

SONIA RAY

ORGANIZADORA

PERFORMANCE
MUSICAL
NA PANDEMIA

- RELATOS DE EXPERIÊNCIA -

LPCM



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS - UFG

Prof. Dr. Edward Madureira Brasil (Reitor)

Prof. Dr. Laerte Guimarães Ferreira Júnior (Pró - Reitor de Pós - Graduação)

Prof. Dr. Jesiel Freitas Carvalho (Pró - Reitor de Pesquisa e Inovação)

Prof. Dr. Eduardo Meirinhos (Diretor da Escola de Música e Artes Cênicas - EMAC)



CONSELHO INTERINSTITUCIONAL DO LPCM - UFG

Coordenação Geral

Profa. Dra. Sonia Ray (Contrabaixista - Docente - EMAC/UFG e PPGMus - IA/UNESP)

Conselheiros

Prof. Dr. Antonio Marcos Cardoso (Docente - EMAC - UFG)

Prof. Ms. Bruno Rejan Silva (Contrabaixista - Docente - Ciranda da Arte - GO)

Profa. Dra. Claudia Regina de Oliveira Zanini (Musicoterapeuta - Docente - EMAC - UFG)

Prof. Dr. David Castelo (Flautista - Docente - UFG)

Profa. Dra. Diana Santiago (Pianista - Docente - PPGMus - EM - UFBA)

Prof. Dr. Fausto Borém de Oliveira (Contrabaixista - Docente - PPGMus - EM - UFMG)

Prof. Hebert Vieira (Fisioterapeuta - Núcleo Saúde - GO)

Prof. Dr. Marcos Nogueira (Compositor - Docente - PPGMus - EM - UFRJ)

Prof. Dr. Ricardo Freire (Clarinetista - Docente - PPGMus - EM - UnB)

Prof. Ms. Rodrigo Dueti (Psicólogo - Espaço Essência)

Profa. Dra. Sonia Regina Albano de Lima (Pianista, Pedagoga - Docente - PPGMus - IA - UNESP)

Sonia Ray
Organizadora

PERFORMANCE
MUSICAL
NA PANDEMIA

- RELATOS DE EXPERIÊNCIA -

1ª edição

Goiânia - Goiás
LPCM-UFG
- 2021 -

Copyright @ publicações LPCM-UFG 2021
Copyright @ Ray 2021

Título: Performance Musical na Pandemia: relatos de experiência
Organização: Sonia Ray
Área: performance musical e cognição
Revisão Gramatical: Sonia Regina Albano de Lima
Editoração: FGA Editoração
Publicação: LPCM-UFG

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Performance musical na pandemia [livro eletrônico] : relatos de experiência / organização Sonia Ray. – 1. ed. – Goiânia, GO : LPCM-UFG, 2021.

ISBN: 978-65-993979-0-5

1. COVID-19 - Pandemia 2. Música I. Ray, Sonia.

21-58061

CDD-780

O conteúdo da obra e sua revisão são de total responsabilidade dos autores.

DIREITOS RESERVADOS

É proibida a reprodução total ou parcial da obra, de qualquer forma ou por qualquer meio, sem a autorização prévia e por escrito dos autores. A violação dos Direitos Autorais (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

APRESENTAÇÃO

A voz 'orientadora' que habita em mim imediatamente bradou na reunião semanal do GEPEM: "e se nós reuníssemos registros (anotações, gravações, bilhetes...) sobre nossas atividades de performance na quarentena e fizemos de nossos relatos uma publicação sobre a experiência da quarentena?" Todos acharam a ideia interessante e instigante para iniciar uma nova etapa de atividades, haja vista que nossa recente produção estava recém finalizada e aguardando revisão final para publicação. Assim, a aventura desse livro de relatos começou e acabou por nos envolver a todos na tarefa de levar empatia aos músicos que como nós, sofreram os dez meses de 2020 e estão com dificuldade de 'parir' 2021. Não há como evitar, ele já está acontecendo... Se nos cuidarmos, ele será saudável e continuará nossa história, se falharmos e continuarmos vivos, poderemos cuidar, nutrir e transformá-lo em algo bom, positivo e genitor do futuro. A quarentena continua e nossas experiências também, só que com menos surpresas e mais responsabilidade do que nunca.

Boa leitura!

Sonia Ray
Goiânia, janeiro, 2021.

SUMÁRIO

- **APRESENTAÇÃO**..... 5

Relato 1

- **PERFORMANCE PRESENCIAL E *LIVE* PERFORMANCE: MUDANÇA DE AUTOPERCEPÇÃO DA EXPOSIÇÃO PÚBLICA** 8

Sonia Ray

Relato 2

- **AUTOMANUTENÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO COTIDIANO DO PROFESSOR E PERFORMER**.....24

Leonardo Casarin Kaminski

Relato 3

- **O IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19 NA VIDA DE UM PERFORMER E PESQUISADOR EM PLENO DOUTORADO: DIFICULDADES E ADAPTAÇÕES**33

Nery Borges

Relato 4

- **UMA EXPERIÊNCIA COM PERFORMANCES REMOTAS COLETIVAS, ESTRESSE E ANSIEDADE DURANTE O DISTANCIAMENTO SOCIAL**44

Beatriz Gontijo

Relato 5

- **MANDALA VOCAL: DESENVOLVIMENTO DA VOZ E DA CONSCIÊNCIA EM ENCONTROS ONLINE**58
Danielle Dumont

Relato 6

- **EXPERIÊNCIAS PEDAGÓGICAS RELATIVAS AO CANTO CORAL EM ESTÁGIO DOCÊNCIA ON-LINE**65
Daniele Briguento

Relato 7

- **EFEITOS DA MEDITAÇÃO NA ORGANIZAÇÃO E PRÁTICA DE ESTUDO**74
Rafael Santos

Relato 8

- **MUDANÇA DA ROTINA DE ESTUDOS NA PANDEMIA E ALGUMAS PERSPECTIVAS NA PRÁTICA MUSICAL**83
Patrícia Alonso

Relato 9

- **SABIÁ CANTOU NA EIRA – CAMINHOS DE COMUNICAÇÃO E EXPRESSÃO DO TRABALHO DE CAMPO COM O ISOLAMENTO SOCIAL**91
Renata Pompêo do Amaral
- **RESUMOS**99
- **SOBRE OS AUTORES** 108

Relato 1

PERFORMANCE PRESENCIAL E LIVE PERFORMANCE: MUDANÇA DE AUTOPERCEPÇÃO DA EXPOSIÇÃO PÚBLICA

Sonia Ray

CONSIDERAÇÕES INICIAIS: A PERFORMANCE MUSICAL ENCONTRA A PANDEMIA

Houve uma identificação imediata entre mim e a pandemia. Ambas incontroláveis, em princípio. Sempre vivi uma inquietação por gostar de fazer muitas coisas e frequentemente me vendo que escolher entre uma delas pela incapacidade de fazê-las todas com qualidade e simultaneamente. Já tentara em outros momentos, tento fazer uma depois da outra, mas são tantas que até que o ciclo retorne para a primeira coisa, pode ter passado tanto tempo que tenha que reaprendê-la. Das coisas no cotidiano comum gosto de desenhar, costurar, pintar, escrever, ler, descobrir uso de novas tecnologias, viajar, degustar vinhos, queijos e cervejas, estudar idiomas, fotografar, cozinhar, bordar e consertar engenhocas elétricas. Quando se trata do fazer artístico como profissão a situação piora muito!

Gosto de fazer muitas coisas com música, mas não se pode tocar, ler, compor, ensinar e gravar muito bem vários instrumentos em vários gêneros e estilos musicais, pois não se trata apenas de competência técnica, mas de condição de viver o contexto de cada tipo de música, entrar realmente em seu universo de performance musical. Por exemplo, se você quer ser 'chorão', precisa ter a experiência de to-

car em rodas de choro; se você deseja ser, sambista, precisa ter a experiência das rodas de samba; se você gosta de atuar em orquestra sinfônica, precisa ter a experiência de fazer provas e trabalhar com repertório sinfônico; se gosta de atuar em musicais, precisa igualmente buscar prática nos espetáculos, se quer compor canções e buscar sua inserção no mercado artístico da música popular, vai precisar viver as noites de shows, frequentar os estúdios, acompanhar o que se fez e se faz neste universo, etc. Sim, é tudo música, mas não a mesma música. Um mesmo instrumento pode ter espaço em alguns destes universos musicais simultaneamente, porém, sabe-se que um músico não poderia frequentar todas essas rotinas de preparação de performance e atuação profissional ao mesmo tempo, pelo menos não com alta qualidade em todas essas facetas. Pois bem, eu queria fazer tudo isso! Entendem a frustração quando não consigo decidir o que fazer? A sensação de não controlar a vontade de fazer muitas coisas, em um momento em que a sensação era de que eu nada podia fazer, me levou a um descontrole da ansiedade, me impediu de fazer coisas por um período e me ensinou muito. Assim, vou compartilhar aqui alguns pontos que levaram esta situação de incontrolável ao 'novo normal' desde o início deste ano até o momento.

MARÇO: O CHOQUE DAS NOTÍCIAS E O INÍCIO DAS MUDANÇAS

Março pareceria ser o início de um ano sem grandes pretensões. Desatenta sobre os acontecimentos na Ásia e parte da Europa, eu estava ainda ouvindo o som das baterias de escola de samba, finalizando meus planos de aula e conhecendo alguns novos alunos quando tudo foi suspenso: aulas, bancas, congressos, ensaios, encontros... naquele dia 16 todos ficamos em choque ao sermos forçados a entender que estávamos em quarentena. Mesmo sabendo que não havia um tempo determinado de confinamento, a primeira ideia que

me veio à cabeça (como muitos relatam) é que me prepararia para 40 dias em casa. Maravilha! Vamos produzir!!

A primeira frustração veio ao compreender que as gravações agendadas com o *Qualea Trio* (onde atuo com Ricardo Freire, clarineta e Werner Aguiar, violão) estavam canceladas, assim como o ensaio e a estreia de uma nova composição escrita para mim. Comecei a imaginar quanta gente estava sentindo o mesmo desconforto da minha descoberta e senti uma necessidade incontrolável de fazer algo. Comecei a pensar em como diminuir a sensação de isolamento que todos estávamos enfrentando. Pensei nas pessoas que, como eu, vivem centenas de quilômetros de suas famílias e tinham tido suas rotinas bruscamente interrompidas. Pensei nos meus alunos em casa, sem orientação, após minhas 2 primeiras perturbadoras aulas introdutórias, pois sempre coloco grande carga de expectativa nas primeiras aulas, de forma que o aluno compra a ideia repassada e estuda ou tranca sua matrícula. Seria muito irresponsável deixá-los a própria sorte. Percebi que os alunos de contrabaixo estavam cobertos com o aumento imediato de ofertas de *masterclasses*, entrevistas e concertos online. Participei de alguns desses dos quais falarei adiante. Porém, os alunos de outros estudos de performance, notadamente pesquisa e música de câmara, se encontravam mais fragilizados. Eu parei de estudar contrabaixo regularmente porque não conseguia ver sentido em fazê-lo.

Assim, iniciei em 21 de março uma série de *lives* no facebook com a proposta de conversar sobre temas de pesquisa em performance musical diariamente por 30 minutos, sempre as 15h00, “até o fim da quarentena”. Obviamente eu não tinha a menor noção do que estava iniciando. Fui movida por uma emoção e senso de pertencimento a uma comunidade que precisava unir forças para passar aquilo que eu entendia como “um momento difícil” e que viria a ser bem mais longo e desafiador do que eu pudera imaginar. Em

princípio pensava que eu teria o que falar por muitas sessões de 30 minutos, afinal, considerava meus 30 anos de proximidade com pesquisa em performance musical e não via esgotamento do assunto. Contudo, esse foi meu primeiro erro: não considerei o esgotamento das pessoas! Estavam todos isolados e disponíveis, mas sem ter como andar com suas pesquisas ou ainda, sem condições emocionais de se concentrarem em suas pesquisas. Comecei a perceber que o interesse pela minha experiência mesclando psicologia da performance e carreira artística contribuía mais e trazia mais pessoas para as *lives*. Todos os dias as pessoas estavam ansiosas por mais de mim, não da pesquisa. Colegas de outras universidades tornaram-se assíduos e passaram a contribuir com as discussões. Após 30 dias seguidos, alguns desses assíduos colegas (notadamente Edmundo Hora, Unicamp e Iramar Rodrigues, Instituto Dalcroze em Genebra) assumiram duas sessões cada um. A partir daí comecei a convidar amigos da área de performance musical ou que se relacionassem a ela de alguma forma e a série passou a ser reflexo do que todos estavam passando, não somente eu. Finalmente entendi que não era sobre o que eu achava importante, mas sobre o que as pessoas que me acompanhavam precisavam. Mudei o nome para *Performance Musical na Quarentena* refletindo esse novo entendimento.

A universidade seguiu com o semestre suspenso, porém com uma carga horária de trabalho remoto absurda, chegando a ter 3 reuniões online em um dia. Governo Federal passou a criar exigência de formulários e relatórios que comprovassem atividades de extensão e pesquisa dos professores com ameaças constantes de reduções/cortes de salários. A universidade foi acusada de ser 'local de balbúrdia' pelo então Ministro da Educação, e eu trabalhava tanto que tinha que ser lembrada de informar o que fazia nos formulários, ainda que estivesse ao vivo diariamente na internet prestando serviço à comunidade musical.

ABRIL/MAIO: VISLUMBRANDO A 1ª VEZ!

Com as *lives* seguindo seu próprio curso, comecei a lidar com os desafios de me manter atuando, buscando uma nova forma de me conectar ao meu instrumento. A motivação veio com um convite para fazer um concerto online no Festival Internacional Quarentena via Instagram (6 a 12 de abril de 2020 @festival.quarentena) organizado pela SP Escola de Teatro e Cia Os Sátyros e que envolvia espetáculos de Teatro, Música, Cinema e Literatura com centenas de convidados de várias partes do mundo.

Essa seria minha 1ª *live performance solo online!* Após a alegria de receber o convite veio o pânico de pensar em “como eu iria fazer isso da minha casa.” Estava sem estudar regularmente há um mês, apenas curtindo uma paixão antiga que é ‘tirar músicas de ouvido’ enquanto seguia a quarentena. Começou então uma revisão geral em todo o repertório que eu pudesse ter pronto para tocar ao vivo na performance agendada para dia 10/04 às 23h00! Sim, o Festival teve sessões de 50 minutos a cada hora, das 19 às 24 horas. Não era tão simples quanto parecia, pois teriam que ser obras solo (sem outro instrumento colaborador) ou algo que eu tivesse *playback*. Além disso tinha fatores técnicos de como seria a captação e equilíbrio entre o som que eu projetaria ao vivo e o *playback*. Considerando a dedicação recente ao repertório do meu trio, busquei em nossas gravações de áudio obras que fariam sentido tocar. A peça *Portrait of a Female Worker...* de A.C. Ribeiro escrita para o Trio com cerca de 10 minutos foi selecionada. Escolhi também uma peça solo (*Sin Misura* de Roberto Faria), dois duetos para 2 contrabaixos: Água e Vinho de E. Gismonetti (arranjada por Alexandre Rosa e tocada com o *playback* de Rosana Caetano) e *Triste* de Tom Jobim, (arranjada por Bruno Rejan e tocada com *playback* também preparado por ele) e 1 música representativa do meu início de quarentena tirada de ouvido, *Love of My Life* by Fre-

ddie Mercury (tocada com um *playback* de piano adaptado por mim, utilizando o programa *Audacity* para adequação de tonalidade e andamento).

O fato de eu já conhecer as obras certamente foi positivo, mas tudo o mais neste programa foi inédito: uso de *playback*, adaptação das afinações e andamentos, acertos de timbre nas colaborações e a 1ª colaboração virtual de música de câmara que aconteceu no estudo e interpretação do arranjo do Bruno Rejan. Todas estas preocupações me tiraram da pandemia e me fizeram voltar para dentro de mim com questões que eram inéditas: quem vai ouvir? Como saber se estão gostando? Eu preciso que eles gostem? Estarão apreciando a mim ou a música que vou tocar? Vou falar? Quanto? O que interessa para quem estiver ouvindo saber sobre minhas escolhas de obras ou de interpretação? Finalmente, como saberei a qualidade com que o internauta me ouviu/assiste?

Bem, a última pergunta foi a primeira que foi respondida pelo amigo e parceiro de música Bruno Rejan, que foi categórico: – “Sonia, você não saberá.” Nada foi mais assustador que isso, então, a partir daí ficou mais fácil pensar no resto. A preparação de deu ao longo de cerca de 10 dias onde testei várias possibilidades de áudio, descobri alguns *softwares*, assisti vários tutoriais de utilização do Instagram, *A Capella* e *Audacity* e fiz alguns testes com o Bruno até que chegou o dia “D” e veio a maior das surpresas: a reação do público. Não imaginava que poderia de fato ‘sentir a presença’ das pessoas sozinha na minha sala. De fato, eu não estava sozinha. As pessoas reagem o tempo todo, das formas mais diversas via telinha do meu celular: coraçõezinhos, palmas, palavras, depoimentos e flores! Se eu não me concentrasse me perderia tentando acompanhar as postagens no meio da performance... me fez pensar em como devia ser emocionante na época em que o público se expressava com aplausos e gritos de ‘bravo’ no meio dos concertos quando de fato gostavam da

performance (e vaiavam também!). Ao longo da performance eu fui cada vez mais entrando no tocar para as pessoas onde quer que elas estivessem e isto me tranquilizou. O poder da performance online foi além do momento em que ela aconteceu. Durante os 2 dias que se seguiram novos internautas acessavam o concerto e me mandavam mensagens muito similares aquelas que eu recebera na performance 'ao vivo' deixando claro que a emoção havia ficado registrada no vídeo. Isso me impressionou muito e me inspirou para novos projetos com performance ao longo do confinamento.

As máscaras, tão urgentes, haviam sumido do mercado. Como filha de costureira que sou, achei muito simples fazer máscaras para doação. Fiz cerca de 250 e ofereci para quem precisasse. Neste mês eu também atuei por duas semanas como voluntária, costurando máscaras descartáveis no Projeto EPI-UFG, sendo esta a primeira vez que fiz um trabalho voluntariado oficial. Foi também a primeira vez que encarei o desafio de ter um orientando (Sergio Sousa, UNESP) tocando recital e defendendo Tese de Doutorado com a banca 100% à distância. O recital de música de câmara com piano teve que ser modificado em 50% pela impossibilidade de realizar ensaios e transformou-se num recital solo. O mês foi fechado com um pedido do amigo e ex-presidente da *International Society of Bassists* (ISB), Barry Green, para que eu participasse de um mosaico musical divertido com um grupo de ilustres contrabaixistas como atividade para ajudar a espalhar sorrisos no confinamento. Aceitei mais que prontamente e, novamente, não fazia ideia do trabalho que daria (https://youtu.be/RD5M0_F9d6A). O resultado foi muito bom e o processo cheio de aprendizado sobre como se preparar para gravar vídeos de mosaico sozinha. É assim: você lança a bola, recebe, arma a jogada, dá o passe e chuta de primeira para o gol. Para os que não apreciam futebol é simples: você tem que se preparar para fazer TUDO, sem exceção. Considerando que o contrabaixo não é tão simples de seu

movimentar junto com câmera e microfones, há que se ter um excelente planejamento. Quando acabei a gravação me dei conta de que foi uma semana para acertar um vídeo de 1min30seg e entendi como me preparar para o próximo mosaico- as *lives*. Elas continuavam, agora com convidados diferentes a cada dia.

Maiο terminou, como se pode imaginar, com uma estafa mental que me obrigou a voltar ao meu psiquiatra. Ele me recomendou a retomada da medicação para controle da ansiedade e restrição de minhas participações por 60 dias em reuniões colegiadas na universidade, mesmo à distância, consideradas gatilhos de ansiedade.

JUNHO: Mergulhando no Virtual e Aprendendo

Entrar em julho e não pensar em férias foi estranho. Na medida em que as *lives* foram se estabelecendo com modelo de convidados e entrevistas, eu fui me habituando a uma rotina que me ajudou bastante. O dia passou a ter duas partes produtivas: antes e depois das *lives*. Eu estudava pela manhã, preparava comida, almoçava, tirava um cochilo (sempre!), levantava, banho, escolha de roupa e acessórios (um desafio diário!) e entrava *online* com o convidado do dia, 10 minutos antes da transmissão. Após a *live* fazia um chá e voltava a trabalhar (geralmente em questões burocráticas ou de pesquisa).

O estudo de novos aplicativos (*Steamyard, OBS, Adobe Premiere*) foi inevitável para dar conta da demanda de compromissos remotos. Adoro aprender, porém, como nasci no milênio passado, bem antes da internet, meu processo de aprendizado muitas vezes entra em conflito com os professores da geração 'z' a ponto de precisar anotar algumas expressões e consulta-las para entender os tutoriais. Para isso, nada como ter alunos, sobrinhos e amigos 20 anos mais novos! Não é fácil assistir a um tutorial que começa com – “Aí galerinha! Tô ligado que vocês querem dominar este app...” Tive que vencer de-

zenas desses tutoriais, alguns das próprias empresas cujo *software* eu pago, em nível semelhante. Pensava: se as pessoas entendem isso, porque eu estudo didática? A pergunta é retórica, mas eu encontrei uma resposta satisfatória: porque eu gosto, adoro estudar.

Julho foi marcado por dois eventos muito importantes que me obrigaram a reavaliar minha percepção como artista e ser humano: minha inserção definitiva na discussão pública sobre racismo estrutural e um segundo recital *online*. O convite para participar da mesa redonda *Presença negra na música sinfônica* promovida na série *Osusp Debates* pela Orquestra Sinfônica da USP (OSUSP) me surpreendeu, pois havia tornado pública minha pesquisa sobre a questão do negro na sociedade. O assunto levantado em algumas *lives* talvez tenha contribuído para que o diretor Fábio Cury pensasse no meu nome. O grande desafio foi pensar nesta questão de forma que interessasse aos internautas e não deixar o olhar apenas na minha experiência com racismo. A mesa foi composta por outros três instrumentistas negros (Teresa Cristina Rodrigues, violoncelo; Darrin Milling, trombone baixo e pela estudante Gabriela Evaristo, violoncelo) e mediada pelo professor Dennis de Oliveira (USP). O debate fez voltar meu olhar para além da instrumentista, professora, pesquisadora e reacendeu questões que eu considerava ‘pessoais’ até debate-las com centenas de pessoas. Ser negra é parte indissociável de tudo que eu sou e faço, mesmo que não tenha sido, até o momento, minha área de pesquisa acadêmica. A discussão trouxe à tona minha experiência com racismo estrutural, em torno de tudo que fiz na vida, e que não afetou diretamente a minha carreira. Tive muita sorte! As duas horas de debate não foram suficientes e tivemos, ineditamente no evento, uma segunda mesa em continuidade, 15 dias depois.

