



SESSÃO PRÁTICA 1

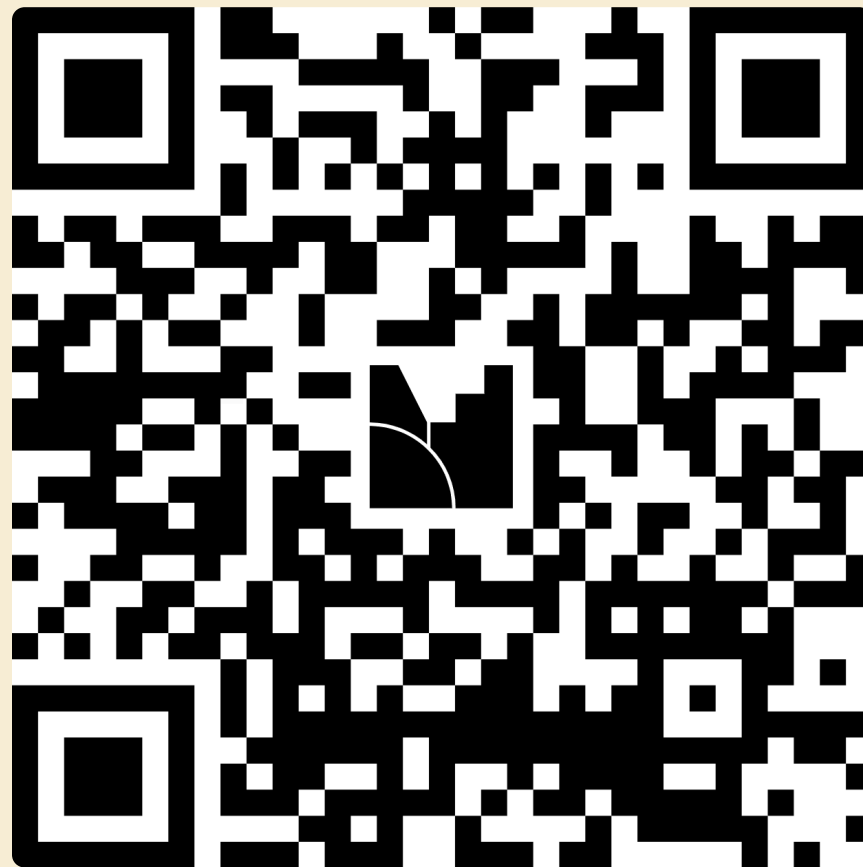
Compreender a MPA

Music Performance Anxiety — o que é, como se manifesta e porque acontece. Uma introdução prática para estudantes e profissionais.

Vamos Começar

Quando ouves a expressão "**Ansiedade da Performance Musical**", o que te vem à cabeça?

Partilhem as vossas respostas em tempo real através do Mentimeter. Não há respostas certas ou erradas — estamos aqui para explorar juntos.





O que é a MPA?

Segundo Dianna Kenny (2011), uma das principais referências na área, a Music Performance Anxiety (MPA) é um medo ou preocupação persistente e intensa, associada à performance musical.

A Ansiedade da Performance Musical vai além do nervosismo normal – é uma resposta intensa que pode afetar significativamente a qualidade da performance e o bem-estar do performer.

Manifesta-se através de uma combinação de sintomas emocionais, cognitivos, físicos e comportamentais, tal como outras perturbações de ansiedade gerais (Salmon, Schrodts & Wright, 1989; Ely, 1991).

Quão Comum É?

A MPA **não é sinal de fraqueza**. É uma experiência partilhada por músicos e performers em todos os níveis de carreira.

Não só iniciantes

Afeta estudantes e profissionais com décadas de experiência.

Profissionais com sucesso

Artistas de renome mundial relatam ansiedade de performance.

Não é falta de talento

Não reflete falta de preparação nem de capacidade artística.

Muito comum em estudantes

Especialmente frequente durante a formação, mas persiste na carreira.





INTERATIVIDADE

Que sintomas reconhecem?

Partilhem as vossas respostas em post its. Exemplos:

- Preocupação, autocrítica, bloqueio mental
- Nervosismo, medo, irritabilidade
- Tensão muscular, tremores, suores, coração acelerado
- Perda de controlo voval, desafinação, quebras
- Erros inesperados, evitação de performances

SINTOMAS DA MPA

Organizem-nos por áreas



Pensamentos

"Vou falhar", "Não sou suficientemente bom", "Todos vão reparar nos meus erros"



Emoções

Medo, vergonha, frustração, insegurança, sensação de pânico



Corpo

Tremores, tensão muscular, boca seca, coração acelerado, respiração alterada

Como a MPA se Manifesta?

A Music Performance Anxiety manifesta-se através de uma complexa interação de sintomas fisiológicos, cognitivos e comportamentais, cada um com as suas particularidades.

FISIOLÓGICOS

São os mais facilmente identificados: aumento da frequência cardíaca, transpiração excessiva, tremores, boca seca, tensão muscular, desconforto gastrointestinal, dores de cabeça e tonturas. Associados a um aumento de cortisol no organismo.

COGNITIVOS

Os mais prejudiciais para a performance: diminuição da autoconfiança, dificuldade de concentração, falhas de memória, apreensão, medo de falhar, irritabilidade e pânico. A natureza cíclica dos pensamentos negativos agrava o problema, criando um ciclo de auto-sabotagem.

COMPORTAMENTAIS

Qualquer desvio do comportamento habitual, muitas vezes subtil e individualizado: inquietação, imobilidade excessiva, mudanças nos hábitos alimentares/sono ou evitação da performance. Inclui gestos repetitivos, rigidez corporal e expressão facial inexpressiva durante a performance.

Os sintomas **cognitivos** são considerados a raiz dos problemas, desencadeando as respostas fisiológicas e comportamentais. Compreender e gerir os pensamentos negativos é crucial para abordar a MPA de forma eficaz.

O Ciclo da MPA

A Music Performance Anxiety não é um evento isolado, mas sim um ciclo contínuo onde os pensamentos, as emoções e as reações físicas se retroalimentam, muitas vezes intensificando o problema.

1. Pensamentos Negativos

Preocupação excessiva, autocrítica, medo de falhar e bloqueio mental.

4. Reforço de Pensamentos Negativos

Frustração, vergonha, medo de errar novamente, o que realimenta o ciclo.



2. Sintomas Físicos e Comportamentais

Tremores, suores, tensão muscular, boca seca e evitação.

3. Impacto na Performance

Erros, perda de controle, dificuldade de concentração e desempenho aquém do esperado.

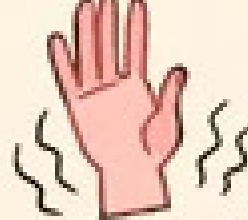
Este ciclo vicioso pode ser difícil de quebrar, mas reconhecer a sua dinâmica é o primeiro passo para desenvolver estratégias eficazes de gestão e intervenção.



