

OS PACIENTES DO GEDOPA COM O APOIO E PARTICIPAÇÃO DAS ESTAGIÁRIAS DE PSICOLOGIA

**ORGULHOSAMENTE APRESENTAM:
O AUTO DE NATAL E FIM DE ANO**



O TREM DA VIDA

DESTINO: UMA VIDA COM MAIS AMOR, SAÚDE E ALEGRIA

DEZEMBRO DE 2017

FICHA TÉCNICA

Produção e direção

Pacientes do GEDOPA e estagiárias de Psicologia.

Roteiro

Carlos Nogueira, Marcus Fonseca, Kamilla Neves da Silva, Ana Carolina de Souza e apoio de todos os pacientes.

Figurinos

Pacientes do GEDOPA e estagiárias de Psicologia.

Poetas

Carlos Alberto Alves de Nogueira e Fidel Roberto Gutierrez Y Sack.

Música

Voz e Violão de Fidel Roberto Gutierrez Y Sack e Alana Alberg;
Karaokê providenciado pela Solange Gorsani Montovanelli;

Texto do livreto

Marcus Fonseca com a colaboração de todos

Formatação e revisão final do texto

Ana Carolina de Souza com a colaboração de todos

Patrocínio

GEDOPA

Elenco

Estagiárias de psicologia:

Ana Araújo Casares de Queiroz; Ana Carolina de Souza; Alana Alber Francisco Cruz; Jordane Jacintho Vieira; Julie de Novaes Tavares; Kamilla Neves da Silva; Luiza Pontes Vieira Carneiro; Mariana Moreno de Athayde; Natalia Varonez da Silva; Patricia Morales Monteagudo; Rebeca de Oliveira Euclides.

Pacientes:

Aada Teixeira Pinto; Agildo Silva de Almeida, Carlos Alberto Alves de Nogueira; Ednaldo Anselmo de Oliveira; Fidel Roberto Gutierrez Y Sack; Irene Maria da Conceição; José Manoel Leandro; Marcus Carvalho Fonseca; Maria Cecília Silva Cerqueira; Maria de Jesus Aranha Clemente; Maria Mendes da Silva; Marina Silva Careli; Rogério Moreira Lima; Rosania Baptista de Azevedo Mello; Simone Maria Lima Morete; Solange Gorsani Montovanelli; Oduvaldo Siqueira Arnaud; Oneida Santos de Oliveira; Plinio Lecce.

Cuidadores:

Mayara Albuquerque da Silva

Participação especial

Beth Duran

AGRADECIMENTOS

Dedicamos esse projeto ao Prof. Dr. Clynton Lourenço Correa e à Profª Vera Britto, que com sua liderança, profissionalismo e generosidade nos oferecem a oportunidade de pertencermos a esse grupo muito especial que é o GEDOPA.

Nossa gratidão a todos os membros do GEDOPA, indistintamente, alunos da graduação, pós-graduação, residentes e profissionais das diferentes áreas que cuidam de nós com generosidade e profissionalismo.

Nossa gratidão é extensiva a Drª Karla Soares Pereira Valviessa, tutora desse grupo maravilhoso das estagiárias de psicologia que nos apoiaram e estiveram conosco em todos os momentos de construção desse projeto, irradiando alegria, carinho e muita dedicação. São elas:

Ana Araújo Casares de Queiroz; Ana Carolina de Souza; Alana Alberg Francisco Cruz; Jordane Jacintho Vieira; Julie de Novaes Tavares; Kamilla Neves da Silva; Luiza Pontes Vieira Carneiro; Mariana Moreno de Athayde; Natalia Varonez da Silva; Patricia Morales Monteagudo; Rebeca de Oliveira Euclides.

Então, a todas vocês, futuras psicólogas, desejamos que se realizem em sua profissão e que tenham a certeza de que deixaram em nós as melhores lembranças possíveis.

