



CATOLICA
ESCOLA DAS ARTES

PORTO

Mestrado em Ensino de Música

Áreas de Especialização: Cravo e Classe de Conjunto

**RELATÓRIO DA PRÁTICA PROFISSIONAL
E DO PROJETO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA**

**ANSIEDADE NA *PERFORMANCE* MUSICAL, EM CONTEXTO ESCOLAR:
CONTRIBUTO NA CONSCIENCIALIZAÇÃO E NA SENSIBILIZAÇÃO DA
COMUNIDADE EDUCATIVA PARA A SUA ATENUAÇÃO**

Marta Morais Araújo

Porto, Dezembro de 2022



CATOLICA
ESCOLA DAS ARTES

PORTO

Mestrado em Ensino de Música

Áreas de Especialização: Cravo e Classe de Conjunto

**RELATÓRIO DA PRÁTICA PROFISSIONAL
E DO PROJETO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA**

**ANSIEDADE NA *PERFORMANCE* MUSICAL, EM CONTEXTO ESCOLAR:
CONTRIBUTO NA CONSCIENCIALIZAÇÃO E NA SENSIBILIZAÇÃO DA
COMUNIDADE EDUCATIVA PARA A SUA ATENUAÇÃO**

Marta Morais Araújo

Relatório Final apresentado à Universidade Católica Portuguesa para obtenção do grau de
Mestre em Ensino de Música

Trabalho efectuado sob a Orientação Científica da Professora Doutora Maria do Rosário Sousa

Porto, Dezembro de 2022

O aluno acredita em nós e não deve acreditar em vão. Impõe-se que mereçamos, com a nossa, a pureza dos nossos alunos, que a nossa alimente a deles, a mantenha.

Sebastião da Gama

AGRADECIMENTOS

À minha Orientadora Científica, Prof.^a Doutora Maria do Rosário, pela sua dedicação, apoio incondicional, entusiasmo, empenho e esforço incansáveis, desde o início e ao longo de todo este processo, que foram essenciais para a concretização deste trabalho, fornecendo sempre indicações preciosas, criando um ambiente profícuo e muito positivo.

Aos meus queridos filhos, Joana e Vicente Araújo Magalhães, fonte inesgotável de inspiração, por tudo, pelo amor, paciência, dedicação e compreensão mútuos. Adoro-vos.

À minha mãe, desde sempre, por tudo.

Ao Marcos Magalhães, por acreditar, reconhecer e pelo seu apoio.

À Prof.^a Sofia Serra e ao Prof. Nuno Caçote, pelo entusiasmo incutido na transmissão de conhecimentos ao longo do Mestrado em Ensino de Música.

Ao Orientador Cooperante, Prof. José Bon de Sousa, pela sua generosidade.

À Gabriela Canavilhas, pelo seu entusiasmo e confiança desde sempre; à Susana Henriques pelo seu apoio e otimismo; ao Prof. Miguel Honrado, pela confiança.

À minha amiga Margarida Branco, pela sua preciosa e eficaz ajuda e pela boa energia.

Às minhas amigas Raquel Cravino, Cláudia Teixeira e Sandra Luísa Martins, pelas suas palavras encorajadoras e portadoras de boa energia.

Às minhas colegas de Mestrado Mariana Marto e Magda Pinto, pelo apoio e pela salutar troca de ideias mútuas.

À diretora da Biblioteca Nacional de Portugal, Dra. Inês Cordeiro, pelo seu apoio.

A todos os conferencistas, por terem acolhido o meu convite de forma entusiasta e pela dedicação, vivacidade e empenho com que conduziram as *sessões pedagógicas*: Carla Vasconcelos, Cristina Santos, Filipe Raposo, Luísa Cruz, Margarida Fonseca Santos e Teresa Alves Barata.

Aos meus alunos, fonte de inspiração e de motivação.

RESUMO

O Relatório Final que se apresenta foi realizado no âmbito do *Mestrado em Ensino de Música* e encontra-se dividido em duas partes: *O Relatório da Prática Profissional (PP)* e o *Projeto de Intervenção Pedagógica (PIP)*.

A primeira parte é referente à descrição relativa ao percurso realizado durante o estágio profissional efectuado no Conservatório de Música da Metropolitana, no ano letivo 2021/2022, na área de especialização de Classe de Instrumento e de Classe de Conjunto. Ao longo do estágio profissional foram desenvolvidas diversas atividades, de entre as quais se destacam as aulas por mim lecionadas, as aulas por mim lecionadas com supervisão, as aulas assistidas, a realização de audições de alunos, a dinamização e desenvolvimento de ações relacionadas com a temática da Ansiedade na *Performance Musical* e a produção de materiais didáticos.

Na segunda parte apresenta-se o *Projeto de Intervenção Pedagógica*, subordinado ao tema: **“Ansiedade na *Performance Musical*, em contexto escolar: Contributo na consciencialização e na sensibilização da comunidade educativa para a sua atenuação”**, sob a forma de *artigo científico*.

A questão central do *Projeto de Intervenção Pedagógica (PIP)* é exposta do seguinte modo: **De que forma será possível consciencializar e sensibilizar os alunos para as questões da Ansiedade na *Performance Musical*, por forma a serem criadas estratégias no sentido da sua atenuação, em contextos académicos?**

Desta forma, apresento o desenvolvimento de uma *intervenção pedagógica*, com recurso à *metodologia de investigação-ação*, que se caracterizou por um conjunto de *cinco sessões pedagógicas - workshops/conferências* - ministrados por cinco especialistas em áreas diversas como a *performance* em geral, a *performance* musical, a psicologia aplicada à música, o treino mental e o *Health Coach*, tendo como principal fio condutor a problemática em estudo. Esta *intervenção pedagógica* contou com a presença de onze alunos das classes enunciadas.

Os resultados obtidos foram francamente positivos e vêm demonstrar que esta intervenção teve uma acção transformadora no grupo de alunos participantes, colocando em evidência a importância da realização de iniciativas deste cariz, de forma regular, por forma a dotar os alunos com ferramentas e estratégias para lidar com a APM.

Palavras-Chave: Prática Profissional (PP), Projeto de Intervenção Pedagógica (PIP), Ansiedade na *Performance Musical*, Comunidade Educativa, Estratégia.

ABSTRACT

The Final Report presented was carried out within the scope of the *Master in Music Teaching* and is divided into two parts: *The Professional Practice Report (PP)* and the *Pedagogical Intervention Project (PIP)*.

The first part refers to the description of the path taken during the professional internship at the Conservatório de Música da Metropolitana, in the 2021/2022 academic year, within the specialization area of Instrument Class and Ensemble Class. During the professional internship, several activities were carried out, among which stand out the classes I taught, the classes I taught with supervision, the classes attended, the student auditions held, the dynamization and development of actions related to the theme of Anxiety in Musical Performance and the production of didactic materials.

The second part presents the *Pedagogical Intervention Project* under the theme: “**Anxiety in Musical Performance, in a learning context: Contribution to the awareness and sensitization of the educational community towards its mitigation**”, in the form of a *scientific article*.

The central question of the Pedagogical Intervention Project (PIP) is exposed as follows: **How will it be possible to raise awareness and sensitize students to the issues of Anxiety in Musical Performance, in order to create strategies to mitigate it, in a learning context?**

In this way, I present the development of a *pedagogical intervention*, using the *research-action methodology*, which was characterized by a set of *five pedagogical sessions - workshops/conferences* - taught by five specialists in different areas, such as *performance* in general, *musical performance*, *psychology applied to music*, *mental training* and the *Health Coach*, having the problem under study as the main guideline. This *pedagogical intervention* was attended by eleven students from the listed classes.

The results obtained were outstandingly positive and demonstrate that this intervention had a transforming effect on the group of participating students, highlighting the importance of carrying out initiatives of this nature on a regular basis, in order to provide students with tools and strategies to deal with APM.

Keywords: Professional Practice (PP), Pedagogical Intervention Project (PIP), Musical *Performance* Anxiety, Educational Community, Strategy.

SIGLÁRIO

AMEC – Associação Música - Educação e Cultura
ANSO - Academia Nacional Superior de Orquestra
APM – Ansiedade na *Performance* Musical
CMM – Conservatório de Música da Metropolitana
CS – Cristina Santos
CV – Carla Vasconcelos
EA – Escola das Artes
EE – Encarregados de Educação
EPM - Escola Profissional Metropolitana
ESMAE – Escola Superior de Música e das Artes do Espetáculo
FP – Filipe Raposo
IPP - Instituto Politécnico do Porto
ISPA – Instituto Superior de Psicologia Aplicada
LC – Luísa Cruz
MCTES – Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior
MFS – Margarida Fonseca Santos
OML – Orquestra Metropolitana de Lisboa
PEE – Projeto Educativo de Escola
PIP – Projeto de Intervenção Pedagógica
PP – Prática Profissional
TAB – Teresa Alves Barata
UCP – Universidade Católica Portuguesa
ULHT - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS.....	4
RESUMO	5
ABSTRACT	6
SIGLÁRIO	7
ÍNDICE	8
ÍNDICE DE FIGURAS	9
ÍNDICE DE TABELAS	10
ÍNDICE DE GRÁFICOS	10
PARTE 1. RELATÓRIO DE PRÁTICA PROFISSIONAL	11
1. Enquadramento da Prática Profissional (PP).....	11
1.1. Entidade Formadora	11
1.2. Entidade Acolhedora	12
1.3. Breve referência ao percurso profissional anterior à prática profissional	13
1.4. Áreas do Estágio.....	15
1.5. Experiência prévia na instituição.....	15
2. Descrição Detalhada.....	16
2.1. Contextualização da prática pedagógica no Projeto Educativo.....	16
2.2. Objetivos do estágio	18
2.3. Estratégias planeadas para alcançar esses objectivos	19
2.4. Caracterização das turmas lecionadas	20
2.4.1. Aulas dadas de Instrumento – Cravo	21
2.4.2. Aulas dadas de Classe de Conjunto – Piano a Quatro Mãos	23
2.4.3. Aulas assistidas de Instrumento – Piano	24
2.4.4. Aulas assistidas de Classe de Conjunto – Orquestra Juvenil	25
2.5. Registo das aulas dadas e assistidas	26
2.5.1. Registo das aulas dadas com supervisão	27
2.5.2. Registo das aulas assistidas	29
2.6. Planificações das Aulas Dadas	33
2.6.1. Aula Dada Observada de Cravo – Iniciação Instrumental	33
2.7. Elaboração de Materiais Pedagógicos	36
2.8. Relacionamento com encarregados de Educação.....	38
2.9. Integração no grupo profissional.....	38
2.10. Comentários sobre as Aulas Assistidas	39
2.10.1. Aulas Assistidas e lecionadas pelos Orientadores Cooperantes	39
2.10.2. Aulas Dadas por mim, observadas e supervisionadas	39
2.11. Reflexão sobre os resultados obtidos pelos alunos.....	40

2.12. Identificação e descrição dos principais desafios do estágio e seus resultados	40
2.13. Breve descrição do projeto de intervenção pedagógica desde a conceção até à execução.....	41
3. Avaliação reflexiva sobre o percurso realizado.....	42
3.1. Autoavaliação da Prática Profissional	42
3.2. Coavaliação da prática docente: pelos alunos, colegas, orientador científico, orientador cooperante	42
4. Reflexão final	48
4.1. Síntese das principais aprendizagens efetuadas	48
4.2. Perspetiva crítica acerca do desempenho:	51
4.3. O que gostaria de ter aprendido e não aprendeu.....	52
4.4. Proposta para o desenvolvimento das práticas formativas/educativas da escola.	52
PARTE 2. RELATÓRIO DO PROJETO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	54
RESUMO	55
ABSTRACT	56
1. Estado da Arte	58
2. Metodologia Científica.....	63
3. Apresentação e Discussão dos Resultados	69
4. Conclusões	83
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	88
ANEXOS.....	90

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Escolas das Artes – Universidade Católica do Porto – Campus Foz	11
Figura 2: Metropolitana – Conservatório de Música da Metropolitana	13
Figura 3: Aula Dada Supervisionada com a aluna Carolina C.	28
Figura 4: Aula Dada Supervisionada com o aluno Victor C.	29
Figura 5: Aula Dada Supervisionada com os alunos de Classe de Conjunto	29
Figura 6: 1ª Audição sem intervenção pedagógica	64
Figura 7: Sessão Filipe Raposo e Teresa Alves Barata	65
Figura 8: Última Audição com intervenção pedagógica	67
Figura 9: 1ª Audição sem intervenção pedagógica	70
Figura 10: 1ª Audição sem intervenção pedagógica.....	70
Figura 11: <i>Sessão Pedagógica</i> com Cristina Santos	76
Figura 12: <i>Sessão Pedagógica</i> com Carla Vasconcelos e Luísa Cruz	77
Figura 13: <i>Sessão Pedagógica</i> com Filipe Raposo	78
Figura 14: <i>Sessão Pedagógica</i> com Teresa Alves Barata	80

Figura 15: Última Audição no Museu da Nacional da Música	81
--	----

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 Aulas dadas com supervisão.....	27
Tabela 2: Conjunto das aulas assistidas	30
Tabela 3: Alunos participantes nas Sessões Pedagógicas	66
Tabela 4: Calendarização das diferentes fases do projecto	68

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Sentimentos experimentados antes de uma atuação pública.....	71
Gráfico 2: O prazer de tocar em público	71
Gráfico 3: Sentimentos de ansiedade antes de uma atuação/audição	72
Gráfico 4: Descrição de sensações observadas antes de tocar numa audição	72
Gráfico 5: Eventos causadores de maior ansiedade	73
Gráfico 6: Eventos proporcionadores de maior tranquilidade	73
Gráfico 7: Pensamentos positivos utilizados para melhorar e controlar o nervosismo antes de uma atuação .	74
Gráfico 8: A professora de instrumento na ajuda da preparação mental para lidar com as apresentações em público	74
Gráfico 9: Apoio a nível familiar antes de uma audição	75
Gráfico 10: Motivação na participação das <i>sessões pedagógicas</i>	82
Gráfico 11: Utilidade das sessões pedagógicas.....	82
Gráfico 12: Contributos das sessões pedagógicas na sua <i>performance</i>	83
Gráfico 13: As <i>sessões pedagógicas</i> na aquisição de maiores estratégias de controlo de ansiedade na <i>performance</i> musical.....	84
Gráfico 14: Resultados comparativos entre as duas audições: Junho e Fevereiro.....	86
Gráfico 15: A integração de <i>Sessões pedagógicas</i> no plano curricular das escolas de música	87

PARTE 1. RELATÓRIO DE PRÁTICA PROFISSIONAL

1. Enquadramento da Prática Profissional (PP)

1.1. Entidade Formadora

Segundo a Reitora Isabel Capelo Gil, “A Universidade Católica Portuguesa (UCP), fundada em 1967, é uma universidade de matriz humanista focada na produção de investigação transformadora e na formação de cidadãos e profissionais educados e competentes, capazes de antecipar e liderar as transformações do futuro (...) A força de uma universidade observa-se na qualidade dos seus *alumni* (...) O seu impacto global representa a qualidade da educação ministrada na UCP, e a inspiração da sua *alma mater* no desenvolvimento de soluções profissionais criativas e inovadoras baseadas em valores.”¹

No ano de 1967, através do Decreto *Lusitanorum Nobilissima Gens*, a Congregação Romana da Educação Católica deu início à UCP. Em 1978, a Universidade Católica Portuguesa (UCP) iniciou as suas atividades no Porto e surgiu o primeiro Curso de Direito na cidade do Porto - Faculdade de Direito - Porto - Campus Foz.²

Em 1996 foi criada a Escola das Artes da UCP. Pioneira em Portugal - Campus Foz.



Figura 1: Escolas das Artes – Universidade Católica do Porto – Campus Foz

No site referente ao Mestrado em Ensino de Música é mencionado que:

A formação artística e cultural das sociedades tem sido um dos maiores desafios do nosso tempo. O ensino artístico em geral e o ensino especializado de música, em particular, têm desempenhado um papel decisivo nessa valorização e qualificação sociais.

A Universidade Católica, através da sua Escola das Artes, elegeu como um dos eixos estratégicos de intervenção académica, científica e cultural, a formação de professores do ensino especializado de

¹ <https://givetocatolica.ucp.pt/mensagem-da-reitora>

² <https://www.ucp.pt/pt-pt/catolicainstitucional/historia>

música, área que foi reforçada com a Reforma de Bolonha e a legislação referente à formação de professores neste domínio.³

O Mestrado em Ensino de Música confere a formação e a profissionalização adequadas aos futuros professores de música. Criado em 2011, o Mestrado em Ensino de Música é coordenado pela Professora Doutora Sofia Serra.

1.2. Entidade Acolhedora

A entidade acolhedora da Prática Profissional foi o Conservatório de Música da Metropolitana (CMM), em Lisboa. O CMM é uma escola de música que faz parte integrante da AMEC | Metropolitana (Associação Música, Educação e Cultura - O Sentido dos Sons), desde a sua fundação.

A Metropolitana é uma instituição cultural sem fins lucrativos e de utilidade pública *sui generis*, de carácter cultural e pedagógico. Constituída em Março de 1992, os principais objectivos encontram-se alicerçados na promoção da animação cultural e no alargamento da cultura musical, em Portugal e no estrangeiro, na promoção do ensino musical em vários níveis de ensino, com o objetivo de divulgar e ensinar a música erudita. Esta entidade gere a Orquestra Metropolitana de Lisboa (OML) e três estabelecimentos de ensino: o Conservatório de Música da Metropolitana (CMM - nível básico e secundário), a Escola Profissional Metropolitana (EPM - ensino integrado) e a Academia Nacional Superior de Orquestra (ANSO - ensino superior).

A Câmara Municipal de Lisboa, Secretaria de Estado da Cultura, Ministério da Educação e Ciência, Ministério da Solidariedade e Segurança Social, Secretaria de Estado do Turismo e Secretaria de Estado do Desporto e Juventude foram os fundadores desta instituição. A Metropolitana é constituída também por um conjunto alargado de Mecenias, Patrocinadores, Promotores Regionais e Parceiros, que se unem neste projeto com características inovadoras. Um dos fatores distintivos desta instituição é a forma como congrega a prática musical da sua orquestra e orquestras académicas, com inúmeros concertos por ano, e o ensino vocacional da música, desde o ensino pré-escolar ao ensino superior.

Em 2022 a Metropolitana celebra 30 anos de existência e é, nos dias de hoje, uma instituição já consolidada, sendo já uma referência incontornável nos panoramas da cultura e do ensino artístico nacional. Já formou diretores de orquestra e muitos músicos instrumentistas que exercem hoje a sua atividade nas mais importantes instituições portuguesas e estrangeiras.

Congregando uma comunidade de músicos profissionais, professores e alunos de diversas faixas etárias no mesmo espaço, a Metropolitana privilegia o salutar convívio e aprendizagem mútua, dando a oportunidade aos alunos mais velhos de tocar frequentemente com os seus professores na OML, adquirindo desse modo a experiência profissional necessária.

³ <https://m.porto.ucp.pt/pt/central-oferta-formativa/mestrado-ensino-musica>

O Conservatório de Música da Metropolitana (CMM) tem as suas instalações em Lisboa, na sede da entidade proprietária, a Metropolitana, na Travessa da Galé. O CMM tem como objetivos promover atividades com vista ao ensino e à difusão de conhecimentos musicais, abrangendo diversas faixas etárias, do pré-escolar até ao final do ensino secundário. No CMM é proporcionada uma formação geral e prática no ensino artístico da música que permita aos alunos prosseguir estudos superiores nesta área, caso assim o pretendam. O CMM destina-se a crianças e jovens que demonstrem aptidão e motivação para uma formação musical especializada em música. O tipo de ensino segue as premissas do ensino especializado e oficial, eminentemente prático, realizado ao abrigo da legislação em vigor para o Ensino Artístico Especializado da Música. Este ensino altamente especializado é reconhecido pela excelência dos alunos, bem como do corpo docente. O programa curricular fornece respostas

(...) aos desafios que se colocam atualmente no ensino artístico, com planos de estudo oficiais, ao abrigo da legislação em vigor para o Ensino Artístico Especializado da Música, eminentemente práticos e adaptados aos diferentes grupos etários: crianças, jovens e adultos.⁴

Ao longo da formação, os alunos do CMM "(...) beneficiam também da proximidade natural com as outras escolas do projeto Metropolitana: a Escola Profissional Metropolitana e a Academia Nacional Superior de Orquestra, bem como com a própria Orquestra Metropolitana de Lisboa."⁵ No CMM são leccionados as seguintes especialidades instrumentais: Violino, Viola, Violoncelo, Contrabaixo, Flauta Transversal, Flauta de Bisel, Oboé, Clarinete, Fagote, Trompete, Trompa, Trombone, Tuba, Percussão, Guitarra Clássica, Piano e Cravo. A oferta do CMM estende-se também às Orquestras e Práticas de Conjunto como a Orquestra Juvenil Metropolitana, a Orquestra *Piccola* da Metropolitana, o Grupo de Percussões da Metropolitana, o Coro e o Piano a Quatro Mãos.



Figura 2: Metropolitana – Conservatório de Música da Metropolitana

1.3. Breve referência ao percurso profissional anterior à prática profissional

Marta Morais Araújo nasceu em Lisboa. Iniciou os estudos de Piano com Gabriela Canavilhas, na Academia de Amadores de Música e posteriormente prosseguiu os estudos com Ana Sousa Lima no Conservatório Nacional de Música de Lisboa, onde terminou o curso de Piano, com elevada

⁴ <https://www.metropolitana.pt/conservatorio/>

⁵ <https://www.metropolitana.pt/tres-escolas/conservatorio/sobre-conservatorio/>

classificação. Diplomou-se em Arquitectura na Faculdade de Arquitectura – Universidade de Lisboa. Estudou Cravo com Siebe Henstra, na Utrecht School of Arts, no âmbito do programa Erasmus e frequentou diversas *masterclasses* com os renomados cravistas Jacques Ogg e Ketil Haugsand. Licenciou-se em Cravo, área de Música Antiga, na ESMAE-IPP com Ana Mafalda Castro. Terminou o Mestrado em Programação e Gestão Cultural na ULHT sob orientação de Teresa Flores e co-orientação de Miguel Honrado. Encontra-se inscrita como Mestranda em Ensino de Música, na Universidade Católica – Escola das Artes.

Tocou em diversas orquestras, tais como a Orquestra Sinfónica Portuguesa e a Orquestra Metropolitana de Lisboa, sob a direcção de J.M. Burfin, Ricardo Minasi, Cesário Costa e Bruno Borrallinho.

Leciona há diversos anos Piano, Cravo e Classe de Conjunto, no Conservatório de Música da Metropolitana, onde exerce funções de coordenadora da Classe de Teclas. Atualmente também é docente de Cravo na Academia de Música de Santa Cecília e na Escola Raiz. Lecionou na Academia de Música Eborense, Escola Profissional de Évora e Conservatório Regional de Setúbal. Trabalhou no Observatório das Atividades Culturais.

Participou, no âmbito da pedagogia musical, em *workshops*, com os professores Jos Wuytack e Edwin Gordon. Participou nos cursos de formação avançada no ISPA, nomeadamente em *Coaching* para a Liderança e *Coaching* para Desenvolvimento de Equipas, sob a orientação da professora Teresa Marta.

Fundou em 2005, com Marcos Magalhães, um dos agrupamentos mais reconhecidos no panorama cultural português e especializado em música antiga e na divulgação do património musical português, *Os Músicos do Tejo*, do qual é directora artística, produtora e cravista. Tocou e produziu diversos concertos, óperas e projectos, tais como *La Spinalba*, *Lo Frate Nnamorato*, *Paride ed Elena*, *Le Carnaval et la Folie*, *Il Trionfo d'Amore*, *Il Mondo della Luna*, *Dido e Eneas*, *La Giuditta*, *As Guerras do Alecrim e Manjerona*, *Veneza e os Limites da Moralidade*, com a actriz Luísa Cruz, *To Play or Not To Play*, *As Filhas do Fogo*, com o premiado realizador Pedro Costa, entre muitos outros.

Tocou em diversos Festivais (Dias da Música, Festival Cistermúsica, Festival de Sintra, Festival de Música da Póvoa de Varzim, Festival de Música Antiga de Castelo Novo, Festival Med, em Loulé, Festival Todos, Dias da Música, no CCB, Cineteca de Madrid – Festival *Rayo*, Ciclo Grandes Intérpretes, em Madrid, Festival WDR, na Alemanha, entre outros) e nas principais salas de espectáculo tais como: Centro Cultural de Belém, Teatro Nacional São João, Coliseu dos Recreios, Gulbenkian. Destacam-se os projectos e concertos no Festival *Tage AlterMusik*, em Herne, o espectáculo *As Filhas do Fogo*, criado pelo cineasta Pedro Costa, na Gulbenkian e no Festival *Rayo*, em Madrid, no Festival Ciclo Grandes Intérpretes em Madrid, o ciclo de música e ciência em parceria com o MCTES no Teatro Thalia, denominado *Tejo no Thalia*.

Participou na edição de cinco discos como directora artística, produtora e cravista, nomeadamente *As Árias de Luísa Todi*, *La Spinalba* (Público, 5 estrelas e Diapason, 4 estrelas), *Il Trionfo d' Amore* (Público, 5 estrelas e Diapason, 4 estrelas, nomeado para a escolha *Bestenliste* da Preis der "Deutschen Schallplattenkritik"), editados pela reconhecida editora mundial NAXOS, *From Baroque to Fado – A Journey Through Portuguese Music*, com Ana Quintans e Ricardo Ribeiro e *Il Mondo della Luna* de P.A. Avondano que foi nomeado para o melhor álbum de Música Erudita, Festival Play. Todos os discos foram muito bem acolhidos pela crítica especializada, quer a nível nacional quer a nível internacional. Entre 2021 e 2022 produziu e tocou em dois discos com as obras *As Guerras de Alecrim e Manjerona* de A. Teixeira e A.J. da Silva e *Lo Fratte Nnamorato* de G.F. Pergolesi que se encontram em fase de montagem.

Participou em inúmeras entrevistas para Antena 2, Antena 1 e Rádio Renascença e em conferências (lançamento dos CD *d'Os Músicos do Tejo* e *Semana das Profissões* na Escola Secundária Camões), bem como no programa de televisão - *Visita Guiada*, na RTP 2, sobre a Igreja Menino Deus, em Lisboa. Foi co-autora, com Marcos Magalhães, do programa da Antena 2, *Ao Correr do Som – Uma Viagem Multidireccional pelo Mundo da Música*, inserido na rubrica *Caleidoscópio*.

1.4. Áreas do Estágio

As áreas de especialização da minha Prática Profissional foram: Cravo (grupo de recrutamento M7) e Classe de Conjunto (grupo de recrutamento M30).

1.5. Experiência prévia na instituição

Comecei a lecionar na Metropolitana no Conservatório de Música da Metropolitana no ano letivo de 2002/2003, no curso livre de Piano, instituição na qual ainda continuo a ensinar, ininterruptamente, e onde realizei o estágio da minha Prática Profissional.

Embora tenha tido experiência pedagógica antes de ser professora no CMM, sinto que o meu percurso, enquanto professora, foi-se construindo progressivamente nesta casa, ao longo destes quase vinte anos.

Os meus horários letivos, nestes quase vinte anos de trabalho nesta casa, oscilam entre as 12 e 15 horas semanais que concilio com a minha actividade profissional artística / concertística e gestão do agrupamento de música barroca *Os Músicos do Tejo* e com a vida familiar.

Como docente, iniciei o meu percurso em 1996, na escola de música *Crescendo* em Oeiras, no Conservatório Regional de Setúbal, na Escola de Música do Orfeão de Leiria, na Academia de Música Eborense e em aulas particulares, leccionando as especialidades instrumentais de Piano e Cravo.

Em 2002/2003 iniciei a minha atividade no CMM como professora de Piano. Em 2005/2006, a então Directora da Metropolitana, Dra. Gabriela Canavilhas, convidou-me a criar a classe de Cravo no CMM,

desafio este que aceitei com entusiasmo. Para além de angariar alunos através dos *ateliers* musicais, realizados para os alunos mais novos decidirem o seu instrumento musical, aconselhei na escolha para a aquisição de um Cravo para a Metropolitana, uma vez que teria que ser um instrumento com utilização polivalente pela instituição, tanto no âmbito das aulas como no âmbito de concertos da OML.

A Classe de Cravo tem sido objeto de interesse para muitos alunos que logo se entusiasmaram com o instrumento e que o escolheram para prosseguirem os seus estudos. Até à data de hoje, em todos os anos letivos, houve sempre alunos de Cravo inscritos, número que vai oscilando, de ano para ano. Desde 2005 fui lecionando Piano (sobretudo curso de iniciação instrumental (pré-escolar e 1º ciclo do ensino básico e curso livre) e Cravo (em todos os níveis).

Cerca do ano de 2015, senti necessidade de estabelecer mais interação dos alunos de Teclas entre si e, neste sentido, comecei a organizar pequenos grupos de Piano a Quatro Mãos, actividade que se veio a demonstrar muito entusiasmante para mim e para os alunos. Muitos destes alunos não tinham a disciplina de Coro (quer por falta de motivação ou de tempo), o que não permitia desenvolver a vertente de trabalho em conjunto. A procura desta actividade, por parte dos alunos, foi tão elevada que justificou a criação da classe de Piano a Quatro Mãos, inserida, na oferta da Classe de Conjunto do CMM, a par da Orquestra Juvenil, Orquestra *Piccola* da Metropolitana, Percussões da Metropolitana e Coro. Cerca do ano de 2018, esta torna-se oficialmente, mais uma disciplina no currículo académico do CMM, pela qual os alunos podem optar e que foi criada por sugestão minha. A Diretora Pedagógica que se encontrou em funções até 2020, Prof. Susana Henriques, acolheu esta ideia de forma muito positiva.

Em 2020, a Directora Pedagógica, Prof.^a Sofia Cosme, convidou-me para as funções de coordenadora da Classe de Teclas. No âmbito desta função e, dado que o CMM nesta altura foi alvo de um processo de transição para escola oficial, revi e elaborei o programa de Cravo (da iniciação ao ensino secundário), coordenei a elaboração e revisão do programa de Piano (da iniciação ao ensino secundário) em conjunto com os meus colegas da classe das Teclas. Relativamente à elaboração do Projeto Educativo do CMM, todos os coordenadores foram consultados sobre o conteúdo do mesmo.

Em suma: as funções que exerço no CMM são a coordenação da Classe das Teclas e a docência em Cravo, Piano e Piano a Quatro Mãos – Classe Conjunto.

2. Descrição Detalhada

2.1. Contextualização da prática pedagógica no Projeto Educativo

O documento relativo ao Projeto Educativo do CMM 2021-2023, encontra-se concluído e foi alvo de revisão muito recentemente, pelo que não está ainda acessível publicamente. No entanto, como exerço

funções de coordenadora da Classe de Teclas, tenho a possibilidade de aceder a esse mesmo documento. O Projeto Educativo de Escola (PEE),

(...) é o documento que consagra a orientação educativa da escola, elaborado e aprovado pelos seus órgãos de administração e gestão para um horizonte de três anos, no qual se explicitam os princípios, os valores, as metas e as estratégias segundo as quais a escola se propõe a cumprir a sua função educativa. (Decreto-Lei 115-A/98, artº 3º e CMM, 2021, p. 4).

Irei elencar alguns dos aspectos que considero mais relevantes do Projeto Educativo de Escola (PEE) do CMM 2021-2023, por forma a melhor contextualizar o trabalho que desenvolvi durante a prática pedagógica. Na Introdução do PEE do CMM são referidas palavras que ressoam no meu trabalho enquanto professora:

O ensino da música não se orienta exclusivamente para a formação de músicos profissionais. Todos somos ouvintes de música, em conformidade com os diferentes gostos. De igual forma, saber tocar um instrumento é algo que todos podemos fazer com prazer, independentemente da idade ou do nível técnico que se alcance. De uma ou de outra forma, a música proporciona entretenimento, potencia o desenvolvimento pessoal, é estímulo emocional e cognitivo, acrescenta competências nos domínios do desempenho físico-motor e da comunicação interpessoal, é veículo de cultura e cidadania (CMM, 2021, p. 5).

No CMM, "entende-se que a música deve fazer parte das nossas vidas, e que existem percursos de aprendizagem alternativos que contribuem para que tal aconteça com naturalidade (...)" (CMM, 2021, p. 5). No seu dia-a-dia, os alunos do CMM beneficiam de uma estreita convivência entre várias gerações (objetivo primordial desde a sua abertura),

(...) com uma forma de estar plena de dinamismo, muita criatividade e toda a energia inerente à intensa partilha pessoal e musical de cerca de 350 alunos, 93 professores, 24 administrativos, 35 músicos profissionais, o público que assiste aos concertos e as famílias dos alunos que, tão de perto, acompanham a sua atividade (CMM, 2021, p. 5).

Sendo parte integrante da Metropolitana, é natural que o CMM alinhe a sua Visão, assim como a sua Missão e Valores, com a estratégia institucional, tais como promover a sensibilização para a música, contribuindo para o desenvolvimento do indivíduo, quer através da aprendizagem musical (formando músicos profissionais de excelência, amadores ativos de alto nível e um público culto e informado) no que toca à Missão; posicionar-se como uma instituição de referência a nível nacional na área do ensino sendo lugar adequado para aprender, ensinar e partilhar a música, no que toca à Visão e profissionalismo, criatividade, partilha no que toca aos Valores.

Enquanto professora desta instituição, das Classes de Piano, Cravo e Classe de Conjunto – Piano a Quatro Mãos considero essencial a realização de audições públicas nas instalações da escola, assistidas pela comunidade escolar, por alunos de outras escolas e, em geral, por familiares e amigos, como é referido no PEE (CMM, 2021, p. 8).

Revejo-me num dos objetivos do CMM que se prendem com a possibilidade de "(...) proporcionar aos alunos oportunidades de contacto com o público e experiências musicais marcantes, tanto a nível pessoal/emocional como a nível de experiência de aprendizagem de peso, para o futuro" (CMM, 2021, p. 22). O CMM pretende proporcionar uma

(...) sólida formação musical e instrumental que permita aos seus alunos um alto nível de desempenho nos seus instrumentos e um alto nível de cultura da arte em geral e da música erudita em particular que lhes permita ser um público informado e crítico (...) (CMM, 2021, p. 22).

Relativamente ao meu *Projeto de Intervenção Pedagógica*, acredito que cumpro os objetivos que se prendem com as ações de formação que consistem na realização de diversas ações que servem de enriquecimento e de complemento curricular, sendo estas: palestras, debates e conferências. Também fomentei a interação entre o CMM e os Encarregados de Educação (EE), visando uma participação ativa e cooperante nas atividades disponibilizadas.

2.2. Objetivos do estágio

Aprender e ensinar são na minha vida, desde muito cedo, ações que se encontram interligadas entre si. Aprender a ensinar e ensinar a aprender são, do meu ponto de vista, duas atividades indissociáveis. Sempre gostei de aprender, e desde pequena que gosto de ensinar, pelo que é algo que sinto como muito natural na minha vida.

Também a música, e de uma forma geral, todo o mundo das artes, sempre fez parte da minha infância até aos dias de hoje. Pelo que a aprendizagem de um instrumento, o Piano, começou aos 9 anos, desde logo, movida por uma forte motivação intrínseca. Concluído o curso de Piano no Conservatório Nacional de Música, optei por seguir Cravo na Escola Superior Música e das Artes do Espetáculo (ESMAE), motivada pelo som deste belo instrumento, pelo repertório maioritariamente do período barroco e pela possibilidade de tocar muitas vezes em agrupamentos de câmara ou orquestrais.

Fui lecionando Piano e Cravo, paralelamente aos meus estudos académicos, e considero que ser professora é uma das mais belas e desafiantes profissões que existem. Fazer parte desta viagem pedagógica com um aluno é um desafio infindável que, pese a minha experiência de anos de ensino, é sempre uma descoberta, pois não há um aluno igual a outro, tal como não há um ser humano igual a outro. Todos são diferentes, logo deverão ser aplicadas abordagens e estratégias diferentes em função dos interesses dos alunos e do perfil de aprendizagem. Como diria C.Tomlinson, "(...) um tipo de ensino “pronto a vestir” – tamanho único” não irá servir – exatamente como acontece com roupas de tamanho único – a alunos com diferentes necessidades, mesmo que estes tenham a mesma idade cronológica" (Tomlinson, 2008, p. 9).

Deverá haver lugar para proporcionar ao aluno o espaço e a liberdade que necessita para exprimir as suas ideias e as suas escolhas, tendo em conta, também, os seus interesses.

Constato que, apesar da minha experiência na área do ensino e na área artística, não há dúvida de que o Mestrado em Ensino de Música me deu oportunidade de abrir ainda mais os meus horizontes, e portanto este foi um dos objetivos do estágio.

Nos caminhos da pedagogia penso ser muito vantajoso ter uma atitude mental progressiva conforme C. Dweck, autora da obra *Mindset – A atitude mental para o sucesso* e cujo foco incide muito sobre os desafios, obstáculos, esforço, crítica e sucesso de terceiros: "Uma atitude mental progressiva baseia-se na crença de que as nossas qualidades básicas são algo que podemos cultivar através do nosso esforço (...) qualquer um pode mudar e crescer através do seu esforço e experiência" (Dweck, 2020, pp.17-18).

Realizei o estágio com muita dedicação e empenho. Considerei-os de extrema importância para enriquecer, consolidar, inovar, refletir, aplicar e incorporar, não só no meu trabalho enquanto professora, mas também nas mais diversas áreas da vida profissional. O estágio abriu-me novas perspectivas e permitiu-me ensinar, para fazer aprender, da melhor forma possível aos meus alunos durante o seu percurso académico, bem como poder abrir um mundo de possibilidades aos meus alunos. Sinto que a junção da minha experiência pedagógica com os ensinamentos adquiridos durante o estágio fizeram ampliar os meus conhecimentos, bem como a salutar troca de ideias com o Orientador Cooperante.

Portanto, os objetivos do estágio foram atingidos na medida em que foi possível aperfeiçoar as minhas capacidades pedagógicas, aprimorar estratégias que potenciam a evolução da aprendizagem musical dos alunos, reforçar os laços que ligam professora e alunos quer a nível musical quer a nível de relacionamento.

Desenvolvi ferramentas pedagógicas, quer a nível do Instrumento quer a nível da Classe de Conjunto, que foram muito úteis para o desenvolvimento da autonomia, do pensamento crítico, da sensibilização e consciencialização da importância da música nas nossas vidas, do espírito criativo e do sentido de pertença, empenho.

A estreita colaboração com Orientador Cooperante permitiu um desenvolvimento do estágio muito positivo, na medida em que houve muita partilha de conhecimentos e de experiências de parte a parte.

2.3. Estratégias planeadas para alcançar esses objetivos

As estratégias planeadas tiveram como foco central a efectiva transmissão de conhecimentos, quer a nível individual (aula de Instrumento) quer a nível colectivo (aula de Classe de Conjunto). Compreender a forma como se pode ensinar da melhor forma cada aluno é essencial. Cada aluno tem as suas características específicas e um bom professor deve aprimorar cada vez mais a capacidade de ensinar tendo em conta essas mesmas especificidades. Esta é uma das estratégias essenciais para

alcançar o sucesso na boa aprendizagem de um instrumento, que engloba o bem-estar do aluno e a aquisição salutar de conhecimentos e competências específicas do instrumento.

A relação entre professora e alunos foi essencial para o bom desenvolvimento do processo de aprendizagem e, apesar de ser uma relação bilateral, cabe sobretudo à professora estimular a motivação, a produtividade positiva, recorrendo ao incentivo e à crítica construtiva.

Baseando-me na diferenciação pedagógica, no bom relacionamento com os alunos e colegas, criando um ambiente propício à aprendizagem, organizando audições dentro e fora do CMM, fomentando o sentido de pertença à comunidade escolar, estimulando a sensibilização pela música bem como o prazer de tocar um instrumento, na promoção de métodos de estudo, capacidade de resiliência e persistência face ao estudo, planificando as aulas de forma pragmática e estruturada, criando metodologias adequadas à evolução de cada aluno e adaptadas à aprendizagem de cada indivíduo, utilizando, por exemplo, o recurso a metáforas, estas foram algumas das estratégias para alcançar os objectivos aliadas à minha experiência, em conjugação com as aprendizagens do Mestrado em áreas como a Didática, a Docência e a Psicologia da Música, que foram essenciais para a otimização dos resultados.

Organizei e realizei diversas audições Piano, Cravo e Piano a Quatro Mãos, dentro da instituição entre alunos, pois devido às restrições de entrada na Metropolitana resultantes da *Pandemia COVID-19*, os familiares e amigos não puderam entrar nas instalações. Foram filmadas e enviadas para os pais (Natal de 2021 e 2º período, em 2022). Fora da instituição, foram realizadas audições com os colegas de Classe de Teclas, de Percussão, no Museu da Música, o que foi muito salutar para os alunos reforçarem a sua confiança nas atuações em público.

Ainda no contexto do *Projeto de Intervenção Pedagógica (PIP)*, os meus alunos tiveram o privilégio de contactar com diversos especialistas que ministraram *sessões pedagógicas/conferências* sobre APM, nas sessões por mim organizadas, no âmbito da Ansiedade na *Performance Musical*.

Foi um ano muito rico e produtivo em atividades curriculares e extracurriculares.

2.4. Caracterização das turmas lecionadas

Foram parte constituinte da minha Prática Profissional, realizada no ano letivo de 2021/2022, a Classe de Conjunto – Piano a Quatro Mãos – e dois alunos de Iniciação Instrumental II e de Curso Livre, da Classe de Cravo, em regime individual. Este conjunto de alunos corresponde à minha Área de Especialização do estágio: Instrumento – Cravo e Classe de Conjunto.

O conjunto de alunos que fizeram parte da minha Prática Profissional foram, na Classe de Cravo: Victor C., Curso Livre, 28 anos e Carolina C., Iniciação Instrumental I, 6 anos e na Classe Conjunto –

Piano a Quatro Mãos – Leonor C., 2º grau, 12 anos, Mariana C., 3º grau, 13 anos, Inês C., 4º grau, 13 anos, K. Viegas, 10 anos, 1º grau e R.V., 14 anos, 5º grau.

Este foi o conjunto de alunos que participaram nas aulas dadas por mim, bem como nas aulas assistidas e avaliadas pela Orientadora Científica, Prof. Doutora Maria do Rosário de Sousa, que se deslocou desde a Universidade Católica Portuguesa, Campus da Foz, Porto, para o efeito, e pelo Orientador Cooperante, Prof. José Bon de Sousa.

Realço que, enquanto professora no CMM, tive mais alunos durante o ano letivo de 2021/2022, para além dos referidos, mas que não integraram a minha Prática Profissional.

Relativamente às aulas que assisti de Instrumento - Piano, dadas pelo Orientador Cooperante, Prof. José Bon de Sousa, e pelos professores da Classe de Conjunto – Orquestra Juvenil, Professores Mariana Ottoson (professor de Violoncelo) e Sérgio Sousa (professor de Viola de Arco), ao longo da Prática Profissional, o conjunto de alunos foi o seguinte: Classe de Piano: Roberto V., 7 anos, Iniciação Instrumental I e António H., 7 anos, Iniciação Instrumental I e, na Orquestra Juvenil, constituída por 7 alunos e pelos próprios professores: Rita A., Violino, 8º grau, Sara G., Violino, 8º grau, Inês P., Violino, 2º grau, Joana A., 4º grau, João S., Violoncelo, 2º grau, Lourenço S., Violoncelo, 2º grau, Duarte P., Violoncelo, 1º grau.

A caracterização dos alunos referidos será explanada nas aulas dadas e nas aulas assistidas.

2.4.1. Aulas dadas de Instrumento – Cravo

Os alunos de Cravo que participaram na minha Prática Profissional têm características bastante díspares, muito devido à diferença de idades e aos níveis e regimes de estudo em que se encontravam: Carolina F., 6 anos, Iniciação Instrumental II e Victor C., 28 anos, Curso Livre, embora ambos tenham em comum a motivação, curiosidade, musicalidade e apetência pelo seu instrumento.

A aluna Carolina tem 6 anos e iniciou os seus estudos de Cravo comigo no passado ano letivo de 2020/2021. É uma aluna que desde o início do estudo deste instrumento, demonstrou muita curiosidade, interesse, entusiasmo e motivação. Tendo iniciado a aprendizagem de Cravo com apenas 5 anos de idade, a abordagem ao instrumento foi feita de forma simultaneamente lúdica e rigorosa, sempre suscitando o interesse da aluna por descobrir e aprender mais e incentivando os seus progressos. Embora a aluna ainda não soubesse ler, iniciou a leitura das notas na pauta bem como a aprendizagem da duração das notas, o que permitiu que a aluna conseguisse decifrar as peças adequadas ao seu nível, que lhe foram dadas pela professora ao longo do ano. A execução das peças e a entoação simultânea com o nome das notas foi uma metodologia, muito útil para a evolução da aluna. A Carolina participou em todas as audições realizadas em 2020/2021. Embora o facto do contexto pandémico *COVID 19* ter interferido no decorrer do ano letivo (que se pautou por aulas presenciais de máscara, aulas *online* devido ao confinamento), todas as adversidades foram superadas.

Pesa no bom sucesso da aprendizagem da Carolina, a ajuda do pai no estudo em casa e as indicações dadas ao pai e à aluna, por parte da professora, de forma constante e regular. O ano letivo passado culminou com uma audição de alunos no Museu do Oriente, na qual a Carolina participou de forma bem sucedida.

O ano letivo de 2021/2022 foi sujeito a algumas alterações: as aulas de iniciação ao Instrumento, que, no ano passado, tinham uma duração de 50 minutos, passaram a ter uma duração de 25 minutos (por ordem da Direção Pedagógica). A Carolina transitou para o 1º ano do 1º ciclo do ensino básico e também nasceu a sua irmã, em Julho, o que alterou a logística familiar, não havendo tanto tempo para o pai acompanhar o estudo da Carolina. Perante os fatores expostos, a evolução da aprendizagem da Carolina no 1º período não foi tão célere como esperado. No entanto, a aluna, no 2º período, tem vindo a progredir de forma visível. A sua motivação e entusiasmo para o instrumento continuam muito positivas. Relativamente ao estudo em casa, decidi fazer gravações das peças em áudio, para que o pai possa acompanhar o estudo da Carolina em casa, de forma a que haja progressos de uma aula para a aula seguinte.

A Carolina participou em todas as audições feitas até à data no presente ano letivo com muito sucesso, tendo sido a última audição realizada no Museu da Música de Lisboa, no dia 5 de Fevereiro, com muito público. Nas aulas, o foco e a concentração da Carolina são bastante elevados, tendo em conta a idade da aluna. A sua curiosidade, entusiasmo e participação ativa, também ajudam à evolução da aprendizagem do instrumento.

O Victor C. tem 28 anos e iniciou os seus estudos de Cravo comigo, em regime de Curso Livre, no ano lectivo de 2019/2020. Foi um aluno que demonstrou desde o início dos seus estudos, muita curiosidade, vontade aprender, motivação e aptidão. Apesar do aluno não ter conhecimentos prévios sobre o instrumento propriamente dito, já possuía alguns conhecimentos gerais sobre música, tanto a nível teórico (teoria musical e história) como prático (reconhecimento das notas nas claves de Sol e de Fá nas partituras).

Inicialmente foram feitas muitas leituras para ambas as mãos nas claves de Fá e de Sol de peças fáceis e foi necessário explicar muitos dos fundamentos musicais, uma vez que no Curso Livre os alunos não têm a disciplina de Formação Musical.

Devido à rápida evolução da aprendizagem do aluno, transitámos para as peças de J.S. Bach, do *Livro de Anna Magdalena Bach*. Foram estudados diversos *Menuet*, deste álbum, com muito empenho, rigor e musicalidade por parte do Victor. Nesse ano lectivo de 2019/2020, devido à *Pandemia COVID 19*, todos os alunos transitaram para regime de aulas *online*, entre Março e Julho de 2020, e, mesmo neste formato, a evolução da aprendizagem foi favoravelmente progressiva. O ano letivo culminou com uma audição *online*, muito bem sucedida.

Devido à *Pandemia COVID 19*, as aulas do ano letivo de 2020/2021 foram dadas em diversos regimes: presencial com máscara e *online* síncronas e assíncronas. O Victor continuou a evoluir de forma bastante favorável, participou em todas as audições académicas. A audição final teve lugar no Museu do Oriente e mais uma vez o Victor demonstrou empenho e musicalidade. O programa executado é equivalente a um 4º grau, com peças de Carlos Seixas e de J.S. Bach.

No presente ano letivo de 2021/2022, o Victor, que é formado em Engenharia Informática, mudou de emprego, mudou de casa e frequenta um mestrado, mas estes fatores só causaram transtorno na aprendizagem no início do ano letivo e durante períodos de entregas de trabalhos do mestrado. Há oscilações no estudo em casa: por vezes é mais regular e por vezes menos regular.

O aluno continua persistente e com motivação para a aprendizagem do instrumento. O repertório é escolhido em conjunto entre a professora e o aluno, e o aluno também propõe peças que gostaria de tocar. Desde que sejam adequadas relativamente à técnica e grau de dificuldade, os desafios são bem acolhidos por parte do aluno e da professora.

No presente ano letivo o Victor já participou em duas audições, em Dezembro e em Fevereiro. Esta última teve lugar no Museu da Música de Lisboa, no dia 5 de Fevereiro, e a peça executada foi a *Sonata em Lá Maior, K.208*, de D. Scarlatti.

Atualmente o Victor está a estudar a peça de A. Forqueray, *La Portugaise*, cuja linguagem musical remete ao período barroco francês e contém muitas ornamentações. O trabalho que está a ser feito é metódico e por partes, para que as passagens difíceis fiquem bem assimiladas. As escalas e respetivos arpejos e acordes também são trabalhadas de forma regular, bem como os exercícios de técnica com diversas articulações e ritmos, do livro *Le Pianiste Virtuose*, de Hanon.

Como o Victor vai ter um período de férias de duas semanas no estrangeiro e sem acesso ao seu instrumento, o planeamento de trabalho para as essas semanas seguintes não será muito intenso.

2.4.2. Aulas dadas de Classe de Conjunto – Piano a Quatro Mãos

A Classe de Conjunto do Conservatório de Música da Metropolitana (CMM) abrange diversos agrupamentos, tais como a Orquestra Juvenil, a Orquestra *Piccola* da Metropolitana, o Coro, o Grupo de Percussões e o Piano a Quatro Mãos.

A Classe de Piano a Quatro Mãos foi criada por mim e, antes de esta existir oficialmente no CMM, eu tinha por hábito juntar grupos de dois alunos, no final da aula de um aluno e no início da aula do outro por forma a poderem tocar peças para Piano a Quatro Mãos. Começou, então, a tornar-se premente a criação de uma Classe Conjunto denominada Piano a Quatro Mãos, onde os alunos interessados pudessem inscrever-se, até porque no plano de estudos está previsto que todos os alunos do CMM devem ter Classe de Conjunto e os alunos de Piano encontravam-se sem essa disciplina. Portanto o

Piano a Quatro Mãos tornou-se uma disciplina da Classe de Conjunto, a partir do ano letivo de 2016/2017.

