

Anexo 2: Conferência Festival de Trompetes.

MASTERCLASSES E CONCERTOS

MARCO PIEROBON (Itália) | Artista Yamaha, Wedge & Denis Wick. Laureado em vários concursos internacionais. Integrar as orquestras Maggio Musicale Fiorentino e Accademia di Santa Cecilia, para além de uma vasta atividade pedagógica. É membro do quinteto de metais Gomalan Brass e editou recentemente o CD "Solo".

KRISTIAN STEENSTRUP (Dinamarca) | Fez o seu percurso académico na Dinamarca e nos EUA com Vincent Cichowicz. Gravou os CDs "Capriccio", "Danish Music for Trumpet" e é autor do livro *Teaching Brass* (2007). É professor em Aarhus (Dinamarca) e colabora com o site www.playwithnopro.com.

CHRIS KASE (EUA) | Trompetista e compositor de jazz, estudou no Berklee College of Music e na Universidade de Massachusetts. Ao longo da sua carreira foi galardoado com vários prémios de composição, tendo tocado e gravado com alguns dos mais famosos nomes e agrupamentos de jazz. Para além da sua atividade como solista, com vários álbuns editados, dedica-se à pedagogia na *Musikene* em San Sebastian (Espanha) bem como à edição de métodos e arranjos para trompete.

ALMOST6 | Formado por Sérgio Charrinho, Filipe Coelho, Carlos Silva, Ricardo Carvalho, Oscar Carmo e João Duarte, o quinteto de trompetes e percussão surge em 2007. Destacam-se gravações para a RTP2, o projeto pedagógico "Encontro com o Pedro e o Lobo" e a edição do CD "Sopros em Laboratório" a solo com a Banda da GNR. Organizou o Festival Internacional de Trompete Almost6 em 2012.

JOÃO MOREIRA | Fez o seu percurso académico na Academia de Música de Oliveira de Azeitúns, Escola Profissional de Música de Espinho e na Academia Nacional Superior de Orquestra na classe do professor Sérgio Charrinho. Fez um Mestrado na Hochschule für Musik und Theater em Hamburgo (Alemanha) com o professor Matthias Höfs. Foi laureado em concursos em Portugal, Alemanha e EUA. É Trompete Solo na Orquestra Music Aeterna (Rússia).

ANTÓNIO QUITALO | 1º Trompete Solista da Orquestra Sinfónica do Teatro Nacional de S. Carlos. Trompetista na Orquestra de Câmara e trompetista convidado da orquestra Barroca Divino Sopro. É professor na Escola Superior de Artes Aplicadas (ESART), do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

DAVID BURT (EUA) | Estudou na Universidade do Kansas, na Escola de Música de Eastman e na Universidade do Minnesota. Teve como professores David Baldwin, Manny Laureano, Barbara Butler, Charles Geyer e Roger Stone. David Burt é membro da Orquestra Gulbenkian desde 1999 e Professor Adjunto de Trompete na Escola Superior de Música de Lisboa.

BRUNO FERNANDES | Natural de Abrantes fez o seu percurso musical na ESMIL com os Professores Stephen Mason e David Burt, tendo frequentado o conservatório de Bruxelas com o Prof. Manu Mellaerts sob o programa Erasmus. Fez a licenciatura em trompete barroco no Conservatório de Amsterdão com o professor Friedemann Immer e o Mestrado com Jean-François Madeuf na "Schola Cantorum Basiliensis".

GONÇALO MARQUES | Trompetista de jazz, estudou na Escola de Jazz do HCP e no Berklee College of Music de Boston. É professor na Escola de jazz Luiz Villas-Boas, Universidade Lusíada e na Escola Superior de Lisboa. Colabora com vários agrupamentos, destacando-se o seu CD a solo "Da vida e da morte dos animais".

TOMÁS PIMENTEL | Trompetista de jazz, estudou no Conservatório Nacional. Colaborou na implantação da Escola de Jazz do Hot Club de Portugal. Colabora com os mais variados agrupamentos e fundou o septeto "Tomás Pimentel". É professor na Escola de Jazz Luiz Villas-Boas.

HUGO ALVES | Trompetista de jazz autodidata. Iniciou a aprendizagem do trompete em Sociedades Filarmónicas. Com uma extensa atividade de produção de eventos e workshops em escolas de todo o país, criou em 2004 a Orquestra de Jazz do Algarve. Ao longo da sua carreira colabora com variados agrupamentos e solistas de renome. Editou o seu primeiro álbum "Estrelinha Natureza" em 2003, seguindo-se "Taksi Trio" em 2005, "Given Soul" em 2007 e "Double Dose" em 2010.

