

A Ansiedade na Performance Musical: do Conceito às Estratégias de Enfrentamento e Comunicação

GTE 9 - Educação Musical, Psicologia Cognitiva e Habilidades Musicais

Luiz Carlos de Oliveira Ferreira
Universidade Federal de Alagoas
luiz.ferreira@ichca.ufal.br

Ziliane Lima de Oliveira Teixeira
Universidade Federal de Alagoas
ziliane.teixeira@ichca.ufal.br

Resumo: No Brasil, a terceira causa de incapacidade ou afastamento do trabalho, até 2017, foram os transtornos mentais e comportamentais, totalizando 668.927 casos. Tendo em perspectiva a realidade brasileira, em um estudo com músicos que faziam parte do curso de Música da Universidade do Rio Grande Norte, foi observado que 78,4% se sentiam ansiosos no palco. Por isso, o objetivo geral deste artigo é discorrer sobre a ansiedade no contexto da performance em música. O estudo realizado se apresenta como uma revisão bibliográfica. Para tanto, foram consultadas as seguintes bases de dados: DOAJ, Scielo, Revista Opus, Per Musi e Percepta. Foram selecionados para a leitura na íntegra 10 artigos que condiziam com o tema deste estudo e agrupados em três subtópicos que compõem a discussão: *A Performance Musical; A Ansiedade e a Ansiedade na Performance Musical: Causas, Sintomas e Efeitos; Estratégias de Enfrentamento da Ansiedade na Performance Musical*. Apesar de a ansiedade possibilitar o estímulo do potencial do *performer*, seja de maneira positiva quanto negativa, este trabalho se limitou às suas influências negativas e psicopatológicas sobre o indivíduo. A abordagem deste tema, no início do percurso do processo de ensino-aprendizagem musical, é de extrema importância para a construção de uma rede saudável de relações entre sujeito e performance. É necessário destacar a figura do professor que, por sua vez, deve estar munido de saberes acerca das abordagens dos fatores psicológicos ao longo do treinamento de habilidades musicais e mentais.

Palavras-chave: Ansiedade; Performance; Música.

Introdução

De acordo com as estatísticas da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2017), até 2017, mais de 264 milhões de pessoas viviam com algum tipo de transtorno de ansiedade, o que se refere a 3,6% da população mundial. De acordo com este estudo, a relação entre indivíduo e as atividades laborais é um dos principais fatores que

influenciaram para o elevado número de casos de adoecimento mental. No Brasil, a terceira causa de incapacidade ou afastamento do trabalho, até 2017, foram os transtornos mentais e comportamentais, totalizando 668.927 casos (Brasil, 2017).

Tendo em perspectiva a realidade brasileira, Silva e Farias (2019), em um estudo com músicos que faziam parte do curso de Música da Universidade do Rio Grande Norte e que tinha como tema a ansiedade e a performance musical, observaram que 77,6 % dos participantes se consideravam ansiosos de forma ampla em vários campos da vida e 78,4% se sentiam ansiosos no palco.

As recentes estatísticas da OMS (2022; 2023) destacam dois consideráveis agravantes para o desenvolvimento da ansiedade: o aumento dos casos de ansiedade em 32% após a pandemia do COVID-19 nos países latinos, dentre esses o Brasil; a ocupação do Brasil na primeira colocação entre os países mais ansiosos do mundo, tendo um total de 9,3% da população com ansiedade.

Diante de tal cenário, a motivação e sustentação do presente trabalho se encontra na relevância do tema saúde e bem-estar do músico em contraste com o seu labor que pode envolver uma grande carga emocional e cognitiva de aspectos e elementos psicológicos que, por muitas vezes, não estão em plena compreensão para o sujeito. Corroborando a perspectiva supramencionada acerca dos aspectos que envolvem a saúde e o desenvolvimento de enfermidades mentais, Gross e Musgrave (2016) apresentam que os músicos estão até três vezes suscetíveis aos riscos de adoecimento e/ou sofrimento psicológico.

Desta forma, o objetivo geral deste artigo é discorrer sobre a ansiedade no contexto da performance em música. Além disso, foram elencados como objetivos específicos: discutir os conceitos de performance em música, ansiedade e ansiedade na performance musical; elencar, a partir da literatura especializada, as principais causas do desenvolvimento de ansiedade em performance musical; apresentar os principais sintomas e efeitos da ansiedade na performance musical; elucidar as estratégias de enfrentamento da ansiedade em performance musical encontradas na literatura.