Além disso, nossos sinceros agradecimentos ao Dr. José Luis de Sá Cavalcanti, Diretor do INDC, pelo apoio.

Por fim, nossos agradecimentos a todos que direta ou indiretamente estão conosco cotidianamente nessa luta pela vida e por mais qualidade de vida.

SUMÁRIO

Apresentação do auto pelos pacientes	6
Apresentação do auto pelas estagiárias de Psicologia	7
História da construção do auto	9
Roteiro do auto	15
Referências	22

APRESENTAÇÃO DO AUTO PELOS PACIENTES

Queridos pacientes, terapeutas, alunos, familiares e demais amigos do GEDOPA: Sejam bem-vindos ao Trem da Vida

Nós, pacientes do GEDOPA, estamos muito felizes por tê-los conosco nessa comemoração de mais um ano de convivência.

Esse livreto é o registro das principais ideias e discussões que tivemos para realizarmos um teatro que expressasse algumas de nossas visões do mundo, nossos valores e nossa alegria de estarmos juntos, **todos lutando pela vida e por mais qualidade de vida.**

Nossa viagem começa com esse livreto. Aqui você vai encontrar um pouco de tudo: partes do roteiro, textos explicativos, fotos etc. Trata-se, portanto, de um registro de fragmentos de nossos encontros com os grupos de estagiárias da psicologia.

Para nós, esse registro é muito importante pois nos deixa uma lembrança de nossas dinâmicas de grupo e da alegria que foi desenvolvermos esse projeto. Desejamos muito que esse registro seja um caso de sucesso motivador para outros grupos de terapia da doença de Parkinson.

Conforme já citado, somos sinceramente gratos a esse grupo muito especial de estagiárias da psicologia, pelo carinho, pela alegria e pela forma motivadora como abraçaram esse projeto. Com certeza sentiremos falta desse convívio, mas esse é o ciclo da vida, chegadas e partidas, encontros e despedidas, como na música do Milton e do Brant. Por tudo isso, nós pacientes pedimos a elas que deixassem registradas nesse livreto algumas palavras que representem sua experiência com o grupo e que sirvam de lembrança para nós e de inspiração para os que virão. Então aí vai, com a palavra, nossas queridas estagiárias de psicologia!

APRESENTAÇÃO DO AUTO PELAS ESTAGIÁRIAS

É muito lindo quando a construção de um projeto é feita coletivamente. Ao começar a ideia da peça, que se iniciou tímida através de uma dinâmica em que trabalhávamos a memória e criatividade, surgiu organicamente a vontade de levar para frente as encenações e histórias. O mais interessante foi ver o grupo trabalhando junto, fazendo desabrochar potências através da sensação de acolhimento, de carinho e de confiança que existe quando nos encontramos. A beleza de colocar mais cor a um ambiente que poderia não ser fruto de revigoração como é. O nosso trabalho de construção do musical do trem do GEDOPA é um resultado disso: alegria de estar juntos e a força que caminhar de mãos dadas traz.

A peça só foi possível através de um movimento coletivo, um mergulhar de cabeça em novas águas, com a única certeza de ser algo prazeroso e divertido. Novos mundos foram construídos, não estava dado desde o início que algo dessa magnitude iria se efetivar, mas tamanho desejo de todos os participantes fez isso ser possível. Navegar em outras águas, essa experiência do musical, só reafirma a potência desse espaço, fazendo com que esse trem seja o destino certo: um trem que acolhe, que confia, que ao mesmo tempo é rede de apoio e trampolim para vida.

E nesse processo de construção, vimos fluir o que tanto tentamos trazer para as práticas terapêuticas: o resgate e potência à vida acima de qualquer condição que possa ser limitante. A teoria que tanto estudamos se fez viva e a energia de cada paciente nessa composição teatral nos surpreendeu. Eles ocuparam seus papéis com autonomia, com vigor e com muito amor pelo que foi nascendo. Percebemos, então, que nosso trabalho ganhara extensão e que estava sendo feito também por outros braços que não os nossos e nesse momento, reafirmamos nosso lugar de aprendizes.