CAMERATA AMICIS | Fundada em 2012 pela vontade de alguns jovens músicos portugueses com afirmação no panorama musical, músicos profissionais diplomados pelas mais variadas escolas superiores de música portuguesas. A Camerata é um projeto assente em dois pilares: concertos e divulgação/ difusão da música para cordas.

BANDA SINFÓNICA DA GNR | A Banda Sinfónica da GNR foi criada em 1838, por decreto de D. Maria II, primeiro como Banda da Guarda Municipal, passando com a implantação da República a denominar-se Banda de Música da Guarda Nacional Republicana. Consta de 126 músicos e com direção artística do capitão Afonso Cerqueira, a Banda para além dos concertos em Portugal tem participado em vários festivais internacionais.

ORQUESTRA DE JAZZ DO HOT CLUB PORTUGAL | A Orquestra surgiu em 1991, reunindo alguns dos melhores músicos de jazz nacionais. Teve a direção de Zé Eduardo, Pedro Moreira e desde 2011 Luís Cunha. Apresenta-se em alguns dos mais prestigiados festivais de jazz em todo o país e em dezenas de autarquias. Inaugurou a programação de jazz da Culturgest, tendo como solista convidado o trompetista Freddie Hubbard. Tocou também com Benny Golson, Curtis Fuller e Eddie Henderson, com quem gravou um CD para a Polygram.



EXPOSIÇÕES 14 e 15 de Novembro | 2014



INSCRIÇÕES | INFORMAÇÕES | CONTACTOS

www.almost6festival.wix.com
almost6trumpets@gmail.com

PROGRAMA

13 de Novembro

19H | Sede da Metropolitana
Concerto de Abertura
Almost6 & Convidados

22.30H | Hot Clube
Concerto Gonçalo Marques

14 de Novembro

10H - 13H | Sede da Metropolitana
Masterclass com Kristian Steenstrup

13H | Sede da Metropolitana
Apresentação Schagerl – Gileno Santana

14.30H - 17H | Sede da Metropolitana
Opening - Ensemble de Trompetes da Metropolitana
Masterclass com Marco Pierobon

17.30H - 18.30H | Sede da Metropolitana
Opening - Ensemble de Trompetes da ESART
Debate: "A pedagogia do trompete" Chris Kase/ Kristian Steenstrup, moderação Gonçalo Marques/ António Quitalo

20H | Local a anunciar
Concerto Chris Kase & Orquestra do Hot Clube Portugal

22.30H | Hot Clube
Concerto Hugo Alves

15 de Novembro

10H - 13H | Sede da Metropolitana
Masterclass Kristian Steenstrup

14.30H - 17H | Escola de Jazz Luiz Villas-Boas
Opening - Ensemble de Trompetes da Univ. de Évora
Masterclass Chris Kase

17.30H - 18.30H | Sede da Metropolitana
Concerto - Ensemble de Trompetes da Banda da Força Aérea
& Ensemble de Trompetes da Banda da Armada

21H | Auditório da Reitoria da Univ. Nova de Lisboa
Concerto Marco Pierobon; David Burt; António Quitalo; Bruno Fernandes & Camerata Amicis

22.30H | Hot Clube
Concerto Tomás Pimentel

16 de Novembro

10H - 13H | Sede da Metropolitana
Masterclass Marco Pierobon

14.30H - 15.15H | Sede da Metropolitana
Opening - Concentus Trumpet Ensemble
Recital - João Lima (trompete)
João Lima (piano)

15.15H - 16H | Sede da Metropolitana
Opening - Belevon Ensemble
Conferência Carlos Damas

17H | Museu Oriente
Concerto de Encerramento
Marco Pierobon e Banda Sinfónica da GNR

