

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS  
ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E TURISMO  
CURSO DE MÚSICA**

**KARLA REGINA ARAÚJO GUIMARÃES**

**O AUMENTO DA ANSIEDADE EM MÚSICOS DURANTE E PÓS-PANDEMIA DO  
CORONAVÍRUS: OS DESAFIOS ENFRENTADOS DURANTE A PERFORMANCE  
MUSICAL**

**MANAUS**

**2023**

**KARLA REGINA ARAÚJO GUIMARÃES**

**O AUMENTO DA ANSIEDADE EM MÚSICOS DURANTE E PÓS PANDEMIA DO  
CORONAVÍRUS: OS DESAFIOS ENFRENTADOS DURANTE A PERFORMANCE  
MUSICAL**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à disciplina TCC do Curso  
de Música da ESAT/UEA.

Orientação: Professora M.M. Bárbara  
Bianca Carvalho Soares.

**MANAUS**

**2023**

## TERMO DE APROVAÇÃO

**KARLA REGINA ARAÚJO GUIMARÃES**

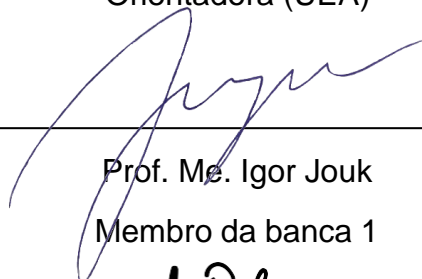
### **O AUMENTO DA ANSIEDADE EM MÚSICOS DURANTE E PÓS PANDEMIA DO CORONAVÍRUS: OS DESAFIOS ENFRENTADOS DURANTE A PERFORMANCE MUSICAL**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) aprovado como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel pelo curso de Música, da Escola Superior de Artes e Turismo da Universidade do Estado do Amazonas, pela seguinte banca examinadora:



Profa. MM. Bárbara Bianca Carvalho Soares

Orientadora (UEA)



Prof. Me. Igor Jouk

Membro da banca 1



Profa. Dra. Miroslava Trykova Krastanova

Membro da banca 2

Manaus, 17 de março de 2023

Dedico este trabalho a todos os músicos iniciantes, intermediários e profissionais, autônomos, de orquestra, solistas, pesquisadores, professores, entre tantas áreas, com empatia e solidariedade, a todas as pessoas que perderam um ente querido em consequência da pandemia do Coronavírus.

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente à Deus por me capacitar e ser meu refúgio em tempos tão difíceis.

À minha orientadora, Professora Ma. Bárbara Bianca Carvalho Soares pela paciência, apoio e compreensão neste período de orientação.

Com gratidão, à minha família, à minha mãe pelo seu apoio na minha escolha pela área da música.

Ao meu irmão Paulo Sérgio por seu acolhimento e senso de responsabilidade quando vim à Manaus estudar.

Em especial à minha irmã Klara Virgínia, que acompanhou toda minha trajetória na graduação, tanto nos momentos de sucesso quanto de perdas, que sempre esteve ao meu lado quando caí e segurou minha mão quando a ansiedade se manifestava.

Com todo respeito e admiração, ao meu Professor Me. Igor Jouk, por sua paciência e seus ensinamentos em sala de aula, por sua preocupação ao me confortar e aconselhar quando pensei em desistir durante a minha caminhada.

Por fim, a todos os meus colegas, professores e demais pessoas que contribuíram direta e indiretamente em minha formação acadêmica.

À Deus toda honra e toda glória, ele não nos dá nada que não possamos suportar.

*"Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade,  
porque ele tem cuidado de vós."*

*1 Pedro 5:7*

*Todo dia, é menos um dia de nossas vidas que não vai voltar. Se você acorda, e não sente vontade ou disposição para fazer qualquer coisa, mas mesmo assim sai da cama, é porque tem forças para se levantar e enfrentar a batalha que a vida é. Há coisas que você só pode fazer naquele momento, então não deixe para o amanhã o que você pode fazer hoje.*

## RESUMO

Os casos de transtornos de ansiedade durante e pós pandemia tiveram um aumento significativo e preocupante. Voltar aos palcos para uma performance pode ser mais desafiador, visto que o mundo passou por um período de luto e traumas, com a saúde mental da população cada vez mais fraca, que por um certo tempo neste período de COVID-19, as pessoas não tiveram acesso ao atendimento psicológico justamente pelo distanciamento social. Esta pesquisa apresenta de maneira objetiva a relação entre pandemia e ansiedade no meio musical, e a relação que isso tem com a performance, apontando problemas que já existiam antes do Coronavírus, mas que devido ao processo passado por todos, se agravou, como a ansiedade na performance e o pânico de palco. Este trabalho aponta as diferenças entre esses temas baseado em pesquisa bibliográfica.

**Palavras-Chaves:** ansiedade e pandemia; performance musical; pânico de palco; doença do pânico; agorafobia.

## ABSTRACT

Cases of anxiety disorders during and after the pandemic had a significant and worrying increase. Returnig to the stage for a performance can be more challenging, as the world has gone through a period of mourning and trauma, with the mental health of the population increasingly weak, which for a certain time in this period of COVID-19, did not have access to psychological care, precisely due to social distancing. This research presentes in na objective way the relationship between pandemic and anxiety in the musical environment, and the relationship that this has with performance, pointing out problems that already existed before that coronavirus, but that due to the process passed by all, got worse, such as anxiety in performance and stage panic. This work points out the differences between these themes based on fully bibliographic research.