A gratidão maior é o sorriso, e há sorrisos! Tudo que é compartilhado tem a potência em si do encontro com a alteridade, mas o sorriso sincero diz do bom

encontro, do diálogo sucedido entre corpos. A alegria de criar alegrias, a experiência de produzir sentidos, a busca da vida pela vida, esse é o nosso trem. Embarcar em uma viagem terá sempre o risco de afetar-se com os acontecimentos, mas a virtude de um corpo sensível e afeto é a própria força de produção de novos mundos. A entrega de muitos e de muito tempo ganha corpo vivo nesta produção, de todos aqueles que já fizeram e ainda fazem parte deste coletivo. A lição que guardamos é o desafiar o que podem corpos com Parkinson e seus parceiros de cuidado. E eis que podem um trem de vida, um trem de alegrias e cuidados que é afinal o mesmo que um trem de amor.



Emocionante, não? Pois aí estão, nessa bela foto, as futuras psicólogas.

HISTÓRIA DA CONSTRUÇÃO DO AUTO

Desapertem os cintos e curtam a viagem!

Então vamos à nossa história:

Inicialmente vamos esclarecer o porquê de chamarmos nossa peça de teatro de “auto”. O que nós produzimos não é exatamente uma peça de teatro, nós bem que tentamos, mas não deu...

O que fizemos, além de nos divertirmos muito com o processo de criação, foi algo mais parecido com um auto; talvez nem isso, mas não importa; o que importa é que para nós, o que produzimos foi um espetáculo; um espetáculo musical!

Então não reparem nossa falta de modéstia e deem os descontos necessários. Mas afinal, o que é um auto? Um auto é um tipo de composição teatral que surgiu na idade média, na Espanha. Suas principais características definem bem a nossa produção: é um teatro de linguagem simples e de curta duração.

Esperamos que você goste, por que nós, nos divertimos bastante!

A ideia inicial, ou como tudo começou!

Tudo começou com a estagiária Julie, que enviou para o grupo de estagiárias de psicologia uma sugestão de dinâmica que foi aceita por todas. O texto a seguir consiste no relato das próprias estagiárias.

“A dinâmica foi a seguinte: Concentração e Criatividade - Música e Imaginação.

Essa dinâmica de concentração e criatividade auxilia despertar a criatividade e a intuição, proporciona um clima de amizade e relaxamento nos participantes.

Procedimento: O grupo ouve música durante 10 ou 15 minutos. Antes de pôr a música, o orientador avisa que devem ouvi-la imaginando uma história encenável.

A música é interrompida e o orientador pede a cada um que narre para todos a história imaginada. As histórias que despertarem maior interesse no grupo serão interpretadas pelos componentes.

Interpreta-se quantas histórias o número de componentes permitir.

O diretor de cada história será a pessoa que a mentalizou inicialmente.

Fizemos adaptações no tempo para ouvir a canção e também no de aplicação.

Muitas histórias interessantes começaram a aparecer com a música e o clima foi leve e descontraído. Como o nosso tempo é curto e todos tiveram várias ideias que trouxeram discussões e lembranças, não deu tempo de fazer as cenas no próprio dia, o que para nós foi muito positivo por mostrar a implicação que o exercício trouxe.

Dissemos para que se lembrassem das cenas que haviam pensado para que na próxima semana pudéssemos encená-las. Falamos também que quem quisesse podia trazer adereços ou o que mais imaginasse para cena.

Para nossa surpresa na semana seguinte, os grupos relembrou suas histórias com muito entusiasmo e Solange trouxe seu figurino de bailarina prontinho, todo feito por ela, que havia preparado a cena toda com sua parceira de história Maria Cecília; fizeram um esquete lindo sobre uma bailarina e sua fada madrinha. Foi um momento muito emocionante para nós, ver uma dinâmica simples fazer surgir potências como aquela, vermos juntos como temos capacidades muitas vezes que não esperamos mas estão ali, e são lindas, cada uma do jeitinho que as vezes se adormece.