METROPOLITANA

**PALESTRA
A ANSIEDADE
EM PALCO**

TERÇA 27 JAN. 2015 - 14H30 ESTÚDIO ABERTO
ORADOR PROFESSOR CARLOS DAMAS



ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES
ACADEMIA NACIONAL SUPERIOR DE ORQUESTRA

+ INFO: anso.aestudantes@gmail.com



FUNDADORES

GOVERNO DE PORTUGAL

LISBOA

MEDICINA EXTRAORDINÁRIO

Clube Geral de Desportos

PATROCINADORES

CITROËN

Heritage

Patrocinador das Escolas da Metropolitana

Montepio

2º FESTIVAL DE CORDAS ESML 2015 **19 A 22 MARÇO**
ESCOLA SUPERIOR DE MÚSICA DE LISBOA

MASTERCLASS, AUDIÇÕES, PALESTRAS, AULAS ABERTAS, CONCERTO DE PROFESSORES, ORQUESTRAS E SOLISTAS DA ESML



PROFESSORES: TIAGO NETO, ANA MANZANILLA, BIN CHAO, PEDRO MUÑOZ, CLÉLIA VITAL, MANUEL RÉGO, IRENE LIMA
ORQUESTRA E CAMERATA DA ESML
PROFESSORES CONVIDADOS: ZOFIA WOYCICKA, AUGUSTO TRINDADE, PAUL WAKABAYASHI, FILIPE QUARESMA, IORI AXENOV E CARLOS DAMAS

PROGRAMAÇÃO
[HTTP://WWW.ESML.IPL.PT/](http://www.esml.ipl.pt/)

LIMITE DE INSCRIÇÃO: 13 DE MARÇO
CULTURAL@AEESML.COM
PEDROSAGLIMBENI@GMAIL.COM

aeES:L
associação de estudantes escola superior de música de lisboa

ESCOLA SUPERIOR DE MÚSICA DE LISBOA

ipdj
INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

FAIPL
FEDERAÇÃO ACADÉMICA INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA

Anexo 5: Análise inicial do participante A.

Optimism Online

Entries Recorded from 12/12/2014 to 18/12/2014

Generated: 18/12/2014

2014-12 (Sunday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade 9 Percepção A.E. 3 Horas de sono 8.00 - - Medicação N/A Eficácia 2	Horas de sono adequadas (8) Preparei bem a performan (9) Relaxamento/Meditação (8) Não ingeri cafeína (1) Não ingeri alcool (1) Não alterei rotina diári (8) Elaborei plano rotina (8) Esforço concentração (6) Focalização texto musi (6) Pensamentos positivos (5) Exercícios de respiração (2) Não pensei concerto (1)	Stress no trabalho (2) "Self Talk" negativo (3) Consumi cafeína (1) Medo de falhar (9) Pensamentos no concerto (8)	Irritabilidade (7) Falta de esperança (6) Sentimento inferioridade (8) "Self Talk" negativo (2) Fraca concentração (5)
Notes: semana 6 Garry I... This was a technically challenging program, and knowing the difficulties of endurance for the Brahms second mov. section solo I set up an extra routine of strengthening practice during the week before in preparation. What I didn't realize was that the real difficulties came not from endurance, but from the suspended cadence at the end of the phrase and creating a clean ending--something that was easy in practice but frightening on stage. It never went well in rehearsal and I felt sad as we had such a kind and inspiring conductor and I wanted to play well for him. My levels of nervousness increased throughout the week. Talking to my husband about what I was feeling, he said wisely, "sometimes it's harder playing for conductors we really respect because we try so hard to do well." I approached the concert fully aware that I was very nervous and fully conscious of the fact that I would probably choke at the usual place. The concert went reasonably well but again I failed at the cadence point. I felt angry with myself and disappointed that the performance experience marred what was otherwise a beautiful and fulfilling week of music making.			
2014-16 (Thursday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade 4 Percepção A.E. 7 Horas de sono 8.00 - - Medicação Não Eficácia 5	Horas de sono adequadas (8) Preparei bem a performan (8) Relaxamento/Meditação (7) Não ingeri cafeína (1) Não ingeri alcool (2) Não alterei rotina diári (9) Elaborei plano rotina (8) Esforço concentração (8) Focalização texto musi (6) Pensamentos positivos (6) Exercícios de respiração (2) Não pensei concerto (2)	Stress no trabalho (5) Consumi cafeína (1) Medo de falhar (7) Pensamentos no concerto (3)	Sentimento inferioridade (2) "Self Talk" negativo (1) Fraca concentração (1)
Notes: Preparation semana 7... Tricky entrance brought back memories of a previous difficult passage where I got nervous and choked in concert the week before. Worried about choking in concert once again and began exploring tricks to flip my perspective so I could enjoy a better performance.			
2014-17 (Friday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade 2	Horas de sono adequadas (8)	Stress no trabalho (4)	Sentimento inferioridade (1)