Sweating



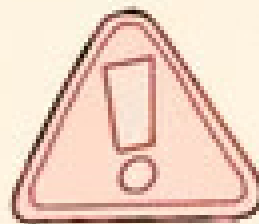
Nausea



Shaking



Agitation

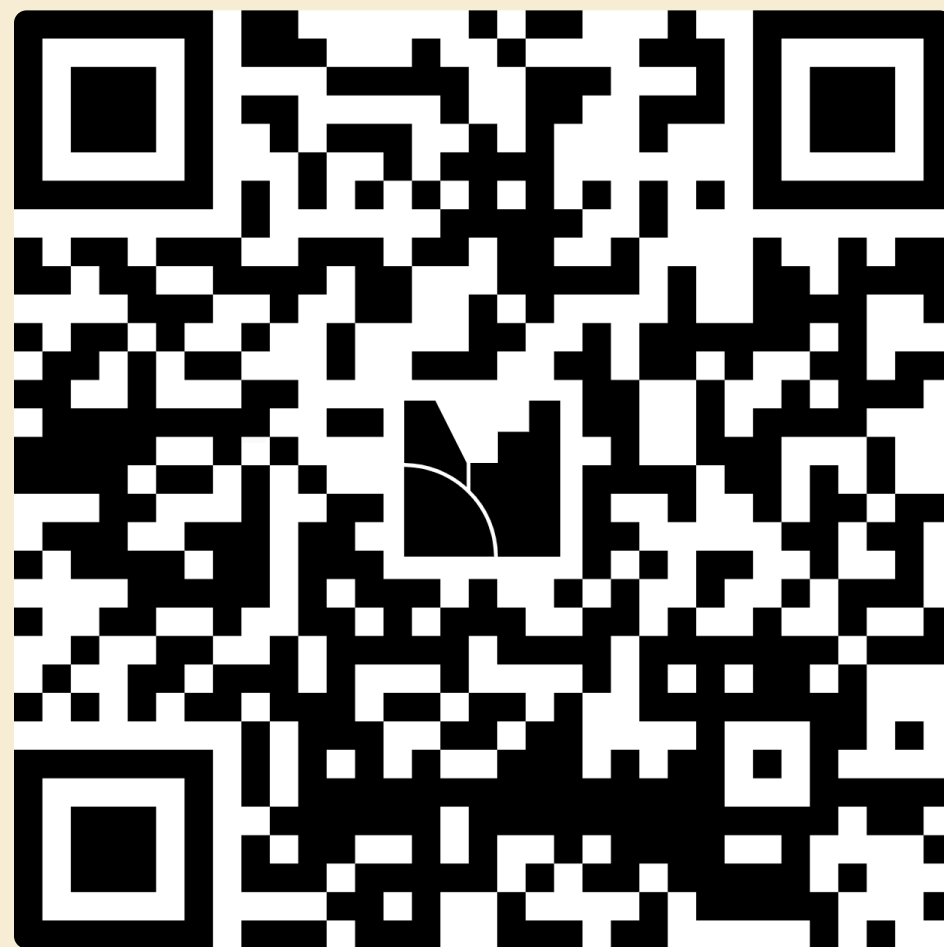


MOMENTO DE REFLEXÃO

Em que área a MPA mais te afeta?

No Mentimeter, seleciona a opção que melhor descreve como a Music Performance Anxiety se manifesta mais fortemente em ti:

1. Pensamentos (medo de falhar, autocritica, frustração, vergonha)
2. Corpo (tremores, tensão, boca seca, respiração descontrolada, voz descontrolada)
3. Comportamentos (inquietação, imobilidade excessiva, mudanças nos hábitos alimentares/sono ou evitação da performance, inexpressividade)



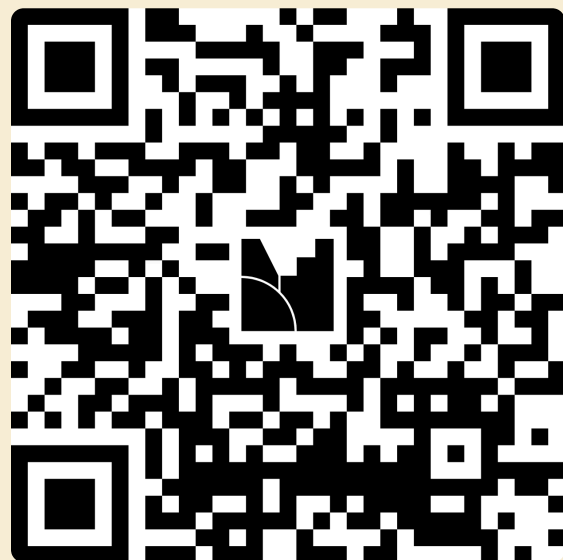
E a Voz?

O que acontece à vossa voz quando sentem ansiedade de performance?

A ansiedade tem um impacto direto e mensurável na voz. Os sintomas mais comuns incluem:

- **Tensão laríngea**
A garganta fecha, dificultando a emissão livre do som.
- **Dificuldade nos agudos**
O registo superior torna-se instável e difícil de controlar.
- **Perda de apoio respiratório**
A respiração alterada compromete o suporte do som.
- **Fadiga vocal**
O esforço excessivo leva a cansaço rápido da voz.

De 0 a 10 – quanto é que a ansiedade te afeta a voz?



ATIVIDADE DE GRUPO

Reconher Sintomas

Em grupo, identifiquem os sintomas que mais experienciam. Depois, organizem-nos nas quatro áreas abaixo.

Pensamentos

O que dizem a si mesmos antes de uma performance?

Emoções

O que sentem ?

Corpo

Que sinais físicos notam antes de subir ao palco?

Voz

Como muda a qualidade vocal quando estão ansiosos?

PORQUE ACONTECE?

Performance = Exposição + Significado

Um modelo simples para compreender a MPA: a ansiedade aumenta quando a **exposição** (estar perante outros) se combina com o **significado** que atribuímos à situação.

Quanto maior a importância, o medo da avaliação e a pressão pessoal, maior a probabilidade de ansiedade surgir.



Fatores que Amplificam a Ansiedade



Perfeccionismo

A exigência de uma performance sem falhas cria pressão excessiva.



Comparação Social

Comparação com outros intensifica o medo de não ser suficiente.



Medo do Erro

A antecipação de falhar gera ansiedade antes mesmo de começar.



Experiências Passadas

Performances negativas anteriores condicionam a resposta futura.



O que pensam ser as causas da vossa ansiedade de performance?

Partilhem as vossas perspetivas na nuvem de palavras do Mentimeter.



Enquanto preenchem, considerem alguns dos fatores que contribuem para a MPA:

- Perfeccionismo**
A busca incessante pela performance "perfeita".
- Medo do Julgamento**
A preocupação com a avaliação do público, colegas e professores.
- Preparação**
A perceção de não estar suficientemente preparado, mesmo após muito estudo.
- Comparação**
Comparar-se constantemente com outros performers.
- Experiências Anteriores**
Impacto de performances passadas menos bem-sucedidas.
- Expectativas**
A pressão vinda de familiares ou professores.

A ansiedade nem sempre é má

É crucial compreender que a ansiedade nem sempre é negativa. Muitos músicos sentem que ter ansiedade significa que algo está errado com eles. No entanto, uma dose de ativação pode ser incrivelmente benéfica, como ilustra a **Curva de Yerkes-Dodson**.

1

Muito pouca ativação

Resulta em apatia, falta de energia e um desempenho sem brilho ou impacto.

2

Ativação moderada

Conduz a foco apurado, energia controlada, presença autêntica e um desempenho ótimo.

3

Ativação excessiva

Leva a bloqueio mental, tensão física, perda de controlo e erros inesperados.

A meta não é eliminar a ansiedade por completo, mas sim aprender a geri-la para alcançar o seu pico de performance. Encontrar o seu ponto de "ansiedade ótima" é a chave para a excelência.