Metodologia

O estudo realizado se apresenta como uma revisão bibliográfica cujo escopo foi limitado a ansiedade na performance musical, as suas causas, os sintomas, os efeitos e as estratégias de enfrentamento. Trazendo também a discussão o conceito de performance e seu significado para o músico.

Foram consultadas as seguintes bases de dados: Directory of Open Access Journals - DOAJ, Scientific Electronic Library Online – Scielo, Revista Opus (Revista Eletrônica da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-graduação em Música – ANPPOM), Revista Per Musi, Revista Musical Acadêmica e a Percepta – Revista de Cognição Musical, entre os anos de 2014 e 2024. Foram utilizadas as seguintes palavras-chave na respectiva ordem: “Ansiedade”, “Performance” e “Música”; entre as quais foram inseridos os booleanos “AND” entre os termos.

O idioma foi limitado ao português. Foram excluídos textos incompletos, dissertações, teses, textos em duplicidade e artigos que não estavam de acordo com os objetivos deste estudo. Assim, foram encontrados 23 artigos na base de dados da DOAJ, 04 artigos na base de dados Scielo, 09 artigos na Revista Opus, 08 textos na Per Musi e 02 na Percepta, um total de 45 achados. A seleção inicial dos artigos se deu por meio do recorte temporal (2014 à 2024), tendo como requisito sequente o idioma do texto, resultando em uma amostra com 22 artigos.

Em sequência, foi realizada a leitura de título e, posteriormente, do resumo. Excluiu-se, assim, 12 artigos por não abordarem a temática pertinente ao objetivo do estudo. Após essa etapa e aplicados os critérios de inclusão, foram selecionados, para a leitura na íntegra, 10 artigos que condiziam com o tema deste estudo; o que corresponde aos seguintes achados nas bases: DOAJ – 2 textos (Barros et al, 2019; Papageorgi; Hallam; Welch, 2018); Scielo – 1 texto (Rabelo; Mármora; Ribeiro, 2018); Revista Opus – 4 textos (Borges et al, 2023; Zorzal; Batista, 2023; Ray et al, 2016; Zanon et al, 2016); Per Musi – 2 textos (Gonçalves; Zanon, 2022; Santos; Robatto, 2022); Percepta – 1 texto (Dueti; Ray; Alves, 2015).

Resultados e Discussões

Tendo em vista que o objetivo desta pesquisa foi discorrer sobre a ansiedade no contexto da performance em música, realizou-se uma leitura crítica e interpretativa dos artigos selecionados, mantendo a imparcialidade e a objetividade necessárias. Nessa análise, as informações e as ideias foram relacionadas ao objetivo do estudo.

Assim, buscando cumprir os objetivos específicos de discutir os conceitos de performance em música, ansiedade e ansiedade na performance musical; elencar, a partir da literatura especializada, as principais causas do desenvolvimento de ansiedade em performance musical; apresentar os principais sintomas e efeitos da ansiedade na performance musical; elucidar as estratégias de enfrentamento da ansiedade em performance musical encontradas na literatura; os artigos foram lidos, selecionados criteriosamente e agrupados em três subtópicos que compõem a discussão:

- *A Performance Musical* (Santos; Robatto, 2022; Ray et al, 2016);
- *A Ansiedade e a Ansiedade na Performance Musical: Causas, Sintomas e Efeitos* (Borges et al, 2023; Zorzal; Batista, 2023; Gonçalves; Zanon, 2022; Santos; Robatto, 2022; Papageorgi; Hallam; Welch, 2018; Zanon et al, 2016);
- *Estratégias de Enfrentamento da Ansiedade na Performance Musical* (Borges et al, 2023; Zorzal; Batista, 2023; Gonçalves; Zanon, 2022; Barros et al, 2019; Rabelo; Mármora; Ribeiro, 2018; Dueti; Ray; Alves, 2015).

Para além dos textos selecionados a partir da pesquisa e distribuídos em cada subtópico, também foram utilizados fontes e teóricos que são referências no tema, a fim de enriquecer a discussão e construir reflexões a partir do contraste das informações.

A Performance Musical

Antes de iniciar as discussões acerca da Ansiedade na Performance Musical, suas causas, sintomas, efeitos e estratégias de enfrentamento, faz-se necessário a compreensão dos sentidos e significados da Performance para o músico e a sua relação com a Ansiedade.