Daí a ideia de levar a “brincadeira” adiante, fazer com isso algo com uma maior constância, e porque não uma peça? Com as nossas coisinhas, nossas histórias. Nada sério, a ideia surgiu para que seja algo divertido, e terapêutico, no sentido de ressaltar potências e descobrir outras mais. Não deu outra! Daí

surgiram e continuam a surgir vários talentos: compositores, diretores, roteiristas, dançarinos, figurinistas, músicos e por aí vai!”

E o trem, como ele surgiu? Bem, alguém falou no trem e a ideia pegou de imediato.

Quem não tem uma boa lembrança de um trem? Quantas viagens, quantas idas e vindas, quantas histórias para contar. O trem é de fato uma figura forte no imaginário popular dos brasileiros, desde a origem da primeira locomotiva, em torno de 1804. A primeira imagem do cinema no mundo é a de um trem chegando a uma estação. No dia 28 de dezembro de 1895, foi exibido o primeiro filme de todos os tempos, *Arrivée d'un train en gare à La Ciotat* (Chegada de um trem à estação da Ciotat), dos irmãos Lumière.

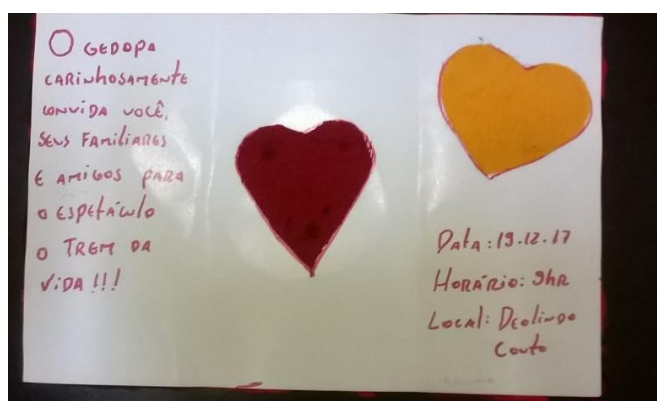
Chegamos ao consenso de que o trem seria o pano de fundo do auto e que o roteiro se desenvolveria com cenas típicas, ou esquetes, em cada vagão. Muita discussão, muitas ideias e a empolgação cada vez maior. Aí alguém sugeriu um nome ao auto: O Trem do GEDOPA – Destino: Uma Vida com mais Alegria. Todos de acordo, e eis que surge uma outra sugestão, Destino: Uma vida com mais amor, saúde e alegria. Pronto! Estava definido o título do auto por aclamação.

A partir daí, iniciamos as discussões para elaborarmos o roteiro focalizando esses três valores nossos AMOR, SAÚDE e ALEGRIA.

E uma última alteração; o nome do trem mudou quando começamos a produzir os convites; ficou TREM DA VIDA –destino a uma vida com mais AMOR, SAÚDE e ALEGRIA.

Sobre os convites, foi um capítulo à parte; a produção dos convites ficou a cargo de cada paciente e foi feita em oficinas de criação nos nossos encontros. A seguir anexamos fotos de alguns poucos convites e de alguns momentos de criação para mostrar a riqueza dos trabalhos. Foram manhãs de muito trabalho e alegria.

Mas não ficou por aí, porque “elas”, as poderosas super estagiárias, produziram um convite tipo um bilhete mesmo, para ser utilizado em email e mídias sociais. Que tal?







Sobre os figurinos, não houve preocupação, pois, de início, concordamos em dar atenção às cores e não aos figurinos (menos custos). Combinamos de irmos, cada passageiro, com uma camisa da cor do seu vagão (ahhh, a Solange lembra que o termo correto é carro e não vagão; segundo ela, e ela está certa, vagão é para transporte de carga e carro para pessoas. Mas não teve jeito, o termo vagão pegou e ninguém fala outra coisa).