Optimism Online

Entries Recorded from 12, 2014 to 18, 2014

Generated: 18/06/2014

Percepção A.E.	8	Preparei bem a performan (8)	Medo de falhar (3)	
Horas de sono	8.00	Relaxamento/Meditação (8)	Pensamentos no concerto (2)	
-	-	Não ingeri cafeína (1)		
Medicação	N/A	Não ingeri álcool (2)		
Eficácia	8	Não alterei rotina diári (8)		
		Elaborei plano rotina (8)		
		Esforço concentração (9)		
		Focalização texto musi (7)		
		Pensamentos positivos (1)		
Notes: Concert with C semana 7. After a tricky entrance failed in dress rehearsal, I feared another shaking concert reminiscent of the previous week and vowed to turn things around. I reminded myself that I was fully capable of playing well and reminded myself of the pure enjoyment that had come from hundreds of good performances. I thought of the audience and my responsibility for putting on a good show. In performance I convinced myself that every tricky or exposed section was my chance to show how well I could play rather than focusing on my fear of failing. I was delighted to be able to make the shift and felt confident in performance.				
2014-06-18 (Saturday)		Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade	2	Horas de sono adequadas (7)	Stress no trabalho (3)	
Percepção A.E.	9	Preparei bem a performan (7)	Medo de falhar (1)	
Horas de sono	8.00	Relaxamento/Meditação (8)		
-	0	Não ingeri cafeína (1)		
Medicação	N/A	Não ingeri álcool (1)		
Eficácia	8	Não alterei rotina diári (8)		
		Elaborei plano rotina (8)		
		Esforço concentração (7)		
		Focalização texto musi (7)		
		Pensamentos positivos (10)		
Notes: Concert with ... emana. I approached the concert feeling confident and thoroughly enjoyed playing well.				

Anexo 6: Análise final do participante A.

Optimism Online

Entries Recorded from Dec 30, 2015 to Jan 03, 2016

Generated: 01/11/2016

2015-12-30 (Wednesday)		Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade	1	Horas de sono adequadas		
Percepção A.E.	9	Preparei bem a performan		
Horas de sono	8	Não ingeri cafeína		
-	-	Não ingeri alcool		
Medicação	Não	Não alterei rotina diári		
Eficácia	8	Pensamentos positivos		
		Não pensei concerto		
Notes: A pleasant week preparing the new years concerts. Nice music not so much demanding, a pleasure to play. I'm well prepared technically and I know I will be successful in my performances in the next days. I'm feeling relaxed and not even thinking on the concerts. I believe in my technical and mental preparation.				
2015-12-31 (Thursday)		Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade	1	Horas de sono adequadas		
Percepção A.E.	9	Preparei bem a performan		
Horas de sono	8	Não ingeri cafeína		
-	-	Não ingeri alcool		
Medicação	Não	Não alterei rotina diári		
Eficácia	9	Não pensei concerto		
Notes: Feeling well! I know I will have a performance tomorrow but my thinking is not focused on that. I'm keeping my daily routine.				
2016-01-01 (Friday)		Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade	2	Horas de sono adequadas	Pensamentos no concerto	
Percepção A.E.	9	Preparei bem a performan		
Horas de sono	8	Relaxamento/Meditação		
-	-	Não ingeri alcool		
Medicação	Não	Não alterei rotina diári		
Eficácia	9	Focalização texto musi		
		Pensamentos positivos		
		Não pensei concerto		
Notes: I approached the concert relaxed but thinking on it. During the first minute on stage I felt a small butterfly on the stomach which disappeared quickly. The concert went smoothly and I enjoyed to play.				
2016-01-02 (Saturday)		Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade	1	Horas de sono adequadas		
Percepção A.E.	10	Preparei bem a performan		
Horas de sono	8	Não ingeri cafeína		
-	-	Não ingeri alcool		
Medicação	Não	Não alterei rotina diári		
Eficácia	9	Esforço concentração		
		Focalização texto musi		
		Pensamentos positivos		
		Não pensei concerto		

Optimism Online

Entries Recorded from Jan 30, 2015 to Jan 03, 2016

Generated: Jan 03, 2016

Notes: Second performance of new year's concert. Feeling relaxed, yesterday went well!!! Today will be as well or better!!!! Also the concert venue is a less important one...			
2016-01-03 (Sunday)		Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar
Ansiedade	1	Horas de sono adequadas	
Percepção A.E.	10	Preparei bem a performan	
Horas de sono	N/A	Não ingeri cafeína	
-	-	Não ingeri alcool	
Medicação	N/A	Não alterei rotina diári	
Eficácia	9	Esforço concentração	
		Focalização texto musi	
		Pensamentos positivos	
		Não pensei concerto	
Notes: Last new year's concert was sucessfull even if feeling a bit tired....			