**Keywords:** anxiety and pandemic; musical performance; stage panic; panic disorder; agoraphobia.



## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO .....	9
1.1 Objetivo Geral. ....	11
1.1.1 Objetivos Específicos. ....	11
2 REFERENCIAL TEÓRICO. ....	12
2.1 PANDEMIA E ANSIEDADE.....	12
2.1.1 A performance musical em meio a pandemia da Covid-19 .....	15
2.2 TRANSTORNO DO PÂNICO E AGORAFOBIA.....	18
2.2.1 Ansiedade na performance e pânico de palco: relação e diferenças... ..	21
3 METODOLOGIA.....	24
4 ANÁLISE DE RESULTADOS .....	25
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	27
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	28

## 1 INTRODUÇÃO

No dia 31 de dezembro de 2019, a República Popular da China alertou a Organização Mundial de Saúde (OMS) sobre vários casos de pneumonia na cidade de Wuhan, província de Hubei. Tratava-se de um novo tipo que não havia sido identificado antes em seres humanos. Uma semana depois, em 7 de janeiro de 2020, houve a confirmação da parte das autoridades chinesas que haviam descoberto um novo coronavírus. Foi questão de dias para que essa doença se espalhasse pelo mundo todo, causando inúmeras mortes e medidas drásticas de prevenção, como a quarentena. Ficar preso em casa, a mudança radical de rotina, causou mudanças em aspectos gerais na vida das pessoas, como trabalho, negócios, faculdade, estudos etc. Essas mudanças trouxeram instabilidade, medo e até hábitos negativos na população. Insônia, distúrbios alimentares, sentimento de solidão e depressão são alguns dos fatores relacionados à essa situação.

De acordo com a OMS, a pandemia fez aumentar em mais de 25% o número de casos de depressão e ansiedade em todo o mundo. O estresse causado pelo distanciamento social, o medo de ser infectado, todas as mortes e o luto foram fatores que agravaram ainda mais esse período. Os casos de transtornos de ansiedade aumentaram em 25,6% e os de depressão 27,6% no ano de 2020, o ano pico da pandemia, quando tudo estava crítico em todo o mundo. Além de todos esses transtornos e aumento de casos, durante a pandemia houve uma procura maior por tratamento com psicólogos, porém o distanciamento social provocou um lapso de acesso ao atendimento para tratamento da saúde mental. No mundo inteiro, o Brasil é o país com maior índice de casos de transtornos de ansiedade desde 2017, segundo a OMS. São quase 19 milhões de casos confirmados e isso só piorou durante a pandemia.

Com essa nova realidade, da pandemia que rápida e negativamente impactou a vida da população mundial, esta teve que se adaptar urgentemente, a fim de dar continuidade aos seus trabalhos, recuperar os prejuízos e proteger a vida, submetendo-se às restrições como o distanciamento social, o uso de máscaras faciais e de álcool em gel. Encontros presenciais passaram a ser feitos por vídeo chamada, as universidades precisaram se adaptar usando plataformas digitais para que os alunos pudessem continuar seus cursos. Em graduações de música, as aulas práticas

de instrumento à distância ficaram difíceis. Músicos, no geral, precisaram parar suas atividades e perderam o contato com o palco e com o público. Sem apresentações, ensaios e o convívio com outros músicos, não podiam exercer seus ofícios. Aos poucos, com o surgimento das vacinas, lentamente as pessoas retomaram as suas atividades, ainda com todas as medidas de prevenção, porém, mesmo com essa melhora e a vida voltando ao seu eixo, a pandemia ficou e deixou marcas na vida de todos. Alguns não conseguiram superar o medo, o luto, seus problemas foram agravados e, para os músicos que passaram por esse enfraquecimento na saúde mental, especificamente o aumento da ansiedade, se tornou ainda mais desafiador voltar aos palcos e enfrentar o público.

Esta pesquisa é baseada em três justificativas: pessoal, social e acadêmica. Quando estava pensando em um tema para meu TCC, buscava escrever sobre algo que me identificasse. Posso dizer com propriedade que sou uma pessoa ansiosa, e que a busca por entender mais sobre esse assunto sempre me atraiu, portanto, esta pesquisa terá uma contribuição pessoal sobre maior entendimento do tema. Em conversas com colegas do curso de música, tanto alunos de violino (no grupo o qual estou inclusa) quanto alunos de outros instrumentos, pessoas de outras áreas e até mesmo de fora do meio musical, percebi algo comum entre eles assim como na comunidade, muitos relataram que durante a pandemia tiveram desânimo, aumento da ansiedade e alguns passaram a desenvolver sintomas ansiosos, por isso, este trabalho terá uma contribuição social para a comunidade em geral. Durante a pesquisa, notei que é comum encontrar trabalhos sobre ansiedade, performance...porém há pouquíssimos trabalhos que unam esses termos e os correlacionem de uma forma complementar, assim, este trabalho terá sua contribuição acadêmica pela sua facilidade de unir esses pontos, auxiliando em melhor acesso para pessoas interessadas sobre o tema.

Este trabalho, em seu referencial teórico, possui dois capítulos, cada um com um subponto. Em 2.1 PANDEMIA E ANSIEDADE, trará ao leitor a apresentação desses dois termos, assim como a relação que a ansiedade teve durante o período de pandemia. No seu subponto 2.1.1 A performance musical em meio a pandemia da COVID-19, apresentará como ocorreu o período do distanciamento social e o que é a performance, e assim partir especificamente para a performance musical. Em 2.2

Transtorno do pânico e agorafobia, explicará o que é o transtorno do pânico, como se dá um período como esse e seus sintomas, assim como a agorafobia e suas semelhanças e diferenças, citando exemplos relacionados à performance musical. Após abordado e contextualizado aspectos para melhor compreensão do leitor, é abordado dois desafios que os músicos podem enfrentar durante uma apresentação, mostrado no subponto 2.2.1 Ansiedade na performance musical e pânico de palco: relações e diferenças, onde explicará de forma clara e objetiva o que é ansiedade na performance musical e pânico de palco, como se mostra diante uma apresentação, e como podemos diferenciá-las mesmo ambas tendo relações entre si. A escrita se dá de maneira que co-relaciona os termos abordados, onde cada novo subponto apresentado vai complementando o anterior para que o leitor compreenda a base de cada termo aplicado, até chegar na proposta final do seu tema, apresentar os desafios enfrentados durante uma performance musical (ansiedade na performance e pânico de palco). Após concluído a apresentação do tema, em seguida há 3. Metodologia, onde é apresentado e explicado o método de pesquisa do trabalho, continuando 4. Análise de resultados e para a conclusão, 5. Considerações finais.

### **1.1.1 Objetivo Geral**

(1) Apresentar as dificuldades comuns entre os músicos durante uma performance musical no período de pós-pandemia.

### **1.1.2 Objetivos Específicos**

(1) Descrever e identificar as diferenças entre ansiedade na performance e pânico de palco.

(2) Mostrar a importância de debater o tema que é passado, presente e futuro.