Quase que em um ‘universo paralelo’, recebi também um convite para fazer um recital palestra no *International Online Bass Summit*, um evento envolvendo contrabaixistas do mundo tudo 100% online,

também organizado por Barry Green. Pensei – ‘já sei como fazer isso... agora estou preparada.’ Só que não! Parece-me que nunca estamos preparados. Passei apuros fazendo uma colaboração muito desejada com a cravista Beatriz Pavan. Tivemos que abordar a obra recém composta do zero: lemos, definimos questões interpretativas (como andamento e dinâmicas), ensaiamos com trocas de vídeos e, finalmente, gravamos uma obra inédita do compositor A. C. Ribeiro escrita para nós duas, chamada *What Night says to Empty Boat* (<https://youtu.be/UUZradynA-0>), com performance e estreia da obra ineditamente *online* sem que as musicistas tivessem se encontrado fisicamente, uma vez sequer ao longo do processo. Outras obras pré-gravadas foram incluídas e minha experiência de performance foi tão emotiva e marcante quanto a primeira, com exceção que, dessa vez, eu já sabia lidar com comentários e agradecimentos virtuais e fiquei mais calma.

JULHO/AGOSTO: O SABOR DO FIM DAS FÉRIAS QUE NÃO ACONTECERAM

Agosto chegou com a estranha sensação de segundo semestre sem que o primeiro tivesse sido finalizado. A universidade determinou a retomada do 1º semestre letivo de 2020 e eu passei a ter na agenda os compromissos assumidos para passar’ pela quarentena (*lives*, estreia de obras, encontros do grupo de pesquisa e orientações) que agora se somariam às aulas de contrabaixo e de metodologia de pesquisa, bem como às reuniões institucionais. Apesar do final dos meus 90 dias de afastamento terem se encerrado, eu ainda não tinha energia para as reuniões, porém, nenhuma razão clínica para justificar minha ausência. Comecei a sentir o peso da quarentena e percebi que não conseguiria manter as *lives* diárias até o final do confinamento, como todos haviam previsto, menos eu! Por volta da *live* de número 170, com outras 20 pré-agendadas com convidados, decidi

marcar uma data para encerrar a série no número 200. Foi uma decisão difícil, mas necessária. Estava sentindo sinais de esgotamento físico e mental. Até que chegasse essa data, os compromissos assumidos seguiam acontecendo.

Novo convite para participar de um projeto internacional de contrabaixistas chegou e eu aceitei, novamente, sem pensar muito... será que eu vou aprender?! O querido colega, contrabaixista Mark Dresser (UCSD), me propôs que eu me unisse a dezenas de colegas no projeto *Deep Tones for Peace*, marcando uma data para fazer uma *live performance* de 5 a 20 minutos com improviso ao contrabaixo solo pensando em algo para meditação. Após muitos dias de preocupação e testes, decidi improvisar sobre a peça *Sin Misura* de Roberto Farias a qual me dava muita liberdade para explorar improvisos. Assim, ofereci *Fantasy on Sin Misura* como minha contribuição ao projeto. Não tinha condições técnicas de fazer ao vivo em função do horário; foi no meio da tarde e com muito barulho na minha rua (aquele incontrolável carro de som da pamonha...). Gravei em uma única sessão ao vivo, com a costumeira ajuda do meu grande amigo e colega de universidade, Bruno Rejan. O vídeo foi postado no horário da performance com minha mensagem de apresentação da proposta e agradecimentos. Nessa altura, eu já me sentia confortável com o público virtual e o sentia bem real e presente. Percepção totalmente repaginada, se comparada ao início da pandemia. Sentia falta mesmo de sair com os amigos depois do concerto. Isso ainda não passou.

SETEMBRO/OUTUBRO: CAOS INSTALADO COMO NORMALIDADE

Setembro entrou com um verdadeiro caos instalado. Tudo se acumulando e eu sentia que não tinha controle de nada; só fazia o que tinha que fazer até não aguentar mais, comia, dormia e continuava a fazer coisas. Tudo atrasado. Todos cobrando, principalmen-

te eu mesma. Tinha atividades extraordinárias, claro! O PERFORMUS, congresso anual da ABRAPEM; defesas de alunos que não eram meus orientandos. O quer dizer? Eu tinha que me inteirar da pesquisa deles com leituras muito atentas para as bancas (Qualificação de Doutorado, UFMG e Defesa de Mestrado, UFRGS); duas palestras: // *Conferência do Encontro de Cordas Flausino Valle* (UFC) e PROEMUS-UNIRIO.

No topo desta loucura tive a felicidade de concluir o trabalho de 1 ano de discussões no GEPEM que culminou com a publicação do livro *Concentração na Performance Musical: conceitos e Aplicações* (RAY, ZANINI e AGUIAR, 2020). O livro inaugurou a série de publicações da ABRAPEM e amalgamou a relação interna do grupo que conta com todos os níveis de pesquisadores, da iniciação científica a pós-doutores de várias localidades (disponível para *download* gratuito em <abrapem.org>).

Em outubro me dei conta que passara setembro sem projetos com o contrabaixo e isso estava me entristecendo. Propus então para meu colega, Bruno Rejan, que o *Grupo de Contrabaixos da UFG (GRAVIDADE)* tivesse um projeto de performance na quarentena, pois as *lives* acabariam e eu poderia me dedicar mais... Fechado! Agora o foco era a *live* número 200 e nada fora agendado de 1 a 7 de outubro, o dia 'D'. Como previsível, convidar mais de 150 participantes da série, além dos queridos e assíduos debatedores toma tempo e dá trabalho. Foi uma semana inteira de planejamento para uma reunião via aplicativo *Zoom* de cerca de 2 horas para comemorar o encerramento das 200 *lives*! Chegou o dia 07 de outubro e o resultado de tanto trabalho não poderia ter sido mais gratificante. Tantas pessoas que eu admiro e que deram a honra de participar da série estavam lá comigo, fechando um ciclo importante e revelador na minha vida, com repercussões profundas na minha percepção como artista, instrumentista, pesquisadora... como ser humano (https://drive.google.com/file/d/1KMuv-cU1FTHOYDJCYgTIP__pHfHGosIDe/view?usp=sharing).

Dia 7 passou, mas outubro estava longe de acabar. Estava comemorando as sonecas pós-prandiais vespertinas, quando me dei conta que tinha me comprometido com 4 palestras! Todas versavam sobre pesquisa em performance musical, mas com desdobramentos distintos. Prepará-las foi um prazer e não foi difícil, porém, logo eu descobriria o preço de assumir tantos compromissos. A preparação de cada palestra me ajudou a reavaliar minhas posições assumidas em publicações ao longo de mais de 20 anos de atuação em pesquisas formais. Cada vez mais me preocupo em deixar tempo para perguntas e observações, pois ouvir citações de textos meus é sempre uma chance de repensar antigas afirmações, reafirmá-las ou atualizá-las vencendo a limitação e a frieza do documento 'publicado'. As palestras foram: Compositoras Brasileiras (09/10 - promovida pelo Coletivo Tranças, Unesp); Caminhos para a expansão da pesquisa acadêmica na área de metais no Brasil (12/12 - *Sopra Metais*, promovido pela ABT, <https://www.even3.com.br/soprametais2020/>); *Novas perspectivas em avaliação no contexto da pós-graduação* (15/10 - 30 anos do PPGMUS-UFBA) e *A cultura brasileira na contemporaneidade* (20/10 - JPMB *lives* evento anual sediado em Alagoas).

Neste meio tempo o Gravidade finalizava sua primeira criação coletiva, *Telefone sem fio 1*, que foi também minha primeira experiência com edição de vídeo. O lançamento do trabalho do sexteto de contrabaixos em formato de mosaico musical foi em 17/10 (<https://youtu.be/zZeWxJZqqrM>) e marcou uma nova forma de estudo da performance para mim: as edições! Eu tinha uma visão distorcida do que seria editar ou inventar. Descobri os limites de uma edição e adorei mergulhar no estudo do programa *Adobe Première* (lembrem do início do relato... eu adoro fazer muitas coisas...). Foi uma semana inteira de trabalho em horas alternadas para editar um vídeo de 60 segundos, porém, o resultado foi além de um vídeo. Novamente puder observar o poder que certas atividades virtuais têm de aproximar

peças. Fazer este mosaico com meu colega Bruno Rejan e com alunos e ex-alunos trouxe um sentimento de pertencimento que o grupo não vivenciara antes, nem em performances e nos ensaios presenciais. Antes, o sentimento era mais descompromissado, como se pudéssemos repetir ou deixar para a semana que vem. Agora, as emoções estavam à flor da pele e todos se envolveram como se fosse a primeira vez ou a única vez!

Essa profusão de atividades e descobertas seguiu até o final do mês com aulas, reuniões, orientações, ensaios, confinamento, notícias ameaçadoras do governo, exigências burocráticas... enfim: entramos em voo de cruzeiro. O normal é estarmos todos em um caos!

NOVEMBRO/DEZEMBRO: INÍCIO DE UM NOVO NORMAL

Novembro chegou sem avisar. Havia protelado tudo que fora possível, mas agora tinha que tomar decisões realistas quanto aos compromissos assumidos. A quarentena não aumentou a duração do dia e meus compromissos não seriam cumpridos a menos que eu tomasse uma atitude consciente: não assumir mais nada e decidir o que eu não faria. Duas coisas extremamente difíceis para mim. Porém, o prazer que senti com as descobertas deste período tão conflituoso me fez assumir minhas próprias limitações físicas e mentais em busca de mais prazer, mais vida, mais música e menos calendários a serem cumpridos. Além disso, a ameaça clara de continuidade de um novo ano de confinamento devido a demora em aprovação de uma vacina me fez refletir ainda mais em como viver agora.

Assim, mantive os pareceres para um periódico e dois congressos (não atendi um periódico e um congresso); mantive o parecer para a publicação de livro para uma editora de universidade; mantive o parecer para o concurso de Artigos científicos da *International Society of Bassists* (10 textos); não pude atender a um pedido de elabora-

ção de texto para publicação de minha exposição na mesa da UFBA; co-organizei as atividades de contrabaixo no *43º Festival Internacional de Música* (EMAC-UFMG); fui debatedora na mesa sobre ‘possibilidades profissionais’ no *VII Dia do Contrabaixo* (UEMG) e propus a realização do segundo mosaico do Gravidade. *Telefone sem fio 2* foi lançamento dia 23/11 e foi minha segunda edição de vídeo, agora feita em cerca de 5 horas. Não consegui finalizar as gravações de um arranjo para 6 contrabaixos nem um trio, ambos dedicados ao Gravidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: quase férias!

Não fosse o fato de que o primeiro semestre letivo termina dia 21 de janeiro, entrar em recesso de final de ano seria normal. Porém, o recomeço que vejo virá após sobreviver dezembro com novas atitudes, principalmente internas. O exercício de colocar a humildade acima do perfeccionismo me foi muito benéfico. Aprendi com as muitas conversas e interações na *lives* (www.facebook.com/soniaraybrasil) que eu fazia parte da trajetória de muita gente, ainda que eu nem sempre pudesse localizar exatamente como, quem ou quando. Porém me vi descobrindo diariamente que muitos momentos especiais na minha trajetória foram também especiais para meus co-protagonistas e marcaram suas vidas com a minha ao longo dos anos. Esta constatação me fez compartilhar conversas musicais que considerava ‘íntimas’ por não terem tido qualquer direcionamento ou preparação profissional. Foram momentos recentes que tive na minha intimidade (eu e meu contrabaixo) e que não acho que interessaria a mais ninguém. Para minha grata surpresa recebi depoimentos de gratidão pela divulgação de dois vídeos: uma gravação de uma experiência cantando e tocando a canção *Oceano* de Djavan (<https://youtu.be/iWtYIFa5j6Q>) e uma resposta musical para um estudante que eu nunca encontrei (Chrystian), mas que me pedia ajuda para superar a COVID-19 (<https://youtu.be/42SZ1S1pfc0>).

Enfim, após 10 meses de confinamento, percebo-me de outra maneira. Sinto a necessidade de fazer escolhas dentre as coisas que amo sob o risco de fazê-las com menos prazer. Foi muito bom ter tempo de preparar tanta coisa nova ao longo destes 10 meses, porém a busca pelo atendimento e um calendário exagerado limitou experiências que poderiam ter sido mais duradouras, quiçá, mais profundas. Após um período tão longo em confinamento, fica claro que viver melhor cada momento é melhor que viver muitos momentos rapidamente.

Passei a ver minha atuação artística para muito além do que uma exposição pública, mas como uma profunda inteiração do meu mais profundo amor pela performance musical com o universo, que cada vez mais se abre virtualmente. A tradicional perspectiva de retorno positivo foi transformada em não-expectativa. Como se o momento da performance tivesse ganhado ainda mais importância do que antes da experiência da quarentena, superando possíveis opiniões, aprovações ou reprovações de quem assiste, colocando em segundo plano o que pode resultar da performance e valorizando o privilégio de poder realizá-la.

REFERÊNCIAS

CURY, Fábio (Prod.) *Presença negra na música sinfônica*. Mediação e Organização de Sonia Ray. Disponível em: <<https://youtube.com/osusp>>. [Debate OSUSP. Mesas realizadas em 3 e 17 julho 2020].

RAY, Sonia. *Série performance musical na quarentena*. 2020. Disponível em: <www.facebook.com/soniaraybrasil>.

RAY, S., ZANINI, C.; AGUIAR, W. (Orgs.) *Concentração na Performance musical: conceitos e Aplicações*. Goiânia: Abrapem, 2020.

Relato 2

AUTOMANUTENÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO COTIDIANO DO PROFESSOR E PERFORMER

Leonardo Casarin Kaminski

Como tem sido os seus dias na pandemia? Está conseguindo se manter isolado? Alguém da sua família foi contaminado pela Covid-19? Teve concertos cancelados? Você perdeu o emprego? Como está a sua saúde e da sua família? Estes questionamentos eram frequentemente repetidos, às vezes até insistentemente, durante o segundo trimestre de 2020. Não por acaso, os veículos de comunicação nacionais e internacionais estampavam diariamente as notícias sobre a pandemia, ou suas consequências. Mesmo antes do decreto da pandemia ocasionado pelo vírus Sars-CoV-2, as sociedades começaram a mudar as suas relações; nos meses subsequentes vivemos uma situação digna de roteiro de filmes hollywoodianos.

De forma drástica a pandemia alterou nossos hábitos, muitos perderam seus rendimentos ou entes queridos e, apenas uma minoria conseguiu se manter estável, ademais um número ainda menor de pessoas que tiveram êxito no primeiro semestre de 2020. Um momento guiado por incertezas em vários aspectos, seja social, familiar ou econômico. Nos últimos meses do ano permaneceram apenas os medos da população, sendo de ordem financeira ou de saúde física e mental e, é claro, esperar não contrair a Covid-19.

Neste texto relato as minhas experiências vivenciadas durante a quarentena em uma cidade no Alto Sertão Paraibano, assim apre-

sento as estratégias de manutenção da saúde mental que utilizei ao desempenhar as atividades de violonista e professor. Redação esta que me provocou uma reflexão nostálgica sobre o período pandêmico em 2020, ainda enfrentado enquanto reviso este texto, consequência de um processo de recordação difícil e angustiante repleto de ações cotidianas distintas que algumas vezes são guiadas pelo medo.

No mês de janeiro e fevereiro de 2020 a imprensa nacional e internacional abordava o avanço do surto provocado pelo vírus Sars-CoV-2, que saía da Ásia e atingia a Europa. Enquanto os dias avançavam, o número de casos crescia e a Covid-19 estava nas estatísticas de novos países. Aos poucos, surpreendia-me e, da mesma maneira que me conformava com os acontecimentos ao redor do mundo, tais como o cancelamento de eventos esportivos e culturais, escolas com aulas canceladas e o comércio parando. Neste momento, eu estava atento para o que vinha acontecendo, mas não imaginava as consequências que isso teria para o Brasil, muito menos para a minha rotina.

Recordo do período entre o início de fevereiro e meados de março em que eu me envolvi intensamente no âmbito artístico. Eu tinha planos e pretendia executar um novo projeto, com repertório novo nas apresentações que iriam decorrer nos meses seguintes, já com algumas datas marcadas. Embora eu estivesse focado em cumprir um planejamento estabelecido, meu cotidiano não tinha grandes mudanças.

A minha rotina semanal seguia um cronograma que abrangia atividades distintas em diferentes espaços. Eu comparecia para aulas e reuniões em uma escola particular, na qual eu ensinava História da Arte e, uma vez por semana as aulas eram no centro cultural, atuando como professor das oficinas de música e regendo a orquestra de violões. O restante do tempo era revezado entre planejamento de aulas, estudos para a performance musical, aulas particulares e, é claro, os horários de lazer.

Na segunda semana de março, entre os dias 09 e 12 a rotina começou a mudar. Era a fase de seleção para os novos participantes das Oficinas de Violão da cidade. Devido à preocupação com o avanço da Covid-19, somado à uma virose que se espalhou pela cidade, o processo foi todo realizado com máscaras e solicitados aos candidatos que não mantivessem contatos físicos com os avaliadores. No dia 11 de março a Organização Mundial da Saúde decretou pandemia. No sábado (14), foi o momento que comecei a perceber que mudanças iriam alterar a minha rotina: sou notificado pela gerência do Centro Cultural sobre as oficinas, inicialmente o local estaria fechado pelas próximas duas semanas.

No início da semana seguinte as aulas na escola aconteceram de forma normal, porém, na quarta-feira (18) quando os professores chegavam para as aulas a escola estava sem alunos. As aulas haviam sido canceladas. A ausência de alunos falando alto pelos corredores ocasionou-me uma mescla de sentimentos que ecoavam de forma, talvez, incômoda. Ao entrar na sala dos professores, eu e outros colegas fomos informados de que as aulas haviam sido canceladas para aquele dia. Era inimaginável que, em menos de uma semana, os avisos repassados por dois locais diferentes, a escola e o centro cultural, mudariam todo o planejamento para o resto do ano, talvez para a minha vida. Tudo aconteceu rapidamente, eu estava em casa dando aulas *online* e havia perdido uma das minhas fontes de renda. Enquanto redijo este texto, ainda não tive a oportunidade de revê-los aberto.

Ainda alheio ao impacto da Covid-19, bem como as suas consequências em várias esferas da sociedade, naquele momento, meados de março, imaginei que seria uma situação que poderia ser confortável para mim, pois poderia me dedicar intensamente ao estudo do violão, aguardando alguns dias em casa até tudo retornar à normalidade. Para mim, ficar em casa por algumas semanas, ou até meses, não parecia ser ruim, considerando que eu não estava apenas

acostumado com a solidão e sabia utilizá-la ao meu favor, devido às minhas atividades profissionais.

Aos poucos percebi que a situação saiu do meu controle, as aulas particulares de música e as oficinas de violão foram suspensas, sem prazo determinado para o retorno. Apenas um dia após o cancelamento das aulas presenciais, a escola nos convocou para uma sequência de reuniões com caráter de urgência para apresentar um plano de ensino remoto emergencial. Como consequência, os próximos dias foram de intenso engajamento para o replanejamento das aulas e o constante contato com os colegas para troca de informações, como ligações ou reuniões virtuais. Havia um novo desafio, a transferência da vida presencial para a vida virtual. O que para mim se tornou angustiante, já que nunca tive muita relação com a vida *online*, tais como o uso das redes sociais ou mesmo o domínio das plataformas virtuais.

Durante os 20 primeiros dias eu não saí de casa, tampouco consegui estudar violão. As primeiras semanas de aulas foram extremamente desgastantes tanto para mim, quanto para meus colegas, pois precisávamos aprender a lidar com as novas ferramentas tecnológicas. Os desafios incluíam elaborar vídeos, questionários *online*, assim como se adaptar a ministrar aulas na frente da tela do computador.

Diante de uma situação tão drástica percebi que as horas de sono se alteraram, ministrar uma aula de apenas 50 minutos era extremamente desgastante. A sensação de incapacidade persistiu e comprometeu a execução de minhas tarefas, me levando a entender que estava com níveis de ansiedade elevados, provavelmente uma consequência do estresse que eu vinha passando naquele momento. A situação começou a se tornar um paradoxo. Angustiava-me ao estudar a performance musical e não conseguir me concentrar, contudo, com o distanciamento da prática musical o quadro piorou. Essa dificuldade ocorreu durante os três primeiros meses da pandemia,

ocasionado pela falta de controle da saúde mental. Hoje eu consigo compreendê-la como dificuldade de adaptação às restrições ocasionadas pela pandemia, pois havia limitações para ir ao mercado, medo de sair na rua, havia toque de recolher na cidade, meus pais e irmãos não estavam bem, enfim, tudo estava mudando.

Como consequência para a minha saúde, iniciaram-se os problemas físicos. Eu tinha dores musculares constantes nas costas, pescoço e no dedo indicador da mão direita. Resultado das constantes horas, com poucas interrupções, em frente do computador planejando e ministrando aulas. A visão se tornava turva em diversos momentos na parte final da manhã e, algumas vezes, uma mancha colorida como um caleidoscópio aparecia no meu campo visual. O impacto na parte física contribuiu para a sensação de incapacidade tomar conta dos meus pensamentos.

Para tentar recordar com mais fidelidade, hoje encontro os meus planejamentos de aulas para os dois primeiros meses de pandemia. Assim, percebi que eu preparava roteiros para serem lidos ao longo das aulas remotas, uma vez que eu tinha lapsos de memória sobre o conteúdo, bem como dificuldade ao falar. Videoaulas também eram elaboradas para me precaver caso algo de errado acontecesse. Era uma sensação de pavor. Todo o material planejado ao longo de anos, parecia não ter mais serventia naquele momento. Mesmo que este não seja o novo normal, foi e ainda continuou o normal para o ano de 2020. O segundo mês de pandemia se tornou o momento crucial para refletir, pois percebia que estava entrando em um ponto de dificuldades físicas e psicológicas e preocupado que os anos fossem irreversíveis.

Assim como encontrei um relato de Shyan (2020) sobre o seu período de quarentena durante o surto da COVID-19, percebi a necessidade de entender e aceitar que alguns aspectos da nossa vida não estão sob o nosso controle, mas que outros eu poderia contro-

lar. A partir disso, comecei a me questionar sobre quais eram os pontos da nova rotina que eu deveria aceitar, visando manter o controle e mudar o que estava ao meu alcance. Migrar o meu trabalho para o ambiente virtual era o meu dever naquele momento, para não sucumbir ao mercado profissional. Para isso, foi preciso estabelecer novas formas de atividades e relacionamentos, tão importante para a carreira do músico como afirma Philippe (2020) em uma pesquisa com músicos e atletas durante a pandemia. Assim, como outros colegas, busquei me adaptar, ou mesmo me 'reinventar' na carreira profissional.