Anexo 7: Análise inicial do participante B.

Optimism Online

Entries Recorded from 15, 2014 to 21, 2014

Generated: 20/10/2014

2014-15 (Monday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade 6	Horas de sono adequadas	Stress no trabalho	Irritabilidade
Percepção A.E. 7	Preparei bem a performan	Medo de falhar	Fraca concentração
Horas de Sono 8	Relaxamento/Meditação		
- -	Não ingeri cafeína		
Medicação Não	Não ingeri álcool		
Eficácia 8	Não alterei rotina diári		
2014-16 (Tuesday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade 5	Horas de sono adequadas	Stress no trabalho	Irritabilidade
Percepção A.E. -	Relaxamento/Meditação		
Horas de Sono 8.00	Não ingeri álcool		
- -	Elaborei plano rotina		
Medicação Não	Exercícios de respiração		
Eficácia 5			
2014-17 (Wednesday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade 5	Horas de sono adequadas	Stress no trabalho	Irritabilidade
Percepção A.E. -	Preparei bem a performan	Medo de falhar	Sentimento inferioridade
Horas de Sono 8.00	Relaxamento/Meditação		
- -	Elaborei plano rotina		
Medicação Não	Esforço Concentração		
Eficácia -			
2014-18 (Thursday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade 8	Horas de sono adequadas	Stress no trabalho	Irritabilidade
Percepção A.E. 3	Preparei bem a performan	Stress em casa	Fraca concentração
Horas de Sono 8	Relaxamento/Meditação	Medo de falhar	
- -	Não ingeri álcool		
Medicação Não	Não alterei rotina diári		
Eficácia 5	Elaborei plano rotina		
	Esforço Concentração		
	Pensamentos positivos		
	Exercícios de respiração		
Notes: Tentei-me concentrar na musica, que ia tocar, era a música que eu tinha mais medo de me enganar, mas foi inútil não consegui uma boa concentração, o arco durante a musica termia muito, o violino não soava como habitualmente, não me enganei, nem bloqueei ,mas senti muitas dificuldades .			
2014-19 (Friday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade 6	Horas de sono adequadas	Stress no trabalho	Irritabilidade
Percepção A.E. 4	Preparei bem a performan	Medo de falhar (9)	Falta de esperança
Horas de Sono 9	Relaxamento/Meditação	Pensamentos no concerto	Fraca concentração
- -	Não ingeri cafeína		

Optimism Online

Entries Recorded from 15, 2014 to 21, 2014

Generated: 22/01/2014

Medicação	Não	Não ingeri álcool		
Eficácia	3	Não alterei rotina diári Esforço Concentração Pensamentos positivos		
Notes: Tentei-me concentrar na musica, que ia tocar, era a música que eu tinha mais medo de me enganar, mas foi inútil não consegui uma boa concentração, o arco durante a musica termia muito, o violino não soava como habitualmente, não me enganei, nem bloqueei ,mas senti muitas dificuldades.				
2014- 20 (Saturday)		Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade	6	Horas de sono adequadas	Stress no trabalho	Irritabilidade
Percepção A.E.	8	Preparei bem a performan	Stress em casa	Falta de esperança
Horas de Sono	8.00	Relaxamento/Meditação	Medo de falhar	
-	1	Não ingeri cafeína	Pensamentos no concerto	
Medicação	Não	Não ingeri álcool		
Eficácia	8	Elaborei plano rotina Pensamentos positivos Exercícios de respiração		
Notes: Tentei-me concentrar na musica, que ia tocar, senti dificuldades mas não ocorreu nenhum dos sintomas que referi nos outros dias, a peça não era a mesma que referi nos dias atrás, ou seja, correu bem melhor (esta já a tinha tocado várias vezes).				
2014- 21 (Sunday)		Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade	9	Horas de sono adequadas	Consumi cafeína	Irritabilidade
Percepção A.E.	8	Preparei bem a performan	Alterei a rotina diária	Sentimento inferioridade
Horas de Sono	N/A	Relaxamento/Meditação	Medo de falhar	
-	-	Não ingeri álcool	Pensamentos no concerto	
Medicação	Sim	Não alterei rotina diári		
Eficácia	8	Esforço Concentração Pensamentos positivos Exercícios de respiração		
Notes: O concerto correu bem, sem enganar, apesar de por vezes o arco ter tremido um pouco, principalmente quando vinha á minha mente que estava na assistência um colega meu a observar-me.				