(3) Servir de base teórica sobre entendimento dos assuntos para músicos iniciantes, intermediários, profissionais e também pessoas no geral.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 PANDEMIA E ANSIEDADE

Tratando de dois temas importantes da atualidade, pandemia e ansiedade estão presentes em todo o mundo. Desde 31 de dezembro de 2019, quando a China anunciou um novo vírus, presenciamos e vivemos o COVID-19, um vírus que se espalhou rapidamente a nível global em questão de poucas semanas. Desde 2020 até os dias de hoje, ainda há casos confirmados de pessoas infectadas pelo Coronavírus, e mesmo com o surgimento das vacinas, até o presente momento no ano de 2023, pessoas vêm a óbito infectadas por essa doença.

De acordo com SANTOS (sem data de publicação), pandemia é um termo usado em referência a um aumento de casos de uma doença e ocorre quando ela se espalha por uma grande quantidade de regiões no globo, ou seja, ela não está restrita apenas a uma localidade, estando presente em uma grande área geográfica, e esse termo (pandemia) não diz respeito à gravidade de uma doença, sendo o fator geográfico determinante para essa classificação.

Neste período, com as medidas de prevenção a serem seguidas, foram inúmeros os motivos que acarretaram um agravamento na saúde mental, sendo os fatores que mais provocaram o aumento de ansiedade na população o distanciamento social, o medo de ficar doente, a instabilidade financeira, a impossibilidade de exercer trabalhos etc. A princípio, a ansiedade foi pesquisada na área da psicologia, porém se manifestou em diversas profissões, como medicina, música e hoje está presente em todas as profissões, pois por toda parte existem pessoas ansiosas.

Quatro autores apontam conceitos sobre ansiedade. ANDRADE (2019, p. 34) apresenta a origem da palavra, que vem do latim “*anxius*”, caracterizando-se como agitação e angústia. O termo “*anxius*”, também de origem latina, é derivado da palavra “*agere*”, cujo significado remete a sufocar ou estrangular e é daí que o termo se relaciona à sensação de sufoco, frequentemente relatada por indivíduos ansiosos. Já STENCEL (2012, p. 38), usa suas fontes SMITH e DANIELSSON (1982, p.2), e mostra que o termo ansiedade foi primeiramente definido por Freud (1926) e revisto por Schur (195, 218) em que o mesmo atestou ser a ansiedade a reação a uma situação

traumática ou de perigo, presente ou antecipada, em que algo externo pode iniciar ou finalizar a situação traumática. Aparece o termo reação de pânico ou ansiedade proximal, que seria um estado de preocupação, inquietação, intranquilidade, desassossego, mal-estar ou tensão causado pela preocupação de possível infortúnio, perigo ou medo do futuro. SINICO e WINTER (2012, p. 41), falam que a ansiedade é um estado psicológico e fisiológico caracterizado por componentes somáticos, emocionais, cognitivos e/ou comportamentais e, às vezes, associada com atividades que demandam habilidades, concentração e autoavaliação e também apresentam a posição de ANDRADE e GORENSTEIN (1998), de que a ansiedade é um estado emocional com componentes psicológicos e fisiológicos que fazem parte do espectro normal das experiências humanas, sendo propulsora do desempenho. Na vida adulta, o neuroticismo (ansiedade, depressão, tensão, irracionalidade, emoção, baixa autoestima e tendência a sentimentos de culpa) e alguns temperamentos específicos como a evitação de danos (tendência a evitar situações com algum tipo de risco, ou que causem ou possam causar danos) estão relacionados a quadro ansiosos (BLAYA, SALUM e MANFRO, 2009, p. 88).

Pessoas ansiosas são conhecidas por “sofrer por antecipação”. A ansiedade tem níveis que diferem conforme cada pessoa. Para alguns podem ser não tão intensas, como uma preocupação comum sobre uma apresentação, o nervosismo de subir ao palco (referente aos músicos), e já para outros pode ser tão excessiva, a ponto de desenvolver tipos “patológicos de ansiedade” (ANDRADE, 2019 p. 37), como transtorno de ansiedade generalizada, transtorno ansioso induzido por drogas, fobia social, fobias específicas, transtorno de estresse pós-traumático, transtorno obsessivo compulsivo e doença (transtorno) do pânico. Muitas dessas doenças de ansiedade estão diretamente relacionadas ao período de pandemia que vivemos. É necessário aprender a controlar e buscar ajuda para tratamento dessa e de doenças relacionadas com um profissional qualificado. O mesmo autor apresenta alguns tipos de tratamento gerais, como a terapia de família, oficinas ou terapias pela atividade e a psicoterapia, que é um dos tratamentos mais comuns, pois o objetivo do profissional com a formação específica é ajudar o cliente no sentido de compreender os conflitos que o afligem, e que pode ser realizada individualmente ou em grupo, psicanalítica, de apoio etc.

O cenário apresentado durante a pandemia foi ideal para o aumento de casos de transtornos de ansiedade. O medo de viver o momento presente e pensar o que aconteceria dali para frente, as notícias das taxas de alta mortalidade e a sensação de medo relacionado aos parentes e conhecidos mais idosos, assim como o medo relacionado a situação no geral, enfraqueceu de maneira significativa a saúde mental e estado psicológico dos seres humanos. Analisar o transtorno de ansiedade é muito difícil, principalmente com a pandemia, que causou medo, pânico e sensações de pavor (MATIAS, 2022, p. 2).

Quanto à pesquisa desse assunto, é notório que há diferentes tipos de casos para diferentes pessoas em diferentes situações. Há casos de pessoas que passaram por traumas na infância e a partir disso desenvolveram tal instabilidade emocional, pessoas que somente na fase adulta começaram a se tornar ansiosas devido suas preocupações e responsabilidades com a maioridade, ou aqueles que desenvolveram o transtorno devido a um acontecimento impactante e específico, como uma pandemia.

Pode-se dizer que o COVID-19 criou mais seres ansiosos e só agravou o estado de saúde daqueles já atingidos pela doença, tanto que como já citado antes, durante a pandemia, os casos de transtornos de ansiedade aumentaram consideravelmente MATIAS (2022, p. 2). Dependendo de cada situação pessoal e profissional, o que pode ocasionar o transtorno de ansiedade é variado para cada indivíduo. Veremos como foco os músicos.

