ABAB (do qual me referirei na parte sobre a Metodologia). Realizou-se na sala de um Jardim de Infância durante a hora habitual de dormir dos bebés. Foram estudados 4 bebés. A variável independente (administradas nas fases B do plano) foi a audição da canção de embalar “Dorme meu menino”<sup>6</sup>. Consideram-se como variáveis dependentes: o tempo de adormecimento, a duração do sono e a tranquilidade do sono. O estudo decorreu em quatro (4) semanas (uma para cada esquema) tendo procedido a filmagens de bebés desde que eram deitados até que se consideravam definitivamente acordados.

Foram também contabilizados os tempos de adormecimento e de sono e analisado o conteúdo dos comportamentos registados nas filmagens.

---

<sup>6</sup> No anexo 1 apresento a partitura original e autores da composição musical.

As páginas seguintes serão dedicadas inteiramente à canção de embalar. Referir-me-ei aos textos poéticos da canção de embalar, sobre um suporte de melodia que transmite uma dolência muito peculiar a este género vocal. Exporei as características musicais que fazem deste género vocal muito particular e fácil de distinguir em muitas regiões do mundo. Procurarei provar como este género vocal, pode, pelas suas características musicais induzir ao sono e acalmar o bebé.

Em seguida, definirei na metodologia, a amostra encontrada, os instrumentos e procedimentos seguidos, os dados obtidos para o estudo de caso.

Neste estudo ao qual dou enfoque, fruto de um acompanhamento e registo em vídeo de quatro bebés ao longo de quatro semanas consecutivas dos seus períodos de sono, relacionei e medi vários parâmetros com a audição ou não de uma canção de embalar.

Nas conclusões do trabalho, procuro apontar também para algumas das suas limitações, para a sua importância no enquadramento profissional para cursos de Formação Inicial de Música e outros e deixar algumas sugestões para estudos posteriores, como por exemplo a implementação em estabelecimentos de ensino (creches, entre outras instituições), da canção de embalar que serviu de suporte no trabalho e que foi interpretada por mim.

## 2.1 - Especificidades e Efeitos da Canção de Embalar

O facto de se encontrar em muitos lugares do mundo<sup>7</sup>, referências às - canções de embalar, leva-me a reflectir sobre o seu valor e acção, junto da primeira infância. Os cuidados maternos, implicando um conjunto de atitudes e sentimentos vários possui, universalmente, momentos muito próprios, quase únicos, do contacto entre a mãe e o seu bebé. Acredito que cantar e cantar especificamente canções de embalar se inscreve na singularidade desses momentos propiciadores do estabelecimento da ligação entre mãe e a criança. Neste sentido e, como refere Brakeley, a canção de embalar apresenta-se como “*a type of song sung by mothers and nurses the world over to coax their babies to sleep*” [...]»<sup>8</sup> (in Trehub, 1993 a: 193).

---

<sup>7</sup> Para Thompson as “canções de embalar são semelhantes em todo o mundo” (1984: 42).

<sup>8</sup> “um tipo de canção cantada pelas mães e amas de todo o mundo para persuadir os bebés a dormirem” (in Trehub, 1993 a: 193) (tradução livre).

As páginas seguinte vão ser dedicadas ao estudo da canção de embalar abordando quer a sua antiguidade e difusão por diferentes culturas, quer sobre as suas características que fazem dela um género vocal único com propósitos específicos, quer salientam ainda os estudos que exploram o alcance dessas objectivos.

Farei uma breve resenha histórica, na qual resumirá algumas reflexões sobre o facto de, este género vocal, surgir em diferentes partes do globo<sup>9</sup>, no decorrer da História. Desde a utilização de palavras diferentes (mas com significado idêntico), em todo o mundo, até ao emprego de formas e estilos simples deste cantar ao bebé, o objectivo que transparece da sua filosofia é comum: - adormecer o bebé. Tecerei algumas considerações sobre a temática da canção de embalar, em particular, no contexto nacional.

Irei elaborar uma análise das características da estrutura musical da canção de embalar, incidindo este estudo em algumas canções nacionais.

Por último, analiso os estudos que reflectem sobre a influência da canção de embalar no comportamento do bebé.

Seguem-se algumas reflexões sobre a prática de cantar ao bebé, em diversas épocas e países começando na época a que se reportam os primeiros testemunhos<sup>10</sup> disponíveis. Os distintos termos que surgem para designar o mesmo sentido – cantar ao bebé – dão ênfase e engrossam a assumpção de ancestralidade e aparente e possível universalidade desta actividade popular. Esta afirmação não me faz esquecer que nem sempre, nas diversas épocas, ao longo da História das civilizações, o papel de um bebé, nas famílias do ocidente, o relegava quantas vezes, para segundo plano, considerando-se o pequeno ser, dependente totalmente das decisões da comunidade da qual provinha (Gallego-Andrés 1993)<sup>11</sup>. Também o nascimento, na maior parte das civilizações

---

<sup>9</sup> “*Como peça vocal, é encontrada na música folclórica de todos os países e na música erudita de todos os períodos...*” (Sadie 1994:553).

<sup>10</sup> Esta reflexão será breve já que apenas pretendo dar conta da ancestralidade e possível universalidade da canção de embalar, ou pelo menos dos indícios da existência deste género vocal em diferentes partes do mundo. Sobre a análise das origens e evolução, quer musical, quer antropológica, quer etnomusicológica, deste género vocal, acredito que em outro trabalho de natureza semelhante, possa ser realizado, até porque os elementos existentes, carecem de maior sistematização (refiro-me ao estudo sobre as canções de embalar em Portugal enquanto inseridas num contexto social, psicológico, entre demais aspectos).

<sup>11</sup> Sobre o valor e significado dos cuidados maternos e familiares, em torno do nascimento e do bebé, entendo não dever fazer demasiadas considerações, neste trabalho. Por uma questão de curiosidade e, penso, revelador de outro tipo de preocupações e atitudes dos povos, assinalo apenas a existência de

mundiais, antes do século XIX, significava clausura do bebé (e da mãe), não podendo ser visto, nem ouvido, sendo colocado em espaços reservados nos quais houvesse pouca estimulação, pouca luz e pouco barulho. “Na Jamaica, por exemplo, a criança acabada de nascer permanece em reclusão com a sua progenitora durante nove dias, janelas e persianas da casa bem fechadas...” (Lopes dos Santos 1990: 131). Curiosamente, os rituais ligados ao nascimento e pós-nascimento que, implicando um período de resguardo da mãe e do bebé, estavam ligados às preocupações da morte, dos maus-olhados e demais acontecimentos perturbadores (Joaquim 1983) expressos, também nos textos das canções de embalar. No entanto, progressivamente, o bebé deixa de ser entendido como um ser “...indiferenciado, anobjectal e sem percepção diacrítica” (Lopes dos Santos 1990:78) e, por volta dos anos sessenta, a concepção de infância estava já claramente alterada<sup>12</sup>.

No decurso da História, existem testemunhos reveladores do quanto um bebé pode despertar momentos únicos de ligação afectiva. Alguns desses momentos passam pelo acto de cantar ao bebé, para o tranquilizar de algum mal físico, para o acalmar do seu choro ou para o adormecer<sup>13</sup>. Um dado indicador sobre essa prática de cantar ao bebé, chega-nos dos antigos povos da Suméria, através de um documento em escrita cuneiforme, do ano 1400 a.C. (Deliège 1997). A sua estrutura baseada numa escala diatónica<sup>14</sup> e uma relação próxima de frequência entre as notas imprimem-lhe um carácter simples, idêntico também à forma de uma canção de embalar (Deliège 1997; Trehub e colaboradores 1997).

Diversos indícios, provindos de estudos antropológicos, revelam que a canção de embalar é um género vocal próprio de distintas culturas do mundo, desde o Vietname, passando pelos povos do Afeganistão, Colômbia, até aos Índios da América do norte

---

documentos escritos, já desde o século II a.C., nos quais se aconselha à tomada de precauções anticoncepcionais (Gallego-Andrés 1993).

<sup>12</sup> O trabalho de investigação subjacente a este documento, agora apresentado, implicou outras pesquisas e outros estudos nos quais ficou expresso e ilustrado as inúmeras capacidades perceptivas do bebé e que fui desenvolvendo nos vários momentos desse trabalho de investigação.

<sup>13</sup> Não posso deixar de partilhar a minha própria experiência pessoal quando pude ser mãe, fruto de um processo de adopção, e os momentos iniciais que vivi com minha filha (que esteve institucionalizada dos 0 aos 2 anos de idade) quando lhe cantava a mesma canção que apliquei neste estudo. Além dos aspectos de vinculação que foram muito importantes, o facto de poder mimar minha filha, através do meu cantar, foi para mim e para ela, um partilhar de intimidade e amor que jamais esquecerei. Hoje, já com 6 anos de idade, continuo a cantar-lhe quando a coloco para adormecer.

<sup>14</sup> Escala define-se como “Uma sequência de notas em ordem de altura ascendente (...) começa ou termina na nota fundamental daquele modo ou tonalidade. Uma escala é DIATÔNICA se a sequência de notas baseia-se num género de 8.<sup>a</sup> que consiste em cinco tons e dois semitons (...)” (Sadie 1994:301). Segundo Stephan: “...consta da divisão da oitava em cinco tons inteiros e dois meios-tons, um dos quais se encontra a seguir a dois tons e outro a seguir a três “ (1978:420).

(Trehub 1993 a; 1993b). Também da África nos chegaram testemunhos da existência de canções de embalar (Vasconcelos 1907). O trabalho realizado por Leite de Vasconcelos (1907)<sup>15</sup> forneceu-me elementos para a elaboração de uma resenha histórica, testemunhando as marcas deixadas em diversos povos do mundo, acerca de uma forma original de cantar ao bebé. Os termos encontrados para designar a *canção de embalar*, além de apresentarem um objectivo idêntico, têm a mesma significação em diferentes partes do mundo (independentemente dos processos e maneiras de cuidar do bebé, nos momentos de o adormecer, poderem ser diferentes<sup>16</sup>), o que acentua ainda mais a ternura e perenidade do acto.

Passo assim à exposição desses factos: Já na antiga Grécia, surgem termos para têm significar “adormecer ao som de cantigas” (Vasconcelos 1907:3). Provavelmente, o momento de adormecer o bebé era importante, bem como a escolha da canção para esse efeito, até porque existia a concepção geral de que a música podia influenciar o estado de espírito de quem a ouvia (Abeles e colaboradores 1995). Como explicita Abeles, citando Platão: « Literature, music, art [...] have a great influence on character. The aim of “musical” education is to inculcate rhythm, harmony and temperance of the soul, and thus develops good moral character» (in Abeles e colaboradores 1995:4)<sup>17</sup>.

Quer dos gregos, quer dos romanos chegaram, ainda, algumas práticas ligadas ao sono, como por exemplo, o colocar objectos<sup>18</sup> nos braços dos bebés, para ficarem protegidos durante este período (Vasconcelos 1907)<sup>19</sup>. No entanto, os gregos deixaram mais testemunhos que indicavam a existências de práticas de cantar ao bebé. Já a tradição latina fica registada a palavra *lallare* (com as derivações em *llallus*, *lallum* e *lalli*), encontradas em canções italianas, bem como *nanna* (com derivações como *ninna*;

---

<sup>15</sup> Vou suportar-me dos elementos reunidos pelo autor, ao longo de anos de investigação, como uma das fontes que atestam a universalidade e ancestralidade das canções de embalar, concepção esta também partilhada por Trehub (e colaboradores, 1993 a; 1993b) e Trainor (1996). Note-se, no entanto que, o autor apresenta, em algumas situações, apenas os locais nos quais se encontraram vestígios desta prática, não referindo nem datas, nem os materiais de suporte (textos escritos, estatuária, pintura, entre outros). Remete, desta maneira, para outras fontes literárias, nas quais eventualmente obteve os dados que realça.

<sup>16</sup> A maneira como um bebé é adormecido (no colo, no berço, invólucros que podiam ser colocados às costas de quem o transportava, no leito dos pais, entre outros costumes), varia de País para País e mesmo de região para região (Trehub e colaboradores 1993b). A prática de cantar ao bebé existia, de acordo com estes autores, em todo o mundo.

<sup>17</sup> «Literatura, música e arte [...] têm uma grande influência no carácter. O objectivo da educação musical é inculcar ritmo, harmonia e temperança à alma, e desenvolver um carácter de boa moral» (tradução livre).

<sup>18</sup> Guardo ainda, como recordação, uma pulseira (feita de pequenas contas coloridas, colocadas num arame) que me deu a minha avó paterna e que havia sido utilizada para colocar no braço de meu pai, quando nasceu. Esta prática parece que era comum quando nasciam bebés (Linhares de Ansiães, freguesia do concelho de Carrazeda de Ansiães).

<sup>19</sup> Este pedido de protecção ao bebé, durante o sono, será um dos temas encontrados nos textos de versos das canções de embalar, objecto da minha reflexão, neste trabalho.

*ninna-nanna; ninne-nanne*)<sup>20</sup> e que resultara, nalguns alguns países, em adaptações para diversas canções de embalar, como um vocábulo de fim de frase. É o caso de canções de embalar das terras de Miranda do Douro, nas quais se encontra a palavra *ro-ró* (Mourinho, 1984), ou de algumas melodias existentes no concelho de Resende, nas quais se usa a palavra *nanna* e *ru-ru* (Bonito 1957:90). Estes termos, segundo os autores referidos, têm uma função peculiar de *arrulhar*, de induzir ao sono, uma vez que era cantado numa intensidade suave: “...significa aconchegar e aquecer as crianças ao collo, cantarolando ó-ó ó-ó...” (Vasconcelos 1907:17). Alguns outros autores, como Brakeley, vão ao encontro destas afirmações, referindo: “Indeed, humming and common nonsense syllables such as loo-loo, lulla, ninna, nanna, bo-bo, do-do, and other untranslatable vocables pervade the lullabies of very different language groups (in Trehub 1993a:194)<sup>21</sup>. Também na Idade Média, em regiões francesas, os termos *berceuses*, *bresarella*, *endormeuses* denotam práticas de cantar ao bebé (Vasconcelos 1907:7). Aparecem referências, em documentos escritos e da mesma época, da existência de termos e canções<sup>22</sup>, aludindo ao tema sobre o qual tenho vindo a tecer algumas reflexões, nos seguintes países: Alemanha, Suíça, Bélgica, Holanda, Inglaterra, Espanha, Polónia, Rússia, Roménia, Bulgária, Suécia, Dinamarca, Filândia (Vasconcelos 1907). O mesmo autor alude ao facto de se terem encontrado vestígios antigos de canções de embalar, em regiões da África, América e Oceania.

Tendo em conta que Portugal sofreu a influência de diferentes povos<sup>23</sup>, provavelmente também devem existir canções de embalar, desde a Idade Média. Neste sentido, Bonito (1957), apresenta uma canção de embalar que data do século XIII e consta do folclore Duriense (1957). Outros exemplos, referidos por Vasconcelos (1907),

---

<sup>20</sup> Estas palavras e sua definição foram encontradas nos versos das canções de embalar, já desde o século XIII e XIV (Vasconcelos 1907), disseminados por toda a Itália.

<sup>21</sup> “De facto, sílabas sussurrantes e frequentemente sem sentido como *loo-loo*, *lo-lo*, *lulla*, *ninna*, *nana*, *bo-bo*, *do-do*, e outros vocábulos sem tradução infiltram-se nas canções de embalar de diferentes grupos de linguagens” (tradução livre).

<sup>22</sup> Por uma questão de organização do texto, refiro aqui, os vocábulos que designam e identificam canções de embalar, em cada país (de forma geral). Alemanha: *Wiegenlieder* e *Schummerlieder*; Suíça alemã: *Das Kind*; Bélgica: *berceuses*; Holanda: *Wiegelied* e *Wiegezang*; Espanha: *coplas de cuna* ou *nanas*; Inglaterra: *lullaby*; Polónia: *pioska dla dzieck W Kolebce*; Rússia: *Kolybélhnaia piecnh*; Roménia: *leágan*; Bulgária: *liulkova piesen*; Suécia: *vaggvisa*; Dinamarca: *Vuggevive*; Filândia: *vaggsang* ou *vaggvisa*; Portugal: *canção de embalar*, *canção de berço* (ou utilizando para título da canção, algum dos vocábulos que terminavam os fins de versos, como por exemplo: *nana*, *ru-ru*, *ro-ró*).

<sup>23</sup> O estudo, recolha e análise do repertório de tradição oral, realizado por Schindler (1991) revela a existência de uma similaridade das canções populares espanholas e portuguesas (nomeadamente das canções de embalar) muito antes da definição das fronteiras actuais. “En todo caso el interes de la obra *Folk Music and Poetry of Spain and Portugal* es extraordinário, por ser una aportación muy amplia y muy temprana al conocimiento de la música popular de tradición oral de una buena parte del Noroeste de la Península Ibérica” (Alonso in Schindler 1991:95). (Em todo o caso o interesse da obra *Música Folk e poesia de Espanha e Portugal* é extraordinário, por ser uma acção muito ampla e muito antecipada da música popular de tradição oral de boa parte do Noroeste da Península Ibérica) (tradução livre).

datam do século XVI e seguintes, conservando-se entre nós, pelas diversas regiões do País, em Monografias elaboradas por estes e outros autores que, cuidadosamente, foram recolhendo e compilando este tesouro da cultura popular portuguesa.

A canção de embalar, enquanto género vocal, enraizou-se ao longo de séculos, nas famílias. No entanto, segundo alguns autores, esta modalidade da cultura popular sofreu modificações e, presentemente, cantar junto do bebé, para o adormecer, tem-se diluído. O recurso fácil e rápido aos meios técnicos (leitor de cassetes, CD's, rádios e outros instrumentos, como caixas de sons cada vez mais electrónicos...), foi substituindo o encanto apaziguador da voz materna. Como salienta Hargreaves: “A muchos padres y madres de recién nacidos les urge encontrar, por una cuestión de interés práctico, qué sonidos pueden calmar el llanto. Estos padres constituyen un ansioso y desvelado público consumidor de cassetes de ruidos sibilantes, de ruidos de agua y viento de la playa, y de ruidos domésticos cotidianos tales como motores, lavarropas y aspiradoras, promocionadas como los ruidos que hacen dormir a los bebés” (1998:74)<sup>24</sup>.

O saber popular, no decorrer da História, cuidava de envolver o bebé em diferentes conselhos, rezas para protecção divina, num carácter de intimidade embaladora. Este sentir dos povos encontra no canto (e na música em geral) uma forma de atenuar e ou divulgar momentos distintos do quotidiano aos bebés. Por isso as letras<sup>25</sup> das canções de embalar, definem e marcam um campo vasto de acção psicológica e social que pretende, desde cedo, inculcar no bebé os diversos compromissos que deve assumir no seio da família e na vida. Os motivos contidos nos textos das canções de embalar “...são a precisa respiração do tempo vivido, um tomar de fôlego para o tempo a viver. E estabelecem com o amor [maternal] uma profunda rede de fios invisíveis que [o canto] deixa pressentir” (Cabral 1983:12)<sup>26</sup>. Atrevo-me a tecer um comentário acerca dos textos (poesia) das canções de embalar que tem a ver com o

---

<sup>24</sup> “Muitos pais e mães de recém-nascidos têm urgência em encontrar, por uma questão de interesse prático, que sons podem acalmar o choro [do bebé]. Estes pais constituem um ansioso e [cuidadoso] público consumidos de cassetes com ruídos sibilantes, ruídos de água e vento da praia, e de ruídos domésticos quotidianos tais como motores, máquinas de lavar a roupa e aspiradores, promovidos como ruídos que fazem dormir os bebés” (tradução livre). Note-se a alteração que acontece da palavra *som*, na primeira frase, para *ruído*, nos momentos vários da frase seguinte.

<sup>25</sup> No Trabalho de investigação que deu origem a este documento, referi, em momento próprio, as similaridades entre a linguagem e a música uma vez que procurei salientar os textos (a poesia) que abraçam as linhas melódicas das canções de embalar.

<sup>26</sup> Ainda que esta citação se refira a uma canção de natureza e tema diferente, julgo que a ideia geral é comum à grande parte das canções de carácter popular: transmitir, através da música, todo o saber de um povo, com os seus costumes, tradições, desejos, emoções...

conceito da primeira infância (reporto-me a canções de embalar portuguesas). Ainda que os textos transmitam sentimentos de amor maternal (envolvidos nas melodias suaves), pretendem, ao mesmo tempo, fomentar a necessidade de que aquele ser pequeno, se torne homem rapidamente (conceito diluído da primeira infância).

Os textos estão, de modo geral, investidos de uma intenção subjacente que é a de *iniciar* o bebé no mundo dos adultos, alertando-o para os seus perigos, preocupações e mortificações, instigando-o a tornar-se adulto, partilhando dos mesmos sofrimentos que os que o rodeiam e, com isto, tornando-o parte integrante da comunidade. Ainda que sem elementos suficientes que sustentem esta tese, sou levada a acreditar que esta partilha das dificuldades e dos horrores do quotidiano com os bebés de berço, atesta também a antiguidade dos temas das canções de embalar que chegaram aos nossos dias, alguns das quais criados em épocas em que a infância era considerada apenas como uma minoridade da adultez. Esta tese pode fazer mais sentido à luz dos temas da canção de embalar mais recentes (já dos meados do século XX, como aquela da qual me socorri para o estudo de investigação inicial), nas quais os perigos a que se alude são mais intrinsecamente inerentes à infância e essa alusão é feita num contexto de afirmação de protecção e segurança potencialmente tranquilizadoras para o bebé.

