

OFICINA DE CANTO

(INTEGRANTE DO PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA)



Inscrições até o dia **02-10-2025**, [neste link](#).

DATA/PERÍODO	06-10 a 24-11-2025		
HORÁRIO	Das 18h30 às 20h, todas as segundas-feiras, num total de 8 encontros		
FORMATO	Oficina ▾		
MODALIDADE	Presencial ▾		
DIÁRIAS	Não há previsão de pagamento de diárias aos/às participantes. Despesas com deslocamento poderão ser ressarcidas, conforme orientações disponíveis aqui .		
LOCAL	Auditório Ruy Cirne Lima, junto à Escola Judicial do TRT4 (Foro Trabalhista de Porto Alegre - Avenida Praia de Belas, 1432, prédio 3, 2º andar).		
DOCENTES	Papel	Nome completo	Currículo resumido
1	Docente ▾	Flávio Adonis da Fontoura Oliveira	Músico profissional, cantor e compositor com quatro álbuns lançados. Kursou bacharelado em violão na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Foi diretor artístico do Show Musical La Salle de Canoas de 1985 até 2000. Fundou e dirigiu o Grupo Vocal Graças, do colégio Marista de Viamão, de 2001 até 2004. No ambiente corporativo implantou o formato de Oficina de Canto na MWM International (2004 a 2013), na Springer Carrier (2006 a 2010), Hospital Mãe de Deus (2008) e no Tribunal Regional do Trabalho da 4a Região (2004 a 2005). Dirige o Dell Vocal Group desde 2016.
PÚBLICO-ALVO	Magistrados(as) e servidores(as) com interesse no tema, observada a preferência daqueles(as) que: I – percebam abono de permanência; II – estejam a 05 (cinco) anos de implementar as condições para obtenção da aposentadoria voluntária; III – estejam a 10 (dez) anos da aposentadoria compulsória por idade; IV – possuam indicação de aposentadoria por incapacidade permanente atestada por perícia médica; V – estejam em licença para tratamento de saúde há pelo menos 01 (um) ano; VI – tenham se aposentado há menos tempo.		
VAGAS/Nº DE PARTICIPANTES	45		
CARGA HORÁRIA	12 horas		
JUSTIFICATIVA	A música tem o poder de transformar ambientes e promover conexões significativas entre as pessoas. No ambiente de trabalho, a implementação de atividades musicais pode criar uma atmosfera mais colaborativa e positiva. Uma abordagem eficaz para isso é a criação de uma Oficina de Canto, que proporciona uma série de benefícios tanto para os participantes quanto		

	para a instituição como um todo. No contexto do Programa de Preparação para Aposentadoria do TRT4, essa iniciativa favorece a integração, o fortalecimento de vínculos interpessoais e a valorização da expressão individual e coletiva. A prática do canto em grupo estimula a memória, a concentração e a criatividade, além de contribuir para o bem-estar emocional e a redução do estresse. Ao mesmo tempo, possibilita que servidores em processo de transição para a aposentadoria encontrem novas formas de pertencimento e de construção de identidade fora do espaço de trabalho, promovendo uma vivência mais saudável e significativa desse momento de mudança. Assim, a Oficina de Canto se apresenta como um recurso inovador e acessível para apoiar a qualidade de vida, estimular a convivência harmoniosa e reforçar a importância do cuidado integral com os servidores, alinhando-se aos objetivos do PPA de preparar não apenas para a saída do trabalho, mas para uma nova fase de vida.
EMENTA	Oficina de Canto para magistrados e servidores do TRT-RS. Foco no bem-estar e qualidade de vida. Técnicas vocais básicas e respiratórias. Prática de repertório selecionado coletivamente. Desenvolvimento da consciência corporal e auditiva. Autoconhecimento e expressão. Redução do estresse e ansiedade. Integração e sociabilidade. Atividade lúdica e prazerosa. Convivência harmoniosa no ambiente de trabalho.
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	ENCONTRO 1: Conhecendo a própria voz e a voz do grupo 1. Alongamento e respiração 2. Jogos vocais 3. Ritmo corporal 4. Cantar em uníssono ENCONTRO 2: Respiração e Sons Articulados 1. Aquecimento 2. Respiração 3. Vocalização 4. Ritmo com dois grupos ENCONTRO 3: Ritmo e Afinação Básica 1. Aquecimento 2. Percussão corporal 3. Vocalizes com notas sustentadas 4. Repertório ENCONTRO 4: Expressão, Dinâmica e Harmonia 1. Aquecimento 2. Exercícios de harmonia 3. Dinâmicas musicais 4. Repertório ENCONTROS 5 e 6: Consolidando o Repertório 1. Aquecimento e improvisos 2. Cânone simples 3. Ensaios direcionados com gravação e escuta crítica ENCONTRO 7: Preparação Final 1. Aquecimento 2. Simulação de apresentação 3. Feedback e ajustes ENCONTRO 8: Celebração e Apresentação 1. Aquecimento 2. Ensaio final 3. Apresentação para convidados
METODOLOGIA	1. Aquecimento (10 minutos) - Aquecimento Corporal e Respiratório: Exercícios simples de relaxamento de ombros e pescoço. Conscientização da respiração diafragmática. - Aquecimento Vocal e Rítmico: Vocalizes com vogais em escalas ascendentes e descendentes.