Percebi que o que poderia ser feito naquele momento era realizar escolhas para não me sentir sobrecarregado. Aceitei que estava com um *déficit* cognitivo que afetou intensamente a minha coordenação motora, tive dificuldades para falar, como também para organizar ideias completas - habilidade fundamental para o exercício da profissão como professor.

A minha primeira atitude foi procurar desfazer todos os pensamentos relacionados ao trabalho em um final de semana. Com quase dois meses de quarentena no Brasil, aqueles seriam os meus dois primeiros dias de descanso, um tempo para organizar meus pensamentos. Assim, passei horas refletindo sobre minhas atitudes e como eu poderia proceder para ter alguma mudança positiva para a minha vida.

Reorganizei a minha rotina para iniciar na semana subsequente, anotei-as em um papel metas como: fazer caminhadas, alongamentos, exercícios de yoga e meditação. No início foi muito difícil cumprir o plano estabelecido; tentar meditar era quase impossível, pois os pensamentos negativos eram constantes e eu já havia perdido a prática da meditação. Como mencionei anteriormente neste relato, estudar a performance trazia-me uma sensação de frustração e incapacidade, pois era impossível realizar uma execução semelhante a poucos meses atrás.

Naquele momento, recordo-me das minhas pesquisas sobre o estabelecimento das metas e objetivos realizados no meu período de doutoramento, algo simples e que eu já havia trabalhado comigo e com meus alunos anteriormente. Durante a preparação da performance musical, Jorgensen (2004) afirma que estabelecer metas difíceis de alcançar podem frustrar as expectativas, o que vinha ocorrendo. Assim, precisei reestabelecer o meu plano de estudos, mudando a prática de horas para minutos.

No decorrer dos próximos dias eu me sentava com o violão buscando respeitar os meus limites, procurando algo simples de ser tocado. Me senti um amador com o instrumento, alternava em fazer exercícios, leitura, praticar alguma obra, ou apenas tocar sem muita exigência. Percebi que as frases não saiam nunca conforme o meu desejo, mas a simplicidade das obras ajudou a me concentrar. Também respeitei as limitações físicas, seja quanto à coordenação motora que ainda estava debilitada ou pelas dores no corpo, resultado de noites mal dormidas e muitas horas em que eu ficava sentado na cadeira trabalhando no meu computador.

Fazer exercício de meditação, esvaziar meus pensamentos em relação ao futuro, passado e até mesmo o presente, fez com que eu conseguisse refletir sobre os meus processos mentais. Busquei controlar a ansiedade e elevar a minha concentração nas atividades, passo importante para superar as dificuldades que eu estava tendo com os estudos da performance. Como é apontado em um estudo realizado por Lin et al. (2007) a prática da meditação e respiração controlada reduz os níveis de ansiedade para os músicos, porém é uma atividade que exige um certo nível de dedicação. Procurei esvaziar os pensamentos em três turnos do dia, em períodos que duravam em torno de 5 minutos.

Mesmo com um medo muito grande de sair de casa, retornei à minha rotina de caminhadas. Comecei a procurar lugares sem mo-

vimento, ou em horários em que o comércio estava fechado. Procurava fazer longos períodos de alongamento, assim como exercícios de Yoga pelas manhãs, atividade que pratiquei por alguns anos em diferentes períodos da minha vida. Com o tempo, os pensamentos negativos foram diminuindo, a cada dia havia uma evolução, me deixando motivado para viver. Percebi que a qualidade do sono, concentração e a organização das ideias melhoraram, as dores no corpo diminuíram, assim como as crises de ansiedade ocorreram em intervalos maiores e de forma mais branda. Comecei a perceber que a lenta evolução nas habilidades com o instrumento me deixava com a sensação de “estar vivo”, pois sentia novamente prazer no dia a dia.

Embora este período ainda esteja sendo desgastante, de forma mais amena, agora em novembro de 2020, consegui manter uma disciplina satisfatória. Compreendo que as coisas mudaram e vão continuar mudando, ao menos no decorrer do ano de 2021. Em relação ao choque vivenciado nos primeiros meses da nova rotina, percebi que a adaptação precisa ser constante e que eu preciso respeitar as minhas limitações.

Assim como na performance musical, em que cada indivíduo pode encontrar o seu melhor método, existe uma variedade de formas para lidar com as dificuldades encontradas em 2020. Percebo que também existem dificuldades muito diferentes para cada indivíduo. O meu caminho foi o que eu melhor me adaptei com base nas minhas experiências passadas, que pretendo seguir para me superar a cada dia.

REFERÊNCIAS

JORGENSEN, H. Strategies for individual practice. In: WILLIAMON, A. (Org). *Musical excellence: Strategies and techniques to enhance performance*. Oxford: Oxford University Press, 2004. p. 85-103.

LIN, P.; CHANG, J.; ZEMON, V.; MIDLARSKY, E. Silent illumination: a study on chan (zen) meditation, anxiety, and musical performance quality. *Psychology Of Music*, [S.L.], v. 36, n. 2, p. 139-155, out. 2007. DOI: 10.1177/0305735607080840. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0305735607080840>. Acesso em: 12 out. 2020.

PHILIPPE, R. A.; SCHIAVIO, A.; BIASUTTI, M. Adaptation and destabilization of interpersonal relationships in sport and music during the Covid-19 lockdown. *Heliyon*, [S.L.], v. 6, n. 10, p. 1-6, out. 2020. DOI: 10.1016/j.heliyon.2020.e05212. Disponível em: <https://www.cell.com/action/showPdf?pii=S2405-8440%2820%2932055-7>. Acesso em: 22 nov. 2020.

SHYAM, G. Using breathing and meditative techniques to deal with uncertainty and anxiety: a personal experience. *Society Register*, [S.L.], v. 4, n. 2, p. 149-158, abr. 2020. DOI: 10.14746/sr.2020.4.2.11. Disponível em: <https://pressto.amu.edu.pl/index.php/sr/article/view/22514/21407>. Acesso em: 28 nov. 2020.

Relato 3

O IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19 NA VIDA DE UM PERFORMER E PESQUISADOR EM PLENO DOUTORADO: DIFICULDADES E ADAPTAÇÕES

Nery Borges

O ADVENTO DA PANDEMIA COVID-19

ÁLCOOL GEL; ABALO DA ECONOMIA; CASOS CONFIRMADOS; CASOS SUSPEITOS; CORONAVÍRUS; CONTÁGIO; DIFICULDADE FINANCEIRA; DISTANCIAMENTO SOCIAL; EPIDEMIA; ESTADO DE CALAMIDADE PÚBLICA; ESTADO DE EMERGÊNCIA; EXAME DE COVID-19; FALTA DE LEITOS; FOCO DA DOENÇA; GRUPO DE RISCO; ISOLAMENTO DOMICILIAR; ISOLAMENTO SOCIAL; INSUFICIÊNCIA DO SISTEMA DE SAÚDE; *LOCKDOWN*; MÁSCARA; MEDO; MORTES; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE; PACIENTE ASSINTOMÁTICO; PANDEMIA; PERÍODO DE INCUBAÇÃO; PICO DE CONTÁGIO; QUARENTENA; RESPIRADOR; SEQUELAS; TAXA DE LETALIDADE; TAXA DE MORTALIDADE; VALAS COLETIVAS; VACINA.

Estas expressões, mesmo fora de uma ordem retórica lógica, juntas, representam o advento, proliferação e estabelecimento do Covid-19. Sua chegada interferiu em minha vida pessoal e profissional, resultando em mudanças nos meus hábitos, planos e ações. Porém, isso não é exclusividade minha, uma vez que a interfe-

rência causada pelo Covid-19 atingiu o *habitat* de uma parcela significativa dos seres humanos, de maneira direta ou indireta. De acordo com o site oficial da Organização Mundial de Saúde (OMS) em 11 de novembro de 2020, o Covid-19 possui mais de 50 milhões de casos confirmados, e mais de 1,2 milhões de vítimas fatais, em 219 países e territórios ao redor do planeta terra. Embora existam cerca de 170 vacinas em desenvolvimento, algumas já em fase final de testes, como é o caso do laboratório norte-americano Pfizer, a meu ver, ainda não existem perspectivas reais de controle ao alastramento pandêmico. O fato é que todos foram surpreendidos pelo desconhecido, sem preparo ou capacidade de reação. Comigo não foi diferente.

O TURBILHÃO DE EMOÇÕES E SENTIMENTOS

Quando comecei a escutar as palavras listadas no quadro acima, nas mídias de comunicação, nas conversas com amigos e em todos os lugares, estava vivendo um dos momentos de maior realização profissional e pessoal dos últimos anos. Estava morando em um lugar tranquilo, estudando em uma universidade que me possibilitava condições ótimas para realização de minha pesquisa de doutorado, além de ter conseguido uma bolsa que viabilizava a dedicação exclusiva e focada na minha formação enquanto pesquisador e performer. Estas palavras rapidamente se tornaram presentes em meu cotidiano. Principalmente depois dos primeiros casos de Covid-19 confirmados na Itália (31/01/2020), e pouco mais de um mês depois, em Portugal (02/03/2020), onde vivo. O contágio foi rápido, em menos de três semanas (18/03/2020) as autoridades de saúde e administração de Portugal foram obrigadas a decretar o estado de emergência. Este, impôs diversas restrições ao meu cotidiano. No âmbito acadêmico, refletiu a interrupção imediata das tarefas que vinha desenvolvendo em minha pesquisa, devido a restrição do acesso à univer-

cidade, laboratórios e equipamentos necessários para sua execução. Do ponto de vista pessoal, emoções negativas promoviam sentimentos nada agradáveis, a pulverização de informações trágicas divulgadas nas mídias de comunicação assustava, sair de casa para comprar alimentos passou a ser um ato de bravura.

Mesmo tentando ficar imune ao impacto da pandemia, o desconforto e a desmotivação se fizeram presentes, pois os assuntos relacionados à pandemia ocupavam uma grande parcela do meu dia. Pelo menos durante as duas primeiras semanas de estado de emergência, sentimentos como medo, insegurança e instabilidade tornaram-se presentes, consumiram meu tempo e concentração. Período este, que o cientista e filósofo português António Damásio (2017) definiria como “homeostasia deficiente”, desequilíbrio causado pela sobrecarga de sentimentos sobretudo negativos. Logo, a percepção deste estado e compreensão da importância de traçar estratégias para alcançar níveis homeostáticos apropriados foram fundamentais na abertura de oportunidades vantajosas ao meu desenvolvimento pessoal e profissional.

COMPREENSÃO E TEMPO DE REAÇÃO

Embora emoção e sentimento sejam expressões comumente utilizadas como sinônimos, neste texto busquei seguir a linha de raciocínio de Antônio Damásio (2000, 2012, 2017), na qual o termo sentimento representa a experiência mental de uma emoção, enquanto o termo emoção significa o conjunto de reações aos estímulos externos, muitas delas publicamente observáveis. Ao analisar esta primeira fase de minha convivência com a pandemia e suas implicações, posso dizer que o turbilhão de estímulos decorrentes da pandemia provocava em mim emoções difíceis de administrar, que resultaram

em sentimentos negativos e por fim desencadearam um estado de homeostasia deficiente.

Tendo compreendido este processo, iniciei um período que denomino de tempo de reação, pois precisava fazer algo, era perceptível que as coisas não iriam voltar ao normal repentinamente e que meus prazos e compromissos deveriam ser cumpridos. Motivado pela frase do poeta norte-americano Robert Frost “posso resumir em três palavras o que aprendi sobre a vida: a vida continua”, iniciei um processo de otimização de meu tempo. Embora não houvesse a possibilidade de avançar com as tarefas planejadas para o presente momento, busquei possibilitar a imersão em temáticas inerentes à minha pesquisa e área de atuação. Logo percebi que a disponibilidade de tempo e a autonomia para gerenciá-lo eram aliadas de meu desenvolvimento, embora minha pesquisa estivesse estagnada pela situação vivida.

UTILIZAÇÃO DO TEMPO DEVOLUTO

Então, passei a verificar o que poderia ser feito em isolamento, sem acesso aos equipamentos, laboratórios e sem possibilidade de promover a aglomeração de pessoas. Além disso comecei a focar no futuro: quais seriam as competências que deveria desenvolver para executar minha pesquisa? Não tardei a perceber que minhas dedicações deveriam ser redirecionadas para tarefas que pudesse desenvolver em casa, tais como: a revisão sistemática de literatura – primeiro capítulo de minha tese; a conclusão de artigos com base em dados coletados em estudos pilotos realizados antes da pandemia; e a preparação e apresentação de comunicações em congressos *on-line* da área. Também, concentrei esforços na minimização de lacunas em minha formação e que são importantes para o desenvolvimento e divulgação da pesquisa. Passei a estudar estatística e

um idioma estrangeiro, para além de leituras que desejava fazer há longa data.

A organização do tempo também me rendeu hábitos no âmbito pessoal, que hoje vejo como fundamentais: dedicação diária ao violão de seis e sete cordas, a prática de repertórios distintos (correspondentes a música popular e erudita), cuidados com a alimentação, com as atividades físicas, com a família e falar remotamente com amigos que há muito tempo não conversava.

PRÁTICA MUSICAL EM TEMPOS PANDÊMICOS

Embora o período pandêmico tenha implicado em limitações pejorativas para o desenvolvimento de minha pesquisa, no que corresponde a minha prática musical, posso dizer que em alguns aspectos os reflexos da pandemia foram positivos, pois consegui dedicar mais tempo ao meu instrumento, manter a prática diária, além de explorar novos repertórios, recursos e possibilidades de performance. Antes de iniciar a pandemia, confesso que estava desmotivado em relação à prática instrumental, por vezes não tinha energia para praticar meu instrumento após um dia de dedicação total à pesquisa. Este fator, frequentemente, me influenciava a não realizar performances e/ou atuar como instrumentista, simplesmente por ter a sensação de estar despreparado para o ofício.

Um dia antes de ser decretado o estado de emergência, pela primeira vez, em Portugal, tive a oportunidade de adquirir um violão 7 cordas. Coincidentemente ou não, a curiosidade e vontade de aprender a tocar o novo instrumento foram um gatilho para a minha reação ao turbilhão de emoções e sentimentos que estavam me afetando. Logo, comecei a estudar o instrumento, dediquei horas ociosas de meus dias a tirar músicas e estudar “baixarias” de violonistas representativos no contexto do choro e do samba.

Durante os meses de setembro e outubro de 2020, as restrições de segurança recomendadas pelo governo português estiveram mais flexíveis. Juntamente com outros músicos brasileiros residentes aqui, criamos o grupo Choro de Aveiro, do qual sou o violonista 7 cordas. Ao longo de aproximadamente dois meses, mantivemos uma rotina de ensaios e performances, realizando pelo menos duas apresentações públicas por semana. Entretanto, como os índices de contágio do Covid-19 voltaram a subir, fizemos questão de interromper tais atividades até que estas não ofereçam perigo ao nosso público.

A possibilidade de reorganizar meu tempo também tem me proporcionado a possibilidade de estudar violão diariamente, além da prática do violão 7 cordas, tenho dedicado tempo ao violão 6 cordas e ao repertório tradicional de concerto. Isto tem possibilitado o meu retorno a performance pública (on-line), me sentindo motivado, preparado e confiante, depois de uma temporada sem atuar como solista. A captação e edição de material audiovisual também tem sido um aspecto muito importante em minha aprendizagem e atuação como performer durante a pandemia.

PESQUISA EM TEMPOS PANDÊMICOS

O fato de ter atribuído o foco norteador deste relato a assuntos relativos à minha pesquisa de doutorado, é porque de certo modo, grande parte de sua realização é composta por tarefas difíceis de serem realizadas diante da realidade pandêmica e das restrições propostas pela OMS. A pesquisa pretende explorar o controle da Ansiedade como potencializador da Experiência de Fluxo (EF) na performance musical com base em medidas objetivas, visando desenvolver e testar ambientes de Realidade Aumentada (RA) para simulação da performance; traduzir e adaptar instrumentos de aferição, a escala

de fluxo (JACKSON; MARSH, 1996) do inglês para português; e, implementar programas de intervenção que envolvam a RA e o treinamento em Biofeedback (BFB) para o controle da Ansiedade na Performance Musical (APM) de estudantes de música da graduação e pós-graduação. Pretende-se atingir resultados que, para além de contribuir para a redução dos níveis de APM, também gerem conhecimento referente à EF, suas dimensões indicadoras e sua ligação ao comportamento psicofisiológico do *performer*.

Como se pode perceber, a pesquisa envolve diferentes áreas de conhecimento: performance musical, psicologia, tecnologia, entre outras. Seu desenvolvimento necessita de uma equipe formada por especialistas, que contribuam com rigor acadêmico e coerência científica. Quando a pandemia começou, a equipe foi surpreendida pela sobrecarga de trabalho para adaptar suas atividades docentes e laboratoriais ao formato remoto. Logo, as reuniões precisaram ser interrompidas por falta de tempo dos participantes da equipe e por estarmos cientes de que as tarefas em andamento seriam inexecutáveis diante das implicações da realidade pandêmica.

O projeto estava em uma fase inicial, no meio da execução de duas tarefas que seriam o ponto de partida para o seu desenvolvimento: 1) a adaptação e validação da escala de Fluxo (Jackson & Marsh, 1996) do inglês para o português; e 2) a criação do ambiente de realidade aumentada para a simulação da performance.

A adaptação da escala tinha sido realizada e submetida aos testes preliminares de tradução-retroversão e de pilotagem do conteúdo semântico. Porém, o processo de validação estava em meio à fase de coleta de dados, estágio trabalhoso e que exige dedicação do pesquisador para encontrar e convencer os participantes que possuem o perfil pré-estabelecido. Para o entendimento do abalo causado pela pandemia na execução desta tarefa é necessário perceber como ela está estruturada. De acordo com os pressupostos de Hill e Hill

(2000) e Tsang et al. (2017), para realizar os testes de Alfa de Cronbach e Consistência Interna, entre outros, é aconselhável um número significativo de questionários respondidos, o equivalente a um múltiplo de dez questionários por item da escala. Considerando que a escala a ser validada possui 36 itens, o número de participantes necessários seria o equivalente a 360.

A escala foi desenvolvida para a mensuração do fluxo em atividades performativas e, em sua base, teve atletas como participantes. Portanto, a validação em processo, embora tenha como objetivo a aplicação com músicos, precisa envolver atletas em sua amostra evitando a validação por conveniência. Antes do início da pandemia, os questionários provenientes da amostra de músicos haviam sido coletados. Porém, estava à procura de atletas para responder aos questionários, a partir do contato com clubes e instituições esportivas. Após o início da pandemia temos utilizado como estratégia a aplicação de questionário digital, desenvolvido e situado na plataforma da universidade (*Forms UA*). Ainda assim, tenho tido dificuldade na coleta de dados referente aos atletas, pois clubes e instituições esportivas demoram ou dificilmente respondem a e-mails. Como a área dos esportes também está sendo bastante atingida pela pandemia, acredito que a não resposta por parte de alguns clubes seja decorrente das dificuldades que eles têm enfrentado. Como não há a possibilidade de ir pessoalmente até aos diretores e técnicos dos clubes para explicar a pesquisa, tem sido difícil estabelecer a comunicação necessária. No entanto, as perspectivas das últimas semanas têm sido animadoras, alguns contatos têm sido efetivados e perspectivas de viabilidade têm surgido. Até lá, segue-se a esperança de solucionar o problema e se espera que em breve, o número de participantes desejados seja atingido.

Outra tarefa interrompida, foi a criação do ambiente de realidade aumentada para a simulação da performance. Este, estava em

fase de gravação audiovisual em 360° com uma plateia real simulando diferentes emoções. As gravações em 360° consistem no material bruto a ser utilizado na edição e criação dos ambientes de realidade aumentada, em *softwares* como: *Premier Pro*, *Unity3D 2017.1*, *Ambeo* e *Reaper*.

No momento em que escrevo este texto – meados de novembro de 2020, já tenho acesso à universidades, laboratórios e equipamentos. No entanto, as limitações impostas pelas normas de segurança da OMS ainda anulam a tentativa de realizar as gravações como o planejado. Outras estratégias de criação do ambiente de RA foram consideradas, tais como: modelagem e montagem de vídeos da plateia, a partir de gravações individuais de seus participantes. A modelagem com princípios de criação digital, segue um procedimento similar aos utilizados na criação de jogos de videogame. Todavia, tal projeto exigiria uma equipe maior e acarretaria maiores custos, tornando-a inviável. Por outro lado, a perspectiva de montagens de vídeos com base nas gravações individuais dos participantes da plateia tem sido considerada. Acredito que tal procedimento, promoverá novas perspectivas de continuidade à pesquisa e resultará no tão desejado ambiente de RA para a realização das intervenções e treinamentos supracitados. O procedimento está sendo explorado, embora ainda não tenha um exemplo finalizado, permitindo ser avaliada a qualidade e praticidade do material.

EPÍLOGO

Hoje, ainda não temos uma data e nem previsão do término da pandemia. Pela segunda vez, Portugal entra em estado de emergência (09/11/2020) e ainda não tenho perspectivas concretas da realização de alguns procedimentos previstos na pesquisa. Porém, posso dizer que em um balanço geral, segui em frente, superei limitações

e, sempre que possível, otimizei o tempo durante a pandemia. Diante deste contexto, posso concluir que ganhei competências que serão fundamentais para meus propósitos enquanto pesquisador, estudante de doutorado, performer e pessoa.

Tais resultados, me fazem recordar o processo de construção da mente cultural apresentado por Damásio (2000). Este processo, apresenta similaridades com a linha evolutiva dos seres vivos apresentadas na teoria da evolução de Charles Darwin em 1859 (DARWIN, 2003), tendo como princípio, a seleção natural. A referida teoria, entre outros conceitos, defende que a evolução da espécie ocorre devido à luta dos indivíduos pela sobrevivência face aos fatores limitantes. Contudo, a proposta de Damásio apresenta a força homeostática guiada pelas emoções, como elemento fundamental neste processo evolutivo. Pois “as emoções acabam por ajudar a ligar a regulação homeostática e os ‘valores’ de sobrevivência a muitos eventos e objetos de nossa experiência autobiográfica” (DAMÁSIO, 2000, p. 80). Otimista, acredito que nossas emoções estão nos impulsionando rumo a regulação homeostática, a ciência superará o desconhecido e a vida seguirá, porém, desta vez com evolutivas agregações resultantes da “luta pela sobrevivência” durante o período pandêmico.

REFERÊNCIA

DAMÁSIO, A. *O Mistério da Consciência: do corpo e das emoções do conhecimento de si*. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

DAMÁSIO, A. *O Erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano*. Editora Companhia das Letras, 2012.