Isto sustenta a afirmação de que o perigo existe mas não o deve apoquentar, porque ele está protegido e por isso poderá continuar a sua vida de criança despreocupadamente<sup>27</sup>.

Seja como for, as canções de embalar representam, de algum modo, por transmissão oral<sup>28</sup>, um ambiente linguístico que o bebé vai assimilando.

---

<sup>27</sup> Apresento uma canção de embalar mais actual (década de 60) de José Afonso:

“Dorme, meu menino, a estrela de alva  
Já a procurei e não a vi  
Se ela não vier de madrugada  
Outra que eu souber será para ti

Outra que eu souber na noite escura  
Sobre o seu sorriso de encantar  
Ouvirás cantando nas alturas  
Trovas e cantigas de embalar”

Trovas e cantigas muito belas  
Afina a garganta meu cantor  
Quando a luz se apaga nas janelas  
Perde a estrela de alva o seu fulgor

Perde a estrela de alva pequenina  
Se outra não vier para a render  
Dorme que ainda a noite é muito menina  
Deixa-a vir também adormecer”

Nas próximas considerações reflectirei acerca dos textos inerentes a canções de embalar (principalmente no nosso País), de forma a reafirmar o sentido do que se vem afirmando e que deixa antever diversificados motivos (ainda que muitos deles com o objectivo comum antes enunciado) deste género vocal muito característico, da relação mãe-bebé (Deliège 1996).

Em quase todas as culturas do mundo, as canções de embalar pertencem, principal e exclusivamente, ao domínio das mulheres, representando um importante veículo de transmissão de costumes sociais (Trehub e colaboradores 1993a). Através do texto nelas contido, as diversas sociedades foram, ao longo da História, incorporando no bebé mensagens de teor social, psicológico, moral e pedagógico. Como refere Lopes Graça: “Intenções didácticas de inculturação, inclusivé musical, testemunham o processo de integração numa sociedade onde os sons, imagens e cores procuravam harmonizar-se para modelar à sua conveniência os seres que nela nasciam, viviam e morriam” (in Giacometti 1981:303). Pertencendo ao leque de canções tradicionais populares<sup>29</sup>, as canções de embalar transmitem pelos seus textos, costumes, práticas várias e preocupações de um quotidiano do qual um bebé começa a fazer parte. Encontra-se, assim, exemplos muito concretos de estados de espírito, momentos e sentimentos sobre a vida, nos diversos textos das canções de embalar. É o que acontece em canções de embalar no Vietname, nas quais alguns textos se dedicam a transmitir mensagens de valorização e promoção de um bom carácter ao bebé, futuro homem (Cong-Huyen-Ton-Nu, in Trehub e colaboradores 1993). A par das mensagens dos textos, cujo conteúdo se revelava cheio de significados, existia a função de adormecer o bebé, combinando-se, desta maneira, a forma dolente transmitida nas melodias com a essência dos textos. Saliente-se, apresentando deste modo, as canções de embalar têm um carácter que pode enquadrá-las como existindo em diferentes partes do mundo e os textos por elas versados tratam de assuntos com intenções muito idênticas.

No universo das canções de embalar, em Portugal deparei-me com textos nos quais existem intenções múltiplas, conteúdos transmitidos de diversas formas para que o bebé pudesse delas absorver as mensagens principais. Os distintos momentos destinados

---

<sup>28</sup> Como refere Rosa Clara Neves: “O veículo tradicional de transmissão é a oralidade, embora a inclusão de exemplos na maioria dos cancionários tradicionais publicados, bem como nas edições discográficas de música tradicional, tenha contribuído para a disseminação de repertório” (Neves 2010: 220).

<sup>29</sup> A canção de embalar, pertence ao género de canção popular (tendo o conceito de canção popular surgido a partir do século XVIII), por apresentar uma forma na qual existe um ritmo equilibrado, calmo, de âmbito reduzido, intervalos simples que permitem facilmente aprender a melodia (Michels 1998).

ao acto de cuidar do bebé, nos períodos de sono: momento antes de adormecer; momento do embalo para adormecer o bebé e que podia acontecer ao colo ou num berço; momento em que o bebé se encontrava a dormir, também colocado ou no colo ou num berço,

Constituem-se como um momento no qual se pode cantar uma canção de embalar.

Deter-me-ei, na análise de alguns temas presentes nos textos de canções de embalar portuguesas. Para que essa reflexão fique mais compreensível e à imagem do que fizeram os autores com os quais tenho sustentado a tese que aqui explano, ilustrarei esta análise com algumas estrofes das canções de embalar, em função de intenções de natureza social, psicológica, moral-religiosa e pedagógica. Refiro-me, como é obvio, apenas alguns exemplos, das muitas canções de embalar existentes e que revelam, através dos seus textos poéticos, diferentes situações do quotidiano, transmitidos com uma carga emotiva forte, cuja natureza podia ser psicológica, social, moral-religiosa ou pedagógica, tal como já aludi anteriormente:

a) Natureza social – A intenção de alguém que cantava uma canção de embalar versando assuntos com esta natureza, era a de procurar chamar a atenção do bebé para assuntos do foro familiar (adultério ou malmaridades, dureza da vida laboral, problemas de saúde quer dos pais, quer do bebé, entre outras situações). Neste sentido Trehub, citando outros autores, refere que muitas vezes o cantar da mulher significava lamentos, quer pela sua vida perdida, quer pela irresponsabilidade do marido (Trehub e colaboradores 1993a). Apresento de seguida, um exemplo de uma canção de embalar na qual uma mãe revela ao seu filho que a morte dela está próxima:

“Mama, mama, meu menino!

Este leito é de pesar:

Amanhã por esta hora

Já m` estão a degolar”<sup>30</sup>

(...)

---

<sup>30</sup> Este verso, pertence a uma canção de embalar e refere-se a um romance “...de carácter muito antigo, que anda na boca do povo com os nomes de conde Alarcos, conde Iano, D.Silvana, D.Infanta, e ainda outros, do qual estão publicados muitas versões, desde Garrett” (Vasconcelos 1907:13). (O sublinhado é meu).

Atente-se ao pormenor do acto de degolação, prática corrente na Idade Média. A mãe, aflita, tenta transmitir todo o seu amor, apesar de prenunciar a própria morte que lhe seria infligida pelo marido, com o intuito de ficar com a amante. Lopes Graça (1991) refere que este poema seria fonte inspiradora para o romance do Conde Alberto, escrito por Almeida Garrett.

Outras poesias, transmitiam a dureza da vida e do trabalho:

“Minha mãe é pobrezinha,  
Não tem nada que me dar;  
Peço-lhe pão, dá-me beijos  
Com vontade de Chorar”<sup>31</sup>  
(...)

Ou ainda:

“Dorme, dorme, meu menino  
Que a tua mãe tem que fazer,  
Ela tem muito trabalho  
E tem pouco que comer”<sup>32</sup>  
(...)

É interessante notar a sensação transmitida, nestas duas últimas quadras, de uma certa inversão de papéis, em que o bebé (homem pequeno), já falando, consegue ter plena consciência da pobreza da vida (falta de trabalho e de alimento). Por outro lado, a mãe (no caso da primeira poesia), quando transmite toda a dor que lhe vai na alma, utiliza a figura do bebé, para atenuar esse sentimento. Vasconcelos explica que este género de canções de embalar (devo referir que existem outras que falam de outras situações da vida social): “ (...) allude ás durezas e lutas da vida, ou convida o menino a que durma de pressa, para ella ir para o trabalho” (1907:21). O *dormir depressa*, poderá significar de alguma forma, o crescer rápido, para se dedicar aos afazeres da vida e do trabalho (ainda hoje, em alguns contextos da vida, esta realidade não fica distante,

---

<sup>31</sup> Bonito 1957:91. (O sublinhado é meu).

<sup>32</sup> Canção de embalar do concelho de Viseu (Graça in Giacometti 1981:14). (O sublinhado é meu).

subsistindo a concepção de que os filhos *servem* para ajudar os pais nos trabalhos do campo).

A miséria de algumas famílias, levava-as a recorrer quantas vezes, a casas ligadas à Igreja, à Misericórdia, ou outro tipo de instituições, nas quais pudessem deixar os seus filhos, para que alguém cuidasse deles mais prestativamente. À mãe restava-lhe expressar todo o seu amor, referindo que o seu bebé era tal como o ouro, material precioso que só as famílias ricas tinham. A *Roda* era um dispositivo que existia numa fachada das Misericórdias e que rodava para o interior das mesmas e nas quais, anonimamente, se podiam deixar os bebés para serem posteriormente recolhidos.

“O meu menino é d`ouro,  
D`ouro é o meu menino  
Hei-de manda-lo p`ra a Roda  
Enquanto é pequenino”<sup>33</sup>  
(...)

De qualquer modo em algumas das outras estrofes anteriores também existem expressões de sentimentos de mágoa e amargura, transmitidos pela mãe, por não poder alimentar e cuidar do filho, auto-convencendo-se a separar-se dele, como sendo para o seu bem.

b) Natureza psicológica - A grande parte dos textos das canções de embalar expressam sentimentos de vária ordem, muitas vezes misturados com um teor social e moral, deixando antever os contrastes psicológicos de quem vivia problemas da vida. Vou apenas suportar esta exposição, com alguns versos, nos quais possa detectar estas situações.

“Quando eu era solteirinha  
usava fitas e laços  
Agora que sou casada,  
Trago o meu filho nos braços”<sup>34</sup>  
(...)

---

<sup>33</sup> Bonito 1957:93 (O sublinhado é meu).

<sup>34</sup> Vasconcelos 1907 (O sublinhado é meu).

A saudade do passado (e um certo desencanto pela vida de casada) é manifestada junto do filho que acaba por ser quem atenua esses sentimentos (ou que lhe faz sentir mais pesado o passo que deu!). Se em outros textos, é possível verificar que a condição de mulher casada é muito importante numa sociedade de fortes tradições sentimentais, aqui, a mulher sente que a vida que tem agora é um fardo muito árduo. Vasconcelos diz que a poesia que é expressa, nestes e noutros contextos literários “...é geralmente triste, que nem nos momentos mais felizes que uma mãe póde ter – aquelles em que está junto do filho – as lágrimas deixam de transparecer por entre os risos. Sempre a evocação da desgraça! Sempre a fatalidade!” (1907:49).

c) Natureza moral-religiosa – Numa sociedade de enraizados costumes religiosos e morais compreende-se que todos os cuidados em redor do bebé, principalmente o período de dormir, contemplassem este pendore de ligação entre as instâncias divinas e a célula familiar. As canções de embalar proporcionavam a solicitação aos céus, como sustentáculo para a protecção da vida, da saúde, dos bons caminhos (terrenos, morais e divinos) e, principalmente, para a protecção do sono do bebé e afastamento da morte. Neste sentido a autora Teresa Joaquim explica: “Há muitas canções de embalar que invocam a Virgem, os anjos e os santos, para rodearem o sono, já que este é um momento de perigo para a criança (...)” (1983:204). As entidades divinas, principalmente Jesus e Maria, eram, por vezes, assimiladas pela mãe e pelo filho, como sendo a Sagrada Família se tratasse: “(...) a mãe, já servindo-se da linguagem usual, já recorrendo ao vocabulário infantil, assimila-se ahi ella mesma á Virgem Maria, que também teve um filho, assimila a criancinha a Jesus, que também foi menino, e encarrega o pacato chefe da família, S.José, de embalar o berço” (Vasconcelos, 1907:20). Só por curiosidade refiro que algumas destas canções de embalar, de teor e carácter moral-religioso, tiveram a sua origem em melodias cantadas na época natalícia. Este tipo de canções de Natal passam a ser cantadas como canções de embalar, mantendo a mesma temática, estilo e forma musical<sup>35</sup>:

---

<sup>35</sup> Apresento um verso de uma canção de Natal, mas que era cantada também como canção de embalar (Vasconcelos in Guerreiro 1986:239):

“Ó meu menino Jesus  
descalinho pelo chão:  
Metei os vossos pezinhos  
Dentro do meu coração”

“Esta noite, á meia-noite,  
Ouvi cantar ao Divino:  
Era a senhora Sant`Anna  
Aquelentando o menino”<sup>36</sup>  
(...)

O carácter fatídico da noite, na qual podiam surgir figuras demoníacas a atormentar o sono do bebé (significando receio da morte durante o sono), era um dos temas dos textos das canções de embalar, nas quais se pedia protecção divina. A evocação a uma figura santa aparece, desta forma, como manifestação de um forte pendor religioso, como segurança das almas, de uma vida terrena cheia de mistérios e perigos. Este sentir tem uma dupla intenção, como salienta Lopes Graça: “A intervenção de imagens da morte parece querer acautelar o seu perigo e, ao mesmo tempo, alertar para a transitoriedade da vida” (in Giacometti 1981:303):

“José imbela o Menino  
Co`a mão, nanja co`o pé;  
Esse menino que imbelas  
É Jesus de Nazaré”<sup>37</sup>  
(...)

De facto, sentia-se a necessidade de que uma entidade divina (neste caso o menino Jesus), protegesse o bebé e a mãe e expressa-se esse sentir, através das canções de embalar como que uma espécie de bálsamo contra todas as más situações.

“Dorme, dorme, meu menino,  
nesse bercinho dourado;  
Vae dormir com Jesus Christo  
Um soninho descansado”<sup>38</sup>  
(...)

A protecção divina é continuamente solicitada nos textos das canções de embalar, aqui, pela figura paternal e protectora de Jesus. Pressente-se esta constante

---

<sup>36</sup> Verso de uma canção de embalar de Óbidos (Vasconcelos 1907:34). (O sublinhado é meu).

<sup>37</sup> Verso de uma canção de embalar (Bonito 1957:92). Existe um verso idêntico, registado por Vasconcelos (1907:29), identificando-se como cantado em Fornos de Algodres. (O sublinhado é meu).

<sup>38</sup> Canção de embalar de Tondela (Vasconcelos 1907:28). (O sublinhado é meu).

necessidade de zelo pelo bebé, a ponto de se comparar Jesus com aquele (e vice-versa). Vislumbra-se aqui um desejo de que acontecesse um compromisso por parte das entidades divinas, em relação ao bebé, principalmente.

d) Natureza Pedagógica - Penso que a grande parte das canções de embalar, tendo como principal intenção - adormecer o bebé - reflectem nos seus textos, valores pedagógicos muito profundos. O facto de neles se expressar todo o tipo de preocupações e necessidades que tenho vindo a referir, denotam também o desejo concomitante de que o bebé possa aprender ensinamentos para o futuro. A invocação constante das figuras divinas, tem uma base de catequização religiosa muito intensa, uma vez que a sociedade portuguesa à qual reportam estas canções de embalar, possuía e ainda possui esses valores muito enraizados. Por outro lado, julgo interessante referir que, mesmo quando se expõe a condição da mulher solteira, as preocupações matrimoniais, o adultério e até situações laborais, se pretendia inserir o bebé nas normas da sociedade tradicional e que se nota também, as dificuldades de um quotidiano árduo. Neste sentido, para John Blacking (2000, 1973) a música e as canções podem funcionar como uma forma de transmitir mensagens verbais e um processo para unir pessoas. Para o mesmo autor, música representa “(...) a form of communication, and that in a common cultural context specific musical sequence can evoke feelings that are fearful, apprehensive, passionate, patriotic, religious, spooky, and so on”<sup>39</sup> (Blacking 2000 1973:8).

É interessante notar que em algumas canções de embalar estão especificados vários ofícios ligados ao sector terciário como, por exemplo, numa situação em que a mãe quer que o bebé adormeça rapidamente, pois o pai tem que ir trabalhar para o moinho (Joaquim 1983). Parece-me, no entanto, que uma das intenções sublinhadas nos textos das canções de embalar, seria o desejo de que o bebé pudesse adormecer prontamente e, caso tal não acontecesse, as ameaças não se faziam tardar. O recurso a figuras que pudessem transmitir sentimentos de medos e receios era utilizado nas canções de embalar como forma de persuasão para que o bebé adormecesse de imediato e dormisse bem. “Commonly, the singer reassures or praises the infants, sometimes promising rewards for falling asleep (e.g., a mocking bird), sometimes prophesying a bright future (e.g., becoming a harpooner or president, avenging an old vendetta); [...].

---

<sup>39</sup> “É uma forma de comunicação e, num contexto musical específico, pode evocar sentimentos apreensivos, de paixão, de patriotismo, religiosos e assim por diante” (tradição livre).

In some cases, she accompanies her praise with threats of punishment for staying awake [...] or a description of nasty events, including kidnapping and death, that might befall the sleeping infants [...]” (Trehub e colaboradores 1993a:195)<sup>40</sup>:

“Ó meu filho, dorme, dorme...

Olha o papão que alem está...

- Ó papão vae-te embora,

Que o menino dorme já!”<sup>41</sup>

(...)

A tónica de Vasconcelos sobre uma destas figuras, utilizadas nas canções de embalar, é explicada na seguinte citação: “A principal de taes entidades é o Papão [...] as mães fallam nelle para amedrontarem o menino, e este dormir ou se aquietar...” (1907:67). Também Trehub e colaboradores salientam que a utilização de figuras humanas ou animais monstruosos aparecia, frequentemente nas canções de embalar, com uma carga de medo e receio sobre o bebé (1993a).

É difícil, segundo creio, esgotar o vasto campo de análise sobre as temáticas dos textos das canções de embalar. Os textos das canções de embalar apresentam-se, em muitas regiões do mundo, como que um documento histórico, no qual se revelam vivências, emoções, desejos, costumes, da sociedade, do período a que reportam as mesmas. Tenho plena consciência, de apenas ter esboçado a análise de algumas das intenções subjacentes aos textos das canções de embalar.

Correndo o risco de extrapolar o que o autor Lopes Graça salienta, na sua obra, julgo poder inferir que, as canções de embalar fazendo parte da música popular portuguesa de *tradição oral* elas representam também um “...documento da vida, sentimentos, aspirações e afectos do nosso povo...” (Graça 1991:51). Independentemente do texto nelas consagrado, o andamento, o ritmo, a métrica dos seus versos, coadunam-se com a simplicidade do percurso melódico e têm como função de adormecer o bebé de forma a tornar o seu sono tranquilo e quieto (Trehub e colaboradores 1993a). O texto das canções de embalar e a forma como são cantadas

---

<sup>40</sup> “É comum que quem canta ao bebé, interceda e reze por ele [e para ele], para que o vigiem durante o sono (por exemplo um mocking bird [ave canora]), por vezes profetiza um futuro brilhante (por exemplo ser arpoador ou presidente, vingador de antigas vinganças); (...). Em determinados casos, ela acompanha as rezas com ameaças ou punições por o bebé estar acordado ainda (...) ou faz uma descrição de maus acontecimentos, incluindo raptos e morte, que podem ocorrer ao bebé adormecido (...)” (in Trehub e colaboradores, 1993 a:195) (tradução livre).

<sup>41</sup> Verso de uma canção de embalar alentejana (Vasconcelos 1907:1907 e 35). (O sublinhado é meu).

podem representar, também, um meio para que o bebé se possa ir adaptando ao contexto da sua língua materna. Os ritmos, as acentuações, os sons fonéticos entre outros aspectos, funcionam como estruturas importantes para a aprendizagem da linguagem na qual o bebé está envolvido, desde cedo.

## 2.2 – CARACTERÍSTICAS MUSICAIS DA CANÇÃO DE EMBALAR

A Investigação subjacente a este documento e que procura ter também um carácter profissional, porque se baseou ainda de realidades e vivências externas à Instituição na qual exerço a minha actividade profissional, comportou distintos e vastos temas sobre a influência da música, especificamente a influência das canções de embalar no comportamento dos bebés. No decorrer desse trabalho académico<sup>42</sup> pude reflectir sobre algumas das características musicais que o bebé percepção, auditivamente, em diferentes contextos. Ali expliquei que algumas dessas características são comuns à linguagem e à música. Afirmei, ainda, a importância da estimulação sonora em que o feto e o bebé se encontram imersos para a apreensão desses parâmetros musicais. Referi, também, em outro momento da minha investigação anterior, que o discurso dirigido ao bebé e a canção de embalar (enquanto género privilegiadamente dirigido à criança), apresentam algumas características comuns entre si e distintivas em relação a outros géneros musicais e ao discurso entre adultos. Apresento algumas diferenças que estão relacionadas com a função primordial da canção de embalar: o adormecimento. Esta é uma das características da canção de embalar também referida pelo o autor Unyk como *“The most common type of caregiving song, the lullaby, is defined primarily by its goal that of soothing infants or promoting sleep. Lullabies from diverse cultures share a number of common features including repetition, contour simplicity, and a preponderance of descending intervals”*<sup>43</sup> (in Trehub e colaboradores, 1997:121).

---

<sup>42</sup> Este documento integra uma parte da análise e discussão da minha Tese de Mestrado “Cantar aos bebés – das práticas de cantar durante a prestação de cuidados e dos efeitos de uma canção de embalar no sono dos bebés”, apresentada à Universidade do Porto, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, 2003.

