



Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Música de Lisboa

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

IMPLICAÇÕES DAS PERTURBAÇÕES DE ANSIEDADE NA *PERFORMANCE* MUSICAL

Pedro Jorge Ferreira Canhoto

Mestrado em Ensino da Música

Data de entrega: 18-03-2021

Professor Orientador: Hugo Assunção

Professor Coorientador: Dr. João Costa Ribeiro

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro

Este relatório foi concebido de acordo com a ortografia anterior ao tratado

Índice de Conteúdos	3
Índice de Gráficos	6
Índice de Tabelas	7
Índice de Quadros	7
Índice de Figuras	7
Índice Organogramas	6
Índice Abreviaturas	8
Agradecimentos	9
Resumo I	10
Resumo II	11
Abstract I	12
Abstract II	13
Secção I	14
PRÁTICA PEDAGÓGICA	
1.Caracterização da Academia de Música de Santa Cecília	15
1.1 Introdução	15
1.2 Enquadramento histórico	15
1.3 A Fundação da AMSC	16
1.4 Modelo Educativo da Escola	18
1.5 Cursos de Música	19
1.6 Instalações e Equipamentos	21
1.7 Alunos	21
1.8 Docentes	21
1.9 Funcionários não docentes	23
1.10 Estrutura da Orientação Educativa	23

2 Prática Pedagógica Desenvolvida	23
2.1 Caracterização da Componente Musical na AMSC	23
2.2 O primeiro contacto com a Música	24
2.3 Avaliação dos alunos na componente musical	25
2.4 Planificação	26
2.4.1 Princípios Pedagógicos	26
2.4.2 A importância de um bom aquecimento e rotinas diárias sólidas	27
2.5 Critérios de Avaliação	28
2.5.1 Objectivos e Domínio de Competências:	28
3 Práticas Educativas Desenvolvidas	29
3.1 Caracterização dos alunos	30
3.1.1 Aluno A- Iniciação	30
3.1.2 Objectivo Finais do Curso de Iniciação para o Ano lectivo 2017/2018	31
3.1.3 Aluno B- 3º Grau	33
3.1.4 Objectivos Finais para o Ano lectivo 2017/2018-3º Grau	34
3.1.5 Aluno C- 5ºGrau	36
3.1.6 Objectivo Finais para o Ano lectivo 2017/2018-5º Grau	38
3.1.7 Audições	39
3.2 Análise dos pontos positivos e negativos na AMSC - (Análise SWOT)	41
4.Análise Crítica da Actividade docente	42
5.Conclusão	43
Secção II	45
FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	
1. Descrição do projecto de investigação	46
1.1Descrição e Compreensão da Patologia de Perturbação de Ansiedade	46

2. Revisão da literatura	48
2.1 Factores que contribuem para a ansiedade na <i>performance</i> musical:	50
2.1.1 A Pessoa	53
2.1.2 A Personalidade Individual	53
2.1.3 O Género	54
2.1.4 Diferenças entre Pânico de palco e Ansiedade na <i>performance</i> musical	54
2.1.5 Predisposição e Estado de Ansiedade	55
2.1.6 A Tarefa	56
2.1.7 Sintomas da MPA	57
3. Metodologia de Investigação	59
4 Factores Neuroquímicos e Bioquímicos que provocam Ansiedade	60
4.1 Entrevistas	61
4.2 Definição e Enquadramento do Manual DSM:	65
4.2.1 Critérios Diagnósticos:	68
4.2.2 Características Diagnósticas	70
4.2.3 Características Associadas que Apoiam o Diagnóstico	71
4.2.4 Prevalência	71
4.2.5 Curso e Desenvolvimento	71
4.2.6 Factores de Risco e Prognóstico	71
4.2.7 Diagnóstico Diferencial (Comparação com outros tipos de Perturbações e Fobias)	72
4.2.8 Comorbidade (presença ou associação de 2 ou mais patologias no mesmo individuo)	74

4.3 Apresentação e Análise de Resultados	75
4.3.1 Instrumentos de avaliação da ansiedade na <i>performance</i> musical	75
4.3.2 Descrição das principais tabelas de escalas de medição da Ansiedade	75
4.3.3 Enquadramento das Escalas e Tabelas de Medição de Ansiedade	76
4.3.4 Utilização e aplicação das escalas de medição de ansiedade nos músicos da Orquestra da Gulbenkian	80
4.3.5 Avaliação da frequência de ansiedade social, generalizada e MPA nos músicos da Orquestra da Gulbenkian	81
4.4 Avaliação dos resultados	82
4.5 Possíveis tratamentos da patologia de Ansiedade	83
4.6 Prevalência da Patologia na Comunidade Musical	86
4.7 A terapia da Confrontação/Exposição	88
4.8 Recomendações e protocolo de Vigilância	89
5 Reflexão Final	90
6 Conclusão	93
Bibliografia, Referências Bibliográficas e Webgrafia	95
Índice de Gráficos	
Gráfico nº1- Nº de Alunos por cada 5 anos, inscritos na AMSC	18
Índice de Organogramas	
Organograma nº1: Objectivos e Competências a adquirir durante o ano lectivo	28

Índice de Figuras

Figura nº1- Estrutura do Ensino Integrado na AMSC	25
---	----

Índice de Tabelas

Tabela nº 1 - Competência adquiridas pelo Aluno A	32
Tabela nº 2 - Competência adquiridas pelo Aluno B	35
Tabela nº 3 - Competência adquiridas pelo Aluno C	39

Índice de quadros

Quadro Nº 1 – Número de alunos por curso de instrumento na AMSC	20
Quadro Nº2- Número total de alunos na AMSC	21
Quadro Nº3- Grupos disciplinares e áreas disciplinares	22
Quadro nº4 Material/Repertório aprendido ao longo do ano lectivo	31
Quadro nº5 Critérios gerais de classificação	31
Quadro nº 6 Material/Repertório aprendido ao longo do ano lectivo	34
Quadro nº 7 Critérios gerais de classificação	34
Quadro nº 8 Material/Repertório aprendido ao longo do ano lectivo	37
Quadro nº9 Critérios gerais de classificação	38
Quadro nº 10 Pontos positivos e negativos na AMSC	41
Quadro Nº 11: Sintomas da MPA	57
Quadro nº 12- Principais causas de MPA em músicos de orquestra	58
Quadro nº 13-Escala K-MPAI	76
Quadro nº14-Escala de Ansiedade BECK	78
Quadro nº 15- Questionário MINI-SPIN	79
Quadro nº 16- Questionário MINI-SPIN	79
Quadro nº 17- Questionário MINI-SPIN	79
Quadro nº 18- Questionário MINI-SPIN	81
Quadro nº19-Escala de Ansiedade de BECK	81
Quadro nº 20-Escala de KMPA	81
Quadro nº21- Resumo de alguns estudos de prevalência de MPA elaborados por vários autores	85
Quadro nº 22- Abordagens estruturadas para o tratamento da MPA	87

Abreviaturas

AMSC- Academia de Música de Sana Cecília

ACTH- Hormona Adrenocorticotrofina

APA- *American Phychiatric Association*

APM- Ansiedade na *Performance Musical*

CID- *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*

CRH- Corticotrofina

DSM 5- *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*–5ª revisão

GABA- Ácido Gama Aminobutírico

HPA- Hipotálamo Adernal

K-MPAI- *Kenny Music Performance Anxiety Inventory*

MPA- *Musical Performance Anxiety*

SAD- *Social Anxiety Diseases*

SNC- Sistema Nervoso Central

Anexos

Anexos I:

Planos de aula/fichas de Observação dos três alunos 98

Anexos II:

Autorização dos Encarregados de Educação dos alunos
para as gravações Vídeo/Áudio 182

Autorização para publicação de entrevistas dos dois técnicos de saúde. 185

Agradecimentos

Aos meus pais que sempre me propocionaram e incentivaram no estudo da música.

Agradecimento muito especial á minha esposa, Sandra, pelo seu apoio, ajuda incondicional e paciência, durante mais de vinte anos de vida em comum e em especial durante a conclusão deste Relatório de Estágio.

Aos meus filhos, Rodrigo e Guilherme, pela força e pelo estímulo que me proporcionaram para que superar este desafio a que me propus.

Agradecer a todos os familiares, amigos, colegas e professores, que de alguma forma contribuíram para que este projecto se concretizasse.

Muito obrigado ao amigo, Professor Cooperante neste Relatório de Estágio, Nuno Ribeiro, pelo seu empenhamento e disponibilidade.

Agradeço ao meu orientador, Professor Hugo Assunção, pela orientação e incentivo mostrados ao longo deste Projecto de Investigação.

À Academia de Música de Santa Cecília, pela simpatia, disponibilidade e pela forma como me acolheram durante as aulas de observação, em especial à classe de Trombone.

Especial agradecimento ao Dr. João Costa Ribeiro, pessoa extraordinária a nível humano e profissional, sem o qual seria impossível a realização deste trabalho.

Resumo I

O presente Relatório de Estágio foi planeado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio do Ensino Especializado, Mestrado em Ensino da Música, variante Trombone, pela Escola Superior de Música de Lisboa no Instituto Politécnico de Lisboa, sob a orientação do Prof. Hugo Assunção e a cooperação do Prof. Nuno Ribeiro.

A primeira parte do Relatório expõe a apresentação, a descrição e a prática pedagógica desenvolvida na Academia de Música de Santa Cecília, tendo como base as disciplinas do 1º ano do referido Mestrado, durante o ano lectivo de 2016/2017.

Foram caracterizados três alunos da classe de Trombone do professor Nuno Ribeiro, de diferentes níveis de aprendizagem: Iniciação, 3º Grau e 5º Grau, tendo como base as suas competências motoras, auditivas e expressivas.

Foram concebidos planos de aulas, gravações de vídeo/áudio e audições para uma posterior abordagem crítica da actividade docente e a respectiva avaliação de dados.

Nesta secção, a importância fundamental do *feedback* é referida inúmeras vezes, porque o professor tem a responsabilidade de avaliar, ensinar e estimular os alunos a estudar, a terem sentido crítico, a reflectir sobre a importância do processo de estudo e por fim avaliar.

Esta partilha de ideias dará ao aluno consciência e autonomia de estudo, aspecto fundamental para o importante processo de aprendizagem.

Palavras-chave: Academia; Música; Trombone; *Feedback*; Professor; Aluno

Abstract I

This report was based on the curriculum of Specialised Education, Master's Degree in Music Teaching; Trombone, from the Superior School de Música de Lisboa at the Instituto Politécnico de Lisboa, under the guidance of Prof. Hugo Assunção with the help of Prof. Nuno Ribeiro.

The first part of the report introduces the presentation, description and pedagogical practice developed at the Academia de Música de Santa Cecília, based on the subjects of the 1st year of the referenced Master's Degree, during the academic year 2016/2017.

Three students from Professor Nuno Ribeiro's Trombone class, from differing levels were classified: Beginners, Intermediate and Advanced, based on their motor, auditory and expressive competences.

Lesson plans, video/audio recordings and presentations were designed for later assessment of teaching activity and respective evaluation of data.

In this section, the fundamental importance of feedback is referred to countless times, because the teacher has the responsibility to encourage, teach students how to study, to self-criticise, and to reflect on the importance of the study process.

This sharing of ideas will give the student independence to study, a fundamental aspect of the learning process.

Keywords: Academia; Music; Trombone; Feedback; Teacher; Student

Resumo II

Descrição do processo de investigação sobre as implicações das perturbações de ansiedade na *performance* musical.

Explicação das causas do aparecimento de ansiedade, sintomas, efeitos, possíveis tratamentos existentes e possíveis terapias; descrição dos diferentes tipos de medidores e de escalas de medição de ansiedade.

A *performance* musical pode ser influenciada tanto positiva como negativamente pela ansiedade e essa reacção varia de pessoa para pessoa, conforme a situação e/ou a tarefa a ser realizada.

Foram analisados estudos/questionários já existentes feitos em orquestras e escolas de música para compreensão do impacto que a ansiedade tem a nível académico e profissional.

A metodologia utilizada teve como base uma intensa revisão bibliográfica, entrevistas a especialistas desta área e a profissionais potencialmente afectados por este tipo de patologias, tendo como objectivos principais a reflexão e a compreensão desta patologia que afecta directamente aqueles que lidam com apresentações públicas e, mais especificamente, a *performance* musical.

A fobia de palco é uma das perturbações mais incapacitantes e, ao mesmo tempo, é negligenciada no contexto profissional da música. O desconhecimento da dimensão do problema, associado ao silêncio dos doentes afectados, determinam a necessidade de estratégias que equacionem a dificuldade de abordagem desta patologia e a delineação de medidas atenuantes e mais precoces de forma a ajudar os que padecem de tal perturbação.

Palavras-chave: Perturbação de Ansiedade; *Performance* Musical; Músicos; Fobia; *Stress*; Palco

Abstract II

Description of the research process on the implications of anxiety disorders in musical performance.

Causes of anxiety, symptoms, effects, possible treatments and therapies; description of different levels of anxiety.

Musical performance can be influenced both positively and negatively by anxiety and this reaction varies from person to person, depending on the situation and/or task to be performed.

The subject of anxiety in children was approached referring to how it can develop into adulthood.

Existing studies and questionnaires done in orchestras and music schools were analyzed in order to understand the impact that anxiety has on academic and professional standards.

The methodology used was based on an intense bibliographical review, interviews with specialists in this area and professionals potentially affected by this type of disorder, the main objectives of which are the reflection and understanding of the difficulties that directly affect those who deal with public presentations and, more specifically, musical performance.

Stage phobia is one of the most disabling obstacles and at the same time neglected in the professional context of music. The lack of understanding of the magnitude of the problem, coupled with the silence of the sufferers, determines the need for strategies that equate the difficulty of approaching this disorder and the definition of early and mitigating measures in order to help those who suffer from such disturbance.

Keywords: Anxiety Perturbation; Musical Performance; Musicians; Phobia; Stress; Stage

SECÇÃO I

PRÁTICA PEDAGÓGICA

1 Caracterização da Academia de Música de Santa Cecília

1.1 Introdução:

O presente Relatório de Estágio tem como objectivo descrever o contexto, as características e o desenvolvimento do estágio curricular supervisionado, realizado durante o ano lectivo de 2017-2018 na Academia de Música de Santa Cecília, para conclusão do Mestrado em Ensino da Música, variante Trombone da Escola Superior de Música de Lisboa, Instituto Politécnico de Lisboa.

O Relatório começa com a apresentação do referido estabelecimento de ensino quanto à sua localização, modelo educativo, instalações, cursos existentes, recursos humanos e físicos. Seguidamente falarei da actividade docente supervisionada realizada com 3 alunos de 9, 12 e 14 anos, respectivamente das classes de Iniciação, 3º Grau e 5º Grau de Trombone.

O curso de trombone na AMSC teve o seu início no ano lectivo de 2010/2011, razão pela qual não existem alunos nos graus mais avançados.

Foi accionado o protocolo de estágio entre a Escola Superior de Música de Lisboa e a Academia de Música de Santa Cecília. O mesmo teve a ajuda do Professor da classe de Trombone, Nuno Ribeiro e contou ainda com a orientação do Professor Hugo Assunção e a co-orientação do Dr. João Costa Ribeiro.

1.2 Enquadramento histórico

A Academia de Música de Santa Cecília (AMSC) foi inaugurada há cinquenta e cinco anos, surgindo como uma inovadora experiência de ensino integrado no panorama pedagógico português, propondo a aprendizagem da música em paralelo com o currículo académico existente à época.

Desde a sua inauguração, a 3 de Novembro de 1964 por Américo Thomaz, que está situada no Palácio do Ministro, ou antigo Palácio Casal Ribeiro, edifício que data do século XIX, no Largo do Ministro nº9, na Ameixoeira, freguesia de Santa Clara, em Lisboa.

As instalações da AMSC são património da Câmara Municipal de Lisboa e têm ao longo dos anos sido sujeitas a reparações. Em 2014 foram inauguradas novas

instalações nos terrenos adjacentes, na Quinta do Ministro, para dar uma maior e melhor resposta às suas necessidades educativas.

A Ameixoeira situava-se na antiga periferia rural da cidade de Lisboa, chamada zona saloia que, abastecia a Capital com a sua grande produção de produtos hortícolas, frutas e leite.

Era um sítio tranquilo, propenso ao descanso, que durante os séculos XVI, XVII e XVIII, foi eleito por muitos burgueses, intelectuais, políticos e artistas como lugar para descansar e passar férias.

A palavra Ameixoeira é divergente quanto à sua origem. As opiniões dos historiadores dividem-se em três opiniões: os que pensam que advém da inúmera quantidade de fósseis de amêijoas encontrados no local, os que defendem que naqueles terrenos existiram grandes quantidades de ameixoeiras (árvores de fruto) e os que pensam que provém do nome de um mouro muito rico, que ali habitou, de seu nome Mixo.

A Ameixoeira pertence, desde 2013, à freguesia de Santa Clara juntamente com a freguesia da Charneca, após a reorganização administrativa das freguesias por parte da Câmara Municipal de Lisboa. Trata-se de uma freguesia relativamente jovem que, segundo os últimos Censos, tem uma das maiores taxas de população jovem da Cidade, consequência das novas construções, sendo estas um misto de condomínios de luxo e de habitação social.

Fonte: <https://www.jf-santaclara.pt>

1.3 A Fundação da AMSC

A principal mentora deste projecto foi a Embaixatriz Vera Franco Nogueira, falecida em Agosto de 2018, esposa do Embaixador Franco Nogueira, que pensara num novo tipo de estabelecimento de ensino: a inovadora inclusão do ensino integrado da música no panorama pedagógico português, ou seja a aprendizagem da música feita em paralelo com o currículo académico. Para este novo e arrojado projecto contou com o apoio incondicional da pianista Gilberta Paiva (1916-2013), a qual seria directora durante os primeiros cinco anos.

A sessão solene de abertura data de 3 de Novembro de 1964 na presença do Presidente da República Portuguesa, o último do Estado Novo português, Américo Thomaz, do Dr.

João de Freitas Branco, filho do compositor Luís de Freitas Branco e do Ministro da Educação Inocêncio Galvão Teles.

A 1 de Outubro de 1964 foi a data em, que pela primeira vez, a AMCS abriu as portas aos seus alunos, iniciando um trajecto educacional onde as suas principais directrizes se mantêm até aos dias de hoje:

- *Princípios da Educação Cristã;*
- *Desenvolvimento harmonioso da personalidade através do contacto com a Música;*
- *Integrar numa só escola os ensinamentos Académicos e da Música*
- *Preparar um público musicalmente culto;*
- *Formação de instrumentistas;*

Fonte: <https://www.am-santacecilia.pt>

A Associação da Academia de Música de Santa Cecília é a entidade titular da Academia de Música de Santa Cecília, escola privada, sem fins lucrativos que é declarada de utilidade pública em 1983, “*Artigo nº 1º - Natureza Jurídica do regulamento Interno*”. O seu sistema educativo é ministrado desde a idade Pré-escolar até ao 12º ano de escolaridade a par do ensino oficial de música e de acordo com os protocolos trianuais existentes com o Ministério da Educação, gerindo autonomamente os seus projectos pedagógicos.

Desde o ano de 1990 que a AMSC tem como Directora Administrativa a Dra. Filipa Pacheco de Carvalho, licenciada em Direito e como Director o Eng.º Rui de Albergaria Paiva, licenciado em Engenharia Electrotécnica, tendo ainda o Curso de Órgão do Conservatório Nacional de Lisboa e os cursos de Órgão e Cravo do Conservatório Superior de Saragoça.

Tratando-se de uma Associação é obrigatório a existência de Corpos Sociais compostos por um Conselho Fiscal e de Conselho Administrativo.

A Associação da Academia de Música de Santa Cecília é detentora do Alvará nº 1878 emitido pelo Ministério da Educação (*Artigo n 2º - Alvará*).

Fonte: <https://www.am-santacecilia.pt>

1.4 Modelo Educativo da Escola

De acordo com o Capítulo III- Modelo Educativo Escolar, Art.º 2º do “Regulamento Interno da AMSC”:

“ A AMSC é uma escola de ensino integrado, constituída por uma componente académica e uma componente musical. A componente académica abrange todos os graus de ensino do pré-escolar até ao final do secundário; a componente musical contempla um plano de estudos comum a todos alunos do pré-escolar e do 1º ciclo e, a partir do 2º ciclo (5º ano), duas vias ou planos de estudos diferenciados: vocacional (cursos básico e complementar do ensino especializado da música) e não vocacional(o ensino não especializado com plano próprio da AMSC).”

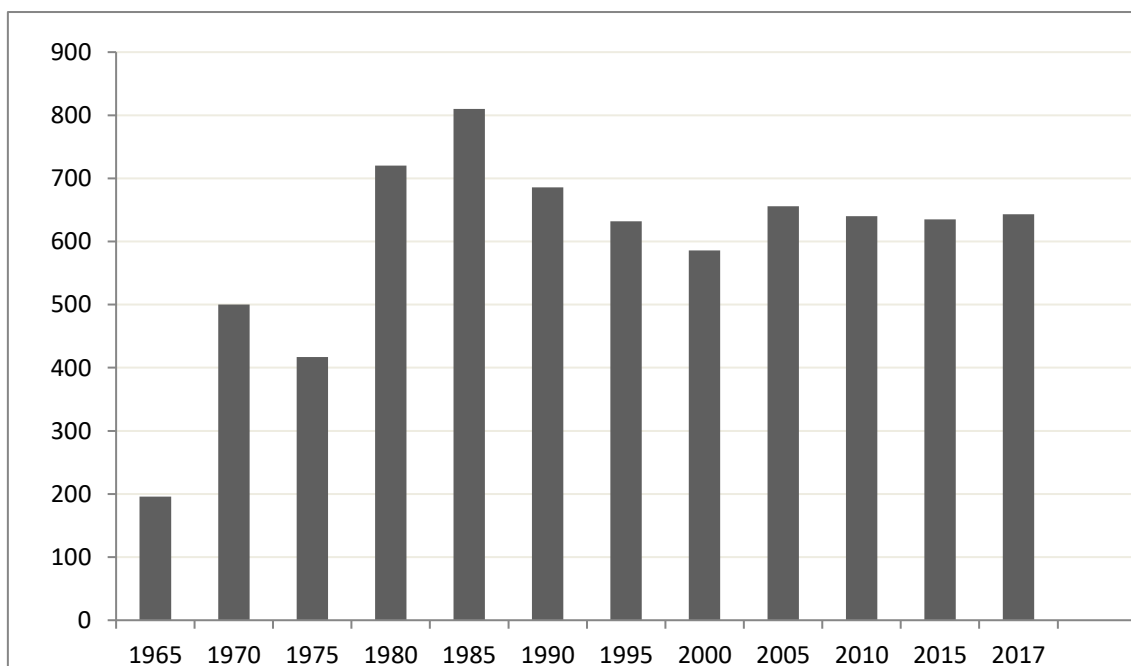
Fonte: <https://www.am-santacecilia.pt>

O ensino da música é ministrado no mesmo espaço físico do ensino académico, logo a incompatibilidade de horários e os problemas com deslocações para outros estabelecimentos de ensino é inexistente.

A Educação Musical praticada na Academia é equivalente à dos Conservatórios e outras Escolas de Música oficiais, ou seja, as estruturas curriculares são similares.

A sua autonomia pedagógica é reconhecida pelo Ministério da Educação e Ciência, o qual patrocina o ensino da Música.

Gráfico nº1- Nº de Alunos por cada 5 anos, inscritos na AMSC



Fonte: <https://www.am-santacecilia.pt> – Elaboração do Autor

Como curiosidade, na Academia os anos de 1974 a 1976 reflectiram a conjuntura geral da instabilidade existente no País após a revolução de 25 de Abril de 1973. A frequência de alunos baixou substancialmente (ver gráfico nº1), tendo passado de 565 para 417 alunos. Neste período, sem subsídios e sem mecenas, a sobrevivência da escola estava ameaçada.

Para colmatar esse problema financeiro é feito, por parte de todos os funcionários da Academia, um último esforço: todos abdicaram de uma parte do salário sob a forma de empréstimo à Associação, que lhes foi devolvido assim que possível.

Esta corajosa decisão salvou a Academia de encerrar as portas.

A AMSC possibilita à comunidade escolar uma formação globalizante em termos académicos, artísticos e humanos.

As origens sociais, económicas e culturais dos alunos são muito similares, isto porque no ingresso na AMSC é dada prioridade aos filhos de antigos alunos e a familiares de antigos funcionários ou que ainda lá trabalham, promovendo um certo ambiente familiar.

O primeiro contacto dos alunos com a música é normalmente feita aos três anos de idade (Pré-escolar) e grande maioria dos alunos continuarão até ao 9º ano e em alguns casos até ao 12º ano de escolaridade.

Todos os alunos do 1º e 2º ano de escolaridade começam por frequentar o Laboratório Instrumental, num sistema de rotatividade, no qual têm contacto com variados instrumentos, ficando a conhecer novos sons, timbres, registos e as suas técnicas. É também nesta altura que começam a ter as primeiras aulas de ritmos simples e os primeiros contactos com pequenas melodias, começando assim por desenvolver um pequeno vocabulário musical.

1.5 Cursos de Música

Todos os 19 cursos de Música leccionados na AMSC são reconhecidos pelo Ministério da Educação e da Ciência e envolvem actualmente cerca de 349 alunos.

A conclusão do curso de Música garante as habilitações necessárias exigidas ao acesso ao ensino superior nos seguintes cursos:

- Formação Musical;

- Música (Instrumento);
- Pedagogia Musical;
- Musicologia;
- Composição;
- Canto;
- Direcção coral;

Quadro Nº 1 – Número de alunos por curso de instrumento na AMSC

Cursos de Instrumentos existentes na AMSC	Nº de alunos
Canto	5
Clarinete	17
Contrabaixo	14
Cravo	11
Fagote	2
Flauta de Bisel	7
Flauta Transversal	25
Guitarra	38
Oboé	8
Órgão	10
Piano	67
Saxofone	15
Trombone	5
Trompa	4
Trompete	16
Tuba	2
Violeta	23
Violino	49
Violoncelo	31
Total de alunos de Instrumento	349

Fonte: <https://www.am-santacecilia.pt> – Elaboração do autor

1.6 Instalações e Equipamentos

A Academia dispõe dos seguintes recursos físicos: 29 salas de aulas, 2 salas de Educação Visual, 13 salas de Música, 12 salas de Instrumento, 2 salas de Orquestra, 1

sala de Coro, 1 sala de Informática, 4 laboratórios, 1 Ginásio com balneários e as respectivas instalações sanitárias, 3 gabinetes da Direcção e Coordenação, 2 salas de Professores, 3 salas de reuniões, consultório médico, sala de apoio psicopedagógico, secretaria, refeitório, cozinha, cantina, bar, sala de convívio de alunos, papelaria, reprografia, 2 centros de recursos (biblioteca e arquivo musical), 1salão nobre, 3 portarias e vários espaços de recreio.

1.7 Alunos

O número total de alunos na AMSC é de cerca de 624, com idades compreendidas entre os 3 e os 18 anos, distribuídos pelo Ensino Pré-escolar, 1º, 2º, e 3º ciclos do Ensino Básico e pelo Ensino Secundário, incluindo ainda cerca de 13 alunos do Curso Livre.

Quadro N°2- Número total de alunos na AMSC

Ciclo de Ensino	nº de alunos
Pré-escolar	112
1º Ciclo	209
2º Ciclo	102
3º Ciclo	135
Ensino secundário	53
Curso Livre	13
Total	624

Fonte : <https://www.am-santacecilia.pt> - Elaboração do autor

1.8 Docentes

O Corpo Docente da AMSC é constituído por duas componentes distintas: Académica e Musical.

Componente de Ensino	Nº de Professores
- Académica	54
- Musical	52
Total de Professores:	106

Fonte AMSC-Elaboração do Autor

Na AMSC, os diversos grupos disciplinares organizam-se em áreas disciplinares de acordo com o quadro seguinte:

Quadro N°3- Grupos disciplinares e áreas disciplinares

Componente Académica		Componente Musical	
Áreas	Disciplinas	Áreas	Disciplinas
Línguas	Português, Inglês, Alemão	Instrumentos de Tecla	Piano, Cravo, Órgão
Ciências Exactas; Ciências Naturais	Matemáticas; Ciências Naturais, Biologia e Geologia, Físico-Química, Física, Química	Instrumentos de Arco	Violino, Violeta, Violoncelo, Contrabaixo
Ciências Sociais e Humanas	Hist. e Geog. de Portugal, História, Geografia, Economia, E.M.R.C., Filosofia, Psicologia	Canto, Guitarra e Percussão	Canto, Guitarra e Percussão
Expressões	Ed. Visual e Tecnológica, Ed. Visual, Desenho, Geometria Descritiva, Ed. Física	Instrumentos de Sopros	Clarinete, Flauta Transversal, Trompete, Flauta de Bisel, Saxofone, Oboé, Fagote, Trompa, Trombone, Tuba
		Disciplinas Teóricas	História da Cultura e das Artes, ATC, Composição, Italiano, Alemão, Educação Musical (não vocacional)
		Formação Musical	Formação Musical, Educação Musical (Iniciação do 1º ciclo)
		Classes de Conjunto	Coro, Orquestras de cordas, Orquestras de sopros

Fonte: <https://www.am-santacecilia.pt> – Elaboração do autor

1.9 Funcionários não docentes

A Academia conta com 41 funcionários não docentes: administrativos, vigilantes, funcionárias da cozinha, 2 psicólogas, um coordenador do Centro de Recursos, uma Enfermeira e uma preparadora de laboratório.

1.10 Estrutura de Orientação Educativa

A estrutura educativa é composta por:

- Direcção;
- Consultor Pedagógico;
- Assistente Religioso;
- Coordenação Geral;
- Conselho Pedagógico;
- Conselho Pré-Escolar;
- Conselho do Primeiro Ciclo;
- Conselho de Directores de Turma;
- Conselho de Turma;
- Coordenação das Áreas Disciplinares;
- Representante de Disciplina;

2 Prática Pedagógica Desenvolvida

2.1 Caracterização da Componente Musical na AMSC

O primeiro contacto dos alunos da AMSC com a música dá-se no Pré-escolar. Nesta primeira etapa de aprendizagem, a Academia proporciona aos alunos novas experiências musicais variadas, ricas e num formato interactivo. Estas aulas são orientadas por professores especializados que tentam promover e estimular as capacidades musicais de cada aluno.

A escolha do instrumento requer um período de preparação prévia, onde os alunos são propostos e estimulados a adquirirem alguma coordenação rítmica e auditiva. Estas pequenas ferramentas servirão de indicadores aos professores para o próximo passo, a aprendizagem do instrumento.

O percurso musical dos alunos é normalmente constituído por 3 fases: a Iniciação com duração de 2 anos; o Curso Básico com duração de 5 anos e o Curso Secundário com a duração de 3 anos.

Sendo a AMSC uma escola de ensino integrado, estes cursos estão organizados por graus e sincronizados com os anos de escolaridade dos alunos.

2.2 O primeiro contacto com a Música

Antes da Iniciação, no primeiro e segundo ano de escolaridade, a escola proporciona aos alunos um contacto directo com alguns instrumentos, promovendo a sua exploração ao nível das sonoridades, mecanismos e registos. Para este efeito existe na AMSC a disciplina de Laboratório Instrumental onde os alunos têm este primeiro contacto com instrumentos de tecla, percussões, corda e sopros num sistema de rotatividade.

De acordo com o programa desta disciplina pretende-se que os alunos comecem a desenvolver competências melódicas e rítmicas permitindo-lhes criar uma pequena consciência musical.

A escolha do instrumento por parte dos alunos é feita no 2º ano; para isso a Academia organiza, durante as férias da Páscoa, *ateliers* onde os alunos poderão experimentar todos os instrumentos leccionados na AMSC. Estes *ateliers* são ministrados pelos professores que leccionam os diferentes instrumentos da escola.

Esta escolha é feita pelo aluno, no entanto a decisão final está condicionada às vagas existentes, à avaliação feita pelo professor do instrumento escolhido e à aprovação dos Encarregados de Educação.

No 3º e 4º ano os alunos frequentam as aulas de instrumento que poderão ser individuais ou em grupos de dois.

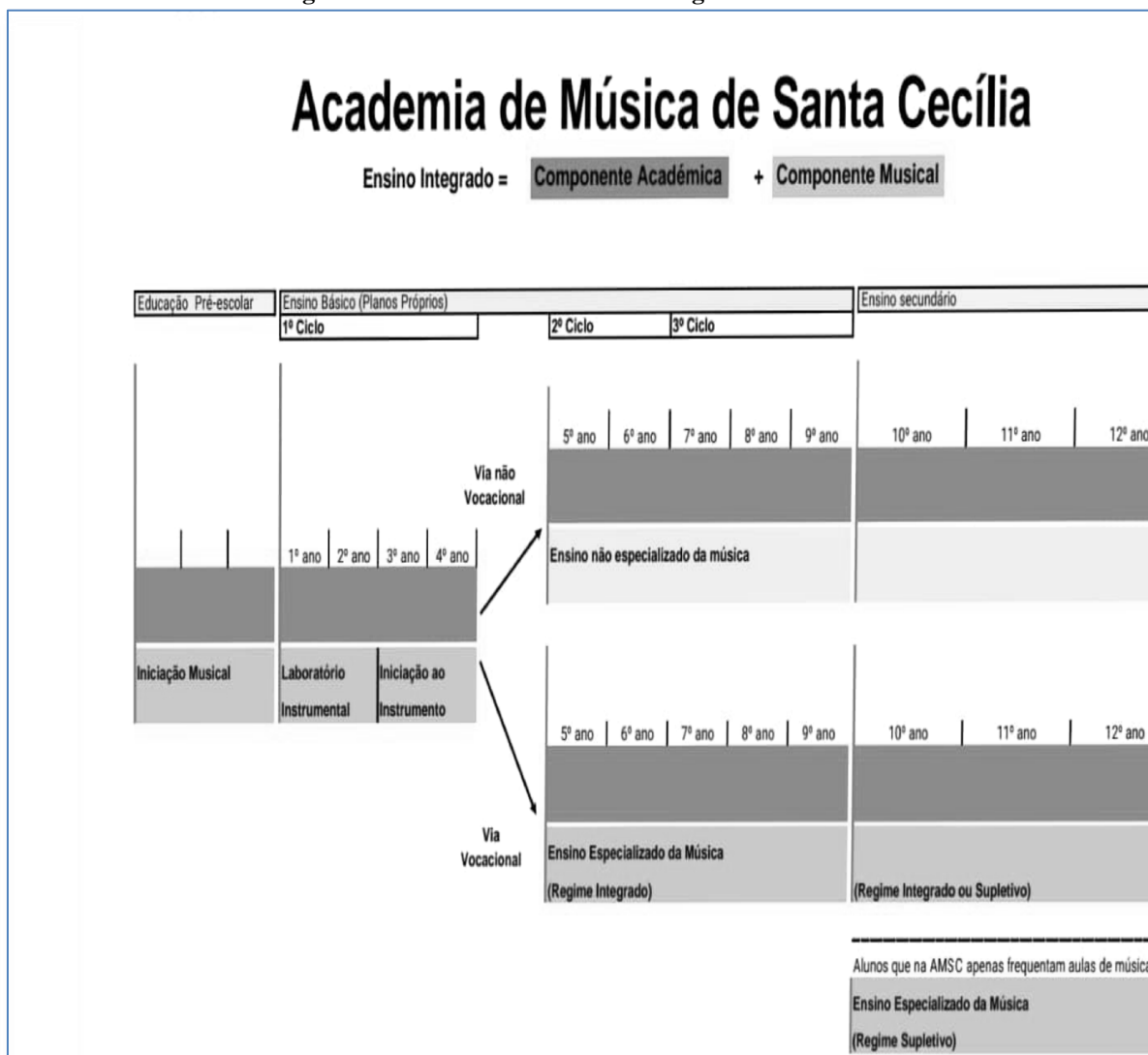
No final do 4º ano todos os alunos realizam uma prova de Formação Musical e uma prova de Instrumento determinantes na admissão à Área Vocacional- Curso Básico.

A partir do 2º Ciclo, a par da vertente educativa convencional, existem dois programas lectivos musicais: o vocacional, com ensino especializado de música e o não vocacional, como complemento da formação geral.

É justo referir que as responsabilidades e as exigências académicas na AMSC nem sempre permitem aos alunos dedicar o tempo desejado e necessário ao estudo do instrumento

contudo na vertente académica, a Academia está sempre nos primeiros lugares do *ranking* nacional das escolas básicas e secundárias, ordenadas pelas médias dos exames nacionais.