Para Santos e Robatto (2022), os processos que estão presentes no trajeto de um músico são desenvolvidos bem antes do momento da apresentação artística, sendo esses processos trabalhados por meses ou até mesmos anos antes de uma performance. Assim, a construção de habilidades musicais ocorre em um período que precede as performances musicais e perdura ao longo de sua vida musical, a exemplo disto, podem ser destacadas a expressividade e a percepção.

Estes mesmos autores compreendem a performance musical como um momento que demanda do artista a capacidade de se expressar. Envolvendo inúmeras habilidades e técnicas, dentre elas o controle motor ímpar junto aos saberes da estrutura musical e da tradição da performance.

Ray e demais autores (2016) afirmam que na performance musical há, minimamente, o envolvimento de um agente (instrumentista, cantor ou regente), o qual se relaciona diretamente com o domínio técnico do instrumento, o preciso saber acerca do texto musical a ser interpretado e a sua respectiva compreensão estética, a qualidade dos aspectos psicológicos relacionados ao exercício da profissão e a autocepção.

John Rink (2005), por sua vez, destaca que não existe performance sem interpretação alguma, para o autor toda performance é uma interpretação. O que demanda do músico/intérprete, segundo Kraus (2001), complementar as informações contidas na partitura com a adição da própria subjetividade.

Ray e demais autores (2016, p. 304), por sua vez, compreendem que:

A efetividade de uma performance, portanto, estaria diretamente ligada à profundidade com que o *performer* estuda a técnica e o texto musical, à sua condição neurológica e ao seu preparo físico e psicológico. A forma com que o *performer* processa todos estes elementos, ou seja, sua metodologia de estudo e aprofundamento estético musical constante e de preparo para performances, são elementos determinantes da efetividade da sua produção e do seu êxito profissional.

Santos e Robatto (2022) ressaltam que nesse emaranhado em que se encontra o fazer musical também está presente a pressão diante da plateia, o que torna o momento de exposição artística suscetível aos estados de ansiedade - situação comum aos músicos, o que pode ser prejudicial a suas respectivas carreiras.

A Ansiedade e a Ansiedade na Performance Musical: Causas, Sintomas e Efeitos

A ansiedade pode ser compreendida como uma resposta emocional que ocorre de maneira natural diante de inúmeros fenômenos do cotidiano, as consequências que essa resposta pode gerar desencadeiam benefícios ou prejuízos ao indivíduo (Zorzal; Batista, 2023).

Para Zanon e demais autores (2016) a ansiedade pode ser benéfica e se tornar um fator que auxilia a adaptação do indivíduo às circunstâncias e demandas emergentes. Entretanto, a ansiedade contribui apenas até certo ponto para as respostas adaptativas do organismo que alcançam certa eficiência. Tendo em vista o máximo de adaptação que o sujeito possa vir a ter, é possível que a ansiedade, ao invés de contribuir, acarrete na redução da capacidade adaptativa.

Diante disto, é necessário analisar as situações em que os níveis de ansiedade ultrapassam o limiar considerado “normal” para o sujeito, resultando em uma resposta adaptativa reduzida e, por consequência, em um déficit no desempenho em determinadas atividades (Zorzal; Batista, 2023).

Nesse sentido, a ansiedade pode evoluir para quadros psicopatológicos definidos pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM 5- TR (Associação Americana De Psiquiatria - Apa, 2023). Diferindo do medo ou ansiedade transitórios, muitas vezes induzidos pelo estresse, por serem persistentes (por exemplo, geralmente com duração de 6 meses ou mais).

Nesse contexto, Gonçalves e Zanon (2022) associam a Ansiedade Social com a Ansiedade no Contexto da Performance Musical (Ansiedade na Performance Musical), na qual os músicos/intérpretes se apresentam um temor desproporcional das situações de interações sociais em que podem vir a ser observados e avaliados. Este transtorno possui como critérios diagnósticos:

- A. Medo ou ansiedade acentuados sobre uma ou mais situações sociais nas quais o indivíduo é exposto a um possível escrutínio de outros. (...)
- B. O indivíduo teme agir de uma forma ou apresentar sintomas de ansiedade que serão avaliados negativamente (ou seja, será humilhante ou constrangedor; levará à rejeição ou ofenderá os outros).
- C. As situações sociais quase sempre provocam medo ou ansiedade. (...)
- D. As situações sociais são evitadas ou suportadas com intenso medo ou ansiedade.
- E. O medo ou ansiedade é desproporcional à ameaça real representada pelo social situação e ao contexto sociocultural.
- F. O medo, ansiedade ou evitação é persistente, geralmente durando 6 meses ou

mais. G. O medo, a ansiedade ou a evitação causam sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, ocupacional ou em outras áreas importantes do funcionamento. H. O medo, ansiedade ou evitação não são atribuíveis aos efeitos fisiológicos de uma substância (...) ou outra condição médica. I. O medo, a ansiedade ou a evitação não são melhor explicados pelos sintomas de outro transtorno mental, como transtorno do pânico, transtorno dismórfico corporal ou transtorno do espectro autista. J. Se outra condição médica (...) estiver presente, o medo, a ansiedade ou a evitação claramente não estão relacionados ou são excessivos (APA, 2023, p. 230 - 231).