Começou por ter dois alunos em cada aula, depois três e quatro alunos. Este ano letivo de 2021/2022 o grupo é constituído por 5 alunos, o que na minha opinião é o limite máximo para uma disciplina como esta. Este número de alunos leva-me a criar diversas estratégias relativamente à distribuição de repertório, bem como à organização de diversos grupos de dois, três e quatro alunos, no máximo, o que é equivalente, respetivamente, a Piano a Quatro Mãos, a Seis Mãos e a Oito Mãos, o que é um desafio muito estimulante.

Relativamente à caracterização dos alunos que compõem este grupo, realço que as alunas Mariana C., de 13 anos, e Leonor C., de 12 anos, que se encontram no 3º e 2º graus respetivamente, são minhas alunas de Piano a Quatro Mãos, desde a existência desta disciplina, mas a participação delas remonta ainda antes do Piano a Quatro Mãos existir como disciplina. Estas alunas participaram em diversas audições no CMM, no Teatro *Thalia* e no Museu da Música, com bastante sucesso.

Os alunos R. V., de 14 anos, e Inês C., de 13 anos, que se encontram no 5º e 4º graus respetivamente, iniciaram esta disciplina no ano letivo passado de 2020/2021. Tocaram em todas as audições no CMM, no Museu do Oriente e no Museu da Música, com bastante sucesso.

Estes quatro alunos já têm alguma cumplicidade entre eles, já reconhecem os mecanismos adjacentes e os reflexos necessários ao ato de tocar em conjunto.

No ano letivo de 2020/2021, devido à *Pandemia COVID 19*, os desafios foram muitos, pois tivemos aulas *online* síncronas e assíncronas, durante o confinamento entre Janeiro e Abril de 2021, no entanto o grupo não deixou de progredir.

O K. Viegas, de 10 anos que se encontra no 1º grau, juntou-se ao grupo neste ano letivo, o que obrigou a uma reorganização do grupo.

No presente ano letivo estes alunos já fizeram parte de diversos grupos e já houve bastante rotatividade entre eles de forma a fomentar o salutar convívio musical e a experiência de tocar em conjunto. Tocaram nas audições escolares do CMM e no Museu da Música, com muito sucesso.

Quanto ao estudo das peças em casa, constata-se que este não é uniforme de aluno para aluno, havendo uns que estudam mais e outros menos.

2.4.3. Aulas assistidas de Instrumento – Piano

Os alunos de Piano do Orientador Cooperante Prof. José Bon de Sousa encontram-se em níveis de aprendizagem muito semelhantes. Ambos estão inscritos no Curso de Iniciação ao Instrumento – Piano.

O Roberto V., de 7 anos, demonstrou ser um aluno aplicado e responsável. Embora seja um aluno muito ativo fisicamente, o seu grau de concentração manteve-se acionado por períodos suficientes à boa aquisição de conhecimentos. O aluno gostou muito da minha presença nas suas aulas e fazia sempre o relato das peças que estava a tocar, bem como de outros assuntos relativos ao contexto escolar, académico e musical. O facto de eu estar presente nas suas aulas estimulou a vontade de “tocar bem” para a professora, o que demonstrou responsabilidade e brio por parte do aluno.

Apesar de estar a assistir às aulas, a minha participação foi ativa, no sentido em que houve no decurso das aulas uma troca de ideias, de sugestões e reflexões conjuntas, mas pontuais, para não perturbar o normal decorrer da aula.

O Prof. Bon de Sousa realizou ao longo das aulas diversos exercícios para consolidação dos conhecimentos musicais relativos ao Piano (exercícios de posição fixa, localização das diversas notas do Piano, explicação dos ritmos e dinâmicas, posição no banco, ao sentar, articulação dos dedos, posição da mão redonda, exercícios de leitura nas duas claves e de mãos separadas, entre outros). Nesta fase inicial da aprendizagem é muito importante que o aluno interiorize estes conhecimentos e por essa razão é necessário referi-los diversas vezes ao longo do ano.

O Prof. Bon de Sousa lê a partitura, toca e canta as notas das peças com os alunos, de maneira que o aluno consiga aprender da mesma forma. O aluno interioriza e apreende, lendo, tocando e cantando. A repetição é condição essencial para que surjam resultados. O Prof. valoriza sempre que o aluno consegue superar os desafios.

O António H., de 7 anos, é um aluno responsável e musical. Evoluiu ao longo do ano na sua aprendizagem e a metodologia utilizada foi muito semelhante à do aluno Roberto, uma vez que os dois alunos têm a mesma idade ambos são curiosos mas um pouco inquietos, condição que o Prof. soube gerir de forma astuta, encontrando soluções baseadas na sua experiência pedagógica bem como no uso adequado da flexibilidade.

O Prof. referiu também que as aulas são “uma dança a dois”, entre professor e aluno, o que considero uma boa imagem, porque, de facto para a aprendizagem resultar, os dois elementos têm que participar ativamente.

2.4.4. Aulas assistidas de Classe de Conjunto – Orquestra Juvenil

A Orquestra Juvenil sofreu uma redução de alunos, devido a diversos fatores, normalmente decorrentes da desistência dos alunos dos seus estudos musicais, quando terminam o 5º Grau e, neste ano letivo de 2021/2022, esta foi constituída só por 7 alunos, mais os dois professores que integraram a mesma, perfazendo um total de 9 elementos.

O número tão reduzido de elementos tornou mais difícil de concretizar o conceito de Orquestra. Na realidade, durante o ano letivo este grupo foi mais um *Ensemble de Cordas* com um número reduzido de executantes, do que uma Orquestra. A gestão da diferença de idades foi um desafio para os professores. Por um lado, ter alunos mais velhos e mais avançados é um fator positivo para um trabalho mais rápido; por outro lado, estes têm que por vezes acompanhar a velocidade de trabalho dos restantes elementos mais novos e menos experientes. Uma das soluções passou por realizar ensaios de naipe regularmente, o que permitia tirar mais partido dos ensaios. Os alunos mais velhos, neste caso, não tinham a necessidade de “esperar” tanto pela resolução de dificuldades encontradas pelos mais novos. Por outro lado, houve sempre uma preocupação por estes alunos mais experientes em ajudar os colegas, sempre que alguma dificuldade surgia e sempre que tivessem boas recomendações e dicas para dar aos mais novos.

A escolha do repertório foi feita sempre em diálogo entre os professores, Sérgio Sousa e Mariana Ottoson, que procuraram adaptar o repertório existente ao nível dos alunos. Tiveram sempre em atenção o que seria possível tocar pelos alunos mais novos e procuraram desafios acessíveis para eles. Por outro lado, escolheram também algumas obras mais motivadoras e que exigiam mais dos alunos mais avançados, sempre adaptadas ao que seria possível que os mais novos conseguissem também acompanhar.

A Orquestra Juvenil participou em audições regulares “fora de portas”, tais como em Maio, 27/05 - Teatro *Thalia*: Repertório: *Valsa* - E. Doga, *My Way* - F. Sinatra, *Serenada* – Schubert, *The Entertainer* - S. Joplin, em Abril, 3/04 - Auditório da Paróquia de Santa Joana Princesa - Repertório: *Capriol Suite* - P. Warlock, *Dança dos Elfos* - Jenkinson, *Serenata* – Schubert, *Menina do Mar* – Vangelis, *The Entertainer* - S. Joplin e em Dezembro - 18/12 - Cinema São Jorge: Repertório: *Capriol Suite* - P. Warlock, *Medley de Natal* – Vários.

No geral, segundo os próprios professores, todas as apresentações da Orquestra Juvenil da Metropolitana correram bastante bem.

2.5. Registo das aulas dadas e assistidas

A minha Prática Profissional teve início no dia 19 de Outubro de 2021 (1º período) e terminou no dia 10 de Maio de 2022 (2º período), sendo esta última, a data em que as minhas aulas dadas de Cravo e de Piano a Quatro Mãos foram supervisionadas e avaliadas pela Orientadora Científica, Prof.^a Doutora Maria do Rosário de Sousa e pelo Orientador Cooperante, Prof. José Bon de Sousa.

No entanto, uma vez que sou professora e coordenadora da Classe de Teclas do CMM, comecei as aulas no dia 18 de Setembro de 2021, no início do ano letivo e, terminei as mesmas no dia 30 de Junho de 2022, data em que terminou o ano letivo no CMM.

No total, no âmbito da Prática Profissional, entre 19 de Outubro de 2021 e 10 de Maio de 2022, assisti a 25 aulas de Classe de Conjunto – Orquestra Juvenil e 50 aulas de Piano, e dei 55 aulas de Cravo e 28 aulas de Classe de Conjunto – Piano a Quatro Mãos.

No dia 10 de Maio de 2022, a minha Orientadora Científica, Prof. Maria do Rosário de Sousa, e o meu Orientador Pedagógico Cooperante, Prof. José Bon de Sousa, estiveram presentes nas três aulas dadas, no término da Prática Profissional: Cravo, Victor C., Curso Livre, 45 minutos; Cravo, Carolina F., Iniciação Instrumental, 25 minutos e Classe de Conjunto - Piano a Quatro Mãos, 90 minutos. No final das sessões procedeu-se à avaliação qualitativa e quantitativa sobre as aulas dadas e à reflexão conjunta sobre as estratégias pedagógicas por mim utilizadas no decorrer das aulas.

2.5.1. Registo das aulas dadas com supervisão

Na tabela seguinte podem-se encontrar o conjunto das aulas dadas com supervisão.

Tabela 1 Aulas dadas com supervisão

	Data	Disciplina	Grau	Duração
Aula nº1	10/5/2022	Instrumento - Cravo	Iniciação II	25 minutos
Aula nº2	10/5/2022	Instrumento - Cravo	Curso Livre	50 minutos
Aula nº3	10/5/2022	Classe de Conjunto – Piano a Quatro Mãos	Curso Básico (entre 1º e 5º Graus)	90 minutos

Aula Dada nº26

Cravo - Carolina F., 10 de Maio de 2022, 17h30

A aula da Carolina decorreu de forma muito fluída e produtiva. A aluna demonstrou uma enorme responsabilidade perante a presença dos Orientadores e, apesar de ter somente 6 anos, reagiu com muita maturidade a este factor. Todos os pontos previstos na planificação da aula foram executados com entusiasmo e motivação. A presença dos Orientadores foi muito positiva pois a Carolina reagiu de maneira muito positiva e quis “dar o seu melhor”, o que revela brio e responsabilidade em tão tenra idade.

Fui dando sempre *feedback* positivo aos progressos da aluna, o que a motivou a fazer sempre melhor e a reagir de maneira muito confiante.



Figura 3: Aula Dada Supervisionada com a aluna Carolina C.

Aula Dada nº28

Cravo - Victor C., 10 de Maio de 2022, 18h00

A aula do Victor Camargo decorreu dentro dos parâmetros e dos conteúdos previstos descritos na planificação da aula. As minhas aulas com o Victor, devido ao excelente relacionamento entre a professora e o aluno, normalmente são muito produtivas. Tendo em conta que o Victor se encontra no Curso Livre, embora esteja a fazer repertório que se enquadra no Curso Básico de Instrumento – Cravo, e que é estudante/trabalhador, tento que em todas as aulas haja resultados pedagógicos e que o aluno aprenda o máximo possível, sejam detalhes, passagens, dedilhações, fraseamento entre outros, de forma a que o aluno sinta que adquiriu mais conhecimentos e que tem a autonomia necessária para desenvolver o trabalho em casa. As aulas abrangem diversos assuntos que se enquadram no universo musical para uma melhor compreensão das peças que o aluno está a executar, com por exemplo contextualização das obras e dos compositores. A maturidade do aluno é propícia ao desenvolvimento de ideias que possam ajudar no desenvolvimento da execução das peças.

A aula supervisionada pelos Orientadores correu muito bem e dentro do esperado.



Figura 4: Aula Dada Supervisionada com o aluno Victor C.

Aula Dada nº26

Classe de Conjunto – Piano a Quatro Mãos, 10 de Maio, 19h00

A aula decorreu tal como previsto na planificação da aula e o entusiasmo dos Orientadores foi notório. O facto dos alunos terem esta visita especial incutiu-os de uma responsabilidade acrescida, mas simultaneamente, o seu comportamento foi muito natural. Pode-se afirmar que houve uma junção de sinergias muito entusiasmante entre Orientadores, professora e alunos, o que resultou numa aula muito produtiva, dinâmica e onde todos participaram com uma enorme motivação.



Figura 5: Aula Dada Supervisionada com os alunos de Classe de Conjunto

2.5.2. Registo das aulas assistidas

As Aulas Assistidas, em conjunto com as Aulas Dadas, constituíram-se como o pilar fundamental da minha Prática Profissional. Tal como as Aulas Dadas, as Aulas Assistidas ocorreram semanalmente, onde tive a oportunidade de adquirir mais aprendizagens junto do Orientador Pedagógico Cooperante, Prof. José Bon de Sousa, nas aulas de Instrumento e junto dos professores da Classe de Conjunto, professores Mariana Ottoson e Sérgio Sousa.

Nestas Aulas Assistidas houve uma imensa afinidade nas estratégias pedagógica adoptadas bem como na metodologia de trabalho. Houve troca de conhecimentos e de experiências entre colegas e concluímos que muitas das nossas abordagens pedagógicas, têm um denominador comum: a importância do aluno e da sua evolução tendo em conta que é um ser único, seja em contexto de aula individual ou colectiva e de como é importante evoluírem sempre em relação à sua própria evolução, a uma aprendizagem diferenciada pela positiva e sem comparações entre alunos.

O recurso à *metáfora* também foi um ponto comum e que considero uma excelente ferramenta pedagógica, pois tem resultados muito eficazes no ensino de um instrumento.

Na Classe de Conjunto a importância de tocar em conjunto, fomentando um espírito de interajuda e de camaradagem entre os alunos, foi muito importante.

Na tabela seguinte podem-se encontrar o conjunto das aulas assistidas. Foram seleccionadas três aulas que considere mais relevantes, de entre as diversas aulas que assisti.

Tabela 2: Conjunto das aulas assistidas

	Data	Disciplina	Grau	Duração
Aula nº1	17/11/2021	Instrumento – Piano	Iniciação I	25 minutos
Aula nº2	26/1/2022	Instrumento – Piano	Iniciação I	25 minutos
Aula nº3	15/3/2022	Classe de Conjunto – Orquestra Juvenil	Curso Básico e Secundário	90 minutos

Aula Assistida nº1

Roberto Vieira, I. Instrumental, 17 de Novembro de 2021, 19h00

Ao longo de 7 meses, entre Outubro de 2021 e Maio de 2022, pude assistir às aulas de Piano ministradas pelo Orientador Pedagógico Cooperante, Prof. José Bon de Sousa.

Quanto às aulas do Roberto, a abordagem pedagógica, teve vários pontos comuns com a minha forma de ensinar. Nesta aula pude constatar que o *modus operandi* se assemelha em vários aos pontos ao meu. O Roberto é um aluno interessado e curioso e fica muito entusiasmado quando eu assisto às suas aulas. O professor começou por perguntar se a semana de estudo correu bem e se o aluno teve dúvidas. Depois pediu para o aluno se sentar de forma correta no banco de piano. Foram feitos exercícios ao longo do teclado do piano onde o professor desafiou o aluno a tocar as notas agudas e graves que ia solicitando – todos os Dó, Ré, Mi, Fá e Sol, existentes no piano. É um bom exercício para começar pois fomenta o raciocínio espacial e a localização imediata de todas as notas do piano.

Depois o aluno tocou o *Estudo nº1, op. 599* de C. Czerny, para a posição da mão fixa. Observei uma prática a qual também recorro muito e que é solfejar o nome das notas e tocando ao mesmo tempo. O professor e o aluno também cantaram enquanto tocavam, o que ajuda muito à memorização das notas, bem como à estimulação da afinação enquanto se canta.

Relativamente à posição dos dedos, o professor pediu para o aluno tocar com a mão redonda e sem demasiada força. O estudo foi tocado a partir de diversas secções que se encontravam escritas na pauta. O 1º compasso do estudo foi tocado diversas vezes até ficar bem, no entanto o aluno revelou alguma impaciência, pelo que o professor pediu para o Roberto parar de tocar e relaxar, para ganhar novo fôlego. O desafio seguinte foi tocar mais quatro compassos, um de cada vez, repetindo até ficar bem consolidado. Desta forma o aluno conseguiu, por fim, tocar os quatro compassos de seguida, devagar e de mãos juntas. O professor disse várias vezes ao aluno que se deve primeiro pensar e depois tocar.

O professor fez diversas perguntas sobre as aprendizagens, para verificar se o aluno aprendeu, em vez de lhe responder a todas as perguntas para estimular a concentração e a memória.

Seguiu-se a marcação de trabalhos de casa que consistiu no exercício de “passar as mãos pelo piano” identificando todas as notas do teclado, bem como a consolidação do *Estudo nº1*, de Czerny, primeiro de mãos separadas e depois de mãos separadas bem devagar.

Aula Assistida nº2

António H., I. Instrumental, 26 de Janeiro de 2022, 19h30

A abordagem pedagógica do Prof. José Bon de Sousa relativamente ao António é bastante semelhante à que foi feita com o Roberto. No entanto, o António, tal como o Roberto, é um aluno curioso e com vontade de aprender, mas com uma postura mais calma na aula.

A evolução da aprendizagem do António é visível relativamente ao 1º período. O aluno já toca peças mais complexas. Começou por tocar o *Estudo nº1 op.599*, de C. Czerny, primeiro de mãos separadas e de seguida de mãos separadas com ritmos. O professor desafiou-o a tocar e cantar em simultâneo com o nome das notas. Depois de consolidada a execução com mãos separadas, o professor pediu para tocar com as mãos juntas, começando tanto pelo início como pela 2ª parte.

De forma a que o aluno saiba sempre a posição inicial das mãos, o professor pediu para o aluno colocar e retirar as mãos por diversas vezes, para que o aluno conseguisse localizar e colocar as mãos logo na posição certa.

O professor canta sempre com o nome das notas enquanto o aluno toca e, por vezes “baralha-o” propositadamente, cantando uma nota errada, para verificar se o aluno está atento e se consegue corrigir para a nota correta.

O aluno tocou a peça *Nini e Bebê* de Schmoll de mãos separadas. O professor proferiu palavras de incentivo, quando o aluno tocou as notas todas certas, o que é uma fonte de motivação para o aluno.

No final da aula o professor marcou os trabalhos de casa e perguntou se o aluno tinha dúvidas. Juntos foram relembrando qual o trabalho que teria que ser desenvolvido durante a semana em casa.

Aula Assistida nº3

Classe de Conjunto – Orquestra Juvenil, 15/3/2022, 19h00

Assistir às aulas de Orquestra Juvenil, semanalmente, ao longo de 7 meses, foi uma excelente forma de observar as abordagens pedagógicas dos meus colegas Mariana Ottoson e Sérgio Sousa nas suas aulas.

Devido à diversidade de instrumentos de corda, a aula de Orquestra Juvenil difere da anual de Piano a Quatro Mãos, não só porque os instrumentos são diferentes, como também cada um tem o seu instrumento, ao passo que no Piano os alunos estão a tocar o mesmo instrumento. As questões de afinação são bastante diferentes entre a Orquestra e o Piano a Quatro Mãos, sendo fundamental que neste campo, a Orquestra esteja em sintonia. No entanto, as abordagens pedagógicas numa Classe de Conjunto que embora sejam diferentes na sua constituição, têm bastantes pontos em comum. Numa aula coletiva pretende-se fazer música em conjunto e, uma das condições essenciais é a coordenação entre todos, a interpretação musical e o fraseado, a resolução de passagens em conjunto e, acima de tudo, ter prazer em tocar em conjunto.

Como a aula tem a duração de 90 minutos, os professores iniciaram a mesma com ensaios de naipe em salas diferentes, para otimizar o trabalho dos alunos. Desta forma, antes de se juntarem na orquestra, os alunos têm uma preparação prévia e conseguem fazer mais progressos no trabalho de orquestra. Portanto, nos primeiros quarenta e cinco minutos de aula, o trabalho incidiu sobre questões específicas de cada instrumento, com especial incidência na afinação. Coube ao Prof. Sérgio Sousa dirigir o naipe violinos e violas e à Prof.^a Mariana Ottoson o naipe de violoncelos. O facto dos dois professores estarem em sintonia e terem um bom entendimento, propiciou uma boa organização da aula. Findo o ensaio de naipes, a orquestra juntou-se no Auditório do 2º Andar do CMM para o prosseguimento do ensaio *Tutti* com todos os alunos de violino: Rita, Sara e Inês; de viola: Joana; de violoncelo: João, Lourenço, Duarte e a Prof. Mariana. Este ensaio de *Tutti* contou ainda com a presença da pianista acompanhadora Júlia M., uma vez que a data da audição da Páscoa se estava a aproximar. O Prof. Sérgio dirigiu a orquestra.

Foram dadas diversas indicações e o trabalho foi realizado por partes. As peças trabalhadas na aula foram a *Menina do Mar* de Vangelis e a *Suite Capriol* de Warlock que fazem parte do repertório do programa da Audição da Páscoa no dia 3 de Abril, no Auditório da Paróquia de Santa Joana Princesa, bem como a *Dança dos Elfos* de Jenkinson, a *Serenata* de Schubert e *The Entertainer* de S. Joplin.

Relativamente à peça *Menina do Mar*, o Prof. Sérgio primeiro pediu para tocarem toda a peça devagar e de forma coordenada, para trabalhar questões de afinação bem como para garantir que há coordenação entre todos. De seguida, fez um trabalho mais cirúrgico e pormenorizado, pedindo para começar de várias partes da peça de forma a trabalhar as passagens mais difíceis. Também foram feitos exercícios em torno, das articulações, dinâmicas e alterações de tempo com *accelerando* e a *tempo*.

Quanto à *Suite Capriol*, foi reforçada a importância de se “sentir bem a pulsação”, de começaram todos ao mesmo tempo no início da peça e de ouvirem o que cada naipe está a tocar. O Prof. Sérgio canta por vezes para ajudar na compreensão da frase musical e na afinação. Como forma de melhorar o desempenho foram repetidas diversas partes, sobretudo as que contêm passagens difíceis.

A aula terminou “em jeito de audição” e sem paragens, para que os alunos tenham uma visão mais globalizante das peças e para que treinem tocar de forma contínua.

2.6. Planificações das Aulas Dadas

2.6.1. Aula Dada Observada de Cravo – Iniciação Instrumental⁶

Curso: Iniciação – 1º Ciclo

Ano: II Iniciação

Disciplina: Cravo

Aluna: Carolina Patrão Ferreira

Aula nº: 26

Duração da aula: 25 minutos

Data: 10/05/2022

I - A situação e os contextos de aprendizagem

A aluna Carolina tem 6 anos e iniciou os seus estudos de Cravo comigo no passado ano lectivo de 2020/2021. É uma aluna que desde o início do estudo deste instrumento, demonstrou muita curiosidade, interesse, entusiasmo e motivação.

II – Conteúdos programáticos

Escala de Dó Maior de mãos separadas

Peças do Livro: *John Thompson's Modern Course For The Piano - Teaching Little Fingers How To Play*

Air; By The Pond; Sledding; Toy Soldiers; Paper Ships

Peça do Livro: *Ma Premiere Année de Piano* de Charles Hervé e Jacqueline Pouillard:

Le Petit Poney

III - Objetivos de Aprendizagem

III-1 - Objetivos gerais:

Incutir motivação no aluno para tocar Cravo

Possuir uma postura correcta ao Cravo

Ler nas claves de Sol e de Fá

⁶ A título de exemplo, mencionamos esta planificação. Dada a extensão desta planificação e das planificações seguintes, as que se seguem encontram mencionadas nos Anexos: A1, A2 e A3.

Realizar as peças com a duração correcta das figuras rítmicas
Tocar com as mãos redondas
Estabelecer a coordenação entre ambas as mãos
Desenvolver a sensibilidade e a musicalidade
Incutir no aluno o interesse pela execução do repertório escolhido
Adquirir confiança na progressão da aprendizagem realizada
Executar um repertório adequado ao nível de desenvolvimento intelectual e técnico do aluno
Identificar as notas no teclado
Descodificar uma partitura

III – 2 - Objetivos específicos:

Desenvolver o tato, o sentido rítmico e melódico
Desenvolver a capacidade de coordenação motora para a aprendizagem da técnica do instrumento
Desenvolver a execução correcta ao nível da leitura rítmica e melódica das partituras
Desenvolver uma técnica adequada em relação ao movimento de mão, de pulso e de *toucher* no cravo;
Realizar exercícios para a técnica: disciplina e independência de dedos.
Desenvolver competências de leitura nas claves de Sol e de Fá
Desenvolver a coordenação entre as duas mãos
Cantar com o nome das notas e tocar em simultâneo
Tocar com a dedilhação marcada
Executar peças fáceis a 2 vozes no âmbito de 5ª sem deslocação das mãos
Executar peças fáceis a 2 vozes com deslocação das mãos
Executar escalas de Dó Maior de mãos separadas
Avaliar se está a tocar e a ouvir o que está a fazer, desenvolvendo o pensamento crítico e a autonomia⁷

IV – Desenvolvimento da Aula

Atividades de aprendizagem

Início da aula: *warm up*

Conversa inicial, entre a professora e a aluna, que seja acolhedora e motivadora. Compreender como decorreu a semana da aluna, a vários níveis: a nível familiar, saber se estão todos bem e se há novidades para contar; a nível de estudo, saber como decorreu o estudo de Cravo e perceber como foi realizado o estudo (se estudou sozinha ou com a ajuda do pai; se recorreu às gravações que a

⁷ Nota: Nesta fase da aprendizagem não é conveniente estabelecer conteúdos demasiado rígidos, uma vez que a aluna ainda é muito jovem. Os conteúdos para a fase de iniciação devem ser definidos em função de cada aluno.

professora enviou). Incentivo ao trabalho, dedicação e empenho nesta fase do ano lectivo. Preparação e mentalização para a audição no dia 25 de Junho no Museu da Música.

A professora incentiva a aluna a ajudar a preparar o início da aula que consiste em abrir tampa do cravo e colocar a estante do instrumento, bem como posicionar o banco de piano e o apoio para os pés de forma correcta.

Desenvolvimento da aula

Escala de Dó Maior de mãos separadas: Primeiro, executar a escala com a mão direita, duas vezes; Segundo, executar a escala com a mão esquerda, duas vezes; verificar se a transição do polegar está correcta; verificar se a dedilhação está correcta; executar a escala e cantar em simultâneo com o nome das notas.

Air – J. Thompson: Rever a peça já executada em audição; Corrigir ritmos e dedilhação; Tocar e cantar em simultâneo com o nome das notas; Tocar a peças duas vezes seguidas

By The Pond – J. Thompson: Tocar a peça e verificar se as notas estão todas correctas; Ter atenção que a peça se divide em duas partes distintas: a secção “A” inicia no Dó central e secção “B” inicia no Dó mais grave; Alertar para a deslocação da mão esquerda na secção; Ter atenção à duração das figuras rítmicas: mínimas, semínimas e colcheias

Sledding – J. Thompson: Relembrar que a peça tem um Fá suspenso na armação de clave e que sempre que o Fá surge na peça, este é suspenso; executar a peça, preparando de antemão o quarto dedo para tocar no Fá suspenso; tocar a peça duas vezes e cantar com o nome das notas; ter atenção ao tempo e à duração das notas: mínima com um ponto, mínima e semínima.

Toy Soldiers – J. Thompson: Preparar o início da peça, posicionando a mão direita com o quinto dedo na nota Sol e a mão esquerda com o primeiro dedo na nota Sol.; explicar que a melodia da mão direita, é também a melodia da mão esquerda.; executar a peça duas vezes

Paper Ships – J. Thompson: Peça muito recente; ler a peça e relembrar que a peça tem um Fá suspenso na armação de clave e que sempre que o Fá surge na peça, este é suspenso.; relembrar a dedilhação que está escrita; tocar muito devagar

Le Petit Poney – C. Hervé e J. Pouillard: Executar a peça devagar e de mãos separadas; executar a peça muito devagar e de mãos juntas; verificar se há dúvidas na junção e coordenação das duas mãos; tocar e cantar entoando o nome das notas da mão direita

Cool down

Recomendações para o trabalho de casa: Palavras motivadoras e encorajadoras; Rever o que foi dito na aula e debater com a aluna todos os aspectos que tem que trabalhar; Reflexão conjunta final, sobre o trabalho efectuado durante a aula; Garantir que os ensinamentos da professora foram bem

assimilados pela aluna e esclarecer eventuais dúvidas; Marcação de trabalho para casa no caderno da aluna

V - Recursos educativos

Cravo; Partituras; Caderno; Lápis de Carvão; Lápis de Cor; Borracha

VI - Hetero-avaliação

No decorrer da aula será dado *feedback* imediato e construtivo, a cada uma das peças que a aluna executar. A professora deve garantir que a aluna compreendeu bem as indicações. Serão corrigidos aspetos, que se verifiquem, durante a aula, para que a aluna reaja de imediato e assimile a boa execução dos mesmos. Serão dadas indicações de como deverá trabalhar as passagens corrigidas, em casa, de forma a consolidar as mesmas. Dever-se-á garantir que a aluna assimilou bem as indicações, de forma que consiga estudar em casa de forma autónoma e confiante. A auto-avaliação será complementada e realizada no final da aula pela aluna, onde esta dirá à professora o que correu melhor e o que correu pior, bem como o que deverá melhorar para a aula seguinte.

VII –Sequências Pós-Aula

Conseguir tocar de forma autónoma as peças estudadas na aula, tendo em conta a coordenação motora, desenvoltura na leitura das claves de Sol e de Fá e do fraseado musical.

Gravar as peças que está a tocar, em casa com a ajuda do pai, de forma e desenvolver o pensamento crítico relativamente ao som e interpretação musical.

Enviar as gravações feitas para o *whatsapp* da professora para que esta dê *feedback* imediato, para que haja evolução durante a semana

Tocar em casa, simulando uma audição, para familiares e amigos

Organizar o estudo com método

Pensar em imagens/narrativas/histórias para a execução do repertório

O uso de metáforas como recurso expressivo para a enriquecer a interpretação musical

Ter motivação e resiliência

2.7. Elaboração de Materiais Pedagógicos

Na qualidade professora de Piano, Cravo e Classe de Conjunto e, mais concretamente no âmbito da minha Prática Profissional de Cravo e Piano a Quatro Mãos, sinto uma necessidade constante de actualizar os materiais pedagógicos que utilizo nas minhas aulas, em cada novo ano letivo e que se adequem, sobretudo, ao perfil de cada aluno que tenho. Há muito repertório disperso em edições

diversas, sejam métodos, sejam peças específicas de cada compositor. Tenho refletido muito sobre a questão dos materiais pedagógicos e, no âmbito da unidade curricular de Didática II do Mestrado, foi lançado o desafio de criarmos materiais pedagógicos. Senti que esta seria uma boa oportunidade para criar um *Manual para Cravo*, área onde considero haver poucos manuais, com repertório mais abrangente (ver capa e prólogo no Anexo B).

No trabalho realizado em Didática II argumentei a necessidade de criar este Manual, o qual denominei de *Manual Toca a Tocar!* Construí um manual que, de certa forma, pretende preencher uma lacuna que, a meu ver, existe no ensino de Cravo que é a falta de mais estudos que permitam desenvolver a técnica e a velocidade digital nos alunos de Cravo. Este *Manual* é constituído por duas secções diferentes, a primeira de carácter mais teórico e a segunda de carácter mais prático. Quanto à sua estrutura seguem-se os seguintes parâmetros:

Breve texto introdutório dirigido aos alunos

História e mecanismo do cravo - texto alternado com imagens

Objetivos do Manual

Como estudar

Considerações Finais

Folha com autocolantes para o aluno colocar nas peças já estudadas

Lista de Peças do *Manual Toca a Tocar!*

Relativamente aos **materiais pedagógicos para a Classe de Conjunto – Piano a Quatro Mãos**, tenho vindo a fazer um levantamento de repertório que considero muito relevante e, aos poucos tenho construído o meu próprio material pedagógico que tenho vindo a compilar em pastas, seja digital ou física. Em cada início de ano lectivo e, em função do conjunto de alunos que tenho, considerando o nível de aprendizagem, idade e ano de estudo, faço uma escolha adequada do repertório. Durante a prática Profissional selecionei repertório erudito e popular, com arranjos muito acessíveis de peças muito conhecidas e que originam uma motivação muito forte nos alunos. O facto das partes de cada aluno (*primo* e *secondo*) serem relativamente acessíveis, fomenta a rapidez na leitura das peças bem como uma junção mais eficaz e prazerosa para os alunos, o que resulta numa felicidade imensa que é o prazer de “fazer música” em conjunto. Muitas vezes faço arranjos na decorrer da aula, onde torno possível, por exemplo, uma peça para Quatro Mãos ser tocada por Seis ou Oito Mãos, possibilitando a junção de mais alunos ao grupo.⁸

⁸ Um dos recursos pedagógicos mais regulares que tenho acedido, encontra-se no site: FreePiano Four Hands (Piano Duet) Sheet Music; https://www.8notes.com/piano_duet/sheet_music/

2.8. Relacionamento com encarregados de Educação

Considero o relacionamento com os Encarregados de Educação (EE) de extrema importância, sobretudo dos alunos mais pequenos, pois à medida que vão crescendo vão-se tornando cada vez mais autónomos e é salutar fomentar essa autonomia, mas sempre informando e contactando com os EE.

Na minha ótica, tem que haver uma distância saudável entre professor e EE para que tudo funcione de forma harmoniosa e ágil. Pela minha experiência, esta estratégia tem resultado. Deve-se também incentivar a crítica construtiva, saber argumentar e fazer com que os EE compreendam o que é o ensino de um instrumento e que se consciencializem relativamente às necessidades deste mundo do ensino musical.

Implicar os EE nas atividades dos filhos, sensibilizando-os para o tipo de estudo que tem que ser feito, fomentando a sensibilização ao ensino de um instrumento e suas particularidades e à importância na participação em audições. Consciencializar os EE para as vantagens da aprendizagem da música e dos seus efeitos no bem estar é fundamental. Neste ano letivo de 2020/2021, relativamente à relação com os EE e pais, esta pautou-se por um bom entendimento entre nós e todos foram muito recetivos e colaborativos. A maioria dos EE e pais consideraram extremamente benéfico para os seus filhos este conjunto de atividades extra e muito enriquecedora.

A regularidade na comunicação entre os EE e professores e o acompanhamento dos EE no estudo dos seus filhos são um dos caminhos para que estes últimos possam desenvolver as suas aprendizagens de forma harmoniosa.

2.9. Integração no grupo profissional

No CMM sou coordenadora da Classe de Teclas, pelo que tenho uma responsabilidade acrescida em diversas frentes. Estou incumbida de desenvolver uma série de tarefas que estão relacionadas com a organização e gestão de atividades, tais como a organização de audições coletivas entre colegas de classe, na instituição e fora da instituição, audições temáticas, audições coletivas de vários instrumentos; organização de horários; marcação de exames e de audições; supervisionamento dos programas de Cravo, Piano e de Piano a Quatro Mãos – Classe de Conjunto; Conselhos sobre o PEE; reuniões regulares com a direção pedagógica e coordenadores de classe, entre outros.

Com a Prática Profissional foi possível estreitar ainda mais o relacionamento profissional e amistoso entre o grupo de colegas de classe, no qual se insere o Orientador Pedagógico Cooperante Prof. José Bon de Sousa. A troca de impressões e conhecimentos foi muito útil pois foram abordadas diversas questões relacionadas com o ensino: estratégias e métodos, relação entre aluno e professor e sobre a comunidade escolar em geral.

No que se refere à comunidade escolar, tenho também um ótimo relacionamento com todos os auxiliares de educação da Metropolitana e do CMM, cuja importância é fundamental para o bom funcionamento da escola e sua logística. A nível administrativo e de secretariado do CMM considero fundamental o bom relacionamento e uma comunicação harmoniosa e eficaz, o que também acontece de forma natural.

2.10. Comentários sobre as Aulas Assistidas

2.10.1. Aulas Assistidas e leccionadas pelos Orientadores Cooperantes

As aulas que assisti ao longo da minha PP contribuíram muito para a minha reflexão enquanto professora. Um fator muito interessante e que sobressaiu logo de imediato, foram os pontos comuns na forma de ensinar e das abordagens pedagógicas dos meus colegas e que constatei se assemelhavam bastante à minha própria abordagem. As estratégias comuns foram o incentivo e uma abordagem construtiva, positiva e entusiasta no decorrer da aula; o recurso a metáforas e imagéticas para uma maior compreensão da mensagem e ensinamentos a transmitir aos alunos; a boa disposição e abertura às ideias sugeridas pelos alunos. Fez-me sentir que faço parte de uma comunidade escolar e que existe uma coerência pedagógica que nos liga.

No início e no final das aulas houve sempre oportunidade para comentar, acerca dessas mesmas abordagens e a uma salutar troca de conhecimentos e de experiências adquiridas ao longo de anos de ensino. O Orientador Pedagógico Cooperante referiu que entre professor e aluno existe uma “dança” e que essa “dança tem que ser feita a dois”. É uma frase que sintetiza muito bem a importância destes dois elementos numa aula de instrumento. Ambos têm que cooperar para que a partilha de ensino/aprendizagem aconteça.

Desta experiência destaco sobretudo o sentido humano dado pelo Prof. Bon de Sousa às suas aulas e aos seus alunos, tanto no tratamento equitativo dado a cada um deles, independentemente das suas capacidades naturais, como na vontade intrínseca que o mesmo demonstra pela arte de ensinar. Poder observar *in loco* as práticas, energia e vontade constante em ensinar, mas, também de continuar a aprender, fez-me refletir, enquanto professora, na importância que temos junto dos alunos, bem como na admiração pela persistência e constante desafio que caracteriza esta a arte de ensinar.

2.10.2. Aulas Dadas por mim, observadas e supervisionadas

As três aulas por mim dadas no âmbito da PP e observadas pelos Orientadores foram alvo de comentários extremamente positivos. Estas aulas que foram diversificadas, quer pelo nível onde se encontravam os alunos, quer pela diferença de idades dos mesmos e, conseguiram pôr em evidência a versatilidade que é uma qualidade que considero imprescindível num professor. Saber gerir um

conjunto de três aulas com características e conteúdos diferentes entre si e observadas pelos Orientadores foi um desafio muito estimulante para mim.

A data das aulas dadas e observadas pelos Orientadores ocorreram no dia 10 de Maio entre as 17h30 e as 20h. Todos os alunos estavam previamente avisados por mim e sabiam que neste dia as suas aulas iriam ser observadas por dois Orientadores. A reação de todos a esta visita foi extremamente positiva. Se por um lado já conheciam o Orientador Pedagógico Cooperante, por outro era a primeira vez que contavam com a presença da Orientadora Científica Prof.^a Doutora Maria do Rosário de Sousa.

Os alunos ficaram entusiasmados e, embora estivessem a ser observados, tal como eu, esse factor foi estimulante para a fluidez das aulas. Pode-se afirmar que a “boa energia” que emanou de todos nós, professora, orientadores e alunos, naquela tarde de aulas, foi extremamente positiva. Os alunos não se sentiram avaliados e corresponderam a todas as estratégias e ensinamentos que fui aplicando ao longo das aulas.

Na opinião dos Orientadores as aulas dadas por mim e supervisionadas correram da melhor forma possível. Os Orientadores realçaram a boa forma como conduzi as aulas, o ambiente criado entre todos, de motivação e prazer pelas tarefas executadas ao longo das aulas.

2.11. Reflexão sobre os resultados obtidos pelos alunos

Todas as aulas devem ser dadas com entusiasmo e cada professor deve sair, no final das aulas, com a felicidade de ter ensinado algo em cada dia que leciona. Dar aulas de instrumento vai muito mais além da técnica e da transmissão de conhecimento.

Os resultados obtidos pelos meus alunos foram muito satisfatórios, quer sejam os alunos que se inseriram na minha Prática Profissional, (quer sejam os meus alunos regulares deste ano lectivo de 2021/2022 e que também participaram no Projeto de Intervenção Pedagógica que implementei). O fio condutor das minhas aulas pauta-se sobretudo pela minha vontade genuína de compreender cada aluno que tenho. Desta forma, obtenho elementos essenciais à aplicação de estratégias de ensino que optimizam a aprendizagem de cada um deles. O ensino de instrumento é uma acção que requer muita sensibilidade e tacto, onde impera um jogo complexo de exigência e de delicadeza em simultâneo.

2.12. Identificação e descrição dos principais desafios do estágio e seus resultados

O principal desafio deste estágio foi coordenar a minha função enquanto docente do CMM e coordenadora da Classe de Teclas e a função de aluna estagiária. À partida parecem ser duas funções díspares, onde uma é caracterizada pela experiência de ensino e outra pela iniciação ao ensino. Tentei criar o *mindset* necessário para desempenhar ambas as funções. Pois, por um lado sendo coordenadora da Classe de Teclas, também fui coordenadora do meu Orientador Cooperante e, simultaneamente fui

assistir à suas aulas. Tudo se desenvolveu de forma harmoniosa e conscienciosa, num ambiente propício à troca de conhecimentos. Foi muito estimulante assistir às aulas dos meus colegas de Instrumento e de Classe de Conjunto. Ajudou-me a refletir sobre as minhas próprias aulas e a constatar que há semelhança nas abordagens pedagógicas entre os professores.

Não se pode deixar de referir que em Março de 2020 foi declarada a *Pandemia COVID-19* provocada pelo vírus *SARS-COV-19*, e que no ano lectivo de 2021/2022 ainda causou perturbações no normal decorrer das aulas. Depois de termos ultrapassado um ano letivo de 2020/2021, cujas aulas foram dadas online de forma síncrona, no caso do ensino do instrumento, bem como presencialmente, com o uso obrigatório de máscaras, o ano de 2021/2022 também se manteve extremamente cauteloso no que toca às medidas de saúde. Portanto, os desafios, neste campo, foram ultrapassar as adversidades, criando outros meios alternativos para contornar esta situação, como por exemplo realizar audições entre alunos, nos Auditórios do CMM, filmadas para posterior envio aos pais, uma vez que a sua entrada não foi permitida ao longo do ano e organizar audições “fora de portas”, no Museu da Música, com número limitado de público (2 familiares por aluno) e utilização de máscaras, fomentando o ambiente de audição com público dentro de condições extraordinárias.

Todas estas atividades foram realizadas com sucesso, apesar de ter sido um ano lectivo extremamente exigente, pois os períodos de férias de Carnaval e da Páscoa foram reduzidos a poucos dias. O cansaço notório na comunidade escolar foi ultrapassado pelo entusiasmo nas atividades realizadas, sobretudo as que foram feitas em conjunto como as audições e as sessões do projeto de intervenção pedagógica.

O desafio, que considero não menos relevante, prende-se com a conciliação do Mestrado aos meus compromissos profissionais, que contempla uma enorme actividade artística e com uma vida familiar exigente. Contudo, devido a um planeamento minimamente eficaz e flexível e a uma persistência e empenho que me caracterizam, o conjunto de atividades foram executadas da melhor forma possível.

2.13. Breve descrição do projeto de intervenção pedagógica desde a conceção até à execução

O meu Projeto de Intervenção Pedagógica (PIP), presente na II parte deste documento, intitula-se **Ansiedade na *Performance* Musical, em contexto escolar: Contributo na consciencialização e na sensibilização da comunidade educativa para a sua atenuação.**

Este Projeto teve como principais objetivos consciencializar, sensibilizar e criar algumas estratégias no sentido do desenvolvimento de mecanismos de defesa e de controlo, relacionados com as questões da Ansiedade na *Performance* Musical, em contexto escolar, junto de alunos, pais e professores. A escolha desta temática advém do facto da existência de pouca informação acerca destas estratégias, e, da necessidade de consciencializar e de sensibilizar a comunidade educativa, dado que estas questões se encontram presentes, em maior ou menor grau, na maior parte dos estudantes, músicos amadores e profissionais.

A **Questão Central de Investigação**, motor do meu Projeto de Intervenção Pedagógica, foi a seguinte:

- **De que forma será possível consciencializar e sensibilizar os alunos para as questões da Ansiedade na *Performance Musical*, por forma a serem criadas estratégias no sentido da sua atenuação, em contextos académicos?**

Na segunda parte deste Relatório serão apresentados, com detalhe, todos os passos metodológicos seguidos ao longo deste projecto, com a apresentação dos resultados e conclusões finais.

3. Avaliação reflexiva sobre o percurso realizado

3.1. Autoavaliação da Prática Profissional

Terminado o período da Prática Profissional, posso considerar que o balanço foi muito positivo.

Tendo em conta que os objetivos foram ampliar aprendizagens através da parte curricular do Mestrado bem como da Prática Profissional, em conjugação com a minha experiência no ensino, a minha avaliação e autoavaliação da PP são muito positivas.

Através da Prática Profissional pude vivenciar novas experiências, em contexto de aprendizagem, que me permitiram evoluir enquanto professora. Permitiu-me ter uma acção ainda mais participativa na comunidade escolar, seja com os alunos, pais e EE, colegas, direção pedagógica, funcionários, bem como ter um olhar mais reflexivo sobre o grande universo da pedagogia e mais especificamente no ensino de um instrumento. A sensibilização e a consciencialização para todos os processos inerentes ao ensino ficaram mais aguçadas.

Relativamente às estratégias para lidar com a Ansiedade na *Performance Musical*, tive a oportunidade de desenvolver um Projeto de Intervenção Pedagógica que me permitiu investigar, aprofundar esta temática, bem como gizar um conjunto de *sessões pedagógicas* em torno da APM que contribuíram para a sensibilização e consciencialização destas junto dos alunos.

Todo este conjunto de aprendizagens produziram uma nova “lufada de ar fresco” no meu *modus operandi* enquanto professora.

3.2. Coavaliação da prática docente: pelos alunos, colegas, orientador científico, orientador cooperante

Alguns testemunhos sobre a minha prática docente.

Neste campo, optei por colocar diversos testemunhos que englobam pessoas que fizeram parte do meu percurso pedagógico, dentro e fora da Prática Profissional, bem como de alguns alunos que fizeram

parte do Projeto de Intervenção Pedagógica e que considero da maior relevância referir aqui, pois, de certa forma, são um reflexo daquilo que sou enquanto professora (Ver no Anexo E):

- Pelos Alunos

Enquanto aluno, devo dizer que tenho muito sorte por ter tido o meu primeiro contacto com a música através da Prof^a Marta Araújo. Acredito que qualquer atividade artística demanda dedicação e também perseverança, no entanto no meu caso enquanto adulto e com limitações de tempo por vezes não se consegue manter a mesma consistência em dadas alturas do ano. Ainda assim, a Professora sempre foi compreensiva com os meus outros compromissos e nunca criou um ambiente punitivo “porque eu não fiz o TPC”. Pelo contrário, durante todo o tempo que tivemos aulas sempre demonstrou não só dedicação, mas um apoio que acredito que todo e qualquer aluno tem de ter ao aprender um instrumento. As aulas além do rigor técnico, também tinham um tom de *masterclasses* pois ao aprendermos uma peça, a Professora além das indicações de interpretação, também dava conselhos melhorar uma peça seja ao nível global ou numa secção/frase e/ou compasso. Ainda sobre o tópico de melhoria contínua, a professora sempre esteve aberta a visitar as peças, assim como rever com o aluno partes que fossem chave e que pudessem ser melhoradas, e também aceitar sugestões que eu enquanto aluno desse. Mais uma vez reitero que me sinto extremamente grato e afortunado por ter iniciado o meu percurso musical com a Professora Marta, e acima de tudo por todo o apoio que recebi em todas as aulas e especialmente por sentir que ela sempre acreditou no meu potencial enquanto aluno (Lisboa, 31 de Agosto de 2022; Victor Camargo: Aluno de Cravo do Curso Livre).

Quem tiver aulas de Piano com a professora Marta Araújo poderá contar com uma abordagem enriquecedora, de grande conhecimento e empatia, capaz de transmitir conhecimento e, ao mesmo tempo, paixão pelo Piano. É de facto uma forma de ensinar e de nos contagiar com entusiasmo pela música, que aprecio muito e que acho muito importante. (Lisboa, 9 de Setembro de 2022; Rafael Nabais: Aluno de Piano no Curso Livre do CMM).

Os três anos com a professora Marta foram muito gratificantes e muito importantes para mim pois não só aprendi a tocar melhor piano, como aprendi a gostar mais de tocar piano. A professora, para além de ser ótima professora, consegue colocar-se na pele dos alunos e dar sempre conselhos úteis para várias coisas, como por exemplo preparar os alunos para as audições de várias maneiras e dar vários conselhos para diminuir o stress. Para além disso, a professora tenta sempre puxar mais pelos alunos, mas nunca os desmotivando, pelo contrário, motiva bastante os alunos a querer estudar mais, aprender mais, e chegar mais longe. Concluindo diria que me considero muito sortuda por ter tido a professora Marta como professora de Piano. (Lisboa 16 de Setembro de 2022; Catarina Flores Ribeiro: Aluna de Piano do Curso Livre).

Para mim a aula de Piano a Quatro Mãos é importante porque ficamos com a experiência de tocar em conjunto e temos o desafio de tocar com outra pessoa e de ter de saber o que fazer quando o outro se engana (ou nós próprios) (...). É também importante a parte social, é muito divertido e conhecemos pessoas novas (...). Piano a Quatro Mãos só tem em comum com aulas que se aprende, porque é muito mais divertido (...). Piano a Quatro Mãos é uma forma muito divertida de aprender a aperfeiçoar o

Piano. A Marta ensina muito bem e dá as indicações muito certas e boas e orienta imenso!!!! (Lisboa, 24 de Maio de 2022; Mariana Pitta e Cunha-Aluna de Piano e de Piano a Quatro Mãos do Curso Básico de Instrumento).

Na minha opinião eu acho importante interagir em equipa do que estar sempre solo. Também é bom para interagir mais em equipa e é diferente, mas é um diferente bom. Eu gosto das peças que toco. As aulas também têm um bom ambiente e é divertido. A professora também dá boas indicações e aproveita bem o tempo da aula (Lisboa, 24 de Maio de 2022; R. V.-Aluno de Piano a Quatro Mãos do Curso Básico de Instrumento).

Para mim é agradável e divertido. As peças que tocamos são diferentes, mas divertidas. Socializamos muito mais e faz-se novos amigos. A professora Marta é muito simpática e ajuda-nos. Estas aulas estão muito bem consideradas, na minha opinião. Comparadas com a maioria das minhas aulas, à excepção de Ciências, acho mais agradável e tenho mais vontade de as ter pois são auxiliaadoras e divertidas. Gosto das peças que estamos a tocar neste momento; as aulas têm muito bom ambiente. Aprecio muito o convívio entre todos os que partilham as de Piano a Quatro Mãos. (Lisboa, 24 de Maio de 2022; Leonor Coelho-Aluna de Piano e de Piano a Quatro Mãos do Curso Básico de Instrumento).

Para mim o Piano a Quatro Mãos é uma aula relaxada, agradável e divertida. Toda a gente se sente envolvida e toca com toda a gente. As peças que tocamos são giras e fáceis de decorar por isso quando chego a casa tenho gosto em tocá-las. A professora é simpática e ajuda-nos a melhorar as partes que não percebemos. Gosto especialmente pois podemos conviver uns com os outros. O ambiente é muito agradável (Lisboa, 24 de Maio de 2022; Inês Carvalho-Aluna de Piano Quatro Mãos do Curso Básico de Instrumento).

Divertida! Boas amizades. Eu acho que nos dá mais confiança uns com os outros. Gosto de tocar com os outros. Aprende-se coisas com os outros. A “stora” dá boas indicações (Lisboa, 24 de Maio de 2022; K. Viegas-Aluno de Piano a Quatro Mãos do Curso Básico de Instrumento).