EXERCÍCIO PRÁTICO

Reflexão Pessoal: A Minha MPA

Dediquem **10-15 minutos** para esta reflexão individual. As vossas respostas são apenas para vocês, um passo importante para compreenderem a vossa experiência com a Music Performance Anxiety.

Considerem as seguintes questões:

Quando aparece?

Em que situações específicas a ansiedade de performance costuma surgir?

O que sinto no corpo?

Quais são os sinais físicos mais comuns que experimentam (tremores, tensão, batimentos, etc.)?

O que acontece à minha voz?

Que alterações notam na vossa voz quando estão ansiosos (tensão, dificuldade nos agudos, fadiga)?

Que pensamentos surgem?

Quais são os pensamentos mais frequentes (medo de falhar, autocrítica) que vos acompanham?

O que costumo fazer?

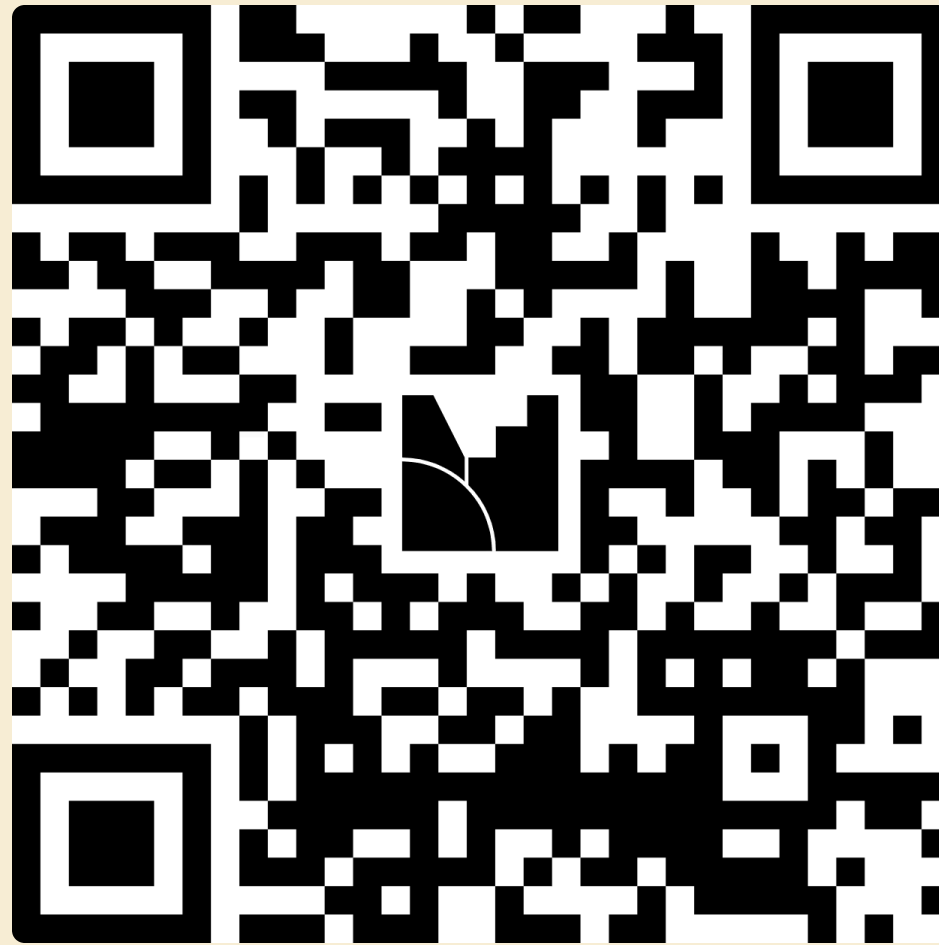
Quais são as vossas reações ou estratégias habituais quando a MPA se manifesta?

PARTILHA E REFLEXÃO

A Minha Relação com a MPA

No Mentimeter ou questionário, pedimos-te que expresses, numa frase, como descreves a tua relação atual com a ansiedade de desempenho.

"Numa frase, como descreverias a tua relação atual com a ansiedade de performance?"

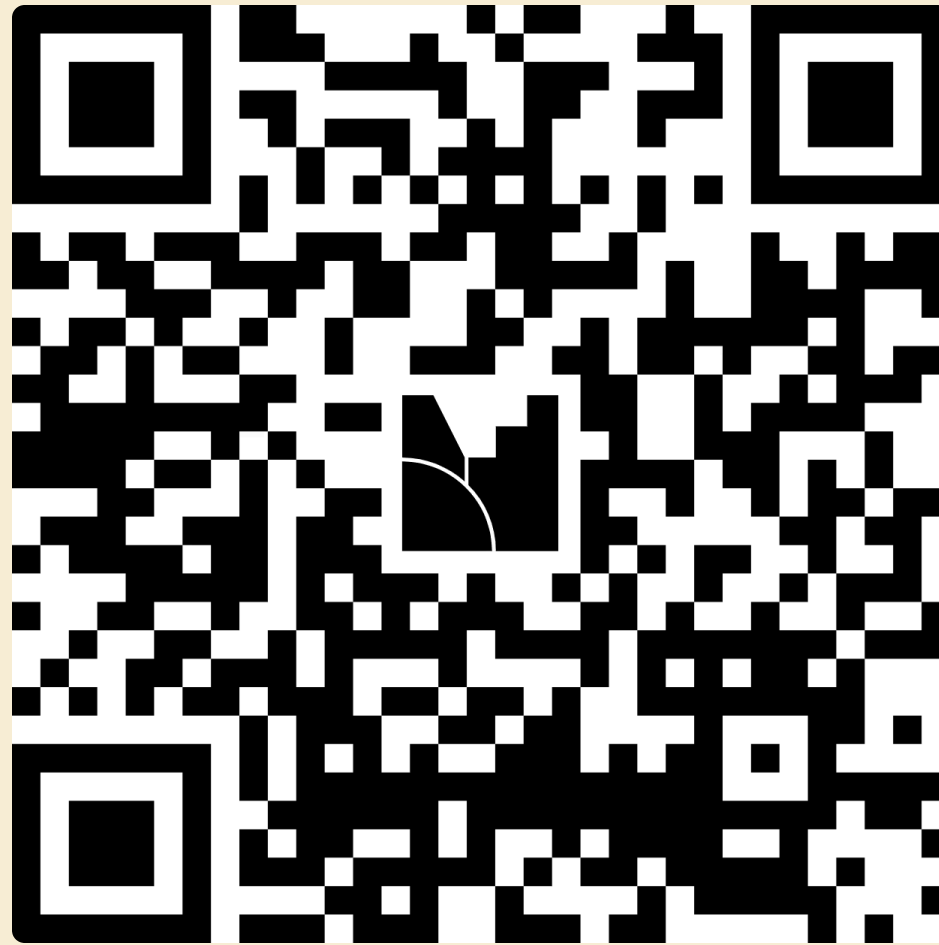


REFLEXÃO FINAL

O Que Retemos Hoje

Depois da sessão de hoje, pedimos que reflitam sobre a vossa experiência e partilhem a principal conclusão ou 'insight' que retiram.

"Qual é a sua principal conclusão ou 'insight' de hoje?"



RESUMO

O Que Retemos Hoje

01

MPA é comum

Afeta músicos em todos os níveis — não é sinal de fraqueza.

02

Manifesta-se em 4 áreas

Pensamentos, emoções, corpo e voz — todos interligados.