Figura N°1- Estrutura do Ensino Integrado na AMSC



Fonte: AMSC-Elaboração do Autor

2.3 Avaliação dos alunos na componente musical

No final de cada ano lectivo é feita uma avaliação que engloba: uma prova prática de instrumento, uma prova escrita e uma prova oral de Formação Musical.

A prova de passagem de instrumento é feita perante um júri e é de carácter obrigatório entre o 1º e o 5º Grau do Curso Básico e cuja ponderação é de 50% no cálculo final da disciplina.

2.4 Planificação

As competências do docente são a base do sucesso dos alunos. Para isso o professor tem de ter em conta vários parâmetros: a organização/planificação das aulas, a motivação, o estímulo pessoal do aluno e gerir o tipo de *feedback* adequado a cada aluno. Tem ainda de conjugar os vários factores que determinam os diferentes planos de aula como: idade, grau, capacidades motora e cognitiva, destreza e capacidade de concentração de cada aluno (E. Booth 2009).

O estágio em observação teve início em 24/10/2017, após terem sido accionados os respectivos protocolos entre a escola Superior de Música de Lisboa e a Academia de Música de Santa Cecília, e finalizou a 29/06/2018.

Durante este ano lectivo estão planeadas cerca de 81 aulas individuais, 27 aulas de 25 minutos, relativas ao aluno de iniciação, 27 aulas de 50 minutos correspondentes ao aluno do 3º Grau e 27 aulas de 50 minutos relativas ao aluno do 5º Grau. Foram também gravadas 9 aulas, 3 de cada aluno, para uma posterior visualização do professor orientador, totalizando 90 aulas.

2.4.1 Princípios Pedagógicos

O professor tem não só a difícil tarefa de transmitir conhecimentos aos alunos, mas também ainda a não menos importante tarefa de saber estimular e motivar os alunos para que estes tenham o desejo e a curiosidade de aprender. Essa transmissão de conhecimentos passa primeiro pelo enorme desafio que o professor tem para perceber o tipo de aprendizagem de cada aluno. Este pode ser: visual, auditivo ou cinestésico. Ou seja, o professor tem de perceber quais são os processos de reacção cognitiva do aluno aos desafios e como é feita a utilização desses seus recursos para, a partir daí, adaptar o estudo e as aulas, às características do aluno.

Deverá ainda existir um processo de envolvimento entre o professor e o aluno para uma melhor correcção e resolução de problemas que irão surgir durante o longo processo de aprendizagem. Esta interacção entre aluno e professor é fundamental, não devendo ficar limitado à simples prática da observação/correcção (E. Booth 2009).

Normalmente as aulas de instrumento são individuais, o que pressupõe que professor e aluno passem muitas horas juntos, logo, o professor de instrumento irá ser uma pessoa que marcará o aluno para a vida, seja a nível social ou musical.

A auto-estima de um aluno é uma característica que o professor terá também de ter em atenção, pois esta é importantíssima para o sucesso do aluno como músico e como ser humano. (E. Booth 2009).

2.4.2 A importância e a solidez de um bom aquecimento e dos exercícios de rotina

Das inúmeras práticas pedagógicas existentes há duas que são basilares: um bom aquecimento e os exercícios de rotina.

Estas proporcionam ao instrumentista o desenvolvimento e a destreza muscular, o aumento da capacidade cognitiva, psicológica, a autoconfiança e uma maior resistência física e muscular para os desafios propostos.

O professor deverá elucidar os alunos sobre a importância de um bom aquecimento e estes deverão perceber como se faz e qual a sequência do mesmo: primeiro sem o instrumento e depois com o instrumento.

No panorama musical português ainda não é comum fazerem-se exercícios de aquecimento corporal/muscular antes de se começar a tocar. Algumas escolas de música no estrangeiro promovem e incutem este tipo de aquecimento aos alunos, não só para prevenir lesões, mas também para que quando eles próprios forem professores possam transmitir estes conhecimentos aos seus alunos, criando com assim uma linha de sucessão de bons hábitos.

Existem orquestras profissionais onde este tipo de aquecimento é feito com o auxílio de fisioterapeutas especializados em patologias físicas inerentes aos músicos. Antes e depois dos ensaios fazem variados exercícios de relaxamento e alongamentos para a prevenção de lesões.

Existem vários exercícios que poderão ajudar na prevenção de lesões físicas como fazer alongamentos, exercícios respiratórios, massagens e flexibilidade corporal, na prática é trabalhar os músculos da cara, do pescoço, dos braços e do tronco, para que haja uma menor tensão muscular, uma melhor activação da circulação sanguínea, uma melhoria da postura corporal, entre outros benefícios. Estes exercícios deverão ser feitos sempre com respiração relaxada.

Os músicos, que habitualmente são comparados a atletas de alta competição, necessitam destes exercícios para prepararem o corpo para o desempenho da sua função. A prevenção é o melhor tratamento para as lesões.

É extremamente importante que os alunos compreendam a importância de um aquecimento relaxado e sequencial, com exercícios respiratórios e corporais, seguindo-se o bocal (no caso dos metais) e posteriormente o instrumento. Só então poderão antes de executar escalas, estudos ou peças. É muito importante salientar, que alguns destes exercícios de relaxamento deverão ser feitos também no final do estudo/ aula/ concerto.

Relativamente às rotinas com o instrumento existem inúmeras metodologias, versões e abordagens sobre o conceito do aquecimento e das rotinas diárias. Estas são praticamente consensuais por parte de todos os docentes, ou seja, estes pontos convergentes são as bases para que todo o processo de aprendizagem se desenvolva de uma forma progressiva e sustentada.

Estas rotinas exigem uma avaliação prévia do professor em relação aos alunos, uma vez que compete ao professor adaptar os conteúdos do estudo às características de cada um, ajustando-os sempre que seja necessário, como refere Arnold Jacobs no seu livro *"Song and Wind"*.

2.5 Critérios de Avaliação

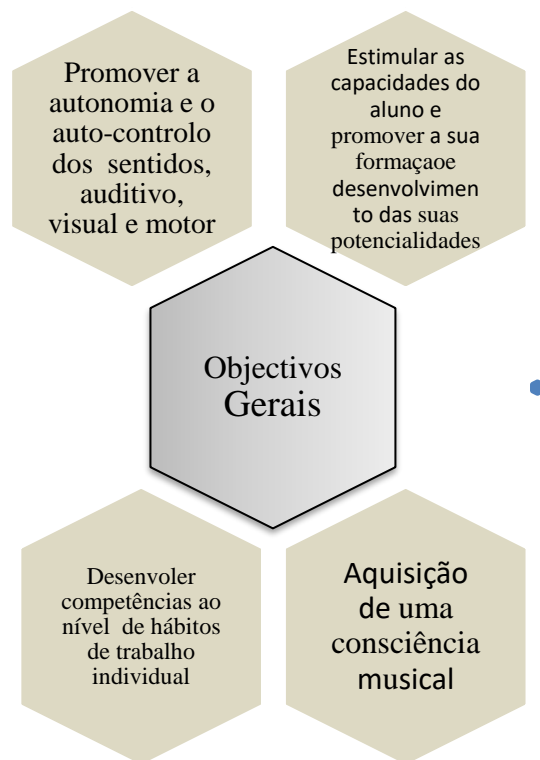
O Conselho Pedagógico definiu, para o ano lectivo de 2017/2018, da seguinte forma os critérios de avaliação referentes à classe de Trombone na AMSC.

2.5.1 Objectivos e Domínio de Competências:

- Adquirir motivação para conhecer e tocar Trombone
- Adquirir boa coordenação motora para a prática do instrumento
- Compreender a função dos lábios no bocal
- Adquirir bom método, disciplina e frequência de trabalho
- Executar diferentes tipos de articulações
- Compreensão do funcionamento da coluna de ar
- Boa emissão sonora
- Conceito de afinação

- Adquirir estabilidade de tempo e definição rítmica

Organograma nº1: Objectivos e Competências a adquirir durante o ano lectivo:



Fonte: AMSC-Elaboração do Autor

3. Práticas Educativas Desenvolvidas

Este relatório incide sobre o trabalho e os objectivos propostos para o ano lectivo de 2017-2018, para isso foram escolhidos três alunos de diferentes graus de ensino; iniciação, 3º grau e 5º grau.

A classe de Trombone da AMSC é relativamente recente, criada em 2011-2012, daí não ter ainda alunos em graus mais evoluídos. A selecção dos alunos foi feita contando com a maior distância possível entre graus de ensino.

Para protecção dos três alunos foram substituídos os nomes por letras, ou seja, aluno da iniciação: A, aluno do 3º grau: B e aluno do 5º grau: C.

3.1 Caracterização dos alunos

3.1.1 Aluno A- Iniciação

Iniciou no presente ano lectivo os estudos de trombone. É uma criança com 9 anos de idade e frequenta o 4º ano de escolaridade. Após ter frequentado e experimentado, vários instrumentos nos *ateliers* optou, em concordância com os pais, pelo trombone. Fisicamente está ainda um pouco limitado porque o seu pequeno braço ainda não chega à 7ª posição do trombone, o que não é impedimento para iniciar os seus estudos. Normalmente, quando as crianças são muito pequenas começam por tocar nuns trombones em fibra, ligeiramente mais leves e mais pequenos que os de metal, chamados *Pbone*.

É uma criança atenta, curiosa e bastante interessada na aprendizagem do instrumento que assimilou rapidamente as noções básicas do trombone, como a sua montagem e a funcionalidade do corpo em relação ao instrumento. É muito curioso e perspicaz nas perguntas que faz.

Absorveu com bastante fluidez a explicação do funcionamento dos lábios, da coluna de ar e da respiração. A reacção a estes novos desafios foi muito boa, para além de evidenciar muitas facilidades físicas/motoras demonstra ainda que tem facilidades a nível da afinação e do ritmo.

Embora se canse com alguma facilidade, o aluno A tem a noção de que a mão esquerda e o ombro esquerdo suportam todo o peso do instrumento, deixando a parte técnica/mecânica para o braço direito. Percebeu que os dedos e o pulso da mão direita coordenam os movimentos da vara, que são sinónimo de técnica e que ajudam na correcção da afinação.

No início das aulas o aluno teve algumas dificuldades na obtenção da vibração dos lábios (*buzzing*) para uma posterior produção de som, não porque não tenha percebido como o deveria fazer, mas porque é algo que pode demorar algum tempo a surgir. Durante este ano lectivo foram utilizados jogos, histórias e analogias para que o aluno compreendesse melhor numa linguagem clara mas concisa, como começar a tocar trombone.

Com todas estas fases clarificadas foi explicado ao aluno, de uma forma simples, onde são os sítios das posições da vara e que em cada posição existem várias notas (a série de harmónicos).

Embora seja um aluno de iniciação foi gratificante assistir ao desenvolvimento das competências auditivas, ao bom domínio da afinação e coordenação rítmica, bem como nas competências de leitura e memorização.

As aulas de Iniciação têm a duração de 25 minutos.

Quadro nº4 Material/Repertório aprendido ao longo do ano lectivo

	1º Período	2º Período	3º Período
Escalas		Fá Maior, Sib Maior	Dó Maior e Ré Maior e Sol maior
Estudos	Exercícios de <i>glissandos</i> , notas longas, <i>Buzzing</i> no bocal	“ <i>Écouter, lire et jouer</i> ” Volume1 com cd play-along	“ <i>Écouter, lire et jouer</i> ” Volume1 com cd play-along
Peças	Pequeno arranjo da música “ <i>Jingle Bells</i> ”	Pequeno arranjo da música “O Balão do João”	Pequeno arranjo da música dos desenhos animados “ <i>Noddy</i> ”

Fonte: Elaboração do Autor

3.1.2 Objectivo Finais do Curso de Iniciação para o Ano lectivo 2017/2018

- Prova Global de Trombone

Objecto de avaliação

- Solidez das competências técnicas e interpretativas.

Características

- Prova prática de execução na presença de um júri.

Estrutura

Quadro nº5 Critérios gerais de classificação

Conteúdos	Cotação
Escalas Maiores até uma alteração. Arpejos no estado fundamental.	40 %

Uma peça das estudadas durante o ano lectivo.	60 %
---	------

Fonte: AMSC-Elaboração do Autor

Objectivos específicos:

- Facilidade de emissão do som.
- Boa sonoridade e afinação.
- Postura do corpo e das mãos.
- Controlo da respiração.

Material permitido

Partituras das obras.

Duração

Tempo de execução dos conteúdos

Tabela nº 1 - Competências adquiridas pelo Aluno A

Objectivos propostos para o ano lectivo de 2017/2018	1ºPeríodo	2ºPeríodo	3ºPeríodo
Conhecimento das partes constituintes do instrumento e o seu funcionamento	X	X	X
Compreensão e execução da vibração dos lábios para a produção de som (<i>buzzig</i>)	X	X	X
Aquisição da postura e dos movimentos técnicos adequados à execução do instrumento	X	X	X
Compreensão da importância da coluna de ar	X	X	X
Leitura e execução de pequenos trechos musicais	X	X	X

Fonte: AMSC-Elaboração do Autor

Durante o ano lectivo o Aluno A demonstrou motivação, curiosidade e vontade de aprender trombone. Apesar de ser um aluno de iniciação revela já um bom nível de formação da embocadura e uma postura física muito correcta. A nível técnico demonstrou compreensão e destreza para superar as dificuldades iniciais. Do ponto de vista auditivo e rítmico foi adquirindo progressivamente competências necessárias para

a prática do instrumento. Observa-se que o aluno tem uma atitude de determinação e confiança.

3.1.3 Aluno B- 3º Grau

Este aluno transitou do Conservatório de Música Dom Dinis, em Odivelas, para a A.M.S.C no início do presente ano lectivo. Não existiu alteração de professor de trombone, visto o professor Nuno Ribeiro ser docente em ambos os estabelecimentos de ensino.

Para o aluno poder ingressar na Academia foram-lhe feitas provas académicas e musicais.

Tem 12 anos, frequenta o 7º ano de escolaridade e foi colocado no 3º grau de trombone. Fisicamente é muito alto, o que facilita o alcance de todas as posições da vara do trombone e tem uma estrutura facial boa (lábios, dentição e maxilares).

Tem as noções básicas do que é tocar o instrumento. Demonstra alguns problemas de concentração e de alguma ansiedade, distraíndo-se muito facilmente com barulhos externos à aula e começa muitas vezes os exercícios ou estudos sem o professor os ter acabado de explicar.

O aluno tem alguns problemas técnicos ficando demonstrado ao longo das aulas que é um problema que o acompanha já há algum tempo. Os problemas técnicos com a vara estão directamente ligados aos problemas de afinação, isto porque se a vara não parar sempre no sítio correcto a percepção da afinação das notas começa a ficar dúbia. Estes problemas foram trabalhados e corrigidos com estratégias específicas durante todo o ano lectivo.

Embora faça um pouco de esforço a tocar, tem uma boa posição dos lábios no bocal. Melhorou consideravelmente a utilização da coluna de ar com a utilização de exercícios para esse efeito.

No início do segundo período os pais do aluno adquiriram um novo trombone, servindo de motivação para que o aluno estudasse mais durante a semana, notando-se alguma melhoria.

O aluno revelou boas competências ao nível da leitura musical e memorização dos materiais propostos.

Quadro nº 6 Material/Repertório aprendido ao longo do ano lectivo

	1º Período	2º Período	3º Período
Escalas	Fá Maior, Sib Maior Ré menor e respectivos arpejos e escalas cromáticas	Mib Maior, Dó menor Sol Maior, Mi menor com arpejos e escalas cromáticas	Láb Maior Fá menor, Solb Maior com os respectivos arpejos e escalas cromáticas
Estudos	<i>Écouter, lire et jouer, Volume 2, 3</i>	<i>Écouter, lire et jouer, Volume 2, 3; Learn as you play trombone</i>	<i>Écouter, lire et jouer, Volume 2, 3; Learn as you play trombone</i>
Peças	<i>Turnabout</i>	<i>The Sailor's Song</i>	Arranjo: <i>Star Wars</i>

Fonte: AMSC-Elaboração do Autor

3.1.4 Objectivos Finais para o Ano lectivo 2017/2018-3º Grau

- Prova Global de Trombone do 3º Grau

Objecto de avaliação

- Solidez das competências técnicas e interpretativas.

Características

- Prova prática de execução na presença de um júri.

Estrutura

Quadro nº 7 Critérios gerais de classificação

Conteúdos	Cotação
Uma escala maior e relativa menor, ou homónima, até três alterações. Arpejos no estado fundamental e com inversões. .	25 %
Dois estudos – Um escolhido pelo aluno, outro escolhido pelo júri entre três apresentados.	25 %
Duas peças das estudadas durante o ano lectivo.	40 %

Uma leitura à primeira vista.	10 %
-------------------------------	------

Fonte: AMSC-Elaboração do Autor

Objectivos específicos:

- Facilidade de emissão do som.
- Boa sonoridade e afinação.
- Postura do corpo e das mãos.
- Controlo da respiração.
- Qualidade do fraseado. (Ex. *staccato*, legato, sonoridade, dinâmica e afinação).
- Domínio técnico e expressivo do instrumento.

Material permitido

Partituras das obras.

Duração

Tempo de execução dos conteúdos

Tabela nº2 - Competência adquiridas pelo Aluno B

Objectivos propostos para o ano lectivo de 2017/2018	1ºPeríodo	2ºPeríodo	3ºPeríodo
Postura do corpo e mãos	X	X	X
Coluna de ar e emissão sonora		X	X
Facilidade de emissão do som		X	X
Sonoridade e afinação		X	X
Domínio técnico, rítmico e expressivo do instrumento		X	X
Leitura e execução de estudos e peças	X	X	X

Fonte: AMSC-Elaboração do Autor

O Aluno B tem a noção correcta da utilização do corpo e das mãos em relação ao instrumento, assim como do funcionamento da coluna de ar.

No primeiro período do ano lectivo demonstrou dificuldades na emissão de som, devido a um ligeiro estrangulamento da glote antes de soprar para o interior do trombone. Este

problema foi abordado com o aluno e foram-lhe propostos exercícios e estratégias de relaxamento da garganta, tentar soprar sem contrair a glote e começar o início das notas com a sílaba “uh” e não “tu” para evitar o bloqueio da mesma.

Tecnicamente, os problemas devem-se principalmente à má utilização do pulso direito sendo essa utilização feita de maneira lenta, flácida e pouco enérgica. Para isso foram abordados exercícios técnicos específicos de utilização do pulso, baseados na firmeza do mesmo, numa forma diferente de segurar a vara e de rapidez de reacção à mudança de posições da vara.

Por inerência dos problemas do pulso/vara surgem os problemas de afinação, porque se o aluno tem dificuldades na colocação da vara nas posições correctas esta imprecisão provocará desafinação, para isso foi aconselhado a estudar sempre com metrónomo e afinador.

Foi notada uma evolução geral no rendimento do aluno, especialmente do segundo período em diante, com a aquisição de um novo trombone.

3.1.5 Aluno C- 5ºGrau

O aluno C tem 14 anos e está no 9º ano de escolaridade. Ingressou na Academia com 3 anos, no ensino pré-escolar e a partir daí seguiu todo o processo normal de aprendizagem académica e musical. O trombone foi a sua primeira escolha durante a frequência dos *ateliers*.

Após começar o presente ano lectivo, o aluno em concordância com os pais, optou por transitar para o regime livre, ou seja, frequenta o 5º grau de trombone com avaliação contínua, mas não faz o exame de 5º grau, embora se possa auto-propor. Neste tipo de regime também não é obrigatório frequentar as disciplinas teóricas referentes à parte musical.

No início do ano lectivo o aluno referiu que gostaria de começar uma nova abordagem à música e ao trombone, referindo-se, neste sentido, ao *jazz*. Isto fez com que o professor tivesse de reequacionar todo o método de ensino relativo ao aluno; este foi também aconselhado a procurar aulas fora da Academia, já que nesta instituição não existe a vertente do *jazz*.

Algumas semanas depois o aluno, por motivos estéticos, colocou um aparelho fixo de ortodontia nos dentes do maxilar superior para correcção dos dentes e, por aconselhamento do médico dentista colocou ainda elásticos inter-maxilares. Estes

elásticos são utilizados para acelerar os resultados do tratamento, servindo para melhorar o encaixe dos dentes e nivelar a arcada do maxilar superior à inferior. A previsão deste tratamento é de cerca de 1 ano com o aparelho e 8 meses com os elásticos, logo durará todo o ano lectivo.

Sendo o aparelho colocado entre os lábios e os dentes e uma vez que os lábios serão colocados no bocal, o aluno terá, inicialmente, muita dificuldade em obter vibração necessária para produzir um som minimamente satisfatório, para além do enorme desconforto que proporciona. Além do problema do aparelho, junta-se o problema dos elásticos que permitem abrir a boca em apenas 60%.

O aluno deixou, por agora, a aprendizagem do *jazz* em suspenso.

O professor e o aluno têm a perfeita noção de que este ano lectivo não exitirá uma grande evolução por parte do aluno, por isso foi elaborado um plano de estudo específico com peças de nível simples para as audições, de estudos que não necessitem de muito esforço físico e de escalas e arpejos, para que o aluno não perca as competências técnicas adquiridas anteriormente.

Embora com todos estas condicionantes, o aluno revela facilidades a nível da afinação e de ritmo. Tecnicamente não demonstra grandes problemas.

Quadro nº 8 Material/Repertório aprendido ao longo do ano lectivo

	1ºPeríodo	2ºPeríodo	3ºPeríodo
Escalas	Sib Maior, Sol menor Fá Maior, Ré menor Mib Maior, Dó menor Sol maior, Mi menor, com arpejos e respectivas cromáticas	Mib Maior, Dó menor Láb Maior, Fá menor Sib Maior, Sol menor Lá maior, Fá# menor, com arpejos e respectivas cromáticas	Mi Maior, Dó# menor Mib Maior, Dó menor Sol maior, Mi menor Si Maior, Fá# Maior, com arpejos e respectivas cromáticas

Estudos	Bordogni /Rochut – <i>Vocalises</i> Millière, Gilles – 15 <i>Études divertissantes et progressives</i>	Arban (Bowman/Alessi) – <i>Trombone Method</i> Bordogni /Rochut – <i>Vocalises</i> Naulais, Jérôme – <i>Études variées sur la souplesse et le legato Volume 5</i> Millière, Gilles – 15 <i>Études divertissantes et progressives</i>	Arban (Bowman/Alessi) – <i>Trombone Method</i> Bordogni /Rochut – <i>Vocalises</i> Naulais, Jérôme – <i>Études variées sur la souplesse et le legato Volume 5</i> Millière, Gilles – 15 <i>Études divertissantes et progressives</i>
Peças	Adaptação do “Lago dos Cisnes”	<i>Bordogni /Rochut – Vocalises</i> – Estudo nº3.	Adaptação da música dos desenhos animados “Dart’cão”

Fonte: Elaboração do Autor

3.1.6 Objectivo Finais para o Ano lectivo 2017/2018-5º Grau

- Prova Global de Trombone do 5º GRAU

Objecto de avaliação

- Solidez das competências técnicas e interpretativas.

Características

Prova prática de execução na presença de um júri.

Estrutura

Quadro nº9 Critérios gerais de classificação

Conteúdos	Cotação
Uma escala maior e relativa menor, ou homónima. Arpejos no estado fundamental e com inversões. Escalas cromáticas.	25 %
Dois estudos – Um escolhido pelo aluno, outro escolhido pelo júri entre três apresentados.	25 %

Duas peças - Uma escolhida pelo aluno, outra escolhida pelo júri entre três apresentadas.	40 %
Uma leitura à primeira vista.	10 %

Fonte: AMSC: Elaboração do Autor

Objectivos específicos:

- Facilidade de emissão do som.
- Boa sonoridade e afinação.
- Postura do corpo e das mãos.
- Controlo da respiração.
- Qualidade do fraseado. (Ex. *staccatto*, legato, sonoridade, dinâmica e afinação).
- Domínio técnico e expressivo do instrumento.

Material permitido

Partituras das obras.

Duração

Tempo de execução dos conteúdos.

Tabela nº3 - Competência adquiridas pelo Aluno C

Objectivos propostos para o ano lectivo de 2017/2018	1ºPeríodo	2ºPeríodo	3ºPeríodo
Postura do corpo e mãos	X	X	X
Coluna de ar e emissão sonora			X
Facilidade de emissão do som		X	X
Sonoridade e afinação	X	X	X
Domínio técnico, rítmico e expressivo do instrumento		X	X
Leitura e execução de estudos e peças	X	X	X

Fonte: AMSC-Elaboração do Autor

3.1.7 Audições

Durante este estágio foram realizadas várias audições onde os alunos da Classe de Trombone participaram:

1º Período

- Audição das classes de conjunto: Natal- 13-12-2017
- Audição da classe de Trombone: Natal-14-12-2017
- Audição Final do Período: Natal-15-12-2017

2º Período

- Audição das classes de conjunto: Páscoa- 19-3-2018
- Audição da classe de Trombone: Páscoa -21-3-2018
- Audição: Final do Período: Páscoa- 24-3-2018

3º Período

- Audição Final do Ano Lectivo: 10-05-2018, no Grande Auditório do Centro Cultural de Belém.

Na Audição Final participaram todas as formações musicais da AMSC e algumas delas tiveram a participação dos alunos da classe de trombone:

- Iniciação à Orquestra de Sopros;
- Orquestra de Sopros;
- Coro do 4º Ano;
- Coro do 7º Ano;
- Coro não vocacional (aluno C)
- Audição na AMSC-“Festival dos Sopros”: 19-05-2018

Participação de todos os grupos de Música de Câmara, somente de sopros, existentes na Academia.

Neste evento houve exposição de instrumentos musicais e de partituras.

- Audição da classe de Trombone: Fim do Ano Lectivo- 5-6-2018

Para a audição do 3º período da classe, os alunos propuseram ao professor que fossem tocados pequenos excertos de bandas sonoras de filmes conhecidos com a projecção de imagens relativas aos mesmos, juntando as componentes musical e a visual.

Este pequeno projecto saiu dos parâmetros habituais das audições da AMSC, mas fez com que os alunos não só se empenhassem em estudar as partes musicais, como tivessem de “realizar” e “produzir” os *traileres* escolhidos.

Para além do resultado final ter sido muito bom, este projecto consolidou a interacção entre os alunos e dos alunos com o professor e ainda uma maior disponibilidade de tocar perante o público.

3.1.8 Análise dos pontos positivos e negativos na AMSC- (Análise SWOT)

As exigências e as responsabilidades académicas dos alunos são grandes e nem sempre lhes é possível dedicar o tempo de estudo necessário ao instrumento.

As expectativas dos encarregados de educação são sempre muito grandes em relação às notas dos alunos na parte académica ficando, muitas vezes, a prática do instrumento para segundo plano. É perceptível que quanto maior é o grau de exigência académica menor é a disponibilidade para o estudo do instrumento, levando a uma desmotivação e até ao abandono do instrumento, especialmente a partir do 4º grau.

Quadro nº 10 Pontos positivos e negativos na AMSC

Pontos Positivos	Pontos Negativos
<ul style="list-style-type: none"> - Bons professores. - Boa interacção entre professores e alunos. - Ambiente familiar - Ambiente seguro. - Boa logística interna. 	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de um ambiente musical mais ambicioso e pouca interacção/dinâmica musical entre alunos. - Algumas das salas de aula não são adequadas à prática instrumental. - Número de alunos de instrumento que transita para o nível secundário é muito baixo (por opção dos alunos). - A maioria dos alunos não se aplica o suficiente na disciplina de instrumento. - Falta de salas de estudo.

Fonte: Elaboração do Autor

4. Análise Crítica da Actividade docente

Sem dúvida que o aluno é o elemento central do sistema educativo seguindo-se o professor, porque sem alunos não existem professores e sem professores não existem alunos.

O professor é um ser humano, tal como o aluno, com sentimentos, dúvidas, problemas pessoais e sociais, frustrações, necessidades, mas que ao contrário do aluno, é-lhe exigido sabedoria na transmissão de conhecimentos, criatividade e ainda saber estimular os alunos para o estudo, tornando-se assim um desafio ajustar as ferramentas, tendo em conta os diferentes estilos de aprendizagem dos alunos, fornecendo a estes, um conjunto de estratégias que lhes estimulem as capacidades visuais, auditivas ou cinestésicas. Este equilíbrio entre estilos de aprendizagem e os estilos de ensino é, certamente, o grande desafio de cada professor, para isso o professor dispõe de um recurso importantíssimo, o *feedback*.

Um dos principais investigadores da importância da utilização de um *feedback* positivo e alternativo entre professor e aluno foi Eric Booth, exemplo do seu livro “*The Music Teaching Artist’s Bible*”, cap.23, editado em 2009, que aponta para a importância de uma alteração da abordagem do professor em relação ao aluno, propondo:

- Criar um ambiente onde o aluno se sinta seguro, mas ao mesmo tempo energético e motivado, de modo a permitir que o mesmo atinja a mais alta qualidade na resposta aos desafios com que se depara;
- Objectividade no *feedback*; adequá-lo individualmente a cada aluno;
- Começar um *feedback* com observações positivas. É sempre bom para não desmotivar o aluno;
- Saber ouvir o *feedback* dos alunos é também um factor muito importante para o professor. Saber o que pensa e sente o aluno poderá desbloquear certos mal entendidos ou confusões;
- Promover e desenvolver no aluno o sentido de estudo e de auto-avaliação;

O contrabaixista e professor Barry Green foi outro dos impulsionadores para uma reformulação do *feedback*.

No livro “*The Inner Game of Music*”, com a sua primeira edição em 1986, Green aponta e descreve alguns dos problemas que estão inerentes a uma argumentação confusa e sem

resultados práticos, em especial no tipo de ensino musical e instrumental onde o *feedback* deverá ser claro, honesto, de carácter motivante e consistir em frases orais curtas e precisas e não em frases pouco específicas podendo, com isso, confundir e prejudicar o aluno, a sua motivação e a evolução do mesmo.

Neste processo de aprendizagem, o *feedback* do professor, aliado a um ambiente estável mas também desafiante são factores primordiais para uma evolução sustentada do aluno. (Green 1986).

O papel da escola é importantíssimo neste triângulo, que é o aluno-professor-escola, esta deverá oferecer ao aluno as ferramentas necessárias ao seu processo de aprendizagem, estimulação e de evolução.

5. Conclusão

Embora não sendo o professor titular da disciplina foi para mim muito gratificante participar neste projecto na Academia de Música de Santa Cecília.

Desde a maneira como fui acolhido pelo Professor Nuno Ribeiro, pelos alunos (não só os três que colaboraram no processo, mas toda a classe), funcionários e professores dos outros instrumentos de sopro. Todos foram fantásticos.

A relação com os alunos começou, como é normal, com alguma falta de confiança mas, que com o passar do tempo se tornou numa relação saudável, baseada na confiança e na amizade.

Tratando-se de um estágio em observação, a minha interacção com os alunos nas aulas não foi a que mais desejava, ou seja, assistia às aulas dadas pelo professor titular, participando quando este me pedia a opinião, mas as ideias e o *feedback* principal não eram dados por mim, embora concordasse maioritariamente com ele.

O Mestrado em Ensino da Música, na vertente Trombone, constituiu uma oportunidade para poder fazer, *á posteriori*, uma análise comparativa entre as práticas pedagógicas e as metodologias utilizadas antes e depois da conclusão deste processo; ou seja, antes maior parte dos meus conhecimentos eram baseados nos conhecimentos provenientes de antigos professores, actuais professores, *masterclasses*, colegas e mais tarde com pesquisas feitas na *internet*, tudo numa vertente pessoal e por vezes infundada.

Com a realização deste relatório sinto-me mais confortável e fundamentado para pôr em prática todos os novos conhecimentos adquiridos, principalmente durante o primeiro

ano do Mestrado, pois foram-me facultadas novas ferramentas para poder abordar os alunos de uma forma mais eficiente, metódica e que me ajudou a ter uma visão diferente no que se refere processo de aprendizagem dos alunos.

O professor deverá saber adaptar e transmitir um *feedback* correspondente ao tipo/estilo de aluno, de acordo com a sua idade, as suas competências e as suas características metacognitivas e motoras.

Secção II

Investigação

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1. Descrição do projecto de investigação

Tratando-se de um tema muito sensível à comunidade musical, na qual me insiro, achei por bem abraçar este projecto para expôr as causas, os sintomas, as consequências, os vários tipos de perturbações de ansiedade inerentes à *performance* musical.

Foi explicado pelo Dr. João Costa Ribeiro como funcionam os factores neurológicos e biológicos que provocam a ansiedade.

Foram feitas duas entrevistas a Técnicos de Saúde mental, um psicólogo e um psiquiatra que deram a sua opinião acerca desta patologia.

Definição, importância e enquadramento do Manual DSM-5, onde são abordados os possíveis tratamentos para a ansiedade e a comparação com outras perturbações mentais.

Neste projecto foram ainda feitas descrições das principais escalas de medição da ansiedade e o seu enquadramento de diagnóstico na população musical da Orquestra da Fundação Calouste Gulbenkian, para uma posterior apresentação e análise de dados.

Possíveis tratamentos da MPA que poderão ajudar a controlar e a atenuar a ansiedade.

Estudos variados sobre a prevalência da patologia na comunidade musical.

Foi ainda abordada a problemática da Confrontação/Exposição face a esta patologia e quais as Recomendações e o Protocolo de Vigilância para a mesma.

1.1 Descrição e Compreensão da Patologia de Perturbação de Ansiedade

A ansiedade atinge milhões de pessoas em todo o mundo, mas é perceptível que algumas destas sejam mais propensas a ter ansiedade descontrolada (ou negativa) do que outras.

Este tipo de patologia tem sintomas característicos dos estados depressivos, das neuroses (fobia, obsessão), das psicoses (delírio, esquizofrenia) e poderá ser causada por

determinadas doenças como doenças ou distúrbios cardíacos, insuficiência respiratória (por exemplo, a asma), cancro ou diabetes.

O consumo abusivo de determinados medicamentos também pode desencadear crises de angústia como é o caso das anfetaminas, dos barbitúricos, assim como os ansiolíticos (proporcionando a instalação de um círculo vicioso). As drogas (cocaína, cannabis) ou até mesmos distúrbios hormonais como o hipertireoidismo, podem levar também à ansiedade ou crises de pânico.

Alguns cuidados e hábitos saudáveis, como uma alimentação saudável e a prática de desporto, poderão ajudar a diminuir as crises e o agravamento dos seus distúrbios.

Todos estes distúrbios inerentes aos problemas da ansiedade poderão ser transpostos para o mundo musical, mais especificamente para a *performance* musical que, como em todas as outras áreas da sociedade, se tornaram cada vez mais exigentes e competitivas.

A patologia de ansiedade pode ser um estado verdadeiramente limitador do nosso bem-estar, criando desconforto e bloqueios na nossa acção. Poder-se-á sentir esta perturbação sempre que receamos que uma experiência nos provoque “dor”. Quanto maior for essa “dor”, mais medo temos, logo, mais ansiedade geramos (Barlow 1998).

Os principais sintomas dos estados ansiosos são: batimento cardíaco acelerado, respiração ofegante, vigilância ao foco de medo, tensão muscular e insónias. No entanto, todas as pessoas manifestam outros sintomas mais ou menos evidentes como suores, tremores, rubor facial, confusão mental e bloqueios anímicos. A intensidade destes sintomas reflecte o nível de medo sentido/percebido das experiências que nos preocupam.

A ansiedade do desempenho em músicos tem sido designada por Ansiedade do Desempenho Musical (ADM).

Kenny D.T (2011) propõe uma nova definição de ADM, adequada aos conhecimentos actuais desta condição:

“A Ansiedade do Desempenho Musical é a experiência de apreensão ansiosa, persistente e marcada, que é despoletada por vulnerabilidades biológicas e/ou psicológicas e/ou experiências específicas que condicionam a ansiedade. Manifesta-se através de sintomas afectivos, cognitivos [p.ex. lapsos de memória, pensamentos fatalistas], somáticos [p.ex. sudorese, palpitações, taquicardia, espasmos musculares, rubor facial] e de comportamento [p.ex. evitar ir a audições].

(...) e é mais severa em situações de alto investimento no ego, de avaliação ameaçadora (público), e de medo de falhar. Afecta os músicos durante toda a vida e é pelo menos parcialmente independente dos anos de prática e nível de concretização musical podendo ou não prejudicar a qualidade do desempenho musical”.