DAMÁSIO, A. *A Estranha Ordem das Coisas: a vida, os sentimentos e as culturas humanas*. Temas e Debates, 2017.

DARWIN, C. *A Origem das Espécies, No Meio da Seleção Natural ou a Luta pela Existência na Natureza*. tradução de: Mesquita Paul. 1. ed. Porto: Lello & Irmão, 2003.

HILL, M. M.; HILL, A. *Investigação por Questionário*. Lisboa: Sílabo, Lda., 2000.

JACKSON, S. A.; MARSH, H. W. Development and Validation of a Scale to Measure Optimal Experience: the Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, [S.L.], v. 18, n. 1, p. 17-35, 1996. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.17>. Disponível em: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsep/18/1/article-p17.xml>. Acesso em: 11 jan. 2020.

TSANG, S.; ROYSE, C. F.; TERKAI, A. S. Guidelines for Developing, Translating, and Validating a Questionnaire in Perioperative and Pain Medicine. *Saudi Journal of Anaesthesia*, [S.L.], v. 5, n. 11, p. 80-89, 2017. DOI: 10.4103/sja.SJA_203_17. Disponível em: <https://www.saudija.org/article.asp?issn=1658-354X;year=2017;volume=11;issue=5;spage=80;epage=89;aulast=Tsang>. Acesso em: 11 jan. 2020.

Relato 4

UMA EXPERIÊNCIA COM PERFORMANCES REMOTAS COLETIVAS, ESTRESSE E ANSIEDADE DURANTE O DISTANCIAMENTO SOCIAL

Beatriz Gontijo

ORIGENS DO PROJETO MUSICAL COLETIVO E DESAFIOS DIANTE DA PANDEMIA

Eu, pessoalmente, sempre gostei muito de práticas musicais coletivas e me envolvi em algumas durante minha trajetória: grupo de choro, a banda MusicoteraPirados, o projeto Musiversidade etc. Com a pandemia, essas práticas coletivas tornaram-se inviáveis presencialmente e admito que isso me impactou negativamente. Passei uns bons dias, talvez até meses, sem cantar ou tocar algo no violão. Sei que a disciplina é necessária para aprimorar técnicas e as habilidades musicais, mas sentia-me extremamente desmotivada e sem ânimo para manter tal disciplina. Tocar e cantar em grupo é uma das coisas que mais gosto de fazer e, nesse sentido, vivenciar o distanciamento social se tornava ainda mais difícil e angustiante.

Neste texto relato as experiências vivenciadas por mim no Musiversidade & Saúde durante a pandemia. Para tal, faz-se necessário apresentar o projeto que surgiu há exatamente um ano antes da pandemia pelas mãos do professor Jonathas Xavier Pereira, docente de patologia da Universidade Federal de Goiás e pianista pela Escola de Música Villa-Lobos (RJ). Um biomédico pianista que percebeu na música uma forma de desestresse pessoal e de desenvolvimento da própria criatividade.

O Musiversidade & Saúde propõe a organização de apresentações musicais por graduandos e pós-graduandos das áreas da saúde em parceria com músicos e pessoas da comunidade externa à universidade com o objetivo de promover o desestresse acadêmico e fomentar a criatividade. No desenrolar das apresentações fomos ampliando e incluindo outras artes. De poesia, teatro até a dança! Todas essas artes abraçadas pelas músicas que entoávamos e tocávamos em nossos instrumentos musicais.

Eu entrei no projeto como violonista e cantora para a equipe de música, e no decorrer das atividades alternei funções de dublar e recitar poesias. Enquanto musicoterapeuta e também *performer*, encantou-me muito participar de tal projeto e atividades. Ao mesmo tempo em que eu me colocava enquanto *performer* e usava a música de modo muito diferente do que faço em um *setting* de atendimento, eu sentia a alegria de ter um espaço para me expressar musicalmente. Por alguma ironia do destino, ou não, quando entrei no projeto em 2019 eu vivenciava uma fase de imenso estresse acadêmico e nele pude recobrar o ânimo necessário para finalizar minha graduação. Em 2020, durante a pandemia, o distanciamento social e o contexto geral notadamente estressantes fizeram com que, novamente, o Musiversidade apontasse uma “luz no fim do túnel” para me motivar em meio a essa situação.

Nosso grupo é, como diria uma canção do grupo Teatro Mágico, “o tudo numa coisa só”. Pensando nisso, sinalizo que será recorrente o uso da terceira pessoa durante o texto em alguns trechos para falar sobre as produções coletivas feitas dentro do projeto nesse período. Produções essas que partiram do coletivo e impactaram de modo particular o meu individual.

Após algumas apresentações em eventos diversos e duas apresentações temáticas “Voo 1970: a história do samba” e “(En)cantos do Nordeste”, vimos nosso grupo crescer consideravelmente em 2020.

Contudo, nesse ano tivemos dois encontros e não mais que isso, antes que todas as atividades presenciais fossem suspensas por razão da pandemia. Todos os planos para a próxima apresentação, também foram suspensos. Como continuar então a fazer música em grupo?

AS PRIMEIRAS PRODUÇÕES MUSICAIS REMOTAS

Nas primeiras semanas, eu e alguns colegas de grupo ainda mantínhamos certa esperança no retorno das atividades e controle da pandemia. No entanto, ao perceber que isso estaria bem longe da realidade, resolvemos criar formas de manter nossas interações musicais virtualmente. Tudo começou através de jogos musicais muito simples pelo grupo de *whatsapp*, onde um membro iniciava uma canção e os demais iam cantando as sequências da mesma. A partir disso, levantamos a possibilidade de fazer nosso primeiro vídeo coletivo e a canção, obviamente, falaria de saudade. A saudade que tínhamos uns dos outros, da nossa música e do célebre palco do Instituto de Patologia Tropical e Saúde Pública (IPTSP). Vale ressaltar que a parte do “célebre” é por minha conta. A primeira produção remota feita por nós foi com a canção *Fico assim sem você* da cantora Adriana Calcanhotto e, pensando bem, expressava exatamente como nos sentíamos nesse distanciamento social.



Figura 1. Logo do projeto.

Em nosso primeiro vídeo toquei ukulele e cantei. Gravei a parte instrumental durante a manhã e logo após o vizinho começou a cortar uma mangueira, os cachorros a latir e desisti de gravar a voz pela intensidade dos ruídos no ambiente. À noite, e no tão esperado silêncio, tentei gravar uma, duas, três vezes. Parece que os cachorros adivinhavam exatamente a hora de latir. Depois de muito tentar, os incluí no vídeo e finalmente consegui gravar. No final, o resultado foi um vídeo bem divertido e que ainda acentuou o recado de “fique em casa” aos que assistiram. Considero que foi positivo agregar os elementos que fazem parte do meu ambiente doméstico ao cenário do vídeo.



Figura 2. À esquerda, a gravação feita pela manhã e, à direita, a gravação feita à noite.

A partir da gravação do vídeo não era esperado por nós que houvesse algum impacto além de alguns acessos no canal do *youtube* e nossa satisfação pessoal em produzir algo juntos nesse período, porém, para nossa surpresa o vídeo passou no canal de televisão da universidade e além de nós outras pessoas puderam compartilhar da nossa produção musical. O produtor de um dos quadros do canal viu

nosso vídeo no *youtube* e, por saber se tratar de um projeto da universidade, solicitou autorização para que o mesmo fosse veiculado durante a programação. Isso nos conectou com um público maior e gerou certa satisfação pessoal em poder alcançar outras pessoas por meio da música, nos estimulando para as próximas produções.

Seguindo nessa linha de pensamentos (e sentimentos), nada melhor que a canção *Ai que saudade d'ocê* de Vital Faria para falar de saudade. Assim, fomos para a nossa segunda canção gravada inteiramente de forma remota. Nessa canção em específico, eu já me sentia mais motivada e animada a gravar. Minha motivação aumentou ao perceber que nós estávamos produzindo um material musical que alcançava outras pessoas e gerava impactos positivos nos outros, principalmente quando utilizamos coisas do nosso cotidiano e mostramos nossos ambientes reais. Assim, procurei outros “cenários” dentro do espaço em que estava para fazer o vídeo, buscando também outros elementos sonoros que pudessem compor a gravação. Agora o que menos importava eram os ruídos, eu havia compreendido que a partir desse momento eles fariam parte do material sonoro produzido por mim.

A *paisagem sonora* descrita por Schafer (1991) ganhou um sentido mais profundo e real para mim. Assim, de fato, consegui perceber o que ele disse ao pontuar que mesmo “em silêncio” o mundo está repleto de sons. Tendo isso em vista, preocupei-me então em agregar e aproveitar positivamente o som do vento balançando as folhas das árvores na chácara e o canto dos diversos pássaros que sempre visitavam as fruteiras durante a manhã. Penso que isso mudou minha forma de ouvir, valorizei mais os sons cotidianos e percebi o quanto eles eram mais um presente do que um incômodo. Não foi uma mudança de percepção simples, pois incomodava-me cruelmente ouvir o menor som de um latido durante uma gravação. Prefiro chamar essa “mudança” de processo, foi um exercício cons-

tante de luta contra o meu perfeccionismo em busca de um “silêncio” inexistente. Apesar de ter passado por diversas vivências com o intuito de ampliar a escuta para os sons e a música presente no cotidiano durante a graduação, foi no período de distanciamento social que realmente compreendi isso para além de um conceito distante. A partir da escuta de minhas próprias gravações tentei ser um pouco mais gentil comigo mesma e com o que eu conseguia fazer por meio dos recursos disponíveis, fechava os olhos e imaginava como seria um clipe que abrangesse o ambiente em que aquela música ocorria. Quais seriam as cores? Seria um lugar aberto? Fechado? Minha imaginação conseguiu criar imagens que, possivelmente, não conseguiria criar se em minha gravação aparecesse apenas o som do instrumento ou voz.

No segundo vídeo gravei voz, ukulele e violão na companhia (e acompanhamento “musical”) dos pássaros. Nada foi exatamente planejado, como costuma ser em um ambiente controlado e fechado. O vento bateu em meu cabelo, os pássaros cantaram e nada disso me incomodou; ao contrário, tudo isso deu mais “vida” e verdade para o que eu estava tocando. Confesso que, para mim, mais “vida” e “verdade” em algo gravado soava muito bem. No início eu me limitava a querer produzir algo como se estivesse em um estúdio, livre dos sons externos, mas depois refleti “se eu estivesse no palco a plateia estaria em silêncio o tempo todo?”. Evidentemente, minhas conclusões me levaram a pensar que provavelmente a plateia não estaria em silêncio durante toda a apresentação e muitos outros sons externos poderiam cruzar minha produção sonora. Percebendo isso, librei-me de algumas amarras da perfeição inalcançável e me permiti ter quase a mesma sensação que sentia ao tocar com meus colegas ao vivo: vibrante!

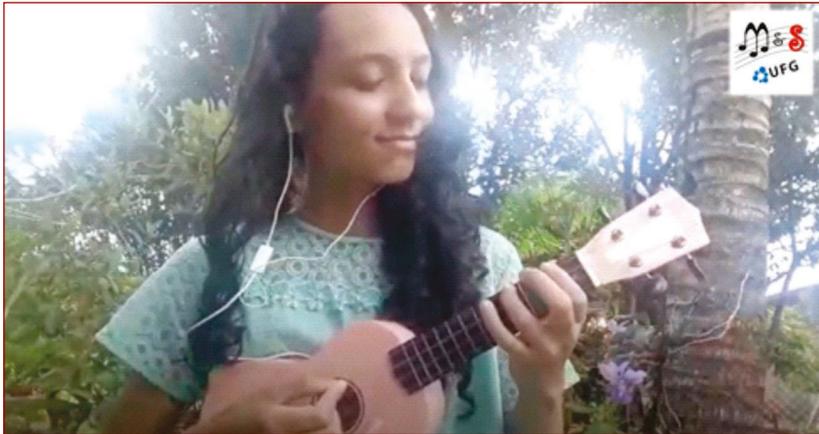


Figura 3. Gravação em ambiente externo a casa, com sons da natureza.

PERFORMANCES COLETIVAS REMOTAS, NOVOS E ANTIGOS VÍNCULOS

Para desconstruir ainda mais o que eu pensava sobre tocar coletivamente a distância, recebi a grata oportunidade de fazer música com outras pessoas que conheci durante o distanciamento social. Seria inviável presencialmente acompanhar no violão os amigos peruanos ou cantar com o acompanhamento de um “hermano” argentino e isso me foi oportunizado durante esse período. Trocas musicais e de experiências pessoais permearam essa vivência tão singular para mim. Pude criar novos vínculos por meio da música em performances remotas. Uma cantora peruana encontrou um vídeo do professor Jonathas Xavier Pereira no *youtube* e por meio desse vídeo surgiu a ideia de gravarem juntos. A partir dessa gravação, outras vieram e o laço de amizade deles se estendeu a nós que participamos do projeto.



Figura 4. participantes do vídeo “Cariñosa y cariñoso”.

Além de me conectar com amigas distantes, novas e antigas, pude fortalecer meus laços familiares por meio da música. Em casa, a primeira influência musical que tive foi materna, minha mãe sempre tocou e cantou. No dia das mães surgiu a grata ideia de gravarmos um vídeo “Especial de Dia das Mães”, a proposta partiu do professor Jonathas Xavier Pereira. A escolha da música creio que foi uma das mais “intencionais” de todas que gravamos, a canção *Sonho Meu*. Essa canção serviu como um presente musical para a mãe do professor, que se encontrava distante dele, e nem preciso dizer que o próprio processo de gravação já foi um presente para minha mãe também.

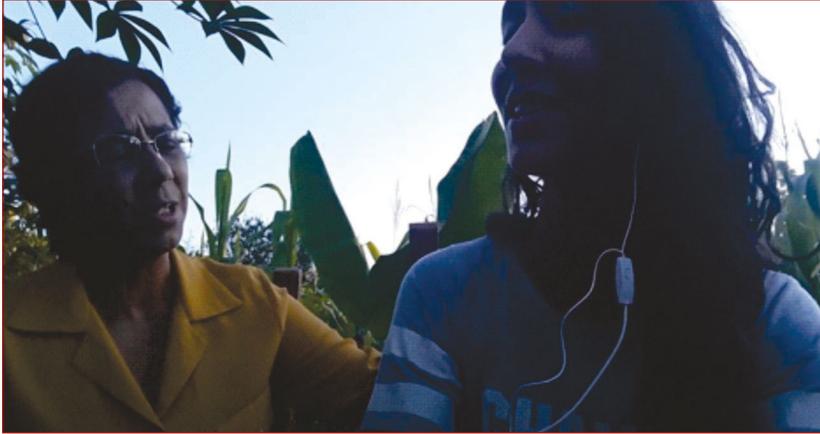


Figura 5. minha mãe e eu na gravação do Dia das Mães.

Fazer essa gravação foi um desafio e uma diversão simultânea, pois minha mãe sempre cantou “de ouvido” e não tinha nenhuma experiência com a questão de gravar com o fone, ouvindo a base musical ou usando metrônomo. Nos divertimos muito durante o processo, fomos da desistência em gravar para a gravação pronta. A decisão de gravar algo para o dia das mães surgiu no momento, terminamos o almoço e começamos as inúmeras tentativas. Tentei cantar em volume reduzido para que ela tivesse uma guia, mas depois de muito tentar percebemos que não daria certo gravarmos as vozes isoladas e fizemos a gravação cantando juntas. Desse modo, conseguimos chegar ao produto final e passamos um tempo de qualidade juntas, fazendo música. O canto foi uma “herança musical” que recebi dela e essa gravação me ajudou a resgatar e reforçar isso em mim.

A letra da canção expressava exatamente o que todos sentíamos naquele momento, especialmente para quem estava longe da mãe: “sonho meu, vai buscar quem mora longe, sonho meu!”.

AS DIFERENTES ANSIEDADES, O ESTRESSE E OS DESDOBRAMENTOS DA PRÁTICA MUSICAL REMOTA

Passamos a nos apoiar mutuamente nas gravações, quando um encontrava dificuldades para compreender a hora de entrar na base, alguém enviava um áudio explicando ou indicando onde seria o local correto para entrar. Desenvolvemos mais a empatia para compreender quando um membro não se sentia bem para gravar ou precisava de um prazo maior para enviar.

Com a gravação de novos vídeos e as inúmeras adaptações das nossas dificuldades em gravar com todos, fomos convidados a nos apresentarmos em alguns eventos *online* realizados pela universidade. Nosso projeto estava sendo visto e nossa música alcançava mais pessoas. Como não era possível que todos nos reuníssemos em um ambiente para fazer as transmissões, compilamos vídeos produzidos durante o distanciamento social para um único vídeo e durante a *live* havia a “narração” e apresentação realizada pelo professor Jonathas Xavier Pereira. Nessas *lives* apareciam os vídeos com membros mais antigos e também as participações especiais que surgiram ao longo dos vídeos.

Nesse período, a expectativa *pré-live* já quase se comparava à expectativa do palco. A contagem regressiva para a transmissão era o momento do “frio na barriga”, quando os pensamentos giravam em torno de “será que a conexão estará boa?”, “tomara que o vídeo não corte!” e outros vários. A ansiedade “pré-palco” ganhou uma faceta nova, mas é interessante como eu preferia sentir essa ansiedade a ter que permanecer na ansiedade constante de “quando as coisas voltarão para o lugar onde estavam?”. Essa última não era nada positiva e consumiu muito do meu tempo e pensamentos antes de me envolver nas atividades de gravação. A ansiedade de uma *live* ou gravação me fazia bem, resgatava em minha memória o “sabor” do palco e as emoções que envolvem a performance musical. O momento da

live era aguardado por alguns dias ou semanas, como quem espera para um recital ao fim do semestre, e assisti-la era como vivenciar o momento da apresentação. O diferencial é que durante a *live* acompanhamos devotamente os comentários, opiniões e percepções dos ouvintes em tempo real. Esse aspecto poderia aumentar a ansiedade ou diminuí-la, gerando satisfação em ver como nossa performance atingiu o público.

Em nossa última produção durante esse longo ano de 2020, elaboramos um vídeo curto contando um pouco do trabalho desenvolvido por nós no Musiversidade durante a pandemia, para participar de um concurso de audiovisual voltado para projetos da universidade. A responsabilidade da edição e organização desse vídeo ficou com o professor Jonathas Xavier Pereira, que nos enviou o produto final antes de submeter ao edital. O vídeo foi aprovado na primeira etapa do concurso e isso foi animador para mim e para os outros membros. Produzimos sete vídeos musicais durante a quarentena, com exceção ao vídeo que concorreu a esse concurso de audiovisual, e tivemos a participação de 13 pessoas no grupo musical. A possibilidade de lidar com o público de uma forma diferente e, ao mesmo tempo, com os colegas de grupo musical fez com que eu me sentisse menos estressada e ansiosa diante do contexto geral que se instalou durante a pandemia.

Com isso, parte significativa desse relato não poderia deixar de tratar sobre um dos aspectos mais desafiadores desse processo criativo durante a pandemia, aspectos esses, que nada são relacionados a alguma questão tecnológica ou dos ruídos que vez ou outra invadiam as gravações; o maior desafio envolve as questões emocionais e psicológicas. Considerando os objetivos do Musiversidade essas questões não deveriam ser um problema e, de fato, não eram. O problema era, para mim, conciliar notícias como “seu tio está contaminado” ou “o resto da família também está contaminada” com o fazer ar-

tístico. Cantar, tocar e produzir materiais artísticos era um consolo e simultaneamente um desafio. No começo eu travava ou sentia como se não pudesse fazer aquilo, diante da situação ocorrida. O mesmo canto que afagava a alma, rasgava-a e, como diria Barcellos (2009): a canção serve como uma metáfora das situações vividas, onde podemos usar as palavras de outro alguém para expressar nossa própria dor ou alegria. Foi exatamente isso que ocorreu, o canto me permitiu colocar “para fora” sentimentos que eu mesma não saberia nomear no momento. Alguns desses, confesso que ainda não saberia nomear.

Em algumas gravações demorei para realizar o envio do vídeo ou decidir um arranjo mais adequado para o violão, isso se dava pelo incômodo em cantar estando diante de tantas notícias difíceis. Mesmo sendo musicoterapeuta e conhecendo os benefícios do canto e da música de um modo geral em situações de elaboração da dor, era confuso para mim a situação de cantar ou tocar enquanto alguém da minha família não estava bem de saúde. Permitir a mim mesma cantar e fazer música durante a pandemia, foi me permitir sentir as dores e alegrias de vivenciar tudo o que pode ser vivenciado em uma situação como essa. Talvez minha resistência inicial em cantar, após receber notícias dolorosas, fosse na verdade uma dificuldade pessoal em expressar e permitir que essas emoções fossem sentidas e nomeadas por mim. Apesar disso, o fato de ter algo para gravar ou ensaiar me desestressava. Era extremamente estressante e doloroso lidar com o turbilhão de notícias que me atravessaram no começo da pandemia, as perdas. Cantar era a única maneira possível para, de algum modo, canalizar os sentimentos e me sentir acolhida. Fazer música em grupo trouxe mais do que a alegria habitual que eu sentia ao realizar uma performance, mas proporcionou alívio ao turbilhão de pensamentos que permeavam minha mente. Sentir-me pertencente a um grupo, mesmo em um distanciamento social, fez significativa diferença em meu modo de me relacionar com essa situação.



Figura 6. Todos os integrantes do projeto e as participações especiais.

Este processo foi uma experiência coletiva mas, sobretudo, individual. Resignificando, para mim, o que é estar com o outro e a importância da música para nos conectar com as pessoas distantes e próximas fisicamente. Como profissional musicoterapeuta, sempre reconheci na música um potencial para privilegiar os vínculos afetivos e a comunicação. Contudo, experienciando isso como uma pessoa exposta ao estresse e ansiedade em um período de pandemia pude enxergar essa potencialidade da música de uma forma dife-

rente. Assim, vejo que superar o período pandêmico tornou-se algo além de “sobreviver” mas tentar também viver e ter momentos em que se é possível pensar no vínculo afetivo e humano como forma de curar a alma. Faço, então, analogia à alma de um instrumento de cordas que serve para assegurar a qualidade da propagação e da uniformidade das vibrações. Precisamos, nós, de alguma “peça” que nos ajude a manter a qualidade do “som” que ressoamos, talvez as pessoas e a música sejam um caminho para isso.

REFERÊNCIAS

BARCELLOS, L. R. *A música como metáfora em musicoterapia*. 2009. p. 207. Tese (Doutorado em Música) - Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2009.

Musiversidade & Saúde. Edição: Jonathas Xavier Pereira. *Fico assim sem você*. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=RoGW-dstzRs>.