<sup>43</sup> “A mais típica canção para crianças, a canção de embalar, é definida como tendo um objectivo primeiro, que é acalmar os bebés ou promover o sono. As canções de embalar em diversas culturas partilham um número comum de características incluindo a repetição, simplicidade do contorno, e a preponderância de intervalos descendentes” (in Trehub e colaboradores, 1997:121) (tradução livre).

É sobre a estrutura musical<sup>44</sup> da canção de embalar que vou agora debruçar-me, procurando identificar quais as características que a tornam capaz de cumprir essa função.

Para Papousek, as canções de embalar apresentam características, na sua estrutura musical, únicas que a tornam num género vocal apreciado e facilmente identificado, mesmo sem texto (in Deliège 1996).

Alguns estudos (Trehub e colaboradores 1993 a; Rock e colaboradores 1999), revelam a capacidade de adultos e bebés, para identificarem canções de embalar, quer quando comparadas com outros géneros de música (Trehub e colaboradores 1993 a; Rock e colaboradores 1999), quer sendo filtradas e retirando-lhes o texto (Trehub e colaboradores 1993 a). No entanto quando, em determinadas canções de embalar, a melodia é ouvida através de um sintetizador, os sujeitos da experiência reconhecem-nas como canção de embalar, quando o carácter da interpretação que as caracteriza está alterado. Em estudos paralelos (Trainor 1996), verificou-se o nível de preferência de bebés (com idades compreendidas entre os 4 meses e 7 meses), por gravações com canções de embalar, cantadas pela mãe na sua presença, a gravações cantadas pela mãe, na sua ausência. Os resultados dos trabalhos indicaram que os bebés preferem ouvir as canções de embalar, quando cantadas pela mãe, junto dele (Trainor 1996; Trehub e colaboradores 1997). Mesmo quando são colocadas canções de embalar de diferentes países, as investigações realizadas, indicam que os intervenientes nas experiências conseguem identificá-las como pertencendo a esse género vocal (Trehub e colaboradores 1997). Estas investigações sugerem que existem determinadas características nas canções de embalar que as tornam muito peculiares e cuja função e efeito (tranquilizar, promover o sono e adormecer) é comum nas diversas culturas do mundo (Eibl-Eibesfeldt 1989). Fica ainda explícito, nos estudos agora referidos, que o estilo de cantar presente na voz da mãe (quando canta perto do bebé), influencia não só o apaziguamento do bebé, como acentua as características da canção de embalar (Trainor 1996). Como salienta Trehub: “...when parents sing directly to their infants, they do so at [...] slower tempo, and in a more emotionally engaging manner...” (1997:505)<sup>45</sup>.

---

<sup>44</sup> Saliente-se que a exposição a efectuar, nesta secção, sobre as características musicais da canção de embalar, são de carácter geral, não particularizando nenhuma melodia ou região do mundo.

<sup>45</sup> “(...) quando os pais cantam directamente aos [bebés], eles fazem-no utilizando andamento lento, e fazem-no de uma forma emocionalmente atraente (...)” (tradução livre).

Assim sendo, e independentemente da utilização ou não de textos nas canções de embalar, as melodias que as caracterizam tornam-se num veículo transmissor de mensagens (Fernald 1989) para o bebé, como o amor e a ternura. Também para Rock (19999, os adultos transmitem diferentes mensagens, num estilo mais ou menos emotivo, através das canções de embalar.

Uma das características musicais da canção de embalar que a torna distinta de outros géneros musicais, é o seu carácter tranquilo e simplicidade da linha melódica. É que a sua forma melódica apresenta contornos que seguem o esquema rimático das estrofes das canções de embalar. Deste modo, encontram-se canções de embalar de rima cruzada (a b a b<sup>46</sup>), de rima emparelhada (a a b b), de rima interpolada (a b b a) e, raramente, de rima encadeada em que a última palavra de um verso rima com palavras do meio do verso seguinte. De acordo com o esquema das estrofes (a a b b, ou a b a b), desenham-se normalmente quatro arcos melódicos: a a (primeiro e segundo arcos) e, b b (terceiro e quarto arcos), formando uma espécie de meia cadência (Michels 1998; Trevarthen 1999). O último verso tem um carácter conclusivo de uma cadência final.

Para Vasconcelos (1907) as canções de embalar surgem na sua maior parte em redondilha maior e a estância utilizada é a quadra, na qual o terceiro verso rima com o quarto verso (a a b b). Quer as estrofes sejam de rima interpolada, rima emparelhada ou rima encadeada, o contorno melódico das mesmas imprime uma direcção descendente e ascendente à melodia (com os seus diferentes arcos). As estrofes podem ainda ser dísticos (dois versos), tercetos (três versos), quadras (quatro versos), quintilhas (cinco versos, como por exemplo a canção de embalar usada para a realização do nosso estudo), não ultrapassando muito, esta estrutura. Normalmente a extensão melódica das canções de embalar, circunda o I, II, IV e V graus, não ultrapassando esta tendência, ainda que no caso da canção de embalar utilizada no estudo, tal não aconteça. As tonalidades tanto aparecem em escalas maiores como menores (Bonito 1957; Torres 1998), existindo uma relação de intervalos muito próximos (graus conjuntos), sem grandes saltos de altura entre as notas<sup>47</sup>, o que garante, segundo Umemoto, um centro

---

<sup>46</sup> Apresento um exemplo deste tipo de rima, recolhido por Vasconcelos (1907:38):

“Vae-te embora, passarinho,	(a)
Deixa a baga do loureiro,	(b)
Deixa dormir o menino	(a)
O seu soninho primeiro”	(b)

<sup>47</sup> O que não acontece na canção de embalar apresentada no estudo. De acordo com a autora Rosa Clara Neves, as canções de embalar mais recentes (a partir dos anos 70) “(...) apresentam algumas alterações

tonal forte (in Deliège 1997). O facto de nas canções de embalar não existirem modulações, no percurso melódico, garante ao bebé estabilidade e envolvimento musical e emocional (Kemp 1993), acentuadas pelo repouso das frases finais (Michels 1998). As canções de embalar apresentam quase sempre ritmos simples e repetidos (Kemp 1993; Umemoto, in Deliège 1997; Trainor 1996), num andamento e intensidades baixas e pouco variadas (Trehub e colaboradores 1993 a; Trehub e colaboradores 1997). O andamento lento das canções de embalar (derivando quantas vezes do canto religioso) resulta, também, das acentuações silábicas nos versos.

Tratando-se de canções monódicas (Graça 1991), normalmente o estilo com o qual se canta uma canção de embalar ao bebé, acentua e marca as suas características musicais. Desta maneira, à suavidade da voz junta-se a procura de um andamento lento, tanto quanto a necessidade de apaziguar e adormecer o bebé exijam. Por esta razão, a repetição e acentuação (como referi anteriormente), de determinadas sílabas (como por exemplo: nana, la-la, no-no, oh-oh, entre outras), em finais de frases, imprime, segundo Lopes Graça, o carácter dolente e de acalento (in Giacometti 1981), deste género vocal.

Reforçando esta ideia, Bonito salienta: “...os «arrulhos» finais no que respeita à relação entre a intensidade rítmica e a gradação do volume sonoro por um lado, e a mecânica fisiológica do sono, pelo outro” (1957:80), auxiliam o acalmar do bebé. Como referem Trehub e colaboradores: “...performancy features such as tempo and pitch level, along with metrical articulation and phrasing, may define the soothing or arousing character of the song” (1997:505)<sup>48</sup>. A forma dolente do contorno melódico, desenvolvem o estilo de embalo, próprio das canções de embalar (Bonito 1957). Desta forma, o estilo com que uma canção de embalar é interpretada<sup>49</sup> (seja por gravação num leitor de cassetes, CD`s, rádio, ou cantadas ao vivo), varia de acordo com a pessoa que canta, mas concorre quase sempre, para a criação de um mesmo ambiente: embalar e adormecer o bebé, de maneira a consolidar o sono (Trehub e colaboradores 1997). O estilo amoroso do tom de voz de quem canta ao bebé, serve ainda para lhe atrair a atenção, de maneira a que, em situações de instabilidade emocional (períodos de choro, insónias, como exemplo de alguns desses momentos), ele acalme. Sendo assim, a maneira como se canta ao bebé promove também a aprendizagem das características

---

nas características musicais do género, apresentando-se com acompanhamento instrumental e com linhas melódicas muito elaboradas e de âmbito alargado.” (2010:220).

<sup>48</sup> “...as características de interpretação como o tempo e o nível da intensidade, juntamente com a articulação da métrica e fraseamento, podem definir o carácter calmante ou de despertar da canção” (tradução livre).

<sup>49</sup> Sobre o estilo de actuação de uma canção de embalar, cantada ao vivo ou através de uma gravação, entendi remeter este assunto para outro trabalho no futuro.

musicais das canções de embalar, visto que, como já foi aqui referido anteriormente, algumas delas estão inerentes à forma como se lhe fala (Trehub e colaboradores 1993 a; Rock e colaboradores 1999).

Julgo poder resumir e reafirmar que as características musicais que enumerei definem, de uma maneira generalizada, a estrutura formal deste género vocal tendo como função acalmar e tranquilizar o bebé, de maneira a promover o seu adormecimento (Rock e colaboradores 1999), ou provocar períodos de tranquilidade e calma<sup>50</sup>.

De seguida, apresentarei estudos realizados sobre a influência da canção de embalar, no comportamento do bebé. Terei presente, os dados relativos às competências de percepção musical dos bebés<sup>51</sup>. É apetrechado com estas competências que o bebé vai interagir com diversos estímulos musicais, nomeadamente com as canções de embalar. O âmbito desta interacção modifica-se, à medida que o desenvolvimento cognitivo e motor se vai processando. Alguns autores salientam que os bebés com idades compreendidas entre os 5 e os 6 meses possuem já maiores destrezas motoras que lhes permitem interagir, de forma mais activa, com os estímulos musicais (Zenatti 1994; Hargreaves 1998). Gordon entende que, à medida que os bebés se desenvolvem “...começam a mudar e a passar de meros ouvintes de sons a participantes na produção de sons musicais” (2000 a:52). De acordo com Papousek, os bebés, a partir dos 5-6 meses de idade, apresentavam grandes capacidades para imitar expressões vocais que adultos realizavam, em diferentes alturas (in Deliège 1996). Para alguns autores, o balbuceio dos bebés, nesta faixa etária, enquanto antecessor da fala (Gordon 2000a), representa uma forma vocal de experienciarem e exercitarem sons musicais (Zenatti 1994; Mood 1976, in Hargreaves 1998). “De tels aspects avant-coureus de la musique, comme le babillage, sont la base du langage musical que l’enfant assimile à partir du monde qui l’entoure” (Zenatti 1994:217)<sup>52</sup>. Dos diferentes estudos, sobre a percepção musical, destaco aquele no qual bebés de seis (6) meses, percepcionavam diferenças entre melodias (Deliège 1996). Este resultado parece significar não só que o bebé está receptivo à captação de estímulos musicais, como também os compreende e articula.

---

<sup>50</sup> “...com a toada dulcíssima da canções que os impeçam de chorar, os adormeçam, e depois os não deixem acordar sem que um sono reparador lhes fortaleça o delicado organismo” (Vasconcelos 1907:2)

<sup>51</sup> Reforço que o trabalho de investigação se encontra desenvolvido, na integra, na Tese de Mestrado da autora já aqui referida neste documento.

<sup>52</sup> “ Alguns aspectos prenunciadores da música, como o balbuceio, são a base da linguagem musical que o bebé assimila a partir do mundo que o envolve” (tradução livre).

Importa, agora, perceber de que modo é que a audição de canções de embalar interferem no comportamento responsivo do bebé.

Os estudos de Trainor revelam que, quando as mães cantavam ou canções de embalar, ou canções de brincar, com e sem a presença física dos bebés (de 4 a 7 meses de idade), estes distinguíam as canções de embalar, quando ouvidas posteriormente através de gravação (Trainor 1996). As diferenças do tom de voz (mais suave na canção de embalar), do andamento (mais lento que na canção de brincar), empregues pela mãe, contribuíram para essa diferenciação. Nestes mesmos estudos, salientava-se ainda que os bebés, emitiam vocalizos, quando a mãe cantava canções de embalar, ficando mais sossegados que com as canções de brincar. Estudos paralelos da mesma autora e colaboradores (1997), indicavam que os bebés reconheciam e distinguíam canções de embalar, sendo que, o tom carinhoso, suave, a existência de mais pausas, na forma como a mãe cantava, contribuía para o seu apaziguamento e posterior adormecer. Do exposto penso poder salientar que os bebés preferem canções de embalar sendo que este género vocal pode possibilitar momentos de maior aproximação com a mãe. Trehub (e colaboradores 1997), reforça nos seus estudos, a preferência dos bebés pelas canções de embalar, em relação às canções de brincar, ou canções de adultos. A forma de cantar aliado ao estilo das canções de embalar podem transmitir sentimentos muito fortes de amor maternal. Este sentimento de protecção que as canções de embalar transmitem ao bebé, já o havia expressado aquando se explorou os temas subjacentes a este género musical, sob a tónica de Cabral (1983).

As canções de embalar são normalmente interpretadas nos períodos em que se pretende que o bebé adormeça. No entanto, algumas pessoas cantam este género musical, em períodos de alimentação aos bebés, para que estes fiquem tranquilos e adormeçam de seguida. Trevarthen (1999) relata um estudo com uma bebé cega de 5 meses, a quem a mãe cantou canções de embalar, enquanto lhe dava o biberão. À medida que a bebé ouvia a canção de embalar, movimentava as mãos, tocando ou nos botões (da mãe e dela), ou no biberão e, balbuciando ao som da música. O autor refere que: “...she makes with it intricate and delicate gestures that match variations of both the pulse and melodic line with appropriate forms of arm waving and extensions and turns of the fingers” (1999:190)<sup>53</sup>.

---

<sup>53</sup> “...ela fazia com gestos delicados e intrincados que coincidiam perfeitamente com as variações tanto da pulsação da linha melódica, quer fazendo com o braço movimentos de onda, apropriados, quer fazendo extensões e rotações com os dedos” (tradução livre).

Num outro estudo (Rock e colaboradores 1999), foram examinados os comportamentos de bebés (com 6 meses de idade), quando ouviam canções de embalar. Os autores detectaram que os bebés focavam a atenção neles próprios (olhavam mais para as mãos, para a própria roupa...), mais e em maior proporção de tempo, sempre que ouviam canções de embalar. Verificaram também que, os bebés vocalizavam mais no início da audição da canção de embalar, com progressiva diminuição dos vocalizos, dos comportamentos dos bebés iam diminuindo e, ficavam menos despertos. Alguns autores entendem assim que, a segurança e o conforto proporcionados pelo cantar de uma canção de embalar, são importantes para a regulação de diferentes estados emocionais (Trehub e colaboradores 1993 a; Trainor 1996; Rock e colaboradores 1999), bem como um dos meios que os pais têm para definir os momentos de dormir (Rock e colaboradores 1999). Para Kemp (1993), as canções de embalar resultam, também como meio para serenar situações de inquietamento nocturno do bebé, bem como podem constituir-se como ocasião de aprendizagem de formas de auto-regulação do seu comportamento.

A autora Susana Maiello (in Reid 1997), expõe uma situação passada num ambiente natural (observações relacionados com procedimentos maternos e um bebé, em casa de uma família), durante o período que antecedia ao adormecimento de um bebé com 2 meses. Enquanto a mãe prestava cuidado à bebé (mudando-lhe a fralda, vestindo o pijama...), cantava-lhe canções de brincar, às quais ela respondia com balbuceios e movimentos corporais das pernas e dos braços. À medida que a mãe virava a bebé para um dos lados e a tapava, ia cantando uma canção de embalar. A bebé emitia alguns sons, fechando os olhos gradualmente até adormecer, ao som do cantar materno. Quando o tempo da licença de maternidade terminou, a mãe voltou ao trabalho, recorrendo a um familiar para a guarda da bebé. Nos períodos da adormecer a bebé (agora com 6 meses), a tia deitava-a, acomodava-a no berço, retirava-se do quarto, esperando que adormecesse. No entanto, a bebé, porque esperasse momentos idênticos aos que a mãe lhe proporcionava, ou seja, cantar uma canção de embalar e, tal não acontecia, passou a emitir sons como já fazia antes, quando a mãe cantava a canção de embalar, acabando por adormecer.

Julgo poder retirar duas conclusões, destes resultados: a primeira diz respeito ao facto de a diminuição dos movimentos corporais e posterior adormecimento, parecer facilitada pela audição da canção de embalar, a segunda diz respeito à aprendizagem que a bebé fez de uma estratégia de auto-adormecimento (que consistia no balbuciar os

sons que antes produzia, imitando a mãe quando esta cantava a canção de embalar), na ausência da canção cantada pelo adulto que cuidava dela.

Uma referência curiosa advém dos trabalhos de Gordon que apontam no sentido de que os bebês, mesmo a dormir, *absorvem* sons de melodias que eventualmente lhe sejam colocadas, com *intensidades* baixas (2000 a:56).

Apesar de, neste trabalho, não ter explorado os processos da aprendizagem da música, entendo que, ouvi-la, quer por meio de gravações, quer interpretada ao vivo, em diferentes períodos do dia e, muito em especial, nos períodos de sono, pode constituir-se como ocasião para o contacto com a música. Gordon refere que: “Quanto mais cedo uma criança começar a beneficiar de um ambiente musical rico, mais cedo a sua aptidão musical começará a aumentar em direcção ao nível do nascimento e mais próxima ficará de o atingir e dele permanecer através da vida” (2000:16).

Desta forma, os períodos de sono que são, frequentemente, entendidos como momentos *mortos*, podem pelo contrário, proporcionar situações nas quais aconteça *aculturação* musical (Rodrigues 1997:16).

O que fica exposto penso que reflecte alguma escassez de investigação neste campo, sobre o efeito da música e, em particular, da canção de embalar, no comportamento do bebé. Ainda assim, este trabalho, permite, no meu ponto de vista, fazer sobressair alguns pontos que merecem a atenção e perspectivar que, a partir do mesmo, agentes educativos, pessoas que estejam a frequentar cursos de Formação Inicial, Instituições, empresas e outros, possam, de algum modo compreender a importância da música no geral e das canções de embalar em particular, em diferentes contextos e situações. Os estudos que tenho apresentado apontam para a grande receptividade dos bebês à audição das canções de embalar.

Quer as características musicais inerentes, quer o tom de voz carregado de emoções positivas (carinho, acalento...) com que são interpretadas, parecem contribuir para o serenar do bebé, bem como a progressiva diminuição dos comportamentos motores e posterior adormecimento.

Parece claro que o bebé não é um receptor passivo das canções de embalar. Quando estas são cantadas em períodos que não o de adormecimento, o bebé exhibe movimentos que acompanham adequadamente algumas das características musicais da

canção de embalar que ouve, o que aponta para a importância da audição deste género, na apreensão de parâmetros musicais, por parte do bebé<sup>54</sup>.

Salienta-se ainda que a emissão de balbuceios produzidos pelos bebés, durante a audição da canção de embalar, se reveste de interesses diversificados no desenvolvimento do bebé. Primeiro, e como aponta a experiência de Maiello (in Reid 1997), o desenvolvimento de estratégias de auto-regulação do comportamento, de auto-adormecimento, certamente promotoras de estabilidade emocional. Segundo, a produção de vocalizações em simultâneo com a audição de música (ainda que mais uma vez isto não se reporte só à canção de embalar) poder para Kuntzel-Hansen (1981), constituir-se como um incentivo ao desenvolvimento da linguagem e da apreensão das características musicais dos estímulos sonoros.

Para concluir e, de acordo com Rock (1999), o facto de existirem canções especiais para os bebés, nas diversas culturas do mundo e, através delas, acontecerem modificações no comportamento deles, quando se lhes canta, leva-nos a concluir sobre o valor das mesmas para o seu desenvolvimento.

---

<sup>54</sup> Não pretendo aqui afirmar que outros géneros musicais não cumpram objectivos semelhantes, mas apenas que estes podem encontrar-se facilitados, quer pela simplicidade da linha melódica, quer pela preferência que o bebé mostra em relação à canção de embalar. Pelo menos, este parece ser um género que também contribui para a prossecução desse objectivo.

### **3 - METODOLOGIA**

#### **3.1 - APRESENTAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO**

De acordo com o autor Almeida (1997) uma investigação implica que, após a identificação de um determinado problema, exista a descrição de um plano que possa conduzir à resolução do problema inicial. Desta maneira o trabalho realizado teve que ver com um conjunto de questões e reflexões sentidas quer enquanto docente em diferentes níveis de ensino, quer no contacto directo com os pais de bebés, com Educadoras de Infância e Auxiliares Educativas, quer com diferentes instituições prestadoras de cuidados a crianças, Hospitais, entre demais organismos públicos e privados.

Conforme referi anteriormente quando abordei o carácter ancestral do género vocal - Canção de Embalar – afirmei que se manifesta em diferentes partes do mundo e se reveste de carácter importante em diferentes formas e fases da História do Homem. Por outro lado os estudos que deram suporte a algumas das manifestações teóricas expressas indicam o valor pedagógico e psicológico da canção de embalar e do acto de cantar ao bebé deste género vocal. Várias questões estiveram subjacentes à investigação que realizei. Por exemplo, questionei até que ponto, os pais fazem ainda uso desta prática de cantar no período de adormecimento dos bebés e ainda questionei se as Educadoras de Infância utilizavam a Canção de Embalar como um recurso, uma vez que são especificamente treinadas na sua formação em áreas da Expressão Musical e alertadas para a importância de desenvolver actividades musicais com crianças. Mas serão igualmente sensibilizadas para o uso das canções de embalar para ajudar os bebés a tranquilizarem-se e adormecerem?