2. Revisão da literatura

No que respeita à pesquisa literária foram consultados artigos, resultados de conferências internacionais e livros de referência para o tema das perturbações de ansiedade, mais especificamente das perturbações de ansiedade na *performance* de palco e dos tipos de fobias que poderão desencadear problemas psicológicos nos músicos, alguns deles com diagnósticos negativos irreversíveis.

É imensa a literatura existente para consulta e são inúmeros os investigadores com trabalhos de qualidade. Para uma melhor compreensão do tema proposto foram criadas várias subsecções.

Uma das fontes mais utilizadas neste projecto foi o Manual DSM 5- *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* – 5ª revisão, onde, com regularidade, são revistos e analisados estudos e fundamentações clinicamente justificadas de todos os tipos de problemas psicológicos e não só, para uma posterior catalogação.

Praticamente em todas as secções, surge um nome importantíssimo da Psicologia ligada à ansiedade e à *performance* com inúmeros trabalhos e opiniões baseadas em factos documentados e comprovados; trata-se da Psicóloga, Professora de música e Investigadora Dr^a Diana Theadora Kenny.

Na primeira secção, onde são referidas a descrição, compreensão, as perturbações, causas/efeitos e os sintomas de ansiedade, foi utilizada a seguinte literatura: Barlow, D. (1998). *The development of anxiety: The role of control in early environment. Psychological Bulletin*; Cox WJ, *Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students*; Barbeau, Audrey-Kristel; *Performance Anxiety Inventory for Musicians (PerfAIM): A New Questionnaire to Assess Music Performance Anxiety in Popular Musicians. Schulich School of Music, McGill University, Montreal*; Cox WJ. *Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. Anxiety Disord*; Kenny DT, *Music performance anxiety and occupational stress amongst*

opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism; Anxiety Disorders; Kenny DT. The factor structure of the revised Kenny Music Performance Anxiety Inventory. Paper presented at the International Symposium on Performance Science; Rappoport, P. A study of stage fright: Its history, its etiology, and an approach to treatment. Union of Experimenting Colleges and Universities, The Union Graduate School, Dissertation Abstracts International; Spahn Claudia - Treatment and prevention of music performance anxiety - Progress in Brain Research; Steptoe, A., & Fidler, H. Stage fright in orchestral musicians: a study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety. British Journal of Psychology.

Numa segunda secção, para além da opinião do Dr. João Ribeiro, foram abordados os factores neurológicos e bioquímicos que provocam os estados de ansiedade para isso foram consultadas as seguintes referências bibliográficas; Bondy, Brigitta. *Pathophysiology of depression and mechanisms of treatment - Dialogues Clin Neurosci* – Servier; José Miguel Caldas de Almeida- *Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental*; Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Nova de Lisboa; 2009; DSM-5- *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5th edition.*

Nos instrumentos de avaliação de ansiedade, aplicação e avaliação de dados, terceira secção; Barlow, D. *Unravelling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory.* American Psychologist; Beck, A. *Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective.* Cambridge: Basic books; Beck A, Brown G, *An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. Journal of Consulting and Clinical Psycho*; Connor KM, Kobak KA. *Mini-SPIN: a brief screening assessment for generalized social anxiety disorder. Depress Anxiety.*

Na quarta secção, de tratamentos, prevalência, recomendações, exposição aos factotes de ansiedade e protocolo de vigilância, foram consultados as seguintes; Bondy, Brigitta. *Pathophysiology of depression and mechanisms of treatment - Dialogues Clin Neurosci.* – Servier; France; Diehl JA, *Stage Fright: A Tropical Guide For Singers Concerning Music Performance Anxiety Literature*; Steptoe, A., & Fidler, H. *Stage fright in orchestral musicians: a study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety. British Journal of Psychology*; a opinião do Dr. João C. Ribeiro em relação à confrontação, Studer,R *Stage fright: its experience as a performer and coping with it.* International Archives of Occupational Environment Health; Ryan, C. *An investigation into the choral singer's experience of music performance anxiety.* Journal of Research in Music Education; Kenny DT. *A systematic review of treatments for music performance*

anxiety; Barbeau, Audrey-Kristel; *Performance Anxiety Inventory for Musicians: A New Questionnaire to Assess Music Performance Anxiety in Popular Musicians*. Schulich School of Music. DSM 5- *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* – 5ª revisão.

2.1 Factores que contribuem para a ansiedade na *performance* musical:

As perturbações de ansiedade nas crianças

Ao longo deste trabalho a questão da ansiedade será abordada maioritariamente num contexto de músicos adultos, mas seria interessante compreender, embora de um modo mais generalizado, como a ansiedade se manifesta nas crianças, já que na primeira parte deste Relatório de Estágio foram elas o principal foco de estudo.

As crianças raramente vivenciam os níveis de ansiedade de *performance* que atingem os adultos. De um modo geral, as crianças adoram palcos e *performances*; gostam de ser o centro das atenções e nem questionam a hipótese de possíveis falhas durante a sua actuação.

A questão é perceber como a ansiedade de *performance* musical/palco se desenvolve e como é feita a transição de criança para adulto.

De acordo com Kenny (2011), o aparecimento da ansiedade deve-se a uma combinação de factores que se vão desenvolvendo ao longo da infância e da adolescência. São eles: questões hereditárias, o aumento da capacidade cognitiva e a uma evolução do sentido crítico/julgamento, o tipo de experiências familiares e interpessoais, a percepção e interpretação do mundo à nossa volta, a qualidade técnica, a destreza e as experiências específicas de *performance*. Estas questões poderão ter influência e determinar os resultados, positivos ou negativos, na vida da criança.

Os medos que surgem na infância resultam de uma maior capacidade em reconhecer perigos e de uma incapacidade em compreender e exercer o controlo sobre a situação. Ao longo da infância e adolescência emergem determinados medos que são transitórios, normativos e que protegem as crianças face a estímulos que são incompreendidos e avaliados por elas como incontroláveis (Gonçalves, 1998). Esses medos são moderados, específicos e que numa determinada etapa do desenvolvimento cumprindo uma função adaptativa (Baptista, Carvalho, & Lory, 2005).

A natureza dos medos das crianças muda ao longo do tempo passando de medos imediatos e tangíveis para medos antecipatórios e menos tangíveis. Para além das diferenças na natureza dos medos observa-se também uma diminuição dos medos com a idade (Gonçalves, 1998). Pode então afirmar-se, que na maioria e dependendo de cada indivíduo, os medos aparecem numa determinada fase da vida.

Em síntese, poder-se-á dizer que existem diversos factores de risco para o desenvolvimento e manutenção de perturbações de ansiedade nas crianças, sendo que os factores familiares (genéticos e condicionantes) e o meio que as rodeiam, contribuem para esse desenvolvimento de forma significativa.

Nos primeiros anos de vida da criança, os pais são os responsáveis pela organização dos contextos físicos e sociais em que os filhos se desenvolvem. Os pais não só seleccionam esses contextos (escola, actividades de tempos livres), como os constroem pela interpretação e valorização que dão a esses ambientes. Podemos assim afirmar que os pais são modelos de comportamentos, de significações e um dos principais contextos de vida e de desenvolvimento das crianças (Barros, 2003).

Os músicos, num contexto adulto, independentemente do seu nível, têm inúmeras competências a desenvolver para uma boa apresentação pública. Essas competências estão relacionadas com as práticas/estudos musicais e nelas se incluem a dificuldade da obra, ritmo, musicalidade, estilo, duração da execução, técnica utilizada, condições ambientais, condições psicológicas e resistência física e psicológica de cada intérprete. Todas estas competências impõem enormes exigências ao sistema nervoso do indivíduo fazendo com que exista a possibilidade de a *performance* musical gerar resultados negativos, comprometendo a prática musical e por vezes, em casos extremos, até a carreira profissional.

Ao longo dos anos surgiram algumas ideias/definições acerca da ansiedade na *performance* musical. Dois dos principais investigadores deste tema foram Cox e Kenny. Segundo Cox (1993), a ansiedade mal adaptativa, ou negativa, na *performance* musical pode ser definida como “*uma experiência de apreensão angustiante acerca da possibilidade de fracasso no desempenho das tarefas num contexto público e num grau desproporcional à aptidão, à formação e ao nível de preparação musical de cada indivíduo*”.

Já Kenny (2004) define e caracteriza a Ansiedade na *Performance Musical* (APM) como “*experiência persistente relacionada com a performance musical, que surge ligada a vulnerabilidades biológicas e/ou psicológicas e/ou a experiências que condicionam a ansiedade*”.

Esta manifesta-se através de combinações de sintomas afectivos, cognitivos, somáticos e comportamentais. Pode ocorrer num vasto conjunto de situações performativas, mas é frequentemente mais severa em situações que requerem investimento do ego, avaliação inerente (público), e medo de falhar. Pode ser focal, focada na *performance* musical, ou ocorrer em paralelo com outros distúrbios de ansiedade, em particular a fobia social.

De acordo com Rappoport (1989), o medo de palco pode ser definido como “*um fenómeno que aparece nos momentos mais inoportunos e inadequados e, na sua forma mais severa, pode paralisar e acabar com a carreira mais talentosa e promissora [...] O medo de palco é o termo usado para descrever a ansiedade e bloqueio da expressão artística, particularmente quando está dentro dos limites da performance*”.

Segundo Powell (2004) “*o palco pode variar (teatro, música, desporto) mas a ansiedade debilitante é constante.*” Conforme descrito por Cox e Kenardy (1993) “*A ansiedade de performance ou fobia de palco é uma manifestação situacional da ansiedade e está relacionada com o medo de cometer um erro ou de não se poder controlar as acções diante de outras pessoas*”.

Estar perante uma audiência exige esforço, não só físico mas também psicológico e para o conseguirem fazer, os músicos têm que saber como lidar com o *stress/ansiedade*.

A ansiedade é um estado emocional com características psicológicas e fisiológicas específicas que influenciam, de forma positiva ou negativa, o desempenho de uma determinada tarefa, neste caso específico a apresentação pública ou avaliação de uma *performance* musical.

Enquanto *performer* o medo de se poder falhar, em qualquer aspecto da funcionalidade, desencadeia uma ansiedade que afecta o seu desempenho em diversos contextos, nomeadamente em situações de concerto/espectáculo, estudo/preparação e ensaio colectivo. Tal não significa que a ansiedade sentida antes da *performance* não tenha um efeito positivo. Kenny (2009) propõe uma relação entre o *stress* e o desempenho, tendo como base o princípio de que o desempenho ideal é alcançado com um nível moderado de *stress/ansiedade*, enquanto níveis superiores ou inferiores prejudicam o desempenho musical.

Segundo Studer (2011), três factores contribuem para a ansiedade na *performance* musical: a Pessoa, a Tarefa e a Situação.

2.1.1 A Pessoa

Refere-se ao conjunto de aspectos da personalidade de cada indivíduo que possam vir a exercer quaisquer influências no comportamento. É individual e manifesta a predisposição habitual da pessoa ao reagir ao ambiente no qual está inserido.

A maneira como os músicos pensam, as suas atitudes, crenças, superstições, julgamentos e objectivos determinam, em grande parte, a extensão à qual percebem a *performance* como ameaçadora, Kenny (2009). A ansiedade, como resultante de processos individuais relacionados com aspectos cognitivos, fisiológicos e psicológicos, fornece elementos importantes para o intérprete compreender a sua predisposição como indivíduo e, se por um lado não oferece uma solução definitiva e única, possibilita que este passe a observar os seus comportamentos e pensamentos na busca de uma alternativa de convivência com as causas e sintomas da ansiedade na *performance* musical.

Assim sendo, o comportamento individual pode ser compreendido como a reacção à soma de interacções pessoais, físicas e sociais, ou seja, a ansiedade está condicionada a elementos intrínsecos de cada indivíduo e de como este se relaciona com o meio que o circunda.

2.1.2 A Personalidade Individual

Refere-se ao comportamento individual, ou seja, a predisposição e tendência de cada indivíduo para reagir de determinada maneira perante uma situação ou contexto social. A personalidade individual é multifacetada, apresentando um conjunto de características variadas (como por exemplo introversão - extroversão, independência - dependência, etc.) manifestas em cada indivíduo. A personalidade e comportamento individual podem influenciar e variar a forma como se manifesta a ansiedade na *performance* musical.

Os músicos estudam, exploram e procuram evoluir através de processos cognitivos complexos, mas o desenvolvimento destes é dependente da existência ou aquisição de determinadas combinações únicas de factores pessoais.

Studer (2011) indica os factores primários que contribuem na distinção entre introversão e extroversão. Pessoas extrovertidas tendem a ser mais participativas, entusiásticas,

impulsivas e convencionais, por sua vez, pessoas introvertidas tendem a comportar-se de maneira crítica, introspectiva, restritiva e inquiridoras. De acordo com Diehl (2016), os músicos tendem a apresentar uma personalidade introvertida pelas características formativas e profissionais (através da prática individual deliberada, isto é, o estudo individual diário do instrumento) e esse tipo de actividade pode influenciar os traços tanto de auto-suficiência como de isolamento social.

2.1.3 O Género

A influência e preponderância do género sobre a ansiedade na *performance* musical têm sido pesquisadas por diversos autores. Kenny (2003), ao analisar estudos de Ansiedade em *performance* Musical (APM), concluiu que as mulheres são dois terços mais propensas a sofrer de ansiedade que os homens. Estes estudos demonstram que, na *performance* musical, as mulheres sentem uma ansiedade significativamente maior que os homens. No entanto, a média de diferenças do estado de ansiedade não foi estatisticamente significativa. Tais resultados reflectem também que as mulheres relatam um maior nível de ansiedade na sua vida quotidiana, concluindo que as razões para o aumento do risco no desenvolvimento de perturbações de ansiedade em mulheres ainda são desconhecidas e necessitam de ser adequadamente investigados, supondo que factores genéticos, hormonais e reprodutivos femininos podem desempenhar papéis importantes na expressão destas diferenças de género.

Contudo, evidências que poderiam comprovar diferenças de género nas respostas aos tratamentos das perturbações de ansiedade ainda são inconsistentes e amplamente inconclusivas, bem como a influência genética e hormonal sobre a ansiedade individual. Por outro lado, Cummings (1993) observou durante o estudo sobre estudantes universitários de música, que os homens mostraram um maior aumento da pressão sanguínea, enquanto as mulheres apresentaram um grande aumento de sentimentos de ansiedade.

2.1.4 Diferenças entre Fobia de palco e Ansiedade na *performance* musical

Os conceitos de fobia de palco e ansiedade na *performance* musical foram abordados por diversos autores, embora sem consenso de opiniões. Segundo Kenny (2011), muitos pesquisadores usam as expressões “fobia de palco” e “ansiedade na *performance*”, mas

nem sempre há um acordo quanto aos significados das expressões. A autora afirma que tal desacordo terminológico decorre do diferente nível de gravidade atribuído à manifestação de *stress*. Cox (1993), por exemplo, caracteriza a fobia de palco como um nível de gravidade maior que a apresentada pela ansiedade na *performance* musical, enquanto Kenny (2011) argumenta que fobia de palco denota um nível menos grave de ansiedade na *performance*.

Tentando chegar a um consenso ao nível da terminologia, Steptoe (1987) propõe que “fobia de palco” é uma condição psicológica e fisiológica em que o funcionamento apropriado, normalmente necessário a uma realização bem-sucedida, é prejudicado, Kenny (2011) sugere que “fobia de palco” se refere ao medo súbito e intenso ou ao pavor sentido no palco e que esta pode a conduzir à degradação da *performance*.

Como referido anteriormente, a fobia de palco pode ocorrer não somente nos músicos, mas também noutros artistas e profissionais que nele atuam. Desse modo, Steptoe compara a fobia de palco e ansiedade na *performance* musical num contexto somente resumido ao meio musical:

“Primeiro, ansiedade na performance musical refere-se especificamente aos sentimentos experimentados pelos músicos. Em segundo lugar, a ansiedade na performance musical ocorre em muitos contextos e não somente no palco. [...] Em terceiro lugar, o termo ‘fobia de palco’ implica um medo súbito ou pavor, enquanto a ansiedade na performance musical pode ser bastante previsível e desenvolver-se gradualmente ao longo dos dias que antecedem a uma ocasião importante. E, por fim, o termo tem implicações pela maneira pela qual a música é tocada e não somente o medo que o executante experiencia” (Steptoe,2004).

Steptoe (1987) sugere ainda que a ansiedade na *performance* musical acompanha o músico durante todo o processo, ao passo que a fobia de palco está presente somente no momento da apresentação.

2.1.5 Predisposição e Estado de Ansiedade

É necessário realizar uma distinção entre estes dois conceitos: as características distintas intrinsecamente ligadas ao indivíduo e a reacção à ansiedade. Studer (2011) considera que “predisposição” pode ser compreendida como uma característica geral de se ser ansioso por natureza e que o “estado de ansiedade” varia de acordo com os tipos de

situação a que o indivíduo é exposto. Contudo, a predisposição e estado de ansiedade não são facilmente separáveis, quer conceitualmente, quer em termos de medição, ou seja, predisposição refere-se a características inatas e individuais, enquanto que o estado de ansiedade se refere ao enfrentar de determinada situação ou possível ameaça.

Kenny (1996) afirma ainda que os músicos apresentam maior predisposição para a ansiedade do que pessoas de outras profissões. Esta maior predisposição poderá ser atribuída a diversos factores e características inaptas da profissão como a realização “ao vivo” de espectáculos, a presença de uma plateia que julgará a *performance*, a necessidade de perfeição técnica e interpretativa e a constante auto-avaliação, entre outros elementos. A predisposição a ser ansioso (em todos os aspectos da vida), torna o indivíduo mais susceptível à ansiedade na *performance* e o traço de ansiedade torna-se uma característica inerente da pessoa. A pesquisa também sugere que uma personalidade ansiosa resulta do acumular de algumas experiências negativas durante a vida, factor que poderá também contribuir para o aumento dos níveis de ansiedade.

2.1.6 A Tarefa

O nível de ansiedade na *performance* é proporcional à tarefa a ser realizada, ou seja, quanto mais difícil a tarefa, maior a ansiedade (Studer 2011).

O intérprete musical, ao ser confrontado com uma tarefa considerada de difícil execução relativamente ao seu nível técnico-interpretativo, poderá agregar elementos psicológicos e cognitivos que irão dificultar ainda mais a realização da tarefa.

Nesse sentido, a individualidade e atitude de cada intérprete perante a tarefa pressupõe diferentes tipos de reacções: alguns podem sentir-se motivados a superar qualitativamente e quantitativamente a dificuldade técnica-interpretativa e os sintomas da ansiedade, por meio da prática deliberada, enquanto que outros podem reagir de maneira adversa (Sadock., 2015). Conjuntamente com a dificuldade técnica-interpretativa na realização da tarefa, outro elemento vinculado ao processo da *performance* do intérprete musical pode influenciar a realização da tarefa e as causas da ansiedade: a possibilidade de erro ou de imperfeição na realização dessa mesma tarefa.

A ansiedade na *performance* pode também estar associada à falha/falta de domínio da tarefa ou à execução de tarefas que excedem a capacidade do executante (Kenny 2011). A falha do domínio da tarefa e/ou a execução de determinada tarefa que exceda o domínio técnico e/ou interpretativo pode, desde o processo de preparação, transformar-se em

elementos somáticos (relativos ao corpo) prejudiciais, que podem conduzir à ansiedade negativa na *performance* musical.

Alguns factores musicais poderão influenciar a apresentação em palco e realização da tarefa: a escolha do repertório, a leitura à primeira vista, o estudo e o ensaio, a expressão musical, dificuldades rítmicas e de memorização.

Essas apresentações/tarefas poderão ser reflectidas em sintomas; somáticos (referentes ao corpo), cognitivos, comportamentais e afectivos, segundo o Manual DMS-5.

2.1.7 Sintomas da MPA

Quadro Nº 11: Sintomas da MPA

Somáticos	Cognitivos	Comportamentais	Afectivos
<ul style="list-style-type: none"> - Dor de cabeça - Dor nas costas - Tensão e rigidez muscular - Diarreia - Obstipação - Náuseas / vômitos - Tonturas - Dor no peito - Mãos frias ou suadas - Tremor das mãos/ pernas - Taquicardia ou palpitações - Dispneia ou Taquipneia - Boca seca - Falta de controlo das mãos - Urgência miccional - Transpiração - Apatia - Nervos 	<ul style="list-style-type: none"> - Dificuldade de concentração - Falha de memória - Limitação da atenção - Diminuição de capacidade de decisão - Pensamentos irrelevantes - Pensamentos negativos - Perfeccionismo 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordenação prejudicada - Conversa rápida - Morder de unhas - Aumento de piscar os olhos - Tremores - Falta de controlo de voz - Tiques nervosos - <i>Freezing</i> - Usar desculpas como má preparação, não se sentir bem ou problemas interpessoais com outros músicos - Evitar peças difíceis, evitar solos, evitar performances mais <i>stressantes</i> - Saída antecipada do local - Chegar atrasado à <i>performance</i> - Demonstração de raiva, medo, preocupação, vergonha ou culpa 	<ul style="list-style-type: none"> - Sentimento de pânico, desaire, confusão, insegurança, inadequação, falta de esperança - Nervosismo - Falta de confiança - Preocupações - Culpa - Vergonha - Instabilidade emocional: reacção excessiva, hipersensibilidade, irritabilidade, medo do pior, medo de fracasso, medo de julgamento

Fonte: Manual DMS-5-Elaboração do Autor

A MPA ou APM, enquanto sigla da designação em língua portuguesa (Ansiedade de *Performance Musical*) é definida como uma condição ansiosa que está directamente relacionada com *performance* musical e é reconhecida com um subtipo de perturbação de ansiedade social, que pode ocorrer desde a resposta a um *stress* classificado como normal e sem comprometimento para o músico, até sintomatologia severa e debilitante (muitas vezes semelhante a um ataque de pânico). Segundo Kenny (2011), vários elementos podem influenciar a presença de APM como algumas características de personalidade, a audiência, o tipo de *performance* (em grupo ou a solo), o instrumento utilizado, tipo de peça a executar, ocorrência de uma avaliação da *performance*, o tempo de estudo e a preparação individual para a situação de *performance*.

Quadro nº 12- Principais causas de APM em músicos de orquestras

Principais causas de AMP em músicos de orquestras
1. Pressão do próprio
2. Não saber como gerir a ansiedade
3. Preparação inadequada para o desempenho
4. Tendência para ansiedade em geral, não apenas na <i>performance</i>
5. Problemas de saúde
6. Pensamentos negativos / preocupações sobre a <i>performance</i>
7. Suporte inadequado de pessoas próximas
8. Excitação física excessiva antes ou durante o desempenho
9. Falta de confiança no próprio enquanto músico
10. Repertório de dificuldade acrescida
11. Preocupação com a fiabilidade da memória
12. Más experiências em <i>performances</i> anteriores
13. Preocupação com a reacção do público / Medo da avaliação negativa
14. Pressão do maestro ou líder/colegas da secção
15. Pressão de competir com colegas, outros músicos
16. Geralmente baixa auto-estima
17. Não saber como gerir pensamentos negativos / preocupação com a <i>performance</i>
18. Falhas técnicas que causam insegurança
19. Falta geral de autoconfiança
20. Geralmente alto nível de autoconsciência
21. <i>Feedback</i> de desempenho negativo
22. Pressão dos Pais/Professores/Familiares/Amigos

Fonte: Elaboração do Autor (adaptado de Kenny, 2011)

A APM está associada a outras condições psicopatológicas (essas associações têm o nome técnico de comorbidade) como ansiedade generalizada, ansiedade social e depressão e é muitas vezes percebida pelos indivíduos afectados (e pela comunidade em geral) como um fenómeno “natural” e não como uma perturbação passível de tratamento.

Ansiedade é um sentimento vago e desagradável de apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou de algo estranho. A ansiedade e o medo, enquanto resposta adaptativa a situações de perigo, são sintomas que passam a ser considerados como patológicos quando exagerados, desproporcionais em relação ao estímulo, ou quando interferem com a qualidade de vida, com o conforto emocional ou com o desempenho diário do indivíduo (Sadock , 2015).

3. Metodologia de Investigação

Este projecto de investigação tem como base um carácter exploratório, com o objectivo principal de dar à comunidade musical um maior e esclarecedor conhecimento do tema proposto.

A metodologia utilizada foi preponderantemente qualitativa e, tratando-se de um tema muito reservado, foi concebido do geral para o particular, sendo o objectivo principal a compreensão deste problema e não somente uma simples análise de factos e de dados.

Numa primeira parte foi utilizada e analisada literatura relacionada com o tema de investigação, para um melhor enquadramento do mesmo;de seguida foram realizadas entrevistas a técnicos de saúde que, através da descrição do funcionamento neurológico do cérebro, explicam como reagem os músicos à patologia de ansiedade. Posteriormente foram abordados os critérios diagnósticos do manual DMS-5, onde estão identificados sintomas, comportamentos, funções cognitivas, traços de personalidade, sinais físicos, combinações de síndromes e durações das perturbações de ansiedade para assim se compreender em que tipo de fobia se enquadra a ansiedade da *performance*, com o propósito de confinar o tema em causa.

Finalmente são explicadas e analisadas tabelas de medição de ansiedade em contextos profissionais.

Devido à pertinência do tema este projecto não é conclusivo, tal como o DSM-5 que está sempre em constante actualização e revisão, face ao aparecimento de novos resultados clinicamente comprovados.

4 Factores Neuroquímicos e Bioquímicos que provocam Ansiedade

Embora ainda não se conheçam verdadeiramente quais as bases bioquímicas que provocam esta patologia, a pesquisa da causa e, conseqüentemente, do seu tratamento, foi agrupada em dois factores neuroquímicos: a noradrenalina e a serotonina. (Bondy, 2002).

Segundo o Dr. João Costa Ribeiro, e de acordo com as mais recentes pesquisas, os principais factores neuroquímicos e bases bioquímicas que provocam a perturbação de ansiedade são processadas da seguinte forma:

“A resposta humoral, visceromotora e somático-motora fisiológica e apropriada é regulada pelo eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA). O cortisol é libertado pela glândula suprarrenal, em resposta a um aumento nos níveis séricos da hormona adrenocorticotrófica (ACTH), libertada pela hipófise anterior e pelo estímulo do fator libertador de corticotrofina (CRH) do hipotálamo. Por sua vez, os neurónios hipotalâmicos que segregam CRH são regulados pela amígdala e pelo hipocampo.

Quando o núcleo central da amígdala é ativado, interfere no eixo HPA e a resposta ao estímulo é emitida, sendo que a ativação inapropriada tem sido relacionada com as perturbações de ansiedade. O hipocampo contém receptores para glicocorticóides que são ativados pelo cortisol e, com altos níveis de cortisol circulante, participa da regulação por retroalimentação do eixo HPA, inibindo a liberação de CRH e conseqüentemente de ACTH e cortisol.

Na actualidade considera-se que a noradrenalina seria, fundamentalmente, responsável por determinados sintomas como os neurovegetativos e a ansiedade. A importância funcional da serotonina - 5-HT é relevante apesar de não ser um dos neurotransmissores mais abundantes do SNC (Sistema Nervoso Central). Os neurónios serotoninérgicos (libertadores de serotonina) têm como um dos seus principais pontos de saída o núcleo dorsal do rafe (núcleo magno). As suas projecções para o córtex frontal têm uma relação importante com o estado de ânimo; os que vão para os gânglios basais e especialmente através dos receptores 5HT_{2A}, intervêm no controlo de movimentos, das obsessões e das compulsões; os que vão para as áreas límbicas intervêm nas perturbações de ansiedade e

do pânico através dos receptores 5HT2A e 5HT2C pós sinápticos. As projecções para o hipotálamo através dos receptores 5HT3 regulam o comportamento alimentar; os centros do sono no tronco cerebral regulam o sono através dos receptores 5HT2A pós sinápticos.

Outro neurotransmissor envolvido nos processos de ansiedade é o GABA (ácido gama-aminobutírico), o principal neurotransmissor inibitório do SNC. Ele está presente em quase todas as regiões do cérebro, embora a sua concentração varie conforme a região.

A relação entre o GABA e a ansiedade evidencia-se no facto de que todos os ansiolíticos conhecidos facilitam sua acção. O efeito ansiolítico parece consistir na redução do funcionamento de grupos neuronais do sistema límbico, inclusive a amígdala e o hipocampo, responsáveis pela integração de reacções de defesa contra ameaças de dano ou perda, ou, ainda, evocadas por situações novas.

O complexo cerebral receptor do GABA pode ser diferente nesses indivíduos, que também apresentam densidade diminuída dos receptores benzodiazepínicos nas células do sangue periférico. No entanto, outros locais receptores (não-benzodiazepínicos) estão provavelmente envolvidos. Pelo menos dois receptores críticos, especialmente serotonina 1^a (receptor do fator de libertação do corticotrofina) e alguns subtipos de receptores do GABA parecem ser responsáveis por alguns dos circuitos do medo”.

Os processos de investigação e pesquisa destes factores neurotransmissores /neuroquímicos são com regularidade revistos, encontrando-se abertos a novas opiniões, estudos e fundamentações, por se trata de uma área pouco concreta no que concerne a certezas.

4.1 Entrevistas

Foram feitas duas entrevistas a dois técnicos de saúde mental, com o intuito de perceber, do ponto de vista profissional, a relação dos músicos com a ansiedade.

Os colaboradores foram: o Dr. João Costa Ribeiro, especialista em Medicina do Trabalho/Medicina das Artes e o Dr. Rui Correia, especialista em Psiquiatria.

Estes dois técnicos trabalham regularmente com pessoas ligadas à *performance* de palco. Foram colocadas a ambos as mesmas oito questões:

1-Como/Porque surge a ansiedade nas pessoas?

- 2- Nos músicos, como surge a Ansiedade na *Performance Musical*?
- 3- Qual a sintomatologia mais frequente?
- 4- Nos músicos, qual o tipo ou tipos de fobias mais frequentes?
- 5- Estarão os músicos informados sobre os problemas desta patologia?
- 6- A última fase de tratamento é a confrontação. Acha que os músicos têm capacidade para transpor esse enorme desafio?
- 7- É possível uma recuperação total, ou ficarão sempre “mazelas” no futuro?
- 8- Quais são os melhores hábitos e conselhos preventivos para os músicos?

A estas perguntas o Dr. João Costa Ribeiro respondeu:

1. *“A ansiedade é um sentimento vago e desagradável de apreensão; basicamente, uma resposta do sistema nervoso, independente do nosso pensamento racional, como um reflexo de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. Este mecanismo do sistema nervoso é devido, de acordo com alguns estudos, à desregulação do funcionamento dos chamados sistemas de neurotransmissão.”*
2. *“A ansiedade e o medo, constituem uma resposta adaptativa a situações de perigo. Passam a ser considerados como patológicos quando são exagerados, desproporcionais em relação ao estímulo, ou quando interferem com a qualidade de vida, o conforto emocional ou o desempenho diário do indivíduo.”*
3. *“A ansiedade do desempenho em músicos tem sido designada por Ansiedade do Desempenho Musical (ADM). A Ansiedade do Desempenho Musical é a experiência de apreensão ansiosa, persistente e marcada, que é despoletada por vulnerabilidades biológicas e/ou psicológicas e/ou experiências específicas que condicionam a ansiedade. Manifesta-se através de sintomas afectivos, cognitivos [p.e. lapsos de memória, pensamentos fatalistas], somáticos [p.e. suores, palpitações, taquicardia, espasmos musculares, rubor facial] e de comportamento [p.e. evitar fazer audições]. É mais severa em situações de alto investimento no ego, de avaliação ameaçadora (público), e de medo de falhar. Afecta os músicos durante toda a vida e é, pelo menos, parcialmente independente dos anos de prática e nível de concretização musical. Pode ou não prejudicar a qualidade do desempenho musical.”*
4. *“Os músicos estão, como qualquer outra pessoa, sujeitos a perturbações psiquiátricas. Na população adulta em geral as perturbações de ansiedade são as mais frequentes. Dentro destas, as fobias sociais serão talvez as mais notórias. Desconhece-se, no entanto, qual a prevalência desta patologia no meio artístico, qual a sua incidência e factores desencadeantes. Tratando-se de um tema extremamente difícil de verbalizar é, habitualmente, uma matéria reservada do*

profissional, o que leva a um isolamento cada vez mais crescente com o agravamento dos sintomas e das suas repercussões sobre a sua performance artística.”

5. *“A informação que os músicos profissionais terão sobre a saúde mental é, no meu entender, sobreponível à da população em geral. Contudo, tal como apontado na resposta anterior, é ainda uma matéria que é abordada com grande reserva. O sofrimento que causa a estes doentes e pelas consequências profissionais que provoca, não só para o próprio, como também para com terceiros, a perturbação de desempenho musical, constitui um quadro clínico que carece de tratamento adequado assim que se estabeleça o seu diagnóstico.”*
6. *“Na intervenção terapêutica, a terapia cognitivo comportamental é a que tem apresentado melhores resultados no tratamento da fobia social. Contudo, técnicas de exposição ou de confrontação directa e gradual aos objectos ou situações temidas, habitualmente utilizadas nas fobias específicas, não são eficazes nos casos de ansiedade de desempenho musical.”*
7. *“O prognóstico é bastante razoável. As terapêuticas farmacológicas associadas à psicoterapia têm demonstrado boa eficácia. O binómio recuperação total/mazelas é, no meu entender, demasiado redutor. Penso que se possa falar numa recuperação total quando o profissional consegue lidar com os sintomas de ansiedade de modo a que estes não interfiram significativamente no desempenho musical.”*
8. *“Como conselhos preventivos, à luz do que se conhece sobre estas entidades clínicas, vão no sentido de um reconhecimento por parte do músico de que existe um problema, o qual ele não conseguirá resolver sozinho. O diagnóstico (por vezes não é fácil) deverá ser estabelecido o mais cedo possível. Quanto mais rápido for o tratamento especializado, melhor. Como medidas gerais, penso ser a divulgação pelos principais intervenientes (escolas; orquestras; etc.). A informação base é sobretudo a desmistificação deste tipo de doenças. As pessoas no geral aceitam como normal o enfarte, a pneumonia, a perna ou braço partido, mas tem grande relutância em perceber que as perturbações da mente, têm um substrato físico (perturbação do funcionamento de um órgão que é o cérebro). Estes tipos de doenças terão de ser encaradas tal como as gripes e apendicites agudas. Podem acontecer a qualquer um.”*

Às mesmas perguntas o Dr. Rui Correia respondeu:

1. *“A ansiedade é um sentimento muito comum e inerente à vida humana. Está intimamente ligada à chamada “angustia existencial” e ao sentimento de finidade que nos acompanha ao longo do percurso vital”*

2. *“Tem a ver com a gestão de expectativas em relação ao público e com o receio do músico em poder falhar ou decepcionar a audiência. Um bom desempenho pressupõe uma boa gestão de ansiedade por parte do músico”.*
3. *“A descrição mais comum feita pelo próprio é de uma sensação de “tremor interior”. A ansiedade está ligada a uma série de sintomas fisiológicos, sendo os mais comuns: a taquicardia com ou sem palpitações, sensação de peso ou pressão torácica, sensação alarmante, tensão muscular intensa, dores abdominais e cefaleias de tensão”.*
4. *“Penso que a maior parte dos músicos está minimamente informada em relação a este tipo de patologia. Na população em geral a agorafobia, com ou sem ataques de pânico, é bastante comum, assim como a fobia social, normalmente associada ao desempenho em público, estão directamente ligadas aos feitos das perturbações da performance”.*
5. *“Sinceramente, penso que a maioria dos profissionais não estão suficientemente informados em relação aos problemas relativos à ansiedade, principalmente na forma como poderão identificar situações-tipo e perceber como estas afectam a sua performance relativamente ao desconforto e ao sofrimento psíquico”.*
6. *“Uns estarão mais preparados do que outros, dependendo das características da personalidade de cada um. Se for uma confrontação harmoniosa e diferenciada, facilitará essa capacidade, pelo contrário, os traços ansiosos e factores de insegurança pessoal são obstáculos para o sucesso profissional”.*
7. *“Na maioria dos casos é possível atingir uma remissão significativa de ansiedade, lidando positivamente com as dificuldades.
É importante pedir ajuda profissional quando não existir uma remissão espontânea da mesma”*
8. *“O autoconhecimento é importante para identificar dificuldades ou “fraquezas” que cada um possa ter. Se a angústia e sofrimento ligados aos factores ansiosos não remitirem espontaneamente no período de semanas é preferível pedir ajuda profissional e não deixar instalar uma patologia ansiosa incapacitante que poderá evoluir para uma depressão”.*

Actualmente, e de acordo com o DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – 5ª revisão*) da *American Psychiatric Association*, a ansiedade de desempenho musical (MPA), vulgarmente conhecida como medo ou fobia de palco, pode criar efeitos que variam desde sintomatologia ligeira até níveis que podem ser qualificados para um

diagnóstico de perturbação de ansiedade social (SAD). A ansiedade pode ser altamente circunscrita à *performance* musical, ou pode ocorrer como parte da SAD, em que a *performance* musical é apenas uma das muitas situações sociais que pode originar ansiedade (Noguera, 1990).