Ao se pensar em música, é comum ouvirmos as pessoas falando frases do tipo “ouço música para relaxar, para ficar calmo”, usando auditivamente a música para ajudar a se tranquilizar. Mesmo que a interação social tenha sido interrompida e as pessoas não puderam comparecer a espetáculos presenciais onde as pessoas eram provocadas por sensações ambientais e emocionais, em tempos de pandemia, a música sustentou a base emocional, afetiva e transmitiu empatia a muitas pessoas (AFONSO, 2021, p. 40).

Gradualmente, as atividades presenciais foram voltando, apresentações com número de pessoas limitado, distanciamento social, uso obrigatório de máscaras e todas as medidas de prevenção a serem seguidas. Porém, não é como se a pandemia

nunca tivesse existido. Um evento histórico e impactante de forma negativa, que causou traumas e tantas perdas, deixou resquícios na vida daqueles que vivenciaram.

Para os que desenvolveram ou aumentaram seus problemas de saúde mental, como o transtorno de crise de ansiedade e depressão, no caso dos músicos, como lidar com o retorno aos palcos e contato com o público? Enquanto alguns acarretaram mais problemas, outros podem ter se acomodado a essa situação.

### **2.1.1 A performance musical em meio a pandemia da COVID-19**

Hoje, a profissão de músico abrange várias áreas, seja professor de instrumento ou matérias teóricas, músico de orquestra, solista, pesquisador entre outros, como músico autônomo. AFONSO (2021, p. 38) diz que o músico autônomo não tem estabilidade financeira, o seu sustento vem dos shows em estabelecimentos de entretenimento e espaços culturais. Com a chegada da pandemia no final do ano de 2019, já em 2020 foi decretado quarentena e a pausa de atividades gerais por todos os lugares. Foram dois anos de adaptação e inovação. Professores lecionaram suas aulas *online*, mas e quanto àqueles que trabalhavam diretamente com a performance musical e contato com o público? Tal isolamento que parou as apresentações trouxe consigo um desânimo, e fez com que grande parte dos músicos se desestabilizassem emocionalmente, assim como o restante de todas as outras pessoas e profissionais de diferentes áreas. Durante este processo, vimos trabalho do meio musical como *lives*<sup>1</sup>, edição de vídeos de grupos instrumentais em que cada componente gravou a si próprio em casa e com a tecnologia atual foi possível fazer edição para entretenimento do público, encontros virtuais e até mesmo festivais online.

Com uma nova didática virtual, os músicos necessitaram aprender ou aperfeiçoar suas habilidades na área da tecnologia, para fazerem transmissões, postagens e edições de materiais como vídeos e áudios, para que, com uma boa qualidade, os trabalhos realizados nas mídias/redes sociais ganhassem mais

---

<sup>1</sup> Show ao vivo transmitido por telas.



engajamento na plataforma postada em torno desse tipo de trabalho com mídia, para uma criação de conteúdo de qualidade e como esse tipo de atividade não é serviço de todos, aqueles que durante o confinamento em casa precisaram dessa adaptação tiveram que adquirir os equipamentos para obter um bom resultado, como microfones, adaptadores, anel de luz entre outros materiais necessários para um melhor rendimento, o que, principalmente para aqueles que foram mais abalados financeiramente com a chegada da pandemia, tiveram mais dificuldades nessa parte de aquisição.

É de opinião comum entre muitas pessoas, que a música tem um poder mobilizador de sentimento (CUERVO e SANTIAGO. 2020, p. 364). Devido ao distanciamento social, com a suspensão de apresentações presenciais e o novo método online, a emoção e sensação de assistir uma apresentação mudou. Quando usamos meios tecnológicos, como YouTube, o que vemos ali é apenas a imagem de um vídeo onde o editor pode fazer várias modificações. Já em plataformas de áudio, como o *Spotify*, é ainda mais vago, pois não conseguimos visualizar nada. Não é correto afirmar que não se pode apreciar música através do universo digital, mas vale destacar que tudo o que vemos, tocamos e sentimos é mais atrativo quando de fato presenciamos. A sensação de estar no local, ver até mesmo a arquitetura, ouvir os músicos afinando seus instrumentos, a reação das outras pessoas, intensifica mais as emoções e torna o momento mais memorável. No entanto, o mundo virtual impede o fazer musical coletivo, que são tão importantes como atividades sociais (CUERVO e SANTIAGO. 2020, p. 364).

É difícil conceituar a palavra performance com precisão, pois o termo traz embutido uma série de significações, sendo por isso tomado como um "termo chave", ou seja, dá acesso a um variado número de acepções. MOSTAÇO (2012) diz que a performance é produtiva e propositiva, uma vez que causa, produz, cria tanto ela mesma quanto o outro, e que a performance é tanto tradicional como transformadora, pois sempre refere um modo de formar, compor, atuar, ver e acreditar, assim também é constitutiva, porque forma, institui, corporifica e organiza coisas e processos. FISCHER (2005), posiciona-se ao falar que uma performance ocorre na (e através da) - co-presença física dos que se apresentam e dos que vão assistir. Para que ocorra, dois grupos de pessoas, que agem como "fazedores" e "observadores", têm de se

juntar num determinado tempo e num determinado lugar de modo a partilharem uma situação, um lapso de tempo. Essa é a performance generalizada, no entanto, partiremos a um tipo de performance específica, a musical.

Para começarmos explorar melhor esse tema, inicio com uma frase dos autores LACERDA e FILHO (2013):

“Um músico gasta muito mais tempo estudando e preparando um repertório do que o apresentando em público. Na vida de um músico, o tempo gasto com o estudo individual é muito maior do que o tempo que ele passa no palco. Para o aluno sério, a mesma relação existe entre um estudo individual e o tempo que passa em sala de aula com seu professor” (LACERDA e FILHO, 2013, p.3).