03

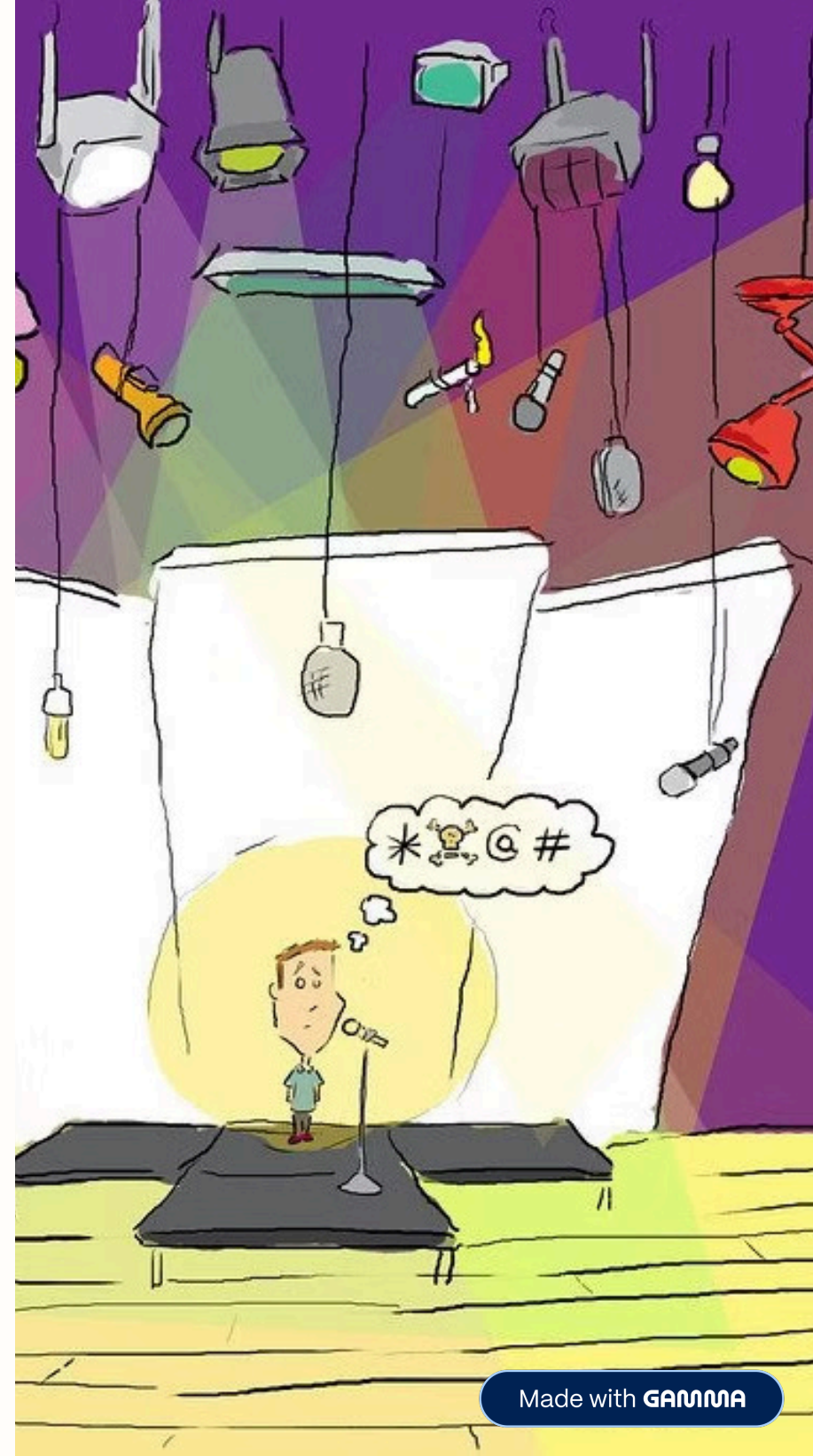
Performance = Exposição + Significado

Quanto maior a importância e o medo da avaliação, maior a ansiedade.

04

Próximos passos

Nas próximas sessões, vamos explorar estratégias práticas para gerir a MPA.



SESSÃO 2

E os meus pensamentos?

Olhemos novamente para os resultados da nossa primeira sessão. Antes de avançar, uma pergunta simples:

"Olhando para isto hoje, o que vos chama mais a atenção?"

O que pensam ser as causas da vossa ansiedade de performance?



Perfeccionismo e Comparação

Na Sessão 1, estas três palavras surgiram com maior destaque nos vossos resultados. Não é coincidência — são os padrões cognitivos mais prevalentes entre músicos em formação.

Perfeccionismo

A crença de que o valor depende da performance impecável.