Foi a procura de dar resposta a estas e outras questões, mais vocacionadas para a realização de um levantamento na população sobre as práticas e sobre a percepção relativas à canção de embalar que suportou a investigação que realizei e que conduziu também a minha consciência de procurar melhorar a qualidade deste e de outros agentes ligados à Formação Inicial.

Este trabalho, tem por finalidade responder às questões, sobre os efeitos da canção de embalar no período de adormecimento e de sono dos bebês.

Assim defini três (3) questões as quais permitem a formulação de três (3) hipóteses:

. Questão 1: Será que a audição de música de embalar influencia na duração do período de adormecimento dos bebês?

. Hipótese 1: Se o tempo de adormecimento dos bebês é influenciado pela audição de música, então a audição de uma canção de embalar permite que o bebê adormeça mais rapidamente.

. Questão 2: Será que a audição de música de embalar influencia na duração do período de sono dos bebês?

. Hipótese 2: Se o sono dos bebês é afectado pela audição de música, então a existência de um fundo musical de uma canção de embalar contribui para um aumento do tempo de sono.

. Questão 3: Será que a audição de música de embalar influencia a qualidade do período de sono dos bebês? (Período de sono entendido como o tempo que decorre entre o momento em que o bebê é deitado para dormir e o momento em que se considera findo o tempo de dormir).

. Hipótese 3: Se a qualidade do período de sono dos bebês é influenciada pela audição de música, então a audição de uma canção de embalar contribui para a manifestação de mais comportamentos de bem-estar e menos comportamentos de desconforto.

Para que este documento não se torne extenso vou apenas apresentar a forma como concebi o estudo da minha investigação<sup>55</sup> e que dá corpo ao trabalho que tenho vindo a expor, mas salientando apenas a Hipótese 1.

O estudo realizado, apresenta a caracterização da amostra, procedimentos e instrumentos do mesmo e respectiva análise de dados. Farei ainda uma descrição dos passos seguidos no estudo-piloto realizado, e que permitiu conceber a versão final dos instrumentos e procedimentos, a utilizar no trabalho.

Posteriormente apresento o estudo que realizei e as respectivas amostras, procedimentos, instrumentos e análise de dados.

### 3.2 – ESTUDO PILOTO

A investigação subjacente a este estudo baseou-se na observação directa de bebés. Este processo, segundo Laville “ (...) revela-se certamente nosso privilegiado modo de contacto com o real: é observando que nos situamos, orientamos nossos deslocamentos, reconhecemos as pessoas, emitimos juízos sobre elas” (1999:165). Esta investigação empírica que efectuei, obedeceu ao estudo piloto que vou descrever e que foi desenvolvido com dois bebés do sexo feminino, uma com seis meses e meio e a outra com quatro meses e meio de idade, realizado na cidade de Bragança. O estudo piloto foi elaborado durante a semana, em dois dias diferentes. Uma das bebés era colocada durante o dia, num Centro Infantil (ligado à S.C.M.B.) e a outra bebé permanecia em casa com a mãe<sup>56</sup>.

Após contactados os pais das bebés foi-lhes explicado para que se destinava o estudo que ia realizar. Foi ainda referido aos pais das bebés que, o estudo em questão não implicava qualquer alteração do ambiente familiar, solicitando-se que agissem com a maior naturalidade possível, uma vez que propunha ser realizado sem nenhum tipo de alteração dos hábitos diários das famílias. Após estas explicações, ambas as famílias

---

<sup>55</sup> “ A informação constitui sempre a provisão de base dos trabalhos de pesquisa. É sobre ela que se estabelecem, de uma parte, o procedimento, principalmente indutivo, de construção do problema e da hipótese e, da outra, aquele, de preferência dedutivo, de verificação dessa hipótese” (Laville e colaboradores 1999:165).

<sup>56</sup> Quando seleccionei os bebés para o estudo piloto procurei que, pelo menos um dos intervenientes estivesse num Centro Infantil.

das bebés acederam colaborar. Solicitei que pudesse proceder ao estudo em períodos correspondentes ao deitar do bebé. Uma das famílias recebeu-me ao fim do dia (após as 19:00h), depois do horário laboral e de trazerem a filha do Centro Infantil e de cuidarem dela. A mãe da segunda bebé, dispôs-se a acolher-me uma vez, a meio da manhã (por volta das 10:30h<sup>57</sup>) e outra vez, no período da noite (20:30h).

O Quadro 1 (Esquema de observação do estudo piloto) apresentado de seguida, sintetiza o esquema de observação e de audição da canção de embalar para ambos os bebés.

Para cada bebé procedeu-se de igual modo utilizando-se a audição da canção de embalar com mais ou menos orquestração de forma cruzada, ou seja, num primeiro dia (7 de Março de 2001), coloquei a uma bebé (bebé A) a canção de embalar com mais orquestração e à outra bebé (bebé B) a canção de embalar com menos orquestração. No dia seguinte (8 de Março de 2001) procedi de forma inversa.

**Quadro 1 – Esquema de Observação do Estudo Piloto**

Hora	Data/dia semana	BEBÉ A (6,5 meses)	BEBÉ B (4,5 meses)	Hora	Data/dia semana
		Canção de embalar com mais acompanhamento instrumental	Canção de embalar com menos acompanhamento instrumental		
19h	7.3.01 4.ª Feira	. Enquanto a bebé era colocada pelos pais no berço (que se encontrava na sala de estar <sup>58</sup> ) emitia a canção de embalar na aparelhagem <sup>59</sup> ; . Os pais da bebé retiravam-se da sala e eu permanecia nesse compartimento (longe do alcance da bebé), para observar o seu comportamento.	. A mãe da bebé colocava-a na alfofa que se encontrava na sala de estar (local no qual a bebé dormia habitualmente); . no momento em que a bebé era colocada para dormir, ligava a aparelhagem para difundir o CD da canção de embalar. Retirava-me para fora do alcance da visão da bebé e observava as suas reacções.	20:30h	7.3.01 4.ª Feira
		Canção de embalar com menos acompanhamento instrumental	Canção de embalar com mais acompanhamento instrumental		
19h	8.3.01 5.ª Feira	. Após a minha chegada a bebé estava já a ser conduzida para o seu quarto	. Não houve qualquer alteração na forma como a bebé foi deitada para realizar o seu período de	10h	8.3.01 5.ª Feira

<sup>57</sup> O horário seguido na observação a esta bebé, aproximava-se àquele que era utilizado no Centro Infantil no qual realizei o Estudo.

<sup>58</sup> Posteriormente a bebé era transferida para o seu berço no quarto.

<sup>59</sup> Remeto para a parte da descrição do estudo e dos instrumentos que foram utilizados no trabalho.

	(já tinha estado na alcofa que se encontrava na sala) para ser deitada; . Procedi de igual modo como no dia anterior para efectuar a observação.	sono; . Procedi de igual forma como no primeiro dia.		
--	---	---	--	--

A realização deste estudo piloto permitiu verificar que as bebés ficavam mais tranquilas e adormeciam mais rapidamente, quando difundia a versão da canção de embalar com menos acompanhamento instrumental, exibindo movimentos mais suaves e, emitindo vocalizações. Aquando da divulgação da canção de embalar com mais arranjos orquestrais, as bebés não só demoravam mais tempo a adormecer, como se distraíam e brincavam, olhando demoradamente para a direcção da fonte sonora.

Este estudo-piloto que realizei para testar a canção de embalar, permitiu-me ainda constatar a exequibilidade do estudo. Em consonância com o resultado do estudo piloto, optei por utilizar a versão da canção de embalar com menos acompanhamento instrumental (ver anexo 1 –versão interpretada da canção de embalar “Dorme meu menino”)<sup>60</sup>.

Conforme já referi, este é um estudo exploratório e contextualizado: Exploratório já que não foi possível, em toda a revisão bibliográfica realizada, encontrar dados de investigações semelhantes que permitissem sustentar uma pesquisa mais profunda; Contextualizado já que a minha opção por fazer o estudo num ambiente natural se escora na preocupação em perceber se a música de embalar pode ter algum efeito no sono dos bebés, em contextos com contornos semelhantes àqueles em que ocorrem os períodos de sono dos bebés.

A escolha de um Jardim-de-infância ao invés da opção pelas casas das famílias como local de estudo, prende-se com dois factores:

- Primeiro, a duração do estudo de acordo com o plano de pesquisa a efectuar, implicaria um tempo demasiado longo de invasão no espaço privado das famílias bem como de imposição de algumas limitações aos seus movimentos. Além do mais, a minha intenção de estender o estudo a vários bebés implicaria que a recolha de dados

---

<sup>60</sup> Como referi na nota de rodapé anterior, quando faço a descrição do estudo, bem como dos procedimentos, serão explicadas as fases que antecederam à escolha e elaboração da canção de embalar que utilizei, quer para o estudo piloto, quer para o estudo em questão.

correspondesse à multiplicação do tempo de aplicação do plano de pesquisa pelo número de bebés;

- Segundo, a razão mais ponderosa remete para o facto de que a opção pelo Jardim-de-Infância enquanto local de realização do estudo, me permitiu não o controle de variáveis parasitas, como os ruídos provocados pelo funcionamento do mesmo (vozes, portas a bater, choro dos outros bebés e crianças mais velhas, diferenças de horários na prestação de cuidados a crianças de idades variadas,...) mas permitiu-me assegurar que os bebés se encontram exactamente nas mesmas condições durante o período em que decorreu a investigação.

Há, no entanto, outras variáveis parasitas inerentes a aspectos individuais que não puderam ser controladas: como oscilações do estado de saúde dos bebés e faltas ao Jardim de Infância.

De acordo com Achenbach (1978) este estudo pode ser classificado como experimental<sup>61</sup>, já que existe manipulação de uma variável independente.

O controle do efeito da variável independente é feito pelo próprio plano de estudo “...the effects of certain independent variables may be assessed by studying the behavior of the same subjects under different values of the independent variable. This is called a within-subjects or repeated measures design...” (Achenbach 1978:84)<sup>62</sup>.

Neste estudo, defini as seguintes variáveis: Variável independente: audição de uma canção de embalar; Variáveis dependentes:

1- Tempo de adormecimento: correspondente ao intervalo de tempo entre o deitar do bebé e o momento em que se considera pela primeira vez adormecido (início do primeiro nível 3 de activação<sup>63</sup>);

2 - Duração do sono: correspondente ao intervalo entre o primeiro momento em que se considera pela primeira vez adormecido (nível 3 de activação) e o momento em que se considera definitivamente acordado ou seja, quando é retirado da cama pela auxiliar ou quando lhe são colocados objectos e o bebé interage com eles e quando há uma permanência e aumento de comportamentos;

---

<sup>61</sup> De acordo com Pinto (1990) a prática de investigação experimental permite perceber causas da forma como ocorre um acontecimento.

<sup>62</sup> “...o efeito de certas variáveis independentes pode permitir verificar o estudo de comportamentos de sujeitos sobre diferentes sentidos [valores] da variável independente. Isto é chamado de dentro do sujeito ou repetição das medidas do desenho...” (tradução livre).

<sup>63</sup> Na parte sobre os instrumentos e procedimentos do estudo explico porque passo a adoptar a terminologia *níveis de activação* quando me refiro aos Estados de sono e de vigília do bebé.

3 - Tranquilidade de sono: aumentos dos comportamentos indicadores de bem-estar (sorrisos, vocalizações de agrado...) e diminuição dos comportamentos indicadores de mal-estar (sobressaltos, choro, gemidos, soluços...).

O estudo do tipo *within-subjects design*, na terminologia de Achenbach (1978) segue um plano A-B-A-B. Para o mesmo autor referido anteriormente, este plano obedece aos seguintes passos: “...the dependent variable [...] is first measured during a baseline period before any experimental manipulation is made. The dependent variable is measured again while the experimental manipulation is in effect; again during a period when the manipulation is temporarily suspended; and again when the manipulation is reinstated. Letting A designate a baseline period and B a period during which the experimental manipulation is in effect, this sequence is described as an ABAB sequence” (1978:84)<sup>64</sup>.

Designei os esquemas de investigação como A1, B1, A2, B2. Apresento-os no Quadro 2 – Esquema de observações do estudo observações. Optei por começar cada esquema, a meio da semana e não no início da semana, de forma a serem mais evidentes as possíveis mudanças a ocorrer nos dias de transição de um esquema para outro.

**Quadro 2 – Esquema de Observação do Estudo**<sup>65</sup>

Esquema de Observação				
Esquema	A1	B1	A2	B2
Dias da semana	4. <sup>a</sup> , 5. <sup>a</sup> , 6. <sup>a</sup> 2. <sup>a</sup> , 3. <sup>a</sup>	4. <sup>a</sup> , 5. <sup>a</sup> , 6. <sup>a</sup> 2. <sup>a</sup> , 3. <sup>a</sup>	4. <sup>a</sup> , 5. <sup>a</sup> , 6. <sup>a</sup> 2. <sup>a</sup> , 3. <sup>a</sup>	4. <sup>a</sup> , 5. <sup>a</sup> , 6. <sup>a</sup> 2. <sup>a</sup> , 3. <sup>a</sup>
Data da observação <sup>66</sup>	14,15,16,19,20 Março 2001	21,22,23,26,27 Março 2001	28, 29, 30 Março 2, 3 Abril 2001	4,5,6, 9, 10 Abril 2001
Condição da variável independente	. Sem audição da canção de embalar	. Com audição da canção de embalar	. Sem audição da canção de embalar	. Com audição da canção de embalar

<sup>64</sup> “...a variável dependente [...] é primeiramente medida para avaliação de uma linha de base antes de alguma manipulação experimental ser feita. A variável dependente é medida novamente estando a condição experimental a ser manipulada; posteriormente há um período de tempo no qual a condição manipulada é temporariamente suspensa; de novo a condição manipulada é restabelecida. Introduzida de novo a linha de base do esquema A e B durante um período de tempo no qual a há manipulação da condição experimental, esta sequência descreve-se como uma sequência ABAB” (tradução livre).

<sup>65</sup> As razões que me fizeram optar pelo horário estipulado (a partir das 10 horas) tem a ver com as seguintes situações: evitar os momentos de entrada e saída dos encarregados de educação dos bebés; os bebés chegavam normalmente à creche após um período de sono realizado (período da noite); por sugestão das auxiliares educativas, uma vez que o momento de sono dos bebés coincidia também com a altura de almoço das funcionárias, ficando menos pessoal auxiliar na sala para cuidar dos bebés.

<sup>66</sup> Não defini o item da hora uma vez que esta variava, dependendo do momento em que as auxiliares iniciavam os processos para adormecerem os bebés, após o período de alimentação e prestação de outros cuidados aos bebés.

A investigação empírica que levei a cabo, centrou-se exclusivamente em 4 bebés de 4,5 e 6 meses de idade (ver quadro 3 – Distribuição da amostra por sexo e idade). Dois bebés são do sexo feminino (4,5 e 5,5 meses de idade) e os outros dois, do sexo masculino (com 4,5 e 6 meses). Quando defini a população alvo, entendi optar por bebés que frequentassem Centros Infantis na cidade de Bragança. De entre os existentes, recorri àqueles que recebiam bebés a partir dos 3 meses de idade e ligados à S.C.M.B, uma vez que estas instituições apresentavam, na altura do nosso estudo, um maior número de bebés com esta faixa etária. Assim, de entre os Centros Infantis pertencentes à S.C.M.B. (que identifico com os números 1, 2 e 3), optei por aquele que, na altura da realização deste trabalho, tinha a seu cargo um maior número maior de bebés que correspondia à faixa etária por nós referida. A opção pela faixa etária na qual incide o estudo teve que ver com a tentativa de conjugação das seguintes condições: Bebés que, de acordo com os pressupostos teóricos apresentados na revisão literária e que se encontrassem em fase de organização dos padrões de sono<sup>67</sup>; Bebés que tivessem já algum tempo de estadia num Jardim de Infância para não ter que lidar com o período de integração.

Estabelecidas estas condições, outros dois requisitos se deviam preencher: Bebés que fossem assíduos; A existência de 4 bebés com idades próximas que preenchessem as condições e requisitos anteriores.

**Quadro 3 – Distribuição da Amostra do Estudo por Sexo e Idade**

Bebés							
Bebé 1		Bebé 2		Bebé 3		Bebé 4	
Sexo	Idade	Sexo	Idade	Sexo	Idade	Sexo	Idade
M <sup>68</sup>	6 Meses	M	4,5 Meses	F <sup>69</sup>	5,5 Meses	F	4,5 Meses

Um dos momentos mais delicados deste estudo consistiu na definição da metodologia a utilizar. Essa definição envolveu vários passos:

1.º - Selecção da canção a emitir;

<sup>67</sup> Este documento integra uma parte da análise e discussão da minha Tese de Mestrado “Cantar aos bebés – das práticas de cantar durante a prestação de cuidados e dos efeitos de uma canção de embalar no sono dos bebés”, apresentada à Universidade do Porto, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, 2003.

<sup>68</sup> Identifico por M como sexo masculino.

<sup>69</sup> Identifico por F como sexo feminino.

2.º - Decisão acerca da utilização de uma gravação já existente ou uma versão interpretada por pela autora deste documento;

3.º - Definição da interpretação e do acompanhamento instrumental a realizar;

4.º - Gravação da canção de embalar.

1.º - Para escolher a canção de embalar efectuei uma recolha (quer a nível discográfico, quer em registo escrito) de algumas canções de embalar do nosso país, de entre as mais antigas e outras mais recentes (a partir dos anos 50). Resolvi optar por uma canção de embalar mais actual<sup>70</sup>, por se apresentar com um texto que considere e considero ainda muito suave, por não ser de nenhuma região em particular e porque era uma das canções de embalar que me cantavam em criança e que se continuou a cantar aos bebés que foram nascendo no meu ambiente familiar. A canção de embalar escolhida reporta-se desta forma, a um período que engloba três gerações actuais: avós, pais e filhos, sendo por esta razão mais conhecida.

Realizei uma análise sobre da estrutura formal da melodia escolhida (ver anexo 2: Análise formal da melodia da canção de embalar e anexo 3 – análise musical da canção de embalar). A análise formal da melodia foi realizada a partir da partitura original. A versão interpretada na realização do estudo, ainda que com mais acompanhamento instrumental é formalmente idêntica ao original. No anexo 1 a versão interpretada por mim, da canção de embalar. Realizei ainda uma análise formal do texto da canção de embalar (ver anexo 3 – análise formal do texto da canção de embalar). Quer a análise da melodia, quer a análise do texto permitiu-me enquadrar a canção de embalar escolhida na tipologia deste género musical.

2.º - Após realizar um levantamento discográfico sobre interpretações de canções de embalar, descobri<sup>71</sup> que existia uma interpretação da canção de embalar que havia seleccionado. Optei no entanto por fazer a minha interpretação pelas seguintes razões:

- Entendi que a canção de embalar interpretada pela cantora (na gravação existente), apresentava um acompanhamento instrumental muito elaborado e um andamento mais rápido<sup>72</sup> que o pretendido para o estudo a realizar;

---

<sup>70</sup> Ver anexo 2 – Registo da canção de embalar, interpretada e emitida para o estudo, nos esquemas B1 e B2: Partitura da versão interpretada da canção de embalar – “Dorme meu menino”

<sup>71</sup> Realizei contactos com uma cantora da época que me indicou quem havia feito uma interpretação da canção de embalar que escolhi e, que me enviou gentilmente o CD na qual se encontrava a referida canção. Posteriormente, contactei pessoal da instituição Sociedade Portuguesa de Autores que me facultaram a partitura da canção de embalar em questão. Apresento em anexo 2, a partitura da versão interpretada por mim da canção de embalar (*Dorme meu menino*).

- Quis procurar fazer uma interpretação que se aproximasse, o mais possível, em cantar aos bebés ao vivo<sup>73</sup> e não tanto uma versão comercial.

3.º - A opção por uma gravação da canção de embalar com acompanhamento instrumental decorre da necessidade de criar um suporte musical, aos momentos de inexistência da letra que permita manter a continuidade da melodia. Considero também que, o facto de ter encontrado, na pesquisa discográfica, exemplos de canções de embalar com acompanhamento instrumental (como é o caso da canção de embalar *Nana nana meu menino* da região da Beira Litoral e Beira Alta<sup>74</sup>), bem como de os registos escritos actuais das canções de embalar apresentarem voz e arranjos musicais desta forma embelezarem a melodia vocal, sustentam minha opção. Os resultados do estudo piloto 2 permitiram dosear a o acompanhamento instrumental.