4.2 Definição e Enquadramento do Manual DSM:

Para um melhor enquadramento da Patologia de Perturbação de Ansiedade é inevitável conhecer e perceber o manual internacional de consulta de doenças/perturbações mentais: DMS, actualmente na sua 5ª edição.

O *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) ou Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais, em português, é um manual para profissionais/técnicos da área da saúde mental onde estão catalogadas diferentes categorias de perturbações mentais e critérios de diagnóstico, de acordo com a Associação Americana de Psiquiatria (*American Psychiatric Association - APA*). O DSM já conta com cinco edições e respectivas revisões, desde a sua primeira edição publicada em 1952. A maior revisão deste manual foi feita na transição da DSM-3 para a DSM-4, publicada em 1994.

A versão actualmente utilizada é a DSM-5, revista e posteriormente publicada em 18 de maio de 2013.

Outro guia de diagnóstico de perturbações mentais muito utilizado, especialmente fora dos Estados Unidos, é a CID (*International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*).

O DSM-5 resulta de um enorme trabalho de investigação, pesquisa e fundamentação, envolvendo centenas de profissionais de várias áreas tendo como objectivo melhorar a utilidade clínica do DSM-5 como guia para o diagnóstico e catalogação das perturbações mentais.

Um correcto diagnóstico é essencial para recomendar um tratamento, identificar taxas de prevalência (para um melhor planeamento dos serviços de saúde mental), identificar grupos de pacientes para pesquisas clínicas e documentar informações importantes de forma a aplicar um tratamento apropriado.

O DSM é, resumidamente, uma listagem médica/clínica de várias perturbações, dividida em categorias, subcategorias e códigos, permitindo assim uma melhor compreensão das mesmas.

De acordo com o manual DSM-5, a Ansiedade poder-se-á definir como:

“A ansiedade inclui perturbações que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionadas. O medo é a resposta emocional a uma ameaça iminente, real ou percebida, enquanto que a ansiedade é a antecipação de ameaça futura. Obviamente, esses dois estados sobrepõem-se, mas também se diferenciam, com o medo a ser frequentemente associado a períodos de excitabilidade aumentada (necessária para a luta ou fuga), pensamentos de perigo imediato e comportamentos de fuga, e a ansiedade a ser mais associada a tensão muscular e vigilância, em preparação para perigo futuro e comportamentos de cautela ou esquiva. Por vezes, o nível de medo ou ansiedade são reduzidos por comportamentos constantes de esquiva. Os ataques de pânico destacam-se dentro dos transtornos de ansiedade como, um tipo particular de resposta ao medo. Não estão limitados às perturbações de ansiedade e também podem ser vistos noutras perturbações mentais.

Os transtornos de ansiedade diferem entre si nos tipos de objectos ou situações que induzem medo, ansiedade ou comportamento de esquiva e na ideação cognitiva associada. Assim, embora os transtornos de ansiedade tendam a ser altamente comórbidos entre si, podem ser diferenciados pelo exame detalhado dos tipos de situações que são temidas ou evitadas e pelo conteúdo dos pensamentos ou crenças associados (...) as perturbações de ansiedade diferenciam-se do medo ou da ansiedade adaptativa por serem excessivos ou persistirem além de períodos apropriados ao nível de desenvolvimento. Diferem ainda do medo ou da ansiedade provisória, por serem induzidos por stress por serem persistentes (p. ex., em geral seis meses ou mais), embora o critério para a duração seja tido como um guia geral, com a possibilidade de algum grau de flexibilidade, e podendo a sua duração ser mais curta em crianças (como na ansiedade de separação).

Como, em geral, os indivíduos com transtornos de ansiedade em sobrestimam o perigo nas situações que temem ou evitam, a determinação primária do quanto o medo ou a ansiedade são excessivas ou fora de proporção é feita pelo clínico, levando em conta factores contextuais culturais. Muitas das perturbações de ansiedade desenvolvem-se na infância e tendem a persistir se não forem tratadas. A maioria ocorre com mais frequência em indivíduos do sexo feminino do que no masculino (proporção de aproximadamente 2:1). Cada perturbação de ansiedade é diagnosticada somente quando os sintomas não são consequência dos efeitos

“fisiológicos do uso de uma substância/medicamento ou de outra condição médica ou não são mais bem explicados por outra perturbação mental”.

Após a definição de perturbação de Ansiedade, o manual DSM-5 avança para a descrição minuciosa de todos os tipos de perturbações de ansiedade conhecidos até hoje, utilizando os seguintes parâmetros de caracterização, diagnóstico e comparação:

- Critérios de Diagnóstico;
- Características Específicas;
- Características Associadas que apoiam o Diagnóstico;
- Prevalência;
- Desenvolvimento e Curso;
- Factores de Risco (temperamentais, genéticos e fisiológicos), Prognóstico;
- Questões Diagnósticas Relativas à Cultura;
- Questões Diagnósticas Relativas ao Género;
- Risco de Suicídio;
- Consequências Funcionais;
- Diagnóstico Diferencial (Comparação com outros tipos de Perturbações /Fobias)

Segundo o mesmo manual, no capítulo das perturbações de ansiedade, a *performance* musical poderá ser enquadrada no subcapítulo da “Ansiedade Social”.

Na ficha descritiva desta perturbação verificamos ao pormenor os seguintes parâmetros de avaliação:

4.2.1 Critérios Diagnósticos:

A- Medo ou ansiedade acentuados acerca de uma ou mais situações sociais em que o indivíduo é exposto a possível avaliação por outras pessoas. Exemplos incluem interacções sociais (p. ex., manter uma conversa, encontrar pessoas que não são familiares), ser observado (p. ex., a comer ou a beber) e situações de desempenho diante de outros (p. ex., a tocar, a jogar).

B- O indivíduo teme agir de forma a demonstrar sintomas de ansiedade que serão avaliados negativamente (i.e., será humilhante ou constrangedor; provocará a rejeição ou ofenderá a outros).

C- As situações sociais provocam quase sempre medo ou ansiedade.

Nota: Nas crianças, o medo ou ansiedade pode ser expressado com choro, com ataques de raiva, imobilidade, agarrando-se a outros, encolhendo-se ou fracassando ao falar em situações sociais.

D- As situações sociais são evitadas ou suportadas com intenso medo ou ansiedade.

E. O medo ou ansiedade é desproporcional à ameaça real apresentada pela situação social e o contexto sociocultural.

F- O medo, ansiedade ou esquiva é persistente, geralmente durando mais de seis meses.

G- O medo, ansiedade ou esquiva causa sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo.

H- O medo, ansiedade ou esquiva não é consequência dos efeitos fisiológicos de uma substância (p. ex., drogas, medicamentos) ou de outra condição médica.

I- O medo, ansiedade ou esquiva pode não ser explicado pelos sintomas de outro transtorno mental, como transtorno de pânico, perturbação de disformidade corporal ou perturbação do espectro autista.

J- Se outra condição médica (p. ex., doença de Parkinson, obesidade, desfiguração por queimaduras ou ferimentos) está presente, o medo, ansiedade ou esquiva podem estar directamente relacionada com a doença em causa.

4.2.2 Características Diagnósticas:

A característica essencial da perturbação de ansiedade social é um medo ou ansiedade de situações sociais, nas quais o indivíduo pode ser avaliado pelos outros.

Quando exposto a essas situações sociais, o indivíduo tem medo de ser avaliado/julgado negativamente temendo, ao agir, demonstrar sintomas de ansiedade, tais como corar,

tremer, transpirar, tropeçar nas palavras, receando ser avaliados negativamente pelos demais.

Um indivíduo que apenas ocasionalmente fica ansioso em situação (ões) social (ais) não seria diagnosticado com transtorno de ansiedade social. No entanto, o grau e o tipo de medo e ansiedade podem variar em diferentes ocasiões (p. ex., ansiedade antecipatória, ataque de pânico).

A ansiedade, por vezes, pode ocorrer muito antes da próxima situação (p. ex., preocupar-se todos os dias durante semanas antes de participar num evento social, repetir antecipadamente um discurso ou uma audição durante dias).

Os indivíduos que padecem destes sintomas patológicos evitarão as situações sociais temidas ou então suportam-nas com intenso medo ou ansiedade. A esquiva pode ser abrangente (p. ex., não ir a festas, recusar ir à escola) ou mais subtil (p. ex., desviando a atenção para os outros, limitando o contacto visual).

Geralmente o medo ou ansiedade são sentidos desproporcionalmente ao risco real de ser avaliado negativamente ou às consequências dessa avaliação negativa. Contudo, está relacionada a um perigo real (p. ex., ser alvo de *bullying* ou ser gozado pelos outros).

A duração da perturbação é geralmente de cerca de seis meses. Esse limiar de duração ajuda a diferenciar o transtorno dos medos sociais transitórios comuns, particularmente entre crianças e na comunidade. O critério de duração deve ser usado como um guia geral, com a possibilidade de algum grau de flexibilidade.

O medo, a ansiedade e a esquiva poderão interferir significativamente na rotina normal do indivíduo, no funcionamento profissional ou académico, nas actividades sociais, nos relacionamentos ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes de sua vida.

4.2.3 Características Associadas que apoiam o Diagnóstico:

Os indivíduos com perturbações de ansiedade social poderão ser inadequadamente assertivos, submissos ou com menos frequência, muito controladores da conversa.

Podem mostrar uma postura corporal excessivamente rígida ou contacto visual inadequado ou falar com voz extremamente suave. Podem procurar emprego em actividades que não exigem contacto social e tendem sair da casa dos pais mais tarde.

Os homens podem retardar o casamento e a paternidade, enquanto as mulheres poderão viver uma vida inteira como donas de casa.

A automedicação com algumas substâncias é comum (p. ex., tomar ansiolíticos ou beber bebidas alcoólicas antes de socializar).

4.2.4 Prevalência:

De acordo com manual DSM-5, a estimativa de prevalência de 12 meses de perturbação de ansiedade social nos Estados Unidos é de 7%; a prevalência média na Europa é de 2,3%.

As taxas de prevalência de 12 meses em crianças e adolescentes são comparáveis às dos adultos e decrescem com a idade. A prevalência de 12 meses para adultos mais velhos varia de 2 a 5%. Em geral, são encontradas taxas mais altas de transtorno de ansiedade social em indivíduos do sexo feminino do que nos do sexo masculino e existe uma maior prevalência nos adolescentes e jovens adultos, onde as expectativas sociais desempenham um papel significativo na explicação destes comportamentos.

4.2.5 Curso e Desenvolvimento:

Nos Estados Unidos, idade média de início da perturbação de ansiedade social é de 13 anos e 75% dos indivíduos têm idade de início entre os 8 e os 15 anos. Ocasionalmente, este tipo de perturbação emerge do histórico infantil de inibição social ou timidez durante o período escolar. O início poderá ocorrer durante a infância, desencadeada por uma experiência *stressante* ou humilhante (p. ex., ser alvo de *bullying*, vomitar ou chorar em público), desenvolvendo-se lentamente.

Durante a idade adulta é relativamente raro perdurarem estes sintomas, mas poderão ocorrer após um acontecimento *stressante* ou humilhante ou após mudanças na vida que exijam novos papéis sociais (p. ex., casar-se com alguém de uma classe social diferente, obter uma promoção no trabalho que exija mais responsabilidade).

Nos adultos mais velhos, a ansiedade social pode ser associada à incapacidade e ao declínio do funcionamento sensorial (audição, visão), vergonha em relação à própria aparência (p. ex., tremor como um sintoma da doença de Parkinson, ou calvície) ou ao funcionamento psicomotor devido a condições médicas, incontinência ou prejuízo cognitivo (p. ex., esquecer os nomes das pessoas).

Cerca de 60% dos indivíduos sem tratamento específico para esta perturbação, poderão levar vários anos até conseguirem recuperar.

A detecção da perturbação de ansiedade social em adultos mais velhos pode ser desafiadora devido a diversos factores, como: foco nos sintomas somáticos, doença médica comórbida, mudanças no ambiente ou nos papéis sociais, os quais podem transparecer uma desvalorização no contexto familiar, social ou psíquico.

4.2.6 Factores de Risco e Prognóstico:

Temperamentais:

Os traços subjacentes que predis põem os indivíduos a uma perturbação de ansiedade social incluem: inibição comportamental e medo de avaliação negativa.

Maus tratos, violência doméstica e outras adversidades na infância são factores de risco para a perturbação.

Genéticos e fisiológicos:

As características que predis põem os indivíduos à perturbação de ansiedade social, como a inibição comportamental, são fortemente influenciados pela genética. Essa influência está sujeita à interacção gene-ambiente; ou seja, indivíduos com alta inibição comportamental são mais susceptíveis às influências ambientais, tais como um modelo socialmente ansioso por parte dos pais. Além disso, esta perturbação pode ser herdada geneticamente. Parentes de primeiro grau têm uma probabilidade de 2 a 6 vezes maior de ter a perturbação, e a propensão que envolve a interacção de factores específicos (p. ex., medo de avaliação negativa) e factores genéticos não específicos (p. ex., neuroticismo, que é a tendência para experimentar emoções negativas).

Questões Diagnósticas Relativas ao Género:

Indivíduos do sexo feminino relatam um número maior de medos e transtornos depressivo, bipolar e de ansiedade comórbidos, enquanto os do masculino têm mais probabilidade de ter medo de encontros, ter transtorno de oposição desafiante ou transtorno da conduta e por vezes utilizar álcool e drogas para atenuar os sintomas da perturbação.

4.2.7 Diagnóstico Diferencial: (Comparação com alguns tipos de Perturbações e Fobias)

A timidez:

É um traço de personalidade comum e não é por si só patológica. Em algumas sociedades, a timidez é até avaliada positivamente. Entretanto, quando existe um impacto adverso significativo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo, um diagnóstico de perturbação de ansiedade social deve ser considerado, e quando são satisfeitos todos os critérios para perturbação de ansiedade social, a mesma deve ser diagnosticada. Somente uma minoria (12%) dos indivíduos tímidos auto-identificados nos Estados Unidos tem sintomas que satisfazem os critérios diagnósticos para a perturbação de ansiedade social.

Agorafobia:

Os indivíduos com agorafobia podem ter medo ou evitar situações sociais (p. ex., ir ao cinema ou bares e restaurantes) porque o auxílio pode não estar disponível no caso de incapacitação ou sintomas do tipo pânico, enquanto os indivíduos com perturbação de ansiedade social têm mais medo da avaliação dos outros.

Perturbação de pânico:

Os indivíduos com perturbação de ansiedade social podem ter ataques de pânico, mas a preocupação está relacionada ao medo de avaliação negativa, enquanto na perturbação de pânico a preocupação relaciona-se com os próprios ataques de pânico.

Perturbação de ansiedade generalizada:

Preocupações sociais são comuns na perturbação de ansiedade generalizada, mas o foco é mais na natureza das relações existentes do que no medo de avaliação negativa. Os indivíduos com perturbação de ansiedade generalizada, particularmente crianças, podem ter preocupações excessivas acerca da qualidade do seu desempenho ao nível social. As preocupações focam-se principalmente no desempenho social e na avaliação dos demais.

Fobias específicas:

Os indivíduos com fobias específicas podem ter medo de constrangimento ou humilhação (p. ex., vergonha de desmaiar quando lhes é tirado sangue), mas geralmente não têm medo de avaliação negativa em outras situações sociais.

Mutismo selectivo:

Caracteriza-se pela incapacidade/vergonha de falar em determinados contextos sociais, mas não têm medo de avaliação negativa em outras situações sociais.

Perturbação de deformação corporal (Alterações no corpo):

Os indivíduos preocupam-se com a percepção de um ou mais defeitos da sua aparência física, têm medo de opiniões negativas em relação ao seu corpo; essa preocupação frequentemente causa ansiedade social e esquiva.

Perturbação delirante:

Uma pessoa com esta patologia mantém com firmeza uma convicção falsa, apesar de provas em contrário. Na perturbação delirante, as ideias delirantes envolvem circunstâncias que poderiam ocorrer na realidade embora sejam pouco prováveis (p. ex., o indivíduo suspeita que estejam a planear a sua morte). Por vezes, as ideias delirantes são consideradas “bizarras” (por exemplo, a sensação de que está a ser controlado por uma força exterior ou de ter pensamentos introduzidos na sua cabeça) este tipo de delírio é mais comum na esquizofrenia.

Outras condições médicas:

Condições médicas podem produzir sintomas constrangedores (p. ex., tremores na doença de Parkinson). Quando o medo de avaliação negativa devido a outras condições médicas é excessivo, um diagnóstico de perturbação de ansiedade social deve ser considerado.

Perturbação de oposição desafiante:

A recusa em falar devido à oposição a figuras de autoridade maior deve ser diferenciada do fracasso em falar devido ao medo de avaliação negativa.

4.2.8 Comorbidade: (Presença ou associação de duas ou mais patologias no mesmo indivíduo)

Geralmente, a perturbação de ansiedade social é com frequência comórbida com outras perturbações de ansiedade. O isolamento social crónico no curso de um transtorno de ansiedade social pode resultar em transtorno depressivo maior. A comorbidade com depressão é alta também principalmente em adultos mais velhos.

As substâncias terapêuticas podem ser usadas como automedicação para medos sociais, porém, os sintomas de intoxicação ou abstinência, como o tremor, também podem ser uma fonte de (mais) medo social. A ansiedade social é frequentemente comórbida com perturbação bipolar ou perturbação de deformação corporal; por exemplo, um indivíduo tem perturbação corporal referente à preocupação de uma leve irregularidade no nariz e também perturbação de ansiedade social devido a um medo grave de parecer pouco inteligente. A forma mais generalizada de perturbação de ansiedade social é com frequência comórbida com a perturbação de personalidade evitativa.

Fonte: DSM-5 “*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*” ou Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais,

Alguns autores defendem que o desempenho musical constitui um processo no qual mecanismos de defesa desfavoráveis podem emergir facilmente (Spahn, 2015). Para esta autora muitas das queixas físicas entre os músicos, resultam da somatização de problemas psicológicos diversos, ou seja, os sintomas físicos têm origem nos pensamentos disfuncionais e emocionais que abalam o sistema psicológico.

Num estudo efectuado com 253 músicos, de três orquestras Alemãs, e apesar de se poder equacionar questões de ordem metodológica, cerca de 90% indicaram que sofriam de perturbação de *performance* musical (Spahn, 2015), sendo que as formas mais severas se encontravam entre valores de 15% a 25%. Destes, cerca de um terço tinham patologia associada, nomeadamente perturbação de ansiedade generalizada e perturbação de ansiedade social.

4.3 Apresentação e Análise de Resultados de tabelas de medição da Ansiedade:

4.3.1 Instrumentos de avaliação da ansiedade na *performance* musical

Estes instrumentos de medição de ansiedade são tabelas ou escalas com vários tipos de questionários anónimos de autopreenchimento de modo a avaliar a MPA – são: Escalas de ansiedade de BECK, K-MPAI e Mini-SPIN. Estas servem para os profissionais e técnicos de saúde terem uma primeira abordagem em relação ao indivíduo no que à ansiedade diz respeito. Várias pesquisas na área da ansiedade na *performance* musical têm avançado com o desenvolvimento deste tipo de instrumentos específicos para avaliar o grau de ansiedade na *performance* musical, como é o caso da *Kenny Music Performance Anxiety Inventory* (K-MPAI) (Rocha 2012). Esta escala foi concebida para se perceber e compreender este tipo de patologia.

Esta teoria sustenta que a predisposição genética e as experiências na primeira infância podem ser suficientes para produzir um quadro de ansiedade generalizada ou perturbação afectiva (alterações de humor) (Rocha, 2012).

4.3.2 Tabelas e escalas de medição da Ansiedade:

A escala de ansiedade de Beck (1988) é composta por 21 perguntas e tem como objectivo avaliar a presença de ansiedade no dia-a-dia dos músicos.

A escala K-MPAI (*Kenny Music Performance Anxiety Inventory*) é composta por 40 perguntas e tem como objectivo avaliar a presença de ansiedade num ambiente mais específico, neste caso na *performance* musical.

O questionário Mini-SPIN é composto por três perguntas que avaliam o medo, constrangimento e a evitação da ansiedade social.

A resposta aos questionários tem normalmente uma duração de aproximadamente 15 minutos.

4.3.3 Enquadramento e exemplo da utilização das Escalas e Tabelas de Medição de Ansiedade

As presentes escalas/tabelas inserem-se no âmbito da avaliação periódica do estado de saúde dos músicos e não só, como tal, deve ser diagnosticada e acompanhada por profissionais, de modo a evitar experiências e interferências negativas na carreira dos mesmos.

A escala K-MPAI é uma ferramenta específica, pensada e desenhada por Kenny, para avaliar a ansiedade na *performance* em músicos. Foi inicialmente publicada uma versão com 26 perguntas (2004), que veio a ser revista e substituída por uma nova versão de 40 perguntas (2009). Os componentes na K-MPAI incluem factores sobre a caracterização da ansiedade (incontrolabilidade, imprevisibilidade, afectos negativos, pistas situacionais), mudanças no nível de atenção (tarefas ou auto-avaliação, medos ou avaliação negativa), alterações psicológicas e da memória (Barlow, 2000). Ainda não foi identificado e estabelecido um ponto de demarcação para esta escala mas tem vindo a ser estudado e, segundo esta autora, o valor de 104-105 pode ser um potencial ponto de partida para identificar músicos que sofram de MPA. (Kenny, 2015).

A escala K-MPAI- Exemplo

Quadro nº 13-Escala K-MPAI (Kenny – Music Performance Anxiety Inventory)

	Discordo plenamente						Concordo plenamente
1. Geralmente sinto que tenho a minha vida sob controlo	6	5	4	3	2	1	0
2. Confio facilmente em outras pessoas	6	5	4	3	2	1	0
3. Às vezes sinto-me deprimido sem saber porquê	0	1	2	3	4	5	6
4. Acho difícil reunir forças para realizar tarefas	0	1	2	3	4	5	6
5. Preocupação excessiva é uma preocupação comum na minha família	0	1	2	3	4	5	6
6. Sinto, frequentemente, que a vida não tem muito para me oferecer	0	1	2	3	4	5	6
7. Mesmo que me prepare muito bem para uma actuação, é provável que cometa erros	0	1	2	3	4	5	6

8. Sinto dificuldades em depender de outras pessoas	0	1	2	3	4	5	6		
9. Os meus pais sempre responderam bem às minhas necessidades	6	5	4	3	2	1	0		
10. Tenho sensações de pânico antes ou durante as actuações	0	1	2	3	4	5	6		
11. Nunca posso prever se a minha actuação será um sucesso	0	1	2	3	4	5	6		
12. Antes ou durante uma actuação, sinto a garganta e a boca a secarem	0	1	2	3	4	5	6		
13. Sinto, frequentemente, que não tenho valor enquanto indivíduo	0	1	2	3	4	5	6		
14. Durante uma actuação, começo a pensar se serei capaz de chegar ao fim da peça	0	1	2	3	4	5	6		
15. Pensar como possa ser avaliado interfere com a minha actuação	0	1	2	3	4	5	6		
16. Antes ou durante a actuação, sinto-me doente ou fraco e com mal-estar abdominal	0	1	2	3	4	5	6		
17. Mesmo nas apresentações mais stressantes, tenho confiança que vai correr bem	6	5	4	3	2	1	0		
18. Preocupo-me frequentemente com uma reacção negativa da plateia	0	1	2	3	4	5	6		
19. Às vezes sinto-me ansioso sem motive aparente	0	1	2	3	4	5	6		
20. Desde o início da minha carreira musical, lembro-me de estar sempre nervoso em actuações	0	1	2	3	4	5	6		
21. Preocupa-me que uma má actuação possa arruinar a minha carreira	0	1	2	3	4	5	6		
22. Antes ou durante uma actuação, sinto aumento da frequência cardíaca como um pulsar forte no peito	0	1	2	3	4	5	6		
23. Quase sempre fui ouvido pelos meus pais	6	5	4	3	2	1	0		
24. Eu desisto de boas oportunidades de actuação devido a ansiedade	0	1	2	3	4	5	6		
25. Após uma actuação, pergunto-me sempre se a performance foi suficientemente boa	0	1	2	3	4	5	6		
26. A minha preocupação e nervosismo acerca da actuação interferem na minha concentração	0	1	2	3	4	5	6		
27. Sentia-me frequentemente triste em criança	0	1	2	3	4	5	6		
28. Preparo frequentemente um concerto com uma sensação de desastre iminente ou mau presságio	0	1	2	3	4	5	6		
29. Um ou ambos os meus pais eram muito ansiosos								5	6
30. Sinto um aumento da tensão muscular antes ou durante uma actuação								5	6
31. Frequentemente, sinto que o future não me trará alegrias								5	6
32. Após terminar a actuação, continuo a repeti-la na minha cabeça								5	6
33. Os meus pais estimularam-me a tentar coisas novas								1	0
34. Preocupo-me tanto antes de uma actuação, que não consigo dormir								5	6
35. Quando toco sem a partitura, a minha memória é confiável								1	0
36. Antes ou durante a actuação, sinto tremores no corpo								5	6
37. Sinto-me confiante tocando de memória								1	0
38. Preocupa-me ser examinado por outras pessoas								5	6
39. Preocupo-me com o meu julgamento acerca de como será a minha performance								5	6
40. Permaneço comprometido com a actuação, mesmo que me cause grande ansiedade								5	6

Fonte: Elaboração do autor

A escala de ansiedade de BECK, elaborada por Aaron Beck em 1988, é desde então usada para avaliação da ansiedade generalizada, é um instrumento de auto-avaliação composto por 21 perguntas que avaliam a gravidade dos sintomas da ansiedade com uma pontuação que vai de 0 até 4. É subdividido em 4 subescalas: neurofisiológica (1, 3, 6, 8, 12, 13, 19), subjectiva (4, 5, 9, 10, 14, 17), pânico (7, 11, 15, 16) e autonomia (2, 18, 20, 21). Se tiver um resultado de 0 – 21 = baixo grau de ansiedade; de 22 – 35 = ansiedade moderada; maior ou igual a 36 = níveis preocupantes de ansiedade. Esta é uma escala que foi elaborada com o intuito de evitar confusão entre ansiedade e depressão. (Beck, 1988).

Escala de Ansiedade de BECK-Exemplo

Introdução:

“Por favor, leia cuidadosamente cada item da lista. Identifique o quanto tem sido incomodado por cada sintoma durante a última semana, incluindo hoje. Coloque um “x” no espaço correspondente, na mesma linha de cada sintoma.

Quadro nº14-Escala de Ansiedade BECK

	Ausente (0)	Ligeiro (1) Não me incomoda muito	Moderado (2) É muito desagradável mas consigo suportar	Grave (3) Quase não consigo suportar
1. Dormência ou formigueiro				
2. Sensação de calor				
3. Tremores nas pernas				
4. Incapacidade de relaxar				
5. Medo que aconteça o pior				
6. Tonturas				
7. Palpitações ou coração acelerado				
8. Sem equilíbrio				
9. Aterrorizado ou com medo				
10. Nervoso				
11. Sensação de sufoco				

12. Tremores nas mãos				
13. Trémulo / inseguro				
14. Medo de perder o controlo				
15. Dificuldade em respirar				
16. Medo de morrer				
17. Assustado				
18. Indigestão ou desconforto abdominal				
19. Sensação de desmaio				
20. Rubor facial				
21. Sudorese				

Fonte: Elaboração do autor

A escala Mini-SPIN é um questionário auto-aplicável elaborado por K.M Connor em 2001, composto por três perguntas que avaliam o medo, constrangimento e a evitação da ansiedade social.

O resultado total desta escala varia entre 0 a 12 pontos. Uma pontuação igual ou superior a 6 sugere a presença de fobia social generalizada.

Dos 17 pontos da escala SPIN, foram seleccionados um subgrupo de 3 (pontos 6, 9 e 15) que alcançaram maior sensibilidade e especificidade para o diagnóstico de perturbação de ansiedade social, Osório (2008); Connor (2001).

Escala Mini-SPIN-Exemplo

Introdução:

“Por favor, indique quantos dos seguintes problemas o/a incomodaram durante a última semana.

Marque apenas uma opção para cada problema e verifique se respondeu a todas as questões.”

Quadro nº 15- Questionário MINI-SPIN

1 - Evito fazer coisas ou falar com certas pessoas por medo de ficar envergonhado

Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)

Quadro nº 16- Questionário MINI-SPIN

2 – Evito actividades nas quais sou o centro das atenções

Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)

Quadro nº 17- Questionário MINI-SPIN

3 – Ficar envergonhado ou parecer atrapalhado são dos meus maiores medos

Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)

Fonte: Elaboração do Autor

4.3.4 Utilização e aplicação das escalas de medição nos músicos da Orquestra da F.C. Gulbenkian

No final de 2016, os Serviços Clínicos da Fundação Calouste Gulbenkian aderiram a um programa, que seria posteriormente objecto de estudo e avaliação, elaborado pelo Dr. João Costa Ribeiro e pela Enfermeira Helena Lages, com objectivo de avaliar a prevalência de fobia de palco e ansiedade nos músicos da Orquestra da Fundação Calouste Gulbenkian

Participaram neste estudo 32, dos 64 músicos do quadro da orquestra, que receberam os questionários de uma forma anónima, ou seja, 50% dos músicos aderiram á iniciativa. Em relação a cada um dos naipes participaram:

- Cordas 18 de 41 (43,9%): Violino 7 de 21; Viola 4 de 8; Violoncelo 4 de 6; Contrabaixo 3 de 5;
- Sopro 12 de 21 (57,1%);
- Percussão 2 de 2 (100%);

A adesão por parte dos músicos foi diminuta e verificou-se relutância no preenchimento por parte de alguns. Houve escalas que não foram preenchidas na totalidade, idades que não foram referidas, o que dificultou a análise de alguns dados e a interpretação dos

mesmos. A média de idade dos músicos foi 45 anos, tendo o mais novo 28 e o mais velho 59 anos. A orquestra é constituída por músicos de idades díspares, permitindo avaliar a fobia de palco em função da idade.

4.3.5 Avaliação da frequência de ansiedade social, generalizada e MPA nos músicos da Orquestra da Gulbenkian

Quadro nº 18- Questionário MINI-SPIN

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Válido	1	27	84,4	84,4	84,4
	2	5	15,6	15,6	100,0
	Total	32	100,0	100,0	

Esta tabela demonstra que 5 dos 32 músicos (15,6%) apresenta fobia social.

Quadro nº19-Escala de Ansiedade de BECK

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Válido	1	30	93,8	93,8	93,8
	2	1	3,1	3,1	96,9
	3	1	3,1	3,1	100,0
	Total	32	100,0	100,0	

Esta tabela demonstra que 1 músico apresentou ansiedade moderada e outro músico ansiedade severa.

Quadro nº 20-Escala de KMPAI

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Válido	1	22	68,8	68,8	68,8
	2	10	31,3	31,3	100,0
	Total	32	100,0	100,0	

Podemos verificar que 31,3% da amostra avaliada apresenta fobia de palco.

Fonte: Serviços Clínicos da Fundação Calouste Gulbenkian - Elaboração do Autor

Limitações do Estudo;

Apesar dos vários achados positivos cabe, contudo, destacar alguns limites do presente estudo. Um deles e talvez o principal diz respeito à composição da amostra avaliada. Apesar de ser uma amostra minimamente significativa, por incluir músicos de diferentes idades e de diferentes naipes da orquestra, é uma amostra com baixo número de participantes. Tal não permitiu tirar as melhores conclusões do estudo. Outra limitação foi não se ter questionado sobre o número de anos que cada músico toca e/ou o número de anos que toca na Orquestra, tendo-se apenas avaliado a idade e não a experiência musical, que poderão diferir. Outra questão que se poderia ter aplicado seria o número de horas que o músico estuda, de modo a tentar aferir se os músicos com MPA apresentariam maior número de horas de estudo como método de proteção/redução da ansiedade na performance.

4.4 Avaliação dos resultados

Este estudo/avaliação tinha como objectivo avaliar a prevalência de fobia de palco nos músicos da orquestra da Fundação Calouste Gulbenkian. Para tal foram entregues questionários aos músicos da orquestra após uma explicação sobre os objectivos e conteúdo do trabalho e anonimato dos questionários.

Foi obtida uma taxa de resposta de apenas 32 músicos dos 64 existentes na orquestra o que corresponde a 50% da orquestra, apesar do anonimato referido. A adesão ao estudo, por parte dos músicos, foi limitada por vários motivos possíveis: o facto de ser um tema delicado por abordar a saúde mental dos músicos, pela competição existente na orquestra ou mesmo por falta de interesse no assunto.

Através das respostas obtidas foi possível tirar várias conclusões, tendo logo chamado à atenção a existência de Fobia de Palco em 10 dos 32 músicos que responderam, ou seja 31,3%, conforme era de esperar pela revisão bibliográfica efectuada. Outro ponto importante foi verificar que pelo menos 5 músicos que tomavam medicação para reduzir a ansiedade antes dos espectáculos e que 3 músicos faziam já ansiolíticos ou antidepressivos como medicação crónica.

Foi avaliado também se havia relação entre a idade e a existência de MPA, o que não se verificou. A MPA tanto estava presente em músicos mais novos como em músicos de

maior idade. Foi verificado também que não existia relação entre os hábitos tabágicos, alcoólicos ou desportivos com a perturbação da ansiedade estudada.

Em relação ao género verificou-se uma maior prevalência da Fobia de Palco no sexo feminino com 40% e o sexo masculino com 27,3%, no entanto este valor não foi estatisticamente significativo.

Através dos resultados obtidos verificou-se que os músicos que tocam instrumentos de cordas apresentavam uma prevalência de 31,6%, os de sopro de 36,4% e os de percussão 0%. Devido à pequena amostra trabalhada, estes valores não podem ser considerados estatisticamente significativos.

Através da aplicação da escala Mini-SPIN foi avaliada a presença de Fobia Social e verificou-se a existência de 5 músicos com fobia social, ou seja 15,5%. Destes, 4 músicos apresentaram também Fobia de Palco, isto é, 80% dos músicos que apresentaram ansiedade social, apresentaram também fobia de palco e dos que não apresentaram ansiedade social, apenas 22,2% apresentou fobia de palco.

Através da escala Beck foi avaliada a existência de ansiedade generalizada, tendo esta sido verificada em apenas 2 músicos (6,2%). Estes 2 músicos apresentaram também fobia de palco (100%). Tal significa que os músicos que apresentam fobia social têm maior tendência a apresentar também fobia de palco e que os músicos que apresentam ansiedade generalizada apresentam, na sua maioria, fobia de palco. No entanto não se verificou uma correlação entre a ansiedade generalizada e a fobia social.

Os músicos deveriam encarar esta patologia em vez de a esconder ou negligenciar, devendo procurar ajuda profissional para poderem e saberem lidar com ela.

O tratamento e o acompanhamento são fundamentais para a estabilidade, equilíbrio físico, psíquico e emocional do intérprete, além de contribuir para a melhoria do seu desempenho musical.