Quando se fala sobre performance musical, geralmente a primeira coisa que vem à mente é o tocar, porém não é limitada literalmente apenas a isso. É um processo que abrange desde as etapas iniciais de pegar uma peça, ler, conhecer, fazer suas anotações de estudo, depois ensaiar e se preparar, e enfim fazer a apresentação. Assim como a essas etapas, também está relacionado à compreensão musical e a técnica, que de acordo com FRANÇA (2000, p. 52) a compreensão musical é a compreensão com o entendimento do significado expressivo e estrutural do discurso musical, uma dimensão conceitual ampla que permeia e é revelada através do fazer musical, e a técnica, por sua vez, refere-se à competência funcional para se realizar atividades musicais específicas, como desenvolver um motivo melódico na composição, produzir um crescendo, ou identificar um contraponto de vozes na apreciação.

Já SINICO e WINTER (2012, p. 37) sobre o início da preparação da performance, dizem que embora o trabalho do intérprete com a decodificação e compreensão da partitura, devido às limitações da representação e grafia musical, observa-se que esta não tem a capacidade de fornecer a totalidade de informações presentes em uma execução musical: o intérprete necessita complementar as informações fornecidas pelo compositor com elementos vinculados às práticas interpretativas bem como considerar outros elementos, como a finalidade e contexto da apresentação, o processo de interação com o público, entre outros elementos.

Ainda sobre a performance, os mesmos autores complementam (p. 38) que “é através da performance que, em última análise, o músico poderá verificar e reavaliar os processos de construção interpretativa, a preparação musical e suas técnicas, bem como interagir com seu público na transmissão da mensagem musical”.

Retornar aos palcos aos poucos depois de um período afastado devido à pandemia, é realizador. Após todo estresse e distanciamento os músicos puderam voltar a fazer o que sabem de melhor, música. Música que pode ser apreciada pelos seus espectadores e compartilhada em momentos com seus colegas de profissão. Retomar o trabalho presencial depois de um evento aterrorizante não foi e não é fácil. Com o aumento na instabilidade da saúde mental da população, inclusos os músicos, problemas que já eram comuns antes mesmo da pandemia se tornaram mais frequentes. A ansiedade agravada, para muitos músicos, resultou negativamente em desânimo, ansiedade na performance e até pânico de palco. Mesmo que o período caótico do pico do COVID-19 já tenha passado, questões psicológicas ficaram presentes na mente do indivíduo, o que pode acarretar traumas e servir como portas que levam a outros problemas emocionais.

A performance abrange aspectos técnicos e interpretativos, como memorização, concentração e coordenação. Juntos, quando não se dá o devido tratamento, esses mesmos aspectos podem se tornar estressantes ao músico que está passando pelo processo de preparo de uma performance. É necessário tomar cuidado para que as etapas preparatórias possam ajudar no resultado final e não atrapalhar aumentando ainda mais o estresse. Essa tarefa que o músico se depara é constituída por muitos elementos. A depender da situação a ser enfrentada pode resultar em estresse físico e psicológico, podendo afetar músicos de diferentes níveis de proficiência, como profissionais, estudantes e amadores (SINICO e WINTER, 2012, p. 38).

## **2.2 Transtorno do pânico e agorafobia**

Vivemos em um tempo em que as doenças psicológicas se tornam cada dia mais comuns entre as pessoas. A vida está cada vez mais corrida e estressante, o mundo se inova de tempo em tempo e as pessoas se adaptam de acordo com a

realidade. Em um período tão conturbado, a pressão que cai sobre as pessoas as vezes faz com que sua mente desmonte. Quando criança, a preocupação é brincar (ou deveria ser), com o passar dos anos tem que tirar boas notas na escola, se formar, entrar em uma faculdade, graduar, arrumar um emprego, formar uma família, ter uma boa aposentadoria...esse é um cronograma que muitos (não todas as pessoas) tomam para si. A questão é que o ser humano no decorrer da sua vida, passa por muitas provações, o que acarreta um cansaço gradual da mente.

O transtorno do pânico está dentro do grupo dos tipos de transtornos de ansiedade. É caracterizado pela presença de ataques de pânico recorrentes que consistem em uma sensação de medo ou mal estar intenso acompanhada de sintomas físicos e cognitivos e que se iniciam de forma brusca, alcançando intensidade máxima em até 10 minutos. Estes ataques acarretam preocupações persistentes ou modificações importantes de comportamento em relação à possibilidade de ocorrência de novos ataques de ansiedade (BLAYA, SALUM e MANFRO, 2009, p. 87). O diagnóstico do Transtorno de Pânico é baseado na existência de três síndromes clínicas importantes: o ataque de pânico, a ansiedade antecipatória e a esquiva ou evitação fóbica (VALENÇA, 2013, p. 6). Este é o transtorno que mais foi estudado aproximadamente nos últimos 40 anos, mas até hoje ainda há lacunas quanto ao seu diagnóstico, mesmo sendo um transtorno comum. É cerca de duas vezes mais comum em mulheres, e geralmente, inicia no final da adolescência ou no início da vida adulta, com média de aparecimento entre os 20 e 30 anos; raramente, há casos de aparecimento na infância (BLAYA, SALUM e MANFRO, 2009, p. 87). Os “ataques de pânico” são episódios distintos de temor e medo intenso, acompanhados por sintomas físicos e cognitivos apresentados. Esses ataques são distintos em função de seu início inesperado ou súbito e de sua curta duração, ao contrário do surgimento gradual da ansiedade.

Diferente da ansiedade, que leva para o lado emocional, onde sentimentos como tensão e preocupação são predominantes, o transtorno de pânico possui sintomas mais voltados para a natureza física da pessoa, fazendo referência aos órgãos como o pulmão, coração, trato gastrointestinal e nervos. Os ataques de pânico estão entre os diagnósticos mais frequentes que levam os pacientes a procurar atendimento em serviços clínicos de emergência (VALENÇA, 2013, p. 6), com

sintomas como falta de ar (pulmão), aperto no peito ou elevação de frequência cardíaca (coração), enjoos ou dores na região abdominal (trato gastrointestinal) ou tremores (nervos).

Sobre a agorafobia, COLTRI (2020) diz: “caracterizada por sintomas como medo e ansiedade incontrolável de viver situações que fogem do controle e causam constrangimento em meio a multidões, locais abertos ou muito fechados”.