Anexo 8: Análise final do participante B.

Optimism Online

Entries Recorded from 14, 2016 to 17, 2016

Generated: 2016-04-17

2016-04-14 (Thursday)		Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade	1	Horas de sono adequadas		
Percepção A.E.	10	Preparei bem a performan		
Horas de Sono	8	Não ingeri alcool		
-	-	Não alterei rotina diári		
Medicação	Não	Pensamentos positivos		
Eficácia	10			
2016-04-15 (Friday)		Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade	1	Horas de sono adequadas		
Percepção A.E.	10	Preparei bem a performan		
Horas de Sono	8	Não ingeri alcool		
-	-	Pensamentos positivos		
Medicação	Não			
Eficácia	10			
2016-04-16 (Saturday)		Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade	1	Horas de sono adequadas		
Percepção A.E.	10	Preparei bem a performan		
Horas de Sono	8	Não ingeri alcool		
-	-	Não alterei rotina diári		
Medicação	Não	Pensamentos positivos		
Eficácia	10	Exercícios de respiração		
2016-04-17 (Sunday)		Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade	5	Horas de sono adequadas		
Percepção A.E.	10	Preparei bem a performan		
Horas de Sono	8	Relaxamento/Meditação		
-	-	Não ingeri alcool		
Medicação	Não	Não alterei rotina diári		
Eficácia	10	Pensamentos positivos		
		Exercícios de respiração		
Notes: No concerto estive tudo bem sem stress, até fiquei espantado com o meu comportamento. Agora tenho tirado mais partido do que toco, antes que era só preocupação, tenho gozado bem o que tenho feito o que me dá muito prazer				

Anexo 9: Análise inicial do participante C.

Optimism Online

Entries Recorded from 21, 2014 to 26, 2014

Generated:

2014- 26 (Sunday)		Estraégias de Bem Estar	Acont. Desencadearam Mal Estar	Sintomas
Ansiedade	8	Horas de Sono Adequadas (9)		
Percepção A.E.	8	Preparei Bem a Performan (10)		
Horas de Sono	7	Não Ingeri Alcool		
-	-	Não Alterei Rotina Diári (10)		
Medicação	Não	Esforço Concentração (5)		
Eficácia	9	Focalização Texto Musica (5)		
Notes: O álcool e cafeína que ingeri não estão relacionados com a performance. São dias de ensaios duplos em que acompanho uma refeição leve com uma cerveja e bebo um café. Coloquei 5 na Concentração e Foco no Texto porque não tive que fazer esforço suplementar para me concentrar e apenas foco a minha concentração no texto a 50%. O resto é focado no que me rodeia musicalmente (awarness) e nas questões técnicas. O período abrange os ensaios de cena, pré-geral, geral e estreia de uma ópera. As grandes dificuldades são o longo tempo de concentração requerido (cerca de 3h) e uma escrita muito transparente e camerística. Para além de me ter preparado muito bem, estes são aspectos em que me sinto muito confiante e portanto não sou muito afectado em termos de ansiedade na performance. As expectativas limitadas em termos da minha performance (8) devem-se às difíceis condições do f... : acusticamente adverso, temperatura muito alta com grande humidade, impossibilidade de ouvir os cantores, etc.				

Anexo 10: Análise final do participante C.