De acordo com Borges e demais autores (2023), a Ansiedade na *Performance Musical* (APM) pode ser definida formalmente por meio da vivência contínua de alterações na percepção e nos níveis de ansiedade inerentes à performance musical. A sintomatologia da APM pode ser desencadeada por diversas situações e as suas mais severas condições frequentemente estão interligadas a situações de exposição/apresentação pública e ao medo de falhar.

Segundo Zorzal e Batista (2023), nenhuma categoria de músico está livre dos males que podem ocasionar a Ansiedade de Performance Musical, independente da sua idade, tempo de experiência, instrumento tocado, tipo de formação instrumental (solo ou em conjunto) ou relevância que a apresentação possa ter. A APM pode ainda se manifestar em períodos que antecedem a performance ou ainda decorrer de forma gradual através de sentimentos de tensão e catastrofização que vão se acumulando no decorrer da apresentação.

Salienta-se que são diversos os fatores que podem estar atrelados a ansiedade de um músico no momento da performance. Zanon e demais autores (2016) em sua pesquisa apresentam que estes fatores podem ser de natureza Individual, Circunstanciais/Extrínsecos e Cognitiva.

Papageorgi, Hallam e Welch (2018), por sua vez, em sua pesquisa compreendem três categorias de fatores que contribuem para o aumento da APM: Fatores que influenciam a predisposição do *performer* em vivenciar a ansiedade na performance; Fatores relacionados ao ambiente da performance; Fatores que influenciam a autoeficácia do *performer*.

Zorzal e Batista (2023), ao considerarem a perspectiva biológica para compreenderem a ansiedade, utilizam a nomenclatura *gatilhos* (elementos

reforçadores) para designar os fatores interligados ao surgimento dos sintomas da ansiedade, gatilhos em três diferentes categorias: indivíduo, eficácia da tarefa e contexto.

Esses gatilhos trazidos pelos autores supracitados (Zorzal; Batista, 2023) dialogam com os fatores trazidos tanto nas pesquisas de Zanon e demais autores (2016) quanto na pesquisa de Papageorgi, Hallam e Welch (2018), divergindo apenas em nomenclaturas e em pontos específicos de cada teórico.

Assim sendo, as três pesquisas apontam que os *Fatores Individual* (Zanon et al, 2016), os *Fatores que Influenciam a Predisposição do Performer* (Papageorgi; Hallam; Welch, 2018) e os *Gatilhos da Categoria Indivíduo* (Zorzal; Batista, 2023) chegaram ao entendimento de que o gênero feminino tem uma tendência maior de sofrer os efeitos da APM com a percepção alterada que o público seja ameaçador; músicos mais jovens, com faixa etária inferior a 35 anos, tendem a se sentirem mais ansiosos; traços da personalidade como introversão, neuroticismo, baixa autoestima, perfeccionismo e predisposição de construir expectativas demasiadas, são elementos frequentemente correlacionados com a ansiedade na performance musical.

O segundo ponto discorrido corresponde aos *Fatores Circunstanciais/ Extrínsecos*, os *Fatores Relacionados ao Ambiente da Performance* e os *Gatilhos do Contexto*, os quais compreendem os seguintes aspectos para o aumento dos níveis da APM: nível de experiência e tempo de performance – intérpretes com menos experiências ou tempo de performance tendem a se sentirem mais ansiosos; vivências negativas anteriores, estresse laboral e as condições do labor (precarização e atraso salarial, competitividade, avaliações e críticas constantes); o tipo de performance (concerto, audição, exame); a presença de figuras importantes para o *performer* (professores de música, críticos musicais, a família, pessoas que tenha laços afetivos e que sejam exigentes quanto a sua execução musical); a quantidade de pessoas na plateia e o grau de autoexposição (em especial os solos) (Zanon et al, 2016; Papageorgi; Hallam; Welch, 2018; Zorzal; Batista, 2023).