4.5 Possíveis tratamentos para a patologia de Ansiedade

Existem diversas formas de tratamento de ansiedade. As mais utilizadas são: intervenções cognitivas, comportamentais ou combinadas, meditação, hipnose e técnicas de relaxamento; no entanto, a forma de tratamento mais utilizada, e que ocorre indiscriminadamente sem recurso a assistência médica, é a terapêutica farmacológica: com betabloqueadores, que actuam nos receptores beta localizados nos pulmões, cérebro,

vasos sanguíneos e no coração. Estes fármacos são produzidos à base de propranolol, atenolol e pindolo, bloqueando os efeitos de dois neurotransmissores, adrenalina e noradrenalina, ou seja, controlando a aceleração do ritmo cardíaco, de suores e tremores. Poder-se-á optar por uma única dosagem para actos isolados ou dosagem regular, se a ansiedade for mais prolongada. Este tipo de medicação tem uma acção rápida para com o organismo humano, podendo ser tomado cerca de quinze minutos antes do acto que pressupõe níveis de ansiedade acrescida e é muito semelhante à utilizada pelos pacientes com problemas de tensão arterial porque reduz a acção da adrenalina na corrente sanguínea. Porém, é de salientar que este tipo de tratamento poderá ter alguns efeitos secundários, um dos principais efeitos colaterais de tomar medicamentos bloqueadores beta é que estes tendem a levar à dependência, principalmente psicológica. Em segundo lugar, estudos mostram, que o seu uso a longo prazo pode causar alucinações, vertigens, pesadelos e outros problemas no sistema nervoso central. Outro efeito é o aumento do peristaltismo, ou seja, contracções dos músculos gastrointestinais, produzindo sintomas como; cólicas, fadiga, náuseas, delírio, e diarreia em algumas pessoas (Stepoe, 2004).

A utilização destas drogas medicamentosas, em dosagem excessiva, poderá levar a uma redução da expressividade na *performance* musical, sendo contraindicada a utilização deste tratamento. Fonte- Dr. João Costa Ribeiro

Para além da medicação, os métodos mais utilizados no meio musical para minimizar ou controlar os sintomas da ansiedade na *performance* musical são a Técnica de Alexander, *biofeedback*, hipnoterapia, yoga/meditação.

A técnica de Alexander é um método que visa aumentar a consciência corporal através da reeducação dos movimentos. A reeducação corporal e dos movimentos são incentivadas através de exercícios que procuram a correcção da postura corporal com o correcto posicionamento da cabeça em relação ao tronco, bem como na observação do trabalho muscular visando a realização de tarefas quotidianas com o menor esforço possível. Embora esta técnica não tenha sido elaborada com a finalidade de diminuir directamente a ansiedade na *performance* musical, pesquisadores comprovam a sua efectividade no controlo dos batimentos cardíacos, assim como no fortalecimento de uma atitude positiva na *performance* musical.

O tratamento através de *biofeedback* é realizado utilizando aparelhos electrónicos que medem diversos parâmetros corporais como os batimentos cardíacos, temperatura

corporal, controle da pressão, volume respiratório, tensão muscular, entre outros elementos e que, utilizados conjuntamente com estratégias de relaxamento, tem apresentado resultados positivos no controlo na ansiedade da *performance* musical (Bondy, 2002).

A hipnoterapia procura, através da técnica da hipnose, a sugestão de estados emocionais desejáveis no paciente. Trata-se de uma espécie de psicoterapia que facilita a sugestão, a reeducação e a análise pessoal em busca de detalhes de situações passadas (regressão de memória) que poderiam explicar as dificuldades emocionais e/ou sociais do presente (Bondy, 2004).

A terapia comportamental procura a modificação dos comportamentos disfuncionais pela aquisição e aprendizagem de novos comportamentos. Spahn (2015) explica que uma das técnicas utilizadas pela terapia comportamental é a dessensibilização sistemática que enfatiza a exposição progressiva ao objecto de medo, mantendo ao mesmo tempo, um estado relaxado.

O objectivo é substituir os pensamentos negativos, que possivelmente farão parte de uma determinada situação, pelos positivos, antecipando os sintomas de ansiedade.

Também o *yoga* pode trazer diversos benefícios para a saúde mental, trabalhando o corpo e a mente de forma interligada, com exercícios que auxiliam o relaxamento, controlo do *stress*, ansiedade, dores no corpo e na coluna e melhorando o equilíbrio e o bem estar do indivíduo.

Ryan (2009), realizou um estudo detalhista e observou que os cantores e instrumentistas de sopro são os músicos mais preocupados com os efeitos da alimentação no seu desempenho em palco, principalmente na véspera da *performance* que envolve maior exposição.

Quadro nº 21- Abordagens estruturadas para o tratamento da MPA

1	Pensar em termos positivos sobre o desempenho e evitar pensamentos e auto declarações negativas
2	Analisar razões subjacentes para comportamentos e ansiedade que não estejam especificamente relacionado com o desempenho

3	Aceitar a ideia de que procurar ajuda profissional é um aspecto positivo
4	Exercício físico
5	Yoga, meditação
6	Treino de relaxamento
7	Dieta (limitar cafeína e derivados)
8	<i>Biofeedback</i>
9	Medicação (com aconselhamento Médico)
10	Terapia cognitivo-comportamental
11	Psicoterapia / tratamento psicanalítico

Fonte: Adaptado de Kenny (2011)- “*Treatment of Music Performance Anxiety via Psychological Approaches*” – Elaboração do Autor

4.6 Prevalência da Patologia na Comunidade Musical

A prevalência da MPA na população musical ainda não é precisa, variando conforme os estudos. Segundo o estudo conduzido por Kenny (2012) cerca de 35% dos músicos de orquestras apresentava ansiedade severa e debilitante. No estudo orientado por Steptoe (2001) a prevalência variava entre 15 a 25% nos músicos profissionais. O estudo de Ryan (2009) com cantores de coros profissionais indicava que 15% destes sofrem de MPA, dos quais 7% com sintomas extremamente debilitantes. Studer (2011) descreveu uma prevalência de MPA em cerca de 33% em estudantes universitários de música. De acordo com Marchant-Haycox & Wilson (1992) aproximadamente 20% dos estudantes de conservatórios de música desistem devido a MPA e dos que continuam a estudar, entre 40 a 60% agravam a sua *performance* musical devido a ansiedade. Segundo Kenny (2005), a MPA, na comunidade musical, tem uma prevalência média em torno dos 24%.

A relação entre os tipos de instrumento e o medo do palco revelou que, 22% dos músicos de instrumentos de sopro de metal, 14% dos músicos de instrumentos de cordas e 14% dos instrumentistas de sopros de madeira apresentaram medo de palco severo.

Entre os outros tipos de instrumentos (ex. harpa, percussão, teclado), 17% dos músicos relataram medo de palco severo.

Outros estudos demonstraram ainda que o número de anos de experiência como músico, o tipo de instrumento tocado e o tempo usado nos ensaios não estão relacionados com a incidência de MPA. (Barbeau 2011).

Quadro nº22- Resumo de alguns estudos de prevalência de MPA elaborados por vários autores

Autores	População	Resultados
Miller & Chesky (2004)	71 músicos universitários da University of North Texas College of Music	28% Apresentou ansiedade na performance
Bohne (as cited in Güsewell, 2010)	Músicos de 6 orquestras do Canadá	36% Apresentou problemas de saúde relacionados com MPA
Barbeau (1998)	Músicos de 16 orquestras Profissionais	33% Apresentou MPA com performances afectadas e 16% com frequência superior a 1 episódio por semana
Van Kemenade, van Son, & van Heesch (1995)	155 Músicos profissionais de orquestras sinfónicas da Holanda	59% Apresentava MPA debilitante (grave ao ponto de afectar a qualidade da <i>performance</i>). A ansiedade antecipatória foi vivenciada dias antes da <i>performance</i> (36%), semanas antes da <i>performance</i> (10%) e meses antes (5%)
Salmon (1995)	Amostra: 124 Músicos profissionais	69,5% Apresentaram MPA: 43% Apresentaram ansiedade ligeira, 26% Ansiedade média, 21% ansiedade moderada, 6% ansiedade grave e 4% ansiedade extrema
Cox & Kenardy (1993)	32 estudantes de música da University of Newcastle's Faculty and conservatorium of music	Todos vivenciaram ansiedade em contextos de <i>performance</i> : 84 % mencionaram a MPA com sendo prejudicial para o seu desempenho e 9,4% referiu o contrário. 6,2% considerou que a MPA apenas era prejudicial ocasionalmente
		21% Referiu vivenciar ansiedade durante a <i>performance</i> e 16,5% sofreu

Wesner (1990)	Amostra: 302 Estudantes e membros da faculdade da University of Iowa School of Music	de MPA afectando a qualidade da performance
Fishbein (1988)	Amostra: 2212 Músicos profissionais de várias orquestras, durante a Internacional Conference “Symphony and Opera Musician”	24% Referiu o medo de palco como sendo um problema e 16% como sendo um problema grave

Fonte: Adaptado de Barbeau, (2011) -Elaboração do Autor

4.7 A terapia da Confrontação/Exposição

Na intervenção psicoterapêutica, a terapia cognitivo comportamental é a que tem apresentado melhores resultados no tratamento da fobia social, uma vez que esta forma de psicoterapia, baseada na confrontação e exposição dos pacientes a essa mesma fobia, tem-se mostrado mais eficaz e com efeitos terapêuticos mais práticos e duradouros, contudo a *performance* musical poderá ser uma excepção à regra, como relata o Dr.

João Costa Ribeiro:

“As técnicas de exposição ou de confrontação directa e gradual aos objectos ou situações temidas, habitualmente utilizadas nas fobias específicas, não são eficazes nestes casos de ansiedade no desempenho musical. Esta técnica é aplicada segundo o fundamento de que a ansiedade é uma resposta condicionada, que tende a diminuir através da habituação, durante a exposição sistemática aos estímulos indutores, mas no caso particular dos profissionais da música, a confrontação com o factor desencadeante é permanente. A perturbação ansiosa manifesta-se durante os espectáculos, ensaios ou estudo individual, pelo que se torna impossível um doseamento gradual da exposição, tal como utilizado em outras fobias”.

Sendo a confrontação/exposição um processo não muito eficaz na reabilitação das perturbações de ansiedade nos músicos porque não existe uma preparação prévia ou antecipatória para controlar a situação que provoca a ansiedade, a alternativa mais eficaz poderá ser a técnica da reestruturação cognitiva, um tratamento estratégico que alcança o processo de pensamento da pessoa, permitindo ao músico diferentes possibilidades de compreensão e abordagens do problema, treinando a mente de modo a conseguir criar

mecanismos para minimizar a ansiedade, logo, fazendo com que sua *performance* possa atingir níveis mais elevados, sem perdas de qualidade decorrentes da ansiedade.

4.8 Recomendações e protocolo de vigilância

A saúde mental, mais especificamente a ansiedade na *performance* é um tema ainda de difícil aceitação e verbalização por parte dos músicos, apesar da importância e influência que esta tem ao longo das suas carreiras. Por esse motivo, e por ser também uma oportunidade de intervenção e desmistificação do tema, é recomendado por alguns especialistas a implementação de programas de vigilância estruturados que integrem as condicionantes laborais e os factores de vulnerabilidade de cada músico. No caso de músicos com maior predisposição a vigilância deverá ser intensificada da seguinte maneira:

Exemplo de um Programa de Vigilância;

Exame de Admissão:

- História clínica detalhada (nomeadamente antecedentes pessoais e familiares de doença psiquiátrica; medicação habitual e medicação SOS; hábitos de vida)
- Aplicação de escalas de ansiedade de modo a avaliar a existência de ansiedade na *performance* musical (KMPAI)

Exames Periódicos:

- Anamnese detalhada para avaliar novas queixas
- Avaliação do ambiente entre músicos da orquestra, nomeadamente do mesmo naipe
- Aplicação da escala KMPAI
- Se existirem queixas de MPA encaminhá-las para a especialidade (psiquiatria ou psicologia)

Exames Ocasionais:

- Sempre que necessário, e se forem queixas relativas a ansiedade, tornar a aplicar a escala KMPAI

Poderia ser importante, para além de exames, aplicar medidas como:

- Realizar sessões a explicar e sensibilizar os músicos para a dimensão do problema e a importância de um diagnóstico precoce.

- Implementar consultas específicas de saúde mental dedicadas à área musical e da *performance*, dada a elevada prevalência da MPA conforme verificado neste estudo. A implementação deste tipo de consultas em orquestras poderia ser um ponto importante no diagnóstico e resolução precoce da MPA, levando a uma diminuição da conotação pejorativa com que é visto o problema.

5 Reflexão final

A *performance* musical é uma actividade que requer um alto nível de competências musicais e de capacidades individuais (concentração, atenção, memória, coordenação física) que são aprendidas, desenvolvidas e aperfeiçoadas ao longo de vários anos de estudo e de muitas horas de prática intensa e muitas vezes solitária. Contudo, o uso dessas competências, adquiridas num estudo solitário ou na presença de audiência, diferem no contexto de *performance* do músico, passando de uma auto-avaliação para uma avaliação feita por outros tornando o indivíduo bastante susceptível a estados de ansiedade; isto deve-se principalmente ao receio de se ser avaliado/julgado.

É normal, durante a nossa vida, sentirmos diferentes estados de ansiedade. A ansiedade é também um conjunto de sensações físicas que nos mantêm preparados para uma reacção ao perigo/desconforto que enfrentamos ou que pensamos enfrentar. Sempre que temos medo de algo que nos possa agredir psicologicamente, o nosso corpo entra num estado de vigília, ficando preparado para reagir a agressões exteriores e o nosso cérebro fica com uma maior agilidade de raciocínio numa tentativa de, confrontado com o perigo, conseguir encontrar uma solução.

Nas entrevistas aos dois técnicos de saúde, percebemos que a ideia principal é a mesma; primeiro o músico tem que reconhecer que tem um problema para depois pedir ajuda profissional numa tentativa de solucionar ou remediar o mesmo.

Para uma maior compreensão desta patologia foi utilizado o Manual DSM 5- *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – 5ª revisão*.

Este manual contém uma listagem das várias perturbações psicológicas catalogadas até aos dias de hoje, dividida em categorias, subcategorias e códigos, onde, com regularidade, são revistos e analisados estudos e fundamentações clinicamente justificadas de todos os tipos de patologias psicológicas, permitindo assim uma melhor compreensão e comparação entre elas.

A investigação e pesquisa dos factores neurotransmissores e neuroquímicos reguladores do nosso cérebro são também igualmente revistos com regularidade, encontrando-se sempre em abertos a novas opiniões, estudos e fundamentações.

Na avaliação dos resultados do estudo feito aos músicos da orquestra da Fundação Calouste Gulbenkian, situados no 4.3.5 deste trabalho, verificaram-se resultados muito similares a outros agrupamentos musicais existentes.

Responderam 32 músicos dos 64 existentes na orquestra o que corresponde a 50% da mesma, apesar do anonimato referido. A adesão ao estudo foi limitada por vários motivos possíveis: o facto de ser um tema delicado por abordar a saúde mental dos músicos, pela competição existente na orquestra ou mesmo por falta de interesse no assunto.

Várias conclusões foram retiradas; existência de Fobia de Palco em 31,3%, 5 músicos que tomavam medicação para redução a ansiedade antes dos espectáculos e que 3 músicos faziam ansiolíticos ou antidepressivos como medicação regular.

Em relação ao género verificou-se uma maior prevalência da Fobia de Palco no sexo feminino com 40% e o sexo masculino com 27,3%.

Através dos resultados obtidos verificou-se ainda que os músicos que tocam instrumentos de cordas apresentavam uma prevalência de 31,6%, os de sopro de 36,4% e os de percussão 0%.

Na aplicação da escala Mini-SPIN foi avaliada a presença de Fobia Social e verificou-se a existência de 5 músicos com fobia social. Destes, 4 músicos apresentaram também Fobia de Palco.

Na medição através da escala Beck foi avaliada a existência de ansiedade generalizada, verificada em 2 músicos, os mesmos apresentaram também fobia de palco.

A *performance* musical pode ser influenciada positivamente ou negativamente pela ansiedade e os sintomas podem variar conforme a pessoa, a tarefa e a situação e ainda poderá afectar os músicos independentemente da sua idade, experiência profissional ou tipo de instrumento e estará sempre ligada ao acto de avaliação da *performance*; ou seja, o *feedback* das outras pessoas é muito extremamente importante para o músico, mas quando este *feedback* começa com alguma frequência a ser negativo, poderão começar a surgir problemas de confiança, autoestima e, com o tempo, poderão levar a problemas de ansiedade, *stress*, fobia de palco e por vezes até a depressões graves.

Existem várias alternativas disponíveis para o intérprete poder lidar de uma forma mais positiva com a ansiedade na *performance* musical. A utilização de estratégias, conjugadas com tratamentos específicos, podem ajudar a diminuir os efeitos negativos da ansiedade. Por outro lado, é necessário enfatizar que taxas moderadas de ansiedade apresentam efeitos benéficos na execução, tornando a *performance* mais viva, verdadeira e real. Cabe ao intérprete, consciente do seu processo pessoal e mergulhado na sua prática diária, procurar mecanismos que o possam auxiliar no equilíbrio físico, psíquico e emocional.

Verificou-se também que o processo de confrontação/exposição (4.7) não é muito eficaz na área da *performance*, uma vez que o doseamento gradual da exposição/julgamento na reabilitação das perturbações de ansiedade nos músicos é impossível, pois esta perturbação só se manifesta durante os ensaios/espectáculos sem existir uma preparação prévia para controlar a situação que provoca a ansiedade, para além de que a vivência do ensaio/espectáculo pode ainda ter um efeito inverso ao pretendido, uma vez que pode desencadear um exagerado estímulo de ansiedade.

A técnica da reestruturação cognitiva poderá ser a melhor alternativa através do treino da mente de modo a conseguir criar mecanismos para reduzir a ansiedade e fazendo com que a *performance* atinja melhores resultados.

Seria importante elucidar e sensibilizar os músicos para a dimensão do problema da ansiedade e a importância de um diagnóstico precoce, a implementação de consultas específicas de saúde mental dedicadas à área musical e da *performance* dada a elevada prevalência de APM. A implementação deste tipo de consultas e esclarecimentos poderiam ser pontos importantes no diagnóstico, na antecipação do problema e resolução precoce da APM.

Os músicos deveriam encarar esta patologia em vez de a esconder ou negligenciar, devendo procurar ajuda profissional para poderem e saberem lidar com ela.

O tratamento e o acompanhamento são fundamentais para a estabilidade, equilíbrio físico, psíquico e emocional do intérprete, além de contribuir para a melhoria do seu desempenho musical.

6 Conclusão

A ansiedade apresenta componentes psicológicas, fisiológicas e comportamentais, sendo parte integrante e propulsora do desempenho humano.

Esta pode estar presente em diferentes etapas da prática musical, ou seja, da preparação à *performance*, apresentando características diferenciadas do pânico de palco.

Pelo sofrimento que causa a estes doentes e pelas consequências profissionais que provoca não só no próprio, como também em terceiros, a perturbação de desempenho musical constitui um quadro clínico que carece de tratamento adequado assim que se estabeleça o seu diagnóstico.

Eu próprio me deparei com este problema ao fim de quase 20 anos de músico de orquestra, razão pela qual me debrucei sobre este tema. Posso dizer que vivenciei esta patologia desde a sua forma mais saudável, a da ansiedade positiva, que nos leva a estar alertas e sermos rigorosos desde o momento da preparação ao concerto, não inibindo a nossa vontade de nos exprimirmos musicalmente. Nos últimos 4 anos de carreira comecei a vivenciar a denominada ansiedade negativa. O meu estado psicológico foi-se agravando quando comecei a sentir que o resultado do meu trabalho não correspondia à preparação efectuada, agravado pelo facto de não saber a razão. Fui sentindo bloqueios

psicológicos e físicos, um desconforto geral, levando quase à fobia de palco, pondo em causa as minhas capacidades e todo um longuíssimo trabalho realizado. Chegou finalmente o dia em que percebi que tinha de saber o que se passava comigo, pois já tudo estava em causa.

Após recorrer a vários especialistas foi-me diagnosticada uma fibrose de adelgamento no lábio superior, lado direito que, por não ser detectada e tratada a tempo foi-me retirando capacidade física para tocar, agravando assim o meu estado psicológico. Este tipo de fibrose é uma patologia que normalmente não dá dores, logo não tinha a percepção da gravidade mas que compromete a força, a resistência e a flexibilidade do lábio. Os seus principais sintomas eram dormência e por vezes inchaço.

A fobia/ansiedade de palco é uma das perturbações mais incapacitantes e negligenciadas no contexto profissional da música. O desconhecimento da dimensão do problema, associado ao silêncio dos doentes, determinam a necessidade de estratégias que equacionem a dificuldade de abordagem desta patologia e delineação de medidas estratégicas e precoces para os doentes afectados.

Estudar o fenómeno da ansiedade, as suas causas, sintomas, estratégias e tratamentos é vital para a compreensão e resolução deste problema que sempre existiu e continuará a existir, pois trata-se de uma profissão constantemente exposta ao julgamento próprio e dos outros, o que pode afectar e pôr em causa o bom desempenho de tantos músicos. Diria mesmo que o primeiro passo é não ter receio em reconhecer que algo não está bem.

Bibliografia e Referências Bibliográficas

- American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Association. 2003
- Baptista, A., Carvalho, M., & Lory, F. (2005). *O medo, a ansiedade e as suas perturbações*. Psicologia.
- Barbeau, Audrey-Kristel; *Performance Anxiety Inventory for Musicians (PerfAIM): A New Questionnaire to Assess Music Performance Anxiety in Popular Musicians*. Schulich School of Music, McGill University, Montreal; June 2011
- Barlow, D., & Chorpita, B. (1998). *The development of anxiety: The role of control in early environment*. *Psychological Bulletin*, 124(1), 3-21.
- Barlow, D(1999). *Unravelling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory*. *American Psychologist*; 2000
- Barros, L. (2006). *Significações parentais. Desenvolvimento e intervenção*. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 39, 65-88.
- Beck, AT. (2005). *Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective*. Cambridge: Basic books.
- Beck AT. (1988). *An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.
- Bondy, Brigitta (2002). *Pathophysiology of depression and mechanisms of treatment - Dialogues Clin Neurosci.* – Servier; France; Vol- 4
- Booth,E (2009). *The Music Teaching Artist's Bible*. Oxford University Press.
- Connor KM, Davidson JRT (2001). *Mini-SPIN: a brief screening assessment for generalized social anxiety disorder*. *Depress Anxiety*.
- Connor KM, Kobak KA, Churchill LE (2001). *Mini-SPIN: a brief screening assessment for generalized social anxiety disorder*. *Depress Anxiety*.
- Cox WJ, Kenardy J.(1993). *Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students*. *J Anxiety Disord*.
- Cummings, J. L. (1993). *Frontal-subcortical circuits and human behaviour*. *Archives of Neurology*.
- Cunha JA. Manual (2001). *Manual em português das escalas Beck*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- D'El Rey GJ (2007). *Internal consistency of the Portuguese version of the Mini-Social Phobia Inventory (Mini-SPIN)*/ *Rev. Psiq. Clín* 34.

- Diehl JA (2016). *Stage Fright: A Tropical Guide For Singers Concerning Music Performance -Anxiety Literature*, Ball State University, Indiana; May 2016.
- DSM-5- *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5th edition*
- Esbjørna, B. H., Letha, I. (2004). *Prevalence and co-morbidity among anxiety disorders in a national cohort of psychiatrically referred children and adolescents*. Journal of Anxiety Disorders.
- Fishbein, M., Middlestadt. (1998). *Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey*. Medical Problems of Performing Artists,
- Gonçalves, M. (1998). *Perturbações de ansiedade em crianças: Uma experiencia com um grupo de pais*. Psicologia: Teoria, Investigação e Prática.
- Green (1986). *The inner game of music*. New York; Doubleday.
- José Miguel Caldas de Almeida (2009) - *ESTUDO EPIDEMIOLÓGICO NACIONAL DE SAÚDE MENTAL* Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Nova de Lisboa.
- Kenny DT (2004). *Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism*; Anxiety Disorders 18.
- Kenny DT (2005). *A systematic review of treatments for music performance anxiety*. Anxiety, Stress and coping; 18.
- Kenny DT (2009). *The factor structure of the revised Kenny Music Performance Anxiety Inventory*. Paper presented at the International Symposium on Performance Science; Auckland, New Zealand.
- Kenny DT (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. New York: Oxford University Press.
- Kenny DT (2012). *Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia: A descriptive population study*; Psychology of Music published online 12 December.
- Kenny DT (2015), *Identifying cut-off scores for clinical purposes for the Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI) in a population of professional orchestral musicians*. University of Sidney.
- Marchant-Haycox, Wilson, G. D. (1992). *Personality and stress in performing artists*. Personality and Individual Differences.
- Noguera Hosta, R. (1990). *Sistema GABA y otros aminoacidérgicos*. Fármacos antidepressivos (págs. 63-69). Barcelona: PPU; 1990

- Osório FL (2008). *Transtorno de ansiedade social: validação de instrumentos de validação*. Tese de doutoramento da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.
- Powell, D. H. (2007). *A conceptual framework for understanding musical performance anxiety*. Res. Stud. Music. Educ.
- Powell, D. H. (2004). *Treating individuals with debilitating performance anxiety: An introduction*. Journal of Clinical Psychology.
- Rappoport, P. (1989). *A study of stage fright: Its history, its etiology, and an approach to treatment*. Union of Experimenting Colleges and Universities, The Union Graduate School, Dissertation Abstracts International.
- Rocha SF, Dias-Neto E (2011). *Music performance anxiety: translation, adaptation and validation of the Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI) to the Portuguese language*. Revista PsiquiatrClin 38.
- Rocha SF (2012). *Ansiedade na performance musical: um estudo molecular de associação e validação da escla k-MPAI*. Tese de doutoramento da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.
- Ryan, C (2009). *An investigation into the choral singer's experience of music performance anxiety*. Journal of Research in Music Education.
- Sadock, Benjamin (2015) *Sadock's synopsis of psychiatry : behavioral sciences/clinical psychiatry*—Eleventh edition ISBN.
- Spahn C. (2015)- *Treatment and prevention of music performance anxiety* - Progress in Brain Research, Volume 217.
- Steptoe, A (1987). *Stage fright in orchestral musicians: a study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety*. British Journal of Psychology.
- Studer, R (2011). *Stage fright: its experience as a performer and coping with it*. International Archives of Occupational Environment Health.

Webgrafia

<https://www.am-santacecilia.pt>

https://www.books.google.com/.../Teoria_de_aprendizagem_musical

<https://www.boothmovers.com> > Reviews

<https://www.goodreads.com/book/show/18021935-arnold-jacobs>

<https://www.jf-santaclara.pt>

Anexos:

Anexos I:

Planos de aula/Fichas de Observação

Aluno A (Iniciação)

Ficha de Observação nº 1

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 24-10-2017

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: Iniciação-Aluno A **Duração da aula:** 25 min.

Contextualização da aula: Apresentação do instrumento ao aluno, explicação das diferentes partes que o constituem e montagem e desmontagem do mesmo.

Explicação do funcionamento do bocal.

Objectivos	Conteúdos	Actividades/ Estratégias	Análise/ Observação	Duração
Apresentação do instrumento ao aluno	Explicação das diferentes partes do trombone	Aprender a montar e a desmontar o trombone. Explicação da utilização e do funcionamento do bocal	O aluno esteve atento e percebeu e realizou os objectivos propostos	25'

Recursos utilizados: Trombone e bocal

Reportório/Bibliografia: Sem recurso a Reportório

Reflexão final/Avaliação: O Aluno demonstra motivação e curiosidade na aprendizagem do trombone sendo bastante perspicaz nas perguntas que faz.

Do ponto de vista auditivo e visual ainda é cedo para tirar conclusões, visto que o aluno começou este ano lectivo a estudar música.

Ficha de Observação nº 2

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 31-10-2017

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: Iniciação-Aluno A **Duração da aula:** 25 min.

Contextualização da aula: Recapitulação da montagem e desmontagem do trombone.
Explicação do funcionamento do bocal.

Objectivos	Conteúdos	Actividades/ Estratégias	Análise/ Observação	Duração
Recapitulação da montagem do trombone	Montagem das 2 partes do instrumento com o bocal	Repetiu o processo 3 vezes sem o auxílio do professor	O aluno não teve dificuldades em compreender e assimilar o processo de montagem	15'
Explicação do funcionamento do bocal	Explicação da utilização dos lábios no bocal	Explicação e utilização da técnica “ <i>buzzing</i> ”	O aluno compreendeu os objectivos	10'

Recursos utilizados: Trombone e bocal

Reportório/Bibliografia: Sem recurso a Reportório

Reflexão final/Avaliação: O aluno continua motivado e curioso, embora seja tudo uma nova e trabalhosa assimilação de processos, este demonstra muita serenidade em realizar as tarefas propostas.

Ficha de Observação nº 3

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 7-11-2017

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: Iniciação-Aluno A **Duração da aula:** 25 min.

Contextualização da aula: Recapitulação da montagem e desmontagem do trombone e do funcionamento do bocal.

Explicação e introdução ao funcionamento da coluna de ar.

Objectivos	Conteúdos	Actividades/ Estratégias	Análise/ Observação	Duração
Recapitulação da montagem do trombone	Montagem das 2 partes do instrumento com o bocal	Repetiu o processo 2 vezes sem o auxílio do professor	O aluno não tem dificuldades e assimilou por completo o processo de montagem	5'
Recapitulação do funcionamento da utilização bocal	Utilização dos lábios no bocal	Função e utilização da técnica “ <i>buzzing</i> ”	Embora com alguma dificuldade o aluno reagiu de forma positiva	10'
Explicação do funcionamento da coluna de ar	Função da coluna de ar	Perceber como funciona a vibração dos lábios juntamente com a coluna de ar	O aluno compreendeu e executou o que lhe foi proposto	10'

Recursos utilizados: Trombone e bocal

Reportório/Bibliografia: Sem recurso a Reportório

Reflexão final/Avaliação: O aluno teve dificuldade em obter uma vibração dos lábios (*buzzing*), o que é normal no início, principalmente quando lhe foi pedido para juntar o ar necessário à formação da coluna de ar. A combinação destas duas funções é muito difícil de serem conjugadas no princípio da aprendizagem do trombone.

O aluno aprende rapidamente e demonstra facilidade na imitação dos exercícios propostos pelo professor

Ficha de Observação nº 4

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 14-11-2017

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: Iniciação-Aluno A **Duração da aula:** 25 min.

Contextualização da aula: Foi feita uma revisão dos conteúdos das aulas anteriores.

Objectivos	Conteúdos	Actividades/ Estratégias	Análise/ Observação	Duração
Recapitulação da montagem do trombone e do funcionamento do bocal	Montagem do instrumento e do bocal	Após montar o trombone iniciou o aquecimento no bocal com a técnica “ <i>buzzing</i> ”	Alguma dificuldade na obtenção do “ <i>buzzing</i> ”	10’
Recapitulação do funcionamento da coluna de ar	Funcionamento da coluna de ar	O aluno explicou, por palavras suas o funcionamento da coluna de ar	Dificuldade em coordenar o ar e vibração dos lábios	10’
Introdução ao escalonamento da vara e seus harmónicos e introdução à 1ª Posição	Explicação do funcionamento da vara. -1ª posição	Foi demonstrado pelo professor o funcionamento dos harmónicos na vara. Introdução à 1ª posição (sib)	O aluno compreendeu e executou o que lhe foi proposto	5’

Recursos utilizados: Trombone e bocal

Reportório/Bibliografia: Sem recurso a Reportório

Reflexão final/Avaliação: Por motivos de doença o aluno faltou na aula anterior e não estudou trombone durante uns dias, por esse motivo foi feita uma revisão dos conteúdos anteriores.

Teve algumas dificuldades em coordenar o “*buzzing*” e o preenchimento da coluna de ar, mas percebeu como é feito este processo.

Após uma pequena explicação do funcionamento técnico da vara, o aluno começou a tocar o sib na primeira posição.

Ficha de Observação nº 5

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 21-11-2017

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: Iniciação-Aluno A **Duração da aula:** 25 min.

Contextualização da aula: Aquecimento, revisão da aula anterior e introdução à 2ª e 3ª posições.

Objectivos	Conteúdos	Actividades/ Estratégias	Análise/ Observação	Duração
Explicar ao aluno a importância do aquecimento	Aquecimento: “ <i>buzzing</i> ” e notas longas	Após montar o trombone iniciou o aquecimento no bocal com a técnica “ <i>buzzing</i> ”	Alguma dificuldade na obtenção do “ <i>buzzing</i> ”, mas com alguma melhoria em relação às aulas anteriores	10’
Continuação de exercícios na 1ª posição com as notas sib e fá	Pequenos exercícios na 1ª posição com as notas sib e introdução do harmónico fá	O aluno percebeu a importância da coluna de ar na obtenção dos harmónicos	Alguma dificuldade na mudança dos harmónicos sib e fá.	5’
Introdução à 2ª Posição e 3ª Posição	Explicação da 2ª e 3ª posições e	Através de <i>glissandos</i> , o aluno conseguiu mecanizar e perceber onde são	O aluno percebeu o funcionamento	10’

	respectivos harmónicos	as 1º, 2ª e 3ª posições	da vara e da serie dos harmónicos na 2º e 3º posições	
--	------------------------	-------------------------	---	--

Recursos utilizados: Trombone e bocal

Reportório/Bibliografia: Sem recurso a Reportório

Reflexão final/Avaliação: Embora com alguma dificuldade na obtenção do “*buzzing*”, o aluno percebeu a importância do aquecimento com o bocal antes de começar a tocar. Teve alguma dificuldade na mudança dos harmónicos sib e fá por não utilizar ainda a coluna de ar, mas compreendeu o que tem que fazer em relação à mudança de harmónicos. O aluno é muito perspicaz e reage bem aos desafios propostos.

Ficha de Observação nº 6

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 28-11-2017

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: Iniciação-Aluno A **Duração da aula:** 30 min.

Contextualização da aula: Aquecimento com “*buzzing*”, notas longas e *glissandos* nas 1º, 2º e 3º posições. Introdução do piano no aquecimento do aluno.

Introdução e explicação da 4ª posição e respectivos harmónicos.

Foi proposto ao aluno se queria tocar, na audição de Natal, a música “*Jingle Bells*” e este aceitou o desafio.

Objectivos	Conteúdos	Actividades/ Estratégias	Análise/ Observação	Duração
------------	-----------	-----------------------------	------------------------	---------

Aquecimento com o auxílio do piano	Aquecimento: “ <i>buzzing</i> ”, notas longas e <i>glissandos</i> nas 1º, 2º e 3º posições	Utilização do piano para auxiliar o aluno na audição das notas	O aluno percebeu e correspondeu positivamente à utilização do piano. Mais facilidade na obtenção do “ <i>buzzing</i> ”	10’
Exercícios nas 3 primeiras posições	Exercícios nas 3 primeiras posições utilizando o 1º e 2º harmónico	O aluno consegue preencher melhor a coluna de ar para obtenção dos harmónicos.	Alguma dificuldade na obtenção dos harmónicos	5’
Introdução à 4ª posição	Explicação da 4ª posição e respectivos harmónicos	Através de <i>glissandos</i> , o aluno conseguiu mecanizar e perceber onde são as 1º, 2ª, 3ª e 4ª posições	O aluno continua a compreender o funcionamento da vara e da serie dos harmónicos	5’
Introdução à música de natal “ <i>Jingle Bells</i> ”	Explicação das posições das notas da peça	O professor tocou com o aluno e depois acompanhou ao piano	O aluno percebeu onde eram as posições na vara e reagiu muito bem à sua 1ª interpretação	5’

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: “*Jingle Bells*”, pequeno arranjo transcrito pelo professor.

Reflexão final/Avaliação: O aluno começa a reagir positivamente à produção do “*buzzing*”. Como é normal, tem ainda dificuldades em preencher a coluna de ar.

Reacção positiva na introdução do piano, denotando facilidades auditivas ao nível da imitação dos sons.

Para o aluno ainda é difícil parar nas posições correctas da vara, contudo na música “*Jingle Bells*”, e após explicação prévia, não teve dificuldade em decorar as posições correctas para tocar as notas da referida música.

Ficha de Observação nº 7

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 5-12-2017

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: Iniciação-Aluno A **Duração da aula:** 25 min.

Contextualização da aula: Aquecimento com “*buzzing*”, notas longas e *glissandos* nas 1º, 2º, 3º e 4ª posições, com auxílio auditivo do piano. Introdução e explicação da 5ª posição e respectivos harmónicos.

Estudo e execução da peça para a audição de Natal.