- Por parte dos professores, colegas de trabalho

Conhecemo-nos na Metropolitana enquanto eu era aluna e posteriormente como professoras e colegas no Conservatório de Música da Metropolitana e no agrupamento de música *Os Músicos do Tejo*. Sempre foi muito empenhada, cumpridora, sempre preocupada com o progresso dos seus alunos e obviamente que proliferou desde aí uma amizade que conseguimos manter até aos dias de hoje (com alguma pena que seja difícil combinar algo fora do contexto do trabalho, pois temos vidas bastantes preenchidas). (Raquel Cravino: Professora de Violino do Conservatório de Música da Metropolitana e da Escola Artística de Música do Conservatório Nacional).

A Marta é a personificação exacta daquilo que entendo que um músico deve ser. Em primeiro lugar, alguém aberto aos outros, disponível para uma partilha generosa de experiências musicais e pessoais, que nos enriquecem enquanto músicos e seres humanos. Partilhar estas vivências com a Marta tem sido um privilégio e uma felicidade. O seu contributo para a excelência do panorama musical é Portugal é inequívoco. (Lisboa, 19 de Maio de 2022; Ana Cláudia Serrão: Violoncelista na OML e Professora de Violoncelo na EPM).

- Pela Direção do Conservatório da Metropolitana de Lisboa

Ao longo de várias décadas de atividade letiva como professora de Piano, de formação musical e de música de câmara, tive o privilégio de participar no desenvolvimento técnico e artístico de muitas dezenas de alunos, muitos dos quais têm hoje um lugar de relevo na vida musical nacional fruto do talento e da capacidade de trabalho destes nos seus percursos pessoais. Mas há uma aluna que se destacou em particular, a Marta Araújo. A Marta Araújo foi minha aluna de Piano no início da sua aprendizagem do instrumento quando eu lecionava na Academia dos Amadores de Música nas décadas de 80 e 90 de XX. Tinha entre 12 e 13 anos de idade. Desde o início, a Marta me impressionou com o seu talento musical, a sua capacidade de adaptação às aprendizagens, o seu interesse e dedicação às técnicas propostas, o sentido do cumprimento das regras e das metas, a sua curiosidade permanente por tudo o que rodeava as obras a estudar, fazendo-o com vivacidade e abertura de espírito. Impressionou-me acima de tudo, desde muito nova, como hoje continua a ser patente na sua atividade de intérprete - a sua grande musicalidade. As aulas com a Marta resultaram para mim num indiscutível privilégio: para além do excelente retorno a todos os desafios técnicos e artísticos propostos, estes eram permanentemente ultrapassados pela pronta resposta da aluna, e, ainda, por iniciativa desta, alargados constantemente à ampliação do espectro exploratório. Rapidamente a Marta Araújo atingiu um nível muito elevado de qualidade, que nos levou a procurar a transição para o Conservatório Nacional com outra professora, de excelente reputação, que lhe deu continuidade ao seu percurso pedagógico. No entanto, mantivemos sempre grande proximidade pessoal e profissional, que permanece ao longo de mais de 30 anos. Tenho acompanhado de perto a sua carreira como instrumentista, como gestora musical, como promotora e investigadora na área da *música antiga* e como professora, sentindo sempre um grande orgulho pela excelência das suas realizações que se devem:

- i) ao seu carácter - rigorosa, exigente, cumpridora, pragmática, e muito especialmente empática, qualidade indispensável na área pedagógica;
- ii) ao seu talento - enorme musicalidade inata, bem desenvolvida por um percurso académico muito bem consolidado
- iii) à sua inteligência – a plena compreensão do *status quo* do meio musical português leva-a a procurar as melhores respostas às necessidades identificadas, quer na área da performance, quer na área pedagógica

(15 de Junho de 2022; Gabriela Canavilhas: Ex-Diretora da Metropolitana e Ex-Ministra da Cultura).

Dentre a minha já longa atividade, iniciada na década de 2000, como docente na área de Gestão e Políticas Culturais, tive a felicidade de contar com Marta Araújo entre os meus alunos do Mestrado em Gestão Cultural, da Universidade Lusófona na Faculdade de Humanidades e Tecnologias, no ano letivo de 2010/2011. Dentro do respetivo período letivo Marta Araújo logo se destacou, demonstrando sempre um interesse e empenho crescentes pela aquisição de conhecimentos na área das Políticas Culturais, associando a uma curiosidade intelectual intensa, uma atitude crítica que permitiu, durante as aulas, o estabelecimento de uma verdadeira dialética, entre docente e discente, na abordagem de temas e questões relevantes, quanto ao aprofundamento daquela área letiva. Seguidamente, tive o privilégio de poder desempenhar funções de coorientador da sua tese de mestrado. Neste contexto, para além das

qualidades já focadas, que reiterei, tive a oportunidade de testemunhar outras, como o grande rigor na pesquisa e investigação do tema escolhido - a Fundação do Centro Cultural de Belém - sempre acompanhado de uma notável organização, assertividade e capacidade de resiliência, ultrapassando sempre com grande criatividade e labor intelectual as dificuldades metodológicas ou científicas que iam sucessivamente surgindo. Por último, desejava ainda deixar claramente expressas duas notas sobre o carácter profissional de Marta Araújo; a primeira como simples espectador dos concertos da formação “Os Músicos do Tejo” de que é fundadora, como exímia instrumentista e intérprete. A segunda, para, dentro das funções profissionais que atualmente ocupo como Diretor Executivo da Metropolitana, deixar testemunho, uma vez mais, do privilégio que é poder contar com Marta Araújo e as suas diversas capacidades e aptidões, no seio da equipa de docentes desta organização. (Lisboa, 24 de outubro de 2022, Miguel Honrado, Diretor Executivo da Metropolitana desde 2020).

- Pela Direção Pedagógica

Conheço desde há muitos anos a Professora Marta Araújo. Trabalhámos juntas entre 2010 e 2021, anos em que exerci as funções de Diretora Pedagógica do Conservatório de Música da Metropolitana e em que a Professora Marta Araújo continuou a exercer as funções de Docente e Coordenadora da Classe de Piano e Cravo do Conservatório de Música da Metropolitana. Ao longo destes anos pude testemunhar o profissionalismo da Professora Marta Araújo – a capacidade organizativa, a planificação exigente bem como a cuidada interação com os alunos e encarregados de educação, e ainda a sua exemplar conduta deontológica e humana. Como professora, dentro da sala de aula, tem a capacidade natural de comunicar com os alunos mais novos de idade aos alunos adultos. Efetivamente, a Professora Marta Araújo é uma fonte de inspiração para as crianças, jovens e adultos seus alunos, desde logo reconhecível através da sua visão artística e poder de comunicação muito especial junto destas faixas etárias, sabendo criar oportunidades musicalmente gratificantes, compensadoras e muito imaginativas para os alunos, fazendo uso da sua perícia musical, conhecimento e experiência pedagógica. As suas capacidades pedagógicas e a sua musicalidade levam as suas classes a progredir harmoniosamente, de forma sustentada e com resultados visíveis nos diversos concertos e apresentações a cada trimestre do ano letivo. Ao desenvolver a musicalidade e os valores estéticos, culturais e sociais dos seus alunos, a Professora Marta Araújo constrói passo a passo a autonomização das suas aprendizagens e da sua performance independente e consegue-o através de uma comunicação eficaz com todos, escutando-os e interagindo com eles por meios de recursos didáticos e de repertórios muito variados e ricos, destinados a um aperfeiçoamento e à consolidação de competências e atitudes, sendo sensível às necessidades, expectativas, curiosidades, motivações, imaginação e estilos de aprendizagem de cada um. Esta carta não ficaria completa sem uma referência à sua simpatia e cordialidade invulgares e mostrando-se disponível sempre que alguém necessita de apoio. (Susana Henriques, Diretora Pedagógica do Conservatório de Música da Metropolitana).

-Pelo sector do Apoio Administrativo e do Departamento Pedagógico do CMM

A Marta Araújo será sempre a professora que qualquer aluno gostaria de ter tido no seu percurso escolar, como professora de Piano sempre a considereei uma grande profissional, empenhada, exigente e preocupada com o desenvolvimento dos seus alunos, quer a nível técnico como pessoal. Ao longo de vários anos fui presenciando o carinho pelos seus alunos e nas audições - que são momentos de muitos nervos - a Marta conseguia sempre transmitir tranquilidade à sua classe de Piano. Ser professor é uma tarefa muito complexa, e a Marta com o seu amor pelo ensino da música nunca mede esforços para fazer com que os seus alunos consigam compreender e executar as peças que estão a trabalhar no momento. É realmente fantástica como ser humano e grande profissional. (Carla Guedelha: Apoio Administrativo, Departamento Pedagógico do Conservatório de Música da Metropolitana. Exerceu funções até 2019/2020).

Como Diretora Pedagógica do Conservatório de Música da Metropolitana desde 2020 e como professora deste mesmo Conservatório desde 2002 gostaria de dar o meu testemunho acerca da Professora Marta Araújo, nossa Docente de Piano, Cravo e Classe de Conjunto desde o ano de 2003. No decorrer de todos estes anos, a Professora Marta Araújo tem sempre apresentado alunos motivados e bem preparados nas provas e audições públicas. Os alunos demonstram vontade em estudar com a Professora Marta e em continuar o seu trabalho com esta Professora ao longo da sua aprendizagem, não só quando frequentam o 1º ciclo mas também durante a adolescência e inclusive na idade adulta (Cursos Livres). Neste Conservatório a Professora Marta Araújo sempre criou com os seus alunos e Enc. de Educação uma relação muito próxima e positiva, o que considero que tem potenciado as aprendizagens, resiliência e evolução e amor pela Música e pelos instrumentos que os seus alunos têm demonstrado. Por todos estes motivos, tenho pela Professora Marta Araújo a mais alta consideração e respeito tanto a nível pessoal como profissional e considero-a um membro extremamente enriquecedor do conjunto do nosso Corpo Docente (Sofia Cosme: Diretora Pedagógica do Conservatório de Música da Metropolitana desde 2020).

Pela Docência de Cravo na ESMAE

Marta Araújo foi minha aluna de Cravo na ESMAE onde completou a sua Licenciatura em Cravo. Aluna sempre interessada, muito organizada e curiosa com grandes capacidades técnicas e musicais mostrou sempre durante o seu percurso grande disponibilidade para tocar com os colegas. Penso que a Marta Araújo tem todas as qualidades humanas e profissionais necessárias para ser uma excelente professora. Foi professora da minha filha no Conservatório da Metropolitana e por isso pude observar de várias maneiras a grande capacidade de motivação nos alunos assim como resultados muito positivos da sua classe (18 de Outubro de 2022; Ana Mafalda Castro: Professora de Cravo na ESMAE e Cravista).

Pela Coordenação Científica

Avaliação da “Prática Profissional”, na sua globalidade:

Dando seguimento ao disposto no Regulamento da Prática Profissional, do Mestrado em Ensino de Música, da Universidade Católica Portuguesa, foi com muito gosto que me desloquei, na qualidade de Orientadora Científica, às instalações do Conservatório de Música da Metropolitana, em Lisboa, nos dias 10 e 11 de Maio, de 2022. O objectivo desta deslocação consistiu no acompanhamento e na assistência às aulas da sua Prática Profissional, nas especialidades de Cravo e de Música de Conjunto – Piano a Quatro Mãos, por si leccionadas e realizadas, as quais contaram com a presença do Professor José Bon de Sousa, Orientador Pedagógico Cooperante. Da observação das aulas e dos trabalhos realizados e apresentados, foi-nos possível observar os níveis de empenhamento pedagógico e didácticos demonstrados, tanto na preparação, como na leccionação das mesmas, os quais se reflectiram nos graus de motivação e de empenhamento de todos os alunos, intervenientes nestes processos de ensino-aprendizagem. O perfil de professora revelado na orientação das sessões verificou-se através das dinâmicas que estabeleceu, procurando que cada um dos seus alunos pudesse usufruir dos conteúdos programáticos em estudo, num clima de grande empatia, e de grande atenção, utilizando as melhores estratégias. Agradecendo-lhe por todos os momentos de estudo e de reflexão, desenvolvidos, em conjunto, manifesto-lhe os meus sinceros parabéns pelo seu trabalho. O meu agradecimento ao Professor José Bon de Sousa e ao Conservatório de Música da Metropolitana, de Lisboa, por todas as atenções que me foram dispensadas (Orientadora Científica Prof.^a Doutora.^a Maria do Rosário de Sousa – 12 de Maio de 2022).

4. Reflexão final

Reflexão sobre a aprendizagem durante a Prática Profissional e contextualização com a área académica e o mundo da docência.

4.1. Síntese das principais aprendizagens efetuadas

Não posso dissociar o estágio realizado no CMM, através de um protocolo com a Escola de Artes-Universidade Católica e o CMM, da restante componente académica do Mestrado em Ensino de Música.

Tendo em conta que tenho alguns anos de experiência na área do ensino de instrumento, o grande desafio que se colocou foi, efetivamente perceber, através da Prática Profissional, se as minhas estratégias pedagógicas seriam acertadas, do ponto de vista do Orientador Cooperante, a nível prático e, se as aprendizagens adquiridas nas aulas que observei seriam enriquecedoras para mim. Segundo C. Dweck, uma atitude mental progressiva

conduz ao desejo de aprender e por isso a uma tendência para abraçar desafios, persistir perante contrariedades encarar o esforço como caminho para a mestria, aprender com a crítica, retirar lições e inspiração do sucesso dos outros. Como resultado atingem patamares de sucesso ainda mais elevados” (Dweck, 2020, p.302).

Este é um *mindset* que acho fundamental aprimora-lo bem como incuti-lo nos próprios alunos.

E, portanto, foi uma experiência muito enriquecedora pois considero muito importante a troca de conhecimentos entre professores. E, de facto, aprendi ao observar as aulas do meu Orientador Pedagógico Cooperante, mas também senti que estava nos trilhos certos enquanto professora. No final das aulas observadas (Piano) e dadas de Instrumento (Cravo), houve sempre espaço para reflexões conjuntas e de estratégias a aplicar para cada aluno. Também nas aulas de Classe de Conjunto dadas (Piano a Quatro Mãos) e observadas (Orquestra Juvenil) houve espaço para reflexões conjuntas acerca da abordagem pedagógica aos alunos.

O estágio foi importante porque aproximou os colegas entre si e todos sentiram a importância da comunicação entre si. Dos pontos estratégicos comuns, saliento a importância de criar um bom ambiente na sala de aula, estimular a motivação e a persistência, valorizar o trabalho, fomentar a crítica construtiva e positiva, recorrer à imagética, ideias e metáforas para explicar as peças que estão a tocar, fomentar a empatia entre professor e alunos. Considero da máxima importância a Prática Profissional, independentemente da experiência que se tem ou não no ensino. Desta forma é dada a possibilidade aos professores de poderem aprender e ensinar uns com os outros, numa área onde, sobretudo no ensino do instrumento, há uma tendência mais individualista.

Ensinar um Instrumento é também descobrir sempre novas formas de ensinar e de transmitir o conhecimento. Cada aluno coloca-nos esse desafio e cabe-nos a nós professores, descobrir na paleta de ferramentas que temos, como fazer aprender da melhor forma.

A componente académica, através das diversas unidades curriculares, nas áreas da docência, didáctica, psicologia da música, ao longo deste Mestrado em Ensino de Música, revelou-se de extrema importância na validação e na aquisição de aprendizagens de estratégias pedagógicas.

Factores como a humildade, autocritica e predisposição para aprender, foram essenciais para “abrir” espaço para novos conhecimentos que apliquei durante a minha Prática Profissional e que irão perdurar pelos anos que se seguem.

Num pequeno périplo pelas aprendizagens adquiridas, relembro algumas delas pela voz de autores abordados. Segundo Roldão, um professor é um indivíduo que se capacitou de um “saber específico para ensinar” (Roldão, 2009, p.40). É crucial que o docente mobilize todos os seus conhecimentos, noções e saberes num único objetivo: fazer o aluno aprender.

Relativamente às práticas e técnicas de diferenciação pedagógica:

Todos os alunos aprendem ao seu ritmo, conseqüentemente um professor deve ter uma paleta de práticas e técnicas de diferenciação pedagógica igualmente diversa. Como por exemplo a desconstrução onde um professor demonstra uma técnica ao aluno e se este não compreender logo, o professor desconstrói o conteúdo em pequenos passos, de modo a que o aluno consiga aprender o mesmo conteúdo.

Para Tomlinson, a Pedagogia diferenciada é a chave do sucesso. Aplicando o ensino diferenciado, todos os implicados, alunos, professores e pais, saem beneficiados. O ensino homogêneo e uniformizado pode ser prejudicial e não ir ao encontro das necessidades de aprendizagem de determinado aluno. Segundo Tomlinson ensinar de forma igual para todos os alunos é como “(...) tentar esticar uma peça de roupa que é demasiado pequena ou tentar “entalar” e arranjar uma peça que é demasiado grande (...)” e que obviamente “terá menos probabilidades de ser tão eficaz como arranjar peças de roupa de tamanho exato num dado momento” (Tomlinson, 2008, p. 16). O ensino diferenciado, maioritariamente aplicado em contexto de turmas, também se pode aplicar às aulas individuais de instrumento e é uma estratégia pertinente porque “(...) um tipo de ensino “pronto a vestir” – tamanho único não irá servir – exatamente como acontece com roupas de tamanho único – a alunos com diferentes necessidades, mesmo que estes tenham a mesma idade cronológica” (Tomlinson, 2008, p. 9). Cada aluno tem direito a uma aprendizagem efetiva e cabe ao professor proporcionar “(...) diferentes formas de apreender conteúdos, processar ou entender diferentes ideias e desenvolver soluções de modo que cada aluno possa ter uma aprendizagem eficaz” (Tomlinson, 2008, p. 13).

Corroboro com a reflexão de Tomlinson quando afirma que “alunos e professores aprendem juntos”, pois “estão continuamente a aprender sobre o modo como os seus alunos adquirem conhecimentos. É necessária uma colaboração contínua com os alunos para aperfeiçoar as oportunidades de aprendizagem e torná-las eficazes para cada um deles” (Tomlinson, 2008, pp.18-20).

Uma temática que também me suscitou muito interesse e que penso que deveria estar mais desenvolvida de uma forma geral nas áreas pedagógicas é a teoria das inteligências múltiplas do psicólogo Howard Gardner e que se refere aos tipos de predisposições cerebrais para a aprendizagem que todos nós temos. Este autor sugere que todos nós temos diversos pontos fortes, decorrentes da combinação de tipos de inteligência às quais chamou verbal-linguística, lógico-matemática, visual-espacial, musical-rítmica, corporal-cinestésica, interpessoal, intrapessoal e naturalista- e talvez existencial” (Tomlinson, 2008, pp. 101-102). Segundo Tomlinson os resultados indicam que quando os alunos aprendem usando a inteligência da sua preferência os resultados são muito positivos (Tomlinson, 2008, p. 102).

António Sampaio da Nóvoa foi também uma das referências deste Mestrado e tem tido um papel importante em relação ao sistema de ensino e tem apontado caminhos muito positivos para uma mudança conscienciosa ao nível da pedagogia. No artigo que me suscitou muito interesse, “Pedagogia: A terceira margem do rio”, são referidas as ideias e a metáfora da viagem aplicada ao ensino. Para Nóvoa, “A pedagogia não se reconhece numa margem nem na outra. E muito menos numa disputa entre elas: “A guerra é fácil. A paz é que é difícil. A razão é que é rara” (Nóvoa, 2010, p. 40).

Relativamente ao conhecimento, o trabalho pedagógico só termina quando esse conhecimento é objeto de apropriação por um sujeito. "(...) O ato de ensinar só termina quando alguém aprende" (Nóvoa, 2010, p. 42). O sucesso de um professor depende muito da cooperação entre com o aluno. Não é uma situação unilateral. A pedagogia conduz as crianças "(...) ao conhecimento de um prazer superior ao qual não teriam tido acesso se não fosse o nosso trabalho e a nossa determinação. A pedagogia não serve para pedir menos, mas para pedir mais esforço às crianças. Um esforço continuado, regular, com sentido. Há só um rio, mas há muitas viagens que nele podem ser feitas" (Nóvoa, 2010, p.43).

A autoridade pedagógica deverá ser construída na base da relação com o outro. Esta não pode ser arbitrária e firma-se sempre numa relação de liberdade com o outro." (Nóvoa, 2010, p. 43). Nóvoa, exemplifica, ao mencionar o paradoxo da autoridade pedagógica e invoca Bernardino Machado: "aprender a dispensar o mestre". Inverter a equação a favor dos alunos." (Nóvoa, 2010, p. 43).

A escola deverá proporcionar à criança experiências únicas, que não podem ser vividas noutra lugar. "Reconciliar-se com o trabalho: É necessário que a escola se reconcilie com o trabalho. Eu sei que é difícil ensinar aos jovens o valor do trabalho e do esforço quando a sociedade, ela própria, não acredita nestes valores" (Nóvoa, 2010, p. 44). Desta forma, tem de haver uma atitude cooperativa. Os bons professores distinguem-se pela capacidade de organização do trabalho escolar, do seu próprio trabalho e do trabalho dos alunos.

A felicidade de um aluno que consegue aprender e que consegue adquirir conhecimentos e saberes é um dos maiores motivos de felicidade para um bom professor. A finalidade é de facto, que o aluno aprenda e, essas conquistas regulares de aprendizagem são o motor desta dinâmica do ensino, entre professor e aluno.

4.2. Perspetiva crítica acerca do desempenho:

Relativamente ao meu desempenho este pautou-se sempre por uma vontade de me superar enquanto professora. Realmente, tenho inato que o aluno é a peça essencial do *puzzle* e que o meu objetivo é garantir que o aluno aprenda a tocar, mas assegurando sempre que essa aprendizagem seja feita de forma harmoniosa, desafiante, prazerosa, entusiasmante, confiante e conscienciosa. Ensinar é uma tarefa exigente e, apesar do ensino de um instrumento ter muitas especificidades, enquanto professora não me esqueço nunca que estão diante de mim seres humanos de uma enorme riqueza e que posso ensinar, recorrendo a diversas abordagens em função do perfil do aluno. Este ano letivo não foi exceção e, sinto que o entusiasmo, a felicidade e a confiança dos alunos, advém também do meu empenho.

Não me poupo a esforços para garantir que cada aluno saia de cada aula de instrumento sem ter adquirido mais conhecimentos musicais, não descuidando uma visão mais holística que permite contextualizar uma peça musical, uma determinada interpretação, entre outros.

A minha experiência pedagógica em junção com os conhecimentos adquiridos ao longo do Mestrado permitiram-me solucionar e resolver situações atempadamente, muitas causadas ainda pelo contexto pandémico em que vivemos ainda neste ano letivo de 2021/2022.

Posso afirmar que as atividades previstas no início do ano letivo foram todas realizadas com bastante sucesso, sejam as audições entre alunos, nas instalações da Metropolitana ou “fora de portas” no Museu da Música, sejam os exames e as provas, sejam as sessões no âmbito do PIP que colheram muitos elogios por parte dos alunos e dos EE.

4.3. O que gostaria de ter aprendido e não aprendeu

Sinto que aprendi muito, mas tenho a noção que o caminho na área da pedagogia está em constante movimento. Há pilares sólidos que se mantêm, no entanto tendo em conta que estamos num mundo em constante mudança e que os alunos são sempre diferentes, isso exige uma flexibilidade, dinamismo e criatividade aliadas a uma boa estabilidade, técnica e conhecimento. A formação contínua é essencial, pois sinto que todos nós, professores, devemos estar sempre a actualizar as abordagens pedagógicas em conjugação com as práticas adquiridas, para evitar a estagnação que por vezes se sente na carreira docente. É importante que haja mais dinâmica e que esta não se cinja só à prática profissional. As escolas devem fomentar a formação de professores de forma regular. E criar dinâmicas de grupo entre o corpo docente. Saber recriar, pois se o mundo está em constante evolução, também a educação, pedra basilar da nossa sociedade, também se deve actualizar e questionar. Fomentar o pensamento crítico. Todos os professores deveriam realizar ações de formação que promovam um intercâmbio de experiências e conhecimentos, atualizando as práticas pedagógicas e enriquecendo assim as competências do corpo docente.

4.4. Proposta para o desenvolvimento das práticas formativas/educativas da escola.

Estando o CMM inserido na Metropolitana, projeto que engloba 3 escolas, 1 Orquestra profissional e diversas orquestras das respetivas escolas, a dinâmica desta instituição é já muito considerável e significativa.

No entanto, relativamente ao CMM mais especificamente, esta escola necessita de mais espaço físico para se expandir, pois este é limitado e partilhado com a EPM e os Auditórios de ensaios de Orquestra. Esta limitação da utilização dos espaços tem como consequência as restrições horárias no funcionamento do CMM que acontece em horários muito tardios, quer para os professores quer para os próprios alunos.

Apesar das atividades e da dinâmica da Metropolitana, o CMM precisa de conquistar mais visibilidade e mais espaço para acontecerem atividades extra que enriqueçam o currículo desta escola e dos alunos. O meu Projeto de Intervenção Pedagógica veio colocar em evidência a enorme motivação que os

alunos e os EE têm por atividades que enriqueçam e complementem o ensino regular. São importantes momentos de reflexão, auto-reflexão e de aprendizagem, onde todos se sentem implicados e envolvidos, criando uma dinâmica extremamente positiva.

É importante para a comunidade escolar fomentar estas atividades extra onde se abordem diversas temáticas inerentes ao ensino da música e mais vocacionadas para a psicologia e pedagogia da música, mas que normalmente não são aprofundadas no ensino regular.

PARTE 2. RELATÓRIO DO PROJETO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

(Artigo Científico)

**Ansiedade na *Performance* Musical, em contexto escolar:
Contributos na consciencialização e na sensibilização da comunidade educativa para a sua
atenuação**

Marta Morais Araújo

Mestrado em Ensino de Música

Escola das Artes, Universidade Católica Portuguesa, Porto, Portugal

Conservatório de Música da Metropolitana

martacravoaraujo@gmail.com

RESUMO

A abordagem da problemática da Ansiedade na *Performance Musical* é crucial, em contextos académicos. Trata-se de um tema pouco explorado entre professores de música, músicos profissionais, amadores e estudantes de música. Neste sentido, foi implementado um *Projecto de Intervenção Pedagógica* cujos objetivos se situaram em consciencializar, sensibilizar e criar algumas estratégias no desenvolvimento de mecanismos de defesa e de controlo, junto de alunos do Conservatório de Música da Metropolitana. A *Amostra* foi constituída por 11 alunos das classes de Piano, de Cravo e de Classe de Conjunto, com idades compreendidas entre os 6 e os 46 anos. A *questão central de investigação* situou-se da seguinte forma: **De que forma será possível consciencializar e sensibilizar os alunos para as questões da Ansiedade na *Performance Musical*, por forma a serem criadas estratégias no sentido da sua atenuação, em contextos académicos?**

Através de uma metodologia de *investigação-ação*, foram implementadas *cinco sessões de intervenção pedagógica*, proferidas por profissionais, com relevância no panorama artístico, académico e científico português, junto destes alunos, tendo como *instrumentos de recolha de dados* sido utilizados: *inquéritos por questionário, diários de bordo, observação direta, imagens fotográficas e videográficas e testemunhos escritos*.

Os resultados foram relevantes no sentido de corresponderem a um incremento significativo da gestão e das estratégias para a atenuação da Ansiedade da *Performance Musical*, expressos na *apresentação e discussão dos resultados*.

Pretende-se com este trabalho, proporcionar a reflexão e o debate junto de comunidades educativas, com vista à realização de futuros projectos e experiências de intervenção.

Palavras-Chave: Ansiedade na *Performance Musical* - Consciencialização - Estratégias - Treino Mental - Comunidade Educativa

ABSTRACT

Addressing the issue of anxiety in musical performance is crucial, in academic contexts. This is an underexplored theme among music teachers, professional musicians, amateurs and music students. In this sense, a *pedagogical intervention project* was implemented whose objectives were to raise awareness, sensitize and create some strategies in the development of defense and control mechanisms, among students of the Conservatório de Música da Metropolitana. *The sample* consisted of 11 students from the Piano, Harpsichord and Ensemble classes, aged between 6 and 46 years old. The *central research question* was as follows: **How will it be possible to raise awareness and sensitize students to issues of Anxiety in Musical Performance, in order to create strategies towards its attenuation, in academic contexts?**

Through an *action-research* methodology, *five pedagogical intervention sessions* were implemented, given by professionals, with relevance in the Portuguese artistic, academic and scientific panorama, with these students, using the following data collection instruments: *questionnaire surveys, logbooks, direct observation, photographic and videographic images and written testimonies.*

The results were relevant in the sense that they corresponded to a significant increase in the management and strategies for the attenuation of *musical performance anxiety*, expressed in *the presentation and discussion of the results.*

The aim of this work is to provide reflection and debate with educational communities, with a view to carrying out future projects and intervention experiences.

Keywords: Musical Performance Anxiety - Awareness - Strategies - Mental Training - Educational Community

Este trabalho incide sobre a problemática da “Ansiedade na *Performance Musical (APM)*” e sobre algumas possíveis estratégias para enfrentar este fenómeno, ainda pouco aprofundado, de forma mais sistematizada e inclusiva, no quotidiano de um músico, de um professor de música, de um aluno de música ou de outro profissional desta mesma área. Trata-se de um campo de estudo ainda relativamente recente, o qual terá cientificamente, cerca de duas décadas. Segundo Kenny, “A terminologia de “ansiedade na *performance*” surge pela primeira vez nos sistemas de classificação de distúrbios psicológicos e psiquiátricos americanos, em 1994, como um subtipo de perturbação de ansiedade social” (cit. in Moura, 2019, p. 42). Neste sentido, “a investigação acerca da problemática da ansiedade na *performance* musical tem vindo a ser cada vez mais explorada ao longo dos últimos anos (Rink, 2002; Papageorgi et. al, 2007; Kenny, 2011; Matei & Ginsborg, 2017, cit.in Moura, 2019, 42).

Os sintomas da APM podem ser constrangedores de uma boa *performance*, tornando-se fundamental a aprendizagem e a utilização de estratégias capazes de, inverterem esses constrangimentos.

A implementação de um projeto de intervenção pedagógica no âmbito da sensibilização e da consciencialização da APM para os meus alunos de música do CMM, tornou-se uma evidência e neste sentido, organizei e levei a cabo um plano projeto de intervenção pedagógica que pudesse proporcionar aos alunos uma experiência original. Caracterizou-se, essencialmente, pela realização de um conjunto de cinco sessões dedicadas à consciencialização e sensibilização da APM, com a participação de conferencistas de renome de diversos quadrantes, como a psicologia, música, teatro, treino mental e *Health Coach*, no âmbito desta temática, onde cada um dos convidados desenvolveu uma sessão subordinada ao tema APM, com ligação à sua área profissional e onde foi possível transmitir os seus conhecimentos aos alunos, com vista ao apetrechamento de ferramentas para os alunos conseguirem lidar com possíveis situações de APM.

Em face desta problemática, as questões que nortearam esta investigação foram as seguintes:

Questão Central de Investigação

- **De que forma será possível consciencializar e sensibilizar os alunos para as questões da Ansiedade na *Performance Musical*, por forma a serem criadas estratégias no sentido da sua atenuação, em contextos académicos?**

Hipóteses de Investigação

- Será possível perceber a Ansiedade na *Performance Musical*, presente em contexto de audição, nos alunos de instrumento de tecla, do 1º ao 5º Graus e Cursos Livres, do Conservatório de Música da Metropolitana?

- Que estratégias concretas existem, ou se poderão construir, no sentido de se desenvolverem e de se desencadearem mecanismos de defesa no combate às situações que envolvem esta problemática?

Objetivos Gerais

- Consciencializar e sensibilizar os alunos para as questões que envolvem a Ansiedade na *Performance Musical*.
- Munir os alunos de um conjunto de atitudes comportamentais que possam contribuir para a atenuação da Ansiedade na *Performance Musical*.
- Difundir os princípios que norteiam este trabalho de investigação junto da comunidade educativa e nos respetivos contextos familiares.
- Fazer com que cada aluno consiga potenciar ao máximo a sua execução numa performance musical onde esteja subjacente a sua capacidade de lidar com as questões de APM.

Tendo em consideração o exposto, este projeto de investigação está estruturado sob a forma de *artigo científico*, dividido em quatro secções. Na primeira secção encontra-se o **Estado da Arte** onde se apresenta uma revisão da literatura sobre a problemática da APM, com diversas ópticas provenientes de variados autores. Na segunda secção é referida a **Metodologia Científica** adotada com detalhe, onde são descritos os procedimentos metodológicos e acompanhados da descrição dos instrumentos de recolha de dados. Na intervenção pedagógica implementada, a metodologia adotada foi a de **Investigação-Ação (I-A)**, que contou com a participação de um grupo de alunos, dos cursos de Piano, Cravo e Classe de Conjunto, do ensino básico e curso livre, do Conservatório de Música da Metropolitana, com idades compreendidas entre os 6 e 46 anos. e com os cinco conferencistas convidados. Na parte, que se refere à **Apresentação e discussão dos resultados** serão descritos, de forma detalhada os conteúdos das *sessões pedagógicas* e respetivo *feedback* dos alunos participantes, bem como o resultados obtidos a partir dos *inquéritos por questionário* aplicados. As **Conclusões** abrangem uma reflexão final e global.

1. Estado da Arte

Relativamente à revisão bibliográfica, relacionada com a Ansiedade na *Performance Musical* (APM), foi possível encontrar livros e artigos muito interessantes, de entre as quais destaco os seguintes: Lehmann, Sloboda & Woody (2007), *Psychology for Musicians – Understanding and Acquiring the Skills*, na qual os autores se referem ao tema através de um enquadramento sobre questões relacionadas com a APM. Neste capítulo, os autores identificam os sintomas de APM e indicam que

(...) a maior parte dos músicos segue a sua linha de trabalho, baseada no amor pela música e no desejo de a partilhar com os outros. Tendo isto em consideração, pode pensar-se que os músicos ficam entusiasmados sempre que surge uma oportunidade para tocar para alguém. No entanto, nem sempre é

este o caso. Muitas das vezes o *stress* é sentido quando um músico entra em palco. Em vez de sentirem entusiasmo na partilha da sua música, sentem apreensão e sofrimento. Esta ansiedade, comumente denominada de “medo do palco”, é um sério e debilitante problema na *performance*, para muitos músicos (Lehmann; Sloboda; Woody, 2007, p.145).⁹

Lehmann, Sloboda e Woody referem que cerca de metade dos músicos profissionais sofrem de algum grau de APM e que, baseado em investigações,

(...) Wesner, Noyes, and Davis (1990) descobriram que 61% dos estudantes na *America school of music*, reportaram tanto um “acentuado” como “moderado” sofrimento na *performance* e que 47% “culpavam” a ansiedade por terem prejudicado a sua *performance*. Um inquérito a membros de uma orquestra profissional revelou 59% de incidentes causados pela ansiedade na *performance* (Lehmann; Sloboda; Woody, 2007, p.145).

Lehmann, Sloboda e Woody fazem referência à existência destes sintomas em músicos reconhecidos, de diversos géneros, como os pianistas Artur Rubinstein, Vladimir Horowitz ou os cantores Barbra Streisand e John Lennon, que tiveram que “lutar” contra os sintomas de APM. São sintomas que parecem ser injustificados, dada a qualidade evidente dos músicos em causa, mas pode acontecer a qualquer músico, independentemente da idade, de ser profissional, ou não, do género musical, entre outros. Ou seja, parafraseando Lehmann, Sloboda e Woody “(...) não decorre de não ter talento ou de não estar preparado para a *performance*” (Lehmann; Sloboda; Woody, 2007, p.146). Segundo os autores, a APM não está relacionada com a qualidade e capacidades artísticas do músico. Poderá, sim, estar mais interligada à personalidade da pessoa. Características como o perfeccionismo, introversão, muita sensibilidade, insegurança, entre outros, poderão estar subjacentes à propensão para APM.

Lehmann, Sloboda e Woody declaram, quanto à APM, que esta é mais fácil de identificar do que procurar a sua definição por palavras. Por exemplo, muitos dos sintomas comuns são sudação excessiva, tremor nas mãos, perda de concentração, entre muitos outros. Para estes autores, as causas da APM, podem estar divididas por secções: Os sintomas, a pessoa; a situação; a “tarefa musical”; Parafraseando Lehmann, Sloboda e Woody, quanto aos “sintomas”, a resposta fisiológica para APM é semelhante àquilo que o corpo faz quando se sente ameaçado, ou com medo. (A ativação deste “estado de emergência” produz sintomas físicos e comportamentais que podem ser tratados através de treino corporal e de medicamentos adequados. Quanto à “pessoa”, uma das causas de APM é que esta ansiedade pode já existir e estar dentro dos próprios músicos, ou haver essa tendência mais acentuada em determinados músicos. Serão aqui adequadas, abordagens de tratamento cognitivo. A “situação” pode ser outra fonte de *stress* e está relacionada com o ambiente e as circunstâncias de uma *performance*. Identificar aspectos que são indutores de *stress* pode ajudar a incorporar estratégias que ajudem a preparar as *performances* futuras. Quanto à “tarefa musical”, porque a sensação de controlo

⁹ Todas as traduções que se encontram mencionadas neste Relatório são da responsabilidade da autora deste trabalho científico

é necessária para tocar com confiança, outra fonte de ansiedade prende-se com o nível de mestria do músico em relação à peça a ser executada. Os autores afirmam que “a música não deve desafiar os intérpretes além do que eles sabem que são”(Lehmann, Sloboda e Woody, 2007, p.146). As bases para a compreensão desta problemática encontram-se aqui explanadas, bem como os sintomas da APM o que se constituiu um contributo muito válido para a minha investigação.

No artigo *Creating an Expressive Performance Mindset*, da autoria de Broomhead & Skidmore (2014) é abordada a questão dos mecanismos neuronais subjacentes à APM e como se poderá criar um *mindset* para enfrentar a APM. Para estes autores, o sistema límbico ativado pela “ameaça”, inibe a *performance* plena de criatividade. Broomhead & Skidmore (2014) acreditam que, desencadeado este processo cerebral, pela perceção de algum tipo de perigo emocional, social ou físico, esta será a base da inibição da expressão musical, que comumente faz parte do desenvolvimento da experiência do músico. Nesse sentido, afirmam que:

(...) a ordem de operação com essas duas partes do cérebro é importante para se compreender a expressão inibida na *performance*. Sem a interferência do sistema límbico, o córtex pré-frontal está livre para se iniciar uma *performance* que coloca em acção o conhecimento expressivo e as habilidades aprendidas (Broomhead; Skidmore, 2014, p. 34).

No livro *Performance anxiety: A practical guide for music teachers*, de Daubney & Daubney (2019), encontrei conteúdos importantes para a minha investigação, mas que também visam uma aplicação eminentemente prática em contexto escolar e profissional e onde constam inúmeras estratégias para lidar com a APM. É vivamente aconselhável que se implementem estratégias para lidar com a APM, desde muito cedo, mesmo que esses sintomas ainda não tenham surgido de forma muito expressiva. É essencial que essas estratégias sejam aplicadas logo em contexto escolar, na aprendizagem do instrumento, como parte integrante do currículo desse mesmo ensino. O professor deverá ter um papel fundamental nesta implementação de estratégias. Daubney & Daubney (2019), conseguiram criar um excelente guia, que em muito poderá ajudar professores, alunos e pais a implementar e aplicar estes conhecimentos. Os autores afirmam que “a ansiedade na *performance* resulta numa execução menos boa e gera sentimentos de fracasso. A longo prazo, de forma contínua e “não tratada”, a ansiedade na *performance*, pode levar a: desmotivação, sensação de desamparo, tristeza, falta de entusiasmo, distanciamento total em relação à aprendizagem musical e envolvimento com a mesma” (Daubney & Daubney, 2019, p. 4). Neste guia eminentemente prático, encontram-se inúmeras estratégias para ajudar os alunos a lidar com a APM, bem como para uso e aconselhamento a músicos profissionais.

Os ensinamentos que se encontram neste livro estão descritos com muita clareza e, a junção de conhecimento científico com as estratégias de carácter prático relativamente à APM, constituem-se de uma enorme relevância, não só para esta investigação, como também para utilização regular na comunidade musical.

Daubney & Daubney declaram que “A presença de ansiedade na *performance* nem sempre é fácil de identificar nos alunos. Devido ao desconforto/embaraço que a ansiedade provoca, muitas vezes os alunos encobrem essas sensações, em vez de as debaterem com os professores. (...)” (2019, p. 4), cabe-nos a nós, professores, compreender os alunos, a nível psicológico e emocional, para os poder preparar da melhor forma possível para a “arte de tocar” com confiança.

Nesta obra, podemos encontrar, de forma muito bem organizada, um guia de estratégias progressivas para lidar com a APM, no qual o professor tem um papel fundamental enquanto mediador da AMP no seu aluno.

A forma como Daubney & Daubney iniciam o livro é muito ilustrativa das sensações que ocorrem nas fases *pré-performance* musical:

A performance é daqui a um mês. Há um *quick flash* de pânico, mas como a *performance* é dali a um mês, o *performer*, acalma-se. Há tempo para praticar e tudo correrá bem.

A performance é daqui a uma semana. Como passou tão rápido? Para onde foram estas três semanas? O coração bate mais rápido, a mente questiona-se sobre as suas capacidades, as mãos estão húmidas, os músculos ficam tensos e o *performer* imagina como conseguirá ultrapassar a sua *performance*.

Mas uma semana não é “já”. Ainda há tempo para praticar e o *performer* ficará bem. Ele assim o espera.

A performance é amanhã. O batimento do coração acelera mais do que nunca; o *performer* “cai na realidade”: Praticou o suficiente? Lembra-se da peça toda? O que acontece se falha? Porque está a fazer isto? A respiração é curta. O coração martela contra o tórax. A boca está seca. Como vou fazer isto?

Porque faço isto? Não quero fazer isto! Não me façam fazer isto... STOP! (Daubney, 2019, p. 2).

Daubney & Daubney afirmam que “a capacidade de um *performer* lidar com estes sintomas pode influenciar o seu futuro e os resultados na sua *performance*” (Daubney & Daubney, 2019, p. 2).

Não há dúvida que a APM tem um impacto enorme nos pensamentos, sentimentos, fisiologia e comportamento do *performer* e “os músicos são frequentemente deixados sozinhos a enfrentar estes sintomas, com a falta de estratégias suficientes e sem ferramentas para lidar com tudo isto, efectivamente” (Daubney & Daubney, 2019, p. 2). Um dos aspectos fundamentais deste guia prático, destes autores consiste em colmatar esta falha que se consubstancia na insuficiente informação útil disponível para as pessoas que trabalham com estudantes ou músicos.

Os professores são essenciais na ajuda à preparação da *performance* e na promoção de uma autoconfiança robusta no aluno, “(...) levando a que os estudantes fiquem desejosos de tocar nas futuras *performances*, em vez de recearem as mesmas. (...) Este desejo pode resultar num aumento do prazer da *performance* em si” (Daubney, 2019, p.2).

O livro *Musical Excellence. Strategies and techniques to enhance performance*, de Williamom (2004), no capítulo doze, *Mental Skills Training* revela-se particularmente interessante, pois aborda a questão

da importância do treino mental a par do desenvolvimento e da prática musical. Como referem Williamom & Connolly,

Este capítulo estabelece a base para o treino das aptidões mentais na música, primeiro através da introdução ao relaxamento e às técnicas de ensaio mental e depois, examinando como as aptidões mentais podem ser usadas para se preparar e atender aos pedidos de situações de desempenho específicas, e, para definir e atingir metas de desempenho de longo prazo(...) os leitores são fortemente encorajados a tomarem nota acerca da forma como as técnicas podem ser empregues no seu próprio desenvolvimento musical (...) as habilidades mentais devem ser aprendidas e desenvolvidas da mesma forma que qualquer habilidade musical - ou seja, devem ser praticadas regularmente (Williamom& Connolly, 2004, pp. 221-222).

Margarida Fonseca e Santos, escreveu um livro denominado *Altamente. Livro de Treino Mental*, apropriado para todas as idades. Neste livro, encontram-se diversas ferramentas e estratégias práticas para o exercício do treino mental para situações de apresentações em público e que se revelam de grande importância para o trabalho em questão. A autora refere:

Na minha vida como professora e escritora, convivo com crianças todas as semanas e percebi que as técnicas aprendidas seriam ferramentas imprescindíveis para que os nossos jovens crescessem menos assustados com o seu cérebro, os seus pensamentos e os desafios que a sociedade lhes impõe (Santos, 2015, p. 4).

Para Margarida Fonseca Santos,

Este é um livro prático, que dará exemplos, ideias, exercícios e pistas para se entender como funciona a nossa mente e como a mesma anda de braço dado com as emoções. A ideia é pô-las a trabalhar juntas e a nosso favor (Santos, 2015, p.10). (...) é o resultado de vários anos a trabalhar com crianças e jovens, com músicos (esta era a minha área de formação) e ginastas, para além de adultos que querem melhorar a sua forma de fazer apresentações em público ou o seu bem-estar, fazendo face ao *stress* e ao medo (Santos, 2015, pp. 5-10).

Neste livro podem-se encontrar inúmeras estratégias com recurso à metáfora e histórias ilustrativas que ajudam lidar com a APM, tal como menciona a autora, “O impacto que têm os exercícios de atenção, de relaxamento e de mudança de estado emocional é de tal forma grande que não pode ser descurado. E as histórias são uma ferramenta fundamental e muito simples de aplicar (...) histórias metafóricas”(Santos, 2015, p. 6).

A escritora refere, numa abordagem mais simplificada, que o cérebro tem três camadas. Consegue-se “perceber como se comporta quando se encontra num momento de crise” (Santos, 2015, p.14). Os conteúdos do livro de Margarida Fonseca Santos fornecem ferramentas exequíveis e ao alcance de todos, tendo sempre como denominador comum o treino da mente e da nossa real capacidade para o fazer.

A importância do livro *Inteligência Emocional*, de Goleman (2017), é fundamental para a compreensão da inteligência emocional e abriu-me muitos horizontes relativamente a esta temática. A compreensão dos mecanismos do cérebro, subjacentes à ansiedade, é de extrema relevância e permite-nos também, compreender a APM. O autor menciona que

A reação subjacente à preocupação é a vigilância relativamente a perigos potenciais que, ao longo da evolução, foi sem dúvida essencial para a sobrevivência. Quando o medo faz disparar o cérebro emocional, parte da ansiedade resultante fixa a atenção na ameaça presente, forçando a mente a concentrar-se no que tem de fazer para a enfrentar e a ignorar tudo o mais, pelo menos de momento (Goleman, 2017, p. 85).

Goleman advoga que “(...) a preocupação, psicologicamente, tem o mérito de evitar o perigo que constitui o objeto da sua obsessão” (Goleman, 2017, p. 87), e recomenda que se deve “(...) ter uma atitude crítica e travar a ativação neuronal que está subjacente à ansiedade” (Goleman, 2009, p. 89).

David Eagleman demonstra no seu livro *O Cérebro. A descoberta de quem somos*, a importância da neurociência, “(...) uma área em rápida evolução” (Eagleman, 2019, p. 7) e evidencia como o nosso cérebro tem a capacidade de mudar e que mesmo “(...) na idade adulta o nosso cérebro continua a mudar. Quando uma coisa pode ser moldada – e consegue manter essa forma – dizemos que é plástica” (Eagleman, 2019, p. 21). As estratégias para lidar com a APM podem beneficiar muito com as descobertas que se têm vindo a fazer nesta área da ciência e que continuam em franco progresso. Eagleman refere que “(...) todas as experiências pelas quais passámos alteraram a estrutura do nosso cérebro, desde a expressão dos genes à posição das moléculas e à arquitetura dos neurónios” (Eagleman, 2019, p. 23). Conhecer os mecanismos e o funcionamento do nosso cérebro, são noções essenciais para a compreensão da APM.

Dianna.T. Kenny, no seu livro *The Psychology of Music Performance Anxiety* (2011), aborda a temática da APM de forma muito detalhada, de maneira a que o leitor compreenda os diversos factores inerentes à APM. No Capítulo 1 deste livro, Kenny refere que os “ músicos ansiosos podem experimentar alegria em algumas de suas *performances* - uma experiência descrita como *'flow'* – e que é devido a essas experiências que os músicos ansiosos permanecem no campo da execução musical.”(Kenny, 2011, p.13) e que “a ansiedade na *performance* musical é multidimensional e multicausal e que devemos ir em busca de teorias para explicar esse complexo fenómeno, com a finalidade de encontrar um tratamento e, eventualmente, contribuir para a sua prevenção, pelo menos em níveis extremos, porque alguma ansiedade (excitação) é necessária para tornar uma *performance* emocionante (Kenny, 2011, p.13).

2. Metodologia Científica

A Metodologia adotada, neste Projeto de Intervenção Pedagógica foi a de *Investigação-Ação (IA)*. Os objectivos fundamentais centraram-se no seguintes parâmetros: consciencializar e sensibilizar os

alunos para as questões que envolvem a ansiedade na *performance* musical; munir os alunos de um conjunto de atitudes comportamentais que possam contribuir para a atenuação da Ansiedade na *Performance* Musical; fazer com que cada aluno consiga potenciar ao máximo a sua execução numa *performance* musical onde esteja subjacente a sua capacidade de lidar com as questões de APM.

No sentido de procurar dar respostas para este objetivos, foram implementadas ações diretas no terreno, constituídas por *cinco sessões pedagógicas* proferidas por especialistas de renome, entre Abril e Julho de 2022, cujas temáticas incidiram sobre a sensibilização e consciencialização da APM, procurando levar a cabo uma *experiência transformadora*, junto dos alunos (Coutinho, 2013).

A *Amostra* foi constituída por estudantes de instrumentos de tecla, num total de 11 alunos de Piano, Cravo e de Classe de Conjunto, todos eles alunos do Conservatório de Música da Metropolitana, com idades compreendidas entre os 6 e os 46 anos. Foram abrangidos os cursos livres e 1º a 5º Graus do 2º e 3º Ciclos, tendo sido realizado um levantamento, através da ferramenta *Google Forms*, para se poderem identificar situações de APM no grupo de alunos participantes. Após este levantamento foi realizada uma *experiência de intervenção pedagógica*, que envolveu os alunos nas *cinco sessões pedagógicas* e em duas audições: *pré-intervenção* e *pós intervenção*, com vista a aplicação dos conceitos e conteúdos aprendidos e à posterior à análise e discussão de resultados.

Em termos cronológicos, todo o processo de intervenção se sucedeu na seguinte ordem:

O **primeiro momento**, aconteceu em Março e Abril de 2022, data em que foi realizado e aplicado o *inquérito por questionário*, cujas questões aferiram a relação dos alunos com a APM, antes das audições, ou de apresentações públicas. Através desses *instrumentos de recolha de dados* foi-me possível apresentar um conjunto de *gráficos*, de maneira a poder visionar e analisar, de forma mais sistematizada, essas mesmas respostas.

Num **segundo momento**, no dia 5 de Fevereiro de 2022, foi realizada uma audição da classe de teclas – Piano, Cravo e Classe de Conjunto: Piano a Quatro Mãos, do Conservatório de Música da Metropolitana (CMM), no Museu Nacional da Música, sem intervenção estratégica para lidar com a APM. Esta audição realizada, bem como as respostas dos alunos ao *inquérito por questionário*, permitiram-me aferir se havia, ou não, e em maior ou menor grau, APM em apresentações públicas.