Musiversidade & Saúde. Edição: Jonathas Xavier Pereira. *Ai que saudade d'ocê*. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=CKafZSsFvPI>.

Musiversidade & Saúde. Edição: Jonathas Xavier Pereira. *Cariñoso y Cariñosa*. 2020. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=ex_WBSB_hjs.

Musiversidade & Saúde. Edição: Jonathas Xavier Pereira. *Sonho Meu - Especial Dia das Mães*. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=BrjrJ-WsoZI>.

SHAFFER, M. R. *O ouvido pensante*. 2. ed. São Paulo: Unesp, 1991.

Relato 5

MANDALA VOCAL: DESENVOLVIMENTO DA VOZ E DA CONSCIÊNCIA EM ENCONTROS ONLINE

Danielle Dumont

ENSOZINHAMENTO MEDITATIVO

A pandemia chegou para mim em um momento de profunda interiorização. Cerca de seis meses antes, eu embarquei em um *Stultifera Navis* – coisa que faço de tempos em tempos. Embarcar na “nau dos loucos” é como chamo os meus processos de ensozinhamento criativo, de interiorização e autopoiese. Volta e meia é necessário se retirar da normalidade artificial e se permitir a autenticidade fora do padrão – que nos é natural. Eu estava já há algum tempo cuidando da minha saúde, que me escapa aqui e lá, quando perco a mão dos meus limites e cedo às minhas tendências *workahólicas*. Portanto, já havia começado a meditar e conhecer minha mente e os processos da minha consciência por um outro ângulo.

Desde o início da minha experiência com a meditação *Vipassana*, fiquei fascinada com o processo de desenvolvimento da consciência das sensações, das emoções e da presença, o que há muito já vinha sendo o foco da minha abordagem na pedagogia vocal. Escrevi nesse meio tempo, junto ao Grupo de Estudos em Performance Musical (GPEM-EMAC-UFG), um capítulo de livro sobre meditação, atenção plena e concentração em performance musical, e já me havia posto a pensar muito sobre as relações possíveis entre a medita-

ção e o meu próprio desenvolvimento como cantora e professora de canto. Assim, a ideia de criar um método de desenvolvimento vocal que unisse meditação, filosofias orientais, técnica vocal e repertório já era um projeto de gaveta, que esperava mais estudos e preparo para tomar forma.

E então veio o vírus. Aulas canceladas, todos presos em casa, com algum tempo livre para sermos companhia de nós mesmos. Eu, que gosto de me ensozinhar, apesar de preocupada com a pandemia, mergulhei em meus processos. Senti, em parte, algum alívio em parar um pouco. Frequentemente me sinto consumida pela automaticidade diária e minha criatividade fica suprimida, incomodando e nublando excessivamente meus pensamentos, gritando por alguma atenção.

Não é por acaso que a meditação tem sido para mim uma necessidade; tenho a mente demasiado inquieta. Em pandemia, pus-me a produzir com afinco e estudar. Organizei e transmiti a *Semana da Voz na quarentena*, lecionei ao lado de meu marido uma versão online do Curso de Organização e Estratégias de Estudo para Músicos, fiz cursos de formação em Ayurveda, ensino da meditação, neurociência e educação, Sagrado Feminino, aromaterapia integrativa e várias atualizações em Canto e Pedagogia Vocal. Fiz com meu filho cursos de colorir e aquarelar, li muitos livros e pude dar alguma atenção ao meu piano e às pilhas de partituras que me aguardavam empoeirando. Organizei um pouco as minhas ideias inquietas, mas vi que estava sendo mais difícil para um número grande de pessoas conhecidas. Ouvi e li relatos de gente que estava profundamente abalada com o isolamento, e eu queria ajudar e decidi que era hora de desengavetar a ideia e dar forma ao projeto que chamei de *Mandala Vocal*.

MANDALA VOCAL

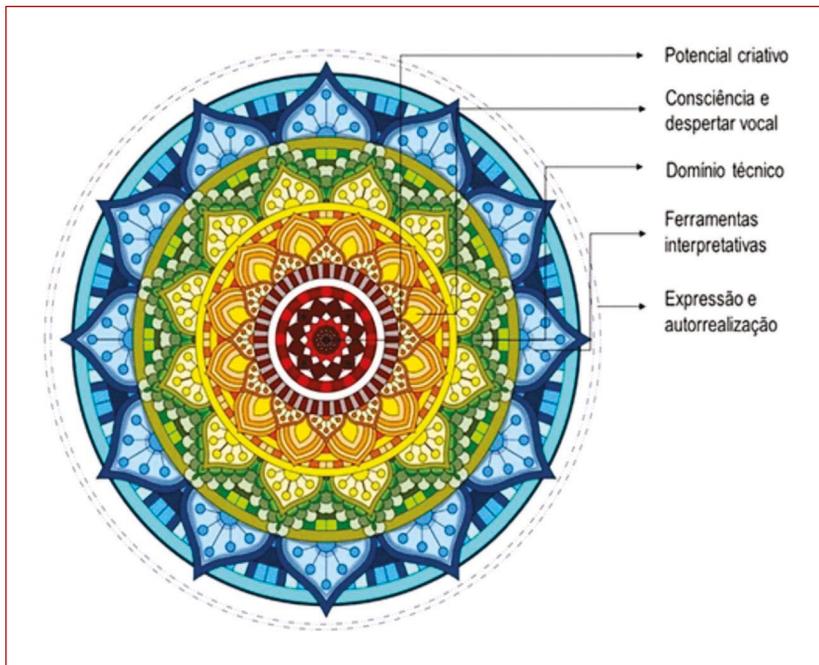
Minha ideia inicial, que eu já tinha anotado no meu caderninho de projetos, era realizar um programa presencial, mas a urgência falou mais alto. Pensei que talvez a Mandala Vocal pudesse dar algum respiro para as pessoas, em meio ao caos. Cantar definitivamente é o meu melhor remédio, desde a infância, e um pouco de meditação e atenção à respiração nunca fizeram mal a ninguém.

Saiu como projeto piloto, numa versão *online*, procurando juntar aos poucos peças soltas de um quebra-cabeça. Para cantores de qualquer nível de experiência e de qualquer idade, organizei um programa de dez encontros virtuais, pela plataforma Zoom, com duração média de 40 minutos, de práticas conduzidas por mim, que aliam filosofias e práticas orientais ao desenvolvimento vocal. As práticas incluíam meditações, visualizações, alongamentos, vocalizações e treino de repertório vocal. Os encontros, agendados para todas as segundas-feiras, às 9h, ocorreram entre 27 de julho e 28 de setembro. A contribuição financeira era de caráter voluntário, sem valor definido.

Os encontros tinham o objetivo de dar espaço para um desenvolvimento natural e orgânico dos comandos neuromusculares da voz, e, assim, compreender a técnica vocal fora da abordagem mecanicista. Desse modo, poderíamos caminhar progressivamente para a consciência e despertar vocal, o domínio técnico, a aquisição de ferramentas interpretativas, o desenvolvimento da liberdade da expressão criativa e pessoal. Esse caminho progressivo de desenvolvimento vocal ficou representado na forma de uma mandala, iniciando do seu centro em direção às extremidades, e descreviam o rumo dos nossos encontros virtuais. O final da mandala é o seu início, em infinitas possibilidades e ciclicidade de aprofundamento.

A mandala, para Jung, é um modo de reorganizar o Self. Construir uma mandala é, além de um processo artístico, uma forma de

reintegrar o Ser com o Todo e de reequilibrar os processos psíquicos. Em meu modelo, no centro da mandala reside nosso potencial criativo, nossa possibilidade para a possibilidade, potência de vir-a-ser. Para permitir o seu devir, é preciso desenvolver a consciência de si e do Todo e permitir-se despertar a voz.



Na fase inicial da Mandala, abrimo-nos às sensações dos sentidos, procurando ouvir com plena atenção, ver, sentir o tato, o olfato e o sabor em estado de consciência. Os participantes foram instruídos a fazer este exercício ao longo das semanas. Assim, a ideia era vocalizar cada vez mais atentos às sensações da fonação, à presença de tensões, aos processos do corpo e seus resultados sonoros. Atentos

ao corpo e à respiração, tornou-se possível desautomatizar um pouco mais o processo, observando e abandonando os barulhos mentais e incorporando-se a si mesmo.

Estar in-corpo era condição para os exercícios de desenvolvimento técnico, tais como sustentar a expansão respiratória, executar registros vocais, conectar os mesmos, explorar sons graves, médios e agudos e experimentar cores vocais escuras e claras. Depois, ao longo do processo, exploramos nossas memórias das emoções, relacionando-as aos pontos do corpo onde essas memórias residem, vinculando-as aos pontos energéticos da tradição hindu: os *chakras*. Assim, procuramos expressar, em exercícios práticos, essas sensações, emoções e sentimentos traduzidos em alturas, durações, dinâmicas e cores vocais. Essas possibilidades, além de aplicadas em repertório, foram exploradas em exercícios de improvisação vocal. Improvisamos com nossos nomes, sentimos estranhamento e vergonha e depois deixamos, aos poucos, a criatividade se mostrar. Por fim, no último encontro, trouxemos uma música que preparamos como presente para o grupo, fechando o ciclo da mandala com uma performance.

Todo esse processo, que descrevi brevemente acima, foi profundamente tocante para mim e não parece caber na descrição das palavras. Como condutora do programa, saí também intimamente tocada e fascinada com o meu próprio processo. É impossível sair incólume, por mais experiência que se tenha, a cada vez que a voz decide nos transformar. E para que ela o faça, basta um pouco de atenção e consciência. Percebi que a Mandala Vocal precisa crescer. Há muitas vozes ansiosas para serem ouvidas. Há muitos de nós precisando conhecer nossa expressão de maneira mais íntima.

Ao longo do processo, durante os encontros e também por mensagens, fui recebendo *feedbacks* dos participantes. Alguns dessembarcaram; vários ficaram. Ao final, enviei um formulário para coletar suas avaliações sobre seus processos vocais e pessoais. Fiquei

feliz ao ler cada um, com atenção. Com ajuda dos relatos e com a experiência desse projeto piloto, estou construindo e enriquecendo a próxima versão da Mandala Vocal, que oferecerei de maneira permanente no meu estúdio de canto, a partir de fevereiro de 2021.

A Mandala foi nossa maneira de estarmos ensozinhos em grupo, aprendendo um pouco mais sobre nós mesmos. Para mim, um projeto que se realizou como uma flor de lótus: florescendo em meio ao caos. Esse projeto me fez fortalecer a esperança na pedagogia vocal em que eu acredito: a que é construída desde a singularidade de cada um, como caminho de liberdade e autopoiese.

SOBRE O BAGAÇO DA LARANJA

E a pandemia? – o leitor pode se perguntar – Onde ela está neste relato?

Entristeço-me com o número de pessoas que o vírus levou, no Brasil e no mundo. Solidarizo-me profundamente com todos aqueles que perderam pessoas amadas e com os que se viram enclausurados e deprimidos com o novo cenário caótico de frequente irresponsabilidade política e social. Haja meditação para segurar a indignação perante os que usam suas máscaras sob o nariz – quando as usam. Solidarizo-me também com aqueles que estão abalados diante da insegurança financeira e do impacto da pandemia sobre suas rotinas. Muitos de nós estamos com medo de contrair a doença, de perder nossos amigos e familiares e estamos com saudade dos palcos, dos abraços e dos aplausos.

Pessoalmente, escolhi não me adaptar a um “novo normal”. Nunca fui afeita a nenhum tipo de normalidade, por mais estranha que me pareça. Normalizar a realidade é tornar o real ordinário e empobrecido. Poetizar essa loucura me pareceu melhor – e poetizar é ver o extra-ordinário do ordinário.

De certa forma, em algum grau, tenho que admitir que encontro algum refúgio em meu universo particular. Meu marido diz sempre que gosto de “tirar suco do bagaço da laranja”, que estou sempre tentando transformar as coisas que se dão por perdidas. E o que se há de fazer? Há que se *cantar* conforme a música, há que se reinventar. Há que ser como a flor de lótus e desabrochar em meio à lama. Viver à espera das condições ideais de temperatura e pressão é que é a verdadeira ficção. A poesia não; a poesia é real. Höelderlin nos diz em seu poema: “Ora, onde mora o perigo, é lá que também cresce o que salva”. Eu prefiro acreditar no poeta.

Poetizei a pandemia.

Relato 6

EXPERIÊNCIAS PEDAGÓGICAS RELATIVAS AO CANTO CORAL EM ESTÁGIO DOCÊNCIA *ON-LINE*

Daniele Brigunte

CONTEXTUALIZAÇÃO

O estágio docência é uma atividade exigida aos mestrandos e doutorandos nas instituições de ensino superior brasileiras. Como doutoranda, incluída no quadro de bolsistas da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES, devo realizar dois semestres de estágio. O primeiro deles realizei em 2019 em uma disciplina presencial, oferecida pelo Programa de Pós-graduação em Música da Universidade Estadual Paulista - UNESP, instituição onde sou aluna regular. Com o avanço da pandemia COVID-19 as atividades presenciais foram substituídas por atividades *on-line*. Algumas atividades, cujo conteúdo e planejamento não se adequaram no formato *on-line*, foram suspensas ou adiadas.

Para minha grata surpresa, a instituição onde curso o doutorado, permitiu que os estudantes da pós-graduação realizassem o estágio docência durante as disciplinas que foram oferecidas no formato *on-line* no 2º semestre de 2020. Escolhi uma disciplina da pós-graduação que havia cursado no ano anterior como aluna matriculada; solicitei a permissão do professor proponente e obtive retorno positivo. A disciplina abordou a dinâmica do canto coral na cidade de São Paulo e, em seu formato presencial, previa discussões, estudos e ati-

vidades práticas sobre o tema em questão. As atividades práticas de canto coral foram bastante reduzidas e algumas delas excluídas no formato *online*. Minha condição de estagiária me possibilitou assumir diferentes papéis durante a disciplina, tais como: mediadora entre professor e alunos, regência e semi-regência de aulas e momentos de observação. Para os encontros semanais, foi usado o aplicativo *google meet*.

OBJETIVO

Pretendo, com este relato, compartilhar as vivências que mais me impactaram durante a realização do estágio docência, com colegas cantores, professores universitários e músicos em geral, para uma possível reflexão acerca dos temas aqui presentes. Escolhi relatar esta experiência, entre tantas outras experiências acadêmicas vividas durante a pandemia do COVID-19, porque identifiquei temas e situações que podem ser comuns a grande parte dos colegas da área, tais como: educação a distância, o manejo de recursos tecnológicos nas atividades docentes, a adaptação das atividades presenciais docentes e musicais ao formato *on-line*, os diferentes aspectos das relações interpessoais no formato *on-line* e principalmente, de que forma as discussões de temas relativos ao canto coral se inserem nas relações virtuais.

A EXPERIÊNCIA DO ESTÁGIO DOCÊNCIA

Antes do início das aulas, propriamente, o professor da disciplina propôs uma reunião para alinharmos o andamento do curso, especialmente questões relativas à minha atuação como estagiária. Estava, nesse momento, consideravelmente insegura por não ter clareza de como se desenvolveriam tais atividades no formato *on-*

-line. Inúmeras dúvidas surgiram. Preocupava-me em ser útil e adotar uma postura adequada a fim de obter bons resultados musicais e acadêmicos no decorrer da disciplina. Entre os combinados nessa primeira reunião, me responsabilizei a participar ativamente das discussões durante toda a disciplina, conduzindo e mediando as discussões sempre que necessário; elaborar o fichamento dos três primeiros textos a serem estudados pelos alunos e, assumir a regência da aula na terceira semana do curso. Minhas preocupações eram legítimas, uma vez que...

Na sala de aula virtual, o ambiente é diferente do presencial, pois não existem fisicamente as quatro paredes, o quadro-negro, a disposição das cadeiras, geralmente todas voltadas para o professor. Também mudam as noções de espaço geográfico e de tempo. (...) O ensino presencial e o ensino on-line parecem requerer técnicas de ensino diferentes, devido à introdução dessa nova noção de tempo e espaço, da mídia e também da pedagogia apropriada aos ambientes colaborativos on-line. (Teles 2009. p. 72).

A primeira aula transcorreu com relativa tranquilidade. Não houve nenhuma dificuldade tecnológica ou problemas de conexão enfrentados pelos participantes. Conheci virtualmente os sete alunos da turma, 1 doutorando e 6 mestrandos, sendo 3 deles regentes de coros. Realizei, durante a aula, a mediação entre o professor e as perguntas apresentadas pelos alunos. A turma mostrou-se bastante engajada. Nessa primeira aula, ficou definido que eu deveria gerenciar o *drive* da turma em conjunto com o professor. Sendo assim, sugeri um artigo relacionado ao conteúdo da primeira aula; o texto teve pronta aceitação e interesse da turma. Observei, nessa mesma aula, que a aula *on-line* favorece e agiliza o compartilhamento de materiais e informações. Por meio do *chat*, foram indicados vídeos, plataformas, *sites* e eventos relacionados ao conteúdo da disciplina.

Identifiquei-me com as palavras de Eufrásio e Rocha (2016, p. 1) que, ao relatarem sua atuação em um estágio docência na Escola de Música da Universidade Federal de Minas Gerais, afirmam se tratar de uma experiência que apresenta simultaneamente diferentes perspectivas pessoais: “orientando, orientador, colega discente e docente”.

Na semana seguinte, iniciamos a aula com a recapitulação do texto discutido na aula anterior, onde debatíamos o conceito de cultura. Após isso, passamos a discutir o texto “A História do Cânone Musical” de William Weber. Os alunos participaram ativamente da discussão. Assumi, nessa aula, papel de professora assistente, mediando e participando ativamente da discussão, especialmente com contribuições e indicações de materiais via *chat*. Tivemos alunos de diferentes estados do Brasil na disciplina, esse aspecto é bastante positivo porque é algo que não aconteceria no formato presencial. Observei ainda que houve uma otimização do aproveitamento do tempo além de maior quantidade de conteúdo em relação às aulas presenciais. O bom andamento das duas primeiras aulas do curso me tranquilizou porque observei ótimo rendimento dos alunos e consegui oferecer significativa contribuição ao andamento das atividades.

Na terceira semana, problemas com áudio de alguns colegas atrasaram um pouco o fluxo da discussão. As reflexões acerca do repertório coral canônico e a necessidade de crítica desse repertório por parte do público, cantores e regentes, se destacaram no início da aula. As diferentes vivências musicais e pedagógicas apresentadas por parte dos alunos enriqueceram a discussão. No momento seguinte, conforme havia sido combinado, assumi a regência da aula. Apresentei uma explanação acerca do texto “Repensar a cultura musical: reformulações canônicas na era pós-tonal” de Robert P. Morgan, previsto no cronograma do curso.

Utilizei o *Power Point* para apresentar os *slides* que havia preparado previamente. Optei por uma dinâmica de aula, na qual os alunos

pudessem participar com comentários e questionamentos durante a minha explanação. Novamente, eu estava um pouco insegura por não saber se a proposta funcionaria. Foi a primeira vez que preparei uma aula para uma turma de pós-graduação. Felizmente, a aula superou as expectativas de todos, chegando a extrapolar uns minutos do tempo previsto. A apresentação que preparei teve ótima aceitação, os alunos e o professor da disciplina participaram ativamente da discussão. Percebi ótimo aproveitamento do tempo e não senti qualquer prejuízo em relação a uma aula presencial.

O conceito de distância transacional inserido na educação à distância colabora na compreensão das relações entre professores e alunos no espaço virtual:

A transação a que denominamos Educação a Distância ocorre entre professores e alunos num ambiente que possui como característica especial a separação entre alunos e professores. Esta separação conduz a padrões especiais de comportamento de alunos e professores. A separação entre alunos e professores afeta profundamente tanto o ensino quanto a aprendizagem. Com a separação surge um espaço psicológico e comunicacional a ser transposto, um espaço de potenciais mal-entendidos entre as intervenções do instrutor e as do aluno. Este espaço psicológico e comunicacional é a distância transacional (Routledge e Silva, 2002. p. 2).

O “espaço psicológico e comunicacional”, citado no trecho acima, parece ter sido transposto satisfatoriamente na aula em que conduzi. Este é um desafio constante nas salas de aula virtuais.

A aula da semana seguinte foi conduzida pelo professor da disciplina. Discutimos o repertório coral canônico europeu e brasileiro e a relação dessas obras com seus respectivos contextos político, econômico, ideológico e cultural. Foi mencionado, pelo professor, um grupo vocal que ele integrou na década de 1980. Localizei um

site, onde estavam muitas das gravações desse grupo feitas na época. Tratava-se de obras brasileiras arranjadas para o grupo vocal em questão. Compartilhei o *link* com os alunos via *chat*. Apreciamos brevemente algumas dessas obras, com as quais eu já havia tido contato anteriormente.

Na semana 5 do curso, iniciou-se uma sequência de participações de professores do PPG da própria instituição durante as aulas. A primeira professora convidada explanou sobre o canto coral nas denominações evangélicas em diferentes períodos da história do Brasil. Durante a sua explanação, ocorreu intensa comunicação via *chat*. Consegui encontrar o arquivo em PDF de alguns livros citados pela professora durante a aula. Carreguei os mesmos no *drive* da turma e avisei os colegas e o professor via *chat*. Esse foi um momento bastante proveitoso para aquisição de conhecimento e de novos materiais.

A semana 7 contou com a presença de um importante arranjador, compositor e regente coral. Tivemos um considerável atraso no início da aula devido a problemas de conexão do convidado. Após a solução dos problemas, o professor convidado iniciou sua explanação a respeito de sua formação e trajetória musical. Destacaram-se temas relativos às diferentes realidades corais no interior do Brasil. Todos os participantes colaboraram com comentários e perguntas via *chat*. A aula encerrou 40 minutos mais cedo devido a novos problemas de conexão do professor convidado. Esta aula foi a que mais enfrentou prejuízos por problemas tecnológicos em todo o curso.

No dia seguinte, tive uma reunião com o professor da disciplina para definirmos como ocorreriam os seminários previstos para serem apresentados pelos alunos. Ficou definido que eu deveria orientar os mestrandos na elaboração do seminário, cuidando para que esse trabalho apresentasse relação com os respectivos projetos de pesquisa dos mesmos. Por estar na condição de estagiária, defi-

nimos que essa orientação se daria na forma de conversa na qual eu ofereceria um olhar a partir das ideias elaboradas pelos alunos. Os combinados dessa reunião foram informados aos alunos da turma via *e-mail*, dias depois.

No início da aula 8, conversamos um pouco a respeito da produção dos seminários. Disponibilizo-me a conversar com os alunos via *e-mail* e marcar horários para chamadas de vídeo. Após isso, o segundo convidado da série, especialista em arquivologia histórica, faz sua explanação. Ao fim dela, quando iniciariam as perguntas dos alunos, o convidado enfrenta problemas com a conexão e sai da sala virtual. Fica combinado então, o retorno do mesmo, na semana seguinte para responder às perguntas da turma.