4.º - A gravação da canção de embalar envolveu 2 fases. Fiz uma primeira fase de gravações (Janeiro de 2001) num estúdio particular, no qual se utilizou um teclado SOLTON X1, um microfone SHARE 58 BETA, tendo sido feito um trabalho de preparação que nos permitiu seguir para uma segunda etapa de gravações. Essa segunda fase de gravações foi realizada num estúdio da Câmara Municipal de Mirandela, com a colaboração de um técnico e músico (pianista). Este trabalho foi efectuado durante o mês de Fevereiro e início de Março de 2001 (até ao dia 6 de Março). Foi utilizada um teclado ROLAND WORK STATION XP80 (com mesa de mistura incorporada), gravador (para as misturas sonoras) ROLAND VS1690, um microfone condensador NTRHOD. Foram realizadas várias interpretações da Canção de Embalar com diferentes arranjos musicais, tendo mais ou menos acompanhamento instrumental. A versão final da Canção de Embalar resultou numa interpretação com voz, piano e guitarra (G.Strings) realizados no sintetizador electrónico, anteriormente aludido. A interpretação da Canção de Embalar escolhida além de ter sido cantada com as partes do texto e o respectivo acompanhamento instrumental, teve essas mesmas partes mas sem

---

<sup>72</sup> Ver anexo 4 – Gráficos da análise de som das duas canções de embalar, nos quais se compara a canção de embalar interpretada pela cantora e a minha. Saliente-se que, a canção de embalar apresenta frequências que vão de 220 Hz (nota mais grave da melodia – Lá 2) até 586 Hz (nota mais aguda da melodia – Ré 4).

<sup>73</sup> A opção de realizar a gravação com a canção de embalar teve que ver com o facto de ser eu quem efectuou todo o processo da montagem das filmagens e reprodução da música. Seria pois complicado realizar todo esse trabalho e cantar ao vivo sem perturbar a emissão da canção de embalar. E, de acordo com o que refere Gordon: “ O uso de gravações garantirá que as canções e os padrões tonais sejam sempre executados na mesma tonicidade e na mesma tonalidade, e que os cantos e padrões rítmicos sejam sempre executados no mesmo tempo e na mesma métrica” (2000 a:76).

<sup>74</sup> Sardinha, J. A. (1997) *Portugal: Raízes Musicais*, n.º 3, Jornal de Notícias, BMG Portugal LMA.

texto (com boca fechada)<sup>75</sup>. Para obter uma gravação da canção de embalar que pudesse ter o maior tempo possível, optamos por realizar o trabalho de sonoplastia no computador (programa NUENDO) que efectuou as colagens necessárias dos cinco minutos e meio (tempo total da canção de embalar) de forma a produzir um CD com aproximadamente 80 minutos finais (este foi a dimensão de tempo que se conseguiu gravar no CD com os meios técnicos que dispunha)<sup>76</sup>.

Para realizar as observações foram utilizadas 5 câmaras de filmar SONY 72X Digitalzoom Handycam (dispunha de uma câmara de vídeo suplente para o caso de existir alguma avaria técnica e filmar outros bebés que, não fazendo parte do estudo, pudessem também ser filmados para de alguma forma perceber como reagiam, integrados que estavam no mesmo espaço), 5 tripés BILORA TOP STAR III (para colocar as câmaras de filmar), cassetes 90 ou 60 minutos Hi8 – SONY, leitor de CD`s/rádio – SONY CFD – 22L – CORDER (para o esquema B1 e B2). Para a observação posterior das cassetes utilizamos um aparelho SONY Hi-Fi – TRILOGIC (Show View – vídeo Hi8 VHS PAL) e o ecrã de computados NOLDUS. Todos estes instrumentos foram colocados por mim no local de estudo.

Passo a descrever o procedimento utilizado:

Num primeiro momento expliquei os objectivos do estudo e foram pedidas as devidas autorizações ao seguinte conjunto de entidades e pessoas: Provedor da S.C.M.B; Educadora de Infância, responsável pelo Centro Infantil do estudo em questão; Auxiliares de Acção Educativa que cuidavam dos bebés; Mães/Pais dos bebés intervenientes (amostra); Mães/Pais dos bebés que não fazendo parte do nosso estudo, se encontravam na creche e na sala na qual foi realizada a observação.

Foi garantida a confidencialidade dos dados recolhidos e apenas para efeitos de acções de investigação podiam ser utilizados. Depois de obtidas as autorizações por

---

<sup>75</sup> Optei por utilizar estas duas formas de interpretar a canção de embalar por diferentes razões: incentivar os Agentes Educativos para cantarem, mesmo sem suporte de texto; seguir a concepção de alguns autores como por exemplo Gordon que entendem ser importante cantar também sem palavras (2000 a e b); tornar a melodia escolhida mais longa e relaxante à medida da sua difusão e audição.

<sup>76</sup> Quando a gravação da Canção de Embalar terminava era accionada novamente (se fosse necessário).

escrito<sup>77</sup>, das individualidades que mencionei anteriormente, procedi à aplicação do estudo.

Antes de iniciar as observações definitivas, desloquei-me ao Centro Infantil várias vezes para poder conhecer, contactar as pessoas, os espaços e as rotinas de prestação de cuidados aos bebés. Com o objectivo de minimizar as situações estranhas, realizei três dias de observação, sem contudo as utilizar para a análise final (9,12 e 13 de Março de 2001)<sup>78</sup>.

Como todo o estudo foi realizado em ambiente natural<sup>79</sup> contextualizado, conforme referido no design do estudo, a ordem de deitar os bebés não era sempre a mesma (dependendo aos rituais de prestação de cuidados e das hora de almoço). Saliente-se que as Agentes Educativas intervinham junto dos bebés, no período de sono, sempre que entendiam ser necessário, para lhes prestar alguns cuidados: colocar chupeta (no momento de deitar; quando cai e se o bebé chora); apaziguar o choro (com festas no rosto, nas mãos ou permanecendo junto do bebé); cobrir, retirar ou acomodar a roupa da cama; verificar e mudar fralda; acomodar a posição do bebé na cama; tirar o bebé da cama; embalar o bebé (na própria cama).

O início da observação é definido momento em que a auxiliar coloca o bebé no berço. O tempo total das observações depende do tempo total que medeia entre o deitar e o momento em que se considera o bebé definitivamente acordado<sup>80</sup>.

Nos dias em que se coloca música (linhas B1 e B2) a emissão da canção de embalar inicia-se no momento em que o primeiro bebé é colocado no berço (pela Agente Educativa), permanecendo a sua difusão durante todo o período de sono deles e,

---

<sup>77</sup> Refira-se que todo este processo foi antecedido de contactos pessoais com os pais dos bebés e as pessoas que trabalhavam nas instituições aludidas, seguidos de pedidos formais por escrito realizados por mim.

<sup>78</sup> No dia 9 de Março de 2001 coloquei na sala, todos os instrumentos necessários para proceder à observação, sem no entanto realizar filmagens. Nos dias 12 e 13 procedi a filmagens que, como referi, apenas resultaram enquanto factor de habituação para os bebés, possibilitando também a verificação e utilização do material de forma correcta.

<sup>79</sup> Não houve qualquer alteração nos cuidados prestados aos bebés, na maneira de deitar ou de adormecer. Todo o período de observação foi realizado no mesmo ambiente no qual se encontravam outros bebés (totalizando treze bebés) cuja faixa etária oscilava entre os 5 meses até ao ano de idade, sujeitando o estudo às diferentes variedades e situações que implicavam cuidar destes mesmos bebés. O facto de a sala, na qual realizei a observação, ser contígua a uma casa de banho comum (na qual eram realizadas mudas de fralda e higiene dos bebés) implicava a sua utilização frequente com a abertura e fecho da porta que separava esta dependência das salas nas quais estavam os bebés observados.

<sup>80</sup> Assumi-se como ponto de referência para terminar o período de observação quando: o bebé era retirado da cama pela Auxiliar Educativa de forma definitiva (ou porque o bebé não estivesse a dormir, ou porque se encontrava doente, ou porque o bebé não dormia); quando acontecia o último momento de sonolência (nível de activação 2) e permanecia em vigília activa (nível de activação 1). Em algumas situações, os bebés eram deixados nas camas, mesmo que não dormissem mais, sendo que as Agentes Educativas colocavam brinquedos para que o bebé ficasse entretido a brincar.

só finalizando quando o último bebé acordar. A canção de embalar era difundida do local no qual habitualmente se encontra um rádio portátil (que quando ligado emitia a estação de serviço local).

### 3.3 - ANÁLISE DOS DADOS DO ESTUDO

As variáveis dependentes 1 e 2 vão ser analisadas com base nas medidas de tempo registadas nos diversos Estados.

Por razões que se prendem com rigor científico e metodológico entendeu-se designar os diferentes Estados de vigília e sono considerados, como níveis de activação. O facto de não ter sido possível recorrer ao uso de meios técnicos como por exemplo o electroencefalograma (EEG)<sup>81</sup> impediu afirmar com maior precisão o Estado de sono em que se encontram os bebés. Considero assim, como *níveis de activação*<sup>82</sup>, todas as alterações cíclicas dos Estados de sono (uma vez que foi este o período que me propus observar). Apresento de seguida, o quadro 4 – Níveis de activação dos bebés, no qual foi estabelecido a correspondência entre os diferentes Estados de sono e vigília observados nos bebés e os níveis de activação considerados:

**Quadro 4 – Correspondência entre Estados e níveis de activação**

<b>Estados</b>	<b>Níveis de activação</b>
Vigília	Nível 1
Sonolência	Nível 2
Sono leve	Nível 3
Sono profundo	Nível 4
Choro	Nível 5

Os dados da variável dependente 3 foram submetidos a uma análise de conteúdo. As filmagens deram origem a uma base de dados de comportamentos (realizada em EXCEL, construída primeiro a partir de categorias de comportamentos mais específicos que, se agruparam em categorias mais abrangentes definidas como Grelha de análise de

---

<sup>81</sup> Esta situação teve a ver também, com o facto de toda a experiência ter sido realizada em contexto natural, bem como o facto de não ter sido utilizado algum meio técnico.

<sup>82</sup> Lopes dos Santos 1990:267.

conteúdo dos comportamentos) e que aqui não exploro. A partir da definição das categorias procedeu-se ao registo e contagem de frequências.

#### 4 - LEITURA E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste parte irei expor e proceder à leitura e discussão dos resultados do estudo. No entanto e porque a apresentação dos dados e respectiva discussão dos mesmos é muito extensa apenas farei, neste trabalho (como já referi anteriormente), a exposição da leitura e discussão dos dados do estudo em questão, à luz da hipótese 1<sup>83</sup>.

Neste sentido, toda a investigação e discussão aqui apresentada procuram, na acepção de Achenbach (1978), tecer caminhos nos quais as hipóteses colocadas possam ser testadas, após aplicadas.

Como disse e, neste ponto vou proceder à leitura e discussão dos dados do estudo.

Antes de iniciar a leitura dos resultados obtidos no estudo que, permita reflectir sobre as hipóteses, entendo conveniente salientar algumas explicações sobre uma alteração que sofreu a amostra inicial. Das observações dos 4 bebés apenas é apresentado o resultado das leituras e discussões dos resultados das observações de três bebés. Esta situação teve a ver com o facto de o quarto bebé ter faltado alguns dias, no percurso do esquema experimental que foi previamente concebido. As ausências do quarto bebé, contabilizaram-se em seis dias, no total de vinte dias de observação durante as linhas do esquema ABAB, apresentando uma incidência de faltas maior, aquando da replicação da primeira e segundas linhas do respectivo esquema (ou seja A2 e B2). Entendi portanto que, não havia o número suficiente de observações, nas duas últimas linhas do esquema, para as considerar como objecto de análise.

De forma a facilitar uma mais rápida compreensão da terminologia do esquema aplicado no estudo, saliente-se que, quando me refiro a A1-B1-A2-B2 (ABAB), pretendo indicar as quatro semanas que decorreram da observação dos bebés, correspondendo cinco dias em cada fase do respectivo esquema<sup>84</sup>. Desta maneira utilizo de futuro, a letra e respectivo número para indicar um primeiro período de 5 dias de observação (A1), segundo período de 5 dias de observação (B1- na qual se faz a primeira apresentação da variável independente), terceiro período de 5 dias de

---

<sup>83</sup> Este documento integra uma parte da análise e discussão da minha Tese de Mestrado “Cantar aos bebés – das práticas de cantar durante a prestação de cuidados e dos efeitos de uma canção de embalar no sono dos bebés”, apresentada à Universidade do Porto, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, 2003.

<sup>84</sup> Por uma questão de facilitar a exposição utiliza-se o termo *esquema*, sempre que me refiro a cada linha A-B-A-B (A1-B1-A2-B2).

observação (A2) e quarto período de 5 dias de observação (B2 – replicação da apresentação da variável independente) de observação, conforme referimos no ponto 4.2.2.2. Utilizo A, sempre que me refiro em conjunto a A1 e A2 e B, quando me refiro a B1 e B2.

#### 4.1 – LEITURA DOS DADOS

Nesta análise vou deter-me nos dados recolhidos nos quadros 5, 6 e 7 respectivamente para os bebés 1, 2 e 3. Quando nos três quadros, se observa a coluna indicada com T.A. (tempo de adormecimento), o primeiro factor que ressalta é a variação diária dos valores patente, ainda que, de formas diferentes, para todos bebés. É, no entanto possível, para além desta inconstância, encontrar determinadas regularidades. Olhemos o que se verifica bebé a bebé e na comparação entre eles.

No que diz respeito ao bebé 1 (ver quadro 5 e anexo 5) verifica-se que no esquema A, o T.A. é maior em A1 que em A2. O mesmo acontece para o esquema B. Contudo, logo à partida, o tempo de adormecimento em B1 é menor que em A1. Estes tempos são em A1 de 1:07:12, em A2 de 0:47:37, em B1 – 0:54:23 e em B2 de 0:34:21 (note-se que este bebé faltou no segundo dia do esquema B2 por estar doente). Em média, estes valores correspondem a 0:13:26 para o esquema A1, 0:9:31 para o esquema A2, 0:10:53 para o esquema B1 e 0:8:35 para o esquema B2. Em termos da percentagem do tempo de observação (T.O.<sup>85</sup>) ocorre o mesmo padrão de variação verificado para os tempos totais e as médias, excepto entre A2 e B2. Estas percentagens são: para A1 de 11,91%, para A2 de 8,5%, para B1 de 10,72% e para B2 de 9,13%. Quando considerados os tempos de A1-A2 em conjunto e B1-B2 em conjunto verifica-se que o tempo de adormecimento em B, é 0:26:05 inferior a A, com um valor médio em A de 0:11:29 e em B de 0:09:44 correspondendo respectivamente a 10,21% e 9,96% do tempo de observação.

---

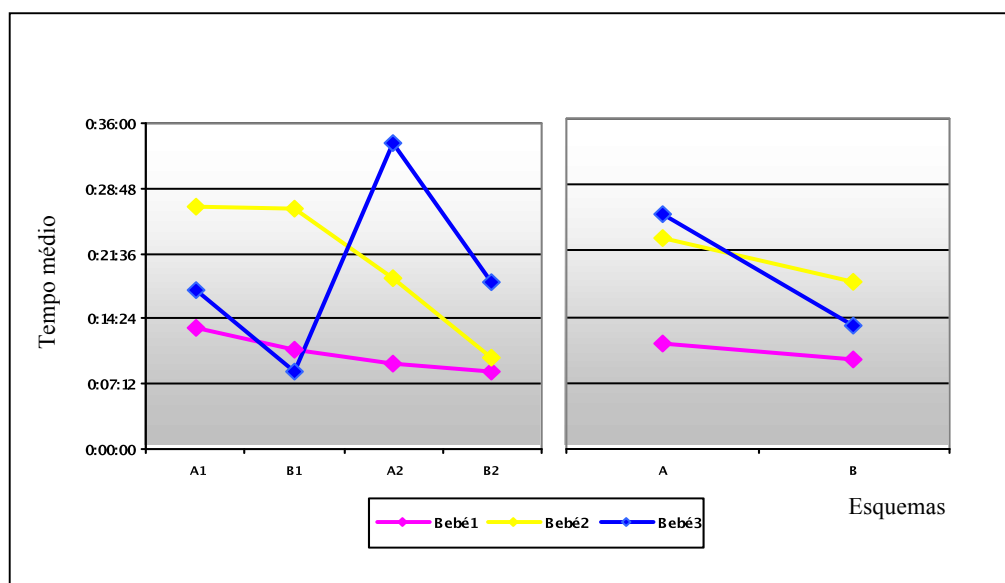
<sup>85</sup> O tempo de Observação (T.O.) é o tempo que decorre desde o deitar até ao considerar-se o bebé definitivamente acordado. O estar acordado é indicado pelo último momento de nível 2, antes de entrar em nível 1 ou marcado pela intervenção das auxiliares que disponibilizavam no berço, objectos com os quais o bebé interagira ou ainda, quando aquelas retiravam o bebé da cama.

**Quadro 5 – Número de ocorrências e tempo por dias, por esquema e por nível, tempo de adormecimento, somatório do tempo dos níveis de activação 3 e 4 e tempo de observação para o bebé 1**

Níveis Esq/dias		NÍVEL 1		NÍVEL 2		NÍVEL 3		NÍVEL 4		NÍVEL 5		TOTAL		
		N.º O	Tempo	N.º O	Tempo	N.º O	Tempo	N.º O	Tempo	N.º O	Tempo	T.A.	N3+N4	T.O
A 1	1	1	0:16:56	2	0:02:25	6	0:41:44	5	0:43:34	0	0:00:00	0:17:30	1:25:18	1:44:56
	2	1	0:10:29	2	0:30:33	5	0:21:52	4	0:47:02	1	0:00:15	0:22:11	1:08:54	1:50:23
	3	1	0:13:03	2	0:09:29	4	0:31:11	3	0:44:26	0	0:00:00	0:14:40	1:15:37	1:38:18
	4	1	0:01:50	5	0:41:14	9	0:42:17	5	0:36:46	1	0:04:44	0:07:31	1:19:03	2:07:11
	5	1	0:02:55	4	0:11:48	7	1:09:00	4	0:35:32	2	0:03:38	0:05:20	1:44:32	2:03:24
	<b>T</b>	<b>5</b>	<b>0:45:13</b>	<b>15</b>	<b>1:35:29</b>	<b>31</b>	<b>3:26:04</b>	<b>21</b>	<b>3:27:20</b>	<b>4</b>	<b>0:08:37</b>	<b>1:07:12</b>	<b>6:53:24</b>	<b>9:24:12</b>
B 1	6	0	0:00:00	2	0:13:06	2	0:21:12	1	0:49:52	0	0:00:00	0:12:06	1:11:04	1:24:14
	7	0	0:00:00	3	0:08:52	7	0:20:54	5	1:54:06	0	0:00:00	0:02:37	2:15:00	2:24:06
	8	1	0:08:58	2	0:08:14	4	0:04:20	4	0:59:53	0	0:00:00	0:17:01	1:04:13	1:21:35
	9	0	0:00:00	2	0:12:08	3	0:10:12	2	1:19:48	0	0:00:00	0:08:55	1:30:00	1:42:14
	10	0	0:00:00	2	0:13:59	4	0:09:17	4	1:11:34	0	0:00:00	0:13:44	1:20:51	1:34:59
	<b>T</b>	<b>1</b>	<b>0:08:58</b>	<b>11</b>	<b>0:56:19</b>	<b>20</b>	<b>1:05:55</b>	<b>16</b>	<b>6:15:13</b>	<b>0</b>	<b>0:00:00</b>	<b>0:54:23</b>	<b>7:21:08</b>	<b>8:27:08</b>
A 2	11	1	0:07:01	5	0:39:52	5	0:36:28	4	0:39:36	1	0:03:33	0:08:17	1:16:04	2:06:45
	12	1	0:04:48	3	0:23:18	4	0:40:44	3	0:57:52	1	0:01:37	0:07:43	1:38:36	2:08:30
	13	0	0:00:00	4	0:13:08	7	1:01:58	4	0:43:47	0	0:00:00	0:02:02	1:45:45	1:59:07
	14	0	0:00:00	1	0:00:09	1	0:19:55	1	0:14:46	0	0:00:00	0:14:47	0:34:41	0:34:52
	15	2	0:06:44	2	0:09:14	8	1:03:58	7	1:03:47	1	0:00:23	0:14:48	2:07:45	2:30:57
	<b>T</b>	<b>4</b>	<b>0:18:33</b>	<b>15</b>	<b>1:25:41</b>	<b>25</b>	<b>3:43:03</b>	<b>19</b>	<b>3:39:48</b>	<b>3</b>	<b>0:05:33</b>	<b>0:47:37</b>	<b>7:22:51</b>	<b>9:20:11</b>
B 2	16	1	0:00:43	2	0:04:39	3	0:11:47	2	0:57:33	0	0:00:00	0:04:48	1:09:20	1:14:49
	17													
	18	2	0:08:24	3	0:10:46	5	0:18:39	4	1:19:10	0	0:00:00	0:16:21	1:37:49	1:57:12
	19	0	0:00:00	2	0:16:44	4	0:22:08	3	1:01:41	0	0:00:00	0:11:53	1:23:49	1:40:41
	20	0	0:00:00	2	0:07:31	5	0:20:09	4	0:55:36	0	0:00:00	0:01:19	1:15:45	1:23:26
	<b>T</b>	<b>3</b>	<b>0:09:07</b>	<b>9</b>	<b>0:39:40</b>	<b>17</b>	<b>1:12:43</b>	<b>13</b>	<b>4:14:00</b>	<b>0</b>	<b>0:00:00</b>	<b>0:34:21</b>	<b>5:26:43</b>	<b>6:16:08</b>

Neste bebé, não é possível encontrar uma regularidade na transição dos períodos sem audição de música, para os períodos com audição de música.

