



Acalanto, muito além da preparação para o sono

Bem-estar / 17 de maio de 2024

Bem-estar | O psicólogo Raul Jung propõe que a prática do acalanto pode contribuir na elaboração do afastamento de lugares, rotinas e pessoas próximas e apresenta materiais que podem ajudar nesse processo

*Foto: Flávio Dutra/UJ

Acalanto: ato de acalantar, de embalar, de cantar baixinho; um canto sereno.

O momento de dormir é muito significativo, especialmente para bebês e crianças muito pequenas. É neste momento que as práticas de preparação para o dormir são adotadas em diversas culturas. Em uma relação de proximidade e intimidade, percebida entre a pessoa que cuida e a criança, se estabelecem práticas para que seja possível um entregar-se ao sono com o fechar dos olhos em direção à solidão do dormir.

O acalanto é bastante conhecido em sua dimensão de canção de ninar. Muito conhecidas e difundidas, as canções de ninar fazem parte da cultura e tem como característica o ritmo lento, voz sussurrada, melodia doce, e, em muitos casos, temas mais duros e difíceis, como a cuca e o boi da cara preta. Essa ambivalência é vista por Ana Lúcia Cavani-Jorge no livro *O acalanto e o horror* como um processo de antecipação e preparação da criança para separação das figuras de cuidado e para a vida em sociedade.

Entretanto, o acalanto é uma prática que vai muito além da canção de ninar. O olhar, o embalo ritmado, o afago, a presença e o ambiente fazem parte dessa relação da criança com seu cuidador. Da mesma forma que influencia a criança, o acalanto também propõe a rememoração da infância e do momento de dormir de quem cuida. Dessa forma, todos esses fatores são muito importantes na relação com o dormir.

No momento em que vivemos uma calamidade climática em que muitos aspectos da rotina se alteram, seja pela falta de água ou energia elétrica, seja pela necessidade de ser acolhido em um abrigo ou na casa de amigos ou familiares, não só as crianças, mas também os adultos têm sua rotina, e conseqüentemente, seu sono afetado por essa situação. Assim, é muito comum que as crianças, e também os adultos, estejam manifestando muitas dificuldades com o momento de dormir, seja por estarem em locais que não estão acostumadas, seja por ser o momento em que rememoram situações difíceis e traumáticas. É nesse sentido que a prática do acalanto pode contribuir não só com o processo de preparação para o dormir, mas também com a elaboração do afastamento de lugares, rotinas e pessoas próximas.

A preparação do ambiente é muito importante. Um local mais silencioso, confortável e menos iluminado propõe o aconchego. Um tom de voz calmo e sussurrado vai aproximando a criança e trazendo uma sensação de acolhimento. O olhar e a escuta atenta são acompanhados da presença, que pode se materializar em um cafuné e em um embalar. Por último, a voz, que pode ser apenas um murmúrio ou um chiado, mas que também pode entoar uma história ou uma canção. Todos temos uma história para contar e lembramos de alguma canção que nos marcou.

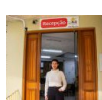
Nesse sentido, o Projeto Sereno Canto oferece conteúdo com o objetivo de contribuir com os processos de preparação para o dormir. O projeto disponibiliza no [YouTube](#) e [Spotify](#) sete episódios compostos por uma contação de história com paisagem sonora e uma canção inspirada no tema. As sete histórias também são apresentadas em um [livro digital](#).

Raul Oliveira Jung é psicólogo (CRP 07/29751), mestre em Psicanálise: Clínica e Cultura (UFRGS), trabalha na Divisão de Promoção da Saúde Discente (DPSD-Prae) e é idealizador, junto com Thiago Ramil Magalhães (músico e psicólogo), do Projeto Sereno Canto.

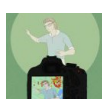
:: ÚLTIMAS



Carta aos leitores | 13.06.24



Conhecimento do português proporciona acolhimento para imigrantes que vivem no Brasil



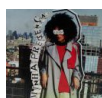
Movimento de plataformização do trabalho docente



O Direito e a prevenção de desastre ambiental



Atuação do NESA-IPH frente às inundações



A presença negra num bairro riograndense



Carta aos leitores | 06.06.24



A cultura Hip Hop expressa sua coletividade em espaços que demarcam sua presença no RS



Impercepção botânica na política ambiental



Árvores podem aliviar deslizamentos e enchentes

:: Posts relacionados



Carta aos leitores | 05.06.24



Receita catastrófica: desmonte do Estado com mudanças climáticas



Para repensar a infraestrutura urbana



Sobre inundações, ou a importância do urbanismo

INSTAGRAM

[jornaldauniversidadeufrgs](#)
[@jornaldauniversidadeufrgs](#)

Follow

REALIZAÇÃO

JORNAL DA UNIVERSIDADE

UFRGS
SECOM

UFRGS

CONTATO

Jornal da Universidade
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria – 8.andar | Câmpus Centro | Bairro Farroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP: 90040-060

[\(51\) 3308.3368](tel:(51)3308.3368)

jornal@ufrgs.br

[View on Instagram](#)