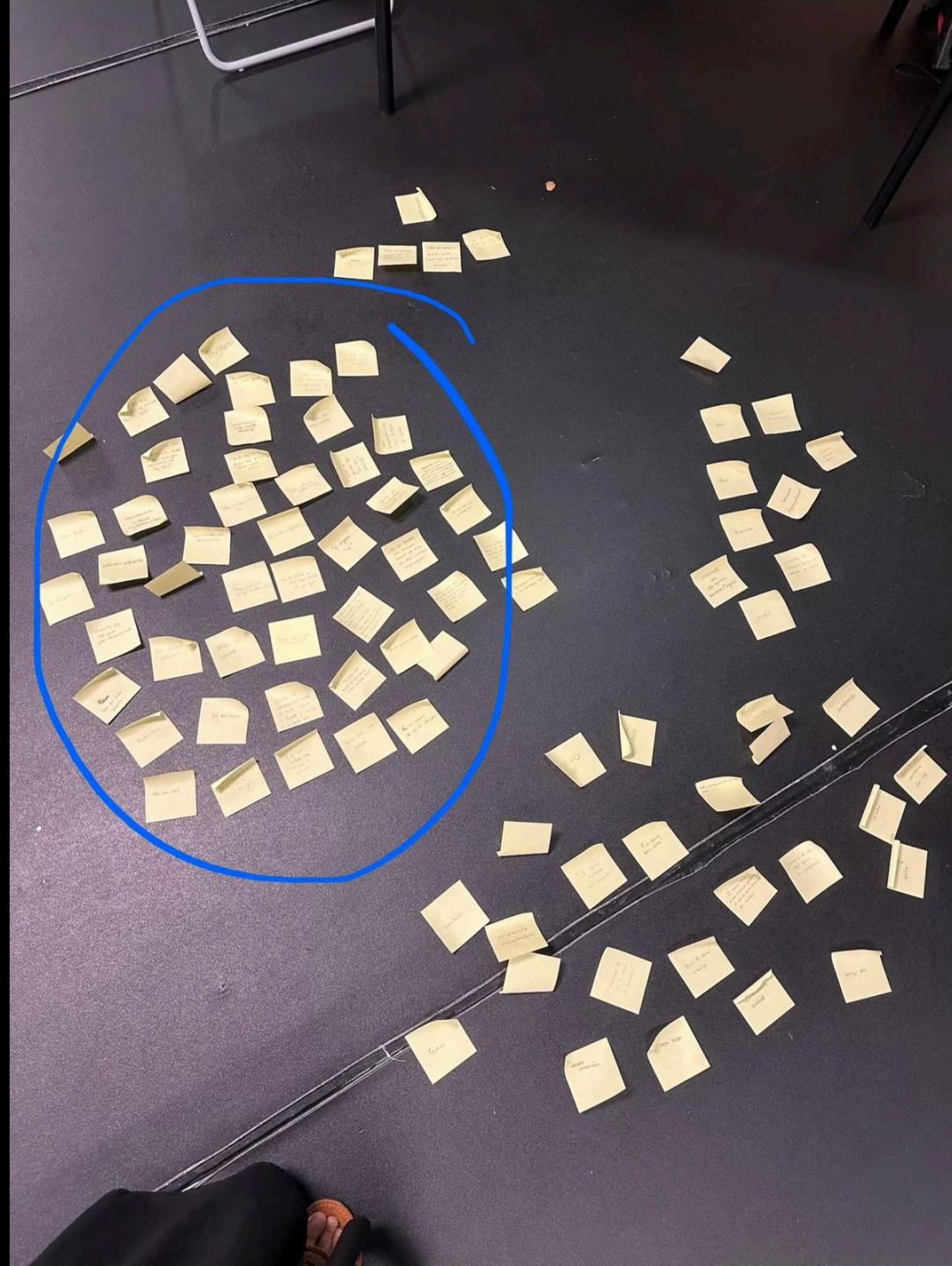
Comparação

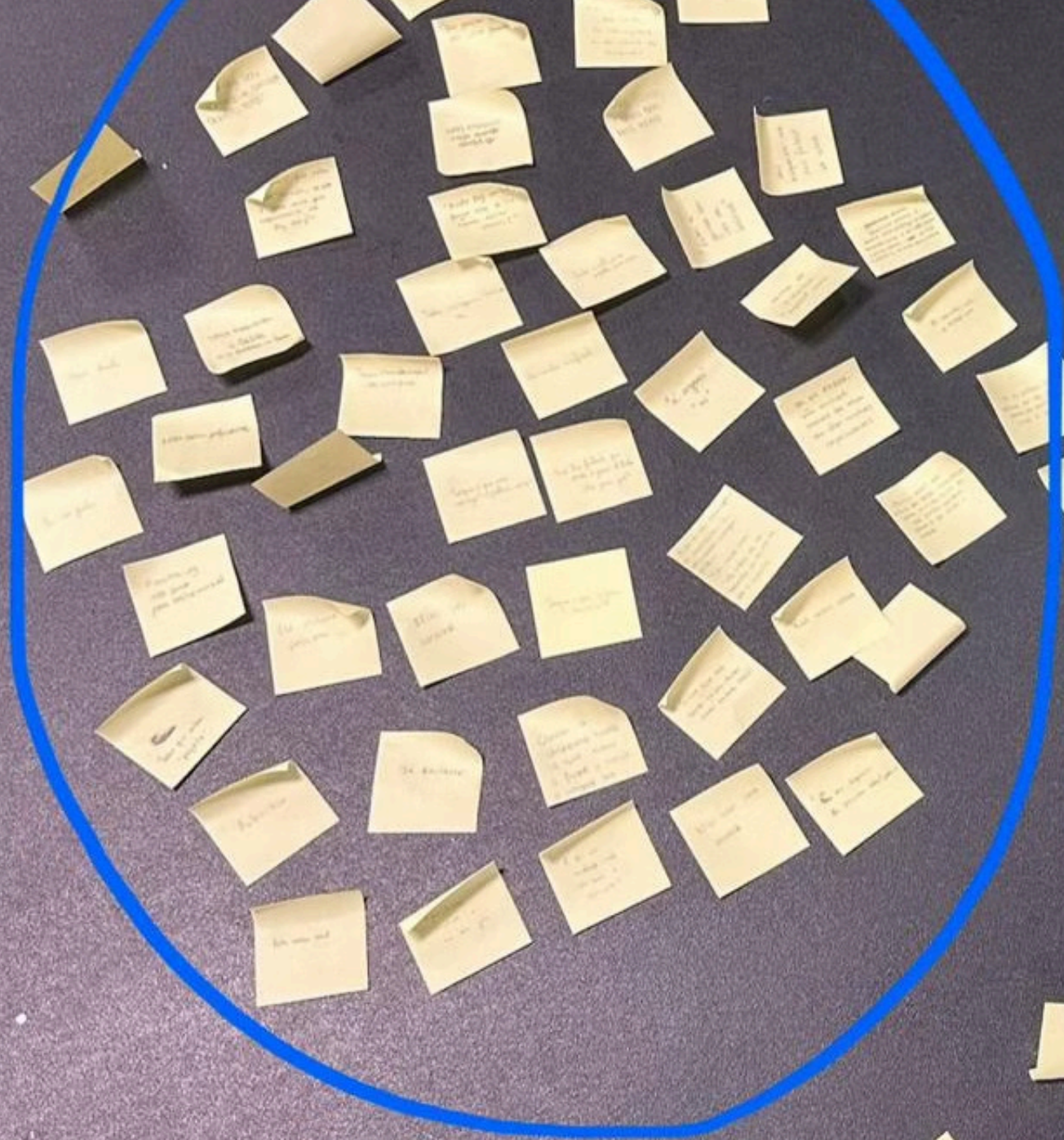
A tendência de medir o próprio valor em relação aos outros.

Expectativas

A pressão interna e externa sobre como "deveria" ser.

"Porque é que estas três palavras aparecem tão grandes?"





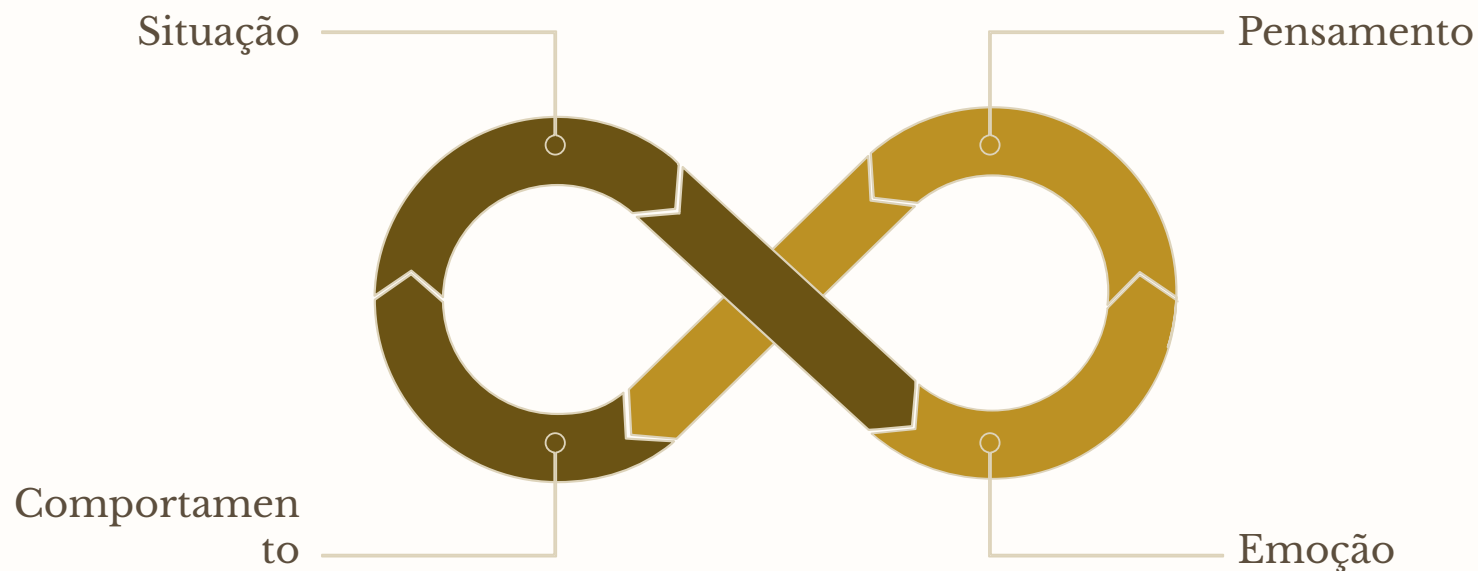
Pensamentos:

- "Vou esquecer-me das falas, da coreografia e da letra da música"
- Não posso olhar para Ninguém"
- "Trabalhei imenso e não vai correr bem"
- "Se eu falhar, vão pensar que não me preocupo com o que estou a fazer"
- "Não tenho valor"
- "Vai correr mal"
- "A minha voz é horrível"
- "Não consigo chegar àquela nota" " Será que vou conseguir chegar àquela nota?"
- "E se me esquecer da próxima nota/fala?"
- "Se eu errar, vão achar menos de mim ou das minhas capacidades"
- "Tenho de acertar "aquela" nota"
- "Não vou nem tentar"
- "Não tenho capacidades para estar aqui"
- "E se na verdade não sou boa o suficiente?" ; "Não sou boa o suficiente"
- "Estão a observar tudo o que estou a fazer e estão a julgar-me"
- "Vou ficar cansada e vai ser pior"
- "Porque é que confiaram em mim?"
- "É Agora. Ai"
- "Já falhaste!"

- "Isto correu mal" ; "Eu estou péssima"
- "Vou esquecer-me das falas / da letra" ; "Vou esquecer a letra e falhar o tom"
- "Estou a gritar em vez de beltar" ; "A minha voz não serve para Teatro Musical"
- "Vais falhar e vais ter má nota" ; " Eu vou falhar"
- "Porque é que não consigo? o Problema sou eu?"
- "Não sei cantar" ; " As pessoas vão achar que canto mal"
- "Muitos gostavam de ter este papel e eu estou aqui e vou estragar tydo"
- "Não encaixo neste mundo artístico"
- "Vão perceber que sou uma fraude" : "Porque é que estou aqui? Sou uma fraude" ; "As pessoas confiaram em mim e eu não vou entregar"
- "Ainda faz sentido fazer isto se me causa tanto stress?"
- "Todos conseguem menos eu"
- "Porque é que estou neste estado, se isto é uma coisa que supostamente me faz feliz?"
- "Devia desistir"
- "Tenho que estar Perfeita"
- "Não sou suficiente" ; "Vão achar que não trabalhei e que não sou boa o suficiente"

Porque Pensamos Assim?

A Ansiedade de Performance Musical (MPA) não é apenas uma questão de corpo ou voz. É também moldada por **pensamentos, expectativas e interpretações**. A investigação em psicologia da performance — incluindo trabalhos de Aaron Beck, David Clark e Adrian Wells — demonstra que o que pensamos sobre uma situação influencia diretamente como nos sentimos e como agimos.



Este ciclo é automático e aprende-se ao longo do tempo. Compreendê-lo é o primeiro passo para o transformar.

Os Pensamentos Mais Comuns dos Músicos

Tenho de ser perfeito.

Não posso falhar.

Vão reparar nos meus erros.

Tenho de provar que sou bom.

Não posso mostrar nervosismo.

"Qual destes vos parece mais familiar?"

O Problema Não É Ter Pensamentos

O que NÃO vamos fazer

Eliminar pensamentos negativos. Isso não é possível — nem desejável. Todos os performers, incluindo os mais experientes, têm pensamentos difíceis antes de actuar.

O que vamos explorar

Como nos relacionamos com esses pensamentos.

A relação que temos com o pensamento — e não o pensamento em si — determina o seu impacto na performance.

- 📄 Esta perspectiva vem das abordagens contemporâneas de aceitação e mindfulness aplicadas à performance.

Estratégias para a Ansiedade de Performance Musical - Pensamentos e Comportamentos

Para gerir a complexidade dos nossos pensamentos e emoções durante a performance, iremos explorar diversas estratégias comprovadas:



Visualização

A prática mental da performance para otimizar o teu estado.



Flexibilidade de Pensamento (CBT)

Aprender a reestruturar pensamentos limitantes e a desenvolver novas perspetivas.



Aceitação (ACT)

Desenvolver uma atitude de abertura e aceitação perante emoções e pensamentos difíceis.



Desfusão Cognitiva (ACT)

Aprender a observar os teus pensamentos sem te deixares dominar por eles.



Auto-Compaixão (SCT)

Cultivar a bondade e a compreensão para contigo mesmo, especialmente em momentos de dificuldade.



Foco Externo vs. Foco Interno

Compreender e gerir a tua atenção para melhorar o desempenho.



Simulação de Performance (Exposição Gradual)

Aumentar a confiança através da prática progressiva em ambientes simulados.

Qual é o meu objetivo como
performer / estudante de Teatro
Musical? Porque é que o faço?

Respondam a esta pergunta.

Visualização Mental - Exercício

Princípios da Imagética Mental na Performance Musical

1. **Sistemática:** imaginar a performance passo a passo, desde a preparação até ao final.
2. **Controlada:** escolher conscientemente o cenário, as ações e a forma como respondes aos desafios.
3. **Multissensorial:** incluir sensações corporais, sons, emoções, respiração e o ambiente da performance.
4. **Funcional:** utilizar a imagética para praticar estratégias de coping e autorregulação, e não apenas para imaginar uma performance perfeita.

Explorar o Teu Pensamento- exercício

Identifica um pensamento frequente e explora-o com estas quatro perguntas:

1.
Pensamento
frequente

Escreve-o
exactamente como
aparece.

2. O que tenta
proteger? O
que este
pensamento
tenta fazer
por mim?

3. Ajuda-me a
aproximar-
me dos meus
objetivos
como
performer?

4. Que
pensamento
ou foco
gostaria de
experimentar
?

"Existe uma forma alternativa de pensar que me possa ajudar mais?"

Situação	Pensamento	O que este pensamento está a tentar proteger?	Este pensamento ajuda-me a cantar?	Que pensamento poderia experimentar?
Audição	"Vou falhar."	Proteger-me da desilusão e do julgamento	Não. Faz-me ficar mais tenso.	"Posso sentir ansiedade e continuar a cantar."
Recital	"Tenho de ser perfeito."	Evitar cometer erros	Não. Faz-me perder espontaneidade.	"O meu objetivo é comunicar."
Aula aberta	"Os outros vão perceber que estou nervoso."	Evitar parecer incompetente	Não. Aumenta a minha ansiedade.	"Posso estar nervoso e ainda assim comunicar."
Concurso	"Não sou tão bom como os outros."	Evitar expectativas demasiado altas	Não. Faz-me comparar constantemente.	"Vou concentrar-me na minha interpretação."

Útil ou Não Útil para Cantar?

Nem todos os pensamentos têm o mesmo efeito. A pergunta-chave é simples: **este pensamento ajuda-me a cantar?**

Pensamento	Ajuda a cantar?
Tenho de ser perfeito	✗ Aumenta a pressão
Não posso falhar	✗ Gera rigidez
Se estiver nervoso, vai correr mal	✗ Amplifica a ansiedade
O meu objetivo é comunicar	✓ Abre a expressão

Útil ou Não Útil para Cantar?