**Gráfico 1 – Médias dos tempos de adormecimento, por esquema, para cada bebé**



No entanto, a partir do gráfico 5, observa-se que o número de ocorrências de níveis de activação 1<sup>86</sup> é maior no esquema A que no esquema B (5 no esquema A1, 4 no esquema A2 contra 1 no esquema B1 e 2 no esquema B2) sendo que os níveis 1 iniciais, neste esquema, se situam antes e depois do dia em que o bebé faltou por estar doente.

Quando nos detemos nos dados referentes ao bebé 2 (ver quadro 6 e anexo 6) encontra-se, ainda que com valores muito diferentes, um padrão de distribuição dos tempos de adormecimento semelhantes ao do bebé 1 tanto nos esquemas A e B, como dentro destes, nos esquemas A1-A2 e B1-B2 respectivamente. Os tempos de adormecimento do bebé 2 são, na generalidade, muito maiores que os do bebé 1. Assim no esquema A1, o T.O. é de 2:14:18 e em A2 é de 1:34:43 enquanto que no esquema B1 é de 1:46:18 e em B2 é de 0:40:05. Assinale-se que este bebé faltou duas vezes: uma no último dia do esquema B1 e outra no primeiro dia do esquema B2. Logo, em média este bebé demorou em T.A. 0:26:52 (46,78% do T.O.) em A1; 0:18:57 (31,03% do T.O.) em A2; 0:26:34 (32,63% do T.O.) em B1 e 0:10:01 (14,59% do T.O.) em B2. O valor de B1 muito elevado quando olhamos ao que acontece em cada dia desse esquema, é

<sup>86</sup> Por uma questão de comodidade usaremos, por vezes, apenas a designação de nível sempre que nos referirmos ao nível de activação respectivo.

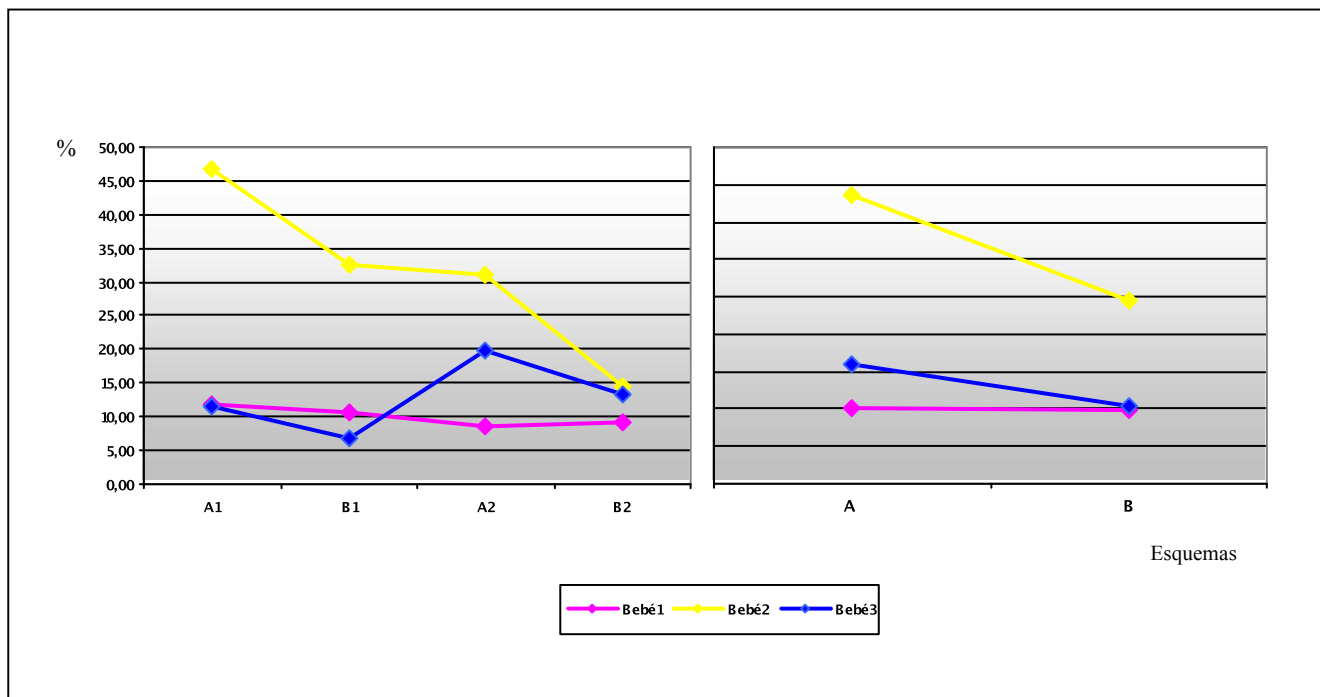
granjeado em grande medida à custa do 4.º dia no qual o bebé demorou 1:25:01 contra 0:21:17 distribuídos pelos outros três dias de observação. Nesse dia o bebé encontrava-se doente, motivo pelo qual faltou no dia seguinte. Aliás, o T.A. do primeiro dia do esquema A2 regista ainda um valor muito elevado. Em resumo, no esquema A em média o T.A. corresponde a 0:22:54 (38,66% do T.O.) enquanto que para o esquema B é de 0:18:18 (24,38% do T.O.). De referir que, no esquema A1, este bebé não dormiu nos dias 3 e 5 de observação e no 4.º dia apenas atingiu o nível 3, por dois períodos, num total de 0:25:37.

Não podendo fazer uma comparação clara, entre o fim do esquema B1 e o início do esquema A2, pelas razões que antes apresentei, verifica-se, no entanto que, na transição de A1 para B1 há uma redução drástica do T.A. (0:29:23 para 0:08:02). A transição de A2 para B2, apesar de interrompida por um dia de falta, é também marcada por uma redução do tempo de adormecimento (0:06:05 para 0:03:10).

**Quadro 6 – Número de ocorrências e tempo por dias, por esquema e por nível, tempo de adormecimento, somatório do tempo dos níveis de activação 3 e 4 e tempo de observação, para o bebé 2**

Níveis Esq/dias	NÍVEL 1		NÍVEL 2		NÍVEL 3		NÍVEL 4		NÍVEL 5		TOTAL			
	N.º O	Tempo	N.º O	Tempo	N.º O	Tempo	N.º O	Tempo	N.º O	Tempo	T.A.	N3+N4	T.O	
A 1	1	0	0:00:00	3	0:07:43	2	0:13:12	1	0:15:29	2	0:22:23	0:25:13	0:28:41	0:58:55
	2	0	0:00:00	4	0:17:50	5	0:36:56	3	0:32:02	1	0:12:14	0:17:50	1:08:58	1:39:14
	3	2	0:21:59	1	0:32:45	0	0:00:00	0	0:00:00	2	0:03:03	0:57:49	0:00:00	0:57:49
	4	0	0:00:00	3	0:11:26	2	0:25:37	0	0:00:00	3	0:04:36	0:04:03	0:25:37	0:41:46
	5	2	0:12:27	1	0:03:51	0	0:00:00	0	0:00:00	4	0:12:59	0:29:23	0:00:00	0:29:23
	<b>T</b>	<b>4</b>	<b>0:34:26</b>	<b>12</b>	<b>1:13:35</b>	<b>9</b>	<b>1:15:45</b>	<b>4</b>	<b>0:47:31</b>	<b>12</b>	<b>0:55:15</b>	<b>2:14:18</b>	<b>2:03:16</b>	<b>4:47:07</b>
B 1	6	1	0:02:41	2	0:05:32	4	0:22:14	3	0:55:41	0	0:00:00	0:08:02	1:17:55	1:26:17
	7	0	0:00:00	3	0:07:19	6	0:17:18	3	0:30:29	1	0:01:52	0:02:38	0:47:47	0:57:12
	8	0	0:00:00	3	0:34:24	3	0:06:37	1	0:19:03	0	0:00:00	0:10:37	0:25:40	1:00:10
	9	1	1:00:19	4	0:19:11	2	0:04:18	1	0:32:15	2	0:05:54	1:25:01	0:36:33	2:02:06
	10													
	<b>T</b>	<b>2</b>	<b>1:03:00</b>	<b>12</b>	<b>1:06:26</b>	<b>15</b>	<b>0:50:27</b>	<b>8</b>	<b>2:17:28</b>	<b>3</b>	<b>0:07:46</b>	<b>1:46:18</b>	<b>3:07:55</b>	<b>5:25:45</b>
A 2	11	1	0:48:38	2	0:02:25	2	0:07:30	1	0:22:34	1	0:04:34	0:54:12	0:30:04	1:25:47
	12	0	0:00:00	2	0:15:47	3	0:08:54	2	0:17:19	1	0:02:54	0:16:47	0:26:13	0:45:01
	13	1	0:04:20	2	0:05:13	2	0:10:22	1	0:15:55	0	0:00:00	0:07:15	0:26:17	0:35:55
	14	1	0:04:30	2	0:06:18	2	0:11:39	1	0:28:16	0	0:00:00	0:10:24	0:39:55	0:50:52
	15	1	0:01:31	2	0:04:47	2	0:47:56	1	0:33:23	0	0:00:00	0:06:05	1:21:19	1:27:42
	<b>T</b>	<b>4</b>	<b>0:58:59</b>	<b>10</b>	<b>0:34:30</b>	<b>11</b>	<b>1:26:21</b>	<b>6</b>	<b>1:57:27</b>	<b>2</b>	<b>0:07:28</b>	<b>1:34:43</b>	<b>3:23:48</b>	<b>5:05:17</b>
B 2	16													
	17	0	0:00:00	2	0:03:49	4	0:34:02	3	0:38:37	0	0:00:00	0:03:10	1:12:39	1:13:14
	18	1	0:20:55	2	0:04:59	1	0:03:58	1	0:32:59	0	0:00:00	0:25:41	0:36:57	1:02:55
	19	0	0:00:00	2	0:04:15	2	0:02:43	1	0:53:52	0	0:00:00	0:03:30	0:56:35	1:00:59
	20	0	0:00:00	2	0:08:12	3	0:09:17	3	1:00:03	0	0:00:00	0:07:44	1:09:20	1:17:39
	<b>T</b>	<b>1</b>	<b>0:20:55</b>	<b>8</b>	<b>0:21:15</b>	<b>10</b>	<b>0:50:00</b>	<b>8</b>	<b>3:05:31</b>	<b>0</b>	<b>0:00:00</b>	<b>0:40:05</b>	<b>3:55:31</b>	<b>4:34:47</b>

**Gráfico 2 – Percentagens dos tempos de adormecimento, por esquema, para cada bebé**



No esquema A1 (ver gráfico 6: Sequências de níveis de activação por dia, em cada esquema, para o bebé 2) verifica-se apenas um Estado de nível 1 inicial, mas todos os outros dias do esquema, o T.A. iniciou em nível 5.

No esquema A2 começou nos dois primeiros dias em nível 5 e, nos restantes três dias em nível 1. Já no esquema B1 iniciou duas vezes o T.A. em nível 1 e o esquema B2 teve apenas um nível 1. No esquema B, somente no dia 9 (estava doente) o tempo de adormecimento é entrecortado por dois períodos de nível 5, num total de 0:05:54. Em nenhum dia o T.A. deste esquema B foi iniciado em nível 5.

**Quadro 7 – Número de ocorrências e tempo por dias, por esquema e por nível, tempo de adormecimento, somatório do tempo dos níveis de activação 3 e 4 e tempo de observação, para o bebé 3**

Níveis		NÍVEL 1		NÍVEL 2		NÍVEL 3		NÍVEL 4		NÍVEL 5		TOTAL		
		N.º O	Tempo	N.º O	Tempo	N.º O	Tempo	N.º O	Tempo	N.º O	Tempo	T.A.	N3+N4	T.O
A 1	1	3	0:21:10	5	0:10:18	7	1:22:48	4	1:01:43	2	0:02:59	0:17:22	2:24:31	2:59:18
	2	2	0:13:04	4	0:08:59	9	1:12:13	8	1:04:37	2	0:08:13	0:29:26	2:16:50	2:47:30
	3	2	0:16:44	3	0:07:42	8	2:11:02	7	1:10:14	0	0:00:00	0:23:18	3:21:16	3:46:01
	4													
	5	0	0:00:00	1	0:03:46	3	0:10:34	2	0:14:54	0	0:00:00	0:00:00	0:25:28	0:29:18
	<b>T</b>	<b>7</b>	<b>0:50:58</b>	<b>13</b>	<b>0:30:45</b>	<b>27</b>	<b>4:56:37</b>	<b>21</b>	<b>3:31:28</b>	<b>4</b>	<b>0:11:12</b>	<b>1:10:06</b>	<b>8:28:05</b>	<b>10:02:07</b>
B 1	6	0	0:00:00	2	0:05:07	5	1:07:36	4	1:33:17	0	0:00:00	0:04:37	2:40:53	2:46:10
	7	1	0:06:06	3	0:07:37	6	0:38:20	4	2:15:08	0	0:00:00	0:08:27	2:53:28	3:07:24
	8	0	0:00:00	2	0:07:26	2	0:01:55	1	0:35:51	0	0:00:00	0:06:19	0:37:46	0:45:16
	9	0	0:00:00	2	0:09:31	2	0:03:38	1	0:30:17	0	0:00:00	0:08:33	0:33:55	0:43:30
	10	0	0:00:00	4	0:48:01	7	0:36:30	4	1:31:07	0	0:00:00	0:14:48	2:07:37	2:55:52
	<b>T</b>	<b>1</b>	<b>0:06:06</b>	<b>13</b>	<b>1:17:42</b>	<b>22</b>	<b>2:27:59</b>	<b>14</b>	<b>6:25:40</b>	<b>0</b>	<b>0:00:00</b>	<b>0:42:44</b>	<b>8:53:39</b>	<b>10:18:12</b>
A 2	11	2	1:20:48	2	0:09:45	2	0:11:51	1	0:15:41	1	0:00:30	1:26:31	0:27:32	1:58:42
	12	1	0:07:44	5	1:07:10	5	1:38:12	3	0:37:43	0	0:00:00	0:20:55	2:15:55	3:31:03
	13	1	0:26:09	2	0:03:59	5	1:23:27	4	1:14:33	0	0:00:00	0:29:40	2:38:00	3:08:19
	14	0	0:00:00	3	0:22:03	10	2:07:30	8	0:59:54	0	0:00:00	0:06:13	3:07:24	3:29:47
	15	2	0:22:44	3	0:11:51	5	0:52:31	3	0:40:26	1	0:02:35	0:26:00	1:32:57	2:10:20
	<b>T</b>	<b>6</b>	<b>2:17:25</b>	<b>15</b>	<b>1:54:48</b>	<b>27</b>	<b>6:13:31</b>	<b>19</b>	<b>3:48:17</b>	<b>2</b>	<b>0:03:05</b>	<b>2:49:19</b>	<b>10:01:48</b>	<b>14:18:11</b>
B 2	16	1	0:10:26	2	0:18:41	8	0:44:00	7	1:49:45	0	0:00:00	0:28:49	2:33:45	3:03:09
	17	0	0:00:00	2	0:15:40	8	1:09:02	7	1:44:34	0	0:00:00	0:15:03	2:53:36	3:09:33
	18	0	0:00:00	2	0:09:01	4	0:19:36	3	0:57:16	0	0:00:00	0:05:49	1:16:52	1:26:02
	19	0	0:00:00	2	0:23:02	4	0:24:19	3	1:03:12	0	0:00:00	0:22:08	1:27:31	1:50:41
	20	0	0:00:00	3	0:27:53	6	0:29:41	4	1:00:01	0	0:00:00	0:20:20	1:29:42	1:57:48
	<b>T</b>	<b>1</b>	<b>0:10:26</b>	<b>11</b>	<b>1:34:17</b>	<b>30</b>	<b>3:06:38</b>	<b>24</b>	<b>6:34:48</b>	<b>0</b>	<b>0:00:00</b>	<b>1:32:09</b>	<b>9:41:26</b>	<b>11:27:13</b>

No que respeita ao bebé 3 (ver anexo 7) e, tal como se pode observar no quadro 7 (Número de ocorrências e tempo por dias, põe esquema e por nível, tempo de adormecimento, tempo de sono e de observação para o bebé 3) vemos que o padrão de distribuição dos T.A. patente nos outros bebés não se verifica neste, na totalidade. No esquema A, os valores do esquema A1 são menores que os valores do esquema A2 e no esquema B, os valores de B1 são menores que os valores de B2. Em relação ao esquema A1 é possível pensar que parte da diferença de tempo a favor do esquema A2 se deve com uma falta naquele esquema e ainda a um dia em que o bebé já foi deitado a dormir. Por outro lado, no primeiro dia do esquema A2 há um tempo de adormecimento

desmesuradamente maior que nos restantes dias do esquema e mesmo em relação aos outros esquemas. Embora a diferença entre B1 e B2 seja menor, a explicação a encontrar terá que ser de outra natureza. Em média, o bebé 3 esteve em T.A. 0:17:32 (11,64% de T.O.) no esquema A1, 0:33:52 (19, 73% de T.O.) no esquema A2, 0:08:32 (6,91% de T.O.) em B1 e 0:18: 26 (13,41% de T.O.) no esquema B2.

Os valores médios do esquema A são 0:25:42 (15,95% de T.O.) e para o esquema B de 0:13:29 (10,33% de T.O.). Isto é, apesar da relação entre as fases 1 e as fases 2 dos esquemas A e B se encontrarem invertidas, estes, quando comparados com o que acontece nos outros bebés, mantém o padrão mais geral de um tempo de adormecimento no esquema B inferior ao esquema A.

A transição de A1 para B1 não é fácil de apreciar já que o bebé faltou no penúltimo dia de A1 e no último dia foi deitado a dormir. No entanto, o primeiro dia de B1 regista um T.A. bastante inferior a qualquer dos outros dias de A1 (em média 0:17:32) e mesmo inferior a qualquer dos dias de B1. Na outra transição de um período sem exibição de música (A2) para um período com exibição de música (B2) o T.A. é ligeiramente maior no primeiro dia deste último (0:26:00 – 0:28:49). A maior diferença verifica-se na transição do período com audição de música (B1) para um período sem audição de música – A2 (0:14:48 – 1:26:31).

**Quadro 7 – Número de ocorrências e tempo por dias, por esquema e por nível, tempo de adormecimento, tempo de sono e observação para o bebé 3**

Esq/dias	NÍVEL 1		NÍVEL 2		NÍVEL 3		NÍVEL 4		NÍVEL 5		TOTAL			H.D	NÍVEL 3	
	N.º O	Tempo	N.º O	Tempo	N.º O	Tempo	N.º O	Tempo	N.º O	Tempo	T.L.A	SL+SP	T.O			
A 1	1	3	0:21:10	5	0:10:18	7	1:22:48	4	1:01:43	2	0:02:59	0:17:22	2:24:31	2:59:18	10:35:33	10:52:55
	2	2	0:13:04	4	0:08:59	9	1:12:13	8	1:04:37	2	0:08:13	0:29:26	2:16:50	2:47:30	10:33:51	11:03:17
	3	2	0:16:44	3	0:07:42	8	2:11:02	7	1:10:14	0	0:00:00	0:23:18	3:21:16	3:46:01	10:25:58	10:49:16
	4															
	5	0	0:00:00	1	0:03:46	3	0:10:34	2	0:14:54	0	0:00:00	0:00:00	0:25:28	0:29:18	12:31:03	12:31:03
	<b>T</b>	<b>7</b>	<b>0:50:58</b>	<b>13</b>	<b>0:30:45</b>	<b>27</b>	<b>4:56:37</b>	<b>21</b>	<b>3:31:28</b>	<b>4</b>	<b>0:11:12</b>	<b>1:10:06</b>	<b>8:28:05</b>	<b>10:02:07</b>	<b>44:06:25</b>	<b>45:16:31</b>
B 1	6	0	0:00:00	2	0:05:07	5	1:07:36	4	1:33:17	0	0:00:00	0:04:37	2:40:53	2:46:10	10:36:25	10:41:02
	7	1	0:06:06	3	0:07:37	6	0:38:20	4	2:15:08	0	0:00:00	0:08:27	2:53:28	3:07:24	11:12:36	11:21:03
	8	0	0:00:00	2	0:07:26	2	0:01:55	1	0:35:51	0	0:00:00	0:06:19	0:37:46	0:45:16	11:53:44	12:00:03
	9	0	0:00:00	2	0:09:31	2	0:03:38	1	0:30:17	0	0:00:00	0:08:33	0:33:55	0:43:30	10:31:00	10:39:33
	10	0	0:00:00	4	0:48:01	7	0:36:30	4	1:31:07	0	0:00:00	0:14:48	2:07:37	2:55:52	11:11:08	11:25:56
	<b>T</b>	<b>1</b>	<b>0:06:06</b>	<b>13</b>	<b>1:17:42</b>	<b>22</b>	<b>2:27:59</b>	<b>14</b>	<b>6:25:40</b>	<b>0</b>	<b>0:00:00</b>	<b>0:42:44</b>	<b>8:53:39</b>	<b>10:18:12</b>	<b>55:24:53</b>	<b>56:07:37</b>
A 2	11	2	1:20:48	2	0:09:45	2	0:11:51	1	0:15:41	1	0:00:30	1:26:31	0:27:32	1:58:42	11:30:47	12:57:18
	12	1	0:07:44	5	1:07:10	5	1:38:12	3	0:37:43	0	0:00:00	0:20:55	2:15:55	3:31:03	11:05:29	11:26:24
	13	1	0:26:09	2	0:03:59	5	1:23:27	4	1:14:33	0	0:00:00	0:29:40	2:38:00	3:08:19	11:07:27	11:37:07
	14	0	0:00:00	3	0:22:03	10	2:07:30	8	0:59:54	0	0:00:00	0:06:13	3:07:24	3:29:47	11:00:51	11:07:04
	15	2	0:22:44	3	0:11:51	5	0:52:31	3	0:40:26	1	0:02:35	0:26:00	1:32:57	2:10:20	11:05:40	11:31:40
	<b>T</b>	<b>6</b>	<b>2:17:25</b>	<b>15</b>	<b>1:54:48</b>	<b>27</b>	<b>6:13:31</b>	<b>19</b>	<b>3:48:17</b>	<b>2</b>	<b>0:03:05</b>	<b>2:49:19</b>	<b>10:01:48</b>	<b>14:18:11</b>	<b>55:50:14</b>	<b>58:39:33</b>
16	1	0:10:26	2	0:18:41	8	0:44:00	7	1:49:45	0	0:00:00	0:28:49	2:33:45	3:03:09	10:53:11	11:22:00	