Nos dias que se seguiram recebi alguns *e-mails* dos alunos, relacionados à elaboração dos seminários. Os alunos apresentaram propostas estruturadas e solicitaram algumas orientações a respeito. Procurei responder seguindo as orientações do professor da disciplina. Os alunos foram bastante objetivos em suas perguntas e isso facilitou a elaboração de um *feedback* de minha parte. Fiquei bastante satisfeita em poder ajudá-los no encaminhamento dos trabalhos. Esta foi uma atividade que nunca havia realizado formalmente. “Como o estágio lida basicamente com as questões da *realidade concreta*, da *prática*, fica mais claro para quem nele atua perceber *para que serve a teoria*” (FAZENDA, 2007. p. 64, itálicos da autora).

A aula da semana 10 contou com uma apresentação do próprio professor da disciplina sobre a dinâmica dos coros no decorrer do século XX, especialmente no estado de São Paulo. Neste momento do curso, sinto um ligeiro cansaço, especialmente com relação ao formato *on-line* das atividades. Todas as minhas atividades acadêmicas e docentes foram virtuais nos últimos 7 meses. A proximidade do fim do ano letivo e do estágio me trouxe certa tristeza por não podermos nos encontrar pessoalmente no ano de 2020 e não termos tido

sequer a perspectiva do momento em que isso iria acontecer. Apesar do intenso aprendizado que tive nos últimos meses, a ausência do presencial gerou a sensação de que o processo não foi completo e suscitou uma série de dúvidas em relação ao saldo acadêmico, artístico e docente que este período iria deixar.

Nas duas últimas aulas do curso, nas semanas 11 e 12, ocorreram as apresentações dos seminários elaborados pelos alunos. Estes foram orientados a articular seus projetos de pesquisa em andamento com as referências estudadas durante o curso. Durante essas duas aulas, fiz apontamentos após cada uma das apresentações. Observei, nesse momento, que as orientações que realizei, via *e-mail*, apresentaram um resultado positivo. Alguns alunos conseguiram, ainda que parcialmente, aplicar as orientações recebidas. Durante os seminários anotei observações, críticas e perguntas. As observações que fiz, relativas à redação e metodologia de pesquisa, tiveram boa aceitação da turma. O professor da disciplina comentou detalhadamente cada um dos seminários. Fiquei bastante feliz por perceber que minhas observações se complementavam às feitas pelo professor da disciplina. Mais uma vez, pude contribuir para o desenvolvimento dos alunos, na fase final do curso.

IMPLICAÇÕES

Este relato de experiência apresenta temas bastante recorrentes aos músicos que atuam nas universidades, ou mesmo fora delas. A docência remota, desenvolvida por boa parte de nossos colegas de área, durante a pandemia do COVID-19, trouxe desafios que ainda não haviam sido enfrentados anteriormente. Temas como: sala de aula virtual, Educação à distância e relações pedagógicas virtuais são bastante complexos até mesmo para aqueles que já atuam nesse cenário há vários anos. De qualquer modo, podemos observar o saldo

positivo que essa fase difícil e triste tem nos deixado. Além disso, as dificuldades nos ajudam a identificar as habilidades que nos faltam e os conteúdos para os quais precisamos dar maior atenção para conseguir realizar nossa atividade profissional com satisfatória competência.

REFERENCIAS

TELES, Lucio. A aprendizagem por e-learning. In: LITTO, Frederic e FORMIGA, Marcos (Orgs.). *Educação a distância: o estado da arte*. São Paulo: Pearson Education do Brasil, 2009, p. 72-80.

EUFRÁSIO, Vinícius & ROCHA, Edite. Processos e desafios de um estágio docente na escola de música da UFMG. In: CONGRESSO DE INOVAÇÃO E METODOLOGIAS DE ENSINO, 2., Belo Horizonte, 2016. Anais... Idem, p. 1-13.

FAZENDA, Ivani. *Interdisciplinaridade: um projeto em parceria*. São Paulo: Loyola, 2007.

KEEGAN, Desmond. Teoria da distância Transacional. In: *Revista Brasileira de Aprendizagem Aberta e a Distância*. v. 1, 2002. p. 1-14.

Relato 7

EFEITOS DA MEDITAÇÃO NA ORGANIZAÇÃO E PRÁTICA DE ESTUDO

Rafael Santos

Pandemia é uma palavra que eu raramente escutava, assim como nunca imaginei que a viveria em algum momento da minha vida. Ficar isolado em casa com medo de sair na rua ou mesmo pegar essa doença e infectar meus familiares, principalmente minha avó de 85 anos, foi algo que eu nunca pensei que passaria. Pois bem, eis-me aqui escrevendo esse relato sobre como eu me senti nesse período de Pandemia do Coronavírus. Percebi durante o período de isolamento que eu teria que lidar com outras questões internas, como: autodisciplina, gestão da ansiedade e estresse, organização das atividades acadêmicas e familiares. O processo de aprendizado foi intenso.

Lembro do dia que assisti no jornal que havia surgido uma doença na China e que ela estava matando milhares de pessoas, assisti estarecido quando soube que esse vírus estava se espalhando pelo mundo, porém, confesso que havia um sentimento de que aquilo não chegaria até aqui no Brasil, que se resolveria no caminho, até o dia que cancelaram a aula de contraponto na Escola de Música e o aviso dizia: COVID 19.

sigaa.sistemas.ufg.br/

Graduação de Gestão de Atividades Acadêmicas

EMA0233 - CONTRAPONTO 2 (2020 - 1 - TB)

Não Haverá Aula (04/03/2020)
Disponibilização do Plano de Ensino da Disciplina
[FORMULÁRIO PLANO DE ENSINO - CONTRAPONTO 2 - 2020.pdf](#)

Aula 01 (11/03/2020 - 11/03/2020)
1. Apresentação do Plano de Curso da Disciplina;
2. Disponibilização da Bibliografia principal;
3. Revisão: Realização em sala de 2 contrapontos superiores a 2 vezes em Sol maior, em 1ª e 2ª espécies.
Para casa:
4. Revisar na bibliografia os seguintes conceitos: Contraponto, Melodia, Textura, Monofonia, Polifonia, Homofonia, Imitação, Sequência, Cânone, Espécies, Objetivos do estudo do Contraponto;
5. Para casa: Realização de um contraponto superior de 3ª espécie a duas vozes, a partir do Cantus Firmus dado.
[Exercícios preliminares em contraponto - Arnold Schoenberg \(em português\) - 1ª a 5ª espécie.pdf](#)
[CONTRAPONTO - LIVIO TRAGTENBERG - 1ª a 5ª espécie.pdf](#)
[Arnold Schoenberg - Contraponto - Tonalidade Menor.pdf](#)
[Fux - O Estudo do Contraponto.pdf](#)

Não Haverá Aula (18/03/2020)
COVID-19

Não Haverá Aula (25/03/2020)
COVID-19

Fonte: Página do Sigaa UFG. Disponível em: <https://sigaa.sistemas.ufg.br/sigaa/portais/discente/discente.jsf>. Acesso em: 16, mar. 2020.

Daquele momento em diante eu percebi que a situação era séria e que podíamos passar por momentos difíceis, mas ainda não tínhamos ideia de que essa doença se manteria por tanto tempo.

As aulas foram canceladas, sem previsão de volta. Por sorte, o meu professor de violão, o Werner Aguiar me perguntou se eu gostaria de manter as aulas de forma *on-line* e eu, de imediato, aceitei. No entanto, naquele momento eu percebi que, se eu quisesse me manter produtivo eu teria que mudar hábitos e me tornar mais disciplinado, pois eu não teria os compromissos da faculdade para nortear o meu estudo e me motivar para cumprir metas.

Minha vida virou uma bagunça: ou eu estudava o conteúdo acadêmico e esquecia dos demais compromissos de marido e dono de casa, ou me voltava para os compromissos de dono de casa e deixava os estudos de lado. Enfim, precisava de um equilíbrio ou acabaria desistindo do bacharelado em violão. Vi minha esposa reclamar por falta de atenção através de indiretas, vi minha casa tomada por mato, plantas morrendo e o estudo, que eu dizia me dedicar, não estava rendendo. O caos estava instalado e eu me senti desmotivado, com um estresse terrível. Para muitas pessoas, o tempo é um inimigo. A ansiedade provocada pelo “tic tac do relógio”, em particular quando o prazo está envolvido, leva ao trabalho ineficaz e o comportamento que por sua vez provoca a tendência de procrastinar (Cirillo, 2007, p. 7). Eu era uma dessas pessoas.

No entanto, um certo dia eu vi no Instagram uma mensagem de um curso de Organização e Estratégias de Estudos para Músicos, ministrados por Danielle Dumont e Werner Aguiar. Pensei comigo que seria a oportunidade de sair do caos que estava vivendo, no entanto, eu não imaginei que uma técnica ali apresentada iria mudar minha vida de uma forma radical.

Em uma das aulas tive um momento de reconexão comigo mesmo através da meditação. Eu passei a fazer aquela meditação lo-

go ao acordar todos os dias pela manhã, e vi que minhas ideias fluíam de uma forma incrível durante o dia. Passei a render mais nos estudos, sentir mais a melodia, gosto, toque, a ouvir melhor as canções e, principalmente, a mim mesmo. A meditação me trouxe mais compaixão com o meu ser, passei a me cobrar menos e entender que eu estava em um processo de aprendizado constante.

Naquele período eu já estava fazendo um curso de Cristaloterapia – uma técnica terapêutica integrativa que utiliza os cristais para equilibrar as energias do corpo humano (Mello) e achava incrível como as pedras me auxiliavam em questões do dia a dia, me ajudando a equilibrar os pensamentos. Porém, me faltava ouvir a mim mesmo, algo essencial, me aceitar como eu sou, que eu tenho um passado diferente de vários colegas de faculdade que tiveram oportunidade e escolheram fazer um curso técnico ou conservatório antes de ingressar na universidade. Eu me achava menor por não ter trilhado um caminho mais sólido antes e, essa cobrança, me trazia a ideia de que eu era indigno de fazer o bacharelado em música. Essa comparação com os outros é algo que se torna um obstáculo para o nosso auto-desenvolvimento (Iznaola, 1992). No entanto, a partir do momento que passei a refletir sobre essas questões, mudei totalmente a minha perspectiva e passei a ver que, assim como eu, havia também colegas que entraram com a cara e a coragem e que se tornaram excelentes músicos.

Olhar para minhas dificuldades com carinho e planejar uma melhora fez toda diferença na minha caminhada. Passei a ter mais atenção ao que o meu professor me dizia durante as aulas, consegui aceitar que eu tinha várias lacunas na minha formação musical e que meu foco era aproveitar cada minuto das aulas para evoluir ao máximo, além de me dedicar diariamente ao estudo acadêmico. Essa nova consciência fez toda diferença na minha caminhada. Matérias que eu não conseguia entender e dicas do meu professor que não entravam

na minha cabeça passaram a ser mais claras, pois eu passei a prestar mais atenção e aceitar que o processo é como “construir um castelo de cartas”, uma de cada vez, com bastante atenção e se, por acaso o castelo desabar, eu com muita paciência, devo montar tudo novamente, agora com maior acuidade.

Para ajudar na organização das tarefas e manter o foco eu já usava o método Pomodoro, uma técnica desenvolvida nos anos 80 pelo Francesco Cirillo, que consiste tradicionalmente em fazer 25 minutos de produção focada intercalada com descanso de 5 min, porém eu entendi realmente a importância dele nesse momento de tanto estresse. Esse método foi de grande valia na tarefa de diminuir a procrastinação. Quando eu tentava fugir de alguma atividade nova, algo que geralmente me causava dor, devido à falta de manejo, eu dizia para o meu cérebro: é só 25 minutos... Daí, após alguns pomodoros eu me via finalizando aquela atividade que a tanto tempo eu havia deixado para outro momento e me sentindo mega feliz com o resultado, além de não me sentir tão cansado ao final das atividades.

Em relação ao estudo do instrumento, eu finalmente aprendi a estudar com maior consciência e por partes, marcando a partitura com cores e seguindo um cronograma de estudos repassado pelo meu professor. Meu estudo passou a render muito de uma aula para outra, e isso me deixou muito mais motivado, pois conseguia cumprir o objetivo da semana.

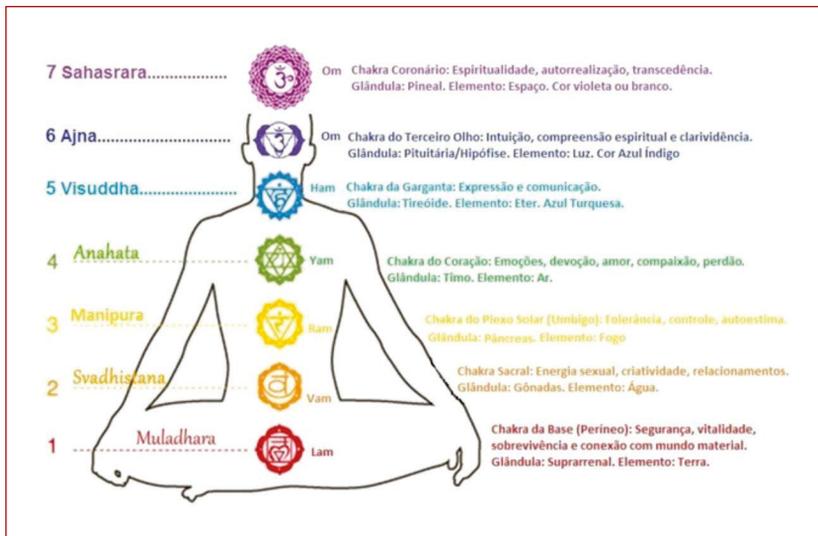
Estudar para mim virou um momento meditativo, de pura concentração e percepção de mim mesmo. Sentia cada sensação e ao final de cada estudo eu passei a analisar e anotar os pontos que foram produtivos e os que não foram. O estudo do instrumento virou um momento de autoanálise, tanto que percebi que o meu estudo refletia o Rafael no dia a dia pessoal. Eu me vi um prepotente, que não aceitava que poderia errar, alguém que preferia esconder as falhas ao invés de enfrentá-las.

Essa nova forma de enxergar o estudo me trouxe muito mais prazer em produzir. Antes, eu sempre achava que as peças que eu iria apresentar estavam horríveis e que eu levaria uma bronca do professor. Estudar virou sinônimo de um novo aprendizado, de descobertas, um novo mundo, inclusive perdendo o medo das aulas de instrumento, algo que me atormentava a algum tempo.

No entanto, apesar de ter melhorado muito a questão do estudo em casa, eu ainda estava muito travada na performance. Percebi que sentia pânico em tocar para os amigos, fazer uma simples gravação era uma tortura. Um certo dia eu vi nas redes sociais um curso chamado Mandala Vocal, ministrado pela professora Danielle Dumont. Eu sempre gostei muito de cantar, ainda mais pelo fato de ter aprendido violão no meio popular, onde cantar era quase que uma obrigatoriedade, já que o violão é considerado um instrumento acompanhador. Já tinha me arriscado em aulas de canto por um curto período de tempo, ou seja, já tinha uma certa vivência nesse campo. Enfim, busquei mais informações sobre o curso e descobri que ele era mais focado em expressão vocal e consciência corporal. Vi ali uma oportunidade de ver a performance de outra forma, com maior fluidez.

Ao assistir as aulas eu me deparei com uma abordagem mais holística, em que a professora trabalhava o corpo como um todo, inclusive os pontos de energias chamados Chakras “Segundo religiões orientais, como o hinduísmo e o budismo, são centros de energia que regem a nossa estabilidade física, intelectual, emocional e espiritual” (Felipe Sali, 2018). Já conhecia o conceito dos centros de energia em um curso de Cristaloterapia, onde a base do estudo era equilibrar a energia corporal por meio dos chacras, mas da maneira como ali foi abordada, foi algo totalmente diferente para mim, ampliou ainda mais a minha percepção corporal.

Chakras:



Fonte: Flores de Gaia. Disponível em: <http://floresdegaia.com.br/chakras/quais-sao-os-7-chakras-mais-importantes/>. Acesso em: 23 nov. 2020.

O foco era se perceber fisicamente e assim se expressar por inteiro. No curso, além da expressão corporal, se usou a meditação, sentir a reverberação do ritmo no nosso corpo, cheiro, gosto, sensação tátil, durante a execução e audição musical. Os encontros semanais eram mais vivências do que aula. Cada dia era um novo aprendizado sobre mim mesmo. Algo que ficou marcado foi o dia em que a professora pediu para que cantássemos uma determinada melodia usando o nosso nome, algo simples, mas que mexeu muito com o meu interior. Será que me expor teria que ser algo tão enlouquecedor? Deixar o ser “executor” agir naturalmente sem o julgamento do ser “instrutor” (Gallwey, 2016).

Um certo dia, alguns meses após o fim do curso, eu fiz uma visita a dois antigos amigos e para minha surpresa eu prontamente pensei em levar o meu violão. Me passou pela cabeça a ideia de compartilhar algo de bom com eles. Ao cantar eu percebi que a voz simplesmente saiu, conseguindo me expressar sem medo e com muito prazer. Fiquei muito feliz com aquele momento em que eu me encarreguei de “doar” minha alma ao invés de me preocupar se estava bom ou não. Esse momento foi um grande divisor na minha caminhada. Ainda não consegui sentir essa mesma sensação tão intensamente, com a apresentação instrumental, acho que pelo fato de ser ainda algo recente em minha carreira artística, porém eu sei que isso é só uma questão de tempo.

Passei a gravar as minhas performances e analisá-las com carinho, me sentindo grato pela evolução de cada dia. Em consequência desse movimento eu cheguei a postar um dos vídeos nas redes sociais, algo impensado a algum tempo atrás. A ideia de performance se tornou mais leve. Passei a me gravar mais, me apresentar em aulas, além de ser menos severo comigo mesmo.

Em suma, neste período de pandemia eu percebi que a melhor forma de se conseguir um equilíbrio interno foi entrar em contato comigo mesmo. O equilíbrio é o alicerce de um bom estudo e consequentemente de uma boa performance, pois o que ocorre na sala de concerto é consequência do que é feito na sala de estudos. (Iznaola, 1992). Organizar-me, motivar e seguir aprendendo nessa quarentena passou pelo processo de autoconhecimento. Para isso, precisei conversar comigo mesmo através da meditação. Só assim consegui estar mais presente nas minhas atividades, produzir mais, sem cobranças desnecessárias, além de manter uma rotina saudável de estudo. Entendi que devo deixar o ser executante produzir, desvencilhar-me da ideia de que o conhecimento é somente adquirido pela mente e passei a pensar através do corpo por inteiro.

Tenho certeza de que quando tudo voltar ao normal eu não serei mais o mesmo estudante de antes. O aprendizado adquirido no período da quarentena foi gigantesco. Posso dizer que “envelheci 10 anos ou mais nesses últimos meses”. (Humberto Gessinger).

REFERÊNCIAS

CIRILLO, F. *The Pomodoro Technique*. Ed. San Francisco, California: Creative Commons, 2007.

GALLWEY, W. G. *O jogo interior do Tênis*. Ed. São Paulo: SportBook, 2016.

GESSINGER, H. *Eu que não amo você*. IN: GESSINGER, H. Tchou, Radar!. Rio de Janeiro: Universal Music Group, 1999. Faixa 1. Disco de Vinil.

IZNAOLA, R. *On Practicing - A manual for students of guitar performance*. Ed. Aurora, Illinois: Mel Bay Publications, 1992.

MELLO, E. *O que é cristaloterapia*. S. d. Disponível em: <https://www.eduardomellocristais.com/o-que-e-cristaloterapia>. Acesso em: 23 de Nov., 2020.

SALI, S. *O que são Chakras?*. 2016. Disponível em: <http://www.superabril.com.br/mundo-estranho/o-que-sao-chakras/>. Acesso em: 23 de Nov., 2020.

Relato 8

MUDANÇA DA ROTINA DE ESTUDOS NA PANDEMIA E ALGUMAS PERSPECTIVAS NA PRÁTICA MUSICAL

Patrícia Alonso

Durante o período de quarentena tive minha rotina de vida modificada de forma muito brusca e percebi a necessidade de adaptar meus hábitos e estudos principalmente no que se referia ao meu instrumento, a flauta transversal. Acredito que a divisão de tarefas em minha rotina sempre me ajudou no cumprimento dos meus objetivos, e ao entrar na situação de pandemia, passaria a dispor da maior parte do meu tempo livre. Por saber que possuo características fortes como organização e sistematização de tarefas, acreditava que a pandemia poderia se tornar um problema muito grave no aproveitamento de tempo se eu não me atentasse e foi exatamente isso que ocorreu.

Desde que iniciei minha formação musical fui incentivada a criar metas e hábitos para que os meus estudos tivessem constante crescimento em qualidade. Antes do isolamento social eu iniciei algumas aulas com um novo professor, e definimos algumas metas para o ano de 2020. Definimos que eu estudaria os *30 estudos*, opus 107, de Karg-elert (1877-1933) para flauta, e os *48 estudos de virtuosidade de Marcel Moyse* (1889-1984). Como proposta de curto prazo para as aulas, eu realizaria um estudo por semana de cada um dos compositores definidos, e ao final do ano concluiria com um recital que contivesse em seu repertório alguns dos mesmos. Esses estudos são com-

plexos em seu caráter técnico e interpretativo, e a minha organização seria primordial para o cumprimento deles. Após definir minhas metas, passei a direcionar minha prática na resolução dos problemas contidos nas obras.

A demanda de tempo livre me pareceu uma oportunidade para me alavancar musicalmente no período da pandemia. Eu enxergava nela a oportunidade de conseguir superar meus objetivos musicais e até mesmo tentar ser mais pretensiosa para meu ano de estudos. Nas primeiras semanas percebi um crescendo em meu rendimento musical. Eu conseguia dedicar mais horas do meu dia no estudo do instrumento, e também comecei a preparar um repertório avulso, além dos dois estudos semanais. Por ter me despercebido e intuitivamente levada a pensar que a quarentena duraria apenas quarenta dias, me mantive focada em cumprir o planejamento de estudos; minha expectativa era retornar às aulas de instrumento com um preparo além do esperado. Porém com o passar das semanas e sabendo que a quarentena se prorrogaria por tempo indefinido, tornou-se insustentável manter o interesse inicial de continuar cumprindo os objetivos em curto prazo. Conseqüentemente, ocorreu uma desaceleração em meus estudos e expectativas. Após deixar de acreditar em um término próximo da pandemia, fui deixando não somente meus objetivos de lado, mas também abandonei por completo o estudo do meu instrumento.