Objectivos	Conteúdos	Actividades/ Estratégias	Análise/ Observação	Duração
Aquecimento geral com o auxílio do piano	Aquecimento: “ <i>buzzing</i> ”, notas longas e <i>glissandos</i> nas 1º, 2º, 3º e 4ª posições	Utilização do piano para auxiliar o aluno na audição das notas, principalmente no “ <i>buzzing</i> ”	Mais facilidade na obtenção do “ <i>buzzing</i> ”. Melhor coordenação na vara	10’
Exercícios nas 4 primeiras posições	Exercícios nas 4 primeiras posições utilizando o 1º e 2º harmónico	Com o auxílio da coluna de ar tentar unir as notas	Melhoria na emissão da coluna de ar entre posições	5’

Introdução à 5ª posição	Explicação da 5ª posição e respectivos harmónicos	Com o auxílio de <i>glissandos</i> , o aluno conseguiu mecanizar e perceber onde são as primeiras 5 posições	O aluno reage e compreende o funcionamento da vara e da serie dos harmónicos	5'
Execução da peça para a audição de Natal: “ <i>Jingle Bells</i> ”	Explicação das posições das notas da peça	O professor tocou com o aluno e depois acompanhou ao piano	O aluno reagiu bem às mudanças de posições e interage com facilidade com o piano	5'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: “*Jingle Bells*”, pequeno arranjo transcrito pelo professor

Reflexão final/Avaliação: O aluno começa aos poucos a ter consciência da importância da coluna de ar na produção do som. Consegue produzir um “*buzzing*” bastante razoável. Exercícios realizados nas 5 posições com o auxílio do piano.

Teve facilidade em decorar as posições da peça “*Jingle Bells*” e reage positivamente ao acompanhamento do piano, demonstrando aptidões rítmicas e auditivas.

Ficha de Observação nº 8

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 12-12-2017

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: Iniciação-Aluno A **Duração da aula:** 25 min.

Contextualização da aula: Aquecimento com “*buzzing*”, notas longas e *glissandos* com auxílio auditivo do piano. Introdução à 6ª posição e ao harmónico 3 das posições já estudadas. Estudo e execução da peça para a audição de Natal.

Objectivos	Conteúdos	Actividades/ Estratégias	Análise/ Observação	Duração
Aquecimento geral com o auxílio do piano.	Aquecimento: <i>“buzzing”</i> , notas longas e <i>glissandos</i> até à 5ª posição	Utilização do piano para auxiliar o aluno na audição da altura das notas, principalmente no <i>“buzzing”</i>	O aluno começa a demonstrar coordenação na sequência do aquecimento	5’
Exercícios nas 5 primeiras posições	Exercícios nas 5 primeiras posições utilizando o 1º e 2º harmónico	Tentar juntar mais as notas sem quebra de som	Melhoria na emissão sonora. Melhor controlo da coluna de ar	5’
Introdução à 6ª posição	Explicação da 6ª posição e respectivos harmónicos	Com o auxílio de <i>glissandos</i> , o aluno conseguiu mecanizar e perceber onde são as primeiras 5 posições	O aluno reage e compreende o funcionamento da vara e da serie dos harmónicos	5’
Introdução ao 3º harmónico nas 6 posições já conhecidas	O aluno deve compreender a importância da coluna de ar na obtenção dos harmónicos superiores	Utilização conjunta do diafragma e da coluna na obtenção dos harmónicos	O aluno reagiu e compreendeu o funcionamento do 3º harmónico de cada posição da vara	5’
Execução da peça para a audição de Natal: <i>“Jingle Bells”</i>	Explicação das posições das notas e explicação do funcionamento da audição	Acompanhamento da peça com piano e simulação da audição	O aluno reagiu bem às mudanças de posições da vara e interage com facilidade com o piano	5’

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: “*Jingle Bells*”, pequeno arranjo transcrito pelo professor

Reflexão final/Avaliação: O aluno A começa a demonstrar coordenação na sequência do aquecimento e denota-se uma melhoria na emissão sonora devido a um melhor controlo da coluna de ar.

O aluno reagiu positivamente e compreendeu o funcionamento do 3 harmónico das posições da vara já estudadas.

Continua a demonstrar facilidade em decorar as posições da peça “*Jingle Bells*” e reage positivamente ao acompanhamento do piano. Demonstra muito interesse e vontade de aprender.

Ficha de Observação nº 9- Início do 2º Período

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 9-01-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: Iniciação-Aluno A **Duração da aula:** 25 min.

Contextualização da aula: Revisão e recapitulação da matéria dada no 1º período; aquecimento e exercícios até à 4ª posição.

Objectivos	Conteúdos	Actividades/ Estratégias	Análise/ Observação	Duração
Relembrar e correcção dos exercícios de aquecimento	Aquecimento: “ <i>buzzing</i> ”, notas longas e <i>glissandos</i> até à 4ª posição	Utilização do piano para auxiliar o aluno na audição da altura das notas, principalmente no “ <i>buzzing</i> ”	O aluno demonstrou algumas dificuldades ao nível da embocadura	10’
Relembrar os exercícios até	Exercícios nas 4 primeiras posições	Utilização conjunta do diafragma e da coluna na obtenção	O aluno demonstrou algumas	15’

ao 3º harmónico	utilizando o 1º, 2º e 3º harmónicos	dos harmónicos superiores.	dificuldades ao nível da mudança de harmónicos	
-----------------	-------------------------------------	----------------------------	--	--

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: Sem recurso a Reportório

Reflexão final/Avaliação: A aula não foi muito produtiva porque o aluno esteve de férias e não estudou trombone, logo algumas das competências adquiridas até então, estavam um pouco esquecidas, principalmente ao nível da utilização da embocadura.

Tratou-se basicamente de uma aula para recordar toda a matéria dada. O aluno foi aconselhado e estimulado a voltar às suas boas rotinas de estudo.

Ficha de Observação nº 10

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 16-01-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: Iniciação-Aluno A **Duração da aula:** 25 min.

Contextualização da aula: Aquecimento e exercícios até à 6ª posição, incluindo os 3 primeiros harmónicos de cada posição.

Objectivos	Conteúdos	Actividades/ Estratégias	Análise/ Observação	Duração
Aquecimento geral com o auxílio do piano.	Aquecimento: “ <i>buzzing</i> ”, notas longas e <i>glissandos</i> até à 5ª posição	Utilização do piano para auxiliar o aluno na audição da altura das notas, principalmente no “ <i>buzzing</i> ”	O aluno demonstrou coordenação na sequência do aquecimento. Nota-se que recomeçou a estudar	5’

Exercícios nas 5 primeiras posições	Exercícios nas 5 primeiras posições utilizando o 1º, 2º e 3º harmónicos	Tentar juntar mais as notas sem quebra de som	Melhoria na emissão sonora. Melhor controlo da coluna de ar	10'
Reexplicação da 6ª posição	Explicação da 6ª posição e respectivos harmónicos	Com o auxílio de <i>glissandos</i> , o aluno conseguiu mecanizar e perceber onde são as primeiras 5 posições	O aluno reage e compreende o funcionamento da vara e da serie dos harmónicos	5'
Introdução ao 3º harmónico nas 6 posições já conhecidas	O aluno deve compreender a importância da coluna de ar na obtenção dos harmónicos superiores	Utilização conjunta do diafragma e da coluna na obtenção dos harmónicos superiores	O aluno reagiu positivamente e compreendeu o funcionamento do 3º harmónico de cada posição da vara	5'

Recursos utilizados: Trombone e bocal

Reportório/Bibliografia: Sem recurso a Reportório

Reflexão final/Avaliação: Tratou-se de uma aula bastante melhor que a anterior, visto o aluno ter recomeçado a estudar com regularidade.

O aluno começa a demonstrar coordenação na sequência do aquecimento e denota-se uma melhoria na emissão sonora devido a um melhor controlo da coluna de ar.

Ficha de Observação nº 11

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 23-01-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: Iniciação-Aluno A **Duração da aula:** 25 min.

Contextualização da aula: Aquecimento e respectivos exercícios até à 6ª posição.

Foi explicado ao aluno a importância de cantar, nomeadamente os exercícios que são executados no trombone.

Objectivos	Conteúdos	Actividades/ Estratégias	Análise/ Observação	Duração
Aquecimento geral com o auxílio do piano.	Aquecimento: “ <i>buzzing</i> ”, notas longas e <i>glissandos</i> até à 6ª posição	Utilização do piano para auxiliar o aluno na audição da altura das notas, principalmente no “ <i>buzzing</i> ”	O aluno demonstrou coordenação na sequência do aquecimento. Melhor coordenação no “ <i>buzzing</i> ”	5’
Exercícios nas 6 primeiras posições	Exercícios nas 6 primeiras posições utilizando o 1º, 2º e 3º harmónico (sib, fá, sib)	Tentar juntar mais as notas sem quebra de som, utilização de mais ar	Melhoria na emissão sonora. Melhor controlo da coluna de ar	10’
Explicação da importância de saber cantar afinado	Começar a cantar as notas de cada posição e respectivos harmónicos	Com o auxílio do piano o aluno canta as notas e depois toca-as no trombone	O aluno reagiu positivamente e compreendeu a importância de saber cantar os intervalos musicais e tentar imita-los no trombone	10’

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: Sem recurso a Reportório

Reflexão final/Avaliação: Foi feito o aquecimento e os respectivos exercícios até à 6ª posição sem problemas e dúvidas de maior relevo.

Foi explicado ao aluno a importância de saber cantar, nomeadamente os exercícios que são executados no trombone, para uma melhor definição da afinação, musicalidade e para uma maior abertura da garganta quando estes são executados no trombone. O aluno assimilou a ideia e reagiu sem problemas ao novo exercício.

Ficha de Observação nº 12

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 20-02-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: Iniciação-Aluno A **Duração da aula:** 25 min.

Contextualização da aula: Por motivos de doença o aluno não tem estudado com a frequência desejada, verificando-se assim a necessidade de rever todos exercícios conhecidos até à aula de hoje.

Objectivos	Conteúdos	Actividades/ Estratégias	Análise/ Observação	Duração
Revisão e correcção dos exercícios de aquecimento	Aquecimento: “ <i>buzzing</i> ”, notas longas e <i>glissandos</i> até à 6ª posição	Utilização do piano para auxiliar o aluno na audição da altura das notas	O aluno demonstrou algumas dificuldades ao nível da embocadura e da coluna de ar	15’
Relembrar os exercícios até ao 3º harmónico	Exercícios nas 6 posições até agora estudadas utilizando o 1º, 2º 3º harmónicos	Utilização conjunta do diafragma e de maior velocidade na coluna na obtenção dos harmónicos superiores.	O aluno demonstrou algumas dificuldades ao nível da mudança de harmónicos	10’

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: Sem recurso a Reportório

Reflexão final/Avaliação: Por motivos de doença (virose) e das miniférias de Carnaval o aluno não tem tido aulas praticamente há um mês, e com isso não tem estudado com a frequência desejada e os resultados não são os esperados.

Nesta aula o aluno trabalhou com algumas limitações os exercícios de aquecimento, “*glissandos*” e das 6 posições que já conhece, denotando-se dificuldades na respiração, por estar a recuperar da virose pulmonar e ao nível da falta de embocadura, por falta de prática.

O aluno está um pouco desmotivado por ter estado tantos dias sem tocar, mas foi aconselhado a ter calma e a recomeçar devagar para recuperar as competências já adquiridas.

Ficha de Observação nº 13

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 27-02-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: Iniciação-Aluno A **Duração da aula:** 25 min.

Contextualização da aula: O aluno fez o aquecimento geral sem ajuda do professor e os exercícios até ao 3º harmónico das 6 posições conhecidas.

Foi-lhe proposto fazer a escala de Fá Maior e a peça infantil “O Balão do João”

Objectivos	Conteúdos	Actividades/ Estratégias	Análise/ Observação	Duração
Aquecimento geral sem ajuda do professor	Aquecimento: “ <i>buzzing</i> ”, notas longas e <i>glissandos</i> até à 6ª posição	Foi proposto ao aluno que fizesse o aquecimento sem o auxílio do professor	Reagiu positivamente ao desafio proposto e realizou satisfatoriamente os exercícios	5’

Exercícios até ao 3º harmónico	Exercícios nas 6 posições até agora estudadas utilizando o 1º, 2º e 3º harmónicos	Utilização conjunta do diafragma e de maior velocidade na coluna na obtenção dos harmónicos superiores.	O aluno demonstrou algumas melhorias ao nível da mudança de harmónicos e da respiração	10'
Introdução e explicação da Escala de Fá Maior	Explicação da formação e da funcionalidade da escala de Fá Maior	O aluno tem que decorar as posições da escala visualmente e mecanicamente	O aluno percebeu e reagiu satisfatoriamente à explicação da escala de Fá Maior	5'
Introdução e explicação à peça infantil “O Balão do João”	Peça infantil “O Balão do João” para a audição do 2º Período	Explicação das posições das notas para a execução da pequena peça	O aluno compreendeu e no final da aula conseguia tocar a peça	5'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: “ O Balão do João”- Música tradicional infantil

Reflexão final/Avaliação: Como o aluno esteve algum tempo sem poder tocar e se encontrava um pouco frustrado esta aula teve o propósito de o estimular e incentivar.

Após o aquecimento foi-lhe explicado a escala de Fá Maior, o aluno percebeu e depois de 2 tentativas conseguiu toca-la. No fim da aula foi-lhe proposto tocar “O Balão do João” na audição do final do 2º período e o aluno mostrou-se radiante com ideia. Foi-lhe feita a explicação das posições das notas para a execução da pequena peça, o aluno compreendeu e após algumas tentativas conseguiu toca-la.

Esta aula foi bastante gratificante, tanto para aluno como para o professor.

Ficha de Observação nº 14

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 06-03-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: Iniciação-Aluno A **Duração da aula:** 25 min.

Contextualização da aula: Na aula de hoje o aquecimento e os exercícios nas 6 posições foram feitos de forma alternada, entre aluno e o professor.

Execução da escala de Fá Maior e da peça infantil “O Balão do João”

Objectivos	Conteúdos	Actividades/ Estratégias	Análise/ Observação	Duração
Aquecimento geral em conjunto com o professor	Aquecimento: “ <i>buzzing</i> ”, notas longas e <i>glissandos</i> até à 6ª posição	Foi proposto ao aluno que fizesse o aquecimento alternado com o professor	Reagiu positivamente ao desafio proposto e realizou satisfatoriamente os exercícios	5’
Exercícios até ao 3º harmónico	Exercícios nas 6 posições até agora estudadas utilizando o 1º, 2º e 3º harmónicos	Exercícios feitos alternando com o professor	Os desafios propostos ao aluno foram realizados satisfatoriamente	5’
Execução da escala de Fá Maior	Revisão da escala de Fá Maior	Memorização das posições das notas para a execução da escala	O aluno assimilou bem o sítio das posições da vara e o som das mesmas	5’
Execução da peça infantil	Preparação da peça infantil “O Balão do João”	Explicação das posições das notas para a execução da	O aluno reagiu, compreendeu e no final da aula	10’

“O Balão do João”	para a audição do 2º Período	peça co o auxílio do piano	conseguiu tocar a peça	
-------------------	------------------------------	----------------------------	------------------------	--

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: “ O Balão do João”- Música tradicional infantil

Reflexão final/Avaliação: Na aula de hoje o aquecimento “*buzzing*”, notas longas e *glissandos* até à 6ª posição, assim como os respectivos exercícios de harmónicos, foram feitos de forma alternada, entre aluno e o professor, isto para a aula não ser sempre igual e correr o risco de poder cair numa em rotina.

Explicação das posições na vara e execução da escala de Fá Maior com o aluno a tentar juntar mais as notas e de não as articular demasiado.

O aluno teve muita facilidade em decorar as posições e a altura dos sons da peça infantil “O Balão do João”, foi feito o primeiro ensaio com piano.

Ficha de Observação nº 15

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 13-03-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: Iniciação-Aluno A **Duração da aula:** 25 min.

Contextualização da aula: Aquecimento: “*buzzing*”, notas longas e *glissandos* até à 6ª posição. Execução da escala de Fá Maior em *stacatto* e em *glissandos*.

Simulação da audição com o auxílio do piano. Esta aula foi mais pequena porque o aluno teve que ir participar nos ensaios do coro para a audição da Pascoa.

Objectivos	Conteúdos	Actividades/ Estratégias	Análise/ Observação	Duração
	Aquecimento:	Utilização do piano para auxiliar o aluno	O aluno mostra grande à vontade na forma com faz	5'

Revisão dos exercícios de aquecimento	“ <i>buzzing</i> ”, notas longas e <i>glissandos</i> até à 6ª posição	na audição da altura das notas	o aquecimento com o bocal e com o trombone	
Revisão da escala de Fá Maior	Execução da escala de Fá Maior	Execução da escala em <i>stacatto</i> e em <i>glissandos</i>	O aluno assimilou e reagiu positivamente à importância da rapidez da vara na mudança das posições	5’
Execução da peça infantil “O Balão do João”	Preparação da peça infantil “O Balão do João” para a audição do 2º Período	Simulação da audição com o auxílio do piano	O aluno reagiu positivamente ao contexto da audição	5’

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: “ O Balão do João”- Música tradicional infantil

Reflexão final/Avaliação: Esta aula foi mais pequena porque o aluno teve que ir participar nos ensaios do coro para a audição da Pascoa.

Foi feito o aquecimento: “*buzzing*”, notas longas e *glissandos* até à 6ª posição.

Execução da escala de Fá Maior em *stacatto* e depois em *glissandos*, com o objectivo de o aluno assimilar e reagir à importância da rapidez da vara na mudança das posições das diferentes notas.

Preparação da peça infantil “O Balão do João” com o auxílio do piano e simulação da audição.

Ficha de Observação nº 16

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 20-03-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: Iniciação-Aluno A **Duração da aula:** 25 min.

Contextualização da aula: Aquecimento conjunto de toda a classe de trombone e ensaio geral para a audição de amanhã.

Todos os alunos fizeram ensaio geral com piano, visto tratar-se da véspera da audição. O aluno A demonstra uma grande tranquilidade no contexto de audição.

Ficha de Observação nº 17- Início do 3º Período

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 10-04-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: Iniciação-Aluno A **Duração da aula:** 25 min.

Contextualização da aula: Revisão dos exercícios de aquecimento e dos exercícios até ao 3º harmónico nas primeiras 6 posições da vara.

Foi relembrada a escala de Fá Maior.

Objectivos	Conteúdos	Actividades/ Estratégias	Análise/ Observação	Duração
Revisão dos exercícios de aquecimento	Aquecimento: <i>“buzzing”</i> , notas longas e <i>glissandos</i> até à 6ª posição	Utilização do piano para auxiliar o aluno na audição da altura das notas	O aluno demonstra alguma falta de embocadura resultante da falta de estudo durante as férias, embora se lembre dos exercícios	5'
Revisão dos exercícios até ao 3º harmónico	Exercícios nas 6 posições até agora estudadas utilizando o 1º, 2º e 3º harmónicos	Exercícios feitos sem ajuda do professor	O aluno estava com dificuldades na obtenção dos harmónicos	10'

			superiores devido à falta de estudo	
Revisão da escala de Fá Maior	Execução da escala de Fá Maior	Execução da escala em <i>stacatto</i> e em <i>glissandos</i>	O aluno teve dificuldades em recordar-se das posições da escala	10'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: Sem recurso a Reportório

Reflexão final/Avaliação: No início da aula o aluno comentou que durante as férias da Pascoa não estudou trombone porque não esteve em sua casa durante nesse período.

A estratégia escolhida foi a recapitulação de toda a matéria dada até então; exercícios de aquecimento e dos exercícios até ao 3º harmónico nas primeiras 6 posições da vara. Foi relembrada a escala de Fá Maior.

Fisicamente o aluno ficava cansado com muita facilidade, tanto nos braços como nos lábios, contudo recordava-se bem das posições na vara e maneira como tem que respirar.

Ficha de Observação nº 18

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 17-04-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: Iniciação-Aluno A **Duração da aula:** 25 min.

Contextualização da aula: Revisão dos exercícios de aquecimento e dos exercícios até ao 3º harmónico nas primeiras 6 posições da vara.

Foi relembrada a escala de Fá Maior e introdução à escala de Sib Maior.

Aquecimento, exercícios e escalas feitas conjuntamente com o professor.

Objectivos	Conteúdos	Actividades/ Estratégias	Análise/ Observação	Duração
Aquecimento geral em conjunto com o professor	Aquecimento: “ <i>buzzing</i> ”, notas longas e <i>glissandos</i> até à 6ª posição	Foi proposto ao aluno que fizesse o aquecimento alternado com o professor numa estratégia de estimular o aluno	Reagiu positivamente ao desafio proposto e realizou satisfatoriamente os exercícios	10’
Exercícios até ao 3º harmónico	Exercícios nas 6 posições até agora estudadas utilizando o 1º, 2º e 3º harmónicos	Exercícios feitos alternando com o professor	Os desafios propostos foram realizados satisfatoriamente	5’
Execução da escala de Fá Maior	Revisão da escala de Fá Maior	Memorização das posições das notas para a execução da escala	O aluno executa bem o sítio das posições da vara e o som das mesmas	5’
Execução da escala de Sib Maior	Introdução à escala de Sib Maior	Reconhecimento das posições das notas na vara e auditivamente	O aluno compreendeu a funcionalidade da escala de Sib Maior	5’

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: Sem recurso a Reportório

Reflexão final/Avaliação: Estudo repartido entre aluno e o professor. Foram feitos os exercícios de aquecimento e os exercícios até ao 3º harmónico nas primeiras 6 posições da vara tocando ambos alternadamente.

A escala de Fá Maior começa a soar melhor, com um som mais definido e com melhor afinação. Foi feita a introdução e explicação à escala de Sib Maior.

Ficha de Observação nº 19

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 24-04-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: Iniciação-Aluno A **Duração da aula:** 25 min.

Contextualização da aula: Aquecimento: “*buzzing*”, notas longas e *glissandos* até à 6ª posição com o auxílio do piano. Todos estes exercícios foram executados sem o auxílio do professor.

Introdução e explicação da 7ª posição e respectivos harmónicos.

Objectivos	Conteúdos	Actividades/ Estratégias	Análise/ Observação	Duração
Aquecimento geral feito somente pelo aluno	Aquecimento: “ <i>buzzing</i> ”, notas longas e <i>glissandos</i> até à 6ª posição	Foi proposto ao aluno que fizesse o aquecimento sozinho, para estimulá-lo e a não estar sempre dependente da ajuda professor	Reagiu positivamente ao desafio proposto e realizou satisfatoriamente os exercícios	10’
Exercícios até ao 3º harmónico	Exercícios nas 6 posições até agora estudadas utilizando o 1º, 2º e 3º harmónicos	Exercícios feitos somente pelo aluno sem o auxílio do professor	Os desafios propostos foram realizados satisfatoriamente e com bastante certeza	5’
	Explicação do funcionamento da 7ª posição e	Foi explicado ao aluno que a 7ª posição é a última da vara mas	O aluno percebeu e realizou	

Introdução à 7ª posição	dos seus 3 primeiros harmónicos	que os exercícios são similares aos outros nas outras 6 posições	positivamente os novos exercícios	10'
-------------------------	---------------------------------	--	-----------------------------------	-----

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: Sem recurso a reportório

Reflexão final/Avaliação: Foi proposto ao aluno que fizesse o aquecimento sozinho, este reagiu positivamente ao desafio proposto e realizou satisfatoriamente os exercícios de “*buzzing*”, notas longas e *glissandos* até à 6ª posição e os exercícios nas 6 posições até agora estudadas utilizando o 1º, 2º e 3º harmónicos.

Introdução e explicação do funcionamento da 7ª posição e dos seus 3 primeiros harmónicos. Foi explicado ao aluno que a 7ª posição é a última da vara mas que os exercícios são similares aos outros nas outras 6 posições. Embora com algumas dificuldades, devido ao comprimento do braço, o aluno percebeu e realizou positivamente os novos exercícios.

Ficha de Observação nº 20

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 08-05-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: Iniciação-Aluno A **Duração da aula:** 25 min.

Contextualização da aula: Aquecimento: “*buzzing*”, notas longas e *glissandos* até à 7ª posição com o auxílio do piano. Execução das escalas de Fá Maior e Sib Maior.

Introdução e explicação da peça para a audição: “*Noddy*”

Objectivos	Conteúdos	Actividades/ Estratégias	Análise/ Observação	Duração
Exercícios de aquecimento	Aquecimento: “ <i>buzzing</i> ”, notas longas	Utilização do piano para auxiliar o aluno	O aluno executou satisfatoriamente os exercícios já	

	e <i>glissandos</i> até à 7ª posição	na audição da altura das notas	com 7ª posição incluída	5'
Exercícios até ao 3º harmónico	Exercícios em todas as posições utilizando o 1º, 2º e 3º harmónicos	Para tocar na 7ª posição, o aluno foi aconselhado a fazer uma ligeira rotação no pulso da mão direita, para conseguir chegar lá mais facilmente	O aluno percebeu e realizou positivamente os novos exercícios	5'
Execução das escalas de Fá Maior e Sib Maior	Revisão da escala de Fá Maior e Sib Maior	Memorização das posições e dos sons das notas para a execução das escalas	O aluno percebeu onde são as posições da vara e o som das mesmas	5'
Introdução e explicação da peça para a audição: “ <i>Noddy</i> ”	Pequeno arranjo da música dos desenhos animados “ <i>Noddy</i> ” para a audição do 3º Período	Explicação das posições das notas e do ritmo para a execução da pequena peça	O aluno compreendeu e no final da aula conseguia tocar a peça	10'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: Pequeno arranjo da música dos desenhos animados “*Noddy*”.

Reflexão final/Avaliação: O aluno executou satisfatoriamente todos os exercícios de aquecimento já com a 7ª posição incluída até ao 3º harmónico (Sib, Fá, Sib). Embora com alguma dificuldade, o aluno já chega à 7ª posição da vara, para ter mais facilidade em lá chegar foi aconselhado a fazer uma ligeira rotação no pulso da mão direita e a esticar os dedos para ter uma maior extensão do braço.

Execução da escala de Fá Maior sem problemas e Sib Maior com alguns problemas ao nível da afinação, corrigidos pelo professor.

Introdução e explicação do pequeno arranjo da música dos desenhos animados “Noddy” para a audição do 3º período.

Esta audição tem uma temática diferente das habituais da Academia. Este período, a pedido dos alunos, o tema é: “Bandas Sonoras”.

Ficha de Observação nº 21

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 15-05-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: Iniciação-Aluno A **Duração da aula:** 25 min.

Contextualização da aula: Aquecimento: “*buzzing*”, notas longas e *glissandos* até à 7ª posição com o auxílio do piano. Execução dos exercícios de aquecimento até à 7ª posição e até ao 3º harmónico (Sib, Fá, Sib).

Escalas de Fá Maior e Sib Maior.

Tocou com piano a peça para a audição: “Noddy”

Objectivos	Conteúdos	Actividades/ Estratégias	Análise/ Observação	Duração
Exercícios de aquecimento	Aquecimento: “ <i>buzzing</i> ”, notas longas e <i>glissandos</i> até à 7ª posição com o auxílio do piano	Utilização do piano para auxiliar o aluno na audição da altura das notas	O aluno executou satisfatoriamente os exercícios até à 7ª posição	10’
Execução das escalas de Fá Maior e Sib Maior	Revisão da escala de Fá Maior e Sib Maior	Execução das escalas em “ <i>stacatto</i> ” e em <i>glissandos</i>	O aluno reage com rapidez às mudanças das posições da vara	5’

Execução da peça para a audição:	Pequeno arranjo da música dos desenhos animados “Noddy” para a audição do 3º Período	Explicação das posições das notas e do ritmo para a execução da pequena peça	O aluno compreendeu e no final da aula conseguia tocar a peça com piano	10’
----------------------------------	--	--	---	-----

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: Pequeno arranjo da música dos desenhos animados “Noddy”.

Reflexão final/Avaliação: O aluno executou satisfatoriamente os exercícios em “*buzzing*”, notas longas e *glissandos* até à 7ª posição. Fez com bastante fluidez todos os exercícios de aquecimento até à 7ª posição e até ao 3º harmónico (Sib, Fá, Sib). Embora o aluno ainda tenha o braço pequeno, reage com bastante rapidez às mudanças das posições da vara nas escalas executadas.

Está extremamente motivado com a peça que vai tocar na audição. Desta peça, o aluno já tem as posições da vara memorizadas e começa a perceber a sua mecanização.

Ficha de Observação nº 22

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 22-05-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: Iniciação-Aluno A **Duração da aula:** 25 min.

Contextualização da aula: Aquecimento: “*buzzing*”, notas longas e *glissandos* até à 7ª posição com o auxílio do piano. Execução dos exercícios de aquecimento até à 7ª posição e até ao 3º harmónico (Sib, Fá, Sib). Escalas de Fá Maior e Sib Maior.

Tocou a peça, com acompanhamento de piano e foram adaptadas e ajustadas imagens da banda desenhada “Noddy” para a audição.

Objectivos	Conteúdos	Actividades/ Estratégias	Análise/ Observação	Duração
------------	-----------	-----------------------------	------------------------	---------

Exercícios de aquecimento	Aquecimento: “ <i>buzzing</i> ”, notas longas e <i>glissandos</i> até à 7ª posição com o auxílio do piano	Utilização do piano para auxiliar o aluno na audição da altura das notas	O aluno executou satisfatoriamente os exercícios até à 7ª posição	5’
Execução das escalas de Fá Maior e Sib Maior	Revisão da escala de Fá Maior e Sib Maior	Execução das escalas em “ <i>stacatto</i> ” e em <i>glissandos</i>	O aluno reage com rapidez às mudanças das posições da vara	5’
Execução da peça para a audição: “ <i>Noddy</i> ”	Para além do acompanhamento do piano foram escolhidas imagens da B.D “ <i>Noddy</i> ”	Coordenação entre a execução musical e as imagens	O aluno no final da aula conseguiu tocar a peça com piano e com o <i>timing</i> da apresentação das imagens	15’

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: Pequeno arranjo da música dos desenhos animados “*Noddy*”.

Reflexão final/Avaliação: O aluno executou satisfatoriamente os exercícios em “*buzzing*”, notas longas e *glissandos* até à 7ª posição. Fez com bastante fluidez todos os exercícios de aquecimento até à 7ª posição e até ao 3º harmónico (Sib, Fá, Sib).

Nesta aula foi feito um pequeno ensaio da peça a tocar na audição e das imagens que serão projectadas durante a execução. Sendo o tema da audição “ Bandas Sonoras”, o aluno A vai abrir a audição a tocar a música da banda desenhada “ *Noddy*”, acompanhado ao piano e com projecção de imagens do protagonista da serie.

Ficha de Observação nº 23

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 29-05-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: Iniciação-Aluno A **Duração da aula:** 25 min.

Contextualização da aula: Aquecimento feito sem o auxílio do professor: “*buzzing*”, notas longas e *glissandos* até à 7ª posição com o auxílio do piano. Execução dos exercícios de aquecimento até à 7ª posição e até ao 3º harmónico (Sib, Fá, Sib). Escalas de Fá Maior e Sib Maior.

Tocou a peça para a audição com acompanhamento de piano e com a projecção das imagens escolhidas da banda desenhada “*Noddy*”.

Objectivos	Conteúdos	Actividades/ Estratégias	Análise/ Observação	Duração
Exercícios de aquecimento sem o auxílio do professor	Aquecimento: “ <i>buzzing</i> ”, notas longas e <i>glissandos</i> até à 7ª posição com o auxílio do piano	Utilização do piano para auxiliar o aluno na audição da altura das notas	O aluno executou satisfatoriamente os exercícios até à 7ª posição	5’
Execução das escalas de Fá Maior e Sib Maior sem auxílio do professor	Escala de Fá Maior e Sib Maior	Execução das escalas em “ <i>stacatto</i> ” e em <i>glissandos</i> para melhor coordenação da vara	O aluno reage com rapidez às mudanças das posições da vara	5’
Execução da peça para a audição e simulação da audição	Para além do acompanhamento do piano foram escolhidas imagens da B.D “ <i>Noddy</i> ”	Coordenação do <i>timing</i> entre a execução musical e as imagens escolhidas e simulação da audição	O aluno no final da aula conseguiu tocar a peça com o <i>timing</i> exacto da apresentação das imagens	15’

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: Pequeno arranjo da música dos desenhos animados “*Noddy*”.

Reflexão final/Avaliação: Para fins motivacionais, nesta aula o aquecimento foi feito sem o auxílio do professor: “*buzzing*”, notas longas e *glissandos* até à 7ª posição com o auxílio do piano. Execução dos exercícios de aquecimento até à 7ª posição e até ao 3º harmónico (Sib, Fá, Sib). Escalas de Fá Maior e Sib Maior. O aluno demonstra, para a sua idade, uma boa destreza psico-motora e uma grande perspicácia.

Tocou a peça para a audição com acompanhamento de piano e com a projecção das imagens escolhidas da banda desenhada “*Noddy*”, a audição foi simulada duas vezes.

Ficha de Observação nº 24 (Aula extra)

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 31-05-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: Iniciação-Aluno A **Duração da aula:** 25 min.

Contextualização da aula: Esta aula foi estrategicamente preparada para ser uma aula de conjunto, toda a classe participou no aquecimento geral e na simulação da audição.

Objectivos	Conteúdos	Actividades/ Estratégias	Análise/ Observação	Duração
Aquecimento colectivo	Todos os alunos fizeram o aquecimento geral	Todos os alunos exemplificaram um exercício e os outros repetiam em conjunto	Todos regiram positivamente ao exercício proposto	15'
Ensaio geral para a audição	Definição do espaço a usar do salão nobre e do tempo da audição	Simulação da audição para uma melhor coordenação do tempo entre execução musical e as imagens projectadas	Embora com algumas dificuldades iniciais, os alunos reagiram positivamente a este novo desafio	60'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: Pequeno arranjo da música dos desenhos animados “Noddy”.

Reflexão final/Avaliação: Nesta aula, toda a classe participou no aquecimento geral com: “*buzzing*”, notas longas e *glissandos* até à 7ª posição. Todos os alunos exemplificaram um exercício e os outros repetiam em conjunto, com isto tentou-se uma maior aproximação entre os alunos e uma maior habituação de tocar uns para os outros. Após a definição do espaço a usar do salão nobre e do tempo necessário para a audição, foi feita a simulação da audição para uma melhor coordenação dos *timings* entre a execução musical e as imagens projectadas dos *trailers* escolhidos pelos alunos. Embora com algumas dificuldades iniciais, os alunos reagiram positivamente a este novo desafio, estando todos muito entusiasmados, prevendo-se uma audição, embora diferente, de bom nível.

Ficha de Observação nº 25

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 12-06-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: Iniciação-Aluno A **Duração da aula:** 25 min.

Contextualização da aula: Conversa com o aluno acerca da sua boa prestação na audição do dia 05.

Pequeno aquecimento e marcação dos trabalhos de casa para as férias.

Objectivos	Conteúdos	Actividades/ Estratégias	Análise/ Observação	Duração
Exercícios de aquecimento	Aquecimento: “ <i>buzzing</i> ”, notas longas e <i>glissandos</i> até à 7ª posição	Utilização do piano para auxiliar o aluno na audição da altura das notas	O aluno executou satisfatoriamente e os exercícios	10’

<p>Marcação dos trabalhos de férias e escolha de estratégias para estudar sem o professor</p>	<p>Fazer sempre o aquecimento com “<i>buzzing</i>”, notas longas e <i>glissandos</i> até à 7ª posição e até ao 3º harmónico. Pode tocar as peças já conhecidas</p>	<p>Tentar estudar, pelo menos, 20min. todos os dias, sempre com calma, com uma boa respiração e tentar tocar o 4º harmónico (explicado na aula). Continuar a fazer as escalas já estudadas</p>	<p>O aluno compreendeu a importância de ter que estudar durante as férias e mostra-se muito motivado para continuar a estudar trombone</p>	<p>15’</p>
---	--	--	--	------------

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: Sem recurso a reportório

Reflexão final/Avaliação: Foi dado ao aluno um estimulante *feedback*, não só pela sua excelente *performance* na última audição, mas também pelo empenho e entusiasmo revelado durante todo ano lectivo. Embora seja muito novo, o aluno demonstra qualidades e facilidades para a prática do trombone, para isso é bom que seja estimulado e incentivado a continuar a estudar pois trata-se de um aluno com muito potencial.

Marcação dos trabalhos de férias e escolha de estratégias para o aluno estudar sem o auxílio do professor.

Planos de aula/Fichas de Observação

Aluno B (3º Grau)

Ficha de Observação nº 1

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 24-10-2017

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 3º-Grau-Aluno B **Duração da aula:** 50 min.

Contextualização da aula: Foram abordados e explicados ao aluno os objectivos, as estratégias e os conteúdos das aulas de trombone, referentes ao ano lectivo de 2017/2018. Foi feita uma revisão da matéria dada anteriormente.