Um exemplo de caso em local aberto: Uma pessoa não gosta de estar em meio uma multidão, como uma plateia de cinema, porém essa pessoa vai assistir um filme e fica sentada nas escadas do cinema. Ela não deixou de ir assistir o filme que gosta por causa de seu medo, porém assiste o filme das escadas onde terá acesso fácil e rápido à saída do local. Já um exemplo de local muito fechado: Uma pessoa mora no 12º andar de um prédio, e essa pessoa é claustrofóbica (claustrofobia: medo de lugares fechados), porém essa pessoa se submete à um curto período de tempo estar em um elevador, pois é a maneira mais rápida de chegar ao andar do seu apartamento.

Já BARLOW (2016) diz que:

“A agorafobia é a evitação ou persistente apreensão a respeito de situações das quais pode ser difícil escapar ou em que não há ajuda disponível em caso de ataque de sintomas semelhantes ao pânico (incluindo ataques de pânico, mas não se limitando a eles), ou outros sintomas que poderiam incapacitar, como perda de controle intestinal ou vômito, desorientação (principalmente em crianças) ou sensação de queda (principalmente em adultos de mais idade)” (BARLOW, 2016, p.43).

Há três níveis de agorafobia: leve, moderada e grave. A “leve” é quando a pessoa consegue fazer as coisas sozinha, “moderada” quando há alguém para lhe acompanhar, e a “grave” quando a pessoa sente tanto a ponto de não sair de casa.

A relação entre pânico e agorafobia é complexa. Muitas pessoas têm o equívoco de achar que esses dois termos precisam andar obrigatoriamente lado a lado. Mesmo que os casos de agorafobia cresçam assim como os de pânico, há uma grande proporção de pessoas que possuem o transtorno do pânico e não

desenvolveram sintomas agorafóbicos. Um músico em um dia de sua apresentação, pode estar tranquilo e não pensar em “quantas pessoas vão me assistir?”, “será que elas vão gostar?”, “e se eu desafinar ou errar alguma passagem difícil?”, tal situação que no momento da performance não teria como escapar (sintomas agorafóbicos), porém, mesmo que estivesse calmo, momentos antes prestes a subir no palco, poderia ter um ataque de pânico, o que na performance é o chamado “pânico de palco”, o próximo ponto a ser tratado neste trabalho.

### **2.2.1 Ansiedade na performance musical e pânico de palco: relação e diferenças**

Após ser abordado os conceitos de aspectos do tema, como pandemia, ansiedade, performance, transtorno do pânico e seu correlacionado agorafobia, enfim passamos a exposição sobre os desafios enfrentados durante a performance musical: ansiedade na performance e pânico de palco.

Muitas pessoas não conseguem diferenciar a ansiedade na performance e o pânico de palco, pois esses termos são usados de acordo com a gravidade do estresse da situação, e ambos possuem uma ligação entre si, pois como citado anteriormente, a doença (transtorno) do pânico faz parte do grupo dentro do transtorno de ansiedade.

A ansiedade na performance passa por todo o processo da preparação, desde as etapas iniciais já apresentadas neste trabalho, é algo que o músico sente desde suas primeiras fases, mesmo que consideradas “simples”.

A ansiedade na performance musical é uma experiência gradual, onde diferentes indivíduos podem experimentar graus variáveis em diferentes ocasiões bem como um fenômeno complexo. Steptoe (2002, 295) separou em quatro componentes distintos: de sentimento, cognição, comportamento e fisiológico. O primeiro envolve tensão, apreensão, pânico ou pavor; em termos de cognição podemos perceber falta de concentração, falha de memória, distração intensa, má interpretação da partitura, entre outros; do ponto de vista comportamental, sensações de tremor, dificuldades de manter a postura e o movimento natural, falhas técnicas; e finalmente distúrbios nos padrões respiratórios, suor, boca seca, coração acelerado, aumento de adrenalina e cortisona, distúrbios gastrointestinais (STENCEL, SOARES e MORAES, 2012, p. 39).

Já o pânico de palco, é o medo que surge justamente no palco, onde o leva a nível extremo de pensar que tudo pode dar errado, que pode ou que vai acontecer alguma coisa, o pânico é presente apenas no momento da apresentação.

Sabemos que o pânico de palco é um estágio de extrema ansiedade, que chega ao ponto de limitar e, muitas vezes, impedir a atuação do músico no palco (Steptoe, 2001). Um pouco de ansiedade e tensão podem ser positivas na preparação e nos momentos imediatamente anteriores a uma performance musical, porém, se não houver o estabelecimento de um estado de relaxamento e autocontrole, esta tensão pode se elevar a níveis altíssimos, gerando efeitos negativos na atuação do músico em público. O pânico de palco (conhecido em inglês como stage-fright) é definido por psicólogos como o medo de exposição em público ou fobia social (Wilson e Roland, 2002). Trata-se de um mecanismo de defesa do ser humano, quando sinais de alerta são disparados para avisar que o indivíduo está diante de um eminente perigo. No caso da performance musical, o perigo seria a vergonha pública de não se fazer uma performance competente. Pesquisas demonstram que cada vez mais performers profissionais e amadores percebem que podem procurar ajuda para se 'defenderem' da ameaça da falha em público, apesar de esta ainda não ser uma realidade na maior parte das instituições de ensino da performance musical. Em seu capítulo sobre ansiedade na performance, os pesquisadores apresentam quatro fatores que levam uma pessoa ansiosa a entrar em estado de pânico (Wilson & Roland, 2002, p.42). (RAY, 2009, p. 160).

RAY (2009), apresenta alguns aspectos que podem ser levados em consideração para evitar o pânico de palco: escolha de repertório e adequação do nível técnico; tempo de preparação técnica; cuidados com o corpo: preparação física e alimentação; preparação emocional: outros aspectos externos à música; técnica de ensaios e autoestima. Levando em consideração a interação social de cada pessoa, pessoas tímidas possuem uma tendência a se sentirem mais pressionadas que as demais, o que pode afetar a autoestima. Com a baixa autoestima surge a insegurança, que leva a pensamentos e emoções negativas, e o indivíduo fica propenso a desenvolver a ansiedade na performance ou pânico de palco.

Visto que a performance engloba a preparação desde a primeira etapa, se pensando nisso e cuidando de cada ponto referente ao resultado final, é mais propício

o controle da ansiedade gradual não vir acarretar antes ou durante a apresentação o pânico de palco.