Dando continuidade à discussão, os *Fatores Cognitiva*, *Fatores que influenciam a autoeficácia do performer* e os *Gatilhos Eficácia da Tarefa*, indicam que APM pode estar atrelada a aspectos como: o automenosprezo ou sentimento de ainda não estar musicalmente desenvolvido para o repertório a ser executado; déficits técnicos ao longo da preparação das peças e conseqüente insegurança; a motivação para a apresentação

musical; os objetivos que anseia alcançar e o esforço utilizado ao longo de sua preparação (Zanon et al, 2016; Papageorgi; Hallam; Welch, 2018; Zorzal; Batista, 2023).

Torna-se necessário destacar que essas três categorias de fatores ou gatilhos podem variar de maneira autônoma, embora atuem de maneira conjunta e a forma com que se relacionam é um dos determinantes para o sucesso ou fracasso da performance. Assim, entende-se que o alto nível de ansiedade em uma dessas categorias pode ser contrabalançado por um baixo índice em outra, promovendo o equilíbrio entre os pares (Zorzal; Batista, 2023).

Estratégias de Enfrentamento da Ansiedade na Performance Musical

A imersão nos saberes acerca da APM possibilita o entendimento e o discernimento de quais instrumentos e técnicas podem ser utilizados para a construção de estratégias de enfrentamento da ansiedade. A contínua utilização de tais estratégias, a longo prazo, pode se tornar mecanismos que fazem uso da ansiedade como combustível para o seu próprio enfrentamento (Burin; Osorio, 2017).

Em seus estudos, Zorzal e Batista (2023) apresentam três importantes estratégias que podem viabilizar a mitigação e o controle dos sintomas e efeitos da APM: estratégias de planejamento, que atuam na preparação da performance; estratégias executivas, interligadas ao momento de apresentação pública; e as estratégias avaliativas, que auxiliaram na compreensão das avaliações internas e externas que envolve a performance.

Cerqueira (2011) conceitua que as estratégias de planejamento estão intimamente interligadas a sistematização e organização do material a ser estudado e o estabelecimento de objetivos, metas e rotinas para alcançá-los, tendo em vista a prática musical e o aperfeiçoamento técnico. As estratégias executivas estariam relacionadas a performance em si e ao texto musical, elemento que fornece o subsídio para o desenvolvimento da interpretação, podendo minimizar o impacto de ansiedade e permitir a fluidez e musicalidade segura durante a execução da peça.

As estratégias avaliativas, por sua vez, disponibilizam ao músico um *feedback* acerca de performance, viabilizando a análise e identificação de objetivos e metas

cumpridos, sendo o seu próprio juiz através da análise de gravações das suas apresentações e dos momentos de estudo (Cerqueira, 2011).

Gonçalves e Zanon (2023), em suas pesquisas, categorizam as técnicas mais frequentes utilizadas para o tratamento da sintomatologia da ansiedade em: técnicas físicas, que auxiliam na redução da frequência cardíaca (meditação e exercícios de respiração); as técnicas mentais/físicas, tendo em vista sua função na integração entre mente e corpo, sua busca pelo equilíbrio e pela consciência na utilização do psicofísico, reduzindo a tensão excessiva e desnecessária (Yoga, *Tai Chi Chuan* e a Técnica Alexander); e ainda as técnicas psicológicas, as quais são embasadas na dessensibilização sistemática, ensejando psicoeducar o sujeito a manter um estado de tranquilidade e relaxamento ao longo de sua exposição progressiva ao estímulo temido.

Ao discutirem sobre a adaptação de técnicas comumente utilizadas na Psicologia do Esporte para o enfrentamento da Ansiedade na Performance Musical, Gonçalves e Zanon (2023) consideram que atletas e músicos se encontram no em um patamar similar ao que concerne a alta performance, assim elencam que as técnicas de Treinamento de Habilidades Mentais (THM) auxiliam na mitigação dos níveis de ansiedade e na promoção do bem-estar: Prática Mental, Autofala, Relaxamento, Estabelecimento de Metas.

Diante deste cenário, a Prática Mental foi desenvolvida para que fosse possível ao indivíduo poder se imaginar/projetar em determinada situação ou atividade em quais as variáveis pudessem ser administradas sem que necessariamente houvesse o desempenho de movimentos. Sendo produzido o processo de aprendizagem por meio da visualização de cenários em que a performance possa ser executada, treinadas e corrigidas, sem que ocorra a exposição do sujeito (Adegbesan, 2009).