Duas questões foram fundamentais e contribuíram para uma queda na qualidade dos meus estudos: a falta de um prazo de tempo para preparar o repertório, e a falta de foco para continuar cumprindo-os. Na verdade, uma coisa acabou levando a outra, e tive como consequência uma desestabilização dos meus estudos e em algumas áreas da minha vida particular. Comecei então a ter alguns pensamentos como: Se minhas metas e meus prazos haviam mudado, o que continuaria me motivando a preparar meus novos objetivos? Ter

como objetivo somente a qualidade de execução musical seria o suficiente para me incentivar?

Acometida de uma baixa autoestima, somado aos fatores mencionados, percebi em mim o início de uma desestabilização emocional. Saber que a qualidade do meu tempo de estudo durante o período de isolamento não estava sendo proveitoso me gerou muita frustração, pois esta falta de controle fugia das minhas características pessoais. O que era para ter sido um momento de crescimento durante a pandemia, começa a ser um momento de retrocesso musical e pessoal.

Depois de algum tempo sem estudar flauta resolvi tentar retomar meus estudos. Eu só não contava com o desafio físico e mental que teria pela frente. De início, minha maior dificuldade foi readquirir uma resistência física muscular, para que eu conseguisse tocar meu instrumento sem possíveis e futuros problemas. Depois de meia hora de estudo eu começava a sentir muitas dores no corpo, principalmente no ombro esquerdo e lombar. Meus dedos e lábios também estavam rígidos por estarem tanto tempo sem o contato com o instrumento. O cansaço mental foi outro obstáculo que encontrei, pois eu estava tão desacostumada a estudar que perdia o foco nos primeiros dez minutos, além de alguns poucos minutos de estudo me pareciam intermináveis.

Tentei algumas estratégias para me incentivar a retomar meus estudos. Uma delas foi a opção de encontrar novos objetivos de curto prazo, que fossem tecnicamente mais fáceis. Até encontrei alguns, mas não consegui mantê-los por muito tempo, pois eu sentia a necessidade de alguma orientação para conseguir melhor executá-los. Optei também pela realização de algumas gravações como forma de treinamento para performance. Visto que já estava há um bom tempo sem apresentações, acreditava que esta seria uma ótima forma de me manter ativa. A ação também não foi proveitosa, pois toda

vez que eu me dispunha a realizar uma gravação me deparava com alguns pensamentos que prejudicavam tanto minha performance como meu estado emocional. Uma delas foi o desenvolvimento de pensamentos perfeccionistas, que em vez de me motivarem na tentativa de uma melhor execução, me fizeram ser muito crítica, a ponto de me auto sabotar em alguns aspectos. Saber que eu possuía infinitas tentativas para realizar uma performance me gerou uma perda de concentração muito maior do que antes. Todas as vezes que eu ligava a câmera tentava ser perfeita em minha execução, e claro que isso não acontecia. Com mais metas abandonadas pelo caminho, acabei me frustrando em vez de me motivar.

Depois de falhar em algumas retomadas para meus estudos e perceber que eles não estavam durando nem trinta minutos, resolvi mudar de estratégia. Resolvi me focar no meu processo de estudo e não no resultado final (FREIRE,2013). Adotei então uma prática que realizei na preparação para minhas provas específicas do mestrado no ano de 2019, que me ajudaram a manter uma rotina estruturada para a preparação da prova e obter maior concentração durante o período de estudos. Um dos métodos foi a utilização de um caderno de anotações (como uma agenda). Eu sempre li a respeito de sua importância, principalmente para o fornecimento de informações detalhadas sobre o estudo, como duração, regularidade, e diferenciação dos tipos de atividades em sua utilização (ERICSSON, 1993), mas nunca havia colocado em prática este procedimento. Nele optei em fazer registros referentes aos meus estudos e anotações pessoais/sensações diárias ao tocar. Por meio dele acabei criando um cronograma de estudos, no qual pude perceber ganhos e perdas durante minha retomada aos estudos.

Uma outra estratégia que adotei foi marcar no cronômetro o tempo previsto para cada parte determinada na minha prática. Com o tempo marcado no cronômetro pude perceber que eu estava mais

atenta, e que meus objetivos de curto prazo se tornaram o cumprimento do que eu havia estabelecido para aquele curto período de tempo. De início, realizei alguns alongamentos para o corpo a fim de evitar as dores nos ombros, braços e lombar. De acordo com Deotti, Broseghini e Ray (2004. p.174), uma sobrecarga de trabalho gera, sem dúvida, o desconforto, as dores localizadas, as tensões musculares, fadiga, stress físico e distúrbios que fogem do equilíbrio natural do organismo. Depois iniciei uma série de estudos que me deram a resistência muscular necessária para que eu os retomasse por mais de meia hora. Esses estudos eram de notas longas sem limite de tempo no metrônomo, com *crescendos* e *diminuendos*. Com esses estudos eu sempre procurava manter minha atenção focada no direcionamento do ar e relaxamento dos meus lábios. O estudo durava em média vinte minutos marcados no relógio. Além de ter fortalecido minha musculatura dos lábios, o estudo me auxiliou na recuperação gradual de minha concentração, e principalmente me proporcionou uma maior auto percepção corporal (SLOBODA,2008, p. 260). Em seguida iniciava uma série de exercícios para golpe de língua, simples e duplo. Sempre me concentrava na igualdade das notas e na execução mais curta que me era possível. Eles duravam quarenta minutos marcados no relógio.

Comecei a notar algumas mudanças com essa prática que estavam novamente me motivando. O cumprimento das metas de cada dia de estudo me serviu de incentivo, pois eu comecei aos poucos, sentir que estava retomando minha rotina musical de forma estruturada e saindo de um período de estagnação, percebi minha autoestima aumentar e alguns traços perfeccionistas ficarem para trás. O que considero de maior ganho foi eu me permitir errar. Isso foi importantíssimo para me manter confiante com as futuras experiências musicais e pessoais envolvidas na quarentena. Somando essa sensação com a certeza de que no próximo dia continuaria meus estu-

dos de forma planejada, comecei a ver a possibilidade de uma nova estratégia cognitiva que me ajudaria em meu amadurecimento por completo.

Depois de algumas semanas com uma nova resistência física e principalmente psicológica, passei para outra etapa que consistia na continuidade dos exercícios da primeira semana, e mais alguns para complemento e desenvolvimento dos meus estudos. Aos poucos eles começaram a durar em média três horas por dia. Era o máximo de tempo que eu conseguia me manter tocando sem sentir algum incômodo físico ou uma exaustão mental.

Durante o período da pandemia mantivemos as reuniões do grupo de pesquisa que participo, (GPEM-UFG) e em umas das reuniões, um dos participantes expôs seu trabalho de conclusão de curso sobre a Técnica Pomodoro (CIRILLO, 2007). O meu interesse em saber sobre a técnica foi despertado logo de início, pois se tratava de uma técnica para melhoria de produtividade, e isso era algo que eu realmente estava buscando na quarentena. Durante a apresentação comecei a perceber certa semelhança do que estava sendo ministrado com o que eu estava realizando como uma nova estratégia de retomada dos meus estudos. Eu desconhecia o nome da técnica e seus fundamentos, mas fiquei realmente surpresa e contente em saber sua real eficiência e todos seus benefícios. A Técnica Pomodoro (SANTIAGO; RAY, 2020) é uma ferramenta para a melhoria da produtividade do executante, através de uma organização de etapas que alternam concentração (25 minutos) e pausas (5 minutos). Fiquei mais motivada em continuar meus estudos depois de conhecer esta técnica, mesmo que eu não estivesse realizando-a da forma correta, a minha próxima meta agora seria colocá-la em prática da maneira exata.

Em suma, no período da pandemia passei por alguns obstáculos pessoais e musicais. Antes dela eu estava muito animada com o ano de 2020, algumas oportunidades novas me haviam aparecido,

e eu planejava aproveitá-las ao máximo. Tive muita dificuldade com a aceitação da flexibilização da minha rotina, e de início isso me prejudicou psicologicamente resultando em uma quebra muito drástica dos meus estudos. Por me considerar uma pessoa persistente em meus objetivos, manter o meu planejamento é fundamental pois sempre viso uma melhora pessoal e profissional. Este ano tive que aprender a ser mais flexível comigo para que eu pudesse aprender a dar continuidade em alguns planos, e hoje reconheço que esse período de pandemia acabou me aproximando mais das minhas fraquezas e principalmente aprendi a me reerguer de diversas formas. Considero que as mudanças de metas e técnicas da organização dos meus estudos foram essenciais para que eu conseguisse voltar a minha prática durante este período. Por outro lado, a organização dos meus pensamentos e emoções foram decisivas para que eu conseguisse colocar em prática esse novo sistema. Com a mudança de algumas metas de curto prazo, aprendi a valorizar e respeitar o meu tempo de preparo das obras, e me auto avaliar de forma mais coerente. Com os novos estudos estipulados, percebi pequenos avanços musicais e emocionais, que me ajudaram a fundamentar alguns princípios na construção da minha performance, principalmente em relação a minha confiança ao tocar. A cada dia que eu cumpria os objetivos me rendia uma maior motivação. Com meu objetivo de longo prazo, consigo ver um ganho maior. De início eu realizaria um recital, que acabou não acontecendo, porém consegui substituí-lo por duas gravações utilizadas como resultado de trabalhos em algumas disciplinas no mestrado. Para a realização desse trabalho, preoquepei-me com a criação de um cronograma que pudesse estruturar meus estudos, e assim construir uma performance mais sólida.

O meu objetivo daqui para frente é continuar colocando em prática o que venho aprendendo durante este período de quarentena. E espero ter iniciado um processo no qual eu sempre esteja me

moldando, ao ponto de que eu não consiga mais retornar ao que era antes deste período de pandemia, e digo isso em termos pessoais e musicais.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, V., BROSEGHINI, B. e RAY, S. Relações da Performance Musical com a Anato-fisiologia. In: SEMINÁRIO NACIONAL DE PESQUISA EM MÚSICA, 4º, Belo Horizonte. CD Rom. *Anais do...*, Goiânia: PPG Música-UFG, 2004. p.174-177.

CIRILLO, F. *The Pomodoro Technique*. San Francisco, California: Creative Commons. 2007.

ERICSSON, K. Anders, RALF Th. Krampe, e CLEMENS Tesch-Römer. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review* nº 100 (3):363-406. 1993.

FREIRE, Ricardo. ALVES, C. Anderson. Aspectos cognitivos no desenvolvimento da expertise musical. In: International Conference of performance studies, Porto Alegre. May 31st-June-2nd. 2013.

SANTIAGO, Diogo; RAY, Sonia. A Técnica Pomodoro e sua aplicação no estudo diário do contrabaixista: Estratégias de apoio ao estudo em espaços compartilhados. In: RAY, S; ZANINI, C.; AGUIAR, W. (Orgs.) *Concentração na performance musical: conceitos e aplicações*. Goiânia: ABRAPEM, 2020. p. 125-141.

SLOBODA, John A. *A mente musical: a psicologia cognitiva da música*. Tradução de Beatriz Ilari e Rodolfo Ilari. Londrina: Eduel, 2008.

Relato 9

SABIÁ CANTOU NA EIRA – CAMINHOS DE COMUNICAÇÃO E EXPRESSÃO DO TRABALHO DE CAMPO COM O ISOLAMENTO SOCIAL

Renata Pompêo do Amaral

As viagens e os festejos são dois elementos fundamentais na pesquisa das tradições populares brasileiras, e ambos foram subitamente interditados durante a pandemia. Sendo essas celebrações ligadas ao encontro, ao corpo, à complementaridade, tive, junto com meus interlocutores, que descobrir novos meios de expressão e recriação desses laços.

Desde que chegaram as primeiras informações sobre o coronavírus, que estabeleciam como principal grupo de risco os idosos, corroboradas pelas terríveis notícias que nesse momento inicial vinham da Itália, minha preocupação primeira foi com a saúde dos mestres dessas tradições. Não só quase todos têm idade avançada, mas contam com uma grande família estendida, de sangue e afinidade, que circula em suas casas/espços que, quando não são efetivamente a sede da brincadeira, dessas sempre tem grande presença.

Esses mestres, com quem cultivo laços há muitos anos, são também minha família estendida, e me trouxe grande peso essa apreensão. Intensifiquei a comunicação via fone, e também por Whats App, que quase todos já dominam. Ligava com mais frequência que em outros anos, já que a convivência mais longa nas festas concentrava essa comunicação, mas sempre checando se estavam se cuidando, que informações tinham, se/como circulavam pesso-

as. Com o wapp começamos a incorporar o vídeo em chamadas e mensagens. Em algum tempo, plataformas de videoconferência, que nunca haviam utilizado, se tornaram recursos frequentes para *lives* cujos encontros não aconteciam antes fora dos ciclos e espaços originais, e alguns que nunca haviam acontecido justamente pela barreira geográfica, que agora não existia. Foi uma quantidade inimaginável de *lives* de comunidades, artistas, mestres, brincantes, espaços culturais, nas mais diferentes interlocuções.

Fiz com meu grupo A Barca uma série de 17 *lives* convidando mestres, artistas e pesquisadores destas tradições, focando cada semana em um gênero. Estas *lives* estão gravadas e podem ser acessadas no canal do grupo: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLngfxmUwE5p6gaHSg2z1P7krT3HUCAg2e>

Pelo Acervo Maracá, meu principal núcleo de pesquisa, produzi 4 *lives* com grupos e mestres para o lançamento de discos deles nas plataformas digitais. Foram lançados os discos: Chego Já, de Mestre Sebastião Biano, que com seus 101 anos de idade, tocou e contou histórias por *zoom*, o disco da União dos Artistas – Reisado dos Irmãos, Guerreiro de Mestra Margarida e Carroça de Mamulengos, (CE) – que resultou num lindo encontro, o disco “Boi” do Marcelo Pretto, e a *live*/baile do Carimbó de Santarém Novo (PA), com os *Quentes da Madrugada*. Pretendemos lançar todo o catálogo de discos do Acervo Maracá nas plataformas digitais, atualmente a forma mais frequente de escuta. Canal You Tube do Acervo Maracá: https://www.youtube.com/channel/UCEJow5z_EcwiGuglZm3zB0A

Nessas comunidades, a mais atingida dentre as que tenho laços, perdemos três mestres importantes: O casal Tia Ana e Mestre Bernardo, que formaram várias gerações de carimbozeiros com seu grupo mirim Trinca Ferro, e o mestre maior dos tambores, mestre Dico Boi, que era um só com o curimbó, perda irreparável que me trouxe muita tristeza e trará ainda tantas.

Alguns diálogos se tornaram mais longos e constantes, como para compensar o ciclo de convivência na festa que estávamos perdendo. A falta das festas foi um baque muito duro para essas comunidades. Estas celebrações são essenciais para a organização social, espiritual e artística dessas pessoas. É quando afirmam sua identidade, reforçam seus laços, expressam suas vocações, reconectam com o divino, exercem suas missões, resistem. Com a resiliência característica das tradições populares, onde a capacidade de renovação e adaptação ao novo entorno – seus materiais, protocolos, comunicações – é estratégia principal para sua sobrevivência, muitos grupos adaptaram seus festejos e performances para formatos *online* com soluções extremamente originais e potentes, conseguindo um alcance invejável.

Houveram grandes produções como as *lives* do Bumba Boi de Maracanã (São Luís, MA), que contavam com 4 câmeras e ilha de edição ao vivo, durando quase 5 horas ininterruptas e com milhares de *views* simultâneos, festejos como a Festa do Divino de São Paulo ou a de Nossa Senhora do Rosário de Justinópolis (MG) que foram reformuladas em seus calendários e momentos rituais para os encontros online, performances realizadas em grupos reduzidos, cenários e adereços adaptados para as pequenas telas, como os “entremeios” dos Reisado dos Irmãos (Juazeiro do Norte, CE) que foram recriados em mamulengos e diversos outros recursos encontrados pelas comunidades para a continuidade de suas tradições. Apareceu nessas *lives* também a figura do locutor/apresentador nas performances ao vivo, que muitas vezes seria o mediador nas *lives* de bate papo.

Invertendo o papel produtor/convidado ou pesquisador/pesquisado, fui convidada a participar de diversas *lives* produzidas por esses grupos, destacando especialmente as participações nas *lives* do Bumba Boi de Maracanã e como entrevistada de Mestre Maurício do Maracatu Nação Estrela Brilhante do Recife, que protagoni-

zou uma série interessantíssima de encontros. Essas *lives* se tornaram também documentos importantes de memória, em entrevistas e depoimentos, pois como o isolamento e a tecnologia não possibilitavam as performances, muitas falas históricas e inéditas foram produzidas nesses registros. Alguns deles podem ser vistos aqui: <https://www.youtube.com/watch?v=zNpvkFvN7m8>, <https://www.instagram.com/mauriciobaianarica/>.

Com uma das mestras, Luizinha, no entanto, tive uma comunicação musical diferente, um convite a um outro diálogo artístico.

Parafraseando Mário de Andrade¹, a Tenda São José foi uma das comoções mais formidáveis da minha vida. Acho que é o repertório – no recorte de um gênero só – mais bonito do mundo. A Tenda é muito harmônica, é impressionante como as dançantes cantam bem – quase todas cantam muito bem, e as formas de pergunta e resposta vão se variando sem conflito, coisa pressentida e experimentada, soberana no contraponto das mulheres com a voz de Seu Manoel Batazeiro. Se denominando Umbanda, Tambor da Mata ou Terecô, essa religião típica da região da bacia do Rio Itapecuru, que segue até Códó, apresenta elementos do Tambor de Mina, mas se distingue deste em um universo próprio de movimentos, figurinos, instrumentos, toques, melodias e procedimentos rituais.

Conheci a Tenda São José em janeiro de 1999, quando participei com meu grupo *A Barca* do projeto Universidade Solidária, fazendo shows em diversas cidades do Pará e do Maranhão. Mãe Gildete, a chefe do terreiro falecida em 2016, foi desde o primeiro encontro uma das criaturas mais amorosas que já convivi. Encantada com aquela sonoridade, retornei a Pirapemas em junho de 1999, e desde essa primeira visita à casa de mãe Gildete, onde me hospedava e sempre fui recebida com mimos, passávamos invariavelmente

¹ Mário descreveu assim seu encontro com o coqueiro potiguar Chico Antônio, no livro /diário *Turista Aprendiz*.

a maior parte do tempo juntos cantando – ela, os companheiros de tenda Luizinha, Seu Manoel Batazeiro e eu. Já nessa primeira noite de cantoria à mesa, gravei, eu e meu grande amigo Marcelo Preto, mais de 50 cantigas maravilhosas, algumas disponíveis no belo CD que pude fazer para eles, e pode ser ouvido aqui: <https://acervomara.com.br/grupo/tenda-sao-jose/>.

Sempre me impressionou a qualidade dessas canções, denominadas doutrinas, e dezenas delas já formaram o repertório de diálogos musicais com meus grupos *A Barca e Ponto br*, além de serem material constante para aulas e práticas em grupo. Eles as expõem em formas muito experimentadas, e com o contraste lindo entre duas vozes em si já maravilhosas, o ronco poderoso do vozeirão de mestre Manoel e o agudo cristalino, tão leve quanto certo de Luizinha. Luizinha há muito me permitiu fazer as pazes com a minha voz, aguda e pequena, que sempre pareceu inadequada diante da potência das vozes de saltar tambores que eu admirava.



Figura 1.
Luizinha (arquivo pessoal).



Figura 2.
Manoel Batazeiro (arquivo pessoal).

Ao longo da pandemia, além de fotos como as publicadas acima, Luizinha me mandou mais de 40 áudios ou vídeos cantando. Sempre usava a mesma estrutura, repetindo duas vezes a forma, que já se repete em solo e coro, geralmente AABB. Às vezes dedicava, fazia algumas falas sobre nossa amizade, que muito me emocionavam. Algumas eram só áudio, em outras o neto deles ligava o vídeo por engano, o que resultava em cenas do teto ou parede, armário, luminária. Outros vídeos eram já produzidos, onde ela se trajava com as roupas do Tambor da Mata e usava o jardim florido como cenário, e seu Manoel Batazeiro colocava sua pana e se sentava majestoso. Esses áudios podem ser ouvidos aqui: <https://drive.google.com/drive/folders/1HlefibNwle-oakPiU11IEGAa9QGCGHWu?usp=sharing>; as vezes em duos, as vezes solos de seu Manoel, mas a maioria solos da Luizinha, lindos, agudos, agudíssimos alguns, que ela canta confortável.

As vezes ela ligava, ou eu, e cantávamos juntas, em uníssono ou em pergunta e resposta, como sempre fizemos quando nos encontrávamos, e foi das raras oportunidades de fazer música realmente juntos nessa pandemia, já que por mais interessantes que tenham sido os resultados das inúmeras edições feitas entre os músicos – em duos (como na excelente série Ó de Casa, da Monica Salmaso)², ou juntando orquestras inteiras a partir das gravações feitas por cada um; algo que a tecnologia ainda não estava pronta para abarcar nesse distanciamento social foi a possibilidade da performance musical síncrona - reclamação, tristeza e frustração unânime entre os músicos, profissionais e amadores.

Essas cantigas vinham como presentes luminosos como a voz de Luizinha, que me transportavam para esse tempo espaço mágico da encantaria maranhense. Acordava com elas, muitas vezes, e era outro sol que me amanhecia. Duas dessas cantigas ficaram muito insistentemente em meu ouvido e deram origem a adaptações para o contrabaixo solo ou com voz.

Luizinha e Manoel Batazeiro tiveram COVID 19, ela teve sintomas mais fortes, foi medicada mas passou mais de semana “em fundo de rede”, como dizem dos doentes no Maranhão. Ele teve sintomas mais leves, mas a penúltima mensagem que recebi de Luizinha foi que o mestre teve um AVC, e demorou a conseguir vaga em um hospital em São Luís (Pirapemas só tem um posto de saúde, e fica a 2,5 horas da capital). A última comunicação me trazia a notícia que ele voltou para casa, caminhando e falando ainda com bastante dificuldade, mas se recuperando. Agora no início de fevereiro de 2021 falei com ele ao telefone novamente, já está se recuperando e aparentemente sem nenhuma sequela.

² Série de mais de 100 músicas feitas desde o início da quarentena em duo (raramente trio ou quarteto) com a cantora Monica Salmaso editados com convidados diversos, disponíveis aqui: <https://www.youtube.com/watch?v=f1jT04egE7o&list=PLDJPCrVhVKslqWzF5gsH39uEBZXVjbl6O>

Estamos em fevereiro de 2021 e uma nova onda de COVID-19 assola o país fazendo a média de mortes voltar ao patamar mais alto da pandemia. Apesar disso, os festejos continuam, vide inacreditável convite para os toques de Santa Bárbara feito por Eduardo, neto de mãe Gildete e atual chefe da Tenda São José, que pode ser ouvido aqui: https://drive.google.com/file/d/1QrDQkAmNtqB-oUC1BQqcg-g7R_gWG1Wnd/view?usp=sharing. Pelo menos por mais um semestre, talvez um ano, as comunidades terão que, com sua capacidade visceral de adaptação, encontrar novos caminhos para a expressão de suas memórias, outras formas de ler os olhares, ainda que através das telas. Numa delas, estará soberana a voz de Luizinha como farol a iluminar e guiar nesses tempos sombrios.