Figura 6: 1ª Audição sem intervenção pedagógica

Num **terceiro momento** deu-se início à *Intervenção Pedagógica* propriamente dita, com trabalho direto no terreno. Esta fase de intervenção teve uma duração de quatro meses, entre Abril e Julho de 2022. Durante estes meses foram realizadas *cinco sessões* cujas temáticas abordadas incidiram na *Consciencialização e Sensibilização para as Questões de APM*, que tiveram lugar no Átrio do Anfiteatro da Biblioteca Nacional de Portugal. Todas elas foram proferidas por conferencistas de renome e contaram com a participação ativa do grupo de 11 alunos da minha classe de teclas do CMM.

A calendarização das sessões decorreu com algum espaçamento de tempo entre elas, não só devido às disponibilidades das agendas dos conferencistas, bem como para uma melhor assimilação dos conteúdos das sessões por parte dos alunos.

Os alunos puderam beneficiar de uma ação de *intervenção pedagógica* muito importante para o seu percurso académico e musical e muito incomum em contexto escolar. Foram também por mim aplicadas estratégias de prevenção de APM, paralelamente e progressivamente ao longo do período de intervenção, adaptadas aos contextos, oriundas do livro de Daubney & Daubney, *Performance anxiety: A practical guide for music teachers*.

As *cinco sessões pedagógicas*, ministradas por cinco especialistas nas áreas da *performance* musical, psicologia aplicada à música, *healt coach*, *yoga e performance*, em geral, decorreram nos dias 21 de Abril, 5 de Maio, 12 de Maio, 19 de Maio e 11 de Julho, cada uma com a duração de duas horas, no horário entre as 17h e as 19h, no Átrio da Biblioteca Nacional de Portugal.

Os conferencistas que participaram neste *projeto de intervenção* aceitaram o convite com muito entusiasmo e com uma referência especial quanto à enorme pertinência e relevância de se abordarem as questões relativas à APM junto da comunidade educativa. O convite que dirigi a estas personalidades, foi feito de forma muito criteriosa, para que as sessões pudessem ter conteúdos enriquecedores e diversificados, sob diferentes prismas de abordagem, mas também que, dentro desta temática, cada um dos conferencistas conseguisse falar da sua própria experiência pessoal, subordinado à temática.



Figura 7: Sessão Filipe Raposo e Teresa Alves Barata

Estas sessões exigiram muito empenho, da minha parte, bem como da parte dos conferencistas.¹⁰ Os conferencistas¹¹ apresentaram as suas sessões pela seguinte ordem: **Cristina Santos** (psicóloga), **Margarida Fonseca Santos** (escritora e formadora, com fortes ligações à música, à pedagogia e ao teatro; trabalha igualmente o treino da mente), **Luísa Cruz e Carla Vasconcelos** (atrizes de reconhecido mérito que lidam com o público regularmente), **Filipe Raposo** (pianista e compositor) e **Teresa Alves Barata** (*Health Coach e Yoga*).

A *1ª sessão pedagógica* proferida pela psicóloga Cristina Santos, incidiu sobre a Ansiedade, a Curva de ansiedade, a Ansiedade de *performance*, as Estratégias para gerir a ansiedade, quais os Sinais de Ansiedade, tais como: Coração a bater rápido, Suores, Insónias, Músculos tensos, Irritabilidade, Vontade de fugir, Pensamentos negativos e a fomentação do treino da mente para a atenção plena: estar consciente, no momento presente, sem julgamento. Focar a atenção no momento presente e fomentar o pensamento positivo. As restantes sessões encontram-se explanadas em anexo

Para esta fase do *projeto de intervenção* salienta-se a preciosa colaboração dos Pais e Encarregados de Educação que ficaram muito entusiasmados, desde o início, com a realização deste projecto junto dos seus filhos. A participação dos alunos foi devidamente autorizada pelos pais e/ou Encarregados de Educação (Ver autorizações dos EE no Anexo F).

De salientar a generosa contribuição da Biblioteca Nacional de Portugal (BNP). Através da autorização da directora Inês Cordeiro e das funcionárias das Relações Públicas foram disponibilizados espaços e meios para a realização das sessões: a sala do Átrio do Anfiteatro, um espaço amplo e luminoso, um *projektor de slides*, material de apoio (mesas, cadeiras, piano), o que permitiu proporcionar aos alunos o usufruto das *sessões*, num ambiente pleno, acolhedor e *fora de portas* do CMM, espaço habitual das suas aulas e audições. Foi igualmente significativa a disponibilidade concedida, no que se refere ao estacionamento, no parque da BNP, o que influenciou a pontualidade dos alunos.

Tabela 3: Alunos participantes nas Sessões Pedagógicas

Participante	Idade	Grau e Disciplina	Instrumento
Carolina F.	6	Iniciação I	Cravo
Catarina F.	17	Curso Livre	Piano
Inês C.	13	3º Grau - Classe de Conjunto	Piano
Leonor C.	12	2ª Grau	Piano
Ana A.	9	Iniciação II	Piano

¹⁰ Foram convidados com a devida antecedência, para preparem atempadamente e da melhor forma as suas sessões. Cada um deles usufruiu de um valor simbólico, por sessão, que fiz questão em conceder, pois investiram tempo e esforço na preparação das suas sessões, à excepção de um dos conferencistas, que fez questão em oferecer a sessão dada.

¹¹ Ver biografias dos conferencista no Anexo G

Leonor F.	9	Iniciação III	Piano
Rafael N.	23	Curso Livre	Piano
K. Viegas	10	1º Grau – Classe de Conjunto	Piano
Victor C.	28	Curso Livre	Cravo
K. Andrade	46	Curso Livre	Piano
Mariana C.	13	3º Grau	Piano

No **quarto momento**, os alunos realizaram novamente uma audição de Classe de Teclas do CMM, no Museu da Música, no dia 25 Junho de 2022, após a intervenção de sensibilização e de consciencialização, feita nos meses anteriores através das *sessões pedagógicas*.



Figura 8: Última Audição com intervenção pedagógica

Num **quinto momento**, em Julho de 2022, um 2º *inquérito por questionário* foi aplicado, para se poderem fazer comparações e registar/analisar as diferenças dos momentos da *pré e pós-intervenção*, em contexto de audição/apresentação pública, para verificação dos resultados decorrentes da intervenção.

Instrumentos de recolha de dados

Para uma contextualização do panorama relativamente à questão específica da APM em contexto de audição, recorreram-se aos seguintes *instrumentos de recolha de dados*:

Inquéritos por Questionário (com recurso ao aplicativo *google forms*) para se poder quantificar e sistematizar alguns dados relativos aos alunos participantes, como diagnóstico prévio que pudesse aferir e caracterizar o grau de APM dos alunos.

Diário de Bordo com algumas *guidelines* a realizados por cada aluno e pela professora durante a investigação. e onde foram descritas todas as sensações acerca desta temática, sob o ponto de vista de cada aluno e da professora, bem como depoimentos sobre cada *sessão pedagógica*.

Observação direta, da minha parte, enquanto professora.

Contributos escritos por parte dos conferencistas através de *inquéritos* ou *redação de textos*.

Imagens vídeo e imagens fotográficas.

Cronograma

Nesta tabela é apresentada a calendarização das diferentes fases do projeto e os respetivos procedimentos.

Tabela 4: Calendarização das diferentes fases do projecto

	2021			2022						
	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul
	Elaboração do Pré-Projecto			Projecto de Intervenção Pedagógica						
Revisão da literatura	■									
Elaboração do pré-projeto	■									
Realização da 1ª audição de alunos sem intervenção pedagógica					■					
Convite aos conferencistas participantes no PIP		■								
Elaboração de <i>inquéritos por questionário</i> e aplicação a alunos – 1ª fase					■					
Elaboração das <i>guidelines</i> para os <i>Diários de Bordo</i> e aplicação a alunos e professora				■						
Elaboração e entrega dos pedidos de autorização aos pais, EE e alunos para participação no PIP				■						
1ª Conferência de sensibilização e consciencialização sobre APM Cristina Santos - Psicóloga							■			
2ª Conferência de sensibilização e consciencialização sobre APM Margarida Fonseca Santos – Escritora e Formadora								■		
3ª Conferência de sensibilização e consciencialização sobre APM Luísa Cruz e Carla Vasconcelos – Atrizes								■		
4ª Conferência de sensibilização e consciencialização sobre APM Filipe Raposo – Pianista e Compositor								■		
5ª Conferência de sensibilização e consciencialização sobre APM Teresa Alves Barata – Bem estar e Yoga								■		
Realização da última audição de alunos com intervenção pedagógica concluída									■	
<i>Recolha de dados – Imagens videográficas e fotografias</i>					■					
<i>Recolha de dados – Questionários aplicados aos alunos participantes e pais</i>								■		

	2021			2022							
	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	
	Elaboração do Pré-Projecto			Projecto de Intervenção Pedagógica							
<i>Recolha de dados – Observação Direta</i> por parte da professora											
<i>Recolha de dados – conteúdos e testemunhos dos conferencistas</i>											
<i>Recolha de dados – apontamentos retirados do Diário de Bordo</i>											
Elaboração de <i>inquéritos por questionário</i> e aplicação a alunos – 2ª fase											
Análise comparativa entre o pré e o pós-intervenção pedagógica											
Tratamento, análise e interpretação de dados											
Conclusões e resultados obtidos											
Redação do relatório do PP e de artigo relativo ao PIP											

3. Apresentação e Discussão dos Resultados

Nesta secção são apresentados, de forma sucinta, os dados recolhidos ao longo do processo de implementação do PIP, e os resultados obtidos ao longo deste experiência. Para que os resultados obtidos se encontrem bem organizados cientificamente por forma a poderem espelhar as transformações a que nos propusemos, recorreremos ao sistema de *Categorização*, de acordo com os princípios orientadores sustentados por Laurence Bardin, na sua obra *Análise de Conteúdo* (2009). Os dados serão trabalhados de forma a ficarem ordenados por *temas e categorias*.

Inicialmente serão explicitados os dados recolhidos do primeiro *Inquérito por questionário* implementados aos alunos que participaram no PIP. Este *Inquérito por Questionário* teve como objetivo aferir se existem sintomas de APM nos alunos aquando as apresentações públicas/audições, pela sua própria voz. Seguidamente, será feito um relato relativamente à *1ª Audição, sem intervenção pedagógica* e depois segue-se a caracterização de cada uma das sessões realizadas, bem como os comentários dos alunos no que se refere às mesmas, retiradas dos seus *Diários de Bordo*, bem como do meu *Diário de Bordo*.

Posteriormente à *intervenção pedagógica*, será feito o relato da última Audição e por fim serão explanados os dados recolhidos do segundo *Inquérito por questionário*.

Tema 1: Ansiedade na *performance* musical – O diagnóstico antes da atuação/audição

Relativamente aos resultados derivados do **primeiro *Inquérito por questionário*** ¹², é possível verificar que, de uma forma geral, todos os alunos participantes sentem algum tipo de ansiedade, antes de tocar em público.



Figura 9: 1ª Audição sem intervenção pedagógica



Figura 10: 1ª Audição sem intervenção pedagógica

No que refere à **1ª Audição**,¹³ *sem intervenção pedagógica*, constata-se que os alunos, de uma forma geral, possuem já algumas ferramentas para lidar com as actuações em público, porque no decurso das aulas fui aplicando estratégias para os sensibilizar para este problema.

Categoria 1 - Sentimentos experimentados antes de uma atuação pública (audição, recital, exame).

Este inquérito situou-se logo a seguir à 1ª Audição de alunos, e imediatamente a seguir à 1ª sessão pedagógica realizada com a intervenção da Psicóloga Cristina Santos.

¹² Ver as questões do 1º *Inquérito por questionário Google Forms* no Anexo H

¹³ Ver o programa da Audição de 5 de Fevereiro realizada no Museu da Música no Anexo I

Responderam a este 1º questionário onze alunos participantes no PIP. Através das respostas dadas foi-nos possível observar, os resultados demonstrados nos gráficos que a seguir se apresentam.

Relativamente à faixa etária, tal como foi referido anteriormente, as idades dos participantes situa-se entre os 6 e os 46 anos, o que enriqueceu muito os conteúdos.

Quanto ao tempo de estudo, são bastante evidentes os sintomas que todos experimentam, em maior, ou menor grau, como se pode observar.

Ansiedade, nervosismo , stress (Catarina F.).

Tensão muscular e coração a bater depressa (Ana A.).

Nervosa e com vontade de desaparecer. Sinto um nó no estômago e o batimento cardíaco acelerado (K. Andrade).

É interessante constatar que antes de uma atuação/audição, 63,6%, dos alunos responderam que se sentem nervosos, e 36,4% sentem esta ansiedade só às vezes.

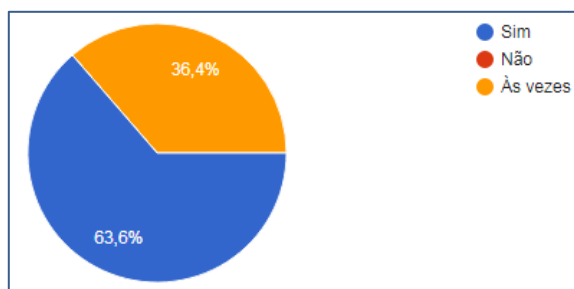


Gráfico 1: Sentimentos experimentados antes de uma atuação pública

Categoria 2 - O prazer de tocar em público

Podemos observar no gráfico que a maioria dos alunos afirmou que gosta de tocar em público. Três afirmaram que gostam de tocar às vezes, e dois afirmaram que não gostam de tocar em público.

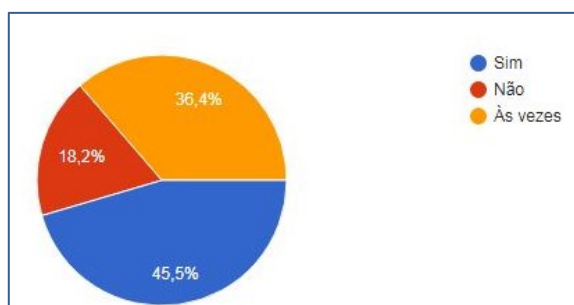


Gráfico 2: O prazer de tocar em público

Seguem-se alguns dos seus comentários:

Sinto muita ansiedade quando toco em público, não consigo abstrair-me da existência do público (K. Andrade).

Sinto-me bem em palco e gosto de partilhar a minha música/interpretações com o público. (Rafael N.).

Por vezes, sinto que é sempre visto como um marco, ou ter a sensação de que algo está completo. Embora me traga sempre ansiedade, tenho sempre o desejo de querer que a minha apresentação seja impecável (Victor C.).

Tendo em conta que conheço bastante bem todos os alunos participantes, enquanto professora dos mesmos, muitas das respostas dadas vão de encontro aos seus comportamentos, antes de uma audição, o que demonstra que as respostas foram dadas de forma muito sincera e fidedigna.

Categoria 3 - A ansiedade antes de uma atuação/audição, e os primeiros sintomas

Pelo gráfico que se apresenta pode observar-se o tempo de antecedência em que os alunos sentem APM. A maior parte dos alunos inquiridos respondeu que sente “uma semana antes” e “no próprio dia”:

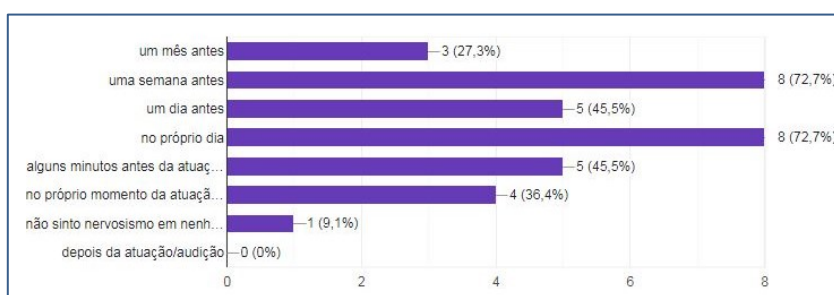


Gráfico 3: Sentimentos de ansiedade antes de uma atuação/audição

Fico de tal forma ansiosa, que começo a errar peças que já estão estudadas e dominadas. Apetece-me desistir muita vezes (K. Andrade).

Começo a ter a noção de que falta pouco, que vai acontecer e que está cada vez a aproximar-se mais (Rafael N.).

Começo uma semana antes a ficar muito stressada, mas na véspera e no próprio dia fico muito mesmo muito nervosa. Fico todos os segundos a pensar na audição (Mariana C.).

Foi aferido que 72,7% dos alunos conseguem verbalizar o que sentem antes de uma audição.

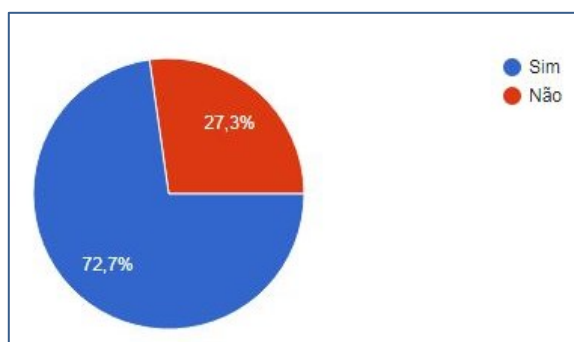


Gráfico 4: Descrição de sensações observadas antes de tocar numa audição

A sinceridade dos alunos sobre a descrição das sensações que têm antes das atuações revela a necessidade da implementação das sessões pedagógicas de sensibilização para este problema.

Categoria 4 - Eventos causadores de maior ansiedade

Pelos dados recolhidos, podemos constatar que as audições públicas, seja na escola de música, ou fora de portas, são as situações que mais ansiedade produzem nos alunos. Já as audições entre colegas, muito fomentadas por mim, na minha classe de Piano, Cravo e Classe de Conjunto – Piano a Quatro mãos, são as menos causadoras de APM. O gráfico que se segue apresenta estes elementos.

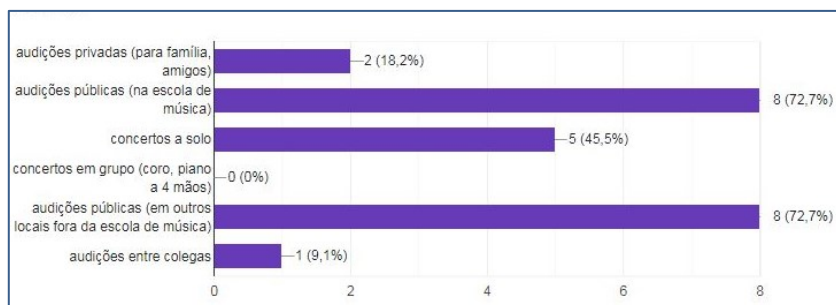


Gráfico 5: Eventos causadores de maior ansiedade

Observamos que as atuações que são mais tranquilas para os alunos, são as audições entre colegas e as audições privadas em casa, no ambiente familiar.

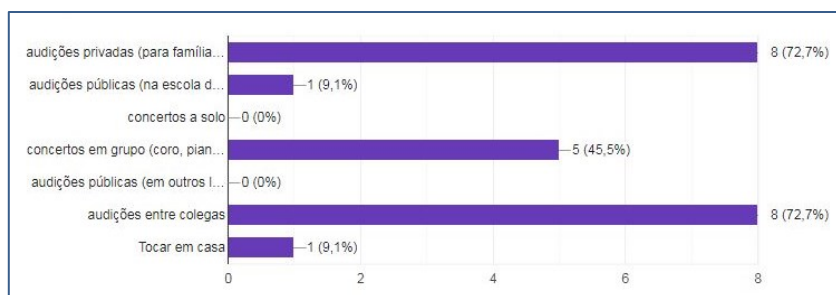


Gráfico 6: Eventos proporcionadores de maior tranquilidade

A situação mais tranquila é a de se realizarem concertos em grupo, pois sinto que se me enganar o erro não vai ser notado, e a menos tranquila é a de concertos a solo, porque sinto que toda a gente está a olhar para mim e se errar o erro vai ser notado (Inês C.).

Mais tranquila - Audições entre colegas; Menos tranquila - Audições públicas dentro e fora da escola (K. Andrade).

Os concertos em grupo e as audições entre colegas são os eventos mais tranquilos. Mas na verdade eu apesar de me sentir calmo enquanto estou a tocar os meus dedos começam a tremer... (Rafael N.).

Todos os alunos consideraram tocar para e entre colegas, bem como em ambiente familiar, a situação mais tranquila.

Categoria - 5 - Pensamentos positivos na melhoria e controlo da ansiedade, antes de uma atuação/audição

A opção “Penso nos conselhos da minha professora”, com 81,8%, foi referida como o pensamento positivo que utilizam para melhorar e controlar o nervosismo antes de uma atuação/audição, seguida de “Sinto que a música é uma fonte de felicidade para mim”, com 63,6%.

Estes elementos são reveladores da importância do trabalho que tem vindo a ser desenvolvido nas aulas, no que se refere ao treino mental, antes das audições. Particularmente interessante é constatar a importância da música, como fonte de felicidade para os alunos.

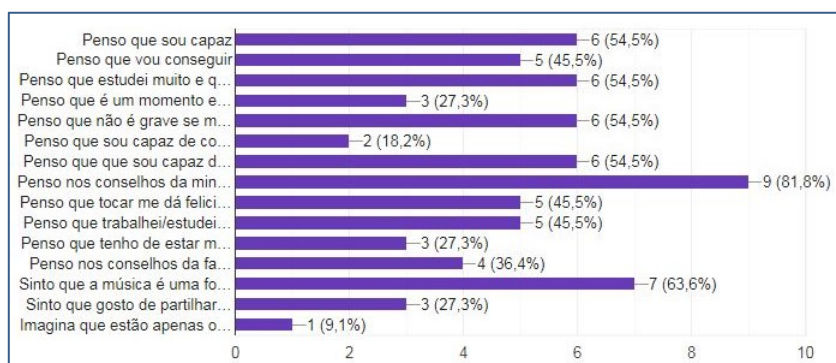


Gráfico 7: Pensamentos positivos utilizados para melhorar e controlar o nervosismo antes de uma atuação

Os alunos referiram, unanimemente, que a professora ajuda na preparação mental para a audição, o que demonstra a confiança dos alunos na professora.

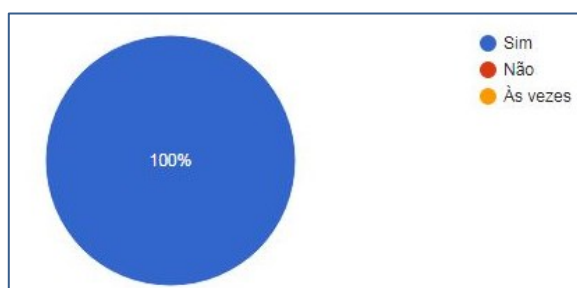


Gráfico 8: A professora de instrumento na ajuda da preparação mental para lidar com as apresentações em público

Categoria 6 - Apoio a nível familiar antes da atuação/audição

A maioria dos alunos respondeu que sente apoio familiar antes de uma audição. Só um aluno é que respondeu que não sente apoio familiar e este é jovem adulto.

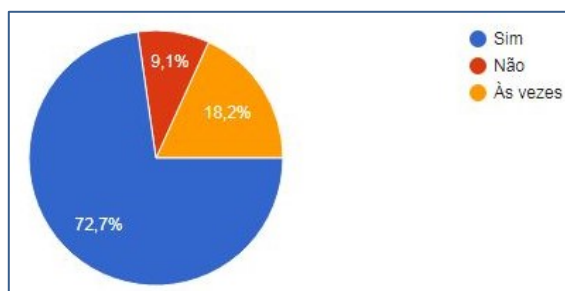


Gráfico 9: Apoio a nível familiar antes de uma audição

Transmitem-me um certo entusiasmo de que vai ser bonito. Dizem-me para respirar fundo e que a atuação/recital vai correr bem (Rafael N.).

Por perceberem que durante o próprio dia fico com menos paciência, porque não consigo pensar noutra coisa, e por irem ver a minha atuação, dão-me muitos elogios antes e depois (Mariana C.).

Dizem que vai correr tudo bem e que ainda estou a aprender (Leonor F.).

As respostas dadas no *1º Inquérito por questionário* foram bastante elucidativas relativamente ao que os alunos sentem, no que se refere a apresentações públicas/audições.

Segue-se a descrição dos conteúdos das *Sessões Pedagógicas* e os seus efeitos nos alunos participantes.

Tema 2: A implementação das *Sessões Pedagógicas* ¹⁴

A primeira sessão pedagógica foi apresentada por Cristina Santos (CS), Psicóloga Clínica e da Saúde. Foi uma sessão muito bem estruturada e cuidadosa, de forma a que o grupo, com diferentes faixas etárias, pudessem compreender os conteúdos abordados que atrás enunciamos: incidiram sobre a Ansiedade, a Curva de ansiedade, a Ansiedade de performance e as Estratégias para gerir a ansiedade, nomeadamente exercícios de respiração, relaxamento e fomentação de pensamento positivo.

Contou com 9 alunos participantes. Relativamente ao feedback¹⁵, descrito nos seus Diários de Bordo, pode-se considerar que as suas opiniões foram extremamente positivas, pois as questões sobre a APM foram abordadas de forma muito directas e pragmáticas, tanto a nível teórico como prático.

Eu gostei muito da sessão porque aprendi técnicas para controlar a ansiedade. Do que mais gostei foi da execução de exercícios de relaxamento (Ana A.).

Gostei muito da sessão, foi muito esclarecedora, tudo bem explicado e gostei principalmente de aprender que a ansiedade não é necessariamente uma coisa má. Só precisa de ser controlada. Os exercícios de que mais gostei foram os de relaxamento dos músculos e o da respiração. Vou tentar praticar diariamente para ser mais eficaz nos momentos das audições (Catarina F.).

¹⁴ A descrição do conteúdo das cinco sessões pedagógicas encontra-se no Anexo J

¹⁵ Os depoimentos dos alunos sobre as *sessões pedagógicas* encontram-se no Anexo K

A sessão foi bastante esclarecedora. Já conhecia alguns conceitos, nomeadamente técnicas de respiração dado a minha experiência prévia em *Yoga e Mindfulness*. O exercício de relaxamento muscular foi muito bom e interessante, como técnica para acalmar as sensações (Victor C.).



Figura 11: *Sessão Pedagógica com Cristina Santos*

A **segunda sessão pedagógica** ¹⁶ foi apresentada pela Margarida Fonseca Santos (MFS), pedagoga, formadora, professora de formação musical e escritora. Tem mais de cem livros publicados de entre os quais o livro *AltaMente* – treino mental e uso pedagógico da metáfora. Relativamente à sessão, esta foi apresentada com auxílio de um *powerpoint* partilhado no ecrã para todos os participantes. A sessão incidiu sobre a importância do Treino Mental para controlar a exposição pública, de como funciona o nosso cérebro, da relevância de saber controlar a ansiedade através de exercícios respiratórios, de optar por uma postura de confiança e fomentar o pensamento positivo, bem como saber visualizar exatamente o que queremos que seja a nossa audição pública, como se fosse o “nosso próprio filme”, recorrendo ao Ensaio Mental para melhores resultados.

A sessão contou com 7 participantes, para além da Orientadora Científica, Prof.^a Doutora Maria do Rosário de Sousa. Relativamente ao *feedback* dos alunos, descrito nos seus *Diários de Bordo*, pode considerar-se que o mesmo foi bastante positivo, e, embora tenha sido *online* (*Zoom*) e não presencial, foi criado um ambiente propício à partilha de conhecimentos por parte da conferencista, houve a possibilidade de criar interactividade entre todos, como os próprios alunos referem:

A sessão foi muito útil. Penso que a maneira de falar da professora Margarida Fonseca Santos foi bastante cativante e gostei também dos truques que ela deu. Penso que a sessão me ajudou a encarar o nervosismo das audições com outros olhos, de uma maneira mais positiva, por todas as histórias de experiências passadas pela professora, ou por conhecidos dela. Aprendi algumas coisas que não fazia ideia, como por exemplo o facto de se inspirar e respirar muito, numa situação de nervosismo, poder ser prejudicial... Devemos deitar o ar fora e fechar a boca. Outro truque que me chamou a atenção foi o de fazer várias perguntas a uma pessoa numa situação de *stress*, ou seja, tentar pensar noutra coisa e não ficar preso à ideia da audição e do que pode correr mal. (Catarina F.)

A sessão foi muito interessante, dado que continha informações relevantes para podermos ter mais calma numa apresentação em público, seja esta artística ou não. Reparei que ao termos estratégias cognitivas aliadas ao nosso próprio sistema fisiológico, existem grandes benefícios na melhoria, ou,

¹⁶ Conteúdos retirados e seleccionados da gravação da sessão ocorrida em 5 de Maio e do *powerpoint* fornecido pela Escritora e Formadora Margarida Fonseca Santos

pelo menos, na sensação de que foi feito um bom trabalho num momento de apresentação em público, se soubermos os tipos de técnicas e de *mindset* apresentados (Victor C.).

No que se refere ao meu *Diário de Bordo*, refiro que esta sessão foi extremamente importante pelos conteúdos inovadores, dados pela professora, no entanto, apesar de ter verificado que houve assimilação de conhecimentos por parte dos alunos. Foi posteriormente enviado um exercício, sendo, por mim, aplicado aos alunos, seguindo todas as instruções da formadora.

A **terceira sessão pedagógica** foi apresentada por Luísa Cruz e Carla Vasconcelos¹⁷, atrizes de renome com trabalho desenvolvido no teatro, cinema e televisão nacional e internacional. A sessão decorreu em forma de conversa informal entre as atrizes, eu e os alunos participantes, de maneira interativa e participativa, incentivando o diálogo e colocando questões aos alunos, sem recurso ao *powerpoint*. Na sessão foi referida a importância de estar implicado com aquilo que estamos a fazer, com alegria: tocar faz-me bem e faz bem aos outros”. Encarar a audição como uma viagem que os alunos vão fazer. Saber que errar faz parte do processo e que não somos perfeitos e que é da imperfeição que nasce a evolução.

A sessão contou com 7 alunos participantes. Segue-se o *feedback* dos alunos, descrito nos seus *Diários de Bordo*:

Gostei muito da descontração que a Carla e a Luísa nos transmitiram durante a sessão. As sugestões que nos deram para fazer face à ansiedade e o medo do erro foram boas e úteis. Gostei particularmente da frase: ”Os artistas são crianças a brincar no Jardim dos Deuses”, porque me lembrou que quando tocava em público, em criança, o erro, a ansiedade, o medo, eram coisas que não conhecia e não existiam para mim (K.A.).

A sessão foi muita boa para todos os alunos, pois foram momentos descontraídos, engraçados, todos participámos e demos as nossas opiniões e as atrizes partilharam connosco muitas histórias de vida, formas para relaxarmos antes das audições, tais como. termos dois ou três exercícios de alongamento, e rituais, que deveremos fazer antes de todas as audições. Também abordaram a ideia de que falhar não é necessariamente uma coisa negativa, mas que os erros fazem parte e o que realmente importa é o percurso (Catarina F.).



Figura 12: *Sessão Pedagógica* com Carla Vasconcelos e Luísa Cruz

¹⁷ Conteúdos retirados e seleccionados da gravação da sessão ocorrida no dia 12 de Maio de 2022

A **quarta sessão pedagógica** foi apresentada por **Filipe Raposo (FR)**¹⁸, pianista, compositor e orquestrador. Foi uma sessão muito organizada, planificada, variada e interativa. Os suportes utilizados foram um *powerpoint* e um piano, onde o pianista tocou para ilustrar os conteúdos da sessão. A sessão incidiu sobre a importância de memória e do mapeamento de uma partitura por forma a conhecer bem uma peça e estar mais seguro num momento de atuação. Foi referido que existem diferentes tipos de memórias (sensoriais e analíticas) e que as devemos trabalhar enquanto estamos a estudar, pois ajudam-nos a controlar os níveis de APM. Há APM boa que nos faz preparar para a ação. Estiveram presentes 6 alunos. Relativamente ao *Diário de Bordo* dos alunos, pode-se constatar que aprenderam novos conteúdos e que gostaram muito do formato desta sessão:

Eu gostei muito desta sessão. Foi divertida e o tempo passou a voar... Já vou pedir aos meus pais para ir ver o Filipe. Saí daqui com uma satisfação enorme. (Leonor F.).

O pianista Filipe fez-nos ver que podemos usar mais sentidos, para além, do tato, da visão e da audição, no estudo e construção de uma peça. Aprendi que devo trabalhar no sentido de encontrar as minhas ferramentas de controlo de ansiedade e medo do palco (K.A.).

O que mais me marcou nesta sessão foi a parte da improvisação. Gostei muito desta sessão por abordava uma forma diferente de apresentação: tocar para exemplificar. Já tinha a alguns dos projectos do pianista e achei esta aula muito bonita. (Inês C.).



Figura 13: *Sessão Pedagógica* com Filipe Raposo

¹⁸ Conteúdos retirados e seleccionados da gravação da sessão com Filipe Raposo, ocorrida no dia 19 de Maio de 2022.

A **quinta sessão pedagógica** foi apresentada por **Teresa Alves Barata (TBA)**¹⁹, *Health Coach e Yoga*, fundadora da *Liquid* (nutrição integrativa). A sessão decorreu de forma eminentemente prática e de maneira interativa e participativa, incentivando o diálogo e a execução de exercícios práticos, nos tapetes e almofadas (*bolsters*) específicos para a prática do *yoga*, fornecidas pela formadora Teresa Barata Alves. A sessão incidiu sobre a importância da realização de exercícios de relaxamento e de respiração diários, bem como do benefício da prática da meditação e da fomentação da autoestima.

A sessão pedagógica contou com 6 alunos participantes. Relativamente ao feedback dos alunos, descrito nos seus Diários de Bordo no que se refere a esta 5ª e última sessão deste ciclo de intervenção pedagógica, pode-se considerar que o mesmo foi extremamente positivo, fomentando uma participação muito intensa e eminentemente prática.

Gostei muito da sessão porque aprendemos técnicas para nos ajudar a relaxar diariamente: de respiração, *yoga* e meditação. As minhas favoritas foram a de tapar a narina e ir inspirando e expirando pela outra. Gostei também de falar sobre a conexão com a natureza e de várias dicas para nos tornarmos mais saudáveis, no dia a dia (Catarina F.).

Gostei particularmente desta sessão por fazer lembrar-me dos meus sentidos de relaxamento mais profundos. É incrível que com técnicas simples (respirando 4-7-7) conseguimos um relaxamento imediato e uma sensação de bem estar muito agradável. Acho que foi um terminar destas sessões, onde tanto aprendemos em beleza (K. Andrade).

Gostei muito desta aula e das respirações, posições e da meditação que aprendi. Vou tentar fazê-la depois das aulas todos os dias. Espero que me ajudem a dormir melhor. A parte que mais apreciei foi a conversa sobre o sono, pois como tenho insónias preciso de arranjar uma maneira para conseguir dormir (Inês C.).

¹⁹ Os conteúdos desta sessão foram retirados e selecionados da gravação da sessão com a Teresa Barata Alves realizada no dia 11 de Julho de 2022.



Figura 14: *Sessão Pedagógica com Teresa Alves Barata*

Tema 3: A Ansiedade na *Performance* musical –propósitos e efeitos na sua atenuação, pós-sessões pedagógicas

2ª e última Audição no Museu da Música – pós-sessões pedagógicas

Entre a 4ª sessão e a 5ª sessão pedagógica foi realizada a 2ª e última Audição.

A audição²⁰ correu bem a todos alunos que participaram nas *sessões pedagógicas*. De uma forma geral os alunos foram bastante seguros, confiantes e cientes das técnicas aprendidas. A maior parte fala das ferramentas e dos conteúdos dados nas sessões de uma forma já bastante interiorizada, o que revela que a informação relativa à sensibilização e consciencialização da APM foi bastante assimilada. A prova disso é que antes desta audição, o recurso às respirações aprendidas, foi uma das técnicas mais espontaneamente utilizadas pelos alunos. O ambiente que se verificou antes da audição estava muito tranquilo, sobretudo no que se refere aos alunos que participaram em diversas sessões.

Um exemplo de que as sessões tiveram um impacto extremamente positivo é verificado através da aluna Mariana C. que não pôde participar em nenhuma audição ter sido a aluna mais nervosa durante o evento.

²⁰ Ver programa da última Audição realizada no dia 25 de Junho, no Anexo L.

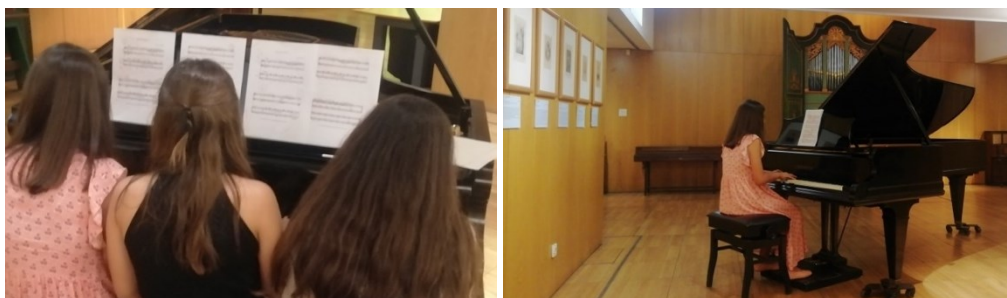


Figura 15: Última Audição no Museu da Nacional da Música

A audição ocorreu de forma muito harmoniosa. Todos os alunos que participaram nas *sessões pedagógicas* tiveram claras melhorias relativamente à APM antes de uma atuação pública. Apesar do trabalho de preparação técnica, artística e mental, desenvolvido, por mim, durante as aulas que incute nos alunos uma confiança para as audições, com a implementação do PIP, o seu desempenho foi ainda mais confiante, calmo, seguros do que estavam a fazer, pois adquiriram muitos conhecimentos diversificados, mas complementares nestas sessões e que os apetrecharam de mais ferramentas e que os farão sentir no presente e no futuro mais calmos e seguros, desenvolvendo a sua *performance* na sua máxima plenitude.

2º Inquérito por questionário

Terminado este ciclo de sessões pedagógicas, de sensibilização e consciencialização da APM, foi implementado um *2º Inquérito por questionário*²¹ de forma a aferir a opinião dos alunos participantes, bem como se influenciaram positivamente na gestão da APM. Do conjunto de questões colocadas, os resultados foram os que a seguir se demonstram.

O *2º Inquérito por questionário* iniciou-se com uma pequena introdução acerca das *sessões pedagógicas* implementadas.

As respostas foram dadas por 9 dos alunos participantes. O aluno K. Viegas participou em 2 sessões e não respondeu ao *questionário* e a aluna Mariana C. não conseguiu participar em nenhuma das sessões, embora tenha frisado no *1º questionário* a importância desta temática e da utilidade das sessões realizadas.

Categoria 1 – Motivação na participação das *sessões pedagógicas*

No gráfico que se segue, constata-se que é consensual que todos tiveram interesse em participar nas *sessões pedagógicas*. As respostas foram “sim”, “sim, adorei”, “gostei muito.”

²¹ Ver *2º Inquérito por questionário* no Anexo M.

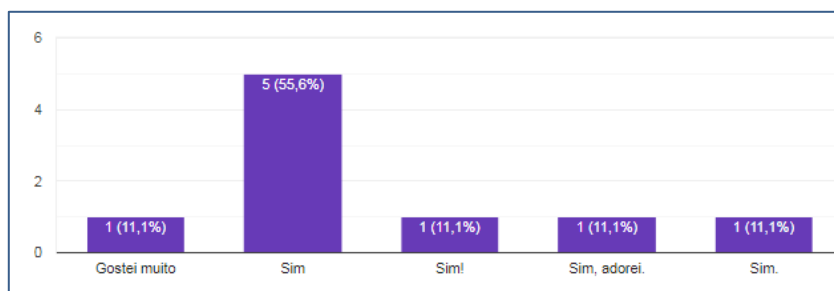


Gráfico 10: Motivação na participação das *sessões pedagógicas*

Sobre estas sessões os alunos disseram:

As sessões foram muito boas e cada uma tinha um objetivo específico e com temáticas que complementam-se umas às outras (Victor C.).

Penso que todas as sessões foram muito importantes e úteis não só para a música como para a vida (Catarina C.).

Estas sessões foram muito úteis e benéficas para mim no controlo da ansiedade, medo do palco e na construção das peças para apresentação em público (K. Andrade).

Categoria 2 - Utilidade das *sessões pedagógicas*

As respostas foram consensuais: “sim”, “muito”.

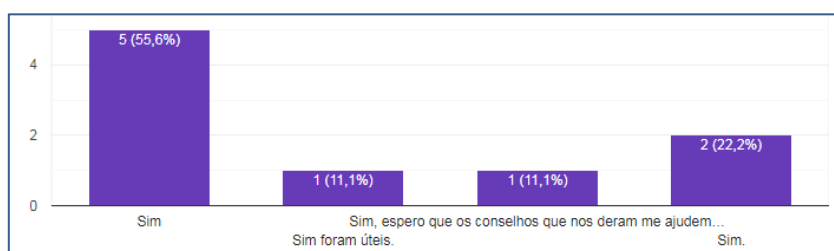


Gráfico 11: Utilidade das *sessões pedagógicas*

Relativamente à fundamentação da resposta anterior, os alunos responderam de forma muito elucidativa e todos concordaram que as sessões foram muito úteis para a sua gestão de *stress*.

Senti que alguns conceitos precisavam de ser reavivados, assim como novos conceitos e novas ferramentas, para poder ter mais calma não só na prática de música, mas para o bem estar em geral (Victor C.).

Aprendemos várias formas de diferentes tipos para relaxar e para nos sentirmos menos nervosos, principalmente durante as audições (Catarina F.).

Com estas sessões comecei a encarar algumas situações de *ansiedade* de uma forma mais positiva, sobretudo em audições/concertos (Rafael N.).

Categoria 3 - Contributos das sessões pedagógicas na sua performance

As respostas a esta questão foram também consensuais: “sim, um pouco” e “sim, bastante”, num total de 66,6%, sendo que os restantes 33,3% ficaram alocados aos alunos que não puderam participar na audição final, por motivos pessoais/familiares.

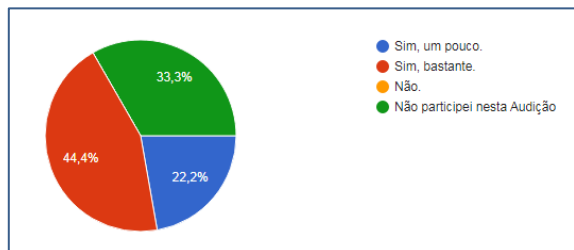


Gráfico 12: Contributos das sessões pedagógicas na sua performance

Relativamente à justificação da resposta anterior, as respostas demonstram que os alunos participantes, assimilaram bem os conteúdos apreendidos nas sessões e conseguiram aplicar alguns deles:

Pude aplicar antes da audição alguns truques de respiração que tinha aprendido nas sessões (Catarina F.).

Nesta última audição senti-me mais calmo e seguro em relação às outras. Enquanto tocava senti que tremia pouco (ou quase nada) das mãos em comparação à última audição (Rafael N.).

Respirei antes de atuar e controlei os meus nervos (Leonor C.).

Consegui concentrar-me na peça que apresentei do início ao fim. Fiz uma coisa que aprendi com o pianista Filipe Raposo, que foi traçar o percurso musical da peça. Este recurso foi crucial para tocar a peça sem precipitação (K. Andrade).

As técnicas de respiração pelo nariz para controlar o pânico também foram úteis. Fiquei menos nervosa (Ana A.).

4. Conclusões

Chegados ao final deste *Projecto de Intervenção Pedagógica (PIP)*, podemos considerar que os objetivos pretendidos foram amplamente alcançados. A sua implementação realizada metodologicamente através de um conjunto de *cinco sessões pedagógicas*, junto dos alunos, permitiu-nos aferir e afirmar que a resposta à *questão central desta investigação*, formulada no início desta pesquisa, se consolidou, realçando os seguintes pontos de referência:

- Consciencialização e sensibilização dos alunos para as questões que envolvem a Ansiedade na *Performance Musical*, nomeadamente no que se refere a um conjunto de atitudes comportamentais necessárias à sua atenuação.
- Difusão do conjunto de princípios que norteiam este trabalho de investigação junto da comunidade educativa, e nos respetivos contextos familiares.

- Desenvolvimento de capacidades no sentido de que cada aluno consiga potenciar, ao máximo, a sua execução, numa *performance* musical, vencendo, no quotidiano, situações de ansiedade.

Neste sentido, os resultados demonstrados e elencados no capítulo anterior - **Apresentação e discussão dos resultados** -, demonstram que os alunos participantes ficaram apetrechados com diversas ferramentas que os ajudarão a melhor saberem lidar com a APM, em contextos de audições, dentro e fora do CMM. Foi muito gratificante constatar que os conteúdos dados nas sessões foram, não só, bem assimilados, como, também, passíveis de serem aplicados em contexto de audição, por parte deste conjunto de alunos.

Com o desenvolvimento deste *Projeto de Intervenção*, podemos demonstrar a importância da implementação de estratégias que possam contribuir para vencer este fenómeno, tão comum em contextos académicos. Mesmo que os alunos sintam, em maior ou menor grau, os sintomas desta ansiedade, tal como verificámos nas respostas dadas nos *Inquéritos por questionário*, é crucial que esta problemática esteja contemplada na comunidade escolar. As estratégias utilizadas produziram um efeito muito positivo nos alunos, em contexto de audição, pois incutiu-lhes mais autoconfiança, maior segurança e, conseqüentemente, conseguiram desfrutar com maior prazer da alegria da partilha da música com os outros.

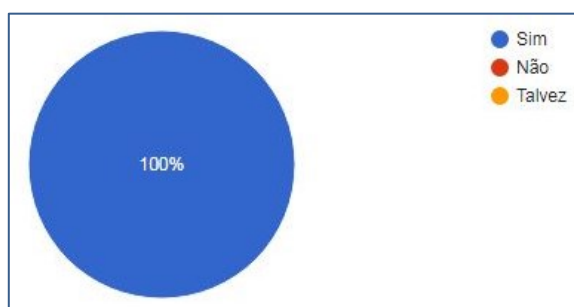


Gráfico 13: As *sessões pedagógicas* na aquisição de maiores estratégias de controlo de ansiedade na *performance* musical

Acredito que os alunos de música, como eu, podem sentir-se mais seguros e controlar melhor os pensamentos negativos, e, como disse, terem uma melhor *performance* enquanto tocam em público (Rafael N.).

Os músicos têm de se apresentar em público depois de imensas horas de estudo individual e solitário. E esse processo de preparação, deve obrigatoriamente incluir formas de lidar com a actuação em público. Por isso, a aquisição de diferentes técnicas de controlo da ansiedade deveria ser incluída na formação de um músico (K. Andrade).

Os conferencistas convidados para a realização das *sessões pedagógicas* deste PIP declararam, nos seus depoimentos²², após ministrarem as suas sessões, a enorme importância de se abordarem questões

²² Ver os depoimentos dos conferencistas no Anexo N.

relativas à problemática em estudo. Destes depoimentos destacamos algumas das palavras mais significativas:

Foi para mim um prazer ter colaborado neste projeto e poder contribuir, para o desenvolvimento de novas estratégias e de novas ferramentas capazes de apetrechar os alunos no que refere à gestão da ansiedade. A sessão foi bastante proveitosa. (...) Houve oportunidade para explicar e dotar os alunos de estratégias eficientes para saberem lidar com a ansiedade um mês antes da atuação, uma semana, um dia e no momento da atuação. Realizaram-se alguns exercícios práticos de relaxamento: respiração diafragmática e relaxamento muscular progressivo. Foram momentos muito enriquecedores (Cristina Santos – psicóloga).

Acredito que, desde muito pequenos, todos deveríamos aprender como funciona a nossa mente, a sua interação com a fisiologia e a postura, como funcionam as memórias de situações passadas, sejam elas traumáticas ou não, e como influenciam a nossa conduta de forma discreta, mas muito presente. Foi por isso que, quando comecei a estudar treino mental por motivos de saúde, me surgiu a ideia de saber da matéria a fundo para ir respondendo, jovem a jovem, sobretudo na música, que conheço tão bem, o bem-estar consigo mesmo. A cada matéria estudada, a evidência: por que razão se faz tabu de todos estes mecanismos que nos defendem (embora nem sempre da melhor forma) e nos podem auxiliar tanto quando bem compreendidos e utilizados? (Margarida Fonseca Santos, escritora e formadora).

Ter um grupo de alunos tão jovem e já tão avisados das dificuldades de ser artista, é quase angustiante... No entanto, ali estão a perseguir o sonho para que no futuro, mesmo que não seja a tempo inteiro, possam ter a música nas suas vidas. Viemos cheias de coisas bonitas para casa (Carla Vasconcelos e Luísa Cruz, atrizes).

Pensar na ansiedade na *performance* é, *per si*, pensar em mecanismos de identificação e de resolução da mesma, estratégias que optei por seguir. Associar as memórias sensoriais e musicais às emoções, como mecanismo de solidificação do processo de aprendizagem e de memorização foi muito interessante. A sessão contou com alunos de diferentes graus de ensino e também com a presença de profissionais do ensino de música, o que permitiu a partilha de experiências diversificadas e complementares (Filipe Raposo, pianista e compositor).

A experiência ultrapassou todas as minhas expectativas. Gostei muito do grupo, da participação de cada um, e da forma como receberam tudo o que lhes tentei transmitir. (...) O impacto foi muito positivo. (...) Penso que todas estas técnicas de relaxamento são essenciais para o equilíbrio, bem estar e *performance* de qualquer estudante de música (Teresa Alves Barata, *Health Coach*).

Através das palavras expressas, podemos constatar que em todos os conferencistas foram unânimes os graus de satisfação com que todos realizaram as suas sessões. Também, se revelaram graus de consensualidade quanto à importância de se fomentarem estratégias para se gerirem momentos de Ansiedade na *Performance Musical*, em contexto de audição, por parte dos alunos de música.

Podemos igualmente perceber os níveis de eficácia dos resultados alcançados, uma vez que houve uma evolução transformadora, nesta *investigação-acção*. Através dos gráficos que se apresentam, existiu entre a primeira audição *pré-PIP* e a segunda audição *pós-PIP*, uma atenuação da APM, por parte dos

alunos, recorrente dos ensinamentos e das práticas realizadas nas sessões desta experiência Pedagógica. Pelo gráfico que se segue, podemos constatar que, na sua maioria, os alunos adquiriram ferramentas para atuar de forma mais tranquila em contexto de audição, existindo diferenças entre a 1ª e a última audição. O aluno que não sentiu diferenças não tocou na última audição.