A autofala é definida como uma técnica de verbalização em que o sujeito verbaliza instruções e objetivos a serem alcançados, de maneira a se auto-orientar e se motivar. Para tanto, declarações e ações ensejadas são utilizadas, estando sempre atento a essas afirmações e aos padrões de movimentos. Essa técnica pode reduzir a frequência de pensamentos negativos e promover o aumento da confiança do sujeito, além de auxiliar na melhoria da concentração (Hardy; Parfitt, 1991).

As técnicas de relaxamento, por sua vez, possibilitam a redução de tensões musculares que muitas vezes o músico vivencia de forma inconsciente, auxiliam no

controle da ansiedade e na elevação do nível da concentração e da atenção. Essas técnicas viabilizam também o controle de ativação, preparando o organismo para atuar de acordo com a experiência que está preste a acontecer. Fazem parte dessa categoria o Relaxamento Progressivo e a Meditação (*Mindfulness*) (Scala, 2000).

O estabelecimento de metas no contexto do Treinamento de Habilidades Mentais facilita ao músico a projeção de desempenho. Nesse sentido, é entendida como uma estratégia motivacional, que orienta e auxilia a manter o foco da atenção do músico no objetivo previamente determinado, possibilitando uma melhoria em seu desempenho. Para tanto, é de supra importância analisar: o grau de dificuldade da meta; o desempenho atual do *performer* em contrapartida com o nível de desempenho ensejado; a temporalidade da meta a ser alcançada (curto, médio ou longo prazo); se a meta será atingida por um grupo ou individual e as adaptações necessárias para ambas situações; a singularidade da meta (genérica ou específica) (Ugrinowitsch; Dantas, 2002).

Os estudos de Barros e demais autores (2019), Borges e demais autores (2023) e Rabelo, Mármora Ribeiro (2018) se debruçaram sob a técnica *Biofeedback* e seus efeitos na redução da ansiedade e também na melhoria da qualidade da performance musical.

Para Pop-Jordanova e Chakalaroska (2008) e Rabelo (2014) o biofeedback pode conceituada como uma técnica terapêutica complementar e não invasiva, que utiliza dados acerca das funções corporais inconscientes e tem como finalidade promover o controle consciente de tais funções. Essa técnica pode ser utilizada no tratamento de transtornos neurológicos, psicofisiológicos e psiquiátricos, sendo também incluída na rotina de treinamento de músicos.

Ao longo do processo preparatório, sensores são introduzidos no corpo do participante. Os dispositivos mensuram as seguintes funções do corpo: a pulsação cardíaca, a tensão muscular, as ondas cerebrais, o suor na pele, a temperatura do corpo, dentre outros; transformando esses dados em signos visuais ou sonoros. Por meio da monitoração das funções, o sujeito consegue discernir quais são os fatores que ocasionam o estresse e a tensão, possibilitando, também, a utilização de demais técnicas que autorregulam fisiologicamente e o psicologicamente o músico (Pop-Jordanova; Chakalaroska, 2008; Rabelo, 2014).

Por fim, Dueti, Ray e Alves (2015), discutiram sobre a utilização da psicoterapia breve no enfrentamento da Ansiedade na Performance Musical, a qual é entendida como uma modalidade de terapia com duração breve e pontual, que atuará em uma determinada demanda. No caso dos músicos, auxiliará a enfrentar as emoções negativas oriundas de suas vivências por meio de soluções baseadas em evidências, reestabelecendo o equilíbrio psicológico por meio de *insights* e da catarse de integração.

Ferreira-Santos (2013) destaca que a sistematização a ser seguida na psicoterapia breve durante o enfrentamento da APM deve iniciar pelo diagnóstico e enquadramento, estabelecendo as regras que orientarão o atendimento. Em seguida, deve-se realizar o acolhimento, o que possibilita o desenvolvimento de resoluções. Por fim, o processo culmina na reformulação e avaliação do processo de tratamento, com a possibilidade de elaborar um novo projeto terapêutico, caso seja preciso.

Considerações finais

Apesar de a ansiedade possibilitar o estímulo do potencial do *performer*, seja de maneira positiva quanto negativa, este trabalho se limitou às suas influências negativas e psicopatológicas sobre o indivíduo, a qual pode limitar e/ou minar o desenvolvimento do músico. Dessa maneira, a abordagem desse tema, no início do percurso do processo de ensino-aprendizagem musical pelos docentes, é de extrema importância para a construção de uma rede saudável de relações entre o sujeito e a performance.