PERFORMANCE PRESENCIAL E LIVE PERFORMANCE: MUDANÇA DE AUTOPERCEPÇÃO DA EXPOSIÇÃO PÚBLICA

Sonia Ray
(sonia_ray@ufg.br)

Neste texto relato a experiência vivida ao longo de oito meses de confinamento lidando com a performance musical. As várias mudanças por mim percebidas e registradas atingiram aspectos internos e externos que afetaram diretamente minha noção de exposição pública. Relato aqui aspectos da autopercepção, da emissão do som do contrabaixo (fonte sonora com as quais interagi no fazer camerístico), do espaço físico no qual realizei minhas performances, do resultado do som emitido somado ao som do fone de ouvido e, finalmente, da recepção da apreciação do público no momento imediato após a performance e nos dias, semanas em que a mesma performance ficara disponível. O relato retrata minhas mudanças de postura com a performance musical. A pandemia trouxe incertezas e impossibilitou a continuidade do fazer artístico como se conhecia, contudo, abriu questionamentos para reformulações e inovações que exigem reflexões e ações rápidas por parte de minhas ações como artista e formadora.

Palavras-chave: Performance musical. Live performance. Mudança de percepção. Autopercepção.

AUTOMANUTENÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO COTIDIANO DO PROFESSOR E PERFORMER

Leonardo Casarin Kaminski
(leockaminski@gmail.com)

Este relato foca na minha relação, como professor e performer, nos primeiros meses de quarentena ocasionado pela pandemia da Covid-19. No início deste período, deparei-me com trabalhos como professor e apresentações canceladas, bem como o início do ensino remoto. A constância nos estudos diários foi perdida nas primeiras semanas, levando a uma menor produtividade e uma sensação constante de fracasso. Isso foi resultado do alto volume de trabalho, assim como a adaptação para a nova rotina. Para que acontecesse o retorno à prática com o instrumento, foi necessária a reformulação dos objetivos a curto e médio prazo, aliado a uma série de atitudes que impactassem no controle da saúde mental. Incluindo terapias *online*, meditação e prática de exercícios físicos. Inicialmente, para manter a minha relação com o instrumento, optei por estudar apenas obras em níveis muito mais simples comparadas ao que vinha trabalhando. Visando reduzir os níveis de ansiedade, em um segundo momento, busquei aceitar que as apresentações presenciais não voltariam em um momento próximo.

Palavras-chave: Automanutenção da saúde mental. Pandemia e Performance Musical. Reformulação dos estudos em performance musical.

EFEITOS DA MEDITAÇÃO NA ORGANIZAÇÃO E PRÁTICA DE ESTUDO

Rafael Santos

(rafaelsantos.violao@gmail.com)

O aparecimento de uma pandemia na sociedade e logo a necessidade de isolamento social de forma tão brusca, obrigou-me a uma mudança drástica na rotina, surgindo a necessidade de mudanças de hábitos. Atitudes como: determinar horários para as atividades diárias de estudo, trabalho e descanso, anotar as atividades do dia, ter objetivos de curto, médio e longo prazo, passaram de um planejamento para uma realidade obrigatória. Toda essa mudança repentina me causou grande estresse mental e medo. Para manter o processo de estudo e produção de uma forma mais saudável eu recorri à meditação, uma forma de ouvir o que meu corpo estava dizendo sem estresse mental, além de dar mais clareza daquilo que eu precisava aceitar, compreender e modificar durante essa nova fase da vida. Informar como consegui, a partir da meditação, observar o que precisava ser transformado e como consegui a partir dessa auto-observação descobrir formas de manter e otimizar o estudo é o objetivo principal deste relato.

Palavras-chave: Meditação. Isolamento Social. Mudança de hábitos. Otimização dos estudos.

UMA EXPERIÊNCIA COM PERFORMANCES REMOTAS COLETIVAS, ESTRESSE E ANSIEDADE DURANTE O DISTANCIAMENTO SOCIAL

Beatriz Gontijo

(mt.beatrizgontijo@gmail.com)

Neste texto relato o impacto de minha participação em performances musicais remotas na forma como experienciei o distanciamento social e os desafios para continuar fazendo música coletivamente. Participo de um projeto com músicos profissionais e amadores; e, no período de distanciamento social nos reinventamos para continuar produzindo coletivamente com o intuito de amenizar a sensação de isolamento. A impossibilidade dos ensaios presenciais, me trouxe algumas dúvidas enquanto participante e colaboradora do projeto: Como acolher elementos e sons do meu cotidiano nas gravações? Como auxiliar os colegas em suas dificuldades? Embora esses questionamentos me ocupassem a mente, haviam outras angústias relacionadas a pandemia que aumentavam meu estresse e ansiedade. Ao participar dos vídeos musicais coletivos percebi que essa nova forma de “tocar junto” me trouxe alívio, amenizando as situações de estresse e ansiedade advindas da nova realidade que se impôs. O objetivo deste relato é compartilhar o que vivenciei no projeto durante o distanciamento social, amplificando o impacto da performance musical remota em minha forma de lidar com o estresse e ansiedade nesse período e proporcionar reflexões acerca das potencialidades desse “fazer musical” remoto.

Palavras-chave: Performance musical e desestresse. Performances musicais remotas. Performance Musical e Saúde.

EXPERIÊNCIAS PEDAGÓGICAS RELATIVAS AO CANTO CORAL EM ESTÁGIO DOCÊNCIA *ON-LINE*

Daniele Brigunte
(cantando.voz@gmail.com)

Este texto relata a experiência de um estágio docência, ocorrido no formato *on-line*, devido à pandemia do COVID-19. O estágio foi realizado em uma disciplina de um Programa de Pós-graduação *Strictu Sensu*. A disciplina abordou a dinâmica do canto coral na cidade de São Paulo e, em seu formato presencial, previa discussões, estudos e atividades práticas sobre o tema em questão. As atividades práticas foram adaptadas no formato *on-line*. Minha condição de estagiária me possibilitou assumir diferentes papéis durante a disciplina, tais como: mediadora entre professor e alunos, regência e semi regência de aulas e momentos de observação. Relato aqui, os aspectos desse processo que mais me impactaram no sentido pedagógico, interpessoal, vocal, acadêmico e tecnológico. Procuro destacar os pontos mais significativos para a minha experiência como estagiária, bem como os ganhos ocorridos no formato *on-line*, em relação ao presencial. O objetivo deste trabalho é compartilhar tais vivências com colegas cantores, professores universitários e músicos em geral, para uma possível reflexão acerca dos temas aqui presentes e a identificação da relação entre os mesmos, gerando possíveis caminhos para aqueles que estejam vivenciando situações similares.

Palavras-chave: Canto coral. Estágio docência. Ensino superior remoto. Pandemia COVID-19.

O IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19 NA VIDA DE UM PERFORMER E PESQUISADOR EM PLENO DOUTORADO: DIFICULDADES E ADAPTAÇÕES

Nery Borges

(neryborges.violao@gmail.com)

Neste texto relato as dificuldades encontradas no desenvolvimento de minhas atividades enquanto performer e pesquisador em pleno doutorado em música durante a pandemia Covid'19, bem como as adequações estabelecidas para minimizar as limitações impostas por ela. O propósito é descrever os reflexos do período pandêmico na prática do violão, assim como no desenvolvimento de uma pesquisa de doutorado com base em paradigmas experimentais. Referente a prática musical abordo assuntos relacionados à organização do tempo e do estudo, objetivando foco e motivação. Em relação à pesquisa de doutorado, descrevo as dificuldades e estratégias para realização de tarefas fundamentais para o seu desenvolvimento. A pesquisa tem o objetivo de explorar o controle da ansiedade como potencializador da experiência de fluxo na performance musical através de intervenções. Os procedimentos envolvidos no desenvolvimento e implementação destas intervenções repercutem na quebra do isolamento social, pois envolve a aglomeração "inapropriada" de pessoas em ambientes fechados. Diante deste obstáculo, tenho buscado traçar estratégias que possibilitem executar tais tarefas e manter a prática do violão ativa, encontrando equilíbrio homeostático pessoal, profissional e acadêmico. Esta desafiadora missão tem impactado diretamente sobre meus hábitos, sentimentos e emoções. Neste texto partilho as implicações do processo de enfrentamento à realidade pandêmica sobre a minha vida até este momento.

Palavras-chave: Impacto da Pandemia Covid'19. Pesquisa de Doutorado. Ansiedade na Performance Musical. Experiência de Fluxo na Performance Musical.

MUDANÇA DA ROTINA DE ESTUDOS NA PANDEMIA E ALGUMAS PERSPECTIVAS NA PRÁTICA MUSICAL

Patrícia Alonso

(paty_flute@hotmail.com)

Neste texto relato mudanças em minha rotina de estudos durante o período de isolamento social. Devido uma desaceleração em minha prática musical, algumas adaptações foram necessárias para o cumprimento de alguns objetivos. Entre elas destaco mudanças das técnicas de estudo, alteração no tempo de preparo das obras, modificação de metas de curto e longo prazo. Apresento soluções encontradas que melhoraram minha performance, como o uso regular de um caderno de anotações, e a descoberta e aplicação de um método que contribuiu para minha concentração nos estudos. Exponho algumas soluções que me foram úteis durante este período, os quais pretendo adotar em minha prática diária. O intuito deste relato é de compartilhar minha experiência musical durante o período de quarentena, assim como o autoconhecimento que obtive através de uma nova prática musical.

Palavras-chave: Rotina de estudos. Estratégias de estudo. Pandemia.

MANDALA VOCAL: DESENVOLVIMENTO DA VOZ E DA CONSCIÊNCIA EM ENCONTROS ONLINE

Danielle Dumont

(contato@danielledumontsoprano.com)

Diz-se por aí que um professor ensina aquilo que precisa aprender. Uma vez mergulhado em sua área de saberes, está sempre um pouco mais consciente de sua ignorância; de que a linha do horizonte é um pouco mais distante e que os caminhos inexplorados são vários. É com essa situação que me deparo sempre, como cantora e professora – e não poderia ser diferente em pleno período de isolamento social. Neste tempo solitário, como convite – ou intimação – para *estar-em-si*, compreender o canto passou a ser um pouco mais um caminho para o Eu, para a consciência do si-mesmo, para a cura enquanto movimento auto poético: vir-a-ser o que se é. Desta minha emergência de mergulho, nasceu o programa Mandala Vocal, uma jornada *online* criada a partir da integração de filosofias orientais à pedagogia e ciência do desenvolvimento vocal. Baseado no despertar da consciência corporal, vocal e do ser integral, o programa buscou otimizar o desenvolvimento do canto, unindo práticas de atenção plena e meditação à técnica vocal. Os encontros tinham o objetivo de dar condições de desenvolvimento natural e orgânico aos comandos neuromusculares da voz e compreender a técnica vocal fora do mecanicismo, convergindo progressivamente para a consciência e despertar vocal, o domínio técnico, a aquisição de ferramentas interpretativas, o desenvolvimento da liberdade da expressão criativa e pessoal. A Mandala Vocal foi meu jeito de estar em mim e com os outros na pandemia, conduzindo-nos para nós mesmos, pelo caminho da voz. Em nossa solidão acompanhada – que desde sempre existe como imposição da existência, mas evidenciada pelo isolamento social – a Mandala foi um meio de trilhar o caminho da poesia, do Ser e do devir pela voz.

Palavras-chave: Canto. Consciência vocal. Meditação. Aulas online. Técnica vocal.

**SABIÁ CANTOU NA EIRA – CAMINHOS DE
COMUNICAÇÃO E EXPRESSÃO DO TRABALHO DE
CAMPO COM O ISOLAMENTO SOCIAL**

Renata Pompêo do Amaral
(renata.amaral@unesp.br)

As viagens e os festejos são dois elementos fundamentais na pesquisa das tradições populares brasileiras, e ambos foram interrompidos durante a pandemia. Sendo essas celebrações ligadas ao encontro, ao corpo, à complementaridade, tivemos que descobrir novos meios de expressão e recriação desses laços. A preocupação primeira com a saúde dos Mestres dessas tradições já intensificou a comunicação via fone, Whats App, e incorporou o vídeo em chamadas e mensagens. Em algum tempo, plataformas de videoconferência, que nunca haviam sido utilizadas, tornaram-se recursos frequentes para encontros e *lives* que não aconteceriam fora dos ciclos e espaços originais. Muitos grupos adaptaram suas apresentações para formatos *online* com soluções extremamente originais e potentes, características da capacidade de renovação e adaptação das tradições populares. Alguns diálogos se tornaram mais longos e constantes, como compensando o ciclo de convivência na festa que estávamos perdendo.

Palavras-chave: Tradições populares. Pandemia. Trabalho de campo. relações na quarentena. isolamento social.

SOBRE OS AUTORES

Beatriz Gontijo é musicoterapeuta (AGMT-0170), graduada pela Universidade Federal de Goiás (2019). Tem experiência em musicoterapia comunitária por meio da Extensão Universitária Laborinter (Laboratório Interdisciplinar) como monitora no Projeto Vida Ativa (PROEC/UFG), que está focada na promoção em saúde e fortalecimento na terceira idade. Possui aperfeiçoamento em musicoterapia hospitalar no Centro de Reabilitação e Readaptação Henrique Santillo - CRER, em Tópicos de Psicobiologia pela USP (2020). É aluna de canto de Amélia Rabello, na Escola Portátil de Música da Casa do Choro. Atua no Núcleo de Apoio e Inclusão do Autista (NAIA), é musicoterapeuta voluntária no HC-UFG, diretora técnico-científica da Associação Goiana de Musicoterapia e coordenadora do Pod Goiânia no Projeto "500 Mulheres Cientistas". Participa do Projeto Musiversidade & Saúde (PROEC/UFG), do Instituto de Patologia Tropical e Saúde Pública (IPTSP) e da Oficina de Roda de Choro do Instituto Gustav Ritter. Desde 2016 faz parte do grupo musical Musicoterapiados, apresentando-se regularmente em eventos diversos de divulgação científica com canções autorais ligadas a temáticas da saúde. Tem interesse em neurociências, musicoterapia hospitalar, fisiologia da música, musicoterapia para músicos (saúde do músico) e música popular.

Daniele Briguento - Doutoranda no Instituto de Artes da Universidade Estadual Paulista - UNESP, na especialidade Performance musical, sob orientação da Prof^a Dr^a Sonia Ray. Mestre em Educação pela Universidade de Sorocaba/SP - UNISO, onde desenvolveu pesquisa referente à arte-educação no ensino básico. Cantora lírica pelo Conservatório Dramático e Musical de Tatuí/SP. Atuou por 10 anos como arte-educadora na rede de ensino do estado de São Paulo. Também atua como professora de canto em escolas de música privadas na capital paulista e no interior do estado há mais de 10 anos. Tem experiência como coralista e solista. Em sua formação como cantora estão nomes como Lenine Santos e Cristine Bello Guse. Dedicar-se hoje à pesquisa voltada à formação e preparação da performance do cantor lírico, estando presente nos principais congressos da área da música no Brasil.

Danielle Dumont é mestra em Música pela Universidade Federal de Goiás (UFG), na área de Performance em Canto, com ênfase em Filosofia da Música, graduada em Música pela Universidade de Brasília (UnB) e formada em Canto Erudito pela Escola de Música de Brasília. Possui extensa formação e atuação profissional em Pedagogia Vocal, Canto, Ópera e Teatro. É cantora *crossover* (lírica e popular) e professora de canto especializada em Bel Canto e capacitada em *Belting* Contemporâneo. Atuou como professora de canto no Instituto Federal de Goiás e na Escola de Música de Brasília. Entre suas produções mais recentes estão a publicação de seu livro *Histeria: Ópera na poética da loucura* e a realização da *Semana da Voz na Quarentena*. É idealizadora e fundadora da *Mandala Vocal*, método filantrópico de desenvolvimento da consciência vocal e cura pela voz, baseado em filosofias orientais e meditação. Há mais de dez anos performa, cria e dirige espetáculos, concertos e recitais.

Leonardo Casarin Kaminski é violonista e doutor em música pelo Programa de Pós-Graduação em Música da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - UNESP, sob orientação da Dra. Sonia Ray, grau obtido no ano de 2017. Conquistou o título de Mestrado – performance musical – com aproveitamento máximo na Escola de Música e Artes Cênicas da Universidade Federal de Goiás no ano de 2012, sob orientação do professor Dr. Werner Aguiar. Possui dupla habilitação na área da Música (licenciatura e bacharelado em violão). Tem se apresentado como solista e com grupos de música de câmara em diversos estados do Brasil, nas regiões: Centro-Oeste, Nordeste, Sudeste e Sul. Como professor, atua nas áreas do ensino coletivo de música, violão, teoria da música, educação musical e história da arte. Suas pesquisas contemplam a preparação da performance musical, música de câmara e a psicologia da performance musical. Atuou como professor substituto no Centro de Educação Profissional em Artes Basileu França - CEPABF e no Instituto Federal da Paraíba.

Nery Borges é violonista, pesquisador e professor. É doutorando em música pela Universidade de Aveiro em Portugal, sendo sua pesquisa financiada pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT) de Portugal. Suas pesquisas estão concentradas na ampliação de recursos que contribuam para o sucesso e bem-estar de músicos que sofrem com os sintomas da ansiedade na performance musical. Entre as temáticas de interesse estão: ansiedade na performance musical, experiência de fluxo, realidade aumentada e treinamento em *biofeedback*. É mestre em violão pela Universidade Federal de Goiás (Goiânia/Brasil) e bacharel em violão pela Escola de Música e Belas Artes do Paraná (Curitiba/Brasil). Atua como violonista solo e de música câmara, realizando performances em salas de relevância no cenário musical brasileiro e internacional. Também atua como violonista sete cordas no grupo Choro de Aveiro. Em sua trajetória vem exercendo a docência em contextos de ensino privado (escolas particulares e conservatórios) e público (projetos sociais, escolas públicas e instituições de ensino superior).

Patrícia Alonso, nascida na cidade de Indaiatuba, iniciou os estudos de Flauta Transversal aos 12 anos com o professor Silas de Souza. Aos 13 anos ingressou no Conservatório Dramático e Musical de Tatuí, onde estudou e concluiu o curso com Anselmo Pereira e Edson Beltrami (2011). Foi bolsista pelo Conservatório nos anos de 2008 e 2009, pela Banda Jovem do Conservatório e Banda Sinfônica do Conservatório. Participou de diversos festivais de música, entre eles: Encontro Internacional de Flautistas e de Madeiras de Orquestra (2005 a 2009), CIVEBRA (2012). No ano de 2011, ingressou no curso de Bacharelado em Flauta Transversal (UNESP), sob orientação do professor Jean P. N. Saghaard e Sarah Hornsby. Atualmente é flautista da Banda Sinfônica do Exército desde 2017 e mestranda pela UNESP, sob orientação da Professora Sônia Ray.

Rafael Pereira dos Santos é aluno do curso de Bacharelado (Violão) da Escola de Música e Artes Cênicas da Universidade Federal de Goiás, desde 2018, sob orientação do professor Dr. Werner Aguiar. Participou de diversos festivais de música tais como: XI Semana do Violão, em 2017, atuando como monitor; XII Semana do Violão, em 2018; II Semana do Violão de Goiás (EMAC-UFG); 42ª Festival Internacional de Música, em 2018, (EMAC-UFG); IX Simpósio Internacional de Musicologia, em 2019 (EMAC-UFG); PERFORMUS'19, em 2019 (EMAC-UFG); Em 2017 foi aluno do professor Helvis Costa (UFG), também nesse período participou do Masterclass com o Professor Pedro Martelli (UFG), Daniel Bolshoy (Universidade de British Columbia), Vitor Noah (Royal Academy of Music). Atuou como intérprete pela GOVIO na Escola de Música Gustav Ritter em 2017, no projeto Intervalo Musical em 2019. Atuou como instrumentista do Grupo Musical Africano, em 2107, apresentando-se no espetáculo "Cantando a África que Existe em Nós". Atualmente é aluno participante e secretário do Grupo de Estudo em Performance Musical – GEPEM/EMAC-UFG.

Renata Amaral é formada em composição e regência, mestre e doutoranda em performance Musical pela UNESP. Tem se apresentado em todo o Brasil e Europa ao lado de artistas como A Barca, Ponto br, Tião Carvalho, Sebastião Biano, Orquestra Popular do Recife e outros. Pesquisadora e contrabaixista, desde 1991 reúne o Acervo Maracá, tendo produzido mais de 30 CDs e 12 documentários de gêneros tradicionais que receberam diversos prêmios como Lati Grammy, Rodrigo Melo Franco de Andrade e outros. Recebeu por duas vezes o prêmio Interações Estéticas da Funarte, realizando residências artísticas no Maranhão e no Benin. Autora de Pedra da Memória, com seus grupos A Barca e Ponto br, gravou 5 CDs e realizou mais de 500 apresentações em projetos de circulação, registro e arte educação. Ministra cursos e oficinas com foco em Cultura Tradicional em escolas e universidades.

Sonia Ray é Professora Titular da Universidade Federal de Goiás, em Goiânia, onde leciona Contrabaixo, Música de Câmara e Metodologia de Pesquisa. Bacharel em Música pelo IA-Unesp (1993); Mestre (1996) e Doutora (1998) em Performance e Pedagogia do Contrabaixo, ambos na University of Iowa, EUA. Apresenta-se regularmente em performances ao contrabaixo, priorizando o repertório contemporâneo para o instrumento. É artista convidada da International Society of Bassists desde 1993. Concluiu 2 estágios de Pós-doutoramento sendo um na University of North Texas (2008) e outro na Université Paris VIII / CNSMDP, França (2016-2017). É colaboradora no PPG Música do IA-UNESP onde orienta mestrado e doutorado em performance musical. Foi Presidente da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música (Gestão 2007-2011). É sócia-fundadora da Associação Brasileira de Cognição e Artes Musicais e da Associação Brasileira de Contrabaixistas. É criadora da Revista Música Hodie (Qualis A1) da qual editou e presidiu o Conselho Editorial (2001-2016). Atualmente preside a ABRAPEM - Associação Brasileira de Performance Musical. Atua no DUO CONTRA (com o contrabaixista Bruno Rejan) e no QUALEA TRIO, com Ricardo Freire na clarineta e Werner Aguiar no violão.