A ansiedade na performance, quando observada e tomado o devido cuidado, pode refletir de forma positiva e negativa, isso varia de pessoa para pessoa e de como elas reagem a determinadas situações, se usam o problema como motivação ou se deixam se abater por ele. A primeira opção quando executada, leva o músico a enfrentar suas dificuldades com determinação, mesmo sendo muito difícil. Pessoas que possuem um nível de ansiedade mais elevado, tendem a ir pelo outro caminho, são mais sensíveis aos problemas e possuem mais dificuldades de encará-los. Decidida a ação, a reação na preparação da performance será positiva ou negativa, assim como o resultado, satisfatório ou decepcionante.



### 3 METODOLOGIA

Esse trabalho tem por finalidade, quanto à sua abordagem, realizar uma pesquisa qualitativa, descritiva e bibliográfica.

Primeiramente, foi feito um levantamento de material bibliográfico sobre o tema principal. No decorrer de sua escrita, foram acrescentados materiais mais específicos sobre os seus pontos a serem desenvolvidos.

É de tipo qualitativa, pois falará sobre um fenômeno inteiramente real como foi a pandemia da COVID-19 e abordará aspectos como a sua relação com as pessoas, particularmente, os músicos.

A mesma também é uma pesquisa do tipo descritiva, pois descreverá o processo de adaptação dos músicos quanto à sua nova rotina em meio ao novo Coronavírus, apresentando áreas da profissão músico, como o músico professor universitário e músico autônomo, entre outros.

É de tipo bibliográfica, pois seu levantamento possui um material bibliográfico baseado em artigos e trabalhos de pesquisas de mestrados, doutorados, congressos de música, simpósios, revistas de conservatórios e faculdades, sites de saúde, sites acadêmicos como “google acadêmico”.

É também uma pesquisa documental, pois dentro de suas referências há o uso de matérias de jornais publicadas online.

## 4 ANÁLISE DE RESULTADOS

Neste artigo vimos como se deu a expansão da pandemia e como se espalhou pelo mundo o novo Coronavírus. Foi apresentado o aumento de casos de transtornos de ansiedade e depressão, e que o nosso país, o Brasil, desde 2017 possui o maior índice de casos de ansiedade. Esta proliferação causada pelo processo de confinamento, que causou medo, pânico, trouxe mortes e perdas em vários sentidos, instabilidade financeira, quarentena, mudanças inesperadas e adaptações necessárias, nas quais as pessoas precisaram aprender a viver de uma forma diferente. Toda essa situação causou estresse extremo e trouxe à tona a piora da saúde mental da população. Dentro da população foi focado em um grupo específico: os músicos, uma carreira que no meio profissional abrange várias áreas. Vimos como as mudanças devido à pandemia se deram em algumas carreiras citadas, e como tudo ficou ainda mais difícil em vários aspectos. Com o tempo a situação melhorou, porém deixou resquícios na vida de muitos agravando seus sintomas ansiosos e de pânico na preparação geral de uma performance.

No ponto voltado para pandemia e ansiedade, vimos os significados dos dois temas. Pandemia é quando uma doença se espalha a nível global. Esse termo é definido pela questão geográfica e não pela gravidade da doença. Sobre ansiedade, foi apresentada a origem da palavra, do latim “*anxius*”, caracterizando-se como agitação e angústia, e sua relação com a psicologia, que ansiedade, é um estado psicológico caracterizado por componentes emocionais, e outra definição é a reação à uma situação traumática de perigo, presente ou antecipada, definições essas baseadas nas fontes bibliográficas apresentadas.

Foi apresentado que a ansiedade possui diferentes níveis e que variam de cada pessoa, e quando excessiva, o indivíduo desenvolve tipos patológicos de ansiedade, tipos que foram apresentados e que alguns desses se manifestaram em pessoas durante a pandemia. Também foram citados alguns tratamentos, entre eles a psicoterapia, onde o profissional com uma formação específica tem como objetivo ajudar os pacientes a entenderem os conflitos que os perturbam, situação que todos deveriam buscar controlar ou tratar com um psicólogo. Também foi abordado o cenário da pandemia, e como esse período criou seres mais ansiosos. Junto a isso estava a questão da vida dos músicos, e de como toda essa nova realidade afetou

negativamente a vida de todos, interrompendo seus trabalhos, trazendo instabilidade financeira, piora à saúde mental da população, e que o desenvolvimento da ansiedade se dá de diferentes formas em cada pessoa. Há os casos de pessoas que desde novas sofrem de ansiedade e aquelas que desenvolveram esse distúrbio devido uma situação de grande impacto, como a pandemia, momento que toda a sociedade presenciou e viveu.

Seguindo essa linha, foi mostrado como a pandemia agravou problemas que já existiam entre os músicos, como a ansiedade e o pânico de palco, ambos temas que estão relacionados entre si, porém com conceituações diferentes que muitos ainda não sabem diferenciá-las. Como tratado, a performance se dá desde seu processo inicial quando se escolhe um repertório. A ansiedade é algo gradual, portanto, a ansiedade na performance não é sujeita apenas ao ato da apresentação, mas está presente em todas as etapas, como a escolha da peça, leitura, ensaio etc. Já o pânico de palco se dá somente no palco, antes ou durante a apresentação. É o medo repentino de tudo dar errado, de que algo possa acontecer na performance. Se a ansiedade na performance for controlada, é menor a probabilidade de o pânico de palco vir a ocorrer com o músico, pois muitas vezes pode ser relacionado a insegurança de uma preparação não eficiente.

Os aspectos apresentados para ajudar a evitar o pânico de palco foram usados da fonte RAY (2009), na qual a mesma fala sobre o processo da performance, em que se controlada a ansiedade gradual desse processo, é mais propício que não haja como resultado o pânico de palco durante a apresentação. Aspectos a serem observados como escolha de repertório e adequação do nível técnico; tempo de preparação técnica; cuidados com o corpo: preparação física e alimentação; preparação emocional: autoestima e outros aspectos externos à música; técnica de ensaios.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao fim deste Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), concluímos que a ansiedade tem níveis diferentes e que variam de cada pessoa. Ela pode ser causada por fatores específicos, como a pandemia, onde houve o crescimento preocupante de casos. A reação pode se dar de forma positiva ou negativa a cada situação, e que a ação escolhida pelo ser humano a ser realizada diante a cada problema que apresente estresse e ansiedade, e a forma como reagir aos conflitos, influenciará no resultado. Os músicos precisam cuidar de suas saúdes mentais, e procurar estabilizar-se em estado psicológico, para que assim possam viver bem e apresentar ao público o resultado obtido pelo esforço de preparar-se para uma apresentação, é o que a autora deste trabalho espera para cada colega que tem a música como profissão.