B 2	17	0	0:00:00	2	0:15:40	8	1:09:02	7	1:44:34	0	0:00:00	0:15:03	2:53:36	3:09:33	10:39:01	10:54:04
	18	0	0:00:00	2	0:09:01	4	0:19:36	3	0:57:16	0	0:00:00	0:05:49	1:16:52	1:26:02	10:45:52	10:51:41
	19	0	0:00:00	2	0:23:02	4	0:24:19	3	1:03:12	0	0:00:00	0:22:08	1:27:31	1:50:41	10:35:47	10:57:55
	20	0	0:00:00	3	0:27:53	6	0:29:41	4	1:00:01	0	0:00:00	0:20:20	1:29:42	1:57:48	11:05:15	11:25:35
	<b>T</b>	<b>1</b>	<b>0:10:26</b>	<b>11</b>	<b>1:34:17</b>	<b>30</b>	<b>3:06:38</b>	<b>24</b>	<b>6:34:48</b>	<b>0</b>	<b>0:00:00</b>	<b>1:32:09</b>	<b>9:41:26</b>	<b>11:27:13</b>	<b>53:59:06</b>	<b>55:31:15</b>
	A1 m		0:02:48		0:17:32		2:07:01		2:30:32							
	A1 %		1,86%		11,64%		84,38%									
	B1 m		0:00:00		0:08:33		1:46:44		2:03:38							
	B1 %		0,00%		6,91%		86,32%									
	A2 m		0:00:37		0:33:52		2:00:22		2:51:38							
	A2 %		0,36%		19,73%		70,12%									
	B2 m		0:00:00		0:18:26		1:56:17		2:17:27							
	B2 %		0,00%		13,41%		84,61%									
	A		0:14:17		3:59:25		18:29:53		0:20:18							
	A m		0:01:43		0:25:42		2:03:41		2:41:05							
	A %		1,06%		15,95%		76,79%									
	B		0:00:00		2:14:53		18:35:05		21:45:25							
	B m		0:00:00		0:13:29		1:51:31		2:10:32							
	B %		0,00%		10,33%		85,42%									
	A+B		0:14:17		6:14:18		13:04:58		46:05:43							
	A+B m		0:00:51		0:19:35		1:57:36		2:25:49							
	A+B %		0,59%		13,44%		80,65%									

Este bebé iniciou por três vezes o T.A. no esquema A1 em nível 1 (ver gráfico 3: Sequência de níveis de activação por dia, em cada esquema, para o bebé 3). O mesmo se verifica em A2. Quer em B1, quer em B2 apenas se verifica um registo no nível 1 como início do T.A.

## 4.2 - DISCUSSÃO DOS DADOS

Da leitura dos dados dia a dia para cada bebê ressalta a ausência de um efeito que, marcadamente evidencie que os bebês demoram menos tempo a adormecer nos dias com audição da Canção de Embalar que nos restantes dias.

No entanto, apesar do estudo se realizar em condições naturais, com os bebês sujeitos às flutuações de barulhos produzidos nos espaços envolventes, quer pelas portas, quer pelos outros bebês, quer pelo funcionamento do Jardim de Infância e, para além das flutuações dos estados de doença, das faltas dos bebês pude verificar um padrão geral regular em todos eles.

Verifica-se sempre uma diminuição da duração dos tempos de adormecimento nos períodos com audição da canção de embalar (esquema B – B1 e B2) quando comparados com os períodos sem audição da canção de embalar (esquema a – A1 e A2).

Em termos médios a diferença é maior para o bebê 3 (0:12:22 a menos), 0:04:36 para o bebê 2 e 0:01:45 para o bebê 1. No entanto quando comparamos o tempo de adormecimento com o tempo total de observação pudemos registar a mesma diminuição nos períodos correspondentes ao esquema B (14,28% para o bebê 2; 5,62% para o bebê 3 e 0, 25% para o bebê 1). Ou seja, o tempo de adormecimento, em relação ao tempo de observação foi menor nos três bebês, nos esquemas B, que nos esquemas A.

Em linhas gerais posso dizer que, nos períodos com audição da canção de embalar, não só os bebês demoram menos tempo a adormecer, como o tempo de adormecimento é percentualmente menor, quando tomamos por medida o tempo de observação.

Apesar de na exploração da bibliografia que apresentei no corpo teórico deste trabalho não haver referências à duração do tempo de adormecimento com audição de canção de embalar e de não ter sido possível aceder a estudos que equacionem essa relação tive, contudo, oportunidade de mencionar a postura de um conjunto de autores relativamente à facilitação do adormecer através da audição da canção de embalar. Trainor (1996, 1997) refere que a audição de canções de embalar produz um efeito de apaziguamento com sequente indução do sono. Trevarthen (1999) menciona o efeito do adormecimento, da canção de embalar. Já Rock e colaboradores (1999) sugerem que com a audição de canções de embalar se ocasiona inicialmente um aumento de comportamentos e vocalizações que progressivamente vão cedendo lugar a um estar

menos desperto. Também Maiello (in Reid, 1997) refere o mesmo tipo de progressão de vocalizações que acompanham a música até um gradual fechar de olhos e adormecimento. Unyk e outros (in Trehub e colaboradores, 1997) considera a canção de embalar como a mais típica canção para crianças, tendo por objectivo fulcral acalmar os bebés ou promover o sono, assumindo nas diversas culturas, características próximas. Igualmente para Eibl-Eibesfeldt (1989) este efeito de adormecer e promover o sono assume um carácter universal encontrando-se disseminado nas diversas culturas. Contudo, apesar da universalidade do apaziguamento e indução do sono que é reconhecido à canção de embalar, esse efeito parece revelar-se de modo diferente nos distintos bebés.

No bebé 1 e no bebé 2 a diminuição do tempo de adormecimento faz-se progressiva e sistematicamente desde o esquema A1 até ao esquema B2. Já para o bebé 3, a diminuição faz-se dos esquemas dos períodos com música para os períodos sem música e, da segunda linha para a primeira dos esquemas. Nos bebés 1 e 2 a sequência de diminuição do T.A. sugere a existência de uma aprendizagem. É como se o efeito produzido em B1 se prolongasse para A2 e depois se visse reforçado em B2. Esta sequência parece indiciar de facto a existência de um efeito da canção de embalar na diminuição do tempo de adormecimento. Em relação ao bebé 3 a sequência de diminuição do tempo de adormecimento segue um padrão muito menos claro e mais complexo. Quando analisado em conjunto com os T.A. dos dias de transição entre esquemas parece sugerir um primeiro efeito drástico de diminuição do T.A. aquando do primeiro esquema com audição da canção de embalar que é dramaticamente suspenso aquando da entrada no esquema A2 e depois retomado mas de um modo mais ténue, no esquema B2. Para este bebé, todas as outras transições de esquema se fazem sempre com uma diminuição do tempo de adormecimento. No entanto, quanto a esta variável (T.A.) este parece ser o bebé para o qual o efeito da audição da canção de embalar é menos acentuado. O bebé 2 mostra, nos dias de transição para um esquema com audição da canção de embalar, sempre uma diminuição do tempo de adormecimento. Como referi anteriormente, apesar de não ser possível fazer uma leitura clara (já que o bebé se encontrava doente e faltou no último dia do esquema B1), no primeiro dia do esquema A2, o tempo de adormecimento é muito elevado (tal como acontece para o bebé 3), ainda que em relação ao bebé 2 possa considerar que não estava completamente restabelecido do estado de doença. Também estes dados parecem indicar a existência de um efeito da canção de embalar no tempo de adormecimento. Um outro efeito parece

estar ligado ao como é que o tempo de adormecimento é passado. Na leitura dos dados referi que para todos os bebés, o número de ocorrências de nível 1 (correspondente ao Estado de maior activação) é sempre menor nos esquemas B que nos esquemas A. Isto verifica-se claramente para o bebé 1 e 3 sendo ainda mais acentuado no bebé 1 que no bebé 3. Isto reforça a ideia de que a canção de embalar tem um efeito maior na diminuição do nível 1, do que inicialmente pensei. A diminuição do número de ocorrências de nível 1 parece de acordo com as referências antes feitas a Trainor (1996, 1997), Maiello (in Reid, 1997), Rock e colaboradores (1999) no que respeita ao efeito de serenar e apaziguar da canção de embalar e, sobretudo à indução do sono.

Em relação ao bebé 2, esta diminuição do número de ocorrências de nível 1, parece não ser tão evidente quando se compara o que acontece no esquema A1 e B1. Contudo, isso deve-se ao facto de este bebé, em quatro dias de observação do esquema A1 iniciar o tempo de observação em ocorrências de nível 5 (choro). De facto, este bebé mostrava um grande nível de agitação e excitação havendo mesmo dois dias em que não chegou a dormir. No esquema B1 o choro desapareceu completamente do período correspondente ao tempo de adormecimento, excepto no dia em que estava doente, voltando a registar-se nos dois dias iniciais do esquema A2 para não voltar a repetir-se. O choro, nestes dias iniciais de A2 pode eventualmente sugerir frustração pela ausência de música. Aliás o efeito da canção de embalar estender-se, para este bebé, para além do contexto do Jardim de Infância já que a mãe dizia que em casa, quando era deitado, o bebé ficava à espera de algo antes de adormecer, um pouco à imagem do que verificou o autor Maiello (in Reid 1997), no estudo da criança que passou dos cuidados da mãe para os cuidados da tia. Esta diminuição, e quase desaparecimento de ocorrências de nível 5 parece enquadrável nas posturas de autores como Fernald (1984), Avó (2000) acerca do efeito de serenar que implica o cantar ao bebé no Estado de choro. Como referem Trehub e colaboradores (1993a), Trainor (1996), Rock e colaboradores (1999), a calidez que se desprende das canções de embalar proporciona um contexto adequado à regulação de diferentes estados emocionais. Kemp (1993) aponta-as como geradoras de ocasiões de aprendizagem de formas de auto-regulação do comportamento do bebé, nos períodos de inquietamento nocturno. A mudança de frequência de ocorrência de choro verificada neste bebé parece permitir-nos estender esta potencialidade da canção de embalar aos períodos de inquietamento diurno. É nítido o modo como o choro (nível 5) praticamente desaparece do tempo de adormecimento, para um bebé que nos primeiros dias de observação se encontrava tão agitado.

Em suma, estes dados parecem apontar no sentido de um maior aquietamento no tempo de adormecimento, nos esquemas com música e, num efeito que pode perdurar mesmo para os momentos sem música.

Para concluir e, no que respeita ao tempo de adormecimento, apesar das variações ocasionadas pelas diferenças individuais e, apesar dos condicionantes inerentes a um estudo contextualizado e ainda que com limitações devidas a um estudo de caso, parece que os dados apontam, na generalidade, no sentido da corroboração da hipótese aqui considerada.

## 5- CONCLUSÕES

Este documento procurou ilustrar um pouco do meu trabalho enquanto investigadora. Neste sentido o meu campo de acção teve que ver com um trabalho imenso de pesquisa e revisão bibliográfica que deram suporte aos diferentes campos teóricos desse trabalho de investigação. Enquanto formadora e docente de públicos distintos, nomeadamente de Cursos de formação inicial, procurei aliar os conhecimentos da minha experiência pessoal, profissional, científica, à experiência e ligação com diferentes agentes de ensino público e privado, com instituições variadas, nomeadamente Conservatório de Música de Bragança, entre outros organismos, para que, todo o conhecimento produzido em trabalhos desta natureza possa ter uma aplicabilidade constante, crescente e actual.

Este cruzamento de ideais e objectivos que procuram um maior cuidado e especialização de conhecimento, contribuiu também para que a investigação realizada albergasse duas áreas distintas de investigação importantes para essa continuidade da formação pessoal e de outros:

. neste sentido, parte da minha investigação (e que aqui não foi explorada na totalidade) foi orientada para um levantamento das práticas de cantar aos bebés pelos pais e outros Agentes Educativos, nos períodos de prestação de cuidados e sono parece-me ainda muito importante e actual para continuar a encorajar estas práticas e potenciar outras ferramentas de trabalho e formação;

. o estudo relativo aos efeitos da audição da Canção de Embalar no adormecimento e no sono dos bebés, pode também ser considerado uma mais valia, não só por tudo o que foi sendo referido no corpo deste trabalho sobre os efeitos da música e em particular da Canção de Embalar, mas porque a sua utilização pode, no futuro, garantir uma maior e melhor qualidade de algumas Instituições que prestam cuidados às crianças.

Neste sentido e, tal como referi no ponto dois (2) este trabalho pretende ser também uma forma para chamar a atenção da importância que a utilização da canção de embalar pode ter, em contexto educativo, em distintos aspectos:

- como meio para utilizar a voz para cantar; como forma de conhecer e cantar em português utilizando o repertório tradicional nacional;
- como recurso para ensinar e aprender a escutar;
- ou ainda para criar laços de vinculação, por exemplo.

Para autores como Lopes Graça (1974;1991), Sandor (in Cruz 1988), Kodaly (in Cruz 1998), Wuytack (in Palheiros 1998), Gordon (2000a; 2000b), Rodrigues (2000a; 2000b; 2005), Giga (2005), Cruz (2010) cantar (utilizar a voz) é importante e aconselhável como uma forma de as crianças estarem em contacto com a música. Desta maneira, utilizar canções de embalar, desde cedo, pode ser importante para que esse contacto se faça e para que se inicie o processo de cantar.

Neste trabalho dei ênfase a diferentes canções de embalar do repertório nacional. Neste sentido, autores como Kodaly (in Cruz 1988), Lopes Graça (1974), Giacometti (1981), Spodek (2002), Giga (2005), Hohmann e Weikart (2007), Branco (in Resende 2008) enfatizam a importância de se cantar repertório na língua materna, sendo o uso da música tradicional uma das formas de iniciar este processo e permitir que a criança pequena conheça o legado da cultura popular, na sua língua. Kodaly, por exemplo, “...chama a atenção (...) para a importância da utilização nos primeiros anos do ensino da música (pré-escolar e início do ensino básico) de repertório adequado a cada país, música tradicional nacional ou composta a partir dela” (in Cruz 1988:3).

Escutar ou mesmo cantar canções de embalar promove alguns aspectos essenciais para aquisição de conteúdos musicais, como exemplo: audição de sons nas melodias; ritmo; percepção de altura; dinâmicas (Dalcroze 1965; Rodrigues 1997; Gordon 2000a; 2000b; Spodek 2002; Nawrot 2003; Rodrigues 2005; Silver-Philips e Trainor 2007; Trehub 2005; 2009).

Assim e para KoKas “(...) O canto é mais primário do que a linguagem (os primeiros sons de uma criança são mais próximos do canto do que de formas ulteriores de linguagem). É um utensílio apto a codificar e transmitir emoções, a criar relações emocionais. Facilita o desenvolvimento do ouvido interno, ou seja da imaginação interior das relações e da sequência dos sons, intervalos e melodias, do ponto de vista da altura (...). Neste processo longo e complicado o canto tem particular importância.” (in Cruz 1995:8).

Neste trabalho, dadas as suas limitações de extensão, não pude expor todas as vertentes teóricas que compuseram a essência do trabalho de investigação.

Em relação à hipótese considerada (H 1), pude verificar a sua corroboração pelos dados: o tempo de adormecimento é menor nos esquemas com audição da canção de embalar. Verifica-se também menos vigílias e menos Estados de choro nestes esquemas. Isto parece ir ao encontro dos estudos que fui salientando no corpo teórico da minha investigação (como por exemplo os trabalhos de Trehub, 1997). Pude destacar alguns

estudos nos quais se referia não só à preferência dos bebés por canções de embalar, quando em presença de outros géneros de música, como ainda sobre o efeito apaziguador e condutor do sono dos bebés, quando em presença de audições com canções de embalar.

Este estudo, tendo as virtualidades de um estudo contextualizado, encerra também, e por isso mesmo, algumas limitações:

- . o número reduzido de sujeitos e a impossibilidade de controlar algumas variáveis pertinentes como a proximidade das idades e a assiduidade;
- . a não utilização de meios técnicos de avaliação neurofisiológica e electrocardiográfica para definição mais rigorosa dos Estados de sono;

Desta maneira, penso que este estudo deixa um vasto campo aberto para outros, no futuro, quer de replicação ou estudos com níveis de sofisticação de que este, sendo exploratório, não se revestiu.

Concluo, salientando que a aplicação de diferentes conceitos e assuntos que este trabalho aborda, podem ter um carácter de aplicação em diferentes contextos de natureza profissional, nomeadamente para cursos de Formação Inicial. Com base no que foi referido, e nos estudos dos autores referenciados sobre distintos aspectos ligados à canção de embalar, mais refiro que é importante cantar canções de embalar desde cedo, às crianças pequenas; bem como o uso de canções de embalar, pode ser um excelente “recurso” para as Educadores de Infância e Amas, quer durante a sua formação, quer posteriormente, em contexto profissional.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abeles, H.F.; Hoffer, C.R.; Klotman, R.H., (1995) *Foundations of Music Education*, New York, Schirmer Books, 2.<sup>a</sup> edição.

Achenbach, T., (1978) “Research Strategies”, *Research in Development Psychology Concepts, Strategies, Methods*, London, Free Press.

Almeida, S.L.; Freire, T., (1997) *Metodologia de Investigação em Psicologia e Educação*, Braga, 1.<sup>a</sup> Edição.

Avó, A. B., (2000) *O Desenvolvimento da Criança*, Lisboa, Texto Editora, 3.<sup>a</sup> Edição.

Blacking, J. (2000, 1973) *How musical is man*. London: Faber.

Blum, T., (1993) “Prenatal Experience and the Origins of Music”, *Prenatal Perception*, Berlin, Leonardo Publ., P.252-277.

Bonito, R., (1957) *Cancioneiro de Resende*, Douro Litoral, Edição da Junta de Província do Douro Litoral.

Cabral, A., (1983) *Cancioneiro Popular Duriense*, Lisboa, Centro Cultural Regional de Vila Real, SCARL.

Castro, M. I. R. de (2003) *Cantar aos bebés - das práticas de cantar durante a prestação de cuidados e dos efeitos de uma canção de embalar no sono dos bebés*. Porto: Universidade do Porto: FPCE. Tese de Mestrado.

Cruz, C. B. da (1988) “Zoltán Kodály . Um novo conceito de Formação Musical e a sua aplicação nas escolas húngaras” in *Boletim da Associação Portuguesa de Educação Musical*, Boletim no 56, Janeiro/Março 1988. (pp. 11-14). Lisboa: Tipografia Minerva do Comércio.

Cruz, C. B. da (1995) “*Conceito de Educação Musical de Zoltán Kodály e Teoria de Aprendizagem Musical de Edwin Gordon – uma abordagem comparativa*” in *Boletim da Associação Portuguesa de Educação Musical, Boletim no 87, Outubro/Dezembro 1995. (pp. 4-9). Lisboa: Tipografia Minerva do Comércio.*

Cruz, C. B. da (1998) “*Sobre Kodály e o seu conceito de Educação Musical. Abordagem geral e indicações bibliográficas*” in *Boletim da Associação Portuguesa de Educação Musical – Metodologias comparadas de Educação Musical: abordagens, Boletim no 98, Julho/Setembro 1998. Lisboa: Tipografia Minerva do Comércio. (pp.3-9)*

Cruz, C. B. da (2010) “*Aprender a ler sem partitura*” in *Boletim da Associação Portuguesa de Educação Musical, Boletim no 87, Outubro/Dezembro 2010. (pp. 15-19). Lisboa: Tipografia Minerva do Comércio.*

Dalcroze, E. J. (1965) *Le rythme la musique et l'éducation. Suíça: Edition Faetisch 1558.*

Deliège, I.; Sloboda, J., (1996) *Musical Beginning - Origins and development of musical competence*, Oxford, Oxford University Press.

Deliège, I.; Sloboda, J., (1997) *Perception and cognition of Music*, United Kingdom, Psychology Press.

Eibl-Eibesfelds, I. (1989) *Human Ethology*. New York: Aldine de Gruyter

Fernald, A., (1989) “A cross-language study of prosodic modifications in mother`s and father`s speech to preverbal infants”, *Journal Child Development*; 16,477-501.

Gallego-Andrés, J.,(1993) *História da Gente pouco importante – América e Europa até 1789*, Lisboa, Editorial Estampa.