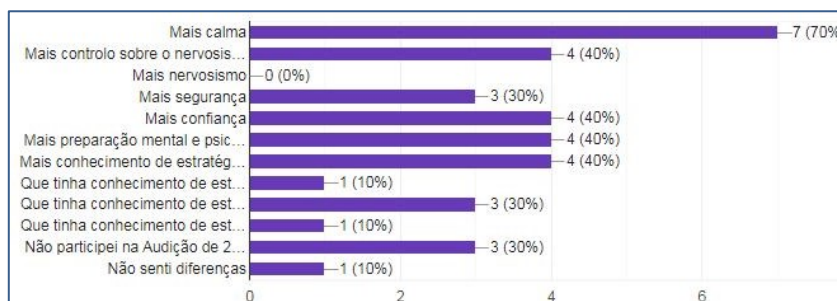


Gráfico 14: Resultados comparativos entre as duas audições: Junho e Fevereiro

Os ensinamentos dos conferencistas, em conjunto com o acompanhamento da professora, ao longo do ano letivo, foram essenciais para que o conjunto de alunos conseguisse ir apreendendo e implementando estas práticas nas suas audições. Demonstra-se a importância deste trabalho conjunto para mitigar a APM. Os comentários dos alunos são bastante elucidativos:

Acredito que as sessões foram mais uma ferramenta, além do que já fazemos, ao mesmo tempo, antes de cada apresentação. Penso que as sessões nos deram metodologias para complementarmos a preparação para uma audição (Victor C.).

Senti que as estratégias que cada convidado apresentou foram pertinentes e fundamentais e que complementaram o acompanhamento da professora ao longo do ano letivo (Rafael N.).

A professora teve sempre o cuidado de puxar por mim para que eu me sentisse suficientemente segura nas audições. Sempre tentou dar-me sugestões, em situação de audição, para obtermos melhores resultados (K. Andrade).

Recomendações para o futuro

Apesar da temática da APM ser bastante complexa, considero fundamental que se incluam nos currículos académicos dos alunos e dos futuros professores de música, disciplinas que conduzam à atenuação da Ansiedade na *Performance* Musical. Os alunos também consideraram de extrema importância incluir *sessões pedagógicas* neste âmbito no currículo académico, como se pode constatar:

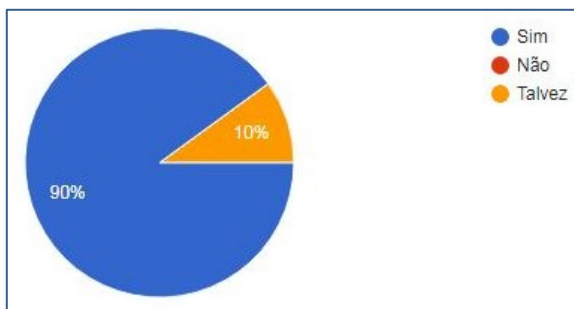


Gráfico 15: A integração de *Sessões pedagógicas* no plano curricular das escolas de música

A *performance*, em si, faz parte do caminho percorrido enquanto estudantes de música. Se houver uma forma de se poderem formalizar estas *sessões pedagógicas* no ensino, isso será uma mais valia muito grande para estudantes de música, assim como para os profissionais (Victor C.).

A possibilidade de incluir uma disciplina relacionada com essa questão seria bastante pertinente, não só para preparar os alunos para audições/concertos, como também para lhes dar a noção do que é tocar em público (Rafael N.).

Todos as pessoas são diferentes e por isso reagem aos momentos de tensão e de ansiedade de forma diferente. Se alguns se apresentam em público sem sobressaltos, outros têm imensa dificuldade em fazê-lo. Porém todos sentem algum nervosismo e alguma ansiedade e, por isso penso que todos os músicos deveriam ter estas sessões. Estas aprendizagens deveriam ser proporcionadas tanto nas escolas profissionais(algumas já têm *yoga*) como nos conservatórios (K. Andrade).

Perante tudo o que ficou expresso, podemos realçar que esta investigação foi de extrema utilidade, inculcando em mim o desejo da implementação mais sessões pedagógicas, deste cariz, no futuro, pois são benéficas para todas as partes, alunos, professores e conferencistas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, L., & Freire, T. (2017). *Metodologia da investigação em psicologia e educação*. (5.ª edição). Psiquilíbrios.
- Bardin, L. (2009). *Análise de Conteúdo*. Edições 70.
- Bisan, Andrew Rogner. *Calming the mind in 1 minute*.
<https://www.youtube.com/watch?v=qRqEz7mcqSg>
- Broomehead, P. and Skidmore, J. B. (2014). Creating an Expressive Performance Mindset. *Music Educators Journal*, March 2014, Vol.100, No. 3 (March 2014), pp. 33-37. Sage Publications, Inc. on behalf of MENC: The National Association for Music.
- Coutinho, C. P. (2013). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas – Teoria e Prática*. Almedina.
- Daubney, G. & Daubney, A. (2019). *Performance anxiety: A practical guide for music teachers*. London: ISM Trust.
- Decreto-Lei 115-A/98, art 3 e CMM. (2021). (Projeto Educativo do CMM - 2021-2023).
- Dweck, C.S. (2020). *Mindset – A Atitude Mental para o Sucesso*. 3ª edição. 20 | 20 Editora
- Eagleman, D. (2019). *O Cérebro. A descoberta de quem somos*. Lua de Papel.
- Santos, M. F. (2016). *Altamente. Livro de Treino Mental*. Edicare.
- Gama, S. (2011). *Diário. Volume I*. 1ª edição. Editorial Presença.
- Goleman, D. (2017). *Inteligência Emocional*. Temas e Debates. Círculo de Leitores
<https://dre.tretas.org/dre/92754/decreto-lei-115-A-98-de-4-de-maio>.
<https://elenivosniadou.com/>
<https://filiperaposo.com/about/>
<https://givetocatolica.ucp.pt/mensagem-da-reitora>
<https://insighttimer.com/>
<https://lojongapp.com/>
<https://m.porto.ucp.pt/pt/central-oferta-formativa/mestrado-ensino-musica>
<https://meditofoundation.org/>
<https://meditopia.com/pt/>
https://pt.wikipedia.org/wiki/Carla_Vasconcelos
<https://sistemicamente.pt/equipa/>

<https://www.liquid.pt/>

<https://www.metropolitana.pt/conservatorio/>

<https://www.metropolitana.pt/tres-escolas/conservatorio/sobre-conservatorio/>

<https://www.ucp.pt/pt-pt/catolicainstitucional/historia>

<https://www.youtube.com/watch?v=qRqEz7mcqSg>

Kenny, D.T. (2011). Defining music performance anxiety (Chapter 4, pp. 47-82). In D.T. Kenny. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford University Press.

Kenny, D.T. (2011). Phenomenology of music performance anxiety. (Chapter 1, pp.1-12). In D.T. Kenny. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford University Press.

Lehmann, A., Sloboda, J., Woody, R. (2007). *Psychology for Musicians – Understanding and Acquiring the Skills*. Oxford University Press.

Moura, N. (2019). *Relatório da Prática Profissional e Projeto de Intervenção Pedagógica: A Exposição Gradual como Estratégia de Gestão da Ansiedade na Performance Musical em Crianças e Adolescentes*. (Relatório Final do Mestrado em Ensino de Música). Escola das Artes – Universidade Católica Portuguesa.

Nóvoa, A. (2011). Pedagogia: a Terceira margem do rio. Conferência: *Que currículo para o século XXI?*

Quivy, R., & Campenhoudt, L. V. (2003). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Gradiva.

Roldão, M. C. (2009). *Estratégias de Ensino. O saber e o agir do professor. Desenvolvimento Profissional dos Professores*. Fundação Manuel Leão.

Projeto Educativo de Escola (2021-2023). Conservatório de Música da Metropolitana

Tomlinson, C. (2008). *Diferenciação Pedagógica e Diversidade. Ensino de Alunos em Turmas com Diferentes Níveis de Capacidades*. Porto Editora .

Williamom, A. (2004). *Musical Excellence. Strategies and techniques to enhance performance*. Oxford University Press.

Zander, B. & Zander, R. (2016). *A arte da possibilidade*. 1ª Edição. Porto Editora.

ANEXOS

ANEXO A. PLANIFICAÇÕES DE AULA	91
ANEXO A.1. AULA PLANIFICADA - CAROLINA FERREIRA - INSTRUMENTO: CRAVO	91
ANEXO A.2. AULA PLANIFICADA - VICTOR CAMARGO - INSTRUMENTO: CRAVO	95
ANEXO A.3. AULA PLANIFICADA - CLASSE DE CONJUNTO - PIANO A QUATRO MÃOS .	99
ANEXO B. MATERIAL PEDAGÓGICO - <i>TOCA A TOCAR!</i>	104
ANEXO C. GUIÕES DE OBSERVAÇÃO DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS	105
ANEXO C.1. GUIÃO DE OBSERVAÇÃO DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS - INSTRUMENTO: CRAVO - VICTOR CAMARGO	105
ANEXO C.2. GUIÃO DE OBSERVAÇÃO DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS - INSTRUMENTO: CRAVO - CAROLINA FERREIRA	106
ANEXO C.3. GUIÃO DE OBSERVAÇÃO DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS - CLASSE DE CONJUNTO - PIANO A QUATRO MÃOS	107
ANEXO D. FOLHAS DE PRESENÇA	108
ANEXO D.1. FOLHAS DE PRESENÇA DE AULAS ASSISTIDAS	108
ANEXO D.2. FOLHAS DE PRESENÇA DE AULAS DADAS	110
ANEXO E. DEPOIMENTOS DE PROFESSORES, COLEGAS, DIRECÇÃO	113
ANEXO F. AUTORIZAÇÕES DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO PARA PARTICIPAÇÃO DOS ALUNOS NAS SESSÕES PEDAGÓGICAS - PIP	120
ANEXO G. BIOGRAFIAS DOS CONFERENCISTAS QUE MINISTRARAM AS SESSÕES PEDAGÓGICAS	123
ANEXO H. 1º INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO <i>GOOGLE FORMS</i> - SOBRE ATUAÇÃO EM PÚBLICO PARA OS ALUNOS DA PROF.ª MARTA ARAÚJO	126
ANEXO I. PROGRAMA DA 1ª AUDIÇÃO SEM INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA - 5 DE FEVEREIRO - MUSEU DA MÚSICA	131
ANEXO J. DESCRIÇÃO DO CONTEÚDOS DAS CINCO SESSÕES PEDAGÓGICAS	133
ANEXO J.1. DESCRIÇÃO DA 1ª SESSÃO PEDAGÓGICA – CRISTINA SANTOS	133
ANEXO J.2. DESCRIÇÃO DA 2ª SESSÃO PEDAGÓGICA – MARGARIDA FONSECA SANTOS	136
ANEXO J.3. 3ª SESSÃO PEDAGÓGICA – CARLA VASCONCELOS E LUÍSA CRUZ	140
ANEXO J.4. 4ª SESSÃO PEDAGÓGICA – FILIPE RAPOSO	143
ANEXO J.5. 5ª SESSÃO PEDAGÓGICA – TERESA ALVES BARATA	146
ANEXO K. DEPOIMENTOS DE ALUNOS	150
ANEXO L. PROGRAMA DA ÚLTIMA AUDIÇÃO COM INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA - 25 DE JUNHO - MUSEU DA MÚSICA	164
ANEXO M. 2º INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO <i>GOOGLE FORMS</i> - SOBRE AS SESSÕES PEDAGÓGICAS PARA OS ALUNOS DA PROF. MARTA ARAÚJO	165
ANEXO N. DEPOIMENTOS DE CONFERENCISTAS	169



Planificação de Aula:

Professora: Marta Morais Araújo
Curso: Iniciação – 1º Ciclo
Regime: Supletivo
Ano: II Iniciação
Disciplina: Cravo
Aluna: Carolina Patrão Ferreira
Aula n.º: 26
Ano: 2021/2022
Duração da aula: 25 minutos
Data: 10/05/2022

A aluna Carolina tem 6 anos e iniciou os seus estudos de cravo comigo no passado ano lectivo de 2020/2021.
 É uma aluna que desde o início do estudo deste instrumento, demonstrou muita curiosidade, interesse, entusiasmo e motivação. Tendo iniciado a aprendizagem de cravo com apenas 5 anos de idade, a abordagem ao instrumento foi feita de forma simultaneamente lúdica e rigorosa, sempre suscitando o interesse da aluna por descobrir e aprender mais e incentivando os seus progressos. Embora a aluna ainda não soubesse ler, iniciou-se a leitura das notas na pauta bem como a aprendizagem da duração das notas, o que permitiu que a aluna conseguisse decifrar as peças adequadas ao seu nível, que lhe foram dadas pela professora ao longo do ano. A exceção das peças e a entoação simultânea com o nome das notas foi uma metodologia muito útil para a evolução da aluna. A Carolina participou em todas as audições realizadas em 2020/2021. Embora o contexto pandémico, devido à COVID 19, ter interferido no decorrer do ano lectivo que se pautou por aulas presenciais de máscara, aulas online devido ao confinamento, todas as adversidades foram superadas. Pesa no bom sucesso da aprendizagem da Carolina, a ajuda do pai no estudo em casa e as indicações dadas ao pai e à aluna, por parte da professora, de forma constante e regular. O ano lectivo passado, culminou com uma audição de alunos no Museu do Oriente, na qual a Carolina participou de forma bem sucedida.



ANEXO A. PLANIFICAÇÕES DE AULA

ANEXO A.1. AULA PLANIFICADA - CAROLINA FERREIRA - INSTRUMENTO: CRAVO

O ano lectivo de 2021/2022, foi sujeito a algumas alterações: as aulas de iniciação ao instrumento, que no ano passado tinham uma duração de 50 minutos, passaram a ter uma duração de 25 minutos (por ordem da direcção pedagógica). A Carolina transitou para o 1º ano do 1º ciclo do ensino básico e também nasceu a sua irmã, em Julho, o que alterou a logística familiar, não havendo tanto tempo para o pai acompanhar o estudo da Carolina. Perante os factores expostos, a evolução da aprendizagem da Carolina no 1º período não foi tão célere como esperado. No entanto, a aluna, no 2º período, tem vindo a progredir de forma visível. A sua motivação e entusiasmo para o instrumento continuam muito positivas. Relativamente ao estudo em casa, decidi fazer gravações das peças em áudio, para que o pai possa acompanhar o estudo da Carolina em casa, de forma a que haja progressos de uma aula para a aula seguinte.
 A Carolina participou em todas as audições feitas até à data no presente ano lectivo com muito sucesso, tendo sido a última audição realizada no Museu da Música de Lisboa, com muito público. Nas aulas, o foco e a concentração da Carolina são bastante elevados, tendo em conta a idade da aluna. A sua curiosidade, entusiasmo e participação activa, também ajudam à evolução da aprendizagem do instrumento.

Escala de Dó Maior de mãos separadas

Peças do Livro: John Thompson's Modern Course For The Piano
 "Teaching Little Fingers How To Play":

Alr

By The Pond

Sledding

Toy Soldiers

Paper Ships

Peça do Livro: Ma Premiere Année de Piano de Charles Hervé e Jacqueline

Pouillard

Le Petit Poney

Objetivos gerais:

Incentivar a motivação no aluno para tocar Cravo

Possuir uma postura correcta ao Cravo

Ler nas claves de Sol e de Fá

Realizar as peças com a duração correcta das figuras rítmicas

Tocar com as mãos redondas

Estabelecer a coordenação entre ambas as mãos

Desenvolver a sensibilidade e a musicalidade

Incentivar no aluno o interesse pela execução do repertório escolhido

Adquirir confiança na progressão da aprendizagem realizada
Executar um repertório adequado ao nível de desenvolvimento intelectual e técnico do aluno
Identificar as notas no teclado
Descodificar uma partitura

Objetivos específicos:

Desenvolver o tato, o sentido rítmico e melódico
Desenvolver a capacidade de coordenação motora para a aprendizagem da técnica do instrumento
Desenvolver a execução correta ao nível da leitura rítmica e melódica das partituras
Desenvolver uma técnica adequada em relação ao movimento de mão, de pulso e de "toucher" no cravo;
Realizar exercícios para a técnica: disciplina e independência de dedos.
Desenvolver competências de leitura nas claves de sol e de fá
Desenvolver a coordenação entre as duas mãos
Cantar com o nome das notas e tocar em simultâneo
Tocar com a dedilhação marcada
Executar peças fáceis a 2 vozes no âmbito de 5ª sem deslocação das mãos
Executar peças fáceis a 2 vozes com deslocação das mãos
Executar escalas de Dó Maior de mãos separadas
Avaliar se está a tocar e a ouvir o que está a fazer, desenvolvendo o pensamento crítico e a autonomia

Nota: Nesta fase da aprendizagem não é conveniente estabelecer conteúdos demasiado rígidos, uma vez que a aluna ainda é muito jovem.
Os conteúdos para a fase de iniciação devem ser definidos em função de cada aluno.

Atividades de aprendizagem

Início da aula: *warm up*

Conversa inicial, entre a professora e a aluna, que seja acolhedora e motivadora.
Compreender como decorreu a semana da aluna, a vários níveis: a nível familiar, saber se estão todos bem e se há novidades para contar; a nível de estudo, saber como decorreu o estudo de cravo e perceber como foi realizado o estudo (se estudou sozinho ou com a ajuda do pai; se recorreu às gravações que a professora enviou). Incentivo

ao trabalho, dedicação e empenho nesta fase do ano lectivo. Preparação e mentalização para a audição no dia 25 de Junho no Museu da Música.
A professora incentiva a aluna a ajudar a preparar o início da aula que consiste em abrir tampa do cravo e colocar o estante do instrumento, bem como posicionar o banco de piano e o apoio para os pés de forma correcta.

Desenvolvimento da aula

Escala de Dó Maior de mãos separadas

Primeiro, executar a escala com a mão direita, duas vezes
Segundo, executar a escala com a mão esquerda, duas vezes
Verificar se a transição do polegar está correcta
Verificar se a dedilhação está correcta
Executar a escala e cantar em simultâneo com o nome das notas

Air – J. Thompson

Rever a peça já executada em audição
Corrigir ritmos e dedilhação
Tocar e cantar em simultâneo com o nome das notas
Tocar a peças duas vezes seguidas

By The Pond – J. Thompson

Tocar a peça e verificar se as notas estão todas correctas
Ter atenção que a peça se divide em duas partes distintas: a secção "A" inicia no Dó central e secção "B" inicia no Dó mais grave
Alertar para a deslocação da mão esquerda na secção
Ter atenção à duração das figuras rítmicas: mínimas, semínimas e colcheias

Sledding – J. Thompson

Relembrar que a peça tem um Fá suspenso na armação de clave e que sempre que o Fá surge na peça, este é suspenso.
Executar a peça, preparando de antemão o quarto dedo para tocar no Fá suspenso
Tocar a peça duas vezes e cantar com o nome das notas
Ter atenção ao tempo e à duração das notas: mínima com um ponto, mínima e semínima.

Toy Soldiers – J. Thompson

Preparar o início da peça, posicionando a mão direita com o quinto dedo na nota sol e a mão esquerda com o primeiro dedo na nota sol.
Explicar que a melodia da mão direita, é também a melodia da mão esquerda.
Executar a peça duas vezes

Paper Ships – J. Thompson

Peça muito recente
Ler a peça e relembrar que a peça tem um Fá suspenso na armação de clave e que sempre que o Fá surge na peça, este é suspenso.
Relembrar a dedilhação que está escrita
Tocar muito devagar



Le Petit Poney – C. Hervé e J. Pouillard

Executar a peça devagar e de mãos separadas
 Executar a peça muito devagar e de mãos juntas
 Verificar se há dúvidas na junção e coordenação das duas mãos
 Tocar e cantar entoando o nome das notas da mão direita

Cool down

Recomendações para o trabalho de casa
 Palavras motivadoras e encorajadoras
 Rever o que foi dito na aula e debater com a aluna todos os aspectos que tem que trabalhar
 Reflexão conjunta final, sobre o trabalho efectuado durante a aula
 Garantir que os ensinamentos da professora foram bem assimilados pela aluna e esclarecer eventuais dúvidas
 Marcação de trabalho para casa no caderno da aluna

Recursos educativos

Cravo
 Partituras
 Caderno
 Lápis de Carvão
 Lápis de Cor
 Borracha

Hetero-avaliação

No decorrer da aula será dado *feedback* imediato e construtivo, a cada uma das peças que a aluna executar. A professora deve garantir que a aluna compreendeu bem as indicações.

5



Serão corrigidos aspectos, que se verificarem, durante a aula, para que a aluna reaja de imediato e assimile a boa execução dos mesmos. Serão dadas indicações de como deverá trabalhar as passagens corrigidas, em casa, de forma a consolidar as mesmas. Dever-se-á garantir que a aluna assimilou bem as indicações, de forma que consiga estudar em casa de forma autónoma e confiante

A auto-avaliação será complementada e realizada no final da aula pela aluna, onde esta dirá à professora o que correu melhor e o que correu pior, bem como o que deverá melhorar para a aula seguinte

Auto-Avaliação:

Nota: A aluna irá fazer esta Auto-Avaliação, depois da aula, mas em casa com a ajuda do pai, para não retirar tempo à aula, pois esta tem uma duração reduzida

GRELHA DE AUTOAVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS				
NOME:				
DATA:				
Assinala com uma X, para cada critério, o nível de desempenho em que te auto-avalias.				
<u>Domínio dos Conhecimentos e Capacidades</u>	Insuficiente	Suficiente	Bom	Excelente
Conseguir ler as peças com a dedilhação e as notas certas				
Conseguir executar com sentido do tempo e pulsação certa				
Aplicar os ensinamentos da professora, em todas as peças				
Demonstrer capacidade de leitura nas Claves de sol e de fá				
Executei a Escala de Dó Maior de forma correcta				
Evoluti na consolidação das peças Air, By the Pond, Sledding, Toy Soldiers				

6



<p>EVOLUIU NA LEITURA, CONSOLIDAÇÃO E INTERPRETAÇÃO MUSICAL DA PEÇA <i>Le Petit Pony</i></p>		
<p>Consegui ler a peça <i>Paper Ships</i></p>		
<p>Sinto que estou a preparar-me bem para audição</p>		
<p>Atitudes</p>		
<p>Aceitei o erro de forma positiva, confiante e não bloqueadora/Fui resiliente na resolução dos problemas</p>		
<p>Demonstrei-me motivada, empenhada e receptiva em relação às diversas tarefas pedidas durante a aula</p>		
<p>Demonstrei autonomia na execução dos exercícios e actividades propostas.</p>		
<p>Demonstrei que consigo fazer a minha auto-avaliação.</p>		
<p>Cooperei nos exercícios e actividades propostas, numa relação de respeito mútuo.</p>		
<p>Demonstrei sentido crítico e criativo ao sugerir ideias na aula.</p>		

SEQUÊNCIAS PÓS-AULA

Conseguir tocar de forma autónoma as peças estudadas na aula, tendo em conta a coordenação motora, desenvoltura na leitura das claves de sol e de fá e do fraseado musical.

Gravar as peças que está a tocar, em casa com a ajuda do pai, de forma e desenvolver o pensamento crítico relativamente ao som e interpretação musical.

Enviar as gravações feitas para o *whatsapp* da professora para que esta dê *feedback* imediato, para que haja evolução durante a semana

Tocar em casa, simulando uma audição, para familiares e amigos

Organizar o estudo com método

Pensar em imagens/narrativas/histórias para a execução do repertório



O uso de metáforas como recurso expressivo para a enriquecer a interpretação musical
Ter motivação e resiliência

THOMPSON'S, J. (1995) *John Thompson's Modern Course For the Piano; Teaching Little Fingers To Play: A Book for the earliest beginner combining rote¬e approach "Something New in Every Lesson"*, The Willis Music Company, Florence, KY USA

HERVÉ, C., POUILLARD, H. (1993), *Ma Première Année de Piano*, Editions Lenoire



Planificação de Aula:

Professora: Marta Morais Araújo
Curso: Instrumento
Regime: Livre
Ano: Não se Aplica
Disciplina: Cravo
Aluno: Victor Camargo
Aula n.º: 28
Ano: 2021/2022
Duração da aula: 50 minutos
Data: 10/05/2022

O Victor Camargo tem 28 anos e iniciou os seus estudos de Cravo comigo, em regime de Curso Livre, no ano lectivo de 2019/2020. Foi um aluno que demonstrou desde o início dos seus estudos, muita curiosidade, vontade aprender, motivação e aptidão. Apesar do aluno não ter conhecimentos prévios sobre o instrumento propriamente dito, já possuía alguns conhecimentos gerais sobre música, tanto a nível teórico (teoria musical e história) como prático (reconhecimento das notas nas claves de sol e de fá nas partituras). Inicialmente foram feitas muitas leituras para ambas as mãos nas claves de fá e de sol de peças fáceis e foi necessário explicar muitos dos fundamentos musicais, uma vez que no Curso Livre os alunos não têm a disciplina de Formação Musical. Devido à rápida evolução da aprendizagem do aluno, transitámos para as peças de J.S. Bach, do Livro de Anna Magdalena Bach. Foram estudados diversos *Ménues*, deste álbum, com muito empenho, rigor e musicalidade por parte do Victor. Nesse ano lectivo de 2019/2020, devido à pandemia da COVID 19, todos os alunos transitaram para regime de aulas *online* entre Março e Julho de 2020 e, mesmo neste formato, a evolução da aprendizagem foi favoravelmente progressiva. O ano lectivo culminou com uma audição *online*, muito bem sucedida. Devido à pandemia da COVID 19, as aulas do ano lectivo de 2020/2021 foram dadas em diversos regimes: presencial com máscara e *online* síncronas e assíncronas. O Victor continuou a evoluir de forma bastante favorável, participou em todas as

ANEXO A.2. AULA PLANIFICADA - VICTOR CAMARGO - INSTRUMENTO: CRAVO



audições académicas. A audição final teve lugar no Museu do Oriente e mais uma vez o Victor demonstrou empenho e musicalidade. O programa executado é equivalente a um 4.º grau, com peças de Carlos Seixas e de J.S. Bach.

No presente ano lectivo de 2021/2022, o Victor, que é formado em Engenharia Informática, mudou de emprego, mudou de casa e frequenta um mestrado no ISCTE, mas estes factores só causaram transtorno na aprendizagem no início do ano lectivo e durante períodos de entregas de trabalhos do mestrado. Há oscilações no estudo em casa: por vezes é mais regular e por vezes menos regular.

O aluno continua motivado, persistente e com motivação para a aprendizagem do instrumento. O repertório é escolhido em conjunto entre a professora e o aluno, e o aluno também propõe peças que gostaria de tocar. Desde que sejam adequadas relativamente à técnica e grau de dificuldade, os desafios são bem acolhidos por parte do aluno e da professora.

No presente ano lectivo o Victor já participou em duas audições, em Dezembro e em Fevereiro. Esta última teve lugar no Museu da Música de Lisboa e a peça executada foi a Sonata em Lá Maior, K.208 de D. Scarlatti.

Actualmente o Victor está a estudar a peça de A. Forqueray, "La Portugaise", cuja linguagem musical remete ao período barroco francês e contém muitas ornamentações. O trabalho que está ser feito é metódico e por partes, para que as passagens difíceis fiquem bem assimiladas. As escalas e respectivos arpejos e acordes também são trabalhadas de forma regular, bem como os exercícios de técnica com diversas articulações e ritmos, do livro "Le Pianiste Virtuose".

Como o Victor vai ter um período de férias de duas semanas no estrangeiro e sem acesso ao seu instrumento, o planeamento de trabalho para as essas semanas seguintes não será muito intenso.

Escalas, Acordes e Arpejos de Ré Maior e de Ré menor em duas oitavas

A. Forqueray, *La Portugaise*, do Livro de Pièces de Clavecin de A. Forqueray

D. Scarlatti, Sonata em Ré Maior, K.208, do Livro 200 Sonate per Clavicembalo de D. Scarlatti

Objetivos gerais:

Executar um repertório adequado ao nível de desenvolvimento intelectual e técnico do aluno



Adquirir confiança na progressão da aprendizagem realizada
 Adquirir bom método, disciplina e regularidade de trabalho
 Incentivar as apresentações em público
 Incentivar a motivação pela execução do instrumento
 Desenvolver a sensibilidade e a musicalidade

Objetivos específicos:

Ter uma postura correta perante o Cravo
 Fazer diferentes articulações
 Colocar corretamente as mãos no teclado
 Saber executar ornamentos, como trilos e mordentes
 Ter consciência de estilo e de forma
 Tocar a duas e/ou três vozes
 Ter noções de fraseado e musicalidade
 Desenvolver a execução correta ao nível da leitura rítmica e melódica de texto de estudos e peças
 Desenvolver uma técnica adequada em relação ao movimento de mão, de pulso e de *tracé* no cravo
 Compreender o carácter e estilo de diferentes autores e épocas
 Realizar exercícios para a técnica: exercícios de agilidade, disciplina e independência para os 5 dedos de cada mão, em graus conjuntos variando o ritmo e a articulação
 Tocar escalas, arpejos e acordes e suas dedilações, com a pulsação regular e possuir a percepção, se se está a correr ou a atrasar, o andamento das mesmas
 Executar as peças com dinâmicas e noção de fraseado
 Executar as peças com boa coordenação das mãos
 Compreender alguns tipos de articulação exigidos pelo carácter estilístico das peças
 Saber tocar as peças a partir das várias secções das mesmas
 Saber avaliar se está a tocar e a ouvir o que está a fazer, desenvolvendo o pensamento crítico e a autonomia



Atividades de aprendizagem

Início da aula: *warm up*

Conversa inicial, entre a professora e o aluno, de forma acolhedora, entusiasta e motivadora. Compreender como decorreu a semana do aluno, a vários níveis: a nível profissional, saber se teve muito trabalho durante a semana, a nível de estudo, saber como decorreu o estudo de Cravo e como geriu o tempo de estudo. Incentivo ao trabalho e empenho nesta fase do ano lectivo.

Desenvolvimento da aula

Escala e Arpejos de Ré Maior e de Ré menor em duas oitavas e sequência de

Acordes de Ré Maior e Ré menor:

Executar as escalas e arpejos de diversas formas e de mãos juntas:

Ré Maior e Ré menor em duas oitavas.

1º devagar e verificação da dedilhação e alterações (sustenidos e bemóis)

2º devagar e articulado

3º mais rápido, sempre mantendo a pulsação regular

Executar os acordes e verificar a dedilhação e a posição dos acordes

Exercício nº 4, de Hanon:

Executar o exercício devagar de mãos juntas

Garantir que há uma boa coordenação entre as duas mãos

Tocar com ritmos diferentes e alternados para desenvolver maior igualdade de dedos,

coordenação motora e adquirir velocidade

Tocar mais rápido e garantir que a pulsação está regular

Parar se o aluno sentir os músculos tensos, dos braços ou das mãos

La Portugaise, de A. Forqueray:

Trabalhar a 1ª Parte da peça que se encontra dividida por secções.

Melhorar as passagens que foram trabalhadas ao pormenor na aula anterior

Verificar se as notas e os ritmos estão todos correctos

Corrigir as partes mais difíceis e que necessitam de trabalho mais focalizado

Realizar as diferentes articulações: *détaché* e *legato*

Dizer o nome das notas que ainda não estão corretas

Perceber o carácter da peça e executar em função das características musicais

Verificar ornamentações e trabalhar as mesmas de forma isolada

Tocar por partes – A peça encontra-se dividida por secções (entre secção A e G).

Assinaladas pela professora, para uma melhor compreensão das frases e para

que seja possível executar a partir de diversas secções e trabalhar ao pormenor

Verificar se a pulsação está regular e se o tempo está interforizado. Colocar o

metrónomo, se necessário, com a semínima igual a 92



Executar a 1ª Parte peça sem oscilações de tempo

Sonata em Ré Maior K.208, de D. Scarlatti

- Verificar se as notas estão todas corretas
- Verificar se a pulsação está regular
- Garantir que a peça é tocada do princípio ao fim sem oscilações de tempo
- Verificar ornamentações
- Tocar devagar e corrigir passagens difíceis, se necessário
- Execução de memória de toda peça
- Tocar com musicalidade tem em conta o fraseio da melodia da mão direita e os acordes da mão esquerda

Cool down

- Recomendações para o estudo em casa
- Palavras motivadores e encorajadoras
- Rever o que foi dito na aula e debater com o aluno todos os aspectos que tem que trabalhar
- Reflexão conjunta final, sobre o trabalho efectuado durante a aula
- Garantir que os ensinamentos da professora foram bem assimilados pelo aluno e esclarecer eventuais dúvidas
- Marcação de trabalho para casa no caderno da aluna

Recursos educativos

- Cravo
- Partituras
- Caderno
- Lápis de Carvão
- Lápis de Cor
- Borracha
- Metronómo ou aplicação de metronómo - *soundcorret*
- Tablet



Hetero-avaliação

No decorrer da aula será dado *feedback* imediato e construtivo, a cada uma das peças que o aluno executar. A professora deve garantir que o aluno compreendeu bem as indicações.

Serão corrigidos aspectos, que se verificarem, durante a aula, para que o aluno reaja de imediato e assimile a boa execução dos mesmos. Serão dadas indicações de como deverá trabalhar as passagens corrigidas, em casa, de forma a consolidar as mesmas. Dever-se-á garantir que o aluno assimilou bem as indicações, de forma que consiga estudar em casa de forma autónoma e confiante.

A auto-avaliação será complementada e realizada no final da aula pela aluna, onde esta dirá à professora o que correu melhor e o que correu pior, bem como o que deverá melhorar para a aula seguinte e para a prova

Auto-Avaliação:

Nota: O aluno irá fazer esta Auto-Avaliação, depois da aula, mas em casa, para não retirar tempo à aula.



GRELHA DE AUTOAVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS				
NOME:				
DATA:				
Assinala com uma X, para cada critério, o nível de desempenho em que te auto-avalias.				
Domínio dos Conhecimentos e Capacidades	Insuficiente	Suficiente	Bom	Excelente
Consegui uma boa coordenação motora entre as duas mãos				
Consegui executar os exercícios: <i>Hanon e Escalas e Arpejos</i> com sentido do tempo e pulsação certa				
Apliquei os ensinamentos da professora, no repertório dado na aula				
Demonstrei capacidade de leitura nas <i>Claves de Sol</i> e de Fa				
Evolui na consolidação da 1ª parte da peça <i>La Portugaise de Forqueray</i>				
Executei os ornamentos da peça <i>La Portugaise de Forqueray</i> : trilos e mordentes de forma correcta e fluida				
Consegui trabalhar a peça <i>La Portugaise de Forqueray</i> ; a partir das diversas secções assinaladas na partitura				
Identifiquei, na <i>Sonata de Scarlatti</i> , os pontos de referência para memorização e as secções que têm que ser melhoradas				
Atitudes				
Aceitei o erro de forma positiva, confiante e não bloqueadora/Fui resiliente na resolução dos problemas.				
Demonstrei-me motivado, persistente,				

7

empenhado e receptivo em relação às diversas tarefas pedidas durante a aula.			
Demonstrei autonomia na execução dos exercícios e actividades propostas.			
Demonstrei pensamento crítico na minha auto-avaliação.			
Cooperei nos exercícios e actividades propostas, numa relação de respeito mútuo.			
Demonstrei sentido crítico e criativo ao sugerir ideias na aula.			

SEQUÊNCIAS PÓS-AULA

Conseguir tocar de forma autónoma as peças estudadas na aula, tendo em conta a coordenação motora, desenvoltura na leitura das claves de sol e de fá e do fraseado musical.
 Gravar as peças que está a tocar de forma e desenvolver o pensamento crítico relativamente ao som e interpretação musical.
 Enviar as gravações feitas para o *whatsapp* da professora para que esta dê feedback imediato e ajude a corrigir passagens das peças
 Organizar o estudo com método
 Reflectir sobre o carácter musical das peças
 O uso de metáforas como recurso expressivo para a enriquecer a interpretação musical
 Ter paciência, resiliência e exigência nesta fase final do ano lectivo

HANON, C.L. (s.d.) *Le Pianiste Virtuose*, 60, Exercices, Editions Schott FreresSCARLATTI, D. (1977) *200 Sonate per Clavicembalo (pianoforte)*. Urtext, Editio Musica BudapestFORQUERAY, A. (s.d.) *Pieces de Clavecin (Colin Tilney)*, Le Pupitre: collection de musique ancienne publiée sous la direction de François Lesure. Heugel -Paris

8



Planificação de Aula:

Professora: Marta Moraes Araújo
Curso: Básico 2º e 3º Ciclos
Regime: Supletivo
Ano: 1º, 2º, 3º e 5º Graus
Disciplina: Classe de Conjunto – Piano a 4 Mãos
Alunos: Kevin Viegas, Leonor Coelho, Mariana Pitta e Cunha, Inês Carvalho, Rodrigo Villena
Aula nº: 26
Ano: 2021/2022
Duração da aula: 90 minutos
Data: 10/05/2022

A Classe de Conjunto do Conservatório de Música da Metropolitan (CMM) abrange diversos agrupamentos, tais como, a orquestra juvenil, a orquestra piccola, o coro, o grupo de percussões e o piano a 4 mãos.
A Classe de piano a 4 mãos foi criada por mim e, antes de esta existir oficialmente no CMM, eu tinha por hábito juntar grupo de dois alunos, no final da aula de um aluno e no início da aula do outro aluno de forma a poderem tocar peças para piano a 4 mãos. Sempre achei muito salutar e útil que os alunos de piano pudessem tocar juntos, não só para melhorar a coordenação das mãos, bem como para sentirem bem a pulsação do tempo, para além do prazer que advém de tocar em conjunto. Os alunos entusiasmaram-se, apresentaram-se diversas vezes em audições e durante uns tempos fui trabalhando desta forma. Começou então, a tornar-se premente a criação de uma classe conjunto denominada piano a 4 mãos, onde os alunos interessados pudessem inscrever-se, até porque no plano de estudos está previsto que todos os alunos do CMM devam ter classe de conjunto e os alunos de piano encontravam-se sem essa disciplina, uma vez que o coro (onde normalmente se encontram os alunos de piano) deixou de existir durante algum tempo no CMM, só voltando a ter expressão no presente ano lectivo de 2021/2022.
Portanto o piano a 4 mãos tornou-se uma disciplina da classe de conjunto, a partir do ano lectivo de 2016/2017.



Comecei por ter dois alunos em cada aula, depois três e quatro alunos. Este ano lectivo de 2021/2022 o grupo é constituído por 5 alunos, o que na minha opinião é o limite máximo para uma disciplina como esta. Este número de alunos leva-me a criar diversas estratégias relativamente à distribuição de repertório, bem como à organização de diversos grupos de dois, três e quatro alunos, no máximo, o que é equívale respectivamente a piano a 4 mãos, a 6 mãos e a 8 mãos.
A logística de aula pauta-se pela divisão dos grupos com as respectivas peças e distribuição das partes, primo e secundo. Cabe à professora fazer essa distribuição e escolha dos alunos para tocar determinada peça, em função dos grau de dificuldade e do nível dos alunos.

Relativamente à caracterização dos alunos que compõem este grupo, realço que as alunas Mariana, de 13 anos, e Leonor, de 12 anos, que se encontram no 3º e 2º graus respectivamente, são minhas alunas de piano a 4 mãos desde a existência desta disciplina, mas a participação delas, remonta ainda antes do piano a 4 mãos existir, como disciplina. Estas alunas participaram em diversas audições no CMM, no Teatro Thália e no Museu da Música, com bastante sucesso.

Os alunos Rodrigo Villena, de 14 anos, e Inês Carvalho, de 13 anos, que se encontram no 5º e 3º graus respectivamente, iniciaram esta disciplina no ano lectivo passado de 2020/2021. Tocaram em todas as audições no CMM, no Museu do Oriente e no Museu da Música, com bastante sucesso.

Estes quatro alunos já têm alguma cumplicidade entre eles, já reconhecem os mecanismos adjacentes e os reflexos necessários ao acto de tocar em conjunto. No ano lectivo de 2020/2021, devido à pandemia COVID 19, os desafios foram muitos, pois tivemos aulas online síncronas e assíncronas, durante o confinamento entre Janeiro e Abril de 2021, no entanto o grupo não deixou de progredir.

O Kevin, de 10 anos que se encontra no 1º grau, juntou-se ao grupo neste ano lectivo, o que obrigou a uma reorganização do grupo. De uma forma geral tento que os alunos não toquem sempre com o mesmo colega, de forma a que se habituem à diversidade e que desenvolvam a flexibilidade perante os novos desafios.

No presente ano lectivo estes alunos já fizeram parte de diversos grupos e já houve bastante rotatividade entre eles de forma a fomentar o salutar convívio musical e a experiência de tocar em conjunto. Tocaram nas audições escolares do CMM e no Museu da Música, com muito sucesso.

Quanto ao estudo das peças em casa, constata-se que este não é uniforme de aluno para aluno, havendo uns que estudam mais e outros menos, embora sejam alertados para o facto de terem que estudar todos de igual forma, pois é uma questão de respeito pelo trabalho da professora e dos colegas. Os alunos, Inês, Leonor e Rodrigo de uma forma geral estudam mais em casa e trazem as partituras para a aula. A Mariana e o Kevin são menos regulares no estudo e esquecem-se de trazer, por vezes, as partituras. De uma forma geral, o trabalho na aula decorre de forma fluida, dinâmica, focada e entusiasta.

ANEXO A.3. AULA PLANIFICADA - CLASSE DE CONJUNTO - PIANO A QUATRO MÃOS

F. Schubert, *A Truta*

G. F. Haendel, *Water Music (Tema)*

Tradicional, *Scarborough Fair*

Tradicional, *Greensleeves*

S.C. Foster Araujo, Hans-Gunter Heumann, *Svamee River*

S. Joplin, *The Entertainer*

J. Williams, *Marcha do Darth Vader – Star Wars*

G. Fauré, *Pavane*

Objetivos gerais:

Executar um repertório adequado ao nível de desenvolvimento intelectual e técnico do aluno
Adquirir confiança na progressão da aprendizagem realizada
Adquirir bom método, disciplina e regularidade de trabalho
Incentivar as apresentações em público
Incentivar a motivação pela execução do instrumento em conjunto entre alunos
Desenvolver a sensibilidade e a musicalidade
Aquisição de competências essenciais e específicas
Domínio dos conteúdos programáticos
Evolução na aprendizagem
Aplicação de conhecimentos

Objetivos específicos:

Coordenação Psico-Motora
Sentido de Pulsação/ritmo/harmonia/fraseado
Qualidade do som trabalhado

3

Realização de diferentes articulações e dinâmicas
Utilização correta das decifrações para cada nota

Fluência da leitura

Agilidade e segurança na execução

Respeito pelo andamento que as peças determinem

Capacidade de concentração

Capacidade de abordar a ambiência e estilo da obra

Capacidade de formulação e apreciação crítica

Capacidade de explorar repertório novo

Destreza na leitura de partituras

Reconhecimento de diferentes estilos musicais

Interação em grupo

Evolução na adaptação ao trabalho de conjunto

Destreza na leitura à primeira vista

Coordenação e articulação entre colegas

Estudo individual e trabalho de casa

Participação e desempenho em audições

Expressividade e criatividade

Autonomia no estudo em casa e no desempenho em aula

Ter noções de fraseado e musicalidade

Desenvolver a execução correta ao nível da leitura rítmica e melódica de texto de estudos e peças

Compreender o caráter e estilo de diferentes autores e épocas

Tocar com a pulsação regular e possuir a percepção, se se está a correr ou a atrasar, o andamento das mesmas

Executar as peças com boa coordenação

Saber tocar as peças a partir das várias seções das mesmas

Saber avaliar se está a tocar o que está a fazer e o que os colegas estão a fazer, desenvolvendo o pensamento crítico e a autonomia

Atividades de aprendizagem

Início da aula: *warm up*

Conversa inicial, entre a professora e os alunos, de forma acolhedora, entusiasta e motivadora. Compreender como decorreu a semana aos alunos, a vários níveis: a nível familiar e escolar, a nível de estudo, saber como decorreu o estudo de piano a 4 mãos

e como geriram o tempo de estudo. Incentivo ao trabalho e empenho nesta fase do ano lectivo.

Desenvolvimento da aula

4

F. Schubert, A Truta

Os alunos que compõem o agrupamento que toca esta peça, é constituído por: Kevin Viegas (*primo*), Leonor Coelho (*primo*) e Rodrigo Villhena (*segundo*)
Consolidar a peça e garantir a coordenação musical entre os alunos
Realizar as dinâmicas indicadas e em sintonia entre o grupo
Fomentar a expressividade musical e a cumplicidade entre os envolvidos
Tocar a peça com repetição e no final realizar o *ritardando* concertado entre todos
Apelar à imagética dos alunos para a interpretação da peça
Tocar novamente em modo pré-audição

G. F. Haendel, Water Music (Tema)

Os alunos que compõem o agrupamento que toca esta peça, é constituído por: Mariana Pitta e Cunha (*primo*), Inês Carvalho (*primo*) Rodrigo Villhena (*segundo*)
Executar a peça por partes, onde cada aluno tocará a sua respectiva parte para garantir que a condução das vozes e a duração dos tempos está correcta
Tocar em conjunto devagar e garantir que a peça está coordenada
Tocar a partir das secções indicadas
Fomentar o diálogo musical entre as partes
Tocar mais rápido e com o carácter/estilo musical barroco rítmico e contrastante
Garantir que todos os alunos estão a ouvir as suas partes, bem como a dos colegas

Tradicional, Scarborough Fair

Os alunos que compõem o agrupamento que toca esta peça, é constituído por: Mariana Pitta e Cunha (*segundo*), Inês Carvalho (*primo*) e Leonor Coelho (*primo*)
Consolidar a peça
Verificar se há erros nas passagens das partes (*primo e segundo*), de cada aluno
Tocar a parte do *segundo* e garantir que todas as passagens estão bem
Tocar a parte do *primo* e garantir que estão coordenadas e que se ouvem todas as vozes
Tocar a peça toda com as repetições, com a deslocação para oitava superior na parte *primo*
Incentivar a criatividade e imaginar que se está a cantar (de forma interior ou exterior) esta peça
Realizar o *ritardando* final de forma harmoniosa e concertada
Apelar ao carácter bucólico da peça
Tocar novamente em modo pré-audição

Tradicional, Greensleeves

Os alunos que compõem o agrupamento que toca esta peça, é constituído por: Mariana Pitta e Cunha (*segundo*), Inês Carvalho (*primo*) e Leonor Coelho (*primo*)

5

Rever a peça já executada em audição e verificar que as partes *primo e segundo* não estão esquecidas
Relembrar a sequência das vozes e a estrutura da peça
Saber tocar a partir das várias secções indicadas na partitura
Tocar a peça toda
Pedir que os alunos cantem a peça, de forma interior ou exterior

S.C. Foster, Arranj. Hans-Gunter Heumann, Swanee River

Os alunos que compõem o agrupamento que toca esta peça, é constituído por: Kevin Viegas (*primo*) e Rodrigo Villhena (*segundo*)
Continuar a leitura desta peça por secções. Secções A e B de mãos juntas: consolidar.
Tocar a secção C e garantir que a leitura está assimilada
Ler e tocar a secção D e explicar que é uma variação da secção A: perceber as diferenças entre as duas secções A e D
Tocar a peça toda devagar

S. Joplin, The Entertainer

Os alunos que compõem o agrupamento que toca esta peça, é constituído por: Mariana Pitta e Cunha (*segundo*), Inês Carvalho (*primo*) e Leonor Coelho (*primo*)
Continuar a leitura desta peça por secções
Avançar na leitura da peça em função da consolidação das secções estudadas
Repetir a secção A, até ficar bem consolidada
Repetir a secção B até ficar bem consolidada
Repetir a secção C até ficar bem consolidada
Repetir a secção D até ficar bem consolidada
Tocar a peça toda com carácter musical espirituoso e rítmico, característico do estilo *Ragtime*

J. Williams, Marcha do Darth Vader – Star Wars

Os alunos que compõem o agrupamento que toca esta peça, é constituído por: Inês Carvalho (*primo*), Leonor Coelho (*primo*), Kevin Viegas (*segundo*) e Rodrigo Villhena (*segundo*)
Tocar a peça toda com repetições
Verificar se os alunos estão todos coordenados entre si
Realizar o primeiro sistema e garantir que estão todos coordenados
Verificar o longo trilo inicial a solo e garantir que todo o restante grupo entra a tempo

na peça

Garantir que os alunos percebem o carácter da peça, do personagem em foco e da banda sonora do filme do qual a peça foi extraída.
Tocar novamente em modo pré-audição

6



G. Fauré, *Pavane*

Os alunos que compõem o agrupamento que toca esta peça, é constituído por: Rodrigo Vilhena (*segundo*), Inês Carvalho (*primeira*) e Leonor Coelho (*primeira*)
Rever a peça já executada em audição e verificar que as partes *primeira* e *segunda* não estão esquecidas
Relembrar a sequência das vozes e a estrutura da peça
Saber tocar a partir das várias seções indicadas na partitura
Tocar a peça toda
Pedir que os alunos cantem a peça, de forma interior ou exterior

Cool down

Recomendações para o estudo em casa
Palavras motivadoras e encorajadoras
Incentivo ao estudo em casa
Rever o que foi dito na aula e debater com os alunos os aspectos que têm que trabalhar
Reflexão conjunta final, sobre o trabalho efectuado durante a aula
Garantir que os ensinamentos da professora foram bem assimilados pelos alunos e esclarecer eventuais dúvidas
Reforçar que todos devem trazer as partituras para a aula

Recursos educativos

Piano
Partituras
Caderno
Lápis de Carvão
Lápis de Cor
Borracha

Hetero-avaliação

7



No decorrer da aula será dado *feedback* imediato e construtivo, a cada uma das peças que os alunos executarem. A professora deve garantir que os alunos compreenderam bem as indicações.

Serão corrigidos aspectos, que se verificarem, durante a aula, para que os alunos reajam de imediato e assimilem a boa execução dos mesmos. Serão dadas indicações de como deverão trabalhar as passagens corrigidas, em casa, de forma a consolidar as mesmas.

Dever-se-á garantir que os alunos assimilaram bem as indicações, de forma que consigam estudar em casa de forma autónoma e confiante.

A auto-avaliação será complementada e realizada no final da aula pelos alunos, onde estes dirão à professora o que correu melhor e o que correu pior, bem como o que deverão melhorar para a aula seguinte

Auto-Avaliação:

Nota: O alunos irão fazer esta Auto-Avaliação, depois da aula, mas em casa, para não retirar tempo à aula.

Cada aluno da classe de conjunto de piano a 4 mãos, terá a sua grelha de Auto-Avaliação para preencher

8



GRELHA DE AUTOAVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS

NOME:

DATA:

Assinala com uma **X**, para cada critério, o nível de desempenho em que te auto-avalia.

<u>Domínio dos Conhecimentos e Capacidades</u>	<u>Insuficiente</u>	<u>Suficiente</u>	<u>Bom</u>	<u>Excelente</u>
Consegui uma boa coordenação musical com os meus colegas				
Consegui tocar com a pulsação regular e mantive o tempo ao longo da peça				
Apliquei os ensinamentos da professora, no repertório dado na aula				
Contribuí para bom funcionamento do grupo, pois estudei as peças				
Evolui na consolidação das peças e fui musicalmente expressivo				
Consegui ler as peças na aula sem dificuldade				
Consegui trabalhar as peças a partir das diversas secções assinaladas na partitura				
Assegurei que a minha parte das peças estava bem consolidada				
<u>Atitudes</u>				
Aceitei o erro de forma positiva, confiante e não bloqueadora. Fui resiliente na resolução dos problemas.				
Demonstrei-me motivado, persistente, empenhado e receptivo em relação às diversas tarefas pedidas durante a aula.				



Demonstrei autonomia na execução dos exercícios e actividades propostas.			
Demonstrei pensamento crítico na minha auto-avaliação.			
Cooperei nos exercícios e actividades propostas, numa relação de respeito mútuo.			
Tive uma atitude pró-activa com o grupo			
Demonstrei sentido crítico e criativo ao sugerir ideias na aula.			