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento e incentivar o fluxo de ar	<i>Buzzing</i> e exercícios em <i>glissandos</i> para melhor fluir o ar	Alguma tensão na garganta durante o fluxo de ar, mas revela boas competências auditivas	30'
Escala de Fá Maior	Execução da escala de Fá maior em <i>glissandos</i> e em <i>stacatto</i>	A coluna de ar não é constate tornando o som anasalado	20'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: Sem recurso a repertório

Reflexão final/Avaliação: Esta foi a primeira aula deste ano lectivo do aluno B. Trata-se de um aluno que vem de outro estabelecimento de ensino e que fez provas de ingresso na A.M.S.C, mas o professor de trombone mantem-se o mesmo.

Foi feita uma revisão da matéria dada anteriormente.

Ficha de Observação nº 2

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 31-10-2017

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 3ºGrau-Aluno B **Duração da aula:**50 min.

Contextualização da aula: Apresentação das escalas já estudadas e estratégias correctivas para a sonoridade.

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração

Aquecimento	<i>Buzzing</i> no bocal com acompanhamento de piano pelo professor / escala de Fá Maior e Sib Maior numa oitava em <i>glissando</i>	Aluno revela competências auditivas ao tentar imitar os sons do piano no entanto força o som	15'
Exercício para melhorar a qualidade do som	Exercícios de relaxamento da garganta durante o fluxo de ar	Som anasalado e forçado principalmente no registo agudo.	15'
Escalas e estudos	Fá Maior, Sib Maior e Mib Maior com os respectivos arpejos. Livro de estudos “ <i>Écouter, lire et jouer</i> ”	Articulação um pouco dura. Dificuldades na coordenação da respiração.	20'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: Livro de estudos “*Écouter, lire et jouer*” Vol.2 e3 de Jilt Jansma.

Reflexão final/Avaliação: O aluno revela competências auditivas conseguindo imitar, através do “*buzzing*”, a altura das notas, mas na transposição dos exercícios para o trombone a qualidade sonora fica muito prejudicada devido à tensão que faz na garganta.

O aluno está muitas vezes distraído com o que se passa fora de aula.

Ficha de Observação nº 3

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 07-11-2017

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 3º-Grau-Aluno B **Duração da aula:** 50 min.

Contextualização da aula: Correção dos problemas do fluxo de ar.

Execução de escalas. Livro de estudos “*Écouter, lire et jouer*” Vol.2 e3 de Jilt Jansma.

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	<i>Buzzing</i> , tendo como base a escala de Dó Maior numa oitava em <i>glissandos</i>	O aluno revela competências auditivas no exercício proposto	10’
Melhorar a qualidade do som	Exercícios para desenvolver e formar a coluna de ar	O aluno retém o ar na garganta e o som torna-se forçado	10’ ,
Escalas e estudos	Escalas Fá Maior, Sib Maior e sol menor com arpejos Livro de estudos “ <i>Écouter, lire et jouer</i> ” Vol.2	Som nasalado, articulação um pouco dura e pouco fluxo na emissão do ar na região aguda	30’

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: “*Écouter, lire et jouer*” Vol.2 e3 de Jilt Jansma

Reflexão final/Avaliação: O aluno continua a fechar a garganta, especialmente nas regiões média e aguda. Este problema tem sido corrigido com estratégias específicas para colmatar o problema.

Ficha de Observação nº 4

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 14-11-2017

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 3º-Grau-Aluno B **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Exercícios para beneficiar a coluna de ar. Escalas executadas com diferentes ritmos e escolha da peça para a audição de Natal.

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	<i>Buzzing</i> no bocal com diferentes intervalos	Dificuldades na abordagem a este novo exercício.	10'
Melhorar a qualidade do som	Exercícios para maior desenvolvimento da coluna de ar	Melhoria no preenchimento da coluna de ar no registo médio	10'
Escalas e estudos	Escalas Mib Maior e Dó menor Livro de estudos <i>“Écouter, lire et jouer”</i>	Dificuldade em compreender a funcionalidade das escalas menores	15'
Peça para audição	Escolha da peça para audição de Natal <i>“Turnabout”</i>	Foi escolhida a peça que nesta altura de adapta melhor nível do aluno	20'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: *“Turnabout”* –Lennie, *“Écouter, lire et jouer”* Vol.2- Castelain e Jansma

Reflexão final/Avaliação: Dificuldades na abordagem ao novo exercício de *buzzing*. Foram notadas algumas melhorias na coluna de ar.

As escalas foram feitas com ritmos para estimular os ataques, para que não sejam tão agressivos. Foi escolhida a peça para a audição de Natal *“Turnabout”* -Lennie

Ficha de Observação nº 5

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 21-11-2017

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 3º-Grau-Aluno B **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: *Buzzing* no bocal com diferentes intervalos. Introdução à execução das escalas com diferentes articulações.

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	<i>Buzzing</i> no bocal com o suporte do piano. Escalas de Fá e Sib Maior em <i>glissando</i>	Ligeira melhoria no exercício	10'
Melhorar a qualidade do som	Exercícios para maior desenvolvimento da coluna de ar	Melhoria no preenchimento da coluna de ar	10'
Estudo e escalas	Sib Maior e Láb Maior com ritmos e articulações.	Algumas dificuldades nas diferentes articulações propostas	15'
Peça para audição	" <i>Turnabout</i> "	Correcção de alguns ritmos.	20'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: "*Turnabout*" -Lennie

Reflexão final/Avaliação: No aquecimento em *buzzing* o aluno revela progressos no exercício de obtenção de diferentes intervalos. Teve dificuldades em perceber e executar as diferentes articulações nas escalas.

Ficha de Observação nº 6

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 28-11-2017

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 3º-Grau-Aluno B **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: *Buzzing* em diferentes intervalos com o auxílio do piano.

Escalas com diferentes articulações e estudos. Execução da peça para a audição.

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	<i>Buzzing</i> em diferentes intervalos com o auxílio do piano	Alguma dificuldade em parar na nota correcta	10'
Estudo e escalas	Escalas Fá Maior, Sib e ré menor com ritmos e articulações. Livro de estudos " <i>Écouter, lire et jouer</i> "	Algumas dificuldades nas diferentes articulações propostas	20'
Peça para audição	" <i>Turnabout</i> "	Melhoria nos ritmos e no fraseamento da melodia	25'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: "*Turnabout*" –Lennie, "*Écouter, lire et jouer*" Vol.2- Castelain e Jansma

Reflexão final/Avaliação: Em *buzzing*, o aluno tornou a revelar dificuldades na obtenção dos diferentes intervalos. Teve dificuldades em executar as diferentes articulações nas escalas. O aluno melhorou bastante nos ritmos e na musicalidade da peça para a audição de Natal

Ficha de Observação nº 7

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 05-12-2017

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 3º-Grau-Aluno B **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Foi proposto ao aluno exercícios de *buzzing* em extensão de quartas. Escalas e respectivos arpejos.

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	<i>Buzzing</i> com intervalos de quartas perfeitas	Existe ainda alguma dificuldade na região aguda	10'
Estudo de escalas	Escalas Lá Maior e Mi maior e respectivos arpejos	Melhoria na emissão sonora e na articulação	20'
Peça para audição	Ensaio da peça “ <i>Turnabout</i> ” com piano	Melhoria nos ritmos e no fraseamento da melodia	25'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: “*Turnabout*” –Lennie,

Reflexão final/Avaliação: O aluno teve dificuldades em produzir o *buzzing* especialmente na região mais aguda. Melhorias na emissão sonora e nas diferentes articulações. Evolução na execução da peça “*Turnabout*”, especialmente na elaboração das frases.

Ficha de Observação nº 8

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 12-12-2017

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 3º-Grau-Aluno B **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: O *Buzzing* e as escalas tiveram o propósito de servir como um aquecimento tranquilo para o ensaio geral da audição de Natal.

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	<i>Buzzing</i> no bocal com o suporte do piano.	Continua com alguma dificuldade na região aguda	10'
Escalas	Dó Maior e Sol maior		10'
Peça para audição	Peça " <i>Turnabout</i> " com piano (ensaio geral no salão nobre)	O aluno estava um pouco ansioso mas acabou por ser um ensaio muito positivo.	25'
Marcação dos trabalhos para férias	Foram marcados estudos, escalas e exercícios de flexibilidade	O aluno compreendeu o que tem que fazer durante o período de férias.	10'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: "*Turnabout*" –Lennie,

Reflexão final/Avaliação: Estrategicamente nesta aula, o aquecimento foi feito com o intuito de não cansar o aluno, pois era previsto que o mesmo pudesse ter que repetir a peça para a audição várias vezes com o piano. Tendo começado um pouco ansioso, o aluno, na última vez que repetiu a peça com o piano, já se sentia mais confortável e menos ansioso.

Foram marcados os trabalhos para férias baseados nos conhecimentos que já tem em relação ao aquecimento, escalas, arpejos e estudos do livro "*Écouter, lire et jouer*" Vol.2.

Ficha de Observação nº 9

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 09-01-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 3º-Grau-Aluno B **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Foi feita uma revisão dos conhecimentos já adquiridos pelo aluno.

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	<i>Buzzing</i> no bocal com o suporte auditivo do piano. Exercícios em <i>glissandos</i>	Descoordenação e desafinação no exercício	20'
Estudo de escalas	Sib maior, sol menor com arpejos	Devido ao cansaço o aluno força o som	20'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reflexão final/Avaliação: O aluno explicou que durante as férias praticamente não estudou e isso reflectiu-se na aula. O *buzzing* estava novamente descoordenado e sem a afinação correcta das notas. Optou-se por o aluno fazer *glissandos* começando em diferentes harmónicos, de uma forma relaxada. Foram feitas as escalas de Sib maior e sol menor com os respectivos arpejos. Embora fosse uma aula mais curta, o aluno no fim, estava visivelmente cansado devido à falta de embocadura. Foi-lhe explicada a importância da continuidade do estudo.

Ficha de Observação nº 10

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 16-01-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 3º-Grau-Aluno B **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Recapitulação de alguns exercícios, escalas e arpejos já conhecidos pelo aluno. Exercícios para relaxamento da garganta.

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	<i>Buzzing</i> no bocal com o suporte auditivo do piano.	Ligeira melhoria na coordenação do exercício	10'
Melhorar a qualidade do som e ataques	Exercícios para a abertura da garganta e para não bloquear a glote no ataque das notas	O aluno demonstra estar com a garganta muito tensa, originando um som anasalado e com dificuldades nos ataques	15'
Escalas e estudos	Escala de Fá maior e ré menor. Livros de estudos : <i>Écouter, lire et jouer, Volume 2, 3;</i> e <i>Learn as you play trombone</i>	Melhoria na afinação mas, a mão direita (que segura a vara), por vezes está muito flácida e n-ao para nos sítios correctos	30'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: “*Écouter, lire et jouer*” Volume 2, 3; e

“*Learn as you play trombone*”

Reflexão final/Avaliação: Esta foi a segunda aula depois do início do 2º período e nota-se que o aluno ainda se cansa com facilidade, pois não estudou durante as férias.

O aluno demonstra estar com a garganta muito tensa, originando um som frágil e anasalado e dificuldades nos ataques devido á contracção/bloqueio da glote.

Demonstrou algumas melhorias ao nível da afinação durante as escalas e estudos mas contudo a mão direita (que segura a vara), por vezes está muito flácida, prejudicando a justeza da afinação.

Ficha de Observação nº 11

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 23-01-201

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 3º-Grau-Aluno B **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Novas abordagens ao estudo diário do aluno com a introdução de novos exercícios.

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	<i>Buzzing</i> em 3ª com o suporte auditivo do piano	Ligeira melhoria na coordenação do exercício	10'
Melhorar a qualidade do som	Exercícios para a abertura da garganta e para não bloquear a glote no ataque das notas. Utilização da sílaba Ah no ataque das notas.	O aluno demonstra estar sempre com a garganta muito tensa, contudo compreendeu o novo exercício.	15'
Escalas e estudos	Escala de Sib maior e sol menor as respectivas escalas cromáticas. Livros de estudos : <i>Écouter, lire et jouer, Volume 2, 3;</i> e <i>Learn as you play trombone</i>	Algumas dificuldades na coordenação motora nas escalas cromáticas devido á flacidez e alguma descoordenação do pulso direito	30'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: Livros de estudo :*Écouter, lire et jouer, Volume 2, 3;* e

“Learn as you play trombone”

Reflexão final/Avaliação: O aluno demonstra estar sempre com a garganta muito tensa, contudo foi-lhe explicado para começar a atacar as notas pensando na sílaba Ah e não na sílaba Tu, para que com isso o ataque não seja tão duro. A sílaba Ah naturalmente obriga a uma maior abertura da garganta.

Demonstrou algumas dificuldades na coordenação motora durante as escalas cromáticas, principalmente devido á flacidez e alguma descoordenação e falta de firmeza do pulso direito.

Ficha de Observação nº 12

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 30-01-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 3º-Grau-Aluno B **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Aula com exercícios similares à aula anterior para perceber se o aluno os percebeu e se se notam resultados.

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	Vários exercícios em <i>Buzzing</i> com suporte auditivo do piano	Ligeira melhoria na procura dos sons correctos	10'
Melhorar a qualidade do som	Exercícios em <i>glissandos</i> utilizando a sílaba Ah no ataque das notas.	Compreendeu o novo exercício e tenta executá-lo bem.	15'
Escalas e estudos	Escala de Fá Maior e ré menor com arpejos e as respectivas escalas cromáticas. Livros de estudos : <i>Écouter, lire et jouer, Volume 2, 3;</i> e <i>Learn as you play trombone</i>	Continua com algumas dificuldades na coordenação motora nas escalas cromáticas devido á flacidez e alguma descoordenação do pulso direito, mas denota-se uma pequena melhoria.	30'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: Livros de estudo :*Écouter, lire et jouer, Volume 2, 3;* e

“*Learn as you play trombone*”.

Reflexão final/Avaliação: Ligeira melhoria na procura dos sons correctos durante os exercícios em *buzzing*.

Compreendeu o novo exercício com a sílaba Ah e esforça-se para tenta executá-lo bem.

Continua ainda com algumas dificuldades na coordenação motora durante a prática das escalas cromáticas devido á flacidez do pulso direito, demonstrando dificuldades em parar a vara com firmeza e no sítio correcto.

No fim da aula o aluno informou o professor que irá adquirir um trombone novo com válvula de Fá, pois este com que toca é da escola e é um trombone simples.

Ficha de Observação nº 13

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 20-02-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 3º-Grau-Aluno B **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Aquecimento com bocal. Explicação do funcionamento da válvula de Fá do novo trombone. Foi explicado ao aluno que accionado a válvula de Fá o trombone fica com 6 posições e terá que haver um ajuste na vara em relação às posições anteriormente conhecidas. Foi também explicado a funcionalidade dos harmónicos nas 6 posições. Para isso foram executadas escalas e arpejos para a compreensão do novo mecanismo.

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	Vários exercícios em <i>Buzzing</i> com suporte auditivo do piano	Ligeira melhoria na procura dos sons correctos e no posicionamento dos cantos da boca.	10'

Escalas e arpejos	Fá maior, Sol Maior Mib Maior e Ré Maior e respectivos arpejos	O aluno compreendeu do funcionamento da válvula de Fá do novo trombone	45'
-------------------	---	--	-----

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: Não utilizados nesta aula

Reflexão final/Avaliação: Após um interregno de 2 aulas o aluno apareceu na aula muito entusiasmado com o trombone novo.

O aluno, após a explicação do professor, compreendeu a funcionalidade da válvula de Fá, para isso foram utilizadas várias escalas e arpejos com e sem válvula para melhor compreensão do aluno. Este não teve dificuldade em assimilar este novo desafio. Foi-lhes proposto fazer também os estudos com e sem válvula.

Ficha de Observação nº 14

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 27-02-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 3º-Grau-Aluno B **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Foi proposto ao aluno ser ele a coordenar esta aula, como se estivesse a estudar sozinho. Após a proposta, o aluno mostrou-se nervoso e ansioso. Foi bom para o aluno sair dos padrões normais da aula.

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	Escalas em <i>Buzzing</i>	O aluno, mesmo nervoso, demonstrou maior tranquilidade no exercício	10'

Escalas	O aluno escolheu as escalas de Sol maior e Fá maior com arpejos	Nas escalas foi utilizada a válvula	20'
Escolha da peça para audição	O professor levou 5 peças adequadas ao nível do aluno	O aluno escolheu: “ <i>The Sailor’s song</i> ”	25'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: “ *The Sailor’s song* ”

Reflexão final/Avaliação: Nesta aula o aluno demonstrou como normalmente estuda em casa. Utilizou a sequência normal de estudo com: *buzzing*, escalas (com arpejos) escolhidas pelo aluno, foi utilizada a válvula de Fá, neste exercício o aluno demonstrou que sabe onde accionar a válvula mas, precisa de corrigir melhor a diferença entre as posições com e sem válvula.

A última parte da aula foi guardada para a escolha da peça para a audição da Páscoa. A opção consensual foi: “ *The Sailor’s song* ”.

Nota-se que o aluno tem estudado mais e está mais motivado, talvez pela aquisição do novo trombone. Esse *feedback* foi passado ao aluno.

Ficha de Observação nº 15

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 06-03-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 3º-Grau-Aluno B **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Nesta aula, o professor começou por explicar ao aluno a importância do aquecimento do corpo antes de se começar a tocar. Foram explicados alguns exercícios que ajudam a relaxar o corpo e a prevenir lesões.

Escalas de Láb Maior e Réb Maior e a peça “ *The Sailor’s song* ”

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	Exercícios de aquecimento e relaxamento corporal Exercícios em <i>Buzzing</i>	O aluno percebeu a importância dos exercícios corporais	20'
Estudo de escalas	Escalas de Láb Maior e Réb Maior	Dificuldades nestas duas escalas	15'
Peça para audição	<i>“ The Sailor’s song ”</i>	O aluno estava um pouco esquecido em relação às indicações dadas pelo professor na aula anterior	20'

Recursos utilizados: Trombone, bocal

Reportório/Bibliografia: *“ The Sailor’s song ”*

Reflexão final/Avaliação: O aluno percebeu a enorme importância dos exercícios referentes ao aquecimento do corpo antes de se começar a tocar.

Dificuldades na execução das duas escalas propostas, principalmente na escala de Réb maior. Foi-lhe explicada, mais uma vez, a importância de saber as escalas.

Relativamente à peça *“ The Sailor’s song ”*, aluno estava um pouco esquecido em relação às indicações dadas pelo professor na aula anterior.

Ficha de Observação nº 16 – Aula extra

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 13-03-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 3º-Grau-Aluno B **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Como a aula anterior foi repleta de novas informações, o professor, estrategicamente, achou que seria bom perceber como aluno tinha reagido principalmente aos exercícios corporais.

Escalas de Láb Maior e Réb Maior, que vêm da aula anterior, mas agora com os respectivos arpejos.

A peça para a audição: “ *The Sailor’s song*”

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	Exercícios de aquecimento e relaxamento corporal Exercícios em <i>Buzzing</i>	O aluno percebeu e consegue executar os exercícios corporais	15’
Estudo de escalas	Escalas de Láb Maior e Réb Maior(novamente) com arpejos	Melhoria nas escalas mas dificuldades nos arpejos	20’
Peça para audição	“ <i>The Sailor’s song</i> ” Com piano	O aluno melhorou bastante na execução da peça	20’

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: “ *The Sailor’s song*”

Reflexão final/Avaliação: O aluno percebeu a enorme importância dos exercícios referentes ao aquecimento do corpo antes de se começar a tocar consegue fazê-los com facilidade.

Na aula passada o aluno teve dificuldades na execução das duas escalas propostas, principalmente na escala de Réb maior. Nesta aula, as escalas estavam melhores, mas teve dificuldades nos arpejos, principalmente quando utilizou a válvula de Fá.

A peça para audição “ *The Sailor’s song*” já foi tocada com o acompanhamento de piano e o resultado foi bastante bom.

Ficha de Observação nº 17

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 20-03-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 3º-Grau-Aluno B **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Esta aula é a última antes da audição, por isso é proposto ao aluno fazer um pequeno aquecimento em *buzzing* e as escalas de Sib Maior e Sol menor, para de seguida fazer varias passagem da peça “ *The Sailor’s song*” com o piano.

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	Exercícios em <i>Buzzing</i>	Melhoria nos exercícios	10’
Escalas	Sib Maior e Sol menor	O aluno melhorou a articulação e o ataque já não surge tão agressivo	15’
Peça para audição	Ensaio geral da peça para audição, com piano	O aluno melhorou bastante na execução da peça, mostrando-se mais confortável.	30’

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: “ *The Sailor’s song*”

Reflexão final/Avaliação: Tratou-se de uma aula bastante positiva. O aluno executou os exercícios de aquecimento e as escalas bastante bem. O aluno melhorou a articulação e o ataque já não surge tão agressivo. Percebe-se que o aluno tem estudado com alguma regularidade e com isso não está tão tenso a tocar.

O aluno tocou, com piano, a peça para audição três vezes, todas elas bastante bem tendo sido corrigido em alguns pormenores. Prevê-se uma boa audição por parte do aluno.

Ficha de Observação nº 18

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 10-04-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 3º-Grau-Aluno B **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Primeira aula do terceiro período. O professor propõe que o aluno faça um pequeno aquecimento e escalas sozinho, para ter uma ideia de como o aluno se encontra e depois prosseguirá a aula normalmente, com exercícios em *Buzzing*, com auxílio do piano, escalas de Sib Maior, Sol menor, Dó Maior, Lá menor e as cromáticas respectivas

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	Exercícios em <i>Buzzing</i> com auxílio do piano	Maior certeza na execução dos exercícios	20'
Estudo de escalas	Sib Maior, Sol menor, Dó Maior, Lá menor e cromáticas respectivas	O aluno melhorou a articulação e o ataque já está melhor. O pulso da mão direita ainda está um pouco flácido.	35'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: Não foi necessária

Reflexão final/Avaliação: Nesta primeira aula do terceiro período o aluno começou por fazer exercícios de oitavas em *Buzzing*, com auxílio do piano, e denota-se uma maior certeza na execução dos exercícios, mais relaxados e fluidos.

Fez as escalas de Sib Maior, Sol menor, Dó Maior, Lá menor e as respectivas escalas cromáticas. O aluno melhorou a articulação e o ataque já não está tão duro. Contudo o pulso da mão direita ainda continua flácido.

Foram abordadas as estratégias e os objectivos para o terceiro período.

Ficha de Observação nº 19

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 17-04-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 3º-Grau-Aluno B **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Pequeno aquecimento com exercícios em *Buzzing* com auxílio do piano.

Estrategicamente, o professor programou esta aula para trabalhar o braço e pulso direitos, pois o aluno continua com problemas em parar nas posições correctas da vara, este tipo de problema proporciona também uma afinação inconstante.

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	Exercícios em <i>Buzzing</i> com auxílio do piano	Maior confortável na execução dos exercícios	15'
Estudo de escalas	Escalas de Fá Maior e Ré menor e respectivas cromáticas com especial atenção ao pulso	O aluno mantém alguma dificuldade em parar a vara no sítio correcto	40'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: Não foi necessária

Reflexão final/Avaliação: O aluno está mais confortável e denota-se mais clareza na afinação durante a execução dos exercícios em *Buzzing*.

Mantem ainda algumas dificuldades em parar a vara no sítio correcto das posições, para isso executou as escalas de Fá Maior e Ré menor e respectivas cromáticas com especial atenção ao pulso.

Neste exercício o professor pediu para que o aluno fizesse as escalas com pequenas pausas entre as notas e nessa pausa movesse a vara rapidamente de posição, isto sempre com o pulso e os dedos firme na vara, para perceber o movimento da vara entre notas. O

aluno teve alguma dificuldade no início do exercício, mas posteriormente executou sem problemas. Estes exercícios foram feitos também com diferentes ritmos.

Ficha de Observação nº 20

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 08-05-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 3º-Grau-Aluno B **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Após algumas aulas de interregno, foi proposto ao aluno que fizesse os exercícios em *Buzzing* sem auxílio do piano.

Execução das escalas de Mib Maior, Dó menor e respectivas cromáticas com e sem paragem para melhorar o movimento do pulso.

Estudos dos livros “*Écouter, lire et jouer*”, Volume 2, 3;” e “*Learn as you play trombone*”

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	Exercícios em <i>Buzzing</i> sem auxílio do piano	Sem o piano como referência o aluno estava mais desconfortável na execução dos exercícios	15'
Estudo de escalas com e sem paragem	Escalas de Mib Maior, Dó menor e respectivas cromáticas	O aluno demonstrou algumas dificuldades nas escalas com paragem	20'
Estudos	“ <i>Écouter, lire et jouer, Volume 2, 3;</i> ” e “ <i>Learn as you play trombone</i> ”	Por vezes demonstra alguma ansiedade no ritmo	20'

Recursos utilizados: Trombone, bocal

Reportório/Bibliografia: “*Écouter, lire et jouer*”, Volume 2, 3;” e “*Learn as you play trombone*”

Reflexão final/Avaliação: Foi proposto ao aluno que tentasse fazer os exercícios em *Buzzing* sem auxílio do piano. Foi um novo desafio, sem ter o piano como referência o aluno estava mais desconfortável ao nível da altura das notas.

Continua a ter alguns problemas durante a execução das escalas, devido à pouca firmeza do pulso direito, demonstrando que neste período, em que não teve aulas, não praticou muito este item.

Na execução dos livros de estudos demonstra, por vezes, alguma ansiedade a nível rítmico, ficando descoordenado com o metrónomo.

Ficha de Observação nº 21

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 22-05-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 3º-Grau-Aluno B **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Repetição dos exercícios em *Buzzing* sem auxílio do piano. Correção do braço e pulso durante as escalas de Láb Maior e Réb Maior com e sem paragem e respectivos arpejos. Estudos vários.

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	Repetição dos exercícios em <i>Buzzing</i> sem o auxílio do piano	O aluno estava mais confortável na execução dos exercícios	10'
Estudo de escalas e arpejos	Escalas de Láb Maior e Réb Maior com e sem paragem e respectivos arpejos	Ligeira melhoria no uso do pulso direito	20'

Estudos	“ <i>Écouter, lire et jouer, Volume 2, 3;</i> ” e “ <i>Learn as you play trombone</i> ”	Evolução no ritmo e no fraseado	25’
---------	---	---------------------------------	-----

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: “*Écouter, lire et jouer*”, Volume 2, 3;” e “*Learn as you play trombone*”

Reflexão final/Avaliação: Nesta aula o aluno estava muito motivado e concentrado, tendo sido uma aula bastante produtiva, foi-lhe recomendado que continuasse com essa atitude.

O aluno estava mais confortável na execução dos exercícios em *Buzzing* sem o auxílio do piano, notando-se melhorias na afinação entre os intervalos.

Nas escalas de Láb Maior e Réb Maior com diferentes ritmos e respectivos arpejos, para correcção do braço e pulso direitos, notou-se uma pequena evolução. O aluno tenta ser mais firme e preciso na utilização da vara.

Ficha de Observação nº 22

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 29-05-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 3º-Grau-Aluno B **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Aquecimento em exercícios em *Buzzing* e *glissandos*.

Escalas de Dó Maior e Fá Maior em intervalos de terceiras, estes exercícios nunca tinham sido feitos pelo aluno.

Preparação da peça para audição final.

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	Exercícios em <i>Buzzing</i> e <i>glissandos</i>	Melhoria na execução dos exercícios	10’

Estudo de escalas em terceiras	Escalas de Dó Maior e Fá Maior em intervalos de terceiras	Alguma dificuldade em reagir ao exercício	20'
Peça para audição	Pequeno arranjo: “ <i>Star Wars</i> ”	O aluno reagiu bem ao novo desafio.	25'

Recursos utilizados: Trombone, bocal, piano e telemóvel

Reportório/Bibliografia: Pequeno arranjo da banda sonora. “*Star Wars*”

Reflexão final/Avaliação: O aluno continua a melhorar na execução dos exercícios em *buzzing*.

Nesta aula foi-lhe proposto um novo desafio, tocar as escalas de Dó Maior e Fá Maior em intervalos de terceiras. Depois de explicada a funcionalidade do exercício, o aluno teve alguma dificuldade em reagir, mas acabou por perceber a mecanização do mesmo e acabou por executá-lo bem.

Nesta aula foi também feito um pequeno ensaio da peça a tocar na audição com as imagens que serão projectadas durante a execução.

Sendo o tema da audição “Bandas Sonoras”, o aluno B tocou um pequeno arranjo do tema principal do filme; “*Star Wars*”, com a banda sonora e com as imagens escolhidas, pelo aluno.

Não foi fácil a coordenação do *timing* entre a execução musical e as imagens escolhidas para a projecção, mas no final da aula conseguiu tocar a peça com o *timing* exacto da apresentação das imagens.

Ficha de Observação nº 23 Aula extra

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 31-05-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 3º-Grau-Aluno B **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Esta aula foi estrategicamente preparada para ser uma aula de conjunto, toda a classe participou no aquecimento geral e na simulação da audição final do ano lectivo.

Recursos utilizados: Trombone, bocal e projector de imagens.

Reportório/Bibliografia: Pequenos arranjos de bandas sonoras

Reflexão final/Avaliação: Nesta aula, toda a classe participou no aquecimento geral com: “*buzzing*”, notas longas e *glissandos* até à 7ª posição. Todos os alunos exemplificaram um exercício e os outros repetiam em conjunto, com isto tentou-se uma maior aproximação entre os alunos e uma maior habituação de tocar uns para os outros. Após a definição do espaço a usar do salão nobre e do tempo necessário para a audição, foi feita a simulação da audição para uma melhor coordenação dos *timings* entre a execução musical e as imagens projectadas dos *trailers* escolhidos pelos alunos. Embora com algumas dificuldades iniciais, os alunos reagiram positivamente a este novo desafio, estando todos muito entusiasmados, prevendo-se uma audição, embora diferente, de bom nível.

Ficha de Observação nº 24

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 12-06-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 3º-Grau-Aluno B **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Foi dado ao aluno um reconfortante *feedback*, não só pela sua excelente *performance* na última audição, mas também pelo empenho e entusiasmo revelado durante o terceiro período.

O aluno perde facilmente o foco e a concentração precisando de ser constantemente estimulado e acompanhado, neste período percebeu-se que a aquisição do novo trombone serviu, em parte, como grande estímulo.

Foi-lhe explicado que os bons resultados advêm de hábitos de estudo estruturados e consolidados.

Marcação dos trabalhos de férias e escolha de estratégias para o aluno estudar sem o auxílio do professor.

Planos de aula/Fichas de Observação

Aluno C (5º Grau)

Ficha de Observação nº 01

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 20-10-2017

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 5º-Grau-Aluno C **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Foi feita uma revisão dos conhecimentos já adquiridos pelo aluno, baseados no aquecimento, escalas e arpejos.

Delineação das estratégias para o novo ano lectivo.

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	Exercícios em <i>buzzing</i> com e sem piano e exercícios em <i>glissandos</i>	Dificuldade nos exercícios sem o auxílio do piano	15'
Escalas e arpejos	Escalas de Dó Maior Lá menor e Fá Maior Ré menor com arpejos e cromáticas	Alguma insegurança nas escalas cromáticas	40'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: Não utilizada

Reflexão final/Avaliação: O aluno disse ao professor que não estudou durante todo o mês de Agosto, tendo recomeçado somente a tocar na segunda semana de Setembro.

Durante os exercícios em *buzzing*, sem o auxílio do piano, denotaram-se algumas dificuldades em atingir os intervalos correctos.

Nas escalas maiores e menores não teve problema, mas nas cromáticas estava um pouco inseguro.

O professor tem a noção que se trata apenas de falta de estudo, porque o aluno, anteriormente às férias, não tinha este tipo de problemas.

Ficha de Observação nº 02

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 27-10-2017

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 5º-Grau-Aluno C **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Aquecimento com exercícios em *buzzing* com e sem piano e exercícios em *glissandos*. Escalas de Sol Maior e Mi menor com arpejos e cromáticas.

Foram apresentados dois novos métodos para trombone, *Bordogni /Rochut – Vocalises e Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method*.

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	Exercícios em <i>buzzing</i> com e sem piano e exercícios em <i>glissandos</i>	Melhoria nos exercícios sem o auxílio do piano	10'
Estudo de escalas	Escalas de Sol Maior e Mi menor com arpejos e cromáticas	Continua com alguma insegurança nas escalas cromáticas	15'
Estudos e Métodos	<i>Bordogni /Rochut – Vocalises e Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method</i>	Explicação da importância destes métodos e exemplificação do professor	30'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: *Bordogni /Rochut – Vocalises e Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method*

Reflexão final/Avaliação: Melhoria nos exercícios em *buzzing* sem o auxílio do piano. Continua com alguma insegurança nas escalas cromáticas, dificuldade em parar a vara nos sítios correctos.

O aluno irá começar a estudar dois novos métodos, *Bordogni /Rochut – Vocalises e Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method*, foi-lhe explicado e exemplificado que o primeiro consiste numa abordagem ao fraseado e musicalidade e o segundo para melhorar a nível sonoro, resistência e da articulação das notas. Com isto, o professor espera que o aluno se sinta estimulado e evolua, este demonstrou muito entusiasmo por começar a estudar estes dois novos livros de estudos.

Ficha de Observação nº 03

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 03-11-2017

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 5º-Grau-Aluno C **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Aquecimento com exercícios em *buzzing* com e sem piano e exercícios em *glissandos*. Escalas de Mib Maior e Dó menor com arpejos e com diferentes articulações.

Estudos nº 1-*Bordogni /Rochut – Vocalises e nº 11 e 12-Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method*.

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	Exercícios em <i>buzzing</i> com e sem piano e exercícios em <i>glissandos</i>	Melhoria nos exercícios sem o auxílio do piano	5'

Estudo de escalas	Escalas de Mib Maior, Dó menor com arpejos e diferentes articulações	Demonstrou insegurança nas diferentes articulações propostas pelo professor	15'
Estudos e Métodos	<i>Bordogni /Rochut – Vocalises nº1 e Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method nº 11 e 12</i>	O aluno, erradamente, tocou todos os estudos com a mesma abordagem. Melhorou quando os repetiu	35'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: *Bordogni /Rochut – Vocalises e Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method*

Reflexão final/Avaliação: O aluno executou bem todo o aquecimento.

Nas escalas, demonstrou alguma insegurança nas diferentes articulações propostas pelo professor, tratava-se de um exercício que não era feito há algum tempo.

Nos estudos, *Bordogni /Rochut – Vocalises nº1 e Arban nº 11 e 12*, o aluno não diferenciou os estilos, tocando-os com a mesma abordagem. O professor, no fim da execução, voltou a explicar que são estudos completamente distintos na sua concepção e abordagem. O aluno repetiu os estudos e já se notou uma ligeira melhoria na interpretação.

Ficha de Observação nº 04

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 10-11-2017

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 5º-Grau-Aluno C **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Aquecimento com exercícios em *buzzing* com e sem piano e exercícios em *glissandos*. Escalas de Láb Maior e Fá menor com diferentes articulações.

Estudos nº 1 e 2-*Bordogni /Rochut – Vocalises e nº12 e 13-Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method.*

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	Exercícios em <i>buzzing</i> com e sem piano e exercícios em <i>glissandos</i>	Melhoria nos exercícios com e sem o auxílio do piano	5'
Estudo de escalas	Escalas de Láb Maior, Fá menor com diferentes articulações	Voltou a demonstrar insegurança nas diferentes articulações propostas pelo professor	10'
Estudos e Métodos	<i>Bordogni /Rochut – Vocalises nº1, 2 e Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method nº 12 e 13</i>	O aluno conseguiu diferenciar o tipo de abordagens propostas	20'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: *Bordogni /Rochut – Vocalises e Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method*

Reflexão final/Avaliação: O aluno executou bem todo o aquecimento.

Nas escalas, demonstrou mais uma vez insegurança nas diferentes articulações propostas pelo professor.

Nos estudos, *Bordogni /Rochut – Vocalises nº1 e 2* tentou tocar com o carácter que é pedido, melodioso e musical, nos estudos do método Arban nº 11 e 12, melhorou também no carácter, mas tem ainda dificuldade em manter o som sempre igual durante os estudos, contudo já conseguiu diferenciar o tipo de abordagens aos estudos.

No fim da aula, nos últimos 20 minutos, o aluno disse que precisava falar com o professor sobre dois assuntos.

O aluno, em concordância com os pais, optou por transitar para o regime livre, ou seja, frequenta o 5º grau de trombone com avaliação contínua, mas não faz o exame de

5º grau, embora se possa propor a fazer-lo e também não faz a prova de passagem nem a prova globalizante. Neste tipo de regime também não é obrigatório fazer as disciplinas teóricas referentes à parte musical.