Giacometti, M., (1981) *Cancioneiro popular português*, Lisboa, Círculo de Leitores.

Giga, I. (2005). “A educação vocal da criança” in *Revista Música, Psicologia e Educação*, no 6. (pp. 69-79).

Guerreiro, M.V. (1986) “Litterature Orale Traditionnelle Populaire”. Actes du Colloque, Paris Fondation Calouste Gulbenkian - Centre Culturel Portugais.

Gordon, E.E., (2000a) *Teoria de aprendizagem musical para recém-nascidos e crianças em idade pré-escolar*, Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian.

Gordon, E.E., (2000b) *Teoria de aprendizagem musical – Competências, conteúdos e padrões*, Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian.

Graça, F.L., (1991) *A canção popular portuguesa*, Lisboa, Editorial Caminho, 4.<sup>a</sup> edição.

Hargreaves, D.J., (1998) *Musica y desarrollo psicologico*, Barcelona, Editorial GRAÓ.

Hohmann, M.; Weikart, D. P. (2007 - 4a edição) *Educar a criança*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Joaquim, T., (1983) *Dar à luz – Ensaio sobre as práticas e crenças da gravidez, parto e pós-parto em Portugal*, Publicações Dom Quixote.

Kemp, A. E., (1993) *Music Education and Psychodynamic Theory – the manifestation of separation and loss in music*, Bulletin 18, Oxford Psychotherapy Society.

Kuntzel-Hansen, M., (1981) *Educacion Musical precoz y estimulación auditiva*; Barcelona, Editorial Médica y Técnica, S.A., 3.º edição.

Laville, C.; Dionne, J. , (1999) *A construção do saber – Manual de metodologia da pesquisa em Ciências humanas*, São Paulo, Editora Artes Médicas Sul Ltda..

Lopes dos Santos, P. e colaboradores, (1985) “Estudo das reacções do recém-nascido ao som de uma voz humana nas primeiras 48 horas de vida pós-parto”, *Jornal de Psicologia*, 4, 5, p. 3-10 .

Lopes dos Santos, P., (1990) *Papel dos factores da interacção Mãe-filho no crescimento somático do recém-nascido*; Dissertação de Doutoramento; Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto.

Michels, U., (1998) *Atlas de Música*, Madrid, Alianza Atlas, 10.<sup>a</sup> Edição, vol.1.

Miranda, M., (2000) *A Irmandade da Santa e Real Casa da Misericórdia de Bragança – 500 anos de Misericórdias*, Edição da Santa da Misericórdia de Bragança.

Mourinho, A. M., (1984) *Cancioneiro tradicional e danças populares Mirandesas*, 1.<sup>o</sup> vol..

Nawrot, E. (2003) “The perception of emotional expression in music: evidence from infants, children and adults”. *Psychology of Music*, vol.31 (I), p. 75-92

Neves, R. C. (2010) “Canção de Embalar”, *Enciclopédia da Música em Portugal no Século XX. Temas e Debates. Círculo de Leitores*. 1.<sup>a</sup> edi. A-C, 220.

Palheiros, G. B. (1998) “Jos Wuytack, Músico e Pedagogo” in *Associação Portuguesa de Educação Musical – Metodologias comparadas de Educação Musical: abordagens, Boletim no 98, Julho/Setembro 1998. (pp 16-24)*.

Pinto, A. da C., (1990) *Metodologia da Investigação Psicológica*, Porto, Edições Jornal de Psicologia.

Reid, S., (1997) *Developments in infant observation*, Routledge.1.<sup>a</sup> public.

Resende, A. (2008) *Prática da Música Tradicional Portuguesa no 1o Ciclo do Ensino Básico. Dissertação de Mestrado em Estudos da Criança. Universidade do Minho, Braga.*

Rock, A.M.L.; Trainor, L.J.; Addison, T.L., (1999) “Distinctive Messages in Infant-directed lullabies and play songs”, *Development Psychology*, vol. 35, n.º 2, 527-534.

Rodrigues, H., (1997) “*Música para os pequeninos; Elementos da perspectiva de Edwin Gordon*”, Associação Portuguesa de Educação Musical, p. 16-18.

Rodrigues, H. (2005) “A festa da Música na iniciação à vida: da musicalidade das primeiras interações humanas às canções de embalar” in *Revista da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas*, no 17. (pp. 61-80)

Schindler, K., (1991) *Música y poesía popular de España y Portugal*; Salamanca/Nova Iorque: Centro de Cultura Tradicional. Disputación de Salamanca/Hispanic Institute, Columbia University.

Sadie, S. (1994) *Dicionário Grove de Música*. Edição Concisa. Rio de Janeiro. Jorge Zahar Editor.

*Silver-Philips, J.; Trainor, L.J. (2007) “Hering What the body feels: Auditory encoding of rhythmic movement”. Cognition 105, p.533-546*

Stephan, R. (1978) *Música, Enciclopédia Meridiano Fischer* (2.<sup>a</sup> edição). Lisboa: Editora Meridiano.

Spodek, B. (org.) (2002) *Manual de investigação em Educação de Infância*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Thompson, R.F., (1984) *Introdução à psicofisiologia*, Editora Portuguesa de Livros Técnicos e Científicos, Lda.

Torres, R.M. (1998) *As canções tradicionais portuguesas no ensino da Música*, Lisboa, Caminho.

Trainor, L. J. (1996) “Infant preferences for infant-directed versus noninfant-directed playsongs and lullabies”, *Infant Behavior and Development*, 19, 83-92.

Trainor, L. J.; Clark, E.D.; Huntley, A.; Adams, B.A., (1997), The Acoustic basis of preferences for infant-directed singing, *Infant Behavior and Development*, 20 (3), 383-396.

Trehub, S.E.; Unyk, A.M.; Trainor, L.J., (1993a) “Adults identify infant-directed music across cultures”, *Infant Behavior and Development*, 16, 193-211.

Trehub, S.E.; Unyk, A.M.; Trainor, L.J., (1993b) “*Maternal singing in cross-cultural perspective*”, 16, 285-295.

Trehub, S.E.; Schellenberg, G.; Hill, D., (1997) “The origins of music perception and cognition: a development perspective”, *Perception and cognition of music*, in Deliège and J.A. Sloboda (eds), p.103-128. Psychology Press.

Trehub, S.E. (2005) “ Part IV: Developmental and applied perspectives on music”. New York. Academy of Sciences. P. 189-201.

Trehub, S.E.; Hannon, E.E. (2009) “Conventional rhythms enhance infants`and adults` perception of musical patterns”. *Cortex* 45. p. 110-118.

Trevarthen, C., (1999) “Musicality and the intrinsic motive pulse: evidence from human psychobiology and infant communication”, *Musicae scientiae*, ESCOM-European Society for the cognitive Sciences of Music, p.155-215.

Vasconcelos, J.L.de, (1907) “Canções de berço - Estudo de Ethnografia Portuguesa, Lisboa”, in *Revista Lusitana*, vol.X. Imprensa Nacional, p.1-86.

Zenatti, e colaboradores, (1994) *Psychologie de la Musique*, 1.<sup>a</sup> Edição; Press Universita.

## **ANEXOS**

ANEXO 1

# Dorme, meu menino

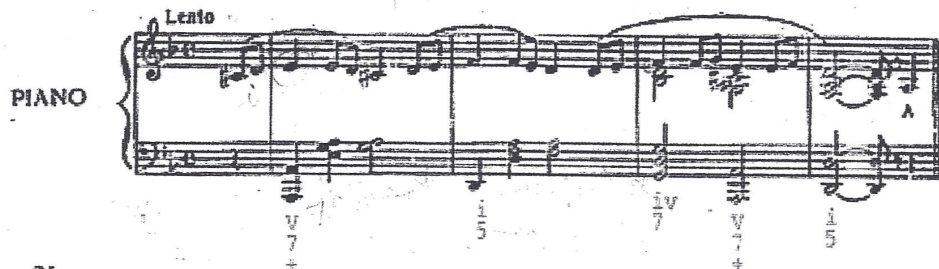
Canção de embalar

Versos de  
Manuel Azambuja

Música de  
Nóbrega e Sousa

PIANO

Lento



First system of piano introduction. Treble and bass staves with notes and chords. Chord symbols: V7, I, IV, V7, I.



First system of vocal line. Treble staff with lyrics: -tu - a nasceu E cres - ceu No a - lém A noi - te chegou, tam - bém. Meu bê - be vai dormir, Vai dor-

Chord symbols: I, I, IV, I, V7.



Second system of vocal line. Treble staff with lyrics: -mir esunhar Deixa a lu - a su - bir Lá u - ar. A ró - ca peison E lar - goa Sem chorar. Seus

Chord symbols: I, IV, V7, I, I.



Third system of vocal line. Treble staff with lyrics: o - lhos vai já fe - char. Na - da pode impedir Que o bê - be durmassem, Nem papo - so há - de vir Nem sin-

Chord symbols: IV, I, V7, I, IV, V7.

quem. Tu ve-rás, meu a-mar Como é bom so-nhos ter. Deus te dá o me-lhor Do que hou-

i 5      V 7 +      i 5      iv 6

ver: An-jo meu, faz ó s Que eu ve-lo por ti. Só nos an-jos a lu-a sor-ri: Tu ve-

V 7 +      iv 5      i 5      iv 5      V 7 +      i 5

rás, meu a-mar Como é bom so-nhos ter. Deus te dá o me-lhor Do que hou-ver! An-jo

V 7 +      i 5      iv 6      V 7 +

meu, faz ó s Que eu ve-lo por ti. Só nos an-jos a lu-a sor-ri: An-jo

iv 5      i 5      iv 5      V 7 +      i 5      au  $\frac{3}{4}$       i 5

# Canção de embalar

Arranjos João Baptista Araújo  
Interprete - Isabel Castro

Introdução G. Strings

Musical notation for the introduction of the song, featuring guitar strings. It consists of three staves: a single treble clef staff and a grand staff (treble and bass clefs). The key signature is one flat (B-flat) and the time signature is 4/4. The melody in the treble staff begins with a quarter rest, followed by a series of eighth and quarter notes. The piano accompaniment in the grand staff features a steady eighth-note bass line and chords in the right hand.

Voz

Musical notation for the first vocal line. It consists of three staves: a single treble clef staff for the voice and a grand staff for piano accompaniment. The key signature is one flat and the time signature is 4/4. The vocal line starts with a quarter rest, followed by a series of eighth and quarter notes. The piano accompaniment provides harmonic support with chords and a bass line.

Musical notation for the second vocal line. It consists of three staves: a single treble clef staff for the voice and a grand staff for piano accompaniment. The key signature is one flat and the time signature is 4/4. The vocal line continues with a series of eighth and quarter notes. The piano accompaniment features a more active right hand with eighth-note patterns.

Musical notation for the third vocal line. It consists of three staves: a single treble clef staff for the voice and a grand staff for piano accompaniment. The key signature is one flat and the time signature is 4/4. The vocal line concludes with a series of eighth and quarter notes. The piano accompaniment ends with a final chord and a bass line.

The image displays five systems of musical notation for piano. Each system consists of three staves: a treble clef staff at the top, a grand staff (treble and bass clefs) in the middle, and a bass clef staff at the bottom. The music is written in a key with one flat (B-flat major or D minor) and a 3/4 time signature. The notation includes various note values, rests, and dynamic markings. The first system shows a melodic line in the treble clef staff and a bass line in the bass clef staff. The second system continues the melodic line and bass line. The third system shows a more complex melodic line in the treble clef staff and a bass line. The fourth system continues the melodic line and bass line. The fifth system shows a melodic line in the treble clef staff and a bass line. The notation includes various note values, rests, and dynamic markings.

This musical score is arranged in five systems, each containing three staves. The top staff of each system is a vocal line in treble clef, the middle staff is a piano accompaniment in treble clef, and the bottom staff is a piano accompaniment in bass clef. The music is written in a key signature of one flat (B-flat major or D minor) and a common time signature. The notation includes various rhythmic values such as eighth and sixteenth notes, rests, and dynamic markings like 'f' (forte). The piece concludes with a final cadence in the fifth system.

The image displays a handwritten musical score for guitar, organized into five systems. Each system consists of three staves: a top staff with a treble clef, a middle staff with a treble clef, and a bottom staff with a bass clef. The music is written in a key signature of one flat (B-flat major or D minor). The notation includes a variety of rhythmic patterns, such as eighth and sixteenth notes, rests, and chords. The score is presented in a clear, legible hand.

The image displays a musical score for piano and voice, organized into five systems. Each system consists of three staves: a vocal line (top), a piano right-hand line (middle), and a piano left-hand line (bottom). The music is written in a key signature of one flat (B-flat) and a common time signature (C). The vocal line features a melodic line with various note values, including quarter, eighth, and sixteenth notes, along with rests. The piano accompaniment includes chords, arpeggiated figures, and rhythmic patterns in both hands. The score is presented in a clear, black-and-white format on a white background.

The image displays two systems of musical notation. The first system consists of three staves: a vocal line in the upper staff, a piano right-hand part in the middle staff, and a piano left-hand part in the lower staff. The vocal line begins with a half note followed by a series of eighth notes. The piano accompaniment features a rhythmic pattern of eighth notes in the right hand and a more melodic line in the left hand. The second system consists of three staves. The vocal line has a whole note followed by a quarter rest. The piano right-hand part has a quarter rest followed by a melodic phrase. The piano left-hand part has a whole note followed by a quarter rest. The key signature has one flat, and the time signature is 4/4.

ANEXO 2  
ANÁLISE FORMAL DO TEXTO DA CANÇÃO DE EMBALAR

## Análise formal do texto da canção de embalar: Dorme meu menino

### a) Forma

Em termos formais, o texto que serve de suporte à composição musical que escolhi desenvolve-se por estrofes que têm o desenho de oitavas heterométricas<sup>87</sup>, com rima emparelhada nos quatro primeiros versos (a a b b) e cruzada nos quatro versos restantes (c d c d):

A lua nasceu	(a)
E cresceu	(a)
No além	(b)
A noite chegou também	(b)
Meu bebé vai dormir	(c)
Vai dormir e sonhar	(d)
Deixa a lua subir	(c)
Lá no ar	(d)
(...)	

### b) Rima

De acordo com o que se referiu na alínea a), a rima é emparelhada e cruzada, podendo considerar-se toante ou soante já que apresenta, em cada estrofe, apenas sons vocálicos correspondentes. Verifica-se uma diversidade de sons rimáticos em cada estrofe, ainda que alguns versos encadeiem a rima entre si, facto que constitui para a unidade sonora do poema. No que concerne à acentuação, a rima é aguda visto que, em todos os versos, a última palavra é de acentuação aguda.

### c) Ritmo

---

<sup>87</sup> Heterometria, variação nas dimensões de algo. Não apresenta as mesmas dimensões.

Já que, como afirma Bénac, o ritmo é «impression que donne le retour d'un même phénomène à intervalles»<sup>88</sup>, podemos considerar que este poema tem um andamento, ao mesmo tempo emotivo e melódico porque existem segmentos ora integrados numa corrente de emoção que determina as pausas, ora segmentos discursivos separados pela elevação da voz – icto – e pela duração da pausa desenvolvida. Os elementos essenciais do ritmo são, como sempre, as frases e os acentos. Neste poema o verso entrecortado é disso exemplo claro.

## **Conclusão**

Para Rimbaud (in Buesco e Viana, s.d.) a atribuição de cores às vogais (verde = a; branco = e; vermelho = i; azul = o) constituía algo real. Embora haja muito de pessoal no simbolismo dos sons, considero, no entanto, que a análise deste poema em particular, pode seguir na esteira daquele autor, já que a correlação dos sons e do ambiente sugeridos a isso podem conduzir. Como exemplo veja-se o *E* de *nasceu* e *além*, sugerindo a lua branca no céu iluminado.

Dimana de todo o poema e do seu andamento lento, calmo e terno, todo o ambiente que convém e é próprio de uma canção de embalar, sempre cheia de ternura maternal.

---

<sup>88</sup> “Impressão dada pelo retorno de um mesmo fenómeno intervalar” (in Buesco e Viana, s.d.)

ANEXO 3  
ANÁLISE MUSICAL DA CANÇÃO DE EMBALAR

### Análise musical da canção de embalar<sup>89</sup>

<b>Título</b>	Dorme meu menino
<b>Fonte</b>	Música: Nóbrega e Sousa; Letra: Manuel de Azambuja
<b>Origem</b>	Anos 50/60; disseminada pelo País
<b>Função</b>	Cantiga de embalar: induzir ao sono e adormecer o bebé
<b>Tonalidade</b>	Lá m
<b>Âmbito Vocal</b>	Lá <sup>2</sup> a Ré <sup>4</sup>
<b>Forma</b>	1. <sup>a</sup> parte: a b a b; 2. <sup>a</sup> parte: c b c b
<b>Direcção</b>	Ascendente / descendente
<b>Andamento</b>	Lento
<b>Carácter</b>	Embalo
<b>Âmbito das frequências</b>	220 Hz (Lá <sup>2</sup> /A <sub>2</sub> ); 586 Hz (Ré <sup>4</sup> /D <sub>4</sub> )

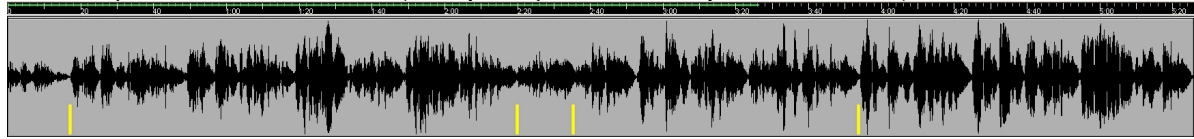
---

<sup>89</sup> Análise musical baseada na autora Rosa Torres (1998, p. 105).

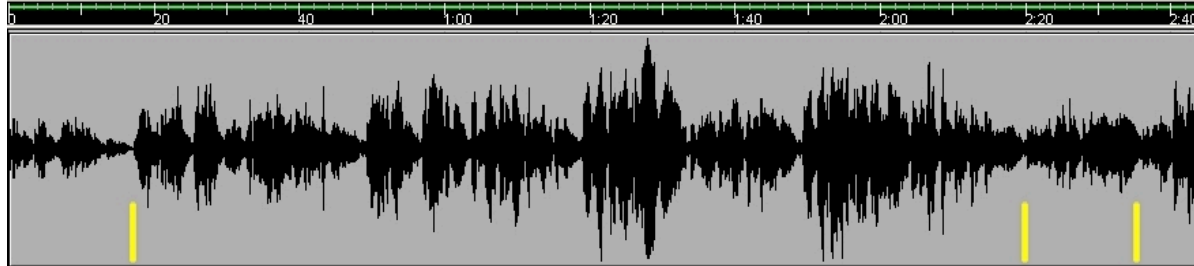
ANEXO 4  
GRÁFICO DE ANÁLISE DE SOM DAS INTERPRETAÇÕES DA CANÇÃO DE EMBALAR

# REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DAS INTERPRETAÇÕES DA CANÇÃO DE EMBALAR

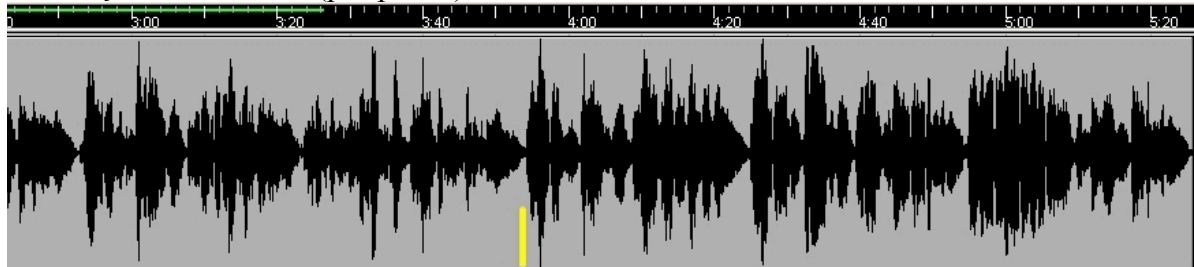
## I- CANÇÃO DE EMBALAR (interpretação realizada para o estudo 2)



## I – canção de embalar (por partes)

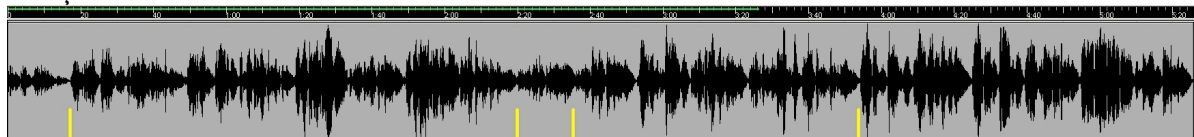


## I – canção de embalar (por partes)



Comparação entre as duas interpretações (I e II) da mesma canção de embalar

### Canção I



### Canção II



II- Interpretação da mesma canção de embalar por outra voz feminina



Legenda:

I- Representação gráfica da canção de embalar interpretada por mim (estudo 2);

II- Representação gráfica da canção de embalar realizada com outra interpretação;

A - parte instrumental

B - parte vocal

C - parte instrumental e interpretação vocal em boca fechada (emissão de um som vocálico)

ANEXO 5  
SEQUÊNCIAS DE NÍVEIS DE ACTIVAÇÃO POR DIA EM CADA ESQUEMA  
BEBÉ1