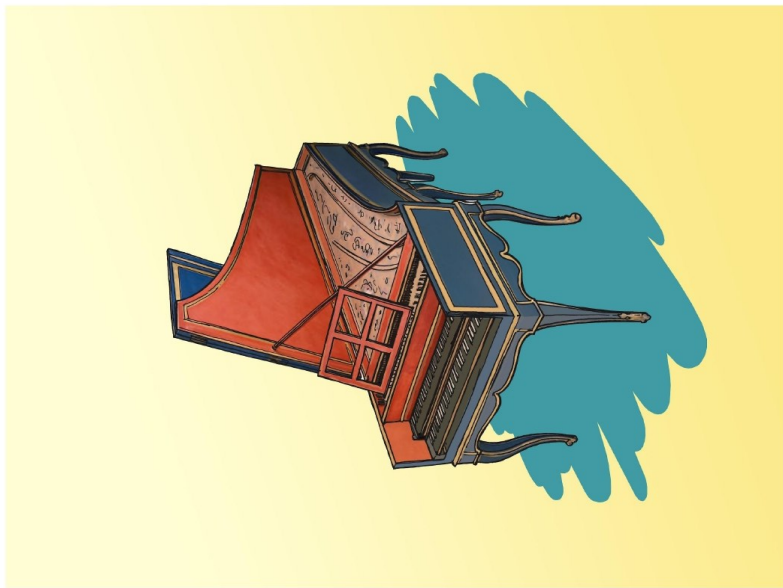
SEQÜÊNCIAS PÓS-AULA

Conseguir tocar de forma autónoma as peças estudadas na aula, tendo em conta a coordenação motora, desenvolvimento na leitura das claves de sol e de fá e do fraseado musical.
 Estudar em casa de forma a desenvolver o pensamento crítico relativamente ao som e interpretação musical.
 Enviar as gravações individuais feitas para o *whatsapp* da professora para que esta dê feedback imediato e ajude a corrigir passagens das peças
 Organizar o estudo com método
 Reflectir sobre o carácter musical das peças
 O uso de metáforas como recurso expressivo para a enriquecer a interpretação musical
 Ter paciência, resiliência e exigência nesta fase final do ano lectivo
 Mentalizar para a audição final no Museu da Música

HEUMANN, H.G. (1988), *Piano Kids Im Duett, 22 vierhandige Klavierstücke, die SpäB Mächen*, Editions Schott

DIVERSOS AUTORES (s.d.), *FreePiano Four Hands (Piano Duet) Sheet Music*
https://www.8notes.com/piano_duet_sheet_music/

TOCA A TOCAR!



MANUAL DE PEÇAS PARA CRAVO PARA 1º, 2º e 3º graus

Marta Araújo



Caro(a) aluno(a),

Bem vindo ao estudo do cravo!

Este instrumento é muito antigo e muito interessante. Fizeste bem em escolhê-lo!

Muita da melhor música de sempre foi escrita para ser tocada no cravo. O grande J.S. Bach aprendeu música a tocar cravo e escreveu algumas das suas mais belas obras para cravo.

Mas também compositores como Couperin, Scarlatti, Handel, Rameau entre tantos outros escreveram imensas e belíssimas peças para cravo.

É um instrumento com um som muito bonito e único.

Neste manual vais encontrar algumas peças para continuares o teu aperfeiçoamento e, sobretudo, para exercitares os dedos. Para tocar bem é preciso treinar como um atleta. Tem que se tocar peças que façam trabalhar todos os dedos para desenvolver os músculos, os reflexos e as várias formas de coordenação necessárias.


Escolhi várias peças para esse efeito. No entanto, não são meros exercícios, são peças musicalmente cativantes e que dão muito prazer a tocar.

Espero que gostes!

Marta Araújo

ANEXO C. GUIÕES DE OBSERVAÇÃO DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS

ANEXO C.1. GUIÃO DE OBSERVAÇÃO DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS - INSTRUMENTO: CRAVO - VICTOR CAMARGO




Guião de observação de práticas pedagógicas

I. Contextualização

Disciplina / Unidade / Tema: <u>Cravo</u>	Aprendizagens a realizar: <u>Escrever, Anotar e Acender a Lápis</u>
Professor: <u>Marta Araújo</u>	<u>Plano a nível de Prática Pedagógica: Trabalho de grupo - 15 minutos</u>
Ano / turma: <u>Victor Camargo</u>	<u>La Grandeurs e Pratiques de l'écriture et l'encadrement - Sculpts - Rubricas</u>


II. Registos de observação

Dimensões a observar:	+	-	Observações
1. Planificação			
1.1. Articulação com as aprendizagens anteriores	+		
1.2. Clareza dos objetivos da aula	+		
1.3. Clarificação da estratégia da aula	+		
1.4. Coerência das estratégias / atividades de aprendizagem com os conteúdos / competências a desenvolver	+		
1.5. Sequencialidade e articulação das atividades propostas	+		
1.6. Procedimentos de avaliação das aprendizagens realizadas pelos alunos.	+		
1.7. Adequação de equipamentos e recursos didáticos aos objetivos da aula e aos alunos	+		
2. Arranque da aula			
2.1. Tempo e eficácia da mobilização dos alunos para a aula	+		
2.2. Clarificação dos conteúdos a abordar	+		
2.3. Clarificação dos objetivos da aula	+		
2.4. Clarificação da estratégia da aula e das sequências de aprendizagem	+		
2.5. Verificação do trabalho de casa e feedback	+		
3. Desenvolvimento da aula			



3.1. Linguagem: correção, clareza, fluência e adequação ao nível dos alunos	+		
3.2. Sequencialidade e intencionalidade das atividades realizadas	+		
3.3. Clareza na explicitação, organização e condução das tarefas pedidas aos alunos	+		
3.4. Pertinência das atividades realizadas	+		
3.5. Adequação das atividades aos objetivos de aprendizagem	+		
3.6. Práticas de diferenciação pedagógica	+		
3.7. Promoção da participação e envolvimento de todos os alunos	+		
3.8. Valorização da participação dos alunos.	+		
3.9. Manutenção do interesse e atenção dos alunos	+		
3.10. Expectativas elevadas e realistas face às aprendizagens dos alunos	+		
3.11. Eficácia das interações pedagógicas promovidas	+		
3.12. Eficácia na gestão do tempo de aprendizagem para todos os alunos	+		
3.13. Manutenção de um clima de aula favorável à aprendizagem	+		
3.14. Gestão adequada de eventuais conflitos			
4. Verificação das aprendizagens realizadas			
4.1. Recurso regular a dinâmicas de autoavaliação	+		
4.2. Recolha de evidências das aprendizagens dos alunos ao longo da aula	+		
4.3. Existência de feedback sobre as aprendizagens dos alunos	+		
4.4. Existência de reforço positivo face às aprendizagens realizadas	+		

Página 2 de 3



4.5. Reorientação da ação em função das evidências recolhidas	+		
5. Balanço global - Eficácia das práticas			
Foram atingidos os objetivos de aprendizagem propostos?	+		

III. Tópicos para reflexo pós observação:

1. Supere-se que, primeiro o docente cujas práticas foram observadas, e só depois, o observador, reflitam sobre os seguintes pontos:

a. O que correu melhor na aula? Porquê?

b. O que correu menos bem? Porquê?

c. O que teria feito de maneira diferente?

2. Em conjunto, observador e observado deverão tentar delinear e registar estratégias concretas para a melhoria dos pontos identificados em 1.b.

Estratégias identificadas para a melhoria das práticas:

© Faculdade de Educação e Psicologia_Escola da Artes | Católica Porto

Assinatura do orientador científico: [Assinatura]

Assinatura do orientador pedagógico: [Assinatura]

Assinatura do mestrando: Marta Araújo

Página 3 de 3

ANEXO C.2. GUIÃO DE OBSERVAÇÃO DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS - INSTRUMENTO: CRAVO - CAROLINA FERREIRA



Guião de observação de práticas pedagógicas

I. Contextualização

Disciplina / Unidade / Tema: CRAVO Aprendizagem realizar: CONTEÚDOS, FINALIDADES, ESCOLA DE J. MORAIS e outras experiências de com os Turmas 1000 - A.P.P. de 1000, 2000, 3000, 4000, 5000, 6000, 7000, 8000, 9000, 10000
 Professor: Marta Araújo
 Ano / turma: Carolina Ferreira

II. Registo de observação

Dimensões a observar:	+	-	Observações
1. Planificação			
1.1. Articulação com as aprendizagens anteriores	+		
1.2. Clareza dos objetivos da aula	+		
1.3. Clarificação da estratégia da aula	+		
1.4. Coerência das estratégias / atividades de aprendizagem com os conteúdos / competências a desenvolver	+		
1.5. Sequencialidade e articulação das atividades propostas	+		
1.6. Procedimentos de avaliação das aprendizagens realizadas pelos alunos	+		
1.7. Adequação de equipamentos e recursos didáticos aos objetivos da aula e aos alunos	+		
2. Arranjo da aula			
2.1. Tempo e eficácia da mobilização dos alunos para a aula	+		
2.2. Clarificação dos conteúdos a abordar	+		
2.3. Clarificação dos objetivos da aula	+		
2.4. Clarificação da estratégia da aula e das sequências de aprendizagem	+		
2.5. Verificação do trabalho de casa e feedback	+		
3. Desenvolvimento da aula			

Página 1 de 3



3.1. Linguagem: correção, clareza, fluência e adequação ao nível dos alunos	+		
3.2. Sequencialidade e intencionalidade das atividades realizadas	+		
3.3. Clareza na explicitação, organização e condução das tarefas pedidas aos alunos	+		
3.4. Pertinência das atividades realizadas	+		
3.5. Adequação das atividades aos objetivos de aprendizagem	+		
3.6. Práticas de diferenciação pedagógica	+		
3.7. Promoção da participação e envolvimento de todos os alunos	+		
3.8. Valorização da participação dos alunos	+		
3.9. Manutenção do interesse e atenção dos alunos	+		
3.10. Expectativas elevadas e realistas face às aprendizagens dos alunos	+		
3.11. Eficácia das interações pedagógicas promovidas	+		
3.12. Eficácia na gestão do tempo de aprendizagem para todos os alunos	+		
3.13. Manutenção de um clima de aula favorável à aprendizagem	+		
3.14. Gestão adequada de eventuais conflitos	+		
4. Verificação das aprendizagens realizadas			
4.1. Recurso regular a dinâmicas de autoavaliação	+		
4.2. Recolha de evidências das aprendizagens dos alunos ao longo da aula	+		
4.3. Existência de feedback sobre as aprendizagens dos alunos	+		
4.4. Existência de reforço positivo face às aprendizagens realizadas	+		

Página 2 de 3



4.5. Reorientação da ação em função das evidências recolhidas	+		
5. Balço global - Eficácia das práticas Foram atingidos os objetivos de aprendizagem propostos?	+		

III. Tópicos para reflexão pós observação:

1. Supere-se que, primeiro o docente cujas práticas foram observadas, e só depois, o observador, reflicta sobre os seguintes pontos:

- O que correu melhor na aula? Porque?
- O que correu menos bem? Porque?
- O que teria feito de maneira diferente?

2. Em conjunto, observador e observado deverão tentar delinear e registar estratégias concretas para a melhoria dos pontos identificados em 1. b.

Estratégias identificadas para a melhoria das práticas:

© Faculdade de Educação e Psicologia, Escola das Artes | Católica Porto

Assinatura do orientador científico: _____

Assinatura do orientador pedagógico: _____

Assinatura do mestrando: _____

Página 3 de 3

ANEXO C.3. GUIÃO DE OBSERVAÇÃO DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS - CLASSE DE CONJUNTO - PIANO A QUATRO MÃOS



Guião de observação de práticas pedagógicas

I. Contextualização

Disciplina / Unidade / Tema: Classe de Conjunto Aprendizagens a realizar: Construção de uma obra musical para piano a quatro mãos
 Professor: Marta Moraes Araújo Marta Moraes Araújo
 Ano / Turno: 1.º ano 1.º ano

II. Registo de observação

Dimensões a observar:	+	-	Observações
1. Planeamento			
1.1. Articulação com as aprendizagens anteriores	+		
1.2. Clareza dos objetivos da aula	+		
1.3. Clarificação da estratégia da aula	+		
1.4. Coerência das estratégias / atividades de aprendizagem com os conteúdos / competências a desenvolver	+		
1.5. Sequencialidade e articulação das atividades propostas	+		
1.6. Procedimentos de avaliação das aprendizagens realizadas pelos alunos	+		
1.7. Adequação de equipamentos e recursos didáticos aos objetivos da aula e aos alunos	+		
2. Ambiente de aula			
2.1. Tempo e eficácia da mobilização dos alunos para a aula	+		
2.2. Clarificação dos conteúdos a abordar	+		
2.3. Clarificação dos objetivos da aula	+		
2.4. Clarificação da estratégia da aula e das sequências de aprendizagem	+		
2.5. Verificação do trabalho de casa e feedback	+		
3. Desenvolvimento da aula			

Página 1 de 3



3.1. Linguagem: correção, clareza, fluência e adequação ao nível dos alunos	+		
3.2. Sequencialidade e dimensionalidade das atividades realizadas	+		
3.3. Clareza na explicação, organização e conduta das tarefas pedidas aos alunos	+		
3.4. Pertinência das atividades realizadas	+		
3.5. Adequação das atividades aos objetivos de aprendizagem	+		
3.6. Práticas de diferenciação pedagógica	+		
3.7. Promoção da participação e envolvimento de todos os alunos	+		
3.8. Valorização da participação dos alunos	+		
3.9. Manutenção do interesse e atenção dos alunos	+		
3.10. Expectativas elevadas e realistas face às aprendizagens dos alunos	+		
3.11. Eficácia das interações pedagógicas promovidas	+		
3.12. Eficácia na gestão do tempo de aprendizagem para todos os alunos	+		
3.13. Manutenção de um clima de aula favorável à aprendizagem	+		
3.14. Gestão adequada de eventuais conflitos	+		
4. Verificação das aprendizagens realizadas			
4.1. Recurso regular a dinâmicas de autoavaliação	+		
4.2. Recolha de evidências das aprendizagens dos alunos ao longo da aula	+		
4.3. Existência de feedback sobre as aprendizagens dos alunos	+		
4.4. Existência de reforço positivo face às aprendizagens realizadas	+		

Página 2 de 3



4.5. Reorientação da ação em função das evidências recolhidas	+		
5. Balanco global - Eficácia das práticas Foram atingidos os objetivos de aprendizagem propostos?	+		

III. Tópicos para reflexão pós observação:

1. Sugere-se que, primeiro o docente cujas práticas foram observadas, e só depois, o observador, reflitam sobre os seguintes pontos:

- O que correu melhor na aula? Porquê?
- O que correu menos bem? Porquê?
- O que teria feito de maneira diferente?

2. Em conjunto, observador e observado deverão tentar delinear e registar estratégias concretas para a melhoria dos pontos identificados em 1.b.

Estratégias identificadas para a melhoria das práticas:

© Faculdade de Educação e Psicologia, Escola de Artes | Católica Porto

Assinatura do orientador científico: Marta Moraes Araújo

Assinatura do orientador pedagógico: Marta Moraes Araújo

Assinatura do mestrando: Marta Moraes Araújo

Página 3 de 3

ANEXO D. FOLHAS DE PRESENÇA

ANEXO D.1. FOLHAS DE PRESENÇA DE AULAS ASSISTIDAS

REGISTO DE PRESENCAS AULAS ASSISTIDAS – INSTRUMENTO - PIANO

Mestranda: Marta Morais Araújo

Orientador Científico: Prof.ª Dr.ª Maria do Rosário Sousa

Orientador Cooperante: Prof. José Bon de Sousa

11	26.01.2022	Roberto Vieira/ Iniciação I / Piano António Hermenegildo/ Iniciação I / Piano	Marta Morais Araújo	✓
12	2.02.2022	Roberto Vieira/ Iniciação I / Piano António Hermenegildo/ Iniciação I / Piano	Marta Morais Araújo	✓
13	9.02.2022	Roberto Vieira/ Iniciação I / Piano António Hermenegildo/ Iniciação I / Piano	Marta Morais Araújo	✓
14	16.02.2022	Roberto Vieira/ Iniciação I / Piano António Hermenegildo/ Iniciação I / Piano	Marta Morais Araújo	✓
15	23.02.2022	Roberto Vieira/ Iniciação I / Piano António Hermenegildo/ Iniciação I / Piano	Marta Morais Araújo	✓
16	2.03.2022	Roberto Vieira/ Iniciação I / Piano António Hermenegildo/ Iniciação I / Piano	Marta Morais Araújo	✓
17	9.03.2022	Roberto Vieira/ Iniciação I / Piano António Hermenegildo/ Iniciação I / Piano	Marta Morais Araújo	✓
18	16.03.2022	Roberto Vieira/ Iniciação I / Piano António Hermenegildo/ Iniciação I / Piano	Marta Morais Araújo	✓
19	23.03.2022	Roberto Vieira/ Iniciação I / Piano António Hermenegildo/ Iniciação I / Piano	Marta Morais Araújo	✓
20	30.03.2022	Roberto Vieira/ Iniciação I / Piano António Hermenegildo/ Iniciação I / Piano	Marta Morais Araújo	✓
21	6.04.2022	Roberto Vieira/ Iniciação I / Piano António Hermenegildo/ Iniciação I / Piano	Marta Morais Araújo	✓

REGISTO DE PRESENCAS AULAS ASSISTIDAS – INSTRUMENTO - PIANO

Mestranda: Marta Morais Araújo

Orientador Científico: Prof.ª Dr.ª Maria do Rosário Sousa

Orientador Cooperante: Prof. José Bon de Sousa

INTERRUPÇÃO LETIVA – PÁSCOA				
22	20.04.2022	Roberto Vieira/ Iniciação I / Piano António Hermenegildo/ Iniciação I / Piano	Marta Morais Araújo	✓
23	27.04.2022	Roberto Vieira/ Iniciação I / Piano António Hermenegildo/ Iniciação I / Piano	Marta Morais Araújo	✓
24	4.05.2022	Roberto Vieira/ Iniciação I / Piano António Hermenegildo/ Iniciação I / Piano	Marta Morais Araújo	✓
25	11.05.2022	Roberto Vieira/ Iniciação I / Piano António Hermenegildo/ Iniciação I / Piano	Marta Morais Araújo	✓

REGISTO DE PRESENCAS AULAS ASSISTIDAS – INSTRUMENTO - PIANO

Mestranda: Marta Morais Araújo

Orientador Científico: Prof.ª Dr.ª Maria do Rosário Sousa

Orientador Cooperante: Prof. José Bon de Sousa

Aulas Assistidas	Data	Aluno/Grau/Disciplina	Mestranda	Orientador Cooperante
1	20.10.2021	Roberto Vieira/ Iniciação I / Piano António Hermenegildo/ Iniciação I / Piano	Marta Morais Araújo	✓
2	27.10.2021	Roberto Vieira/ Iniciação I / Piano António Hermenegildo/ Iniciação I / Piano	Marta Morais Araújo	✓
3	3.11.2021	Roberto Vieira/ Iniciação I / Piano António Hermenegildo/ Iniciação I / Piano	Marta Morais Araújo	✓
4	10.11.2021	Roberto Vieira/ Iniciação I / Piano António Hermenegildo/ Iniciação I / Piano	Marta Morais Araújo	✓
5	17.11.2021	Roberto Vieira/ Iniciação I / Piano António Hermenegildo/ Iniciação I / Piano	Marta Morais Araújo	✓
6	23.11.2021	Roberto Vieira/ Iniciação I / Piano António Hermenegildo/ Iniciação I / Piano	Marta Morais Araújo	✓
7	30.11.2021	Roberto Vieira/ Iniciação I / Piano António Hermenegildo/ Iniciação I / Piano	Marta Morais Araújo	✓
8	15.12.2021	Roberto Vieira/ Iniciação I / Piano António Hermenegildo/ Iniciação I / Piano	Marta Morais Araújo	✓
INTERRUPÇÃO LETIVA – NATAL				
9	12.01.2022	Roberto Vieira/ Iniciação I / Piano António Hermenegildo/ Iniciação I / Piano	Marta Morais Araújo	✓
10	19.01.2022	Roberto Vieira/ Iniciação I / Piano António Hermenegildo/ Iniciação I / Piano	Marta Morais Araújo	✓

REGISTO DE PRESENCAS AULAS ASSISTIDAS - CLASSE DE CONJUNTO – ORQUESTRA JUVENIL (Professores Mariana Citosson e Sérgio Sousa)

Mestranda: Marta Morais Araújo

Orientador Científico: Prof.ª Dr.ª Maria do Rosário Sousa

Orientador Cooperante: Prof. José Bon de Sousa

19	22.03.2022	Rita Alexandre, violino, 8º grau Sara Gíria, violino, 8º grau Inês Pinto, violino, 2º grau Joana Amaral, 4º grau João Gabriel Salgado, violoncelo, 2º grau Lourenço Silva, violoncelo, 2º grau Duarte Pinto, violoncelo, 1º grau	Marta Morais Araújo	✓
20	29.03.2022	Rita Alexandre, violino, 8º grau Sara Gíria, violino, 8º grau Inês Pinto, violino, 2º grau Joana Amaral, 4º grau João Gabriel Salgado, violoncelo, 2º grau Lourenço Silva, violoncelo, 2º grau Duarte Pinto, violoncelo, 1º grau	Marta Morais Araújo	✓
21	5.04.2022	Rita Alexandre, violino, 8º grau Sara Gíria, violino, 8º grau Inês Pinto, violino, 2º grau Joana Amaral, 4º grau João Gabriel Salgado, violoncelo, 2º grau Lourenço Silva, violoncelo, 2º grau Duarte Pinto, violoncelo, 1º grau	Marta Morais Araújo	✓
22	19.04.2022	Rita Alexandre, violino, 8º grau Sara Gíria, violino, 8º grau Inês Pinto, violino, 2º grau Joana Amaral, 4º grau João Gabriel Salgado, violoncelo, 2º grau Lourenço Silva, violoncelo, 2º grau Duarte Pinto, violoncelo, 1º grau	Marta Morais Araújo	✓

INTERRUPÇÃO LETIVA – PÁSCOA				
23	26.04.2022	Rita Alexandre, violino, 8º grau Sara Gíria, violino, 8º grau Inês Pinto, violino, 2º grau Joana Amaral, 4º grau João Gabriel Salgado, violoncelo, 2º grau Lourenço Silva, violoncelo, 2º grau Duarte Pinto, violoncelo, 1º grau	Marta Morais Araújo	✓
24	3.05.2022	Rita Alexandre, violino, 8º grau Sara Gíria, violino, 8º grau Inês Pinto, violino, 2º grau Joana Amaral, 4º grau João Gabriel Salgado, violoncelo, 2º grau Lourenço Silva, violoncelo, 2º grau Duarte Pinto, violoncelo, 1º grau	Marta Morais Araújo	✓

ANEXO D.2. FOLHAS DE PRESENÇA DE AULAS DADAS

REGISTO DE PRESENCAS AULAS DADAS - CLASSE DE CONJUNTO – ENSEMBLES DE PIANO

Mestranda: Marta Morais Araújo

Orientador Científico: Prof.ª Dr.ª Maria do Rosário Sousa

Orientador Cooperante: Prof. José Bon de Sousa

Aulas Dadas	Data	Aluno/Grau/Disciplina	Mestranda	Orientador Cooperante
1	21.09.2021	Leonor Coelho, piano, 2º grau Mariana Cunha, piano, 3º grau Inês Carvalho, piano, 2º grau Rodrigo Vilhena, piano, 5º grau Kevin Viegas, piano, 1º grau	Marta Araújo	
2	28.09.2021	Leonor Coelho, piano, 2º grau Mariana Cunha, piano, 3º grau Inês Carvalho, piano, 2º grau Rodrigo Vilhena, piano, 5º grau Kevin Viegas, piano, 1º grau	Marta Araújo	
3	12.10.2021	Leonor Coelho, piano, 2º grau Mariana Cunha, piano, 3º grau Inês Carvalho, piano, 2º grau Rodrigo Vilhena, piano, 5º grau Kevin Viegas, piano, 1º grau	Marta Araújo	
4	19.10.2021	Leonor Coelho, piano, 2º grau Mariana Cunha, piano, 3º grau Inês Carvalho, piano, 2º grau Rodrigo Vilhena, piano, 5º grau Kevin Viegas, piano, 1º grau	Marta Araújo	
5	26.10.2021	Leonor Coelho, piano, 2º grau Mariana Cunha, piano, 3º grau Inês Carvalho, piano, 2º grau Rodrigo Vilhena, piano, 5º grau Kevin Viegas, piano, 1º grau	Marta Araújo	
6	2.11.2021	Leonor Coelho, piano, 2º grau Mariana Cunha, piano, 3º grau Inês Carvalho, piano, 2º grau Rodrigo Vilhena, piano, 5º grau Kevin Viegas, piano, 1º grau	Marta Araújo	
7	9.11.2021	Leonor Coelho, piano, 2º grau Mariana Cunha, piano, 3º grau Inês Carvalho, piano, 2º grau Rodrigo Vilhena, piano, 5º grau Kevin Viegas, piano, 1º grau	Marta Araújo	
8	16.11.2021	Leonor Coelho, piano, 2º grau Mariana Cunha, piano, 3º grau Inês Carvalho, piano, 2º grau Rodrigo Vilhena, piano, 5º grau Kevin Viegas, piano, 1º grau	Marta Araújo	
9	23.11.2021	Leonor Coelho, piano, 2º grau Mariana Cunha, piano, 3º grau Inês Carvalho, piano, 2º grau Rodrigo Vilhena, piano, 5º grau Kevin Viegas, piano, 1º grau	Marta Araújo	
10	30.11.2021	Leonor Coelho, piano, 2º grau Mariana Cunha, piano, 3º grau	Marta Araújo	

REGISTO DE PRESENCAS AULAS DADAS - CLASSE DE CONJUNTO – ENSEMBLES DE PIANO

Mestranda: Marta Morais Araújo

Orientador Científico: Prof.ª Dr.ª Maria do Rosário Sousa

Orientador Cooperante: Prof. José Bon de Sousa

		Inês Carvalho, piano, 2º grau Rodrigo Vilhena, piano, 5º grau Kevin Viegas, piano, 1º grau	Marta Araújo	
11	7.12.2021	Leonor Coelho, piano, 2º grau Mariana Cunha, piano, 3º grau Inês Carvalho, piano, 2º grau Rodrigo Vilhena, piano, 5º grau Kevin Viegas, piano, 1º grau	Marta Araújo	
12	14.12.2021	Leonor Coelho, piano, 2º grau Mariana Cunha, piano, 3º grau Inês Carvalho, piano, 2º grau Rodrigo Vilhena, piano, 5º grau Kevin Viegas, piano, 1º grau	Marta Araújo	
INTERRUPÇÃO LETIVA - NATAL				
13	11.01.2022	Leonor Coelho, piano, 2º grau Mariana Cunha, piano, 3º grau Inês Carvalho, piano, 2º grau Rodrigo Vilhena, piano, 5º grau Kevin Viegas, piano, 1º grau	Marta Araújo	
14	18.01.2022	Leonor Coelho, piano, 2º grau Mariana Cunha, piano, 3º grau Inês Carvalho, piano, 2º grau Rodrigo Vilhena, piano, 5º grau Kevin Viegas, piano, 1º grau	Marta Araújo	
15	25.01.2022	Leonor Coelho, piano, 2º grau Mariana Cunha, piano, 3º grau Inês Carvalho, piano, 2º grau Rodrigo Vilhena, piano, 5º grau Kevin Viegas, piano, 1º grau	Marta Araújo	
16	1.02.2022	Leonor Coelho, piano, 2º grau Mariana Cunha, piano, 3º grau Inês Carvalho, piano, 2º grau Rodrigo Vilhena, piano, 5º grau Kevin Viegas, piano, 1º grau	Marta Araújo	X
17	8.02.2022	Leonor Coelho, piano, 2º grau Mariana Cunha, piano, 3º grau Inês Carvalho, piano, 2º grau Rodrigo Vilhena, piano, 5º grau Kevin Viegas, piano, 1º grau	Marta Araújo	
18	15.02.2022	Leonor Coelho, piano, 2º grau Mariana Cunha, piano, 3º grau Inês Carvalho, piano, 2º grau Rodrigo Vilhena, piano, 5º grau Kevin Viegas, piano, 1º grau	Marta Araújo	
19	22.02.2022	Leonor Coelho, piano, 2º grau Mariana Cunha, piano, 3º grau	Marta Araújo	

REGISTO DE PRESENCAS AULAS DADAS - CLASSE DE CONJUNTO – ENSEMBLES DE PIANO

Mestranda: Marta Morais Araújo

Orientador Científico: Prof.ª Dr.ª Maria do Rosário Sousa

Orientador Cooperante: Prof. José Bon de Sousa

20	8.03.2021	Inês Carvalho, piano, 2º grau Rodrigo Vilhena, piano, 5º grau Kevin Viegas, piano, 1º grau	Marta Araújo	
21	15.03.2022	Leonor Coelho, piano, 2º grau Mariana Cunha, piano, 3º grau Inês Carvalho, piano, 2º grau Rodrigo Vilhena, piano, 5º grau Kevin Viegas, piano, 1º grau	Marta Araújo	
22	22.03.2022	Leonor Coelho, piano, 2º grau Mariana Cunha, piano, 3º grau Inês Carvalho, piano, 2º grau Rodrigo Vilhena, piano, 5º grau Kevin Viegas, piano, 1º grau	Marta Araújo	
23	29.03.2022	Leonor Coelho, piano, 2º grau Mariana Cunha, piano, 3º grau Inês Carvalho, piano, 2º grau Rodrigo Vilhena, piano, 5º grau Kevin Viegas, piano, 1º grau	Marta Araújo	
24	6.04.2022	Leonor Coelho, piano, 2º grau Mariana Cunha, piano, 3º grau Inês Carvalho, piano, 2º grau Rodrigo Vilhena, piano, 5º grau Kevin Viegas, piano, 1º grau	Marta Araújo	X
INTERRUPÇÃO LETIVA – PÁSCOA				
25	19.04.2022	Leonor Coelho, piano, 2º grau Mariana Cunha, piano, 3º grau Inês Carvalho, piano, 2º grau Rodrigo Vilhena, piano, 5º grau Kevin Viegas, piano, 1º grau	Marta Araújo	
26	26.04.2022	Leonor Coelho, piano, 2º grau Mariana Cunha, piano, 3º grau Inês Carvalho, piano, 2º grau Rodrigo Vilhena, piano, 5º grau Kevin Viegas, piano, 1º grau	Marta Araújo	
27	3.05.2022	Leonor Coelho, piano, 2º grau Mariana Cunha, piano, 3º grau Inês Carvalho, piano, 2º grau Rodrigo Vilhena, piano, 5º grau Kevin Viegas, piano, 1º grau	Marta Araújo	

REGISTO DE PRESENCAS AULAS DADAS - CLASSE DE CONJUNTO – ENSEMBLES DE PIANO

Mestranda: Marta Morais Araújo

Orientador Científico: Prof.ª Dr.ª Maria do Rosário Sousa

Orientador Cooperante: Prof. José Bon de Sousa

28	10.05.2022	Leonor Coelho, piano, 2º grau Mariana Cunha, piano, 3º grau Inês Carvalho, piano, 2º grau Rodrigo Vilhena, piano, 5º grau Kevin Viegas, piano, 1º grau	Marta Araújo	X
----	------------	--	--------------	---

REGISTO DE PRESENCAS AULAS DADAS – INSTRUMENTO - CRAVO

Mestranda: Marta Morais Araújo

Orientador Científico: Prof.ª Dr.ª Maria do Rosário Sousa

Orientador Cooperante: Prof. José Bon de Sousa

Aulas Dadas	Data	Aluno/Grau/Disciplina	Mestranda	Orientador Cooperante
1	20.09.2021	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	
2	27.09.2021	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	
3	4.10.2021	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	
4	12.10.2021	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	
5	19.10.2021	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	
6	26.10.2021	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	
7	2.11.2021	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	
8	9.11.2021	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	
9	16.11.2021	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	
10	23.11.2021	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	
11	30.11.2021	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	☞
12	7.12.2021	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	
13	14.12.2021	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	
		INTERRUPÇÃO LETIVA - NATAL		
14	10.01.2022	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	

REGISTO DE PRESENCAS AULAS DADAS – INSTRUMENTO - CRAVO

Mestranda: Marta Morais Araújo

Orientador Científico: Prof.ª Dr.ª Maria do Rosário Sousa

Orientador Cooperante: Prof. José Bon de Sousa

15	17.01.2022	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	
16	24.01.2022	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	
17	31.01.2022	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	
18	7.02.2022	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	☞
19	14.02.2022	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	
20	21.02.2022	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	
21	28.02.2021	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	
22	7.03.2022	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	
23	21.03.2022	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	
24	28.03.2022	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	☞
25	4.04.2022	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	
		INTERRUPÇÃO LETIVA - PÁSCOA		
26	19.04.2022	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	
27	2.05.2022	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	
28	9.05.2022	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	
29	10.05.2022	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	☞

REGISTO DE PRESENCAS AULAS DADAS – INSTRUMENTO - CRAVO

Mestranda: Marta Morais Araújo

Orientador Científico: Prof.ª Dr.ª Maria do Rosário Sousa

Orientador Cooperante: Prof. José Bon de Sousa

Aulas Dadas	Data	Aluno/Grau/Disciplina	Mestranda	Orientador Cooperante
1	18.09.2021	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
2	25.09.2021	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
3	2.10.2021	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
4	9.10.2021	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
5	16.10.2021	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
6	23.10.2021	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	
7	30.10.2021	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
8	6.11.2021	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
9	13.11.2021	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
10	20.11.2021	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
11	27.11.2021	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	☞
12	4.12.2021	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
13	11.12.2021	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
		INTERRUPÇÃO LETIVA - NATAL		

REGISTO DE PRESENCAS AULAS DADAS – INSTRUMENTO - CRAVO

Mestranda: Marta Morais Araújo

Orientador Científico: Prof.ª Dr.ª Maria do Rosário Sousa

Orientador Cooperante: Prof. José Bon de Sousa

Aulas Dadas	Data	Aluno/Grau/Disciplina	Mestranda	Orientador Cooperante
1	18.09.2021	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
2	25.09.2021	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
3	2.10.2021	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
4	9.10.2021	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
5	16.10.2021	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
6	23.10.2021	Carolina Patrão Ferreira/ Iniciação II / Cravo	Marta Araújo	
7	30.10.2021	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
8	6.11.2021	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
9	13.11.2021	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
10	20.11.2021	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
11	27.11.2021	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	☞
12	4.12.2021	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
13	11.12.2021	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
		INTERRUPÇÃO LETIVA - NATAL		

REGISTO DE PRESENCAS AULAS DADAS – INSTRUMENTO - CRAVO

Mestranda: Marta Morais Araújo

Orientador Científico: Prof.ª Dr.ª Maria do Rosário Sousa

Orientador Cooperante: Prof. José Bon de Sousa

14	15.01.2022	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
15	22.01.2022	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
16	24.01.2022	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
17	29.01.2022	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
18	5.02.2022	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	X →
19	12.02.2022	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
20	19.02.2022	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
21	26.02.2021	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
22	5.03.2022	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
23	12.03.2022	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
24	19.03.2022	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	X →
25	26.03.2022	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
26	2.04.2022	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
		INTERRUPÇÃO LETIVA – PÁSCOA		
27	23.04.2022	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	
28	30.04.2022	Victor Camargo/ Curso Livre/ Cravo	Marta Araújo	

ANEXO E. DEPOIMENTOS DE PROFESSORES, COLEGAS, DIRECÇÃO

Depoimento para profissionalização em contexto de Mestrado em ensino da Música.

Marta Araújo foi minha aluna de cravo na ESMAE onde completou a sua Licenciatura em cravo.

Aluna sempre interessada, muito organizada e curiosa com grandes capacidades técnicas e musicais mostrou sempre durante o seu percurso grande disponibilidade para tocar com os colegas.

Penso que a Marta Araújo tem todas as qualidades humanas e profissionais necessárias para ser uma excelente professora.

Foi professora da minha filha no Conservatório da Metropolitana e por isso pude observar de várias maneiras a grande capacidade de motivação nos alunos assim como resultados muito positivos da sua classe.

Ana Mafalda Castro

Vila Nova de Gaia, 18 de Outubro de 2022

A Quem Interessa Saber

Conheço desde há muitos anos a Professora Marta Araújo. Trabalhámos juntas entre 2010 e 2021, anos em que exerci as funções de Diretora Pedagógica do Conservatório de Música da Metropolitana e em que a Professora Marta Araújo continuou a exercer as funções de Docente e Coordenadora da Classe de Piano e Cravo do Conservatório de Música da Metropolitana.

Ao longo destes anos pude testemunhar o profissionalismo da Professora Marta Araújo – a capacidade organizativa, a planificação exigente bem como a cuidada interação com os alunos e encarregados de educação, e ainda a sua exemplar conduta deontológica e humana.

Como professora, dentro da sala de aula, tem a capacidade natural de comunicar com os alunos mais novos de idade aos alunos adultos.

Efetivamente, a Professora Marta Araújo é uma fonte de inspiração para as crianças, jovens e adultos seus alunos, desde logo reconhecível através da sua visão artística e poder de comunicação muito especial junto destas faixas etárias, sabendo criar oportunidades musicalmente gratificantes, compensadoras e muito imaginativas para os alunos, fazendo uso da sua perícia musical, conhecimento e experiência pedagógica.

As suas capacidades pedagógicas e a sua musicalidade levam as suas classes a progredir harmoniosamente, de forma sustentada e com resultados visíveis nos diversos concertos e apresentações a cada trimestre do ano letivo.

Ao desenvolver a musicalidade e os valores estéticos, culturais e sociais dos seus alunos, a Professora Marta Araújo constrói passo a passo a autonomização das suas aprendizagens e da sua performance independente e consegue-o através de uma comunicação eficaz com todos, escutando-os e interagindo com eles por meios de recursos didáticos e de repertórios muito variados e ricos, destinados a um aperfeiçoamento e à consolidação de competências e atitudes, sendo sensível às necessidades, expectativas, curiosidades, motivações, imaginação e estilos de aprendizagem de cada um.

Esta carta não ficaria completa sem uma referência à sua simpatia e cordialidade invulgares e mostrando-se disponível sempre que alguém necessita de apoio.

Lisboa, 21 de junho de 2022

Susana Henriques

DECLARAÇÃO

Dentre a minha já longa atividade, iniciada na década de 2000, como docente na área de Gestão e Políticas Culturais, tive a felicidade de contar com Marta Araújo entre os meus alunos do Mestrado em Gestão Cultural, da Universidade Lusófona na Faculdade de Humanidades e Tecnologias, no ano letivo de 2010/2011.

Dentro do respetivo período letivo Marta Araújo logo se destacou, demonstrando sempre um interesse e empenho crescentes pela aquisição de conhecimentos na área das Políticas Culturais, associando a uma curiosidade intelectual intensa, uma atitude crítica que permitiu, durante as aulas, o estabelecimento de uma verdadeira dialética, entre docente e discente, na abordagem de temas e questões relevantes, quanto ao aprofundamento daquela área letiva.

Seguidamente, tive o privilégio de poder desempenhar funções de coorientador da sua tese de mestrado. Neste contexto, para além das qualidades já focadas, que reiterarei, tive a oportunidade de testemunhar outras, como o grande rigor na pesquisa e investigação do tema escolhido - a Fundação do Centro Cultural de Belém - sempre acompanhado de uma notável organização, assertividade e capacidade de resiliência, ultrapassando sempre com grande criatividade e labor intelectual as dificuldades metodológicas ou científicas que iam sucessivamente surgindo.

Por último, desejava ainda deixar claramente expressas duas notas sobre o carácter profissional de Marta Araújo; a primeira como simples espectador dos concertos da formação "Músicos do Tejo" de que é fundadora, como exímia instrumentista e intérprete. A segunda, para, dentro das funções profissionais que atualmente ocupo como Diretor Executivo da Metropolitana, deixar testemunho, uma vez mais, do privilégio que é poder contar com Marta Araújo e as suas diversas capacidades e aptidões, no seio da equipa de docentes desta organização.

Lisboa, 24 de outubro de 2022

Assinado por: **Miguel Alcobia de Moraes**
Sarmento Honrado
Num. de Identificação: 06982414
Data: 2022.10.25 10:19:37+01'00'

Miguel Honrado



Depoimento

En:lv

Ao longo de várias décadas de atividade letiva como professora de piano, de formação musical e de música de câmara, tive o privilégio de participar no desenvolvimento técnico e artístico de muitas dezenas de alunos, muitos dos quais têm hoje um lugar de relevo na vida musical nacional fruto do talento e da capacidade de trabalho destes nos seus percursos pessoais.

Mas há uma aluna que se destacou em particular, a Marta Araújo.

A Marta Araújo foi minha aluna de piano no início da sua aprendizagem do instrumento quando eu lecionava na Academia dos Amadores de Música nas décadas de 80 e 90 de XX. Tinha entre 12 e 13 anos de idade. Desde o início, a Marta me impressionou com o seu talento musical, a sua capacidade de adaptação às aprendizagens, o seu interesse e dedicação às técnicas propostas, o sentido do cumprimento das regras e das metas, a sua curiosidade permanente por tudo o que rodeava as obras a estudar, fazendo-o com vivacidade e abertura de espírito. Impressionou-me acima de tudo, desde muito nova, como hoje continua a ser patente na sua atividade de intérprete - a sua grande musicalidade.

As aulas com a Marta resultaram para mim num indiscutível privilégio: para além do excelente retorno a todos os desafios técnicos e artísticos propostos, estes eram permanentemente ultrapassados pela pronta resposta da aluna, e, ainda, por iniciativa desta, alargados constantemente à ampliação do espetro exploratório.

Rapidamente a Marta Araújo atingiu um nível muito elevado de qualidade que nos levou a procurar a transição para o Conservatório Nacional com outra professora, de excelente reputação, que lhe deu continuidade ao seu percurso pedagógico. No entanto, mantivemos sempre grande proximidade pessoal e profissional, que permanece ao longo de mais de 30 anos.

Tenho acompanhado de perto a sua carreira como instrumentista, como gestora musical, como promotora e investigadora na área da música antiga e como professora, sentindo sempre um grande orgulho pela excelência das suas realizações que se devem

i) ao seu carácter – rigorosa, exigente, cumpridora, pragmática, e muito especialmente *empática*, qualidade indispensável na área pedagógica; ii) ao seu talento – enorme musicalidade inata, bem desenvolvida por um percurso académico muito bem consolidado, e iii) à sua inteligência – a plena compreensão do *status quo* do meio musical português leva-a a procurar as melhores respostas às necessidades identificadas, quer na área da performance, quer na área pedagógica.



Gabriela Canavilhas

15 de junho de 2022

Lisboa, 16 de maio de 2022

Declaração

Como Diretora Pedagógica do Conservatório de Música da Metropolitana desde 2020 e como professora deste mesmo Conservatório desde 2002, gostaria de dar o meu testemunho acerca da Professora Marta Araújo, nossa Docente de Piano, Cravo e Classe de Conjunto desde o ano de 2003.


No decorrer de todos estes anos, a Professora Marta Araújo tem sempre apresentado alunos motivados e bem preparados nas provas e audições públicas. Os alunos demonstram vontade em estudar com a Professora Marta e em continuar o seu trabalho com esta Professora ao longo da sua aprendizagem, não só quando frequentam o 1º ciclo, mas também durante a adolescência e inclusive na idade adulta (Cursos Livres).

Neste Conservatório, a Professora Marta Araújo sempre criou com os seus alunos e Enc. de Educação uma relação muito próxima e positiva, o que considero que tem potenciado a aprendizagem, resiliência, evolução e amor pela Música e pelo instrumento que os seus alunos têm demonstrado.

Por todos estes motivos, tenho pela Professora Marta Araújo a mais alta consideração e respeito, tanto a nível pessoal como profissional, e considero-a um membro extremamente enriquecedor do conjunto do nosso Corpo Docente.

Muito sinceramente,

Com os meus melhores cumprimentos,


ASSOCIAÇÃO MÚSICA, EDUCAÇÃO E CULTURA
O SENTIDO DOS SONS
(Sofia Cosme, Direção Pedagógica CMM)

Contactos:sofiacosme@metropolitana.pt / tel.: 964104224

Opinião: Aulas de Cravo com Profª Marta Araújo – Victor Camargo

O seguinte texto consiste numa opinião sobre a Profª Marta Araújo. Para contextualização, a opinião aqui descrita parte dum aluno num Curso Livre de Instrumento que além de trabalhador-estudante, teve o seu primeiro contacto formal com a música com já em idade adulta.

As aulas de Cravo com a professora começavam sempre com exercícios de “aquecimento” dos dedos e também exercícios fundamentais como escalas e arpejos. Como por exemplo, exercícios para fortalecimento e dos dedos (Hanon). Ainda que estes sejam tendencialmente mecânicos, a professora fazia com que os mesmos tivessem sempre uma componente rítmica, o que adicionava um desafio adicional do que era pretendido. Após o conjunto de exercícios passávamos a estudar a(s) peça(s) que tínhamos em mãos. As peças sempre foram acordadas entre aluno e Professora e sempre refletiram as capacidades do aluno. Durante o aprendizado das peças, trabalhávamos em conjunto na escolha dos dedos assim como na divisão de secções da peça para serem estudadas. Ao longo do ano letivo as peças poderiam aumentar o seu desafio, mas sempre após serem acordadas por ambas as partes. Devo ressaltar que a Professora também dava sugestões de peças que considerava relevantes para o desenvolvimento musical do aluno. No fim de cada aula, eram definidos os próximos objetivos para a próxima aula, assim como novos exercícios técnicos (como arpejos ou outro exercício de fortalecimento dos dedos).

Enquanto aluno, devo dizer que tenho muito sorte por ter tido o meu primeiro contacto com a música através da Profª Marta Araújo. Acredito que qualquer atividade artística demanda dedicação e também perseverança, no entanto no meu caso enquanto adulto e com limitações de tempo por vezes não se consegue manter a mesma consistência em dadas alturas do ano. Ainda assim, a Professora sempre foi compreensiva com os meus outros compromissos e nunca criou um ambiente punitivo “porque eu não fiz o TPC”. Pelo contrário, durante todo o tempo que tivemos aulas sempre demonstrou não só dedicação, mas um apoio que acredito que todo e qualquer aluno tem de ter ao aprender um instrumento. As aulas além do rigor técnico, também tinham um tom de masterclasses pois ao aprendermos uma peça, a Professora além das indicações de interpretação, também dava conselhos melhorar uma peça seja ao nível global ou duma secção/frase e/ou compasso. Ainda sobre o tópico de melhoria contínua, a professora sempre esteve aberta a visitar as peças, assim como rever com o aluno partes que fossem chave e que pudessem ser melhoradas, e também aceitar sugestões que eu enquanto aluno desse.

Mais uma vez reitero que me sinto extremamente grato e afortunado por ter iniciado o meu percurso musical com a Professora Marta, e acima de tudo por todo o apoio que recebi em todas as aulas e especialmente por sentir que ela sempre acreditou no meu potencial enquanto aluno.



Victor Afonso Camargo

ANEXO F. AUTORIZAÇÕES DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO PARA PARTICIPAÇÃO DOS ALUNOS NAS SESSÕES PEDAGÓGICAS - PIP



UNIVERSIDADE
CATOLICA
PORTUGUESA

METROPOLITANA

Exmos. Senhores Encarregados de Educação e Alunos:

Na sequência da realização de um trabalho de investigação científica, integrado no Mestrado em Ensino de Música, com especialidade em Música de Conjunto e Instrumento, que me encontro a frequentar na Universidade Católica Portuguesa - Escolas das Artes - Porto, durante o ano letivo em curso, venho solicitar toda a colaboração possível no sentido de permitir que os alunos de Piano, de Cravo e de Classe de Conjunto do Conservatório de Música da Metropolitana, possam participar num **Projeto de Intervenção Pedagógica**, por mim orientado, a realizar no contexto das aulas que lecciono, dentro das instalações da Biblioteca Nacional de Portugal (Campo Grande) ou na Metropolitana.

Para a realização deste trabalho torna-se indispensável, o recurso à utilização de *imagens filmicas e fotograficas* de todos os intervenientes neste processo educativo, dado tratar-se de um conjunto de *instrumentos de recolha de dados*, cujos registos se revelam de grande importância para os estudos em questão.

Agradecendo a inestimável colaboração de todos os Alunos e Encarregados de Educação, realço que estas imagens serão, apenas, e exclusivamente, utilizadas para o trabalho deste Projeto de Intervenção Pedagógica. Quero realçar, ainda, que os alunos que participarem neste Projeto sairão mais ricos musicalmente, porque terão oportunidade de assistir a diversas sessões relacionadas com o Projeto e que serão proferidas por diversas personalidades de relevância no panorama artístico e educativo do nosso país.

Com os meus melhores cumprimentos, encontro-me ao dispor para qualquer informação adicional,

A Mestranda
Marta Morais Araújo
Universidade Católica Portuguesa – Escola das Artes
28 de Fevereiro de 2022

Declaração

Declaro que autorizo que o meu educando:

Kevin Veigas
participe num Projeto de Intervenção Pedagógica orientado pela Professora Marta Morais Araújo, integrado no contexto do Mestrado em Ensino de Música, com especialização em Cravo e Música de Conjunto, e que, simultaneamente, possam ser realizadas *imagens filmicas e fotograficas*, durante as Sessões e Audições, no Conservatório de Música da Metropolitana (CMM).

O Encarregado de Educação/ O(A) Aluno(a):

Aurora



UNIVERSIDADE
CATOLICA
PORTUGUESA

METROPOLITANA

Exmos. Senhores Encarregados de Educação e Alunos:

Na sequência da realização de um trabalho de investigação científica, integrado no Mestrado em Ensino de Música, com especialidade em Música de Conjunto e Instrumento - Cravo, que me encontro a frequentar na Universidade Católica Portuguesa - Escolas das Artes - Porto, durante o ano letivo em curso, venho solicitar toda a colaboração possível no sentido de permitir que os alunos de Piano, de Cravo e de Classe de Conjunto do Conservatório de Música da Metropolitana, possam participar num **Projeto de Intervenção Pedagógica**, por mim orientado, a realizar no contexto das aulas que lecciono, dentro das instalações da Biblioteca Nacional de Portugal (Campo Grande).

Para a realização deste trabalho torna-se indispensável, o recurso à utilização de *imagens filmicas e fotograficas* de todos os intervenientes neste processo educativo, dado tratar-se de um conjunto de *instrumentos de recolha de dados*, cujos registos se revelam de grande importância para os estudos em questão.

Agradecendo a inestimável colaboração de todos os Alunos e Encarregados de Educação, realço que estas imagens serão, apenas, e exclusivamente, utilizadas para o trabalho deste Projeto de Intervenção Pedagógica. Quero realçar, ainda, que os alunos que participarem neste Projeto sairão mais ricos musicalmente, porque terão oportunidade de assistir a diversas sessões relacionadas com o Projeto e que serão proferidas por diversas personalidades de relevância no panorama artístico e educativo do nosso país.

Com os meus melhores cumprimentos, encontro-me ao dispor para qualquer informação adicional,

A Mestranda
Marta Morais Araújo
Universidade Católica Portuguesa – Escola das Artes
28 de Fevereiro de 2022

Declaração

Declaro que autorizo que o meu educando:

LEONOR LA FEIRA
participe num Projeto de Intervenção Pedagógica orientado pela Professora Marta Morais Araújo, integrado no contexto do Mestrado em Ensino de Música, com especialização em Cravo e Música de Conjunto, e que, simultaneamente, possam ser realizadas *imagens filmicas e fotograficas*, durante as Sessões e Audições, no Conservatório de Música da Metropolitana (CMM).