É comum as pessoas hoje em dia falarem que são ansiosas, sem saber exatamente o que ansiedade significa, da mesma forma como também é comum muitas pessoas sofrerem desse transtorno, mas não terem um diagnóstico certo por pensar que isso é algo normal. Ainda em 2023, por vezes, o assunto da ansiedade é negligenciado, ainda é considerado “besteira”, dizem que a pessoa quer “chamar atenção”, ou “se fazer de coitadinha”, e por tais comportamentos encontrados no meio acadêmico-musical se faz necessário entender tais situações.

Qualquer pessoa, independentemente de sua personalidade, vida social, estado civil ou financeiro, pode desenvolver o transtorno de ansiedade, mesmo a pessoa que vive sorrindo ou que participa de tudo, pode estar sofrendo ansiedade e trabalhos como este, servem para que haja informação e cuidado chegando às comunidades interessadas, principalmente aos jovens músicos que atravessam os palcos, bem como aos pesquisadores da área da performance musical.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AFONSO, Lucyanne de Melo. **Os reflexos da pandemia da Covid-19 na profissão Músico em Manaus-Amazonas: decreto estadual, trabalho e saúde.** Revista música, v. 21 n.1 - Dossiê música em quarentena (parte II); Dossiê Encontro Internacional de Teoria e Análise Musical - 10 anos. Universidade de São Paulo, Julho de 2021. ISSN 2238-7625.

ANDRADE, João Vitor. PEREIRA, Luiza Possa. VIEIRA, Patrícia Antonieta. SILVA, José Victor Soares da. SILVA, Amanda de Macedo. BONISSON, Marina Barbosa. CASTRO, Juliana Viana Rodrigues de. **ANSIEDADE, UM DOS PROBLEMAS DO SÉCULO XXI.** Revista de Saúde de ReAGES, Paripiranga (BA), n. 4, v. 2, p. 34-39, janeiro/junho de 2019.

BARLOW, David H. **Manual clínico dos transtornos psicológicos.** ARTMED Editora LTDA. Porto Alegre - RS - São Paulo - SP. 5ª edição, 2016.

BLAYA, Carolina. SALUM, Giovanni Abrahão. MANFRO, Gisele Gus. **Transtorno do pânico.** Revista de psiquiatria do Rio Grande do Sul - APRS, 2009. Pgs. 86-94.

COLTRE, Flávia. **Agorafobia: o medo que não permite viver o presente.** Jornal da USP (online). 05/10/2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/?p=356336>

CUERVO, Luciane. SANTIAGO, Pedro Ricardo Bucker. **Percepções do impacto da pandemia no meio acadêmico da música: um ensaio aberto sobre temporalidades e musicalidades.** Revista Música, v. 20 n. 2 - Dossiê Música em Quarentena, Universidade de São Paulo, dezembro de 2020. ISSN 2238-7625.

FISCHER, Lichte E. **A cultura como performance: desenvolver um conceito.** Revista Sinais de Cena, 4ª edição. Faculdade Letras de Lisboa Dezembro de 2005. pgs. 73-80. Disponível em : <https://doi.org/10.51427/cet.sdc.2005.0043>

FRANÇA, Cecília Cavalieri. **Performance instrumental e educação musical: a relação entre a compreensão musical e a técnica.** Per Musi, Belo Horizonte, v. 1, 2000. p. 52-62.

LACERDA, Leonardo. FILHO, Moacyr Laterza. **A arte do estudo do violino.** Revista Modus - Ano VIII / Nº 13 - Belo Horizonte - Novembro de 2013, p. 41-49.

MATIAS, Bruno da Silva. LIMA, Eurides Souza de. **Os transtornos de ansiedade durante a pandemia no Brasil.** Research, Society and Development, v. 11, n. 7, e35911730028, 2022.

MOSTAÇO, Edelcio. **Conceitos operativos nos estudos da performance.** Revista Sala Preta (ppgac), vol. 12,n. 2, Universidade de São Paulo, dezembro de 2012, p. 143-153.

RAY, Sonia. **Considerações sobre o pânico de palco na preparação de uma performance musical.** In: Mentres em Música. Ilari, B. e Araújo, R.G. (Orgs). Curitiba: Deartes, 2009. Pgs. 158-178.

(S.A) **Pandemia faz aumentar em mais de 25% número de casos de depressão e ansiedade em todo o mundo, alerta OMS.** G1 (online). São Paulo. 02 mar. 2022. Saúde. Disponível em: <https://g1.globo.com/saude/saude-mental/noticia/2022/03/02/pandemia-fez-aumentar-em-mais-de-25percent-numero-de-casos-de-depressao-e-ansiedade-em-todo-o-mundo-alerta-oms.ghtml>

(S.A) **Ansiedade: Brasil tem o maior índice de pessoas com transtornos no mundo.** G1 (online). São Paulo. 06 dez. 2020. Fantástico. Disponível em: <https://g1.globo.com/fantastico/noticia/2020/12/06/ansiedade-e-o-transtorno-mais-comum-entre-os-brasileiros-sintomas-pioraram-durante-a-pandemia.ghtml>

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. **“Pandemia”**; Brasil Escola. disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/doencas/pandemia.htm>

SINICO, André. WINTER, Leonardo L. **Ansiedade na performance musical: definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos.** Revista Conservatório de Música da UFPel, Pelotas, No. 5, 2012 p. 36-64.

STENCEL, Ellen Boger. SOARES, Lineu Formighieri. MORAES, Maria José Carrasqueira. **Ansiedade na performance musical: aspectos emocionais e técnicos.** In Anais do 8º Simpósio de Comunicação e Artes Musicais, editado por Maurício Dottori, 37-46. Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina, 2012.

VALENÇA, Alexandre Martins. **Transtorno de pânico: aspectos psicopatológicos e fenomenológicos.** Revista Debates em Psiquiatria, São Paulo, Julho/Agosto, 2013.