Optimism Online

Entries Recorded from 30, 2016 to 05, 2016

Generated: 05/05/2016

2016-05-30 (Saturday)	Estratégias de Bem Estar	Acont. Desencadearam Mal Estar	Sintomas
Ansiedade 1 Percepção A.E. 9 Horas de Sono 7 - - Medicação Não Eficácia 8	Preparei Bem a Performan Não Ingeri Alcool Não Alterei Rotina Diári Elaborei Palno Rotina Não Pensei Concerto	Stress no Trabalho	
Notes: Correu mais uma vez tudo bem. Apesar de ter tido um pequeno deslize num dos solos, consegui controlar-me e em todos os solos que se seguiram fui bem sucedido.			
2016-05-31 (Sunday)	Estratégias de Bem Estar	Acont. Desencadearam Mal Estar	Sintomas
Ansiedade - Percepção A.E. - Horas de Sono N/A - - Medicação N/A Eficácia -			
Notes: Dia de descanso.			
2016-05-01 (Monday)	Estratégias de Bem Estar	Acont. Desencadearam Mal Estar	Sintomas
Ansiedade 1 Percepção A.E. 9 Horas de Sono 8 - - Medicação Não Eficácia 9	Horas de Sono Adequadas Preparei Bem a Performan Não Ingeri Alcool Não Alterei Rotina Diári Elaborei Palno Rotina	Stress no Trabalho	
Notes: Mais um dia de ensaios de dia 3. Tudo tranquilo.			
2016-05-02 (Tuesday)	Estratégias de Bem Estar	Acont. Desencadearam Mal Estar	Sintomas
Ansiedade 1 Percepção A.E. 9 Horas de Sono 8 - - Medicação N/A Eficácia 9	Horas de Sono Adequadas Preparei Bem a Performan Não Ingeri Alcool Não Alterei Rotina Diári Elaborei Palno Rotina Focalização Texto Musica Pensamentos Positivos		
Notes: Ensaio geral para a estreia de amanhã. Sem stress e acredito que tudo irá correr bem! O facto de tocar bastante reduzido poderá trazer algum desconforto mas estou preparado para essas condicionantes.			
2016-05-03 (Wednesday)	Estratégias de Bem Estar	Acont. Desencadearam Mal Estar	Sintomas
Ansiedade 3 Percepção A.E. 9	Horas de Sono Adequadas Preparei Bem a Performan	Stress em Casa	

Optimism Online

Entries Recorded from 30, 2016 to 05, 2016

Generated: 04/05/2016

Horas de Sono	8	Não Ingeri Cafeína		
-	-	Não Ingeri Alcool		
Medicação	Não	Não Alterei Rotina Diári		
Eficácia	8	Elaborei Palno Rotina		
		Esforço Concentração		
		Focalização Texto Musica		
		Pensamentos Positivos		
Notes: Dia da estreia, primeira. A preparação foi sólida e os ensaios correram bem. Cheguei ao concerto/récita confiante de que tudo iria correr bem. O espaço reduzido e o calor da orquestra foi incomodativo, mas consegui concentrar-me. Não fui perfeito na minha execução mas consegui ultrapassar as dificuldades.				
2016-04 (Thursday)		Estraégias de Bem Estar	Acont. Desencadearam Mal Estar	Sintomas
Ansiedade	-			
Percepção A.E.	-			
Horas de Sono	N/A			
-	-			
Medicação	N/A			
Eficácia	-			
Notes: Dia de descanso.				
2016-05 (Friday)		Estraégias de Bem Estar	Acont. Desencadearam Mal Estar	Sintomas
Ansiedade	1	Horas de Sono Adequadas	Stress em Casa	
Percepção A.E.	9	Preparei Bem a Performan		
Horas de Sono	7	Não Ingeri Cafeína		
-	-	Não Ingeri Alcool		
Medicação	Não	Não Alterei Rotina Diári		
Eficácia	9	Elaborei Palno Rotina		
		Pensamentos Positivos		
		Não Pensei Concerto		
Notes: Dia da segunda récita. Mais descansado, se a primeira récita correu bem a segunda correrá melhor!!! Cheguei tranquilo, consegui ter momentos de pleno prazer a tocar os meus solos. Senti-me ainda melhor do que na primeira récita. A tranquilidade que senti permitiu-me tocar ainda melhor.				

Anexo 11: Análise inicial do participante D.