Na gestão da ansiedade de performance, uma ferramenta poderosa é a capacidade de avaliar os nossos pensamentos. A pergunta-chave é simples, mas profunda:

"Este pensamento ajuda-me a cantar?"

Nem todos os pensamentos são criados iguais. Alguns são construtivos e impulsionam-nos, enquanto outros podem ser limitantes e prejudiciais.

Pensamento	Ajuda?
Tenho de ser perfeito	Não
Não posso errar	Não
Vão reparar nos meus erros	Não
Posso estar nervoso e cantar	Sim
O meu objetivo é comunicar a música	Sim
Vou dar o meu melhor	Sim
Tenho de agradar a todos	Não
O público está do meu lado	Sim

Ao fazer esta simples pergunta, podemos começar a desvendar quais pensamentos merecem a nossa energia e atenção, e quais são apenas ruído.

EXERCÍCIO ESCRITO 2

Que Pensamento Estarias Disposto a Experimentar?

Não se trata de acreditar num pensamento alternativo. Trata-se de **estar disposto a experimentá-lo** — como uma hipótese, não como uma verdade.

Pensamento Actual	Pensamento Alternativo a Experimentar
Tenho de ser perfeito	Quero comunicar
Vou falhar	Posso estar nervoso e continuar
Tenho de impressionar	Quero expressar

-  A diferença entre "acreditar" e "experimentar" é fundamental nas abordagens de aceitação. – Experimenta alterar desta forma os teus pensamentos.

Aceitação (ACT)

- Dar espaço aos pensamentos menos bons

Nem sempre é fácil redirecionar os pensamentos por isso podemos tentar :

Dar espaço; Não tentar afastar pensamento; Familiarizar-me com ele; Quanto mais o tentamos afastar mais nos faz sofrer; Mais prejudica o nosso progresso ; Contribui para mais sintomas comportamentais como a evitação.



Hexágono de Flexibilidade Psicológica

Introdução à Terapia de Aceitação e Compromisso
(Saban, 2015)



Desfusão Cognitiva (ACT) Observar os teus pensamentos sem te deixares dominar por eles.

Exercicio de Grupo – palavra / frase – inversa / cantada

Defusion Exercises

- ACT Model - Defusion

- **How can you help yourself, or your client, to become less fused with your unwanted thoughts or internal experiences?**

1. Thought labeling - "I notice the thought that____(insert thought here)_____."
2. Word repetition to reduce literality, e.g., "Milk, milk, milk, milk milk...." "Solo, solo, solo, solo,"
3. "Thank you mind for that thought" (while difficult thought occurs)
4. Describe ongoing activity in your mind, like it's a separate organism - give it a name to distinguish between you & it (e.g., "My mind")
5. Sing it out aloud, say it aloud fast, say it slow, rap it out
6. Translate your thoughts into another language as they occur
7. What are the Numbers?
8. Reverse the word order in your thought ("strange is exercise This.")
9. More creative folks - assign a note or phrase/riff to your common troublesome thoughts, then once you have enough riffs, turn them into a "brain song." Whenever any thought re-occurs, starting singing/humming the song, rather than continue with the thoughts.
10. Countless other defusion exercises:
https://contextualscience.org/cognitive_defusion_deliteralization

Auto-Compaixão (SCT)

Cultivar a bondade e a compreensão para contigo mesmo, especialmente em momentos de dificuldade.

Exercício escrito – site: <https://self-compassion.org/self-compassion-scales-for-researchers/>

Autocrítica	Auto-compaixão
Diminui a motivação	Aumenta a motivação
Está associada à depressão e à ansiedade	Protege contra a depressão e a ansiedade
Cria medo de falhar	Aumenta a confiança após o fracasso ou erro
Impede as pessoas de aprender com os erros passados	Ajuda as pessoas a aprender e a evitar repetir erros passados
Prejudica a atenção devido à ruminação excessiva sobre falhas anteriores	Melhora a atenção, porque os erros passados são aceites com compaixão, reduzindo a ruminação
É um hábito aprendido	É um hábito aprendido

Germer & Neff (2013).

"A auto-compassão refere-se à forma como nos relacionamos connosco próprios em momentos de fracasso percebido, inadequação ou sofrimento pessoal."

— Kristin Neff (2003b)

Foco Interno vs. Foco Externo

Quando estamos ansiosos, a atenção tende a contrair-se para dentro: voz, técnica, erros, julgamento. A literatura de performance — incluindo os trabalhos de Chaffin, Perkins e Osborne — sugere que redireccionar o foco para a **mensagem e a música** reduz a ansiedade e melhora a qualidade artística.

Dinâmica: Quando estás ansioso, focas-te mais em quê?

- Voz / Técnica / Erros
- Julgamento / Audiência
- Mensagem / Música



Simulação de Performance

Exposição Gradual

O Meu Compromisso para a Próxima Performance

Antes da próxima performance, experimenta este plano simples:

1

Um Foco

Onde vou colocar a minha atenção?

2

Um Pensamento

Que pensamento estou disposto a experimentar?

3

Uma Estratégia Corporal

Como vou preparar o corpo?

4

Visualizar algo bom a acontecer

Mentimeter Final: Qual é o principal insight que levas desta sessão?



SESSÃO FINAL

As Minhas Estratégias para a MPA

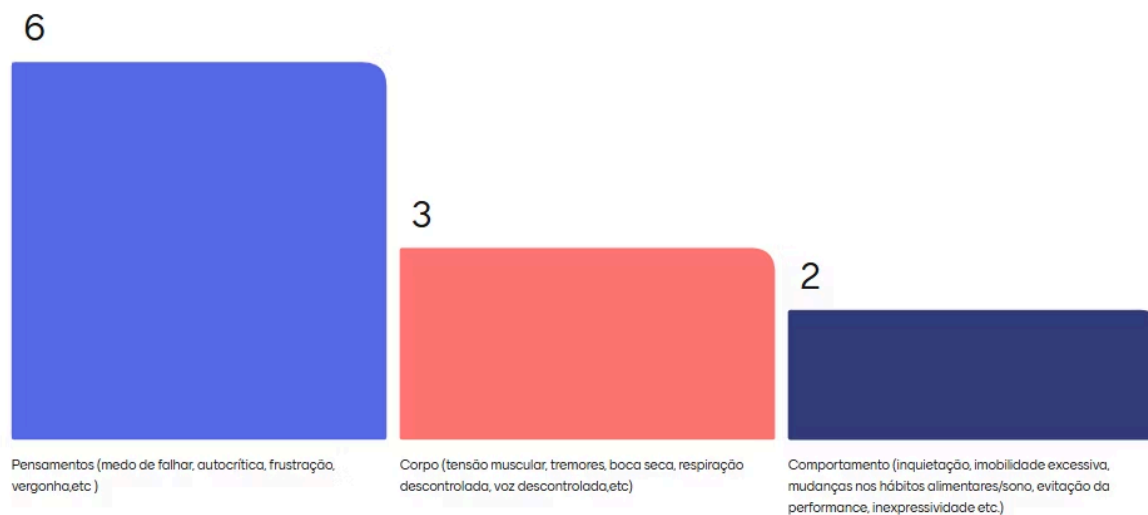
Revisitamos a nuvem de palavras da primeira sessão. **Se olhassem para estas respostas hoje, mudariam alguma coisa?** Esta sessão é sobre consolidar o que aprenderam e construir o vosso kit pessoal.

ndo falamos em **Ansiedade de Performance** Mu



Your connection seems to be unstable. Some features may not work as expected.