Fizemos uma pesquisa na internet sobre o significado das cores:

- Amor: roupas vermelhas, apesar de não haver consenso sobre a cor do amor. Para o amor, alguns citam o azul, outros o vermelho e outros o branco; escolhemos a cor vermelha pois ela significa paixão e é mais fácil de produzir os materiais necessários.
- Saúde: roupas verdes.
- Alegria: roupas amarelas.

O vagão do amor ganhou de presente camisetas vermelhas do Bloco do Barbas que o Marcus trouxe; Marina trouxe bolas de encher coloridas e assim criamos os figurinos.

Outra atividade muito bacana foi a produção dos cartazes. Todos participaram e o resultado foi tão legal que o Fidel se inspirou e escreveu o seguinte no nosso grupo de *WhatsApp*:

"Esse trem não pode mais parar! Pode até surgir um novo museu do inconsciente. Com o registro do quê e como está sendo feito pelos pacientes de uma disfunção que os isola como seres produtivos e integrados num grupo em que os terapeutas se mesclam numa pajelança criativa e que celebra a vida".

E assim foi, muita participação, muita alegria!

ROTEIRO DO AUTO

Abertura: uma homenagem ao TRENZINHO DO CAIPIRA.

Qual a música que mais nos lembra um trem? Foram várias lembranças, sendo uma quase unanimidade: O Trenzinho do Caipira, de Heitor Villa-Lobos, parte integrante da peça Bachianas Brasileiras nº 2. Bachianas brasileiras é uma série de nove composições de Heitor Villa-Lobos escritas entre 1930 e 1945. A obra se caracteriza por imitar o movimento de uma locomotiva com os instrumentos da orquestra. Anos depois, a melodia recebeu letra composta por Ferreira Gullar.

Ferreira Gullar tem uma história muito interessante com o caipira, com um desejo de criação que levou anos de tentativas frustradas e, de repente, se concretizou em 20 minutos. Confiram o testemunho de Ferreira Gullar no texto disponível no link <http://www1.folha.uol.com.br/fsp/ilustrad/fq0612200923.htm>

O trem parte e começa a viagem.

Os Mestres de Cerimônia (acredite, nosso auto tem Mestres de Cerimônia...) Marcus e Kamilla, convidam os passageiros do trem a embarcarem e entram em cena todos os participantes do auto, dispostos imaginariamente nos três vagões que são representados por cores características.

Em cena o vagão do amor.

O primeiro vagão a ser apresentado não poderia ser outro senão o do amor. O amor, que para nós é a expressão máxima de carinho e cuidado. O amor que faz com que sejamos acolhidos com generosidade. Esse amor que não se cansa e que entre nós do GEDOPA está em toda parte.

Entra em cena o esquete com os passageiros desse vagão, falando o que cada um pensa sobre o amor. E no final, o Edvaldo puxa uma pérola musical cantando *"É o amor"....ninguém resiste!*

E como disseram Lennon e McCartney em sua bela canção: *"All you need is love. All you need is love. All you need is love, love. Love is all you need."*

O amor é tudo que você precisa e para o nosso grupo, com a família e com os amigos:

No vagão do amor, somos música e poesia.

Música e poesia que são representadas pelo violão de Fidel e pela voz de Patrícia, que cantam *"Gracias a la vida"* e declamam o poema (de autor desconhecido):

Nota: não reparem se ela chorar um pouquinho...

"A vida é como uma viagem num trem, com suas estações, suas mudanças de curso, seus acidentes... Ao nascermos, pegamos o trem e nos encontramos com nossos pais, e acreditamos que sempre viajarão ao nosso lado, mas, em alguma estação, eles descem e nos deixam sós na viagem.