A sistematização e a utilização de estratégias para o enfrentamento da APM que viabilizem o equilíbrio de seus níveis ideais, devem ter como incentivadores todos os atores envolvidos no processo de desenvolvimento da performance. Dentre tais atores, é necessário destacar a figura do professor que, por sua vez, deve estar munido de saberes acerca das abordagens dos fatores psicológicos ao longo do treinamento de habilidades musicais e mentais.

É imprescindível que o *performer* compreenda plenamente as manifestações psicofisiológicas, os gatilhos e fatores que influenciam a elevação do nível de ansiedade. Esse entendimento é o passo inicial para diagnosticar sua própria situação e demandas, permitindo, assim, a elaboração de estratégias adequadas para enfrentar seu quadro.

Como discutido anteriormente, a psicoterapia pode ser um dos instrumentos para orientar o músico nesse percurso.

As técnicas aqui explanadas demonstram que os elementos psicológicos da performance musical podem ser trabalhados e preparados para as vivências que a performance pode dispor ao sujeito. Diante disto, a inclusão da preparação de aspectos mentais/psicológicos, ao longo da prática musical, pode beneficiar o artista com ganhos não só na área musical, mas na melhoria da qualidade de vida —por meio do autoconhecimento.

Referências

ADEGBESAN, J. Adetunji. On the origins of competitive advantage: Strategic factor markets and heterogeneous resource complementarity. *The Academy of Management Review*, v. 34, n. 3, p. 463–475, 2009.

ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA – APA. *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*: 5ª Edição – Texto Revisado. Porto Alegre: Artemed, 2023.

BARROS, Samuel. et al. Ansiedade Na Performance Musical De Música de Câmara: O Efeito do Biofeedback como Medida Interventiva. *Revista Contexto & Saúde*, v. 19, n. 36, p. 120–126, 2019. Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/8873>. Acesso em: 20 fev. 2024.

BORGES, Nery. et al. Biofeedback from the inside: impressões e percepções sobre os processos de simulação durante o treinamento para controle da ansiedade na performance musical. *Opus*, v. 29, p. 1-31, 2023. Disponível em: <https://www.anppom.com.br/revista/index.php/opus/article/view/opus2023.29.02>. Acesso em: 25 fev. 2024.

BRASIL. Ministério da Previdência. *Saúde e Segurança: estudo apresenta análise sobre benefício por incapacidade*. Brasília, 2017. Disponível em: <http://www.previdencia.gov.br/2017/04/saude-e-seguranca-estudo-apresenta-analise-sobre-beneficios-por-incapacidade/>. Acesso em 05 de Fev 2024.

BURIN, Ana Beatriz; OSÓRIO, Flávia L. Music performance anxiety: a critical review of etiological aspects, perceived causes, coping strategies and treatment. *Archives of Clinical Psychiatry* (São Paulo), v. 44, n. 5, p. 127-133, 2017

CERQUEIRA, Daniel Lemos. *Compêndio de pedagogia da performance musical*. São Luís: Edição do Autor, 2011.

DUETI, Rodrigo; RAY, Sonia; ALVES, Elisa. Psicoterapia breve e ansiedade na performance musical: Aplicabilidade e resultados. *Percepta - Revista De Cognição Musical*, v. 3. n 61, 2015. Disponível em: <https://www.abcogmus.com/journals/index.php/percepta/article/view/56>. Acesso em: 20 fev. 2024.

FERREIRA-SANTOS, Eduardo. *Psicoterapia Breve: Abordagem Sistematizada de Situações de Crise*. 5ª Ed. São Paulo: editora Ágora, 2013;

GONÇALVES, Aline Parreiras; ZANON, Fernanda Torchia. Ansiedade na Performance Musical: Uma reflexão sobre o emprego de estratégias de gerenciamento a partir de uma perspectiva da Psicologia do Esporte. *Per Musi* n. 42, p. 01-19. e224226, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/permusi/article/view/37467/31866>. Acesso em: 20 fev. 2024.

GROSS, Sally Anne; MUSGRAVE, George. *Can music make you sick: a study into the incidence of musicians' mental health*. University of Westminster: MusicTank, 2016. Disponível em: <https://bit.ly/30ZCIZC>. Acesso em: 18 Fev. 2024.

HARDY, Lew; PARFITT, Gaynor. A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, n. 82, p. 163-178. 1991.