O Encarregado de Educação/ O(A) Aluno(a):

Cabral Maria



UNIVERSIDADE
CATOLICA
PORTUGUESA

METROPOLITANA

Exmos. Senhores Encarregados de Educação e Alunos:

Na sequência da realização de um trabalho de investigação científica, integrado no Mestrado em Ensino de Música, com especialidade em Música de Conjunto e Instrumento, que me encontro a frequentar na Universidade Católica Portuguesa - Escolas das Artes - Porto, durante o ano letivo em curso, venho solicitar toda a colaboração possível no sentido de permitir que os alunos de Piano, de Cravo e de Classe de Conjunto do Conservatório de Música da Metropolitana, possam participar num **Projeto de Intervenção Pedagógica**, por mim orientado, a realizar no contexto das aulas que lecciono, dentro das instalações da Biblioteca Nacional de Portugal (Campo Grande) ou na Metropolitana.

Para a realização deste trabalho torna-se indispensável, o recurso à utilização de *imagens filmicas e fotograficas* de todos os intervenientes neste processo educativo, dado tratar-se de um conjunto de *instrumentos de recolha de dados*, cujos registos se revelam de grande importância para os estudos em questão.

Agradecendo a inestimável colaboração de todos os Alunos e Encarregados de Educação, realço que estas imagens serão, apenas, e exclusivamente, utilizadas para o trabalho deste Projeto de Intervenção Pedagógica. Quero realçar, ainda, que os alunos que participarem neste Projeto sairão mais ricos musicalmente, porque terão oportunidade de assistir a diversas sessões relacionadas com o Projeto e que serão proferidas por diversas personalidades de relevância no panorama artístico e educativo do nosso país.

Com os meus melhores cumprimentos, encontro-me ao dispor para qualquer informação adicional,

A Mestranda
Marta Morais Araújo
Universidade Católica Portuguesa – Escola das Artes
28 de Fevereiro de 2022

Declaração

Declaro que autorizo que o meu educando:

Mariana Gomes Cardoso de P. Ha e Cunha
participe num Projeto de Intervenção Pedagógica orientado pela Professora Marta Morais Araújo, integrado no contexto do Mestrado em Ensino de Música, com especialização em Cravo e Música de Conjunto, e que, simultaneamente, possam ser realizadas *imagens filmicas e fotograficas*, durante as Sessões e Audições, no Conservatório de Música da Metropolitana (CMM).

O Encarregado de Educação/ O(A) Aluno(a):

Juliana



UNIVERSIDADE
CATOLICA
PORTUGUESA

METROPOLITANA

Exmos. Senhores Encarregados de Educação e Alunos:

Na sequência da realização de um trabalho de investigação científica, integrado no Mestrado em Ensino de Música, com especialidade em Música de Conjunto e Instrumento - Cravo, que me encontro a frequentar na Universidade Católica Portuguesa - Escolas das Artes - Porto, durante o ano letivo em curso, venho solicitar toda a colaboração possível no sentido de permitir que os alunos de Piano, de Cravo e de Classe de Conjunto do Conservatório de Música da Metropolitana, possam participar num **Projeto de Intervenção Pedagógica**, por mim orientado, a realizar no contexto das aulas que lecciono, dentro das instalações da Biblioteca Nacional de Portugal (Campo Grande).

Para a realização deste trabalho torna-se indispensável, o recurso à utilização de *imagens filmicas e fotograficas* de todos os intervenientes neste processo educativo, dado tratar-se de um conjunto de *instrumentos de recolha de dados*, cujos registos se revelam de grande importância para os estudos em questão.

Agradecendo a inestimável colaboração de todos os Alunos e Encarregados de Educação, realço que estas imagens serão, apenas, e exclusivamente, utilizadas para o trabalho deste Projeto de Intervenção Pedagógica. Quero realçar, ainda, que os alunos que participarem neste Projeto sairão mais ricos musicalmente, porque terão oportunidade de assistir a diversas sessões relacionadas com o Projeto e que serão proferidas por diversas personalidades de relevância no panorama artístico e educativo do nosso país.

Com os meus melhores cumprimentos, encontro-me ao dispor para qualquer informação adicional,

A Mestranda
Marta Morais Araújo
Universidade Católica Portuguesa – Escola das Artes
28 de Fevereiro de 2022

Declaração

Declaro que autorizo que o meu educando:

Luís Henrique
participe num Projeto de Intervenção Pedagógica orientado pela Professora Marta Morais Araújo, integrado no contexto do Mestrado em Ensino de Música, com especialização em Cravo e Música de Conjunto, e que, simultaneamente, possam ser realizadas *imagens filmicas e fotograficas*, durante as Sessões e Audições, no Conservatório de Música da Metropolitana (CMM).

O Encarregado de Educação/ O(A) Aluno(a):

Luís Henrique



Exmos. Senhores Encarregados de Educação e Alunos:

Na sequência da realização de um trabalho de investigação científica, integrado no Mestrado em Ensino de Música, com especialidade em Música de Conjunto e Instrumento – Cravo, que me encontro a frequentar na Universidade Católica Portuguesa - Escolas das Artes - Porto, durante o ano letivo em curso, venho solicitar toda a colaboração possível no sentido de permitir que os alunos de Piano, de Cravo e de Classe de Conjunto do Conservatório de Música da Metropolitana, possam participar num **Projeto de Intervenção Pedagógica**, por mim orientado, a realizar no contexto das aulas que lecciono, dentro das instalações da Biblioteca Nacional de Portugal (Campo Grande) ou na Metropolitana.

Para a realização deste trabalho torna-se indispensável, o recurso à utilização de *imagens filmadas e fotográficas* de todos os intervenientes neste processo educativo, dado tratar-se de um conjunto de *instrumentos de recolha de dados*, cujos registos se revelam de grande importância para os estudos em questão.

Agradecendo a inestimável colaboração de todos os Alunos e Encarregados de Educação, realço que estas imagens serão, apenas, e exclusivamente, utilizadas para o trabalho deste Projeto de Intervenção Pedagógica. Quero realçar, ainda, que os alunos que participarem neste Projeto sairão mais ricos musicalmente, porque terão oportunidade de assistir a diversas sessões relacionadas com o Projeto e que serão proferidas por diversas personalidades de relevância no panorama artístico e educativo do nosso país.

Com os meus melhores cumprimentos, encontro-me ao dispor para qualquer informação adicional,

A Mestranda
Marta Morais Araújo
Universidade Católica Portuguesa – Escola das Artes
28 de Fevereiro de 2022

Declaração

Declaro que autorizo que o meu educando:

Miguel Augusto Brito Pinheiro Alves
participe num **Projeto de Intervenção Pedagógica** orientado pela Professora Marta Morais Araújo, integrado no contexto do **Mestrado em Ensino de Música**, com especialização em **Cravo e Música de Conjunto**, e que, simultaneamente, possam ser realizadas *imagens filmadas e fotográficas*, durante as **Sessões e Audições**, no Conservatório de Música da Metropolitana (CMM).

O Encarregado de Educação/ O(A) Aluno(a):

[Assinatura]



Exmos. Senhores Encarregados de Educação e Alunos:

Na sequência da realização de um trabalho de investigação científica, integrado no Mestrado em Ensino de Música, com especialidade em Música de Conjunto e Instrumento – Cravo, que me encontro a frequentar na Universidade Católica Portuguesa - Escolas das Artes - Porto, durante o ano letivo em curso, venho solicitar toda a colaboração possível no sentido de permitir que os alunos de Piano, de Cravo e de Classe de Conjunto do Conservatório de Música da Metropolitana, possam participar num **Projeto de Intervenção Pedagógica**, por mim orientado, a realizar no contexto das aulas que lecciono, dentro das instalações da Biblioteca Nacional de Portugal (Campo Grande).

Para a realização deste trabalho torna-se indispensável, o recurso à utilização de *imagens filmadas e fotográficas* de todos os intervenientes neste processo educativo, dado tratar-se de um conjunto de *instrumentos de recolha de dados*, cujos registos se revelam de grande importância para os estudos em questão.

Agradecendo a inestimável colaboração de todos os Alunos e Encarregados de Educação, realço que estas imagens serão, apenas, e exclusivamente, utilizadas para o trabalho deste Projeto de Intervenção Pedagógica. Quero realçar, ainda, que os alunos que participarem neste Projeto sairão mais ricos musicalmente, porque terão oportunidade de assistir a diversas sessões relacionadas com o Projeto e que serão proferidas por diversas personalidades de relevância no panorama artístico e educativo do nosso país.

Com os meus melhores cumprimentos, encontro-me ao dispor para qualquer informação adicional,

A Mestranda
Marta Morais Araújo
Universidade Católica Portuguesa – Escola das Artes
28 de Fevereiro de 2022

Declaração

Declaro que autorizo que o meu educando:

Leonar Dias Coelho
participe num **Projeto de Intervenção Pedagógica** orientado pela Professora Marta Morais Araújo, integrado no contexto do **Mestrado em Ensino de Música**, com especialização em **Cravo e Música de Conjunto**, e que, simultaneamente, possam ser realizadas *imagens filmadas e fotográficas*, durante as **Sessões e Audições**, no Conservatório de Música da Metropolitana (CMM).

O Encarregado de Educação/ O(A) Aluno(a):

[Assinatura]



Exmos. Senhores Encarregados de Educação e Alunos:

Na sequência da realização de um trabalho de investigação científica, integrado no Mestrado em Ensino de Música, com especialidade em Música de Conjunto e Instrumento – Cravo, que me encontro a frequentar na Universidade Católica Portuguesa - Escolas das Artes - Porto, durante o ano letivo em curso, venho solicitar toda a colaboração possível no sentido de permitir que os alunos de Piano, de Cravo e de Classe de Conjunto do Conservatório de Música da Metropolitana, possam participar num **Projeto de Intervenção Pedagógica**, por mim orientado, a realizar no contexto das aulas que lecciono, dentro das instalações da Biblioteca Nacional de Portugal (Campo Grande).

Para a realização deste trabalho torna-se indispensável, o recurso à utilização de *imagens filmadas e fotográficas* de todos os intervenientes neste processo educativo, dado tratar-se de um conjunto de *instrumentos de recolha de dados*, cujos registos se revelam de grande importância para os estudos em questão.

Agradecendo a inestimável colaboração de todos os Alunos e Encarregados de Educação, realço que estas imagens serão, apenas, e exclusivamente, utilizadas para o trabalho deste Projeto de Intervenção Pedagógica. Quero realçar, ainda, que os alunos que participarem neste Projeto sairão mais ricos musicalmente, porque terão oportunidade de assistir a diversas sessões relacionadas com o Projeto e que serão proferidas por diversas personalidades de relevância no panorama artístico e educativo do nosso país.

Com os meus melhores cumprimentos, encontro-me ao dispor para qualquer informação adicional,

A Mestranda
Marta Morais Araújo
Universidade Católica Portuguesa – Escola das Artes
28 de Fevereiro de 2022

Declaração

Declaro que autorizo que o meu educando:

Vitor Hugo Domingos
participe num **Projeto de Intervenção Pedagógica** orientado pela Professora Marta Morais Araújo, integrado no contexto do **Mestrado em Ensino de Música**, com especialização em **Cravo e Música de Conjunto**, e que, simultaneamente, possam ser realizadas *imagens filmadas e fotográficas*, durante as **Sessões e Audições**, no Conservatório de Música da Metropolitana (CMM).

O Encarregado de Educação/ O(A) Aluno(a):

[Assinatura]



Exmos. Senhores Encarregados de Educação e Alunos:

Na sequência da realização de um trabalho de investigação científica, integrado no Mestrado em Ensino de Música, com especialidade em Música de Conjunto e Instrumento – Cravo, que me encontro a frequentar na Universidade Católica Portuguesa - Escolas das Artes - Porto, durante o ano letivo em curso, venho solicitar toda a colaboração possível no sentido de permitir que os alunos de Piano, de Cravo e de Classe de Conjunto do Conservatório de Música da Metropolitana, possam participar num **Projeto de Intervenção Pedagógica**, por mim orientado, a realizar no contexto das aulas que lecciono, dentro das instalações da Biblioteca Nacional de Portugal (Campo Grande).

Para a realização deste trabalho torna-se indispensável, o recurso à utilização de *imagens filmadas e fotográficas* de todos os intervenientes neste processo educativo, dado tratar-se de um conjunto de *instrumentos de recolha de dados*, cujos registos se revelam de grande importância para os estudos em questão.

Agradecendo a inestimável colaboração de todos os Alunos e Encarregados de Educação, realço que estas imagens serão, apenas, e exclusivamente, utilizadas para o trabalho deste Projeto de Intervenção Pedagógica. Quero realçar, ainda, que os alunos que participarem neste Projeto sairão mais ricos musicalmente, porque terão oportunidade de assistir a diversas sessões relacionadas com o Projeto e que serão proferidas por diversas personalidades de relevância no panorama artístico e educativo do nosso país.

Com os meus melhores cumprimentos, encontro-me ao dispor para qualquer informação adicional,

A Mestranda
Marta Morais Araújo
Universidade Católica Portuguesa – Escola das Artes
28 de Fevereiro de 2022

Declaração

Declaro que autorizo que o meu educando: Leonar Dias Coelho

participe num **Projeto de Intervenção Pedagógica** orientado pela Professora Marta Morais Araújo, integrado no contexto do **Mestrado em Ensino de Música**, com especialização em **Cravo e Música de Conjunto**, e que, simultaneamente, possam ser realizadas *imagens filmadas e fotográficas*, durante as **Sessões e Audições**, no Conservatório de Música da Metropolitana (CMM).

O Encarregado de Educação/ O(A) Aluno(a):

[Assinatura]



Exmos. Senhores Encarregados de Educação e Alunos:

Na sequência da realização de um trabalho de investigação científica, integrado no Mestrado em Ensino de Música, com especialidade em Música de Conjunto e Instrumento – Cravo, que me encontro a frequentar na Universidade Católica Portuguesa - Escolas das Artes - Porto, durante o ano letivo em curso, venho solicitar toda a colaboração possível no sentido de permitirem que os alunos de Piano, de Cravo e de Classe de Conjunto do Conservatório de Música da Metropolitana, possam participar num **Projeto de Intervenção Pedagógica**, por mim orientado, a realizar no contexto das aulas que lecciono, dentro das instalações da Biblioteca Nacional de Portugal (Campo Grande).

Para a realização deste trabalho torna-se indispensável, o recurso à utilização de *imagens filmáticas e fotográficas* de todos os intervenientes neste processo educativo, dado tratar-se de um conjunto de *instrumentos de recolha de dados*, cujos registos se revelam de grande importância para os estudos em questão.

Agradecendo a inestimável colaboração de todos os Alunos e Encarregados de Educação, realço que estas imagens serão, apenas, e exclusivamente, utilizadas para o trabalho deste Projeto de Intervenção Pedagógica. Quero realçar, ainda, que os alunos que participarem neste Projeto sairão mais ricos musicalmente, porque terão oportunidade de assistir a diversas sessões relacionadas com o Projeto e que serão proferidas por diversas personalidades de relevância no panorama artístico e educativo do nosso país.

Com os meus melhores cumprimentos, encontro-me ao dispor para qualquer informação adicional,

A Mestranda
Marta Morais Araújo
Universidade Católica Portuguesa – Escola das Artes
28 de Fevereiro de 2022

Declaração

Declaro que autorizo que o meu educando:

Luísa Araújo
participe num **Projeto de Intervenção Pedagógica** orientado pela Professora Marta Morais Araújo, integrado no contexto do **Mestrado em Ensino de Música**, com especialização em **Cravo e Música de Conjunto**, e que, simultaneamente, possam ser realizadas *imagens filmáticas e fotográficas*, durante as **Sessões e Audições**, no Conservatório de Música da Metropolitana (CMM).

O Encarregado de Educação/ O(A) Aluno(a):

Francisco Antunes



Exmos. Senhores Encarregados de Educação e Alunos:

Na sequência da realização de um trabalho de investigação científica, integrado no Mestrado em Ensino de Música, com especialidade em Música de Conjunto e Instrumento – Cravo, que me encontro a frequentar na Universidade Católica Portuguesa - Escolas das Artes - Porto, durante o ano letivo em curso, venho solicitar toda a colaboração possível no sentido de permitirem que os alunos de Piano, de Cravo e de Classe de Conjunto do Conservatório de Música da Metropolitana, possam participar num **Projeto de Intervenção Pedagógica**, por mim orientado, a realizar no contexto das aulas que lecciono, dentro das instalações da Biblioteca Nacional de Portugal (Campo Grande).

Para a realização deste trabalho torna-se indispensável, o recurso à utilização de *imagens filmáticas e fotográficas* de todos os intervenientes neste processo educativo, dado tratar-se de um conjunto de *instrumentos de recolha de dados*, cujos registos se revelam de grande importância para os estudos em questão.

Agradecendo a inestimável colaboração de todos os Alunos e Encarregados de Educação, realço que estas imagens serão, apenas, e exclusivamente, utilizadas para o trabalho deste Projeto de Intervenção Pedagógica. Quero realçar, ainda, que os alunos que participarem neste Projeto sairão mais ricos musicalmente, porque terão oportunidade de assistir a diversas sessões relacionadas com o Projeto e que serão proferidas por diversas personalidades de relevância no panorama artístico e educativo do nosso país.

Com os meus melhores cumprimentos, encontro-me ao dispor para qualquer informação adicional,

A Mestranda
Marta Morais Araújo
Universidade Católica Portuguesa – Escola das Artes
28 de Fevereiro de 2022

Declaração

Declaro que autorizo que o meu educando:

Zafael Vieira Nunes Monteiro Nabais
participe num **Projeto de Intervenção Pedagógica** orientado pela Professora Marta Morais Araújo, integrado no contexto do **Mestrado em Ensino de Música**, com especialização em **Cravo e Música de Conjunto**, e que, simultaneamente, possam ser realizadas *imagens filmáticas e fotográficas*, durante as **Sessões e Audições**, no Conservatório de Música da Metropolitana (CMM).

O Encarregado de Educação/ O(A) Aluno(a):

Zafael Nunes



Exmos. Senhores Encarregados de Educação e Alunos:

Na sequência da realização de um trabalho de investigação científica, integrado no Mestrado em Ensino de Música, com especialidade em Música de Conjunto e Instrumento, que me encontro a frequentar na Universidade Católica Portuguesa - Escolas das Artes - Porto, durante o ano letivo em curso, venho solicitar toda a colaboração possível no sentido de permitirem que os alunos de Piano, de Cravo e de Classe de Conjunto do Conservatório de Música da Metropolitana, possam participar num **Projeto de Intervenção Pedagógica**, por mim orientado, a realizar no contexto das aulas que lecciono, dentro das instalações da Biblioteca Nacional de Portugal (Campo Grande) ou na Metropolitana.

Para a realização deste trabalho torna-se indispensável, o recurso à utilização de *imagens filmáticas e fotográficas* de todos os intervenientes neste processo educativo, dado tratar-se de um conjunto de *instrumentos de recolha de dados*, cujos registos se revelam de grande importância para os estudos em questão.

Agradecendo a inestimável colaboração de todos os Alunos e Encarregados de Educação, realço que estas imagens serão, apenas, e exclusivamente, utilizadas para o trabalho deste Projeto de Intervenção Pedagógica. Quero realçar, ainda, que os alunos que participarem neste Projeto sairão mais ricos musicalmente, porque terão oportunidade de assistir a diversas sessões relacionadas com o Projeto e que serão proferidas por diversas personalidades de relevância no panorama artístico e educativo do nosso país.

Com os meus melhores cumprimentos, encontro-me ao dispor para qualquer informação adicional,

A Mestranda
Marta Morais Araújo
Universidade Católica Portuguesa – Escola das Artes
28 de Fevereiro de 2022

Declaração

Declaro que autorizo que o meu educando:

Carolina Ferreira
participe num **Projeto de Intervenção Pedagógica** orientado pela Professora Marta Morais Araújo, integrado no contexto do **Mestrado em Ensino de Música**, com especialização em **Cravo e Música de Conjunto**, e que, simultaneamente, possam ser realizadas *imagens filmáticas e fotográficas*, durante as **Sessões e Audições**, no Conservatório de Música da Metropolitana (CMM).

O Encarregado de Educação/ O(A) Aluno(a):

Carolina Ferreira

ANEXO G. BIOGRAFIAS DOS CONFERENCISTAS QUE MINISTRARAM AS SESSÕES PEDAGÓGICAS

Cristina Santos – Psicóloga

Cristina Santos, 32 anos, de Aveiro para Lisboa, passando pela cidade dos estudantes (Coimbra) para tirar o curso de Psicologia. Especializou-se em Psicologia Clínica, tendo especial interesse pelas temáticas da ansiedade, depressão, *burnout* e orientação vocacional e de carreira. Também formadora, tem experiência com diversos públicos-alvo. Atualmente, exerce consultas de Psicologia online e presenciais (Saldanha) e dá formação.

Carla Vasconcelos - Atriz

Carla Vasconcelos formou-se na Comuna - Teatro de Pesquisa sob a orientação de João Mota e frequentou posteriormente a Escola de Teatro e Cinema - Conservatório Nacional. Fez vários workshops de cinema, televisão, escrita e teatro, fez o Master Class sobre o Método dirigido por Marcia Haufrecht, fez o curso de Comédia dell'Arte em Itália, dirigido por António Fava, e, em Nova Iorque, fez o One Year Program no American Comedy Institute sob a orientação de Stephen Rosenfield. Trabalhou com encenadores como António Feio, João Mota, Paulo Lage, Luís Castro, João Brites, Fernanda Lapa, Fraga, Christophe Aimé, João Ricardo, Joannie Mackenzie, entre outros. A 30 de Junho de 2011 foi anunciada como uma das novas apresentadoras do programa da RTP2, 5 Para a Meia-Noite.

Luísa Cruz – Atriz

Nasce em Lisboa. Licenciada no curso de Formação de Actores da Escola Superior de Teatro e Cinema do Conservatório Nacional de Lisboa. Para além do trabalho em teatro, a sua carreira enquanto atriz inclui também o cinema, tendo participado em filmes realizados por Fernando Matos Silva, Leão Lopes, Teresa Villaverde, Jorge Cramez, João Botelho e mais recentemente com Miguel Gomes (*As mil e uma noites*). Em televisão, integra o elenco de séries e telenovelas, para além de ter participado regularmente em dobragens para filmes infantis. No teatro, trabalha como atriz profissional desde 1985. Durante dez anos esteve ligada ao Teatro da Cornucópia onde, para além de Luís Miguel Cintra, trabalhou com encenadores como Rui Mendes, Adriano Luz, Christine Laurent, Stephan Stroux, Miguel Guilherme e José Wallenstein. Entre 1999 e 2005 colaborou assiduamente com o TNSJ onde foi dirigida por Ricardo Pais, Nuno Carinhas e Giorgio Corsetti. Participou em várias produções no Teatro Nacional D. Maria II, no Teatro Nacional São Carlos e Escola Superior de Música de Lisboa. Participa também em inúmeros recitais de poesia. Em Março de 2005, juntamente com o pianista Jeff Cohen lança o cd de fados *Quando Lisboa Anoitece*. Em 1989, recebeu o Prémio Melhor Jovem Atriz atribuído pela revista *O Actor*, e o Prémio Atriz Revelação atribuído pelo semanário *Se7e*. Em 2006, recebe o Globo de Ouro de Melhor Atriz de Teatro do ano de 2005 atribuído pela revista *Caras* e pelo canal televisivo SIC. Em 2009, recebe o Prémio Santareno, Melhor Atriz de Teatro, com o trabalho *Harper Reagan*. Em 2011, recebe o Globo de Ouro Melhor Atriz de Teatro 2010 e em 2012 recebe o Prémio Autores, Melhor atriz de Teatro 2011. Em 2015, recebe o Prémio

de Melhor Actriz Secundária, com o trabalho no filme de Miguel Gomes “As Mil e Uma Noites”, atribuído pelo Festival Caminhos do Cinema Português.

Margarida Fonseca Santos – Escritora, formadora, professora de música

Nasceu em Lisboa em 1960. Foi professora de Pedagogia e Formação Musical em várias escolas, nomeadamente na Esc. Sup. de Música de Lisboa. Estudou Escrita Criativa, Escrita para Teatro, Guionismo e Curta-Metragem. Tem mais de 100 livros publicados, sendo a maioria na área infantojuvenil, grande parte incluídos no PNL. Publicou três livros de canções para os mais novos. Publicou, em 2015, o livro *AltaMente* – treino mental e uso pedagógico da metáfora. Criou as *Histórias em 77 palavras*, recomendado pelo Plano Nacional de Leitura 2027, integrado agora no Projeto Re-Word-It – Brincar a Sério com as Palavras, onde se trabalha a escrita, a leitura, a atenção e a metacognição. Em fevereiro de 2019 publicou *Razões para Escrever*, sobre a escrita quotidiana, e em 2020, com Isabel Peixeiro e Rosário P. Ribeiro, os dois livros *Razões para Ler*, para utilização do conto e da metáfora em sala de aula.

Filipe Raposo – Pianista e compositor

Nasceu em Lisboa em 1979. É pianista, compositor e orquestrador. Iniciou os seus estudos pianísticos no Conservatório Nacional de Lisboa. Tem o mestrado em Piano Jazz Performance pelo Royal College of Music (Stockholm) e foi bolseiro da Royal Music Academy of Stockholm. É licenciado em Composição pela Escola Superior de Música de Lisboa. Para além da música colabora regularmente como compositor e intérprete em Cinema e Teatro. Desde 2004 que colabora com a Cinemateca Portuguesa como pianista residente no acompanhamento de filmes mudos. A convite da Cinemateca Portuguesa compôs e gravou a banda sonora para as edições em DVD de filmes portugueses do Cinema Mudo. Em 2017 Lisboa, *Crónica Anekdotica de Leitão de Barros*, tendo ganho uma Menção Honrosa no Festival Il Cinema Ritrovato em Bolonha, em 2018 *O Táxi nº 9297 de Reinaldo Ferreira* e em 2021 *Nazareth de Leitão de Barros*. Como pianista e em nome próprio, tem-se apresentado em vários festivais de Jazz europeus. Em nome próprio editou os discos: *First Falls* (2011) – Prémio artista revelação Fundação Amália, *A Hundred Silent Ways* (2013), *Inquietude* (2015), *Rita Maria & Filipe Raposo/ Live in Oslo* (2018), *ØCRE vol.1* (2019); *When Barroque Meets Jazz* (2020), *ØBSIDIANA vol.2* (2022).

Teresa Alves Barata – Health coach

Movida pela minha paixão pelo bem estar fundei a LIQUID, depois de 15 anos no mundo cooperativo. Fui a primeira Portuguesa a certificar-me como Health Coach pelo Instituto de Nutrição Integrativa em Nova Iorque, e fui pioneira nos programas Detox em Portugal em 2011. A TimeOut deu-me o nome de Senhora Detox! Sempre com a ambição de aprender um pouco mais, fiz uma pós-graduação em Coaching de Nutrição Integrativa e uma pós-Graduação em Coaching e na Ciência e arte da transformação Pessoal no Instituto de Nutrição Integrativa em NYC. Participei no “Programa Future Leaders in Healthcare” da Universidade Nova e também em vários seminários, cursos e palestras nacionais e internacionais no âmbito da nutrição integrativa nomeadamente alimentação macrobiótica, dietética na medicina chinesa, etc. E sendo praticante e apaixonada pelo yoga desde há mais de 25 anos, decidi juntar essa prática ao meu CV e em 2016 iniciei a minha primeira formação de 200 horas de Professora de Yoga com o método OSSEUS.

Mais tarde fiz uma formação de mais 300 horas com a Vesselify School of Yoga, baseada em Hatha e Anusara Yoga, focada na longevidade e no alinhamento. Para além disso fiz também dois níveis do curso de Reiki e dois níveis da formação tambores Xamânicos. Entendo que só através da constante formação e aprendizagem seja com a teoria ou com a prática poderei guiar e apoiar melhor todos aqueles que me procuram .

ANEXO H. 1º INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO *GOOGLE FORMS* - SOBRE ATUAÇÃO EM PÚBLICO PARA OS ALUNOS DA PROF.^a MARTA ARAÚJO

5. 5) Gosta de tocar em público?

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

Às vezes

6. Justifique e desenvolva a resposta anterior. *

7. 6) Sente-se nervoso(a)/ ansioso(a) antes de uma atuação/audição? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

Às vezes

Outra: _____

8. 7) Descreva o que sente antes de tocar em público *

13. 10) Assinale os eventos que lhe causam mais nervosismo/ansiedade. Pode escolher várias opções. *

Marcar tudo o que for aplicável.

- audições privadas (para família, amigos)
 audições públicas (na escola de música)
 concertos a solo
 concertos em grupo (coro, piano a 4 mãos)
 audições públicas (em outros locais fora da escola de música)
 audições entre colegas
 Outra: _____

14. 11) Assinale os eventos que lhe dão mais tranquilidade. Pode escolher várias opções. *

Marcar tudo o que for aplicável.

- audições privadas (para família, amigos)
 audições públicas (na escola de música)
 concertos a solo
 concertos em grupo (coro, piano a 4 mãos)
 audições públicas (em outros locais fora da escola de música)
 audições entre colegas
 Outra: _____

15. Qual das situações anteriores é a mais tranquila e a menos tranquila (escolha duas opções das acima referidas e justifique a sua resposta) *

Questionário sobre atuação em público para os alunos da Prof.ª Marta Araújo

No âmbito do Mestrado em Ensino da Música, na Escola das Artes da Universidade Católica, e no contexto do trabalho científico desenvolvido no âmbito do Projeto de Intervenção Pedagógica, subordinado ao tema Ansiedade na Performance Musical, em contexto escolar: Contributos na consciencialização e na sensibilização educativa para a sua atuação, venho convidá-lo(a) a responder ao seguinte Inquérito por questionário. As perguntas referem-se à problemática em estudo.

Solicito que responda a todas as questões da forma mais sincera possível.

Grata pela preciosa colaboração.
A autora deste Projeto de Intervenção Pedagógica
Marta Moraes Araújo

***Obrigatório**

1. 1) Nome: *

2. 2) Idade: *

3. 3) Há quanto tempo estuda Piano/Cravo? *

4. 4) O que sente antes de uma atuação pública (audição, recital, exame)? *

18. 14) Quais os pensamentos positivos que usa para melhorar e controlar o nervosismo antes de uma atuação/audição? Pode escolher várias opções. *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Penso que sou capaz
- Penso que vou conseguir
- Penso que estudei muito e que estou bem preparado(a)
- Penso que é um momento especial e que gosto de tocar
- Penso que não é grave se me enganar
- Penso que sou capaz de controlar o meu nervosismo
- Penso que que sou capaz de continuar a tocar, mesmo que me engane
- Penso nos conselhos da minha professora
- Penso que tocar me dá prazer
- Penso que trabalhei/estudei bem e que não há razão para estar nervoso(a)
- Penso que tenho de estar muito concentrado(a) e que não me vou distrair
- Penso nos conselhos da família, professora, amigos e colegas
- Sinto que a música é uma fonte de felicidade para mim
- Sinto que gosto de partilhar a minha atuação com o público
- Outra: _____

19. 15) Sente que a sua professora de Instrumento o(a) ajuda na sua preparação mental para lidar com as apresentações em público? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Às vezes
- Outra: _____

9. 8) No caso de sentir ansiedade/nervosismo antes de uma atuação/audição, quando começa a sentir sintomas? Pode escolher várias opções. *

Marcar tudo o que for aplicável.

- um mês antes
- uma semana antes
- um dia antes
- no próprio dia
- alguns minutos antes da atuação/audição
- no próprio momento da atuação/audição
- não sinto nervosismo em nenhum dos momentos referidos
- depois da atuação/audição
- Outra: _____

10. Desenvolva sobre a resposta anterior
- _____
- _____
- _____
- _____

11. 9) Consegue descrever a sensação que tem antes de tocar numa audição? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

12. Relativamente à questão anterior, descreva tanto as boas como as menos boas sensações *

24. 19) O que gostaria de fazer para se sentir ainda mais seguro antes de uma atuação/audição? *

25. 20) Acha que as sessões de intervenção pedagógica planeadas entre Abril e Maio com a Cristina Santos, Margarida Fonseca Santos, Luísa Cruz, Carla Vasconcelos, Filipe Raposo, Ana Moreira da Silva) serão úteis para o (a) ajudar na preparação das atuações/audições? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Talvez
 Outra: _____

26. Justifique a sua resposta. *

16. 12) Seleccione as opções com as quais se identifica antes de uma atuação. *
Pode escolher várias opções.

Marcar tudo o que for aplicável.

- O meu coração começa a bater demasiado rápido
 Começo a suar
 Sinto que vou ter prazer em tocar as peças que estudei
 Tenho dificuldade em dormir no dia antes da atuação
 Fico com os músculos tensos
 Consigo estar descontraído(a)
 Fico com vontade de ir a casa de banho
 Fico muito silencioso(a)
 Fico com medo que a atuação corra mal
 Sinto-me seguro(a)
 Sinto que o público vai gostar de me ouvir tocar
 Sinto-me confiante
 Fico muito falador(a)
 Fico com a boca seca
 Tenho vontade de tocar em público
 Não me preocupo demasiado, nem estou demasiado descontraído(a)
 Sinto que vou conseguir superar este desafio
 Sinto que sei exatamente onde recomendar, se me enganar
 Sei que quando começar a tocar tudo vai correr bem
 Desabafo com a família, amigos, professora de piano/cravo, sobre o que estou a sentir
 Outra: _____

17. 13) Assinale abaixo as sensações que identifica no seu corpo durante uma apresentação. Pode escolher várias opções. *

Marcar tudo o que for aplicável.

- boca seca
 suor nas mãos
 frio
 dores de barriga
 dores de cabeça
 dormência nas extremidades (mãos e pés)
 descontração
 Outras

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

20. 16) Que conselhos são dados pela sua professora na preparação para a audição? Refira alguns. *

21. 17) Quais as estratégias/pensamentos que utiliza para lidar com a apresentação pública (audição, recital) para além dos já referidos anteriormente. *

22. 18) A nível familiar, sente apoio antes de uma audição? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

Às vezes

Outra: _____

23. Descreva como é dado esse apoio.

**ANEXO I. PROGRAMA DA 1ª AUDIÇÃO SEM INTERVENÇÃO
PEDAGÓGICA - 5 DE FEVEREIRO - MUSEU DA MÚSICA**

Recital de Piano e Classes de Conjunto

Conservatório de Música da Metropolitana

Xavier Baptista , Piano Professora: Julia Mikrutumova	Kwizwa Africano , Piano
Tradicional Francesa <i>Estrelinha</i>	Erik Satie (1866-1925) <i>Gymnopédie N.º 1</i>
Anna Artobolevskaya (1905-1968) <i>Vals do Cachorrinhos</i>	Victor Camargo , Cravo
Henrique Baptista , Piano	Domènec Scarlatti (1685-1757) <i>Sonata em Lá Maior, K.208</i>
Ludwig van Beethoven (1770-1827) <i>Bagatela N.º 23, Fur Elise</i>	Rafael Nabais , Piano
Leonor La Féria , Piano	Johann Sebastian Bach <i>Invenção a Duas Vozes N.º 4, em Ré Menor, BWV 775</i>
Charles Hervé / Jacqueline Poulliad <i>Le Petit Poney</i>	Catarina Flores , Piano
Carolina Ferreira , Cravo	Frederik Chopin (1810-1849) <i>Noturno, Op. 9/2</i>
John Thompson (1899-1963) <i>Air</i>	Rodrigo Vilhena, Kevin Viegas , Piano a Quatro Mãos
Francisca Cunha , Piano	John Williams (n. 1932) <i>Tema do Filme Parque Jurássico</i>
John Thompson <i>Blue Belles of Scotland</i>	Inês Carvalho, Leonor Coelho e Mariana Pitta e Cunha , Piano a Seis Mãos
John Thompson <i>From a Wigwam</i>	Tradicional <i>Greenleaves</i>
Ana Alves , Piano	Rodrigo Vilhena, Mariana Pitta e Cunha e Kevin Viegas , Piano a Seis Mãos
Bela Bartók (1881-1945) <i>Peça N.º 12 do livro Para Crianças, Sz. 42</i>	Tradicional Norte-Americana <i>When The Saints Go Marching In</i>
António Hermonogildo , Piano	Rodrigo Vilhena, Leonor Coelho e Inês Carvalho , Piano a Seis Mãos
Carl Czerny (1791-1857) <i>Estudo em D</i>	Gabriel Faure (1845-1924) <i>Pavane</i>
Kevin Viegas , Piano	Leonor Coelho, Rodrigo Vilhena, Inês Carvalho, Kevin Viegas , Piano
Carl Czerny <i>Estudo, Op. 599/69</i>	Laio Schifrin (n. 1932) <i>Tema do Filme Missão Impossível</i>
Inês Carvalho , Piano	Gustavo Ferreira , Caixa / Francisca Belo Gomes , Caixa
Muzio Clementi (1752-1832) <i>Allegro, 1.º andamento da Sonatina em Do Maior</i>	Max Finkle , Timbalo
Maria Inês Batista , Piano	Antonio Américo (n. 1965) <i>Kleiner Spass</i>
Ludwig Schytte (1848-1909) <i>Allegro e Tranquilo</i>	Gustavo Ferreira , Marimba / Francisca Belo Gomes , Vibrafone
Gustavo Machado , Piano	Erik Satie <i>Gymnopédie N.º 1</i>
Dmitri Kabalevsky (1904-1987) <i>Andantino, 2.º andamento da Sonatina Op. 131</i>	Gustavo Ferreira , Vibrafone
Felix Le Coupey (1811-1897) <i>Allegretto, Estudo Op. 22/25</i>	Mark Clontworth (n. 1960) <i>Blues for Gilbert</i>
Mariana Pitta e Cunha , Piano	Francisca Belo Gomes , Marimba, Maracas, Triângulo
Johann Sebastian Bach (1685-1750) <i>Prelúdio em Dó Menor, BWV 999</i>	Max Finkle , Marimba, Claves
Leonor Dias Coelho , Piano	Gustavo Ferreira , Caixa, Rím, Timbalo
Friedrich Burgmüller (1804-1874) <i>Bolide, dos estudos Op. 100</i>	Chris Crockarell (n. 1961) <i>Rumba do Bumba</i>
Rodrigo Vilhena , Piano	
Carl Czerny <i>Estudo Op. 299/6</i>	

PROFESSORES
José Bon de Sousa, Piano
Julia Mikrutumova, Piano
Marta Araújo, Cravo, Piano e Classes de Conjunto
António Américo, Violão e Classe de Conjunto
Rosa Barralento, Piano



Recital de Piano e Classes de Conjunto

Conservatório de Música da Metropolitana



METROPOLITANA

SÁB 5 FEV 18H00
MUSEU NACIONAL DA MÚSICA

Obras para piano, cravo e percussão




FUNDADORES
 **LISBOA**

PARCEIRO MEDIA
 **ANTENA 2**

PARCEIRO SÓCIO
 **SANTITAS**
Mais vida ao dia

PARCEIRO SÓCIO
 **BPI**
Associação de Bancos

PARCEIRO SÓCIO
 **LISBOA**
Associação de Municípios

PARCEIRO SÓCIO
 **ANTENA 2**
Canal 2

ANEXO J. DESCRIÇÃO DO CONTEÚDOS DAS CINCO SESSÕES PEDAGÓGICAS

ANEXO J.1. DESCRIÇÃO DA 1ª SESSÃO PEDAGÓGICA – CRISTINA SANTOS

A primeira sessão pedagógica apresentada pela Cristina Santos, Psicóloga, contemplou os seguintes tópicos: *Ansiedade, a Curva de ansiedade, a Ansiedade de performance, as Estratégias para gerir a Ansiedade*. A ansiedade foi definida como “uma característica biológica do ser humano, que antecede momentos de perigo real ou imaginário, marcada por sensações corporais desagradáveis e outras alterações associadas à disfunção do sistema nervoso autónomo.” Foram referidos os sinais de Ansiedade, como: coração a bater rápido, suores, insónias, músculos tensos, irritabilidade, vontade de fugir, pensamentos negativos. Em resposta à questão da Cristina Santos sobre APM antes das audições, os alunos afirmaram que o sintoma mais comum nestas situações se caracteriza pelo bater rápido do coração. A Cristina Santos explicou que a ansiedade não é um problema e que o medo é a emoção que está na origem desta. Explicou aos alunos que a expectativa em relação à actuação bem como o medo que esta corra mal, origina este fenómeno. Reduzir os pensamentos negativos em relação ao desempenho e, construir mais pensamentos positivos, é uma boa estratégia para acalmar. No entanto, referiu também que, numa actuação deve-se ir um pouco nervoso, que é o chamado *stress* bom, um ponto de equilíbrio entre não ter nenhum *stress* e o *stress* excessivo.

A APM, segundo a psicóloga, é a ansiedade relacionada com o desempenho. As crenças ou a ação de crer na verdade ou na possibilidade de uma coisa, como: "ser o primeiro", "ser o melhor", "não cometer falhas" e acreditar que o oposto significa fracasso devem ser combatidas.

A pressão que colocamos em nós próprios para provar que somos capazes pode afectar o nosso desempenho. As estratégias para o controlo da APM são muito importantes para que se desenvolva ao máximo as capacidades artísticas.

Foi referido que as estratégias podem ser cognitivas ou comportamentais e, partindo deste pressuposto foram mencionadas Estratégias para gerir a ansiedade um mês antes da atuação: aceitar a ansiedade como sendo algo normal. A ansiedade é o que nos motiva para a ação. Se se tiver demasiado relaxado também não é bom, pois a concentração é menor. Os estudos indicam que a prática de *yoga* ou *pilates* (que incluem exercícios de respiração, manutenção da concentração e posições corporais para desenvolver a força e a flexibilidade) ajudam bastante no controlo da ansiedade e melhora a qualidade da *performance* musical. Ter atenção à alimentação, hidratação e sono alimentação saudável e equilibrada, à prática de exercício físico, higiene do sono (6 a 9 horas de sono/noite).

A psicóloga referiu que se deve: aceitar a APM, relativizar o evento, falar com a professora de instrumento e com os colegas, pensar um dia de cada vez. Cada pessoa reage de forma diferente relativamente à atuação, mas que é bom sentir aos poucos para se irem mentalizando para o evento.

Estratégias para gerir a ansiedade uma semana antes da atuação: aliviar tensões musculares, por exemplo, através da automassagem. O objetivo é reduzir as tensões musculares involuntárias, tal como a *Técnica de Alexander* e o relaxamento muscular progressivo de Jacobson. (recitação mental de pensamentos positivos), de modo a substituir pensamentos autocríticos. A Cristina referiu que nos devemos ajudar a nós próprios e que devemos fomentar um diálogo interno positivo, que devemos ser amigos de nós mesmos e que devemos substituir os pensamentos críticos por pensamentos positivos. Mencionou que errar é humano e que não nos devemos definir pelo erro, porque a tendência é sermos os maiores críticos de nós próprios.

Estratégias para gerir a ansiedade...um dia antes da atuação: Deve-se pensar que "aprendi a música e estou bem preparado"; deve-se evitar pensamentos negativos ou irracionais e substituí-los por pensamentos mais adaptativos/positivos e focados na tarefa a realizar. Como por exemplo substituir "Vai ser um desastre, vai correr mal" por "Eu pratiquei durante os ensaios, vai correr bem". Foi recomendado o *site* "Consciência Corporal para Músicos" que recomenda uma abordagem holística com o objetivo de capacitar músicos a aperfeiçoarem sua relação com o próprio corpo na sua prática musical, descobrindo a coordenação fluida e dinâmica e aprender a transformar a dificuldade num processo construtivo e libertador²³.

Sintomas de APM um dia antes da atuação, é sinal de que nós damos valor à ação. Deve evitar-se o pensamento catastrófico e irracional em que é tudo bom, ou tudo mau. Devem-se valorizar as pequenas conquistas.

Estratégias para gerir a ansiedade...no momento da atuação: Deve-se treinar a mente para a atenção plena: estar consciente, no momento presente, sem julgamento. Focar a atenção no momento presente. Pode haver distração, mas deve-se tentar concentrar novamente. Focar a mente naquilo que estamos a fazer. Manter uma atitude de curiosidade e aceitação sobre os pensamentos e emoções, sem os tentar controlar. Desafiar os nossos pensamentos que nos dizem "não sou capaz", confiar e pensar positivo. Fazer a respiração diafragmática ou abdominal: Inspirar pelo nariz em 4 tempos; Reter a respiração em 2 tempos; Expirar pela boca em 6 tempos. Estar atento ao corpo. Através da respiração "tirar o peso de cima". Identificar o que se sente no momento. Aprender a controlar a respiração.

Os exercícios de respiração devem-se realizar, por exemplo ao acordar e ao adormecer, para ir treinando e aplicar de forma eficaz quando necessário.

²³ "Consciência Corporal para Músicos" disponível em <https://elenivosniadou.com/>

No final da sessão foram lembrados alguns dos ensinamentos essenciais para lidar com a APM : 1- A Ansiedade é má? A ansiedade apenas é negativa quando se sente num grau muito intenso. 2- Relaxamento: A respiração diafragmática e o relaxamento muscular são técnicas que ajudam a relaxar antes das atuações.3- O Poder do Pensamento: O pensamento deve ser treinado de forma a ser o mais construtivo possível.

A sessão terminou com uma frase de Mark Twain, para reflexão: “Coragem é a resistência ao medo, o domínio do medo - não a ausência do medo.”²⁴



Figura 1: Cristina Santos com o grupo de alunos que participou na sua Sessão Pedagógica

²⁴ Foram recomendados alguns sites para meditar: *Insight Timer, Meditopia, Medito, Lojong*.

ANEXO J.2. DESCRIÇÃO DA 2ª SESSÃO PEDAGÓGICA – MARGARIDA FONSECA SANTOS

A segunda sessão pedagógica foi apresentada pela Margarida Fonseca Santos (MFS), pedagoga, formadora, professora de formação musical e escritora. Tem mais de cem livros publicados de entre os quais o livro *AltaMente – treino mental e uso pedagógico da metáfora*. A sessão iniciou com a seguinte questão: "Porque é que nós músicos, não fazemos treino mental?" A MFS referiu que a nossa cabeça é mais nossa amiga do que nós pensamos. A sessão prosseguiu com a apresentação dos tópicos a abordar: Treino Mental: De que vamos falar? Sequestro emocional e aprendizagem – memória de trabalho e sobrecarga emocional; 5 tempos para acalmar x5; Coerência mente-corpo para ajudar a estar calmo; Memória de trabalho 1 minuto de meditação – um momento de tranquilidade e capacidade de trabalho. O cérebro não distingue memória de imaginação – um ponto a favor!

Ensaio Mental para melhores resultados.

Foi descrita a forma como funciona a Mente: a escritora referiu que nós possuímos três cérebros: primitivo (vermelho), emotivo (amarelo) e analítico (verde). O cérebro primitivo tem tendência a "ficar aborrecido" e pode ter propensão a achar que é um perigo determinada situação (por exemplo a professora pedir para o seu aluno tocar para outro aluno). O cérebro primitivo é pouco utilizado e é acionado se há perigo. É a parte mais instintiva. Quando o medo ataca, o coração bate mais rápido e a respiração acelera. A reação nem sempre funciona. O cenário de ter um leão à nossa frente é pouco provável, por exemplo. Este cérebro tem tendência a amolecer. O cérebro emotivo, dá-nos a capacidade de viver em comunidade, a capacidade de proteger e de cuidar dos filhos, dos pais, dos alunos. É o cérebro mais simpático. O cérebro analítico está relacionado com os pensamentos e as memórias.

Relativamente ao cérebro primitivo, foi referido pela MFS que quando o medo ataca, começamos a sentir o coração a bater mais rápido e a respiração mais acelerada e, a tendência, quando nos assustamos, é colocar o ar para dentro. Se deixarmos que o medo tome conta de nós, o que fazer? Quando a cabeça entra em "modo pânico", temos que deitar o ar fora. Senão entramos em hiperventilação (acréscimo anormal da quantidade de ar que ventila os pulmões) e afeta o equilíbrio entre Oxigénio (o ar que inspiramos) e Dióxido de Carbono (o ar que expiramos). Os sintomas que se podem verificar quando temos Oxigénio a mais, são: sensação de desmaio, suor nas mãos, coração a bater rápido, sensação de falta de ar, tonturas, tremores, palpitações, etc. Deve-se inspirar pelo nariz, reter/suspender por 5 tempos e expirar pelo nariz. Convém fazer este exercício pelo menos 5 vezes. O O₂ o CO₂ modificam para melhor.

Quando se está num ataque de pânico é também fundamental voltar a focar a atenção, pois estamos demasiado centrados em nós próprios. Deve-se "puxar a atenção da pessoa para fora".

A escritora mencionou mais uma técnica de treino mental e que está relacionada com a Fisiologia e estado mental. Foi referido que há uma relação direta entre a postura do nosso corpo e o nosso estado mental. A MFS relatou que foram realizados estudos que comprovam a importância da postura física e a influência da mesma no nosso estado mental. Os resultados de um estudo apresentado pela MFS, demonstram que quando um grupo de pessoas fingiu que estava em posição de “guerreiro”, os níveis de testosterona aumentaram e quando fingiu uma postura “depressiva”, os níveis de cortisol aumentaram. A postura do “guerreiro” indica que a força está no controlo. A frase utilizada no estudo realizado por Amy Cuddy, “Fake it till you make it” em 2 minutos (Finja até você conseguir), comprovou que há alterações significativas e importantes. A postura de “guerreiro” é muito relevante antes de uma audição ou apresentação pública, pois muda a fisiologia, e esta postura mais direita faz sentirmo-nos mais fortes e origina mais confiança na própria pessoa e nos outros, pois a questão do mimetismo também, é muito relevante.

A sessão prosseguiu com a referência à **Memória de Trabalho**. Esta é limitada no espaço e serve-se do que está guardado na memória de longo prazo. Há memórias de muitos tipos, sensoriais, auditivas, informação pura, visuais, etc. E como trabalha a nossa memória ao aprender? É fácil memorizar o que reconhecemos.

MFS refere-se à Memória de Trabalho como algo que se encontra armazenado no nosso cérebro. Qualquer coisa que esteja a acontecer vai “roubar” espaço à nossa memória de trabalho. Portanto, é necessário realizar exercícios que possam trabalhar o *stress* para que haja mais espaço para trabalhar melhor.

Quanto mais associações se fizerem, melhor. É fundamental memorizar de várias formas para que as memórias fiquem interligadas. A memória vai-se ligando a estas informações. Na música também é importante a memorização por reconhecimento. O nosso cérebro está sempre a pensar e devem-se fazer exercícios para focar a atenção para criar o músculo da atenção. Tem que se descobrir o foco da atenção. Um exemplo de treino que a MFS referiu foi o de nos concentrarmos, fechar os olhos e sentir o corpo (e cada parte do corpo-pés, mãos, etc), focar em 3 partes do corpo e depois focar só num objecto. Isto é um exercício de atenção e todos os exercícios de atenção são fundamentais. Os músicos, por exemplo, “vão um passo à frente” no treino da atenção.”