Da mesma forma, outras pessoas pegarão o trem e nos serão significativas: nossos irmãos, amigos, filhos e até mesmo o amor da nossa vida.

Muitos descerão e deixarão um vazio permanente... outros passam tão despercebidos que nem nos damos conta que eles desocuparam seus assentos.

Esta viagem estará cheia de alegrias, tristezas, fantasias, esperas e despedidas. O êxito consiste em ter uma boa relação com todos os passageiros, dando o melhor de nós.

O grande mistério para todos é que não sabemos em qual estação desceremos. Por isso, devemos viver da melhor maneira, amar, perdoar, oferecer o melhor de nós.

Assim, quando chegar o momento de desembarcar e o nosso assento estiver vazio, vamos deixar bonitas lembranças aos que continuam viajando no trem da vida!!!!

Desejo a você que a viagem em seu trem seja melhor a cada dia, com muito sucesso e amor. Ah! E lhe agradeço por ser passageiro do meu trem."

No vagão do amor cabem todos, e todos juntos somos mais fortes.

Nesse momento prestamos uma homenagem ao Prof. Clynton e à Prof. Vera com uma frase da qual ela tanto gosta: **Sozinhos somos pétalas, juntos somos rosas**. Encerrando a homenagem, Beth Duran declama um trecho da bela canção "*Encontros e Despedidas*" de Milton Nascimento e Fernando Brant. Esta música tem várias interpretações de seu significado, que demonstram a riqueza de seu conteúdo. Para nós, ela representa o ciclo da vida com suas relações afetivas, os abraços de encontros e despedidas, o vai e vem das pessoas e suas emoções, descritas por meio de uma belíssima metáfora da plataforma da estação do trem.

Em seguida entra em cena o segundo vagão do trem que é o vagão da saúde.

No vagão da saúde todos unidos pela cura.

Otimismo, esperança e resiliência, essas são as fontes de energia do vagão da saúde. A doença de Parkinson, apesar de ainda não ter cura, é uma doença que pode ser controlada, diminuindo suas manifestações e gerando melhor qualidade de vida para os pacientes e seus familiares.

O objetivo desse vagão é reafirmar nossa crença na superação das dificuldades inerentes à doença. Usamos como fonte de inspiração os *posters* que fizemos por ocasião dos 200 anos do reconhecimento da doença de Parkinson.

Eu tenho Parkinson quero a cura e não desisto.

Com o cartaz em cena, entra o esquete da saúde inspirado na música "*Saúde*" de Rita Lee. Saúde. Saúde em alto astral.

Só que temos um problema: as estagiárias não dizem de jeito nenhum como vai ser o esquete da Saúde; é surpresa! Então fechamos a edição do livreto sem saber como será o esquete. Terminado o esquete, finalmente entra em cena o vagão da alegria.

Esse é o vagão da alegria, onde a folia só termina com o último trem.

Por que o último trem? O último trem é o Trem das Onze, um clássico nacional. É então com este símbolo musical que o vagão da alegria dá o seu recado.

Nossa alegria é nossa eterna gratidão.

Homenagem dos pacientes a todos os alunos e profissionais do GEDOPA que nos acolhem com AMOR, cuidam de nossa SAÚDE e fazem nossa ALEGRIA.

Segue o esquete do vagão da alegria. Nesse esquete temos fixados por pregadores nas telas, pequenos cartões com dizeres sobre o que nos dá alegria. Os MC convidam todos a retirar um cartão e levar de lembrança. Terminado o esquete, é a vez de um momento de poesia.

Entram em cena nosso poeta, Carlos Nogueira para declamar seu poema Trem da Esperança com o acompanhamento da Alana Alberg e seu violão.

"Ei! Minha filha, segura esse trem. Tô atrasado, vou pra Minas. Sou parkinsoniano, tenho prioridade. Me deixaram por último pra perturbar vocês com minha poesia. Aqui, o nosso trem é o da esperança.