Contudo, o aluno não quer deixar a prática do trombone e falou com o professor dizendo que gostaria de começar uma nova abordagem à música e ao trombone, referindo-se, neste sentido, ao *jazz*. Isto fez com que o professor tivesse que reequacionar todo o método de ensino relativo ao aluno, este foi também aconselhado a procurar aulas de trombone e teóricas fora da Academia, já que nesta instituição não existe a vertente do *jazz*.

Obviamente que o professor ficou surpreso, pois trata-se do aluno mais evoluído da classe e ainda com potencial para evoluir muito mais.

Ficha de Observação nº 05

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 17-11-2017

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 5º-Grau-Aluno C **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Exercícios em *buzzing* com e sem piano com intervalos de 3ª. Escalas de Lá Maior, Fá# menor com arpejos e escalas cromáticas.

Estudos propostos: *Bordogni /Rochut – Vocalises nº2 e 3 e Arban (Bowman/Alessi) – Trombon Method nº 13 e 14.*

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	Exercício em <i>buzzing</i> com e sem piano com intervalos de 3ª	Dificuldade em parar nos intervalos correctos	15'
Estudo de escalas	Escalas de Lá Maior, Fá# menor com arpejos e escalas cromáticas.	Melhoria na coordenação e afinação nas escalas cromáticas.	15'
	<i>Bordogni /Rochut – Vocalises nº2 e 3 Arban (Bowman/Alessi) –</i>	O aluno voltou a conseguir diferenciar o	

Estudos e Métodos	<i>Trombone Method</i> nº 13 e 14	tipo de abordagens propostas	15'
-------------------	-----------------------------------	------------------------------	-----

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: Bordogni /Rochut – Vocalises e Arban (Bowman/Alessi) – *Trombone Method*

Reflexão final/Avaliação: Nos diferentes exercícios em *buzzing*, com e sem piano, em intervalos de 3ª, o aluno teve alguma dificuldade em parar nos intervalos correctos.

Nas escalas de Lá Maior, Fá# menor com arpejos e escalas cromáticas revelou alguma melhoria na coordenação e afinação na execução das escalas cromáticas.

Durante os estudos: *Bordogni /Rochut – Vocalises nº2 e 3 Arban (Bowman/Alessi) – Trombon Method* nº 13 e 14, o aluno voltou a conseguir distinguir o diferente tipo de abordagens que os estudos propõem.

No fim da aula, nos últimos 10 minutos, o aluno voltou a dizer que precisava falar com o professor sobre um novo assunto.

O aluno, por motivos estéticos, irá para a próxima semana, colocar um aparelho fixo de ortodontia nos dentes do maxilar superior para correcção dos dentes e por aconselhamento, do médico dentista, irá também colocar elásticos inter-maxilares. Estes elásticos são utilizados para acelerar os resultados do tratamento, servindo para melhorar o encaixe dos dentes e nivelar a arcada do maxilar superior à inferior.

A previsão deste tratamento é de cerca de 1 ano, com o aparelho, e 8 meses com os elásticos, logo durará todo o ano lectivo.

Sendo o aparelho colocado entre os lábios e os dentes, será muito difícil, para o aluno, obter uma vibração necessária para produzir um som minimamente satisfatório, para além do enorme desconforto que proporcionará, juntando ainda, a função dos elásticos, que somente deixam abrir a boca em cerca de 60%.

A questão da abordagem ao *jazz* fica, por agora, também sem efeito.

Ficha de Observação nº 06

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 24-11-2017

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 5º-Grau-Aluno C **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula e avaliação: Nesta aula o aluno já apareceu com aparelho fixo de ortodontia nos dentes do maxilar superior para correcção dos dentes, irá também colocar elásticos inter-maxilares durante a proxima semana.

O aluno levou o trombone, a pedido do professor, para este perceber em que medida será possível haver uma continuidade ao nível de estudo.

Nos exercícios de *buzzing* o aluno, por agora, não consegue a vibração necessária para a produção de som, na escala de Fá maior teve muitos problemas no contacto dos lábios com o bocal e dificuldades nos ataques das notas, para além do desconforto visível que o aparelho propociona.

Por agora os métodos e estudos (*Bordogni /Rochut – Vocalises e Arban (Bowman/Alessi) – Trombon Method*) que o aluno estava a começar a estudar vão ficar de parte, porque por agora não se enquadram com a situação física do aluno.

O professor e o aluno têm a perfeita noção de que este ano lectivo será diferente de todos os outros, estará dependente de como o aluno se sente a tocar com o aparelho e com isto elaborar estratégias e planos de estudo para que o aluno, durante este ano lectivo, não perca as competências adquiridas até hoje.

Ficha de Observação nº 07 (Aula extra)

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 05-12-2017

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 5º-Grau-Aluno C **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula e avaliação: O aluno apresentou-se na aula com os elásticos inter-maxilares já colocados no interior da boca. O professor ficou estubefacto com a quantidade de corpos estranhos existentes na boca do aluno e questionou-o se seria possível tocar com a boca assim, visto que só consegue abrir 60% da mesma.

O aluno tentou fazer a escala de Sol Maior, mas como está constantemente a salivar, não a conseguiu fazer de principio ao fim.

Foi aconselhado a tentar tocar durante pequenos periodos de tempo, para se habituar ao aparelho e ao mesmo tempo não perder o contacto com o trombone.

O aluno, no fim da aula, perguntou se seria possivel tocar na audição de Natal, o professor respondeu que dependia da sua adaptação ao aparelho durante a proxima semana.

Ficha de Observação nº 08 (Aula extra)

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 12-12-2017

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 5º-Grau-Aluno C **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula e avaliação: Aquecimento com exercícios em *buzzing* e exercícios em *glissandos*. O aluno tem dificuldade em conseguir a vibração adequada no *buzzing*, obviamente que sem uma vibração o som surge muito débil.

As escalas de Dó Maior e Lá menor foram feitas com dificuldades ao nível do contacto com o bocal e ao nível da respiração, pois o aluno não consegue inspirar correctamente pela boca devido aos elásticos. O aluno necessita de descansar algum tempo entre os exercícios.

O aluno, apesar de todos estes novos desafios, demonstrou vontade de participar na audição de Natal, para isso o professor trouxe um pequeno trecho/arranjo do “ Lago dos Cisnes” numa extensão praticável ao aluno, com possíveis mudanças de 8ª se necessário.

Embora com dificuldades sonoras e de resistência, o aluno pretende tocar na audição de Natal e teve todo o apoio e confiança do professor.

Esta foi a ultima aula do período e por isso o aluno foi aconselhado a estudar, durante as férias, em dois pequenos momentos diários, manhã e ao fim da tarde, para não forçar os lábios e criar habituação ao aparelho e aos elásticos.

Ficha de Observação nº 09

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 05-01-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 5º-Grau-Aluno C **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula e avaliação: O professor deu os parabéns ao aluno pela audição do período passado, não pela forma que tocou, mas pela coragem de querer tocar nas difíceis condições em que agora se encontra.

O aluno disse que não seguiu o plano de estudo para as férias dado pelo professor, porque teve uma semana de férias e não conseguiu levar o trombone para estudar e na outra semana teve que ir ao dentista várias vezes reajustar o aparelho e os elásticos.

A aula foi baseada em aquecimento com exercícios em *buzzing* e exercícios em *glissandos*. O aluno continua com uma compreensível dificuldade em conseguir uma vibração adequada no *buzzing*.

As escalas de Fá Maior e Ré menor foram feitas com dificuldades e algumas dores no contacto com o bocal e ao nível da respiração, pois o aluno continua a não conseguir inspirar correctamente pela boca devido aos elásticos. O aluno continua a necessitar de descansar algum tempo entre os exercícios.

Ficha de Observação nº 10

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 12-01-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 5º-Grau-Aluno C **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula e avaliação: O aluno surgiu na aula constipado e muito congestionado, contudo quis ter aula.

Esta começou com um aquecimento com exercícios em *buzzing* e exercícios em *glissandos* em intervalos de terceiras.

As escalas de Sol Maior e mi menor foram feitas só numa oitava em *glissandos* e em *stacatto*, primeiro lento e progressivamente mais rápido.

O aluno saiu mais cedo da aula pois estava muito cansado e sem força para continuar os exercícios.

Ficha de Observação nº 11

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 26-01-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 5º-Grau-Aluno C **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula e avaliação: O aluno faltou a semana passada por estar muito constipado, encontrando-se ainda em recuperação.

Antes de começar a aula o aluno referiu que não conseguiu estudar o tempo desejável por não estar nas melhores condições físicas.

O aluno foi desafiado, dentro do possível, a fazer o aquecimento, as escalas e arpejos como se estivesse a estudar sozinho, apenas com correcções no fim, por parte do professor.

Começou por fazer exercícios em *buzzing*, um pouco indefinidos, seguidos de exercícios em *glissandos* em intervalos de terceiras com o som algo débil.

Escolheu fazer a escala de Dó maior, com arpejos e a respectiva escala menor, o professor no fim corrigiu o que estava mal na execução da aula, mas também comentou, mais uma vez, que embora o aluno esteja a passar por grandes dificuldades em tocar, este admira a sua perseverança, em querer continuar a prática do trombone.

Ficha de Observação nº 12

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 02-02-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 5º-Grau-Aluno C **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula e avaliação: Nesta aula, o professor propôs ao aluno um novo desafio, tocarem todos os exercícios alternadamente.

Começaram por fazer exercícios em *buzzing*, em intervalos de segundas maiores e seguindo sucessivamente até ao intervalo de oitava, tudo isto ascendente e descendentemente, tendo como base o Sib, seguindo com exercícios em *glissandos*, começando no Mi grave (7ª posição) e subindo sucessivamente até ao Dó médio.

Fizeram as escalas de Sol Maior e Lá Maior, com arpejos e depois o aluno repetiu as mesmas escalas e o professor tocou-as uma terceira acima, ou seja, Si Maior e Dó Maior.

Embora o aluno se encontre fragilizado fisicamente, e de ter que descansar entre os variados exercícios, demonstra sempre uma grande vontade de aprender e de aceitar, sem receio, novos desafios.

Ficha de Observação nº 13

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 09-02-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 5º-Grau-Aluno C **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula e avaliação: Nos exercícios em *buzzing*, com o auxílio do piano, em intervalos de 5ª, o aluno demonstrou alguma dificuldade em parar nos intervalos correctos, isto porque foi a primeira vez que o aluno fez este difícil exercício.

Nas escalas de Lá Maior, Fá# menor, com arpejos e as respectivas escalas cromáticas, o aluno revelou alguma dificuldade na coordenação e na afinação nas escalas cromáticas.

Foi aconselhado, pelo professor, a estudar todo o tipo de as escalas devagar, preocupando-se com a afinação e estuda-las também com diferentes ritmos, para adquirir uma maior precisão técnica.

O aluno sente-se mais adaptado ao aparelho.

Ficha de Observação nº 14

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 23-02-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 5º-Grau-Aluno C **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula e avaliação: O aluno não compareceu na última aula de trombone porque teve a colaborar nos diversos ensaios (Coro) para a audição do final do segundo período.

Começou a aula com exercícios em *buzzing*, com o auxílio do piano, em intervalos de 3ª e arpejos.

Executou com as escalas de Mi Maior, Dó# menor, com arpejos e as respectivas escalas cromáticas, o aluno revelou alguma melhoria na coordenação e na afinação nas escalas cromáticas. O professor elogiou o aluno pela sua evolução a nível técnico e firmeza no pulso da mão direita, coisas que na passada aula estavam menos bem.

O aluno referiu que gostava de participar na audição do final do segundo período e o professor disse-lhe que, embora se encontrasse limitado, achava muito bem que ele participasse e que, mais uma vez, era um acto de muita coragem.

Após alguma ponderação, aluno e professor decidiram escolher, para a audição, um estudo que o aluno gosta muito; *Bordogni /Rochut – Vocalises – Estudo nº3*.

Ficha de Observação nº 15

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 02-03-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 5º-Grau-Aluno C **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula e avaliação: Nos exercícios em *buzzing*, com o auxílio do piano, em intervalos em 5ª, o aluno demonstrou alguma dificuldade em parar nos intervalos correctos na primeira tentativa, mas repetiu o exercício e fez muito melhor.

Na escala de Si Maior, com arpejos e a respectiva escala cromática, o aluno revelou alguma dificuldade na execução, visto ser uma escala pouco trabalhada por ele, o professor referiu que é muito importante saber e dominar todas as escalas, porque estas são um dos pilares da formação dos músicos.

Após a escolha da peça para a audição, *Bordogni /Rochut – Vocalises – Estudo nº3*, o aluno tentou tocar todo o estudo e teve que parar a meio pois estava muito magoado nos lábios e sentia-se cansado. A estratégia do professor foi: dividir o estudo em secções, toca-las para o aluno e este repeti-las. O resultado foi bom, resta saber se o aluno conseguirá tocar todo o estudo no dia da audição.

O aluno C além de ser muito determinado e corajoso é também muito musical, embora tenha dificuldades em tocar, por causa do aparelho dentário, demonstra que gosta e quer acima de tudo fazer música.

Ficha de Observação nº 16

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 09-03-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 5º-Grau-Aluno C **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula e avaliação: Nesta aula o professor optou por fazer um pequeno aquecimento, uma escala fácil para o aluno e passar ao estudo que será tocado na audição. Esta estratégia acabou por resultar, porque o aluno conseguiu tocar o estudo de princípio a fim sem parar, simulando o que poderá ocorrer no dia da audição.

O aluno começou com exercícios em *buzzing*, com o auxílio do piano, em intervalos em 2ª, seguindo com exercícios em *glissandos*, em intervalos de 5ª, começando no Mi grave (7ª posição) e subindo sucessivamente até ao Sol médio, tudo isto sem repetir e a fim de evitar, dentro do possível, o desconforto do aparelho dentário e cansaço que daí advém.

O aluno conseguiu tocar todo o estudo, sem parar, com algumas pequenas falhas em ataques de notas e pequenos *glissandos*, mas no geral foi bastante bom, comparando com a aula anterior. Quando o aluno acabou de tocar todo o estudo, o professor e o aluno estavam bastante felizes por terem superado este desafio.

Durante o resto da aula o aluno tocou o estudo por pequenas secções a fim de as mecanizar e perceber melhor o sentido das frases.

Ficha de Observação nº 17

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 16-03-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 5º-Grau-Aluno C **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula e avaliação: Ensaio geral para a audição final do segundo período, que será no próximo dia 21 de Março

Todos os alunos, independentemente do grau em que se encontram, fizeram o aquecimento com exercícios em *buzzing*, com o auxílio do piano, em intervalos de 2ª.

Executaram as escalas de Dó Maior e Fá Maior, com arpejos e escalas cromáticas, os alunos mais novos fizeram o que os exercícios que já sabiam e ficavam em silêncio quando não sabiam.

Neste ensaio, o aluno C tocou o Estudo nº3. *Bordogni /Rochut – Vocalises* com algumas dificuldades sonoras, contudo demonstrou boa competência técnica e rítmica, mas de uma maneira geral tocou razoavelmente bem.

É justo referir que este tipo de estudos não são de fácil execução, ainda mais nas condições em que este aluno se encontra.

Ficha de Observação nº 18

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 13-04-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 5º-Grau-Aluno C **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula e avaliação: Primeira aula do terceiro período.

O professor referiu, mais uma vez, que o aluno tinha feito uma boa audição, no fim do período passado e que admirava a sua corajosa atitude.

O aluno disse que estas férias tinha estudado mais vezes e que tinha feito uma ligeira alteração ao plano de estudos. O seu estudo tinha sido repartido por várias secções por dia, ou seja, fazia o aquecimento com exercícios em *buzzing*, seguindo com exercícios em *glissandos*, e descansava mais ou menos duas horas, depois fazia escalas, arpejos e tornava a descansar e antes do jantar tocava os estudos. O aluno disse ainda que, com este novo plano de estudo não se cansava tanto como nas aulas de 55 minutos que, já não sentia os lábios tão massacrados e que sentia mais um pouco de resistência ou nível dos lábios.

Foram definidas as estratégias para o terceiro período, e elas passam por continuar com o mesmo tipo de aquecimentos, escalas com duas oitavas, se possível, arpejos e cromáticas, mas sempre com carácter flexível e nunca feito da mesma maneira.

O aluno referiu que gostava de recomeçar com os estudos que tinham ficado em parados no primeiro período *Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method*. O professor achou também que era uma boa ideia e comentou que gostava muito de ver o aluno com esta vontade e disponibilidade para trabalhar.

No fim da aula o aluno teve tempo para fazer o aquecimento com exercícios em *buzzing*, seguindo com exercícios em *glissandos* e terminou com a escala de Fá Maior com duas oitavas, arpejos e respectiva cromática.

Ficha de Observação nº 19

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 20-04-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 5º-Grau-Aluno C **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Aquecimento com exercícios em *buzzing* com e sem piano e exercícios em *glissandos*. Escalas de Mi Maior com duas oitavas e diferentes articulações.

Estudos nº 1 e 2-*Bordogni /Rochut – Vocalises e nº12 e 13-Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method*.

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	Exercícios em <i>buzzing</i> com e sem piano e exercícios em <i>glissandos</i>	Melhoria nos exercícios com e sem o auxílio do piano	10'
Estudo de escalas	Escalas de Mi Maior, com 2 oitavas e com diferentes articulações	Demonstrou alguma insegurança nas diferentes articulações propostas pelo professor	15'
Estudos e Métodos	<i>Bordogni /Rochut – Vocalises nº1, 2 e Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method nº 12 e 13</i>	O aluno conseguiu diferenciar o tipo de abordagens propostas	30'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: *Bordogni /Rochut – Vocalises e Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method*

Reflexão final/Avaliação: O aluno executou bem todo o aquecimento.

Na escala de Mi Maior, demonstrou alguma insegurança nas diferentes articulações propostas pelo professor.

Nos estudos, *Bordogni /Rochut – Vocalises nº1 e 2* tentou tocar com o carácter que é pedido, melodioso e musical, nos estudos do método *Arban nº 11 e 12*, conseguiu, por vezes, demonstrar o carácter pretendido, contudo teve dificuldade em manter o som sempre igual durante estes estudos devido ao cansaço.

O aluno há muito tempo que não conseguia ter uma aula tão extensa e produtiva como a de hoje. Está de parabens.

Ficha de Observação nº 20

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 27-04-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 5º-Grau-Aluno C **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Aquecimento com exercícios em *buzzing* com e sem piano em intervalos de 3ª, exercícios em *glissandos*, também em 3ª.

Escalas de Mib Maior e Dó menor com duas oitavas, com arpejos e cromáticas.

Estudos nº 2-*Bordogni /Rochut – Vocalises e nº 12 e 13-Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method.*

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	Exercícios em <i>buzzing</i> com e sem piano e exercícios em <i>glissandos</i> (tudo em terceiras)	Melhoria nos exercícios sem o auxílio do piano	10'
Estudo de escalas	Escalas de Mib Maior, Dó menor com arpejos e escalas cromáticas	Demonstrou dificuldade nas notas graves (com a válvula)	15'
Estudos e Métodos	<i>Bordogni /Rochut – Vocalises nº2 e Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method nº 12 e 13</i>	O aluno tocou os estudos todos com o mesmo carácter, melhorando quando voltou a repetir	30'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: *Bordogni /Rochut – Vocalises e Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method*

Reflexão final/Avaliação: O aluno executou bem todo o aquecimento, mostrando mais á vontade/confiança neste tipo de aquecimento.

Nas escalas, demonstrou alguma dificuldade nas notas graves (com o transpositor), especialmente na escala de Dó menor, é algo que tem que ser mais trabalhado.

Nos estudos, *Bordogni /Rochut – Vocalises nº2 e Arban nº 13 e 14*, talvez devido ao cansaço, o aluno não diferenciou os estilos dos estudos, tocando-os com o mesmo

caracter. O professor, no fim da execução, voltou a explicar que são estudos completamente distintos na sua concepção e abordagem. O aluno repetiu os estudos e já se notou uma ligeira melhoria na interpretação.

Ficha de Observação nº 21

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 11-05-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 5º-Grau-Aluno C **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Aquecimento com exercícios em *buzzing* com e sem piano em intervalos de 5ª, exercícios em *glissandos*, também em 5ª.

Escalas de Mi Maior e Dó# menor com duas oitavas, com arpejos e cromáticas.

Estudos nº 3-*Bordogni /Rochut – Vocalises e nº 13 e 14-Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method.*

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	Exercícios em <i>buzzing</i> com e sem piano e exercícios em <i>glissandos</i> (tudo em quintas)	Alguma dificuldade em acertar com os intervalos correctos, principalmente na região grave	10'
Estudo de escalas	Escalas de Mi Maior, Dó# menor com arpejos e escalas cromáticas	Demonstrou ainda dificuldade nas notas graves (com o transpositor)	15'
Estudos e Métodos	<i>Bordogni /Rochut – Vocalises nº3 e Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method nº 13 e 14</i>	O aluno conseguiu diferenciar os caracteres dos estudos	30'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: *Bordogni /Rochut – Vocalises e Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method*

Reflexão final/Avaliação: Alguma dificuldade em acertar com os intervalos correctos, especialmente nos exercícios em *buzzing* com intervalos de quintas.

Nas escalas, ainda demonstrou alguma dificuldade nas notas graves (com o transpositor).

Nos estudos, *Bordogni /Rochut – Vocalises n°3 e Arban n° 13 e 14*, o aluno, ao contrário da aula passada, conseguiu tocar os estudos, diferenciando bem os caracteres distintos dos mesmos.

Logicamente que com aparelho dentário, o aluno não consegue ter um som muito definido e poderoso, contudo o professor e o aluno têm a noção que se trata de uma situação passageira e que para o próximo ano lectivo tudo voltará ao normal.

Ficha de Observação n° 22

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 18-05-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 5º-Grau-Aluno C **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Aquecimento com exercícios em *buzzing* com e sem piano em intervalos de 4ª, exercícios em *glissandos*.

Escalas de Sol Maior e Mi menor com duas oitavas, com arpejos e cromáticas.

Estudos n° 4-*Bordogni /Rochut – Vocalises e n° 14 e 15-Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method*.

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	Exercícios em <i>buzzing</i> com e sem piano e exercícios em <i>glissandos</i> (em quartas descendentes)	Alguma dificuldade em acertar com os intervalos correctos	10'

Estudo de escalas	Escalas de Sol Maior, Mi menor com arpejos e escalas cromáticas	Demonstrou facilidade em fazer as escalas com duas oitavas	15'
Estudos e Métodos	<i>Bordogni /Rochut – Vocalises nº4 e Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method nº 14 e 15</i>	O aluno conseguiu distinguir os diferentes caracteres dos estudos	30'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: *Bordogni /Rochut – Vocalises e Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method*

Reflexão final/Avaliação: Alguma dificuldade em acertar os intervalos correctos, que eram em 4ª, especialmente os exercícios em *buzzing*, este exercício nunca tinha sido feita pelo aluno.

O aluno conseguiu fazer as escalas de Sol Maior e Mi menor, com duas oitavas, com alguma facilidade, algo que no período passado não acontecia, especialmente a de Sol Maior.

Nos estudos, *Bordogni /Rochut – Vocalises nº4 e Arban nº 14 e 15*, o aluno conseguiu tocar os estudos, diferenciando bem os distintos caracteres dos mesmos ou seja no *Vocalises nº5* tocou de uma maneira mais melódica, com contrastes sonoros, no estudo do *Arban*, tocou com mais volume sonoro, com um tempo metronómico mais rígido.

No fim da aula o professor questionou o aluno em relação à audição do fim do terceiro período, a audição que será com músicas de filmes e projecção de partes dos mesmos, o aluno disse que gostaria de tocar o tema principal da dos desenhos animados "Dart'cão".

O aluno já fez alguma pesquisa e conseguiu arranjar uma adaptação para trombone e piano que trará na próxima aula.

Ficha de Observação nº 23

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 25-05-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 5º-Grau-Aluno C **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: Exercícios em *buzzing* com piano em intervalos de 8ª, exercícios em *glissandos*, também em 8ª.

Escalas de Láb Maior com duas oitavas, com arpejos e cromática.

Estudos nº 5-*Bordogni /Rochut – Vocalises e nº 15-Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method.*

Nesta aula o aluno tocará pela primeira vez a peça para a audição do terceiro período, o tema principal da dos desenhos animados "Dart'cão".

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	Exercícios em <i>buzzing</i> com e sem piano e exercícios em <i>glissandos</i> em 8ª	Reagiu positivamente ao exercício proposto	10'
Estudo de escalas	Escalas de Láb Maior, com arpejos e escalas cromáticas	Demonstrou facilidade em fazer a escala com duas oitavas e cromática	10'
Estudos e Métodos	<i>Bordogni /Rochut – Vocalises nº5 e Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method nº 15</i>	O aluno conseguiu distinguir os diferentes caracteres dos estudos	20'
Peça para audição	Foram experimentadas duas versões da peça, optando-se pelo acompanhamento com <i>midi</i>	A versão de <i>midi</i> estava melhor estruturada e era harmonicamente mais rica	15'

Recursos utilizados: Trombone, bocal, piano e suporte audio-*midi*.

Reportório/Bibliografia: *Bordogni /Rochut – Vocalises e Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method.* Arranjo do tema principal dos desenhos animados ”Dart’ cão”.

Reflexão final/Avaliação: o aluno conseguiu fazer os exercícios em *buzzing* com destreza, conseguindo percorrer todas as oitavas propostas.

O aluno fez a escala de Láb Maior, com duas oitavas, com alguma facilidade inclusivamente os arpejos e cromática.

Nos estudos, *Bordogni /Rochut – Vocalises n°5 e Arban n° 15*, o aluno conseguiu tocar os estudos de maneira diferenciada, afinados e ritmicamente estáveis.

Para a audição, o aluno escolheu o tema principal dos desenhos animados ”Dart’ cão”. Trouxe para a aula duas versões, uma com acompanhamento de piano e outra com suporte harmónico por *midi* e após o aluno as ter tocado algumas vezes aptou-se pela segunda versão.

Ficha de Observação n° 24

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 01-06-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 5º-Grau-Aluno C **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: **Contextualização da aula:** Exercícios em *buzzing* sem piano em intervalos de 3ª, exercícios em *glissandos*, também em 3ª.

Escalas de Fá Maior e Ré menor com duas oitavas e cromática.

Ultima aula antes da audição, por isso o aluno tocará a peça várias vezes com o suporte *midi* e já com a edição de imagens do filme, feitas por ele, para se ter noção dos *timings*.

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	Exercícios em <i>buzzing</i> com e sem piano e exercícios em <i>glissandos</i> em 3ª	Alguma dificuldade em acertar com os intervalos correctos	10'

Estudo de escalas	Escalas de Fá Maior e Ré menor e a escalas cromáticas	Alguma dificuldade nas notas graves da 1ª oitava da escala de Ré menor	10'
Peça para audição	Tocar várias vezes a peça com o suporte <i>midi</i> e introduzir a edição de imagens do filme.	O aluno tocou bem a peça proposta	35'

Recursos utilizados: Trombone, bocal, piano e suporte audio-*midi*.

Reportório/Bibliografia: Adaptação do tema principal dos desenhos animados "Dart'cão".

Reflexão final/Avaliação: Nos exercícios em *buzzing*, o aluno teve alguma dificuldade em acertar com os intervalos correctos, mas nos *glissandos* em 3ª não teve problemas.

O aluno fez as escalas de Fá Maior e Ré menor e as escalas cromáticas, notando-se ainda alguma dificuldade nas notas graves, principalmente na 1ª oitava da escala de Ré menor quando é utilizada a válvula.

Nesta aula, ultima antes da audição, o aluno tocou a peça várias vezes com o suporte *midi* e já com a edição de imagens do filme, feitas por ele.

O resultado final foi bom e o aluno encontra-se confiante para fazer uma boa audição.

Ficha de Observação nº 25

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 08-06-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 5º-Grau-Aluno C **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula: O professor deu o *feedback* positivo e estimulante ao aluno, relativo à audição do terceiro período, no passado dia 6 de Junho.

Aquecimento com exercícios em *buzzing* sem piano em intervalos de 8ª descendente, exercícios em *glissandos*, também em 8ª.

Escalas de Si Maior e Fá# Maior, com arpejos e cromáticas.

Estudos nº 5-*Bordogni /Rochut – Vocalises e nº 15 e 16-Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method.*

Objectivos	Actividades/ Estratégias	Análise/Observação	Duração
Aquecimento	Exercícios em <i>buzzing</i> sem piano e exercícios em <i>glissandos</i> (em quartas descendentes)	Alguma dificuldade em acertar com os intervalos correctos	10'
Estudo de escalas	Escalas de Si Maior e Fá# Maior com arpejos e escalas cromáticas	Demonstrou alguma dificuldade, principalmente na escala de Fá# Maior	15'
Estudos e Métodos	<i>Bordogni /Rochut – Vocalises nº5 e Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method nº 15 e 16</i>	O aluno executou bem os estudos e demonstrou caracter musical estudo <i>Bordogni /Rochut – Vocalises nº5</i>	30'

Recursos utilizados: Trombone, bocal e piano

Reportório/Bibliografia: *Bordogni /Rochut – Vocalises e Arban (Bowman/Alessi) – Trombone Method.*

Reflexão final/Avaliação: Alguma dificuldade em fazer os intervalos correctos, especialmente os exercícios em *buzzing*, este exercício nunca tinha sido feita pelo aluno.

Nas escalas de Si Maior e Fá# Maior com arpejos e escalas cromáticas o aluno demonstrou alguma dificuldade, principalmente na escala de Fá# Maior, porque são escalas que o aluno não pratica muito. Foi alertado, mais uma vez, pelo professor para importância do estudo de todas as escalas.

Nos estudos, *Bordogni /Rochut – Vocalises nº5 e Arban nº 15 e 16*, o aluno executou bem os estudos, diferenciando bem os diferentes caracteres dos estudos, principalmente no estudo *Bordogni /Rochut – Vocalises nº5*, onde tentou e conseguiu explorar as frases de uma maneira muito melódica, com diferentes “cores” ao longo do estudo.

Ficha de Observação nº 25

Nome do mestrando: Pedro Canhoto **Data:** 15-06-2018

Professor Cooperante: Nuno Ribeiro **Local:** AMSC

Professor Orientador: Hugo Assunção **Número de alunos:** 01

Grau/ano do aluno: 5º-Grau-Aluno C **Duração da aula:** 55 min.

Contextualização da aula e avaliação: Esta foi a última aula deste ano lectivo.

Tratou-se de um ano muito intenso, principalmente para o aluno, com muito sofrimento, frustração, mas ao mesmo tempo com determinação e vontade de vencer. Foi dado ao aluno um reconfortante e encorajante *feedback*, não só pela sua excelente *performance* na última audição, mas também pelo empenho e entusiasmo revelado durante o todo o ano, embora as suas limitações, provenientes do aparelho dentário, fossem muitas, o aluno não baixou os braços, tentando dar sempre o seu melhor.

O aluno mostra-se motivado para continuar a estudar trombone futuramente.

Marcação dos trabalhos de férias e escolha de estratégias para o aluno poder continuar a evoluir.

Anexo II

Autorização dos Encarregados de Educação para gravações Vídeo/Áudio

Autorização de gravações

Eu, Pedro Jorge Ferreira Canhoto, estarei durante este ano lectivo na Academia de Música de Santa Cecília, na classe de Trombone do Prof. Nuno Ribeiro, a fazer o Estágio referente ao Mestrado em Ensino da Música, vertente de Trombone, da Escola Superior de Música de Lisboa.

Para este Projecto terei a colaboração do meu Prof. Cooperante Nuno Ribeiro e da sua classe. Irei, basicamente, assistir às aulas e fazer relatórios das mesmas. Para além disso, necessitava de fazer uma gravação de uma aula por período com o seu educando, caso ele se sinta confortável. Estas servirão apenas para análise dos meus procedimentos pedagógicos.

Como compromisso de honra em como as gravações não serão utilizadas para outros fins que não os que mencionei acima, subscrevo-me atenciosamente:

PEDRO JORGE FERREIRA CANHOTO

(assinatura do Mestrando)

Autorizo que o meu educando participe nas gravações, das aulas de instrumento, do Mestrando da ESML, Pedro Canhoto:

Ana S. P.

(assinatura do Encarregado de Educação)

Autorização de gravações

Eu, Pedro Jorge Ferreira Canhoto, estarei durante este ano lectivo na Academia de Música de Santa Cecília, na classe de Trombone do Prof. Nuno Ribeiro, a fazer o Estágio referente ao Mestrado em Ensino da Música, vertente de Trombone, da Escola Superior de Música de Lisboa.

Para este Projecto terei a colaboração do meu Prof. Cooperante Nuno Ribeiro e da sua classe. Irei, basicamente, assistir às aulas e fazer relatórios das mesmas. Para além disso, necessitava de fazer uma gravação de uma aula por período com o seu educando, caso ele se sinta confortável. Estas servirão apenas para análise dos meus procedimentos pedagógicos.

Como compromisso de honra em como as gravações não serão utilizadas para outros fins que não os que mencionei acima, subscrevo-me atenciosamente:

Pedro Jorge Ferreira Canhoto

(assinatura do Mestrando)

Autorizo que o meu educando participe nas gravações, das aulas de instrumento, do Mestrando da ESML, Pedro Canhoto:

Daniel José Braga Rorais

(assinatura do Encarregado de Educação)

Autorização de gravações

Eu, Pedro Jorge Ferreira Canhoto, estarei durante este ano lectivo na Academia de Música de Santa Cecília, na classe de Trombone do Prof. Nuno Ribeiro, a fazer o Estágio referente ao Mestrado em Ensino da Música, vertente de Trombone, da Escola Superior de Música de Lisboa.

Para este Projecto terei a colaboração do meu Prof. Cooperante Nuno Ribeiro e da sua classe. Irei, basicamente, assistir às aulas e fazer relatórios das mesmas. Para além disso, necessitava de fazer uma gravação de uma aula por período com o seu educando, caso ele se sinta confortável. Estas servirão apenas para análise dos meus procedimentos pedagógicos.

Como compromisso de honra em como as gravações não serão utilizadas para outros fins que não os que mencionei acima, subscrevo-me atenciosamente:

Pedro Jorge Ferreira Canhoto

(assinatura do Mestrando)

Autorizo que o meu educando participe nas gravações, das aulas de instrumento, do Mestrando da ESML, Pedro Canhoto:

Sara Henriques

(assinatura do Encarregado de Educação)

Autorização para publicação de entrevistas

Autorização para publicação de entrevista

Participantes da entrevista:

Nome do entrevistador: Pedro Jorge Ferreira Canhoto

Cartão de Cidadão nº: 10103342

Nome do entrevistado: Dr. Rui Correia

Cartão de Cidadão nº: 04720680

Cédula Profissional nº: 33644

O entrevistado concorda em participar voluntariamente neste Relatório de Estágio, integrado no Mestrado em Ensino da Música, na variante de Trombone, na Escola Superior de Música, no Instituto Politécnico de Lisboa.

Os participantes autorizam a reformulação da linguagem, se necessário. Desta forma, autorizam também, a edição da sua entrevista e concedem à Escola Superior de Música de Lisboa a permissão para publicar o citado Relatório de Estágio impresso, *online* ou noutra qualquer tipo de formato.

Lisboa, 23 de Novembro de 2020

Pedro Jorge Ferreira Canhoto

Assinatura do Entrevistador

Rui Manuel Veiros Gomes Correia

Assinatura do Entrevistado

Autorização para publicação de entrevista

Participantes da entrevista:

Nome do entrevistador: Pedro Jorge Ferreira Canhoto

Cartão de Cidadão nº: 10103342

Nome do entrevistado: Dr. João Manuel da Costa Ribeiro

Cartão de Cidadão nº: 05164412

Cédula Profissional nº: 27210

O entrevistado concorda em participar voluntariamente neste Relatório de Estágio, integrado no Mestrado em Ensino da Música, na variante de Trombone, na Escola Superior de Música, no Instituto Politécnico de Lisboa.

Os participantes autorizam a reformulação da linguagem, se necessário. Desta forma, autorizam também, a edição da sua entrevista e concedem à Escola Superior de Música de Lisboa a permissão para publicar o citado Relatório de Estágio impresso, *online* ou noutra qualquer tipo de formato.

Lisboa, 27 de novembro de 2020



Assinatura do Entrevistador



Assinatura do Entrevistado