A MFS mencionou a importância de se conseguir Visualizar – ver, pensar, sentir, ouvir. O exercício de imaginar é muito importante para o treino mental. Uma pessoa pode imaginar-se na situação de exposição pública. Os desportistas recorrem muito a esse treino mental. A MFS referiu que o cérebro não distingue a imaginação da realidade e que é particularmente relevante visualizar o que queremos que aconteça durante um determinado acontecimento. Por exemplo, se um músico pensar que se enganar sempre no mesmo sítio, o que vai acontecer é que se vai enganar mesmo. O que nós pedimos é o que vai acontecer. Portanto o cérebro tem que usar a imaginação para a realidade. *Devemos cuidar*

dos nossos pensamentos, fomentar a conversa interior. É importante realizar um ensaio formal de relaxamento em junção com afirmações de força, fomentado o pensamento construtivo e positivo, visualizar o que queremos.

MS referiu que estudar o instrumento deve ser um ensaio para o sucesso em vez de fomentar a imagem da falha. Decorre daí a importância da conversa interior, do ensaio informal, do ensaio durante a prática e visualização do que queremos, do ensaio formal. Devemos visualizar a audição, como se fizéssemos um documentário do nosso próprio atuação. Fazer um filme que é o nosso próprio filme (imaginar toda a situação relaxando, pensando na posição de “guerreiro” antes , durante e depois da atuação).

O treino mental é de extrema importância para a *performance*, pois representamos mentalmente a realidade e podemos imaginar-nos em palco e que decorra como queremos. Temos que ter uma conversa mais positiva connosco. Aquilo que dizemos a nós próprios é muito importante.

A MFS escreveu muitos livros e recorre ao trabalho da metáfora através de histórias, por si inventadas, que fomentam o pensamento positivo e que incitam o subconsciente a aproveitar o que quer.

A MFS sugeriu um exercício de treino mental coletivo para uma audição, de cerca de 3 minutos: fechar os olhos; relaxar; imaginar um sítio onde estejamos confortáveis e seguros; concentrar na respiração e respirar profundamente; criar a posição de “guerreiro”; imaginar a audição e o prazer em tocar e partilhar; cada um imagina a sua própria história (filme/ documentário); respirar fundo e voltar; Cada aluno imaginou a sua história e deverá dizer que correu muito bem, não ter vergonha de o dizer e sentir-se orgulhoso . Na nossa cabeça, podemos imaginar o melhor possível. Nós é que programamos a nossa conversa interior e esta é feita no inconsciente, que está ligado ao prazer e às emoções. Deve-se imaginar que as pessoas gostam de nos ver tocar. As história são muito importantes para o treino mental.

Se falarmos connosco de forma positiva e afastando os pensamentos negativos, estamos a fazer esse treino mental. Criar uma imagem positiva do que fazemos , nem que seja 5 minutos por dia, e, de forma regular, vai contribuir muito para que tudo corra melhor. A MFS referiu que não nos devemos deixar enganar pela nossa educação e pela forma como crescemos, valorizando o erro, nós não temos que achar que vai correr tudo mal, porque esta forma de pensar foi aprendida, através da nossa educação. Nós somos moldados para uma postura passiva, mas temos que ser nós a moldar o nosso cérebro e não o contrário.

A MFS mencionou também que temos mais capacidade para trabalhar sem nos cansarmos se gostamos do que fazemos, e se isso nos motiva. Devemos focar-nos no prazer de tocar, aquilo que nos dá prazer, vai dar prazer aos outros. Tudo tem um objetivo: de dar e de partilhar.²⁵



Figura 2: 2ª Sessão pedagógica com Margarida Fonseca Santos – Sessão Zoom

²⁵ Foi recomendado o Site: *Calming the mind in 1 minute* • Andrew Rogner Bisan <https://www.youtube.com/watch?v=qRqEz7mcqSg>

ANEXO J.3. 3ª SESSÃO PEDAGÓGICA – CARLA VASCONCELOS E LUÍSA CRUZ

Na 3ª sessão pedagógica, apresentada por Luísa Cruz e Carla Vasconcelos, ambas atrizes.

A Luísa disse que “Nós somos atrizes. O nosso instrumento somos nós próprias, o nosso corpo, a nossa voz, a nossa criatividade. Faz tudo parte.” Sobre a interpretação, a Luísa referiu que muitos músicos e atores já interpretaram a mesma peça, mas que cada um o faz de forma diferente, porque cada um interpreta da sua maneira. A técnica e a interpretação são únicas. E prosseguiu: “O que acontece na interpretação? Estar implicado com aquilo que estamos a fazer. Estar implicado com alegria e vontade de estar a tocar. Fazer isto faz-me bem e faz bem aos outros”. A Luísa afirmou que “Queremos tanto que os outros estejam felizes com o que estamos a fazer e isso é porque estamos implicados.” A Carla corroborou, afirmando que estar implicado “é a preparação do ator, uma dedicação, um amor e vontade que pomos na arte.” A Luísa prossegue: “nós enriquecemos quando damos, e isso é um ato de generosidade.”

A Luísa questiona: “E se perdêssemos essa coisa de termos que provar às pessoas que somos sempre os melhores?” e adianta “até se chegar a um resultado, quantas vezes é que um cientista falha? Porque é que falhar é assim tão importante? Porque é que falhar é negativo e na ciência é um processo?” A Luísa afirma que “o caminho para chegar faz parte do processo e que temos que perder esta ideia de que falhar é uma coisa negativa.. Falhar faz parte do processo, para crescer, para avançarmos. Que isso não seja um peso nas nossas vidas.” A Carla reitera que “que é uma espécie de coroa de glória conseguir conquistar e ultrapassar as etapas de um processo.” Muitas das vezes dizemos a nós próprios que não conseguimos fazer isto.”, disse a Luísa. E isso não pode ser, afirma Carla, “podemos dizer : não consigo agora, mas se calhar daqui a um mês, depois de trabalhar, já consigo.”

“Há muitas ideias pré-concebidas do que é perfeito, quando o que é fundamental é o percurso.”, afirma Luísa. “Quando fazemos uma peça de teatro é como se fosse uma prenda que vamos desembulhando com os outros”, afirma Carla. “O prazer é muito importante. Mesmo lutando contra as dificuldades, não devemos ficar zangados connosco. Não fiz bem, então vou por aqui...”, prossegue Luísa.

Como lidamos com o erro: o erro parece enorme quando acontece numa *performance*, mas na realidade não é. Para resolver questões relacionadas com possíveis erros em *performance* a Luísa trabalha por secções e ideias. Por exemplo, num monólogo, divide por várias partes e “há uma linha estrutural em toda a peça que depois divido por blocos (até aqui, até ali); se falho no bloco “x” e paro 5 segundos (o cérebro fica a pensar: vou-me embora, vou ver o texto, saio do palco... todos os disparates). Então volto à estrutura e aos pontos que voltam ao foco.” Relativamente à preparação antes de uma *performance*, Luísa e Carla referem a importância de se fazerem exercícios de aquecimento prévios. No teatro é uma prática mais comum. “Cada um de vocês deve encontrar dois ou

três exercícios de alongamento para esticarem os braços, pernas, rotação de cabeça, para disponibilizarem o corpo que vai estar implicado em tocar Piano ou Cravo.”, afirma Luísa e prossegue dizendo que é bom fazerem exercícios, como por exemplo “tentar visualizar antes de tocar: esta peça faz-me lembrar esta cor, aquela passagem outra cor, vai para maior, para menor...”

A Carla afirma que “o que nos acalma mais e nos tira mais os nervos é sabermos que trabalhámos o suficiente. Não adiantam os rituais se não tivermos trabalhado o suficiente. Se houver uma falha (durante a atuação), sabemos onde vamos buscar determinada passagem. Ter falta de preparação não é bom. A nossa mente e o nosso corpo vão saber que não estamos suficientemente preparados.”

A Luísa relembrou duas ideias que uma atriz mais experiente lhe disse quando era mais jovem: “Primeiro, não leiam críticas antes de um ciclo de peças acabar. Estarem atentos ao tipo de opiniões que são realmente construtivas para vocês. Que vos fazem avançar no vosso trabalho. Segundo, os artistas são crianças a brincar no Jardim dos Deuses. A partir do momento que vamos para o palco, aquele é o espaço privilegiado, desde o sagrado à brincadeira. Brincar a 100%. Dimensão de brincadeira que permite abraçar o mundo inteiro. Disponibilidade para brincar a sério, pois já temos muitas regras, muitas ideias pré-concebidas, barreiras, obstáculos e isso reflete-se no trabalho que não pode ter barreiras. Temos que ser como uma criança a brincar. Tudo pode ser possível.”

Luísa prossegue: “Encarem a audição como uma viagem que vão fazer e levam aquelas pessoas que estão a ouvir convosco. Mas são vocês que conduzem. Façam-nas passar pelos sítios que vocês já passaram naquela música. Podemos levar os outros nesta viagem. Sem a arte, morre-se da realidade.”

Carla afirma que “(...) quando entramos num espectáculo é como entrar numa montanha russa. Não podemos sair. Só saímos no fim, é aproveitar. Chegámos a bom porto e fizemos o nosso melhor.”

“O facto de alguém nos estar a ver naquele dia, pode mudar alguma coisa na vida deles (público)” e “aquilo que fazem, tem muita força, acreditem!”, Carla e Luísa.

Foi referido também que “é muito mais fácil dizer: isto correu muito mal do que dizer: isto correu muito bem.”, Carla. “As pessoas têm mais dificuldade a reagir a um elogio do que a uma crítica negativa.” provavelmente é uma questão que advém da educação/sociedade.

“Pode-se vestir a pele que temos que vestir quando estamos a tocar uma obra”, Carla.; “cada um tem uma movimentação corporal única, cada um tem a sua individualidade a tocar”, Luísa. “todos nós temos uma persona quando tocamos”, disse a Carla.

“É muito importante gostar de tocar; fomentar o prazer de tocar e relativizar o erro. Não é construtivo apontar o erro. Não gosto de acentuar o erro, a falha. Sentir que um aluno está feliz é a melhor coisa que pode haver para um professor.”, referiu Marta Araújo.

“O erro, o falhanço tem que deixar de ter o peso que tem”, Luísa, afirma que “Sou muito perfeccionista...até eu perceber que falhar faz parte do processo, da evolução da arte, foi muito difícil.

Mas quando percebi isso foi um alívio. Deixei de sentir culpa por não fazer bem. Quando me libertei disso e, leva imenso tempo, percebi que o falhanço não pode ser mais importante do que a evolução.”

Para terminar a Luísa afirmou que “parece que não podemos falhar. Nós não somos perfeitos. A vida é imperfeição. É da imperfeição que nasce a evolução... e nós queremos ser perfeitos... quem é que nos meteu isso na cabeça? Podemos evolui, sim e fazer melhor.”



Figura 3: Luísa Cruz e Carla Vasconcelos com o grupo de alunos que participou na *Sessão Pedagógica*

ANEXO J.4. 4ª SESSÃO PEDAGÓGICA – FILIPE RAPOSO

Na 4ª sessão pedagógica, apresentada por Filipe Raposo, o pianista, compositor e orquestrador referiu que o foco do nosso encontro está relacionado com a APM. Quando nos dispomos a estar em palco a assistir, temos que desenvolver mecanismos para perceber como controlar a APM. “A preparação é aquilo que vocês fazem o ano inteiro com os vossos professores. Existe um método que cada professor vai desenvolvendo que permite diminuir esses picos de ansiedade.” “Quando a Marta falou sobre este dia, há 6 meses atrás, tive tempo para preparar esta sessão e, estas coisas são planeadas com muita antecedência.”

Nesta sessão Filipe trouxe “uma das minhas paixões que é o cinema e a música.” O Filipe apresentou um filme mudo de Charlot criou a música em tempo real. “O que é improvisar? Tens brinquedos no chão e comesas a improvisar. Inventar. Bach era um excelente improvisador, criava contrapontisticamente.”

Quanto à questão da APM e sua gestão, Filipe menciona que as “Palavras Chave são: *Performance* – Memória – Emoção. E, como é que gerimos isto tudo? Não é possível estarmos em *performance* sem memória e sem emoção.”

Filipe menciona que “O cérebro consegue processar uma quantidade enorme de informação. As histórias, gravadas por impulso eléctrico, ficam registadas e, quando é necessário, vamos buscar essa memória. O cérebro está sempre a processar tudo. O trauma fica registado, bem como a memória de coisas boas.”

Para Filipe, “A forma mais eficaz de memorizarmos é arranjar um estímulo. É a forma mais eficaz de guardarmos essa informação: um estímulo emotivo. Quando adoram uma matéria que adoram é mais fácil memorizar. Se eu gostar de uma coisa, vou criar espaço para gostar.” Portanto é importante arranjar estímulos para memorizarmos. A analogia que Filipe faz entre um mapa e a partitura é muito interessante: “Usamos mapas para visitar cidades ou situarmo-nos. E se pensarmos na partitura como um mapa? Um mapa com inúmeras informações.

Quando estamos a trabalhar uma partitura estamos a trabalhar as nossas memórias também.”

O Filipe projectou dois excertos dos filmes e improvisou ao Piano, “A Quimera de Ouro” e “Tempos Modernos”. Posteriormente, fez-se um exercício de memória colectivo, onde cada um relatou o que se lembrava de ter visto.

Relativamente ao Mapeamento do excerto do filme – o principio da acção e da consequência – “Se tivermos que pensar numa acção qual é a imagem? E na consequência? Isto está presente também na música.”

Toda a narrativa têm acção e consequência. Fizemos o exercício de relembrar o que acabámos de ver. Relatos curtos por parte de todos nós. Reconstrução da história de forma colectiva. Os impulsos fizeram com que memorizássemos rapidamente a história. A música ajuda-nos a interiorizar as emoções do filme.

Filipe aborda a questão das memórias sensoriais e afirma que “Quantas mais memórias nós conseguirmos ativar no processo aprendizagem, mais tranquilos nos sentiremos no momento da audição. A memória digital é muito importante.”

A memorização auditiva – por experimentação – é uma boa ferramenta, e “cantar com o nomes das notas para interiorizar.”, também.

A memória visual “ajuda-nos quando temos a partitura. Ajuda a mapearmos. Por exemplo escrever com cores apontamentos ajuda a mapear. Aparece na memória visual enquanto mapa.

Começar a estudar uma peça com um chá floral, por exemplo. Cheirar o chá antes de tocar. Vamos associar a nossa memória ao chá.” Portanto as memórias sensoriais – Olfacto, Tacto, Visual, revestem-se de enorme importância. As memórias mais analíticas são uma excelente ferramenta. O Filipe projectou a partitura – *Invenção em Dó Maior* de J.S. Bach - e falou da estrutura da peça, da forma, do tema, da narrativa - Início, Desenvolvimento e Conclusão. Perceber a harmonia, a melodia, os ritmos e a forma, ajudam na memorização de uma peça.

“Pode-se trabalhar a partitura como um mapa. Fazer um mapa com a nossa partitura ajuda a memorizar o percurso.”

Relativamente ao mapeamento, Filipe aconselha a “Olhar para a partitura. Desenhar a partitura como se fosse um mapa, somos exploradores.” Marta Araújo corrobora: devem-se assinalar as secções, marcar os pontos de referência, com cor, onde o aluno sente que é bom recomeçar, saber começar a partir de várias secções.

Filipe afirma que “Os mapas servem para isso, se estamos perdidos , estamos aqui. A partitura é o vosso mapa e vocês podem escrever nela (cores, sinais, símbolos).”

No campo da análise musical, Filipe refere que na *Invenção em Dó Maior*, “o motivo original é um motivo simples. Quantas vezes aparece na peça? Aparece 37 vezes e a peça tem 22 compassos. Bach demonstra que um motivo pode ser explorado de muitas formas.”

“O motivo principal pode ser trabalhado de várias formas. Posso inverter o tema. Posso fazer aumentação rítmica ou diminuição rítmica. O Motivo principal é imitado. Imitação à 8ª, pode ser de 5ª. Resposta complementar ao motivo original. Imitação à 5ª. Inversão-movimento contrário – várias vezes.” Filipe analisa a invenção e identifica na partitura e ao Piano, o motivo na peça. “Como se fosse contar uma história de um personagem que aparece com camisolas de cor diferente, mas é sempre o

mesmo personagem. A o trabalhar a partitura de forma mais técnica estamos a mapear a nível cirúrgico.”

Em jeito de conclusão: “Existem diferentes tipos de memória que devemos trabalhar enquanto estamos a estudar. Estas memórias ajudam-nos a controlar os níveis de APM, não há só APM má. Há APM boa que nos faz preparar para a ação. Para estarmos mais bem preparados possível, devemos ter controlo das memórias sensoriais e mais técnicas ou analíticas.

Através do Chaplin trabalhámos a memória emocional. Vimos 3 excertos e eles vão ficar na nossa memória.”

Relativamente à preparação mental para um concerto, Filipe refere que: “Quando estou a escrever as minhas próprias peças já estou a fazer um exercício de memória desde o início. Já estou num processo de trabalhá-la. Quando são peças de outros compositores prefiro perceber a sequência harmónica, perceber para onde vou. Toco a harmonia e depois lembro-me da melodia. Estou a ativar diversos níveis de memória. Nas minhas músicas tenho referências harmónicas como base para improvisar. Na improvisação, vou “gravando” alguns movimentos que vou utilizar. Pode sair o gesto. Memória digital. Na improvisação essa memória aparece vou adaptando o gesto a esse contexto harmónico.” Cada pessoa pode encontrar a sua própria forma de se equilibrar antes de tocar.



Figura 4: Filipe Raposo e o Grupo que participou na sua *Sessão Pedagógica*

ANEXO J.5. 5ª SESSÃO PEDAGÓGICA – TERESA ALVES BARATA

A 5ª sessão pedagógica foi apresentada por Teresa Alves Barata, *Health Coach* e *Yoga* e decorreu de forma eminentemente prática e de maneira interativa e participativa, incentivando o diálogo e a execução de exercícios práticos, nos tapetes e almofadas (*bolsters*) específicos para a prática do *yoga*, fornecidas pela formadora.

A Teresa realizou uma sessão com o intuito de fornecer ferramentas para o relaxamento. “O que é que vos causa mais ansiedade e se têm alguma forma de combater?” perguntou a Teresa. As técnicas de respiração foram as mais consensuais. Teresa afirmou que “Nós todos somos diferentes, têm que tirar partido daquilo que funciona para cada um. Para tudo há modas, mas é preciso perceber o que funciona para o nosso corpo. O nosso corpo fala connosco. Dar espaço ao corpo para dizer o que precisa.”

A Teresa ensinou algumas técnicas de respiração. “Estes exercícios vão ajudar a acalmar e a ajudar a respirar melhor. A respiração é fantástica para nós acalmarmos.”

Foi realizado um 1º Exercício - Técnica simples **1 – Igualar tempos de inspiração e expiração** - Comece por fazer 3 respirações profundas, inspirando e expirando pelo nariz. Em alternativa pode também inspirar pelo nariz e expirar pela boca. Comece por contar até 4 em cada inspiração e em cada expiração. Ao fim de 3 ou 4 respirações aumente um pouco o tempo contando até 5. Ao fim de 3 ou 4 respirações aumente um pouco o tempo contando até 6. Continue com esta contagem até 6 durante pelo menos 1 minuto e vá aumentando o tempo até conseguir estar 2 ou 3 minutos.

Foi executado um 2º Exercício **–2 –Respiração 4 – 7 – 8** - Este exercício é um relaxante natural para o sistema nervoso e, para se tornar uma ferramenta eficaz, durante 21 dias devem fazê-lo 3 ou 4 vezes, todos os dias de manhã e à noite.

- Coloque a língua no céu da boca, a tocar nos dentes superiores da frente.
- Feche a boca e inspire em silêncio pelo nariz, contando mentalmente até quatro.
- Sustenha a respiração enquanto conta mentalmente até sete
- Depois expire completamente pela boca, fazendo o som de sopro e contando mentalmente até oito.
- Agora inspire novamente e repita este ciclo mais três vezes num total de quatro respirações.

Pode utilizar esta técnica em qualquer altura que se sinta mais nervoso ou angustiado ou quando está com dificuldade em adormecer. Pode-se fazer em qualquer altura. Isto todos os dias vai fazer uma diferença pois sente-se o corpo a relaxar.

Teresa afirma que “É uma Ferramenta para a vida: Respirar 3 vezes de manhã e 3 vezes à noite durante 21 dias, imediatamente o sistema acalma.”

No 3º Exercício – **Respiração Alternada** - foi referido que para além de acalmar ajuda a equilibrar os dois lados do cérebro (feminino e masculino). Dobre o dedo indicador e o dedo do meio da sua mão direita. Coloque o polegar e o dedo anelar de cada lado do nariz sem pressionar ainda. Faça 2 respirações profundas pelo nariz. No final da expiração, pressione o polegar tapando a narina direita e inspire pela esquerda. De seguida pressione o dedo anelar tapando a narina esquerda e liberte a narina direita para expirar. Inspire novamente pela narina direita, pressione o polegar para a tapar e liberte o dedo anelar para expirar pela narina esquerda. Repita o processo durante pelo menos 1 minuto. No final solte a mão e respire normalmente. “Estas respirações ajudam a focar a atenção.” A Teresa lançou a seguinte reflexão: “Às vezes passamos o dia a fazer, a fazer e esquecemo-nos de viver.”

Na sessão foram trabalhadas e executadas diversas posturas de relaxamento, oriundas do *Hatha Yoga*.

1º Exercício - Sentados de pernas cruzadas –Colocar a mão esquerda na testa e a mão direita na nuca.

2º Exercício - Posição com a testa no chão, braços para trás e sentados sobre os calcanhares. Sentir o corpo a ir para trás. Postura que ajuda a relaxar. Posição de criança.

3º Exercício - Posição de gatas – inspirar e costas curvam e expira costas descurvam.

4º Exercício - Posição de gatas – Cotovelos colocados no tijolo de cortiça. Mãos atrás posicionadas nos ombros.

5º Exercício - Levantar. Pés paralelos. Alinhar bem a parte de cima. Postura direita. Alongar. Omoplatas irem em direcção uma à outra. Inspirara e levantar os braços para cima. Inclinara para esquerda agarrando as mãos e alongando e o inverso.

6º Exercício - Agarrar o cinto com as duas mãos e alinhar. A nossa tendência é desalinhar a postura e este exercício ajuda a alinhar. Inspirar e colocar o cinto para trás com os braços e expirar e volta para frente e expira.

7º Exercício - Deitar de barriga para cima e joelhos dobrados. Levantar o cóccix e baixar, inspirando e expirando.

8º Exercício - Deitar com braços posicionados braços de lado. Joelhos virados para o lado esquerdo, cabeça virada para o lado direito. Joelhos para cima e virados para o lado direito, cabeça virada para o lado esquerdo. Repetir.

9º Exercício - Deitar de barriga para baixo, joelhos dobrados e peito na almofada (*bolster*), braços para a frente e olhos fechados.

10º Exercício – Sentar com pernas dobradas e deitar de lado com a cabeça no *bolster*. Mãos apoiadas no chão. Relaxar músculos e olhos.

11º Exercício – Deitar com as costas no *bolster* e pernas dobradas, com pés assentes no chão. Alongar e relaxar. Levantar lentamente.

12º Exercício – Imaginar que chegamos a casa após um dia cansativo. Deitar e colocar as pernas para cima. Para inverter a posição em que estamos sempre. Faz bem ao sistema nervoso e circulatório pois inverte o sentido do sangue.

Após a execução de uma série de exercícios de relaxamento, foram abordadas questões: sobre o sono e que dormir bem faz tudo funcionar melhor; sobre os rituais e que é salutar ter alguma coisa que fazemos todos os dias, à mesma hora e que nos faça bem. Se não há regularidade de sono, o nosso sistema não funciona tão bem.

Relativamente aos hábitos alimentares não se deve beber café logo que acordamos, nem consumir açúcar em excesso. Deve-se comer “mais próximo da natureza” e não comer alimentos processados pois é melhor para o nosso organismo.

“Estar em contacto com a natureza é uma forma de relaxar – campo, praia - quase que nos renova. Há pessoas que curaram só por estar em contacto com a natureza. Estruturalmente o nosso corpo necessita da natureza.”

No que toca às Visualizações – é muito importante nós visualizarmos aquilo que queremos. “Escrevo os desejos para o ano e coloco no quarto. E isso leva-me a acreditar que eu consigo.” referiu a Teresa.

A Teresa referiu a importância da Meditação: “A meditação é para todos, há formas diferentes de meditar, por exemplo passear junto ao mar. É muito difícil nós deixarmos de pensar, é preciso focar a nossa atenção. Todos deveriam meditar um bocadinho pois ajuda a relaxar. Só o facto de sentar, sentir a respiração, sentir o coração. Tentar parar.”

A sessão terminou com um exercício de meditação. Estar sentado, em termos energéticos, é melhor: “começar por inspirar e expirar de olhos fechados. Se o nosso pensamento for para outro lado, não faz mal. Focar em coisas que gostamos. Respirar, inspirar e expirar.

Após 8 minutos abrir os olhos, calmamente. É ótimo começar a meditação quando somos mais novos.”

Estes exercícios são pequenos grandes pormenores que podem ser muito úteis para uma apresentação pública. Através destes vamos adquirindo formas de relaxamento que nos vão ajudar na vida e nas apresentações públicas.



Figura 5: Teresa Alves Barata com o grupo de alunos que participou na sua *Sessão Pedagógica*

ANEXO K. DEPOIMENTOS DE ALUNOS

Gostei muito da sessão, foi muito esclarecedora, tudo bem explicado e gostei principalmente de aprender que a ansiedade não é necessariamente uma coisa má, só precisa de ser controlada e de ver que toda a gente passa pelo mesmo. Os exercícios que mais gostei foram o de relaxamento dos músculos e o da respiração e vou tentar praticar diariamente para ser mais eficaz no momento das audições.

Catarina Ribeiro

Gostei muito!

Apreendi técnicas de respiração, que há muitas formas para resolver o nervosismo antes da atuação.

Já sei como resolver os meus nervosismos.

Leonor Terra da Motta

OPINIÃO SOBRE A SESSÃO :

Penso que foi útil, explícita e fornecedora de conhecimentos.

Achei interessante a forma como o tema foi abordado.

Apreendi mais sobre como dominar o stress e a ansiedade.

A sessão foi bem organizada e agradável.

Gostei de aprender/adquirir novos conhecimentos.

Victor Comares

A sessão foi bastante esclarecedora.

Alguns conceitos eu já conhecia, nomeadamente técnicas de respiração dada a ~~meu conhecimento~~ ~~praticamente~~ a minha experiência prévia em Yoga e ~~mindfulness~~ Mindfulness.

Ainda assim, o exercício de relaxamento muscular foi muito bom e interessante ~~do~~ do ponto de vista como mais uma técnica para acalmar as sensações.

21/4/2022

Eu gostei muito da sessão porque aprendi técnicas para controlar a ansiedade.

O que mais gostei foram os exercícios de relaxamento. Achei tudo muito útil.

- * A sessão foi muito interessante (mesmo sem ter assistido ao início). Gostei muito das estratégias e dos exercícios de relaxamento. Espero conseguir controlar a ansiedade no futuro e de conseguir ajudar uma amiga minha que ~~está~~ chora a todos os testes por causa do stress.

Muito obrigada,

Inês.

Achei os resumos muito pertinentes e enriquecedora. Algumas técnicas em sala de aula e tinha notado em ensaios de teatro (resumo de fragmenta). Esta desce ajudou, de fato, a pensar positivamente em relação a nós próprios.

Rafael Wabain

Adorei a descontração que a Carolina Luisa nos transmite
durante a sessão. As sugestões que nos deu para
fazer face a ansiedade e o medo do erro foram boas e úteis.
Gostei particularmente desta frase "Os artistas são crianças e
brincam no jardim dos Deuses", porque lembrei-me
que quando ficava em público em criança, o erro, a ansiedade e
o medo, eram coisas que não conheciam e não existiam para mim.

Rafael

1215122

A sessão foi muito boa para todos os alunos pois foi descontraído, engraçada, todos nós participámos e demos a nossa opinião, e as alunas partilharam connosco muitas histórias de vida, truques para relaxarmos antes das audições, como ter 2 ou 3 exercícios de alongamento e rituais que fizemos antes de todas as audições.

Também abordaram a ideia de que falhar não é necessariamente uma coisa negativa, mas que os erros fazem parte e o que realmente importa é o percurso.

Acho esta sessão muito enriquecedora.

Um dos pontos mais interessantes

foi a recordação de exercícios de

aquecimento de mãos e corpo. Algo

que realmente nunca me ocorreu

fazer antes de tocar numa audição/

concerto.

EU gostei muito da sessão porque aprendi muito e foi muito giro. Pude aprender muitas

dicas para controlar o nervosismo.



- A sessão foi muito agradável e divertida. Gostei das partilhas efetuadas na sessão. Para ser honesta, esta foi a sessão que mais gostei neste momento. Falámos sobre diversos temas e que devemos saber que somos capazes, etc. Gostei muito de participar.

Leonora

12/5/22

Achei a sessão interessantíssima, e gostei especialmente porque foi a sessão mais dinâmica - Rimo-nos muito, falamos e trocamos ideias. Adorei!

~~Eu~~ Eu gosto muito de debates e este foi muito fixe.

Obrigada -

Inês Corvalho



Eu gostei muito desta seção, foi divertida e o tempo passou a voar, por ter sido interessante.

Já vou pedir aos meus pais para ir ver o Filipe. E sai daqui com uma satisfação enorme.

Leonora TM



19/maio/2022


Para a minha professora




MARTA



1


Carolina MARTA



cinema 
memoria 






memorias boas 




materia 

solidade 


uma pote 

trabalhare 

analise 


pesa 





metal 





patins 




jaila 

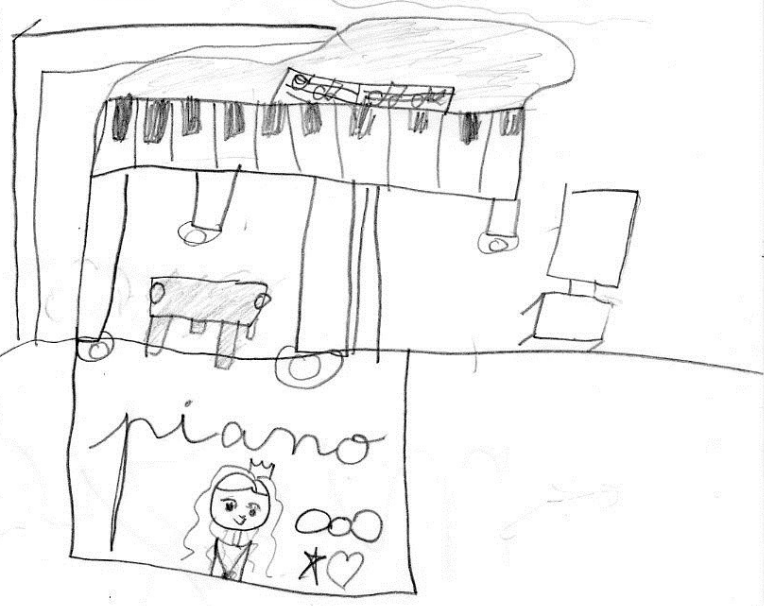
pesa 

comuniao 

melodia 

imitacao 

partitura 



19/5/22

Gostei muito porque era filme com música, aprendi o que era a ação e a consequência. Eu achei muito giro, e espero poder ver vários concertos.

A sessão foi muito interessante porque nos deu uma nova perspectiva sobre tocar em público, tudo à volta do memória. Todos os sentidos nos podem ser úteis para nos recordarmos do peça, e quantas mais memórias tivermos associadas, melhor vai correr. Aprendemos também a visualizar o partituro como um mapa e o torná-lo nosso através de anotações, pontos de referência, etc. Gostei muito pois foi muito cativante e dinâmica, com as ideias e o piano o acompanharem.

O que mais me marcou nesta sessão foi a parte da improvisação. Gostei muito desta sessão pois abordava uma forma diferente de apresentação: tocar para exemplificar. Já tinha ido a alguns dos projetos do pianista e achei esta aula muito giro. Obrigada

Inês

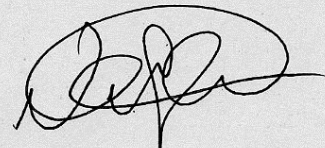
Olá Marta, mais um vez fiquei deliciada com ~~esta~~ mais uma sessão. O pianista Filipe fez-nos ver que podemos usar mais sentidos, para além do tacto, da visão e da audição, no estudo e construção de uma peça. Aprendi que posso trabalhar em sentido contrário de encontrar as nuances/elementos de contacto da audição e do tacto do piano.

Karlaiza

19/05/2022

A sessão foi muito ~~boa~~ boa pois reuniu elementos práticos e teóricos. Alguns conceitos já conhecia dada a minha prévia experiência na prática de Yoga. Ainda assim, foi uma oportunidade de rever os temas, assim como ~~colocá-los~~ colocá-los em prática. Outros pontos a resolver foram as outras atividades que em conjunto com técnicas de relaxamento, complementam o bem estar em geral, como por exemplo, rituais antes do sono, contacto com a natureza entre outros.

Vida Comares



11/7/2022

gostei muito desta sessão, pois eu adoro meditar, relaxar e aprender.

gostei fantasticamente desta sessão por fazer alcançar-me dos meus estados de relaxamento mais profundos. É incrível que com técnicas simples (respiração 4.7.7, posições de força) conseguisse um relaxamento imediato e um sentimento de bem estar muito agradável. Acho que foi um sucesso destas sessões, onde tanto aprendemos, para em beleza.

Parabéns!

Kriamzi

22/7/11

Gostei muito da sessão porque aprendemos ~~de~~ técnicas para ajudar a relaxar diariamente de respiração, yoga e meditação. As minhas favoritas foram a de tocar uma florina e ir inspirando, e expirando pela outra, e todas as posições de yoga, que nunca tinha experimentado e achei muito interessante. Por fim gostei também de falar sobre a conexão com a natureza e várias dicas para nos tornarmos mais saudáveis no dia a dia.

Catarina Ribeiro

Gostei muito desta iniciativa, pois aprendi muitas técnicas simples que podemos implementar no nosso dia-a-dia. É muito importante ~~controlar~~ cuidar de nós próprios e ~~distanciar~~ distanciarmo-nos do stress da ~~atual~~ sociedade que nos rodeia e da agitação descontrolada da mesma.

Jana Nagalhães

Gostei bastante desta sessão.

Nesta sessão acho que fiquei a ter mais maneiras de acalmar.

Foi uma sessão em que aprendi muita coisa.

Quero agradecer a quem fez isto ^{ser} possível.

Foi a sessão que mais gostei.

Leonora Notta

1117122

Gostei muito desta aula e das respirações, posições e da meditação que aprendi. Vou tentar fazê-las depois das aulas todos os dias. Espero que me ajudem a dormir melhor. A parte que mais apreciei foi a conversa sobre o sono pois como tenho insónias preciso de arranjar uma maneira para conseguir dormir. Muito Obrigada por esta aula maravilhosa.

Inês

4 mãos

24/05/2022

Metropolitana
de
Lisboa

Para mim, é agradável e divertido.

As peças que tocamos são diferentes, mas divertidas.

Socializarmos muito mais e faz-se novos amigos.

É útil, - socializamos
aprendemos

A professora Marta, é muito simpática e ajuda-nos.

Estas aulas, estão muito bem consideradas na minha opinião.

Comparadas com a maioria das minhas aulas, à exceção de "ciências", acho mais agradável, e tenho muito mais vontade de as ter, pois são auxiliares, divertidas, etc.

Gosto/aprecio as peças que estamos a tocar neste momento, as aulas têm muito bom ambiente.

Aprecio muito o convívio entre todas as que partilham as aulas de 4 mãos.
(amigas)

↳ Leonor Dias Coelho

4 mãos:

Para mim o piano a quatro mãos é uma aula relaxada, agradável e divertida. Toda a gente se sente envolvida e toca com toda a gente. As peças que tocamos são giras e fáceis de decorar por isso quando chego a casa tenho gosto em tocá-las. A professora é simpática e ajuda-nos a melhorar as partes que não percebemos. Gosta especialmente pois podemos conviver uns com os outros (e tenho amigas). O ambiente é muito agradável.

Inês.

4 mãos

Para mim 4 mãos é importante porque ficamos com a experiência de tocar em conjunto e temos o desafio de tocar com a outra pessoa e de ter de saber o que fazer quando o outro se erra (ou nos erramos), temos de saber voltar se nos engandamos e colaborar. É também importante a parte social, é muito divertido e conhecemos pessoas novas. É giro pensar que já ~~est~~ só eu e a Leonor e já estivemos pessoas que agora já não estão.

Chamar (a 4 mãos) aula não faz muito sentido porque aula é uma coisa que temos que ouvir muito e absorvemo-nos muito. Quatro mãos só tem em comum com aulas que se aprende. Porque é muito mais divertido. 4 mãos é uma forma muito divertida de aprender a tocar piano.

A marta ensina muito bem dá as indicações muito boas e orientações ~~mas~~!

"

Na minha opinião, eu acho importante interagir em equipa do que estar sempre sozinha.

Também é bom poder interagir mais em equipa, e é diferente, mas é um diferente bom.

Eu gosto das peças que toco, especialmente da passome. Os aulas também têm um bom ambiente e é divertido.

A professora também dá boas indicações e ~~aproveita~~ ^{aproveita} bem o tempo de aula.

divertido.

boas amizades

Eu acho que nos dá mais confiança com os outros.

Gostar de tocar com os outros

oferece-se coisas com os outros.

A store dá boas indicações

ANEXO M. 2º INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO *GOOGLE FORMS* - SOBRE AS SESSÕES PEDAGÓGICAS PARA OS ALUNOS DA PROF. MARTA ARAÚJO

Questionário sobre as sessões pedagógicas para os alunos da Prof.ª Marta Araújo

No seguimento das sessões pedagógicas implementadas entre Abril e Julho de 2022, no âmbito do Mestrado em Ensino da Música, na Escola das Artes da Universidade Católica, e no contexto do trabalho científico desenvolvido no âmbito do Projeto de Intervenção Pedagógica, subordinado ao tema Anisiedade na Performance Musical, em contexto escolar. Contributos na consciencialização e na sensibilização educativa para a sua atenuação, venho convidá-la(a) a responder ao seguinte inquérito por questionário. As perguntas referem-se às sessões pedagógicas implementadas e à problemática em estudo.

Solicito que responda a todas as questões da forma mais sincera possível.

Greta pela preciosa colaboração.
A autora deste Projeto de Intervenção Pedagógica
Marta Morais Araújo

*Obrigatório

1. Nome e Apellido: *

2. Idade: *

3. Gostou de participar nas sessões pedagógicas implementadas entre Abril e Julho de 2022? *

4. Justifique e desenvolva a sua resposta anterior. *

5. Sentiu que as sessões pedagógicas foram úteis e importantes para si? *

6. Porque? Desenvolva e fundamente a sua resposta anterior. *

7. Sentiu que as sessões pedagógicas em que participou contribuíram de alguma forma para a sua performance na Audição de 25 de Junho no Museu da Música e na consolidação das estratégias para tocar em público? *

Marcar apenas uma oval.

Sim, um pouco.

Sim, bastante.

Não.

Não participei nesta Audição

Outra: _____

8. Fundamente e desenvolva a questão anterior. *

9. Mesmo não tendo participado na última Audição no Museu da Música, no dia 25 de Junho, sentiu que estas sessões pedagógicas o(a) ajudaram a consolidar mais estratégias para tocar em público? *

Marcar apenas uma oval.

Sim, um pouco.

Sim, bastante.

Sim, talvez.

Não.

Outra: _____

10. Desenvolva e fundamente a sua resposta anterior. *

11. Em que sessões participou? *

Marcar tudo o que for aplicável.

1ª Sessão - Cristina Santos - Psicóloga

2ª Sessão - Margarida Fonseca Santos - Treino Mental

3ª Sessão - Luísa Cruz e Carla Vasconcelos - Teatro e Representação

4ª Sessão - Filipe Raposo - Pianista e Compositor

5ª Sessão - Teresa Bêlmar - Yoga, Relaxamento e Bem Estar.

Outra: _____

12. Participou em quantas sessões no total? *

19. Refira quais as palavras/frases que mais o (a) marcaram na 4ª Sessão - Filipe Raposo - Pianista e Compositor (se não participou indique - não participe) *
- _____
- _____
- _____
- _____
20. Refira quais as palavras/frases que mais o (a) marcaram na 5ª Sessão - Teresa Belmar - Yoga, Relaxamento e Bem Estar (se não participou indique - não participe) *
- _____
- _____
- _____
- _____
21. Sente que consegue aplicar alguns dos conhecimentos que adquiriu nas sessões pedagógicas (em audições, exames, apresentações orais, etc.)? *
- Marcar apenas uma oval.
- Sim
- Não
- Outra: _____
22. Se respondeu "Sim" na resposta anterior, refira quais. *
- _____
- _____
- _____
23. Sentiu alterações na forma como aborda a performance em público entre a Audição de Fevereiro e a Audição de Junho no Museu da Música? *
- Marcar apenas uma oval.
- Sim
- Não

13. Se não participou em todas as sessões, justifique a razão pela qual não pôde participar. *
- _____
- _____
- _____
14. Quais as sessões que gostou mais? Pode colocar várias opções. *
- Marcar tudo o que for aplicável.
- 1ª Sessão - Cristina Santos - Psicóloga
- 2ª Sessão - Margarida Fonseca Santos - Treino Mental
- 3ª Sessão - Luísa Cruz e Carla Vasconcelos - Teatro e Representação
- 4ª Sessão - Filipe Raposo - Pianista e Compositor
- 5ª Sessão - Teresa Belmar - Yoga, Relaxamento e Bem Estar
- Outra: _____
15. De forma sucinta, refira quais foram as aprendizagens/conhecimentos que adquiriu ao longo das sessões? *
- _____
- _____
- _____
16. Refira quais as palavras/frases que mais o (a) marcaram na 1ª Sessão - Cristina Santos - Psicóloga (se não participou indique - não participe) *
- _____
- _____
- _____
17. Refira quais as palavras/frases que mais o (a) marcaram na 2ª Sessão - Margarida Fonseca Santos - Treino Mental (se não participou indique - não participe) *
- _____
- _____
- _____
18. Refira quais as palavras/frases que mais o (a) marcaram na 3ª Sessão - Luísa Cruz e Carla Vasconcelos (se não participou indique - não participe) *
- _____
- _____
- _____

24. Na Audição de Junho senti, comparativamente à Audição de Fevereiro, no Museu da Música: *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Mais calma
- Mais controlo sobre o nervosismo e emoções negativas
- Mais nervosismo
- Mais segurança
- Mais confiança
- Mais preparação mental e psicológica
- Mais conhecimento de estratégias para tocar em público
- Que tinha conhecimento de estratégias para tocar em público, mas não apliquei na totalidade
- Que tinha conhecimento de estratégias para tocar em público e que consegui aplicar algumas
- Não participei na Audição de 25 de Junho
- Não senti diferenças
- Outra: _____

25. Senti que o acompanhamento da Professora ao longo do ano letivo para as Audições e Exames, em junção com a sua participação nas sessões pedagógicas o/a ajudaram ou não ajudar a tocar em público com mais confiança e segurança? *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Muito Pouco
- Pouco
- Suficientemente
- Bastante
- Muito
- Outra: _____

26. Fundamente e desenvolva a sua resposta anterior *

27. Acha que estas sessões pedagógicas deveriam ser implementadas com que frequência? *

Marcar apenas uma oval.

- Uma vez por mês
- Várias vezes por ano
- Uma vez por ano
- Nunca
- Outra: _____

28. Já alguma vez tinha participado em sessões pedagógicas deste género? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Outra: _____

29. Acha que é importante este tipo de iniciativa para todos alunos de música mais estratégias de preparação para tocar em público? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Talvez
- Outra: _____

30. Fundamente e desenvolva a sua resposta anterior *

31. Acha que é importante este conjunto de sessões para os alunos adquirirem mais estratégias de controlo de ansiedade na performance musical? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Talvez

32. Justifique a resposta anterior. *

33. Gostaria de participar em mais sessões pedagógicas sobre esta temática com os mesmos formadores? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Outra: _____

34. Consegue aplicar autonomamente os conhecimentos que adquiriu ao longo destas sessões pedagógicas? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Mais ou menos
 Outra:

35. Se sim, refira um dos exemplos. *

39. Acha que estas sessões pedagógicas de sensibilização, consciencialização e preparação para tocar em público devam estar integradas no plano curricular das escolas de música? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Talvez

40. Justifique a sua resposta. *

36. Acha que estas sessões pedagógicas são úteis para a área musical bem como para outras áreas académicas e/ou profissionais? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Talvez
 Outra:

41. Estas sessões pedagógicas foram organizadas pela Prof.ª Marta Araújo, bem como a escolha dos professores para as mesmas. O que achou da organização das sessões e da escolha dos professores convidados? *

37. Na área musical, onde poderá aplicar os conhecimentos adquiridos durante as sessões? *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Audição escolar na escola de música
 Concerto fora da escola de música (Museu da Música, Teatro Thalia, outro)
 Audição em casa com a família a assistir
 Audição em casa com amigos a assistir
 Audição informal em casa de outras pessoas
 Exames e/ou Provas de instrumento
 Exames e/ou Provas de outras disciplinas na área da música (formação musical, coro, outro)
 Audição entre colegas da classe de piano e de cravo
 Outra:

38. Quais as outras áreas para as quais estas sessões pedagógicas poderão ser úteis? *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Apresentações de trabalhos de outras disciplinas (português, matemática, história, geografia, entre outras)
 Apresentações Oras
 Participação nas Aulas
 Pitches
 Apresentações noutras performances (gimnástica, dança, teatro, outras)
 Fichas de Avaliação escolares (testes e exames escritos)
 Falar em público
 Outras:
 Outra:

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

ANEXO N. DEPOIMENTOS DE CONFERENCISTAS

Depoimento da sessão “Ansiedade de performance para músicos – Técnicas de gestão de ansiedade”

A minha experiência enquanto dinamizadora da sessão no dia 21 de abril de 2022 foi muito positiva. Foi para mim um prazer ter colaborado neste projeto e contribuir, de alguma forma, para o desenvolvimento de novas estratégias e ferramentas para os alunos dos Músicos dos Tejo no que respeita à gestão da ansiedade.

A sessão foi bastante proveitosa, uma vez que em 1h30min de sessão houve oportunidade para explicar o conceito de ansiedade, assim como a ansiedade adaptativa/positiva versus a ansiedade desadaptativa/negativa, dotar os alunos de estratégias para lidarem com a ansiedade um mês antes da atuação, uma semana, um dia e no momento da atuação, assim como fizemos alguns exercícios práticos de relaxamento: respiração diafragmática e relaxamento muscular progressivo.

Foi uma sessão muito enriquecedora, para mim enquanto psicóloga e formadora, e creio que para o público-alvo também.

Gostaria de parabenizar a Marta Araújo pela iniciativa!

Lisboa, 25 de maio de 2022



(Psicóloga Clínica, Membro efetivo 18853 da Ordem dos Psicólogos Portugueses)

Marta, muito obrigada pelo convite que me fez para apresentar este workshop de técnicas de relaxamento.

Quando me contactou fiquei logo bastante entusiasmada com o desafio. Adorei o tema e o facto de ter várias idades diferentes no grupo. E a experiência ultrapassou todas as minhas expectativas. Adorei o grupo, a participação de cada um e a forma como receberam tudo aquilo que tentei transmitir.

Vim muito feliz com a experiência e com a certeza que gostaria de fazer mais vezes pois senti que o impacto foi muito positivo.

Muitos parabéns por esta iniciativa pois penso que todas estas técnicas de relaxamento são essenciais para o equilíbrio, bem estar e performance de qualquer estudante de música.

Jessica Alves Barata
11/7/2022

Sessão de Treino Mental

Margarida Fonseca Santos

Acredito que, desde muito pequenos, todos deveríamos aprender como funciona a nossa mente, a sua interação com a fisiologia e a postura, como funcionam as memórias de situações passadas (e tantas vezes ficcionadas ao recordar), sejam elas traumáticas ou não, e como influenciam a nossa conduta de forma discreta, mas muito presente.

Foi por isso que, quando comecei a estudar treino mental por motivos de saúde, me surgiu a ideia de saber da matéria a fundo para ir repondo, jovem a jovem, sobretudo na música, que conheço tão bem, o bem-estar consigo mesmo. A cada matéria estudada, a evidência: por que razão se faz tabu de todos estes mecanismos que nos defendem (embora nem sempre da melhor forma) e nos podem auxiliar tanto quando bem compreendidos e utilizados?

Sempre que estou com um grupo, é uma alegria ver como descobrem, nas suas histórias pessoais, as pontes entre o que vamos falando e a sua realidade. E um dos melhores reflexos destes encontros é este: quando sabemos o que acontece e porquê, ficamos com as rédeas na mão, podemos agir – e foi isso que estes jovens descobriram. Foi isto que me levou a esta sessão com os alunos da Professora Marta Araújo.

O grupo era muito interessado e foram reagindo a todas as propostas e ideias com entusiasmo, o que nem sempre acontece. Ao longo dos anos, senti que a presença de alguns professores, mais agressivos na sua exigência e feedback negativo, condicionam a entrega dos alunos às propostas. Vejo como se retraem a falar e partilhar, como espiam as reações dos professores. Contudo, aqui aconteceu o contrário, o que demonstra a presença de uma orientação cuidadosa e dedicada da professora com quem trabalham. Não é um detalhe, é um gigantesco passo em frente na direção certa, pois sentem-se confortáveis e seguros – e a aprendizagem depende disso.

Não pudemos fazer os exercícios de relaxamento e visualização, pois havia uma das alunas a ouvir a formação no carro, enquanto fazia a sua rotina de mãe ao fim do dia. Tive receio que o relaxamento a deixasse menos atenta, e por isso construí uma gravação para que aprendessem como se faz e pudessem replicar à sua medida. No fundo, o treino mental pode ser feito de duas formas: em grupo, guiado por uma pessoa e servindo objetivos comuns, com instruções vagas para cada um adaptar à sua necessidade; a solo, em visualização e conversa interior, preparando exatamente o que se pretende, e isso ficou assegurado.

Princípios básicos sobre conversa interior e programação passiva, estudo atento e positivo, construção de cenários futuros de sucesso e a importância da ligação corpo-mente ficaram consolidados. Agora, é praticar.

Memória, emoção e performance

Sempre gostei de pensar na aula como um espaço de partilha e comunhão. Aprendemos e ensinamos porque fazemos parte de uma antiquíssima rede conhecimento que perpetuamos na sala de aula, que pode ter diversos formatos, tantos quanto a imaginação permitir.

O convite de Marta Araújo veio precisamente com esta intenção – promover um encontro com os seus alunos de forma a partilhar colectivamente a experiência da ansiedade na performance musical.

Coisa rara nos dias que correm, a promoção de um espaço de partilha sobre um dos temas que considero deveras importante e que raramente foi abordado durante o meu percurso académico.

Pensar na ansiedade na performance é, *per si*, pensar em mecanismos de identificação e resolução da mesma, estratégia que optei por seguir.

Associar as memórias sensoriais e musicais às emoções, como mecanismo de solidificação do processo de aprendizagem e memorização.

A sessão contou com alunos de diferentes graus de ensino e também com a presença de profissionais da música, o que permitiu a partilha de experiências diversificadas e complementares.

Lisboa, 23 maio 2022,



Filipe Raposo