KRAUS, Michael. *Rightness and Reasons in Musical Interpretation*. In *The Interpretation of Music: philosophical essays*. Michael Kraus (ed.), New York: Clarendon, p. 75-87, 2001.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. OMS: *empresas devem promover saúde mental de funcionários no ambiente trabalho*. Brasília, 2017. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/oms-empresas-devem-promover-saude-mental-de-funcionarios-no-ambiente-trabalho/>. Acesso em 03 de Fev 2024.

_____. Organização Pan-Americana de Saúde. *Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo*. Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>. Acesso em 05 Fev 2024.

_____. Organização Pan-Americana de Saúde. *Saúde mental deve estar no topo da agenda política pós-COVID-19, diz relatório da OPAS*. Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/9-6-2023-saude-mental-deve-estar-no-topo-da-agenda-politica-pos-covid-19-diz-relatorio-da>. Acesso em 05 Fev 2024.

PAPAGEORGI, Ioulia; HALLAM, Susan; WELCH, Graham Frederick. Modelo conceitual para a compreensão da ansiedade na performance musical. ZANON, Fernanda Torchia. (Tradução). *Revista Orfeu*, v.3, n.1, julho de 2018, p. 116-144. Disponível em: <https://www.periodicos.udesc.br/index.php/orfeu/article/view/1059652525530403012018116>. Acesso em 25 fev. 2024.

POP-JORDANOVA, Nada; CHAKALAROSKA, Irena. *Comparison of Biofeedback Modalities for Better Achievement in High School Students. Macedonian Journal of Medical Sciences, Skopje, Republica da Macedonia, 1, 2008, p. 21-26.*

RABELO, Paulo Cesar Martins. O Uso do Biofeedback (HRV) na Redução da Ansiedade de Performance Musical. *In: Congresso da Abrapem, 2, 2014. Anais. Vitória: UFES, 2014, p. 243-250. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/abrapem/article/view/7525>. Acesso em: 20 fev. 2024.*

RABELO, Paulo.; MARMORA, Claudia Helena Cerqueira; RIBEIRO, Luiz. A eficácia do biofeedback HRV na redução da ansiedade de performance musical: um estudo inicial. *Psic., Saúde & Doenças, Lisboa, v. 19, n. 2, p. 197-207, ago. 2018. Disponível em: http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862018000200003&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 20 fev. 2024.*

RAY, Sonia et al. Estudo exploratório sobre o impacto da informação sobre psicologia da performance no nível de estresse e ansiedade de músicos práticos brasileiros. *Opus, v. 22, n. 2, p. 303-323, dez. 2016.*

SCALA, Cristiana Tieppo. Proposta de intervenção em psicologia do esporte. *Rev. bras. ter. comport. cogn., v.2, n.1, 2000, p. 53-59.*

SANTOS, Gueber Pessoa; ROBATTO, Pedro. Percepção de profissionais da clarineta no Brasil sobre a ansiedade na performance musical. *Per Musi n. 42, p. 1-23. e224225. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/permusi/article/view/40308/31743>. Acesso em: 15 fev. 2024*

SILVA, J. W. F.; FARIAS, R. B. Ansiedade na performance musical: constatação, sintomas e atividades práticas propostas para seu enfrentamento, no âmbito da Escola de Música da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, uma pesquisa em andamento. *In: CONGRESSO DA ANPPOM, 29, 2019. Anais. Natal: UFRN, 2019. Disponível em: <https://anppom.com.br/congressos/index.php/29anppom/29CongrAnppom/schedConf/presentations> Acesso em: 10 Fev. 2024.*

UGRINOWITSCH, Herbert; DANTAS, Luiz E. P. B. T. Efeito do estabelecimento de metas na aprendizagem do arremesso do basquetebol. *Revista Portuguesa de Ciência do Desporto, Porto, v. 2, n. 5, p. 58-63, 2002.*

WORLD HEALTH ORGANIZATION (Org.). *Depression and other common mental disorders global health estimates*. [S. l.: s. n.], 2017. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=>. Acesso em: 10 fev. 2024.

ZANON, Fernanda Torchia. et al. Ansiedade na performance musical: estudo de caso com a Orquestra Filarmônica das Beiras. *Opus, v. 22, n. 2, p. 325-348, 2016.*

ZORZAL, Ricieri Carline; BATISTA, Joás Gomes. Aspectos gerais, prevalência, gatilhos e estratégias de enfrentamento da Ansiedade na Performance Musical. *Opus* v. 29, p. 1-28, 2023.