Alana vai fazer um floreado no violão. Vamos lá, comadre!

TREM DA ESPERANÇA (Carlos Nogueira)

I

O diagnóstico não deixava dúvidas

Como o assobio do vento

e o bailado louco de roupas no varal,

a tarde fez-se noite,

tempestade, temporal.

II

No peito, madrugada e silêncio

Ouço meus ossos rangendo,

Vejo retalhos de saudade na calçada.

*A locomotiva da vida em movimento
chegada e partida, procura e encontro.*

III

*Coração acelerado
trem-bala, trem-de-doido, trem-fantasma
nome ou velocidade não importam.*

IV

*paisagem na janela passando
ao entardecer à nuvem pergunto:
onde aprendeste a dissimular tamanho encanto?
Ora um bicho, depois um rosto,
mais veloz que o vento, no canto dos olhos vestígios de pranto.
suas formas comovem e encantam.*

V

*Deusa do tempo, sonhos não envelhecem,
sem altivez, orei e atravessei tormentas,
por medo e coragem deixei a caverna.
A pintura rupestre é a gênese do poema.
Prometeu incendiou-me a mente
Tudo parecia parado, memória e história*

VI

*nas mãos do afeto equilibram-se a Mãe Terra
o cometa de cauda lilás e um abismo de rosas.
Quando tudo finda, rastros e vestígios,
estante vazia, língua morta*

VII

Numa porta entreaberta

*um filete de sol rasgou a escuridão.
O astro-rei desponta com o seu cortejo de luz,
o tropel de seus cavalos de fogo,
a poeira dourada e incandescente
enquanto uma orquídea insiste
multiplicando-se em formas e cores.*

VIII

*como a perfeição dos sonhos
fábulas e seus desfechos edificantes,
as mensagens sagradas e as mãos estendidas não foram em vão.
Como os poetas abençoados que tiram versos dos grandes feitos e batalhas
e revelam segredos em migalhas de pão,*

IX

*um anjo surge vestido de luz,
Clynton, acompanhado de Vera, a fada aguerrida doce e gentil
E o mantra desconexo entoado pelo medo se desfaz*

X

*no meio da sala, no meio do mundo, à espera de um sinal.
no coração da cidade cantam a paz.
uma estrada de luz rasgou o espaço
com lágrimas lindas de ternura*

XI

*Pensei no planeta, pensei no país,
No continente e na cidade. Pensei no meu amor.
Pensei nos amigos queridos
que celebrando a vida nesse trem da esperança estão.*

XII

aos deuses de todos os credos

força e luz, clamamos:

Cristo, Krisna, Shiva,

Alá, Javé e Oxalá.

Amém, Al Salam, Shalon,

Hare Krisna, Axé e Saravá.

Imediatamente após o término do poema, entram em cena todos os passageiros do trem como num bloco de carnaval, cantando e saudando a todos.

É HORA DE CELEBRAR A VIDA / FELIZ NATAL – FELIZ 2018

AMOR, SAÚDE E ALEGRIA PARA TODOS



Finalizamos com esse belo trabalho de fuxico feito pela Kamilla.

REFERÊNCIAS

Demonios da Garoa. Trem das Onze. Disponível em:
<https://www.youtube.com/watch?v=XoUtxWU8IW8>

Gonzaguinha. O que é o que é. Disponível em:
<https://www.youtube.com/watch?v=ykv9mqOC8pE>

Heitor Villa-Lobos. O trenzinho do caipira. Disponível em:
<https://www.youtube.com/watch?v=DC8oFe5bkeY>

Imagem do trem: download grátis; grátis para uso: https://pixabay.com/p-63223/?no_redirect

Maria Rita. Encontros e Despedidas. Disponível em:
<https://www.youtube.com/watch?v=tyBvtrjLUrg>

Rita Lee. Saúde. Disponível em:
<https://www.youtube.com/watch?v=KPHyQgUEkes>