Em que área a MPA mais te afeta?



menti.com
6914 8178

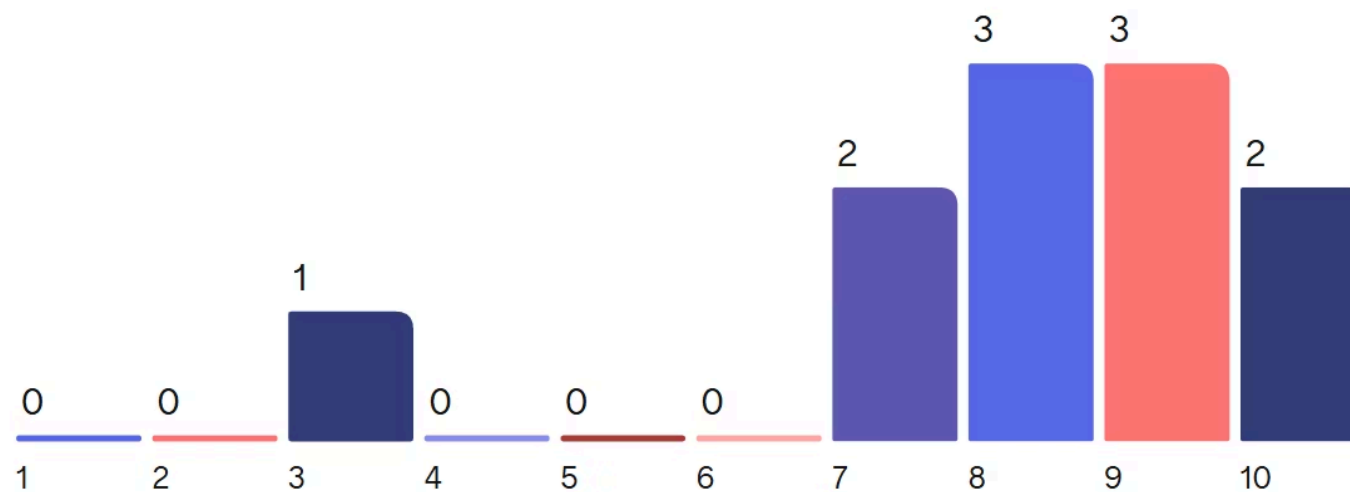
11 of 13 responded



Show trends



De 0 a 10 - quanto é que a ansiedade de performance te afeta a voz?



menti.com
6914 8178

11 of 13 responded



Show trends



O que pensam ser as causas da vossa ansiedade de performance?



menti.com
6914 8178

11 of 13 responded



A Minha Caixa de Ferramentas

Exercício: Construir o **kit pessoal** de estratégias.

Corpo

Respiração · Enraizamento · Humming · Movimento

Pensamentos

Reestruturação · Aceitação · Desfusão

Auto-compassão

O que quero lembrar-me quando cometer um erro?

Atenção

Onde coloco o meu foco durante uma performance?



Antes de entrar em palco: Completa — "Quero lembrar-me de..."

CENÁRIOS · CARTA · REFLEXÃO

Praticar, Escrever e Refletir

Cenários

Combina estratégias em situações reais — sem resposta certa.

Carta ao "Eu do Futuro"

Escreve o que aprendeste e como te queres tratar.

Reflexão em Grupo

O que mudou na forma como vês a ansiedade?

Cenários:

Situação 1

"Cinco minutos antes de entrar para uma audição, sentes o coração acelerado."

Pergunta:

Que estratégias utilizarias?

Situação 2

"Esqueceste parte da letra."

O que fazes?

Situação 3

"Recebeste uma crítica negativa."

Como respondes?

Carta ao "Eu do Futuro"

Escrevam e guardem:

- o que aprenderam;
- o que querem lembrar;
- como querem tratar-se;
- que estratégias querem experimentar.

O que mudou na forma como vês a tua ansiedade?

Reflexao em Grupo



O Mentimeter de Regresso

Quando pensas hoje em Ansiedade de Performance Musical, que palavras te vêm à cabeça?

Como descreverias hoje a tua relação com a ansiedade de performance?

"Se tivesses de aconselhar outro estudante de canto que sofre de ansiedade de performance, o que lhe dirias depois destas quatro sessões?"

Numa frase, como descreverias a tua relação atual com a Ansiedade de Performance Musical?

Descontrolada

Não tenho controlo. Às vezes domina, outras vezes não, mas não sei bem o que fiz de diferente.

Eu e a ansiedade de performance concordamos em discordar. Eu quero que ela desapareça, mas sei que vai existir, e o importante é saber gerir. Estamos numa caminhada

Sinto que está menos acentuada mas continua a afetar o meu bem estar e performance. Gostava de saber controlar melhor

Ja estou a conseguir controlar mais mas ainda tenho muito para resolver

Tenho bastante mas não chega a ser totalmente incapacitante. Acho que consigo gerir um bocadinho mas afeta realmente a minha performance, principalmente a nível do canto e da memória.

Controlável

Parece que não sei bem o que estou a sentir nem como lidar ou controlar.

Desafio que quero aprender a gerir mas sei que não vai ser nada fácil

Uma relação complicada, porque sinto um grande descontrolo dos meus próprios sentimentos



menti.com
6914 8178

11 of 13 responded

Qual a tua principal conclusão ou 'insight' de hoje?

Que não estou sozinha

Que não estou sozinha, não sou a única a sentir isto

Que a ansiedade de performance se demonstra em 3 grandes grupos: pensamentos, fisiologia e comportamentos

Partilhar ajuda

Ansiedade de performance existe até na vida profissional, poderá acontecer para o resto da nossa vida, mas há ferramentas para a controlar.

Ter MPA é super natural e recorrente, até em profissionais. O importante é gerir de forma a que não tenha um impacto super negativo no nosso trabalho e no nosso bem-estar.

A ansiedade não tem de ser um bicho de 7 cabeças, é possível controla-la e construir com ela uma relação saudável e equilibrada

Por mais que as vezes seja uma luta não somos os únicos a tê-la

Não estamos sozinhos e a maior parte das coisas que passam pela nossa cabeça também passam pela cabeça

É importante saber que não somos os únicos a sentir ansiedade de performance. É essencial termos

A ansiedade de performance tem



menti.com
6914 8178

11 of 13 responded



→ End presentation

Group responses **SPACE**



Qual a tua principal conclusão ou 'insight' de hoje?

conseguir com ela uma relação saudável e equilibrada

É importante saber que não somos os únicos a sentir ansiedade de performance. É essencial termos consciência de que ela não desaparece, mas podemos aprender a viver melhor com ela.

Por mais que as vezes seja uma luta não somos os únicos a tê-la

A ansiedade de performance tem vários níveis. E não é preciso ter muita para se querer aprender a controlar

trabalho e no nosso bem-estar.

Não estamos sozinhos e a maior parte das coisas que passam pela nossa cabeça também passam pela cabeça dos outros. A maior parte das coisas que sentimos, os outros também sentem.

perceber que a ansiedade de performance é mais comum do que imaginava e que não preciso de a eliminar completamente para ter uma boa atuação.



menti.com
6914 8178

11 of 13 responded



→ End presentation

Group responses **SPACE**



1



Inquérito Final