	Exploração de sons percussivos com a voz e palmas para desenvolvimento rítmico. - Exercícios de percepção rítmica utilizando percussão corporal. 2. Desenvolvimento de Habilidades Básicas (15 minutos) - Exercícios de afinação com intervalos executados ao teclado. - Introdução à Harmonia: Divisão dos integrantes em dois grupos para execução de cantos, contracantos, cânones e intervalos harmônicos. 3. Prática de Repertório (65 minutos) - Seleção de Repertório: Músicas conhecidas, com melodias acessíveis e estruturas harmônicas simples. - Ensino por Imitação: As frases são executadas uma a uma pelo professor para que o grupo aprenda por repetição. O processo é repetido frase a frase, numa construção lenta e gradual. O teclado tem função fundamental no processo, pois confere segurança harmônica e rítmica.
CERTIFICAÇÃO	- Magistrados(as) e servidores do TRT4: A certificação será condicionada à frequência mínima de 75% para servidores(as) e integral para magistrados(as). - Magistrados(as) e servidores do TRT4 aposentados(as): Para aqueles(as) que registrarem frequência mínima de 75% nas atividades, será disponibilizada uma declaração de participação, que poderá ser consultada pelos(as) próprios(as) interessados(as) diretamente no SisEJud.
FINALIDADES	Magistrados(as): Formação Continuada; Promoção por Merecimento. Servidores(as): Adicional de Qualificação; Promoção.
OBSERVAÇÕES	Servidores(as) do TRT4: 1. Lembre-se de comunicar a inscrição no curso à sua chefia imediata. 2. Nos termos do disposto no § 2º do art. 6º da Resolução 159/2015 do CSJT, não poderão participar de ações de capacitação os servidores em gozo de férias, ou usufruindo as licenças previstas nos incisos I a VII do artigo 81, detalhadas nos artigos 83, 84, 85, 86, 87, 91 e 92, os afastamentos previstos nos artigos 93, 94, 95, 96-A, assim como as licenças dispostas nos artigos 202, 207, 208, 210 e 211, todos da Lei nº 8.112/90. Magistrados(as) do TRT4: Em atendimento à solicitação da Corregedoria Regional, informamos que, no período de frequência do curso, não haverá substituição por outro/a magistrado/a e que as pautas porventura remanejadas serão realizadas necessariamente pelo(a) interessado(a).



Este evento atende ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 da ONU nº

***3 - Saúde e Bem-Estar
16 - Paz, Justiça e Instituições Eficazes***



Acesse aqui os tutoriais para inscrições e acesso ao Sistema da Escola Judicial:

- [!\[\]\(67ff022fd78f943b679992c2874bbfd1_img.jpg\) 1\) Público interno do TRT4 - magistrados\(as\) e servidores\(as\), inclusive aposentados/as;](#)
[!\[\]\(042ea11c58a77088d3dd7150909adec0_img.jpg\) 2\) Público externo.](#)