Optimism Online

Entries Recorded from 28, 2015 to 30, 2015

Generated: 02/03/2015

2015-28 (Wednesday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade 8 Percepção A.E. 2 Horas de sono 11.25 - - Medicação Não Eficácia 1	Não ingeri alcool Não alterei rotina diári Exercício de respiração Não pensei concerto	Stress em casa Dormi pouco Falta de preparação perf "Self-Talk" negativo Medo de falhar Pensamentos no concerto	Falta de esperança Sentimento inferioridade "Self-Talk" negativo Distúrbios do sono Perda de energia Perda interesse tarefa Falta de appetite
2015-29 (Thursday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade 9 Percepção A.E. 3 Horas de sono 10 - - Medicação Não Eficácia 4	Horas de sono adequadas Preparei bem a performan Não ingeri cafeína Não ingeri alcool Pensamentos positivos Não pensei concerto	"Self-Talk" negativo Medo de falhar Pensamentos no concerto	Falta de esperança Sentimento inferioridade "Self-Talk" negativo Distúrbios do sono Perda de energia Perda interesse tarefa
2015-30 (Friday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade 10 Percepção A.E. 1 Horas de sono 7.5 - - Medicação N/A Eficácia 5	Preparei bem a performan Não ingeri cafeína Esforço concentração Exercício de respiração	"Self-Talk" negativo Medo de falhar Pensamentos no concerto	Falta de esperança Sentimento inferioridade "Self-Talk" negativo Distúrbios do sono Perda de energia Perda interesse tarefa Fraca concentração Falta de appetite

Anexo 12: Análise final do participante D.

Optimism Online

Entries Recorded from 13, 2016 to 16, 2016

Generated: 13/03/2016

2016-03-13 (Saturday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade 2 Percepção A.E. 5 Horas de sono 8 - - Medicação Não Eficácia 5	Horas de sono adequadas Preparei bem a performan Focalização texto musica Pensamentos positivos	Medo de falhar Pensamentos no concerto	
Notes: Tenho consciência que dei o meu melhor!!!! Mas receio o exame....			
2016-03-14 (Sunday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade 5 Percepção A.E. 5 Horas de sono 8 - - Medicação Não Eficácia 5	Horas de sono adequadas Preparei bem a performan Esforço concentração Focalização texto musica Pensamentos positivos	"Self-Talk" negativo Medo de falhar Pensamentos no concerto	
Notes: Preocupa-me o exame desta semana...preparei-me mas apesar disso sinto-me insegura!!!!			
2016-03-15 (Monday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade 5 Percepção A.E. 5 Horas de sono 8 - - Medicação Não Eficácia 5	Horas de sono adequadas Preparei bem a performan Esforço concentração Focalização texto musica Pensamentos positivos	"Self-Talk" negativo Pensamentos no concerto	
Notes: Último dia de preparação antes de exame de amanhã. Com medo....			
2016-03-16 (Tuesday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade 9 Percepção A.E. 3 Horas de sono 8 - - Medicação Não Eficácia 2	Horas de sono adequadas Preparei bem a performan Não ingeri cafeína Esforço concentração Focalização texto musica	Stress em casa "Self-Talk" negativo Alterei a rotina diária Medo de falhar Pensamentos no concerto	
Notes: Neste exame voltei a não acreditar. Senti muito medo de falhar, as pernas a tremer como habitualmente, suores frios. Apesar de me ter preparado tenho consciência que não consegui atingir os objectivos. A ansiedade tomou conta do meu desempenho.			

Anexo 13: Análise inicial do participante E.

Optimism Online

Entries Recorded from 10, 2015 to 14, 2015

Generated: 10/14/2015

2015-10 (Tuesday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade 3	Horas de sono adequadas	Stress no trabalho	Falta de esperança
Percepção A.E. 8	Preparei bem a performan (7)	Stress em casa	Sentimento inferioridade
Horas de sono 7	Não ingeri cafeína	Medo de falhar	
-	Não ingeri alcool		
Medicação N/A	Esforço concentração		
Eficácia 8	Pensamentos positivos		
2015-11 (Wednesday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade 4	Horas de sono adequadas	Stress no trabalho	Falta de esperança
Percepção A.E. 8	Não ingeri cafeína	Stress em casa	Fraca concentração
Horas de sono 8	Não ingeri alcool	Medo de falhar	
-	Pensamentos positivos		
Medicação N/A			
Eficácia 7			
2015-12 (Thursday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade 6	Preparei bem a performan	Stress no trabalho	Falta de esperança
Percepção A.E. 8	Não ingeri cafeína	Stress em casa	Fraca concentração
Horas de sono 7	Não ingeri alcool	Medo de falhar	
-	Esforço concentração	Pensamentos no concerto	
Medicação N/A	Focalização texto musica		
Eficácia 8	Pensamentos positivos		
2015-13 (Friday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade 8	Horas de sono adequadas	Stress no trabalho	Falta de esperança
Percepção A.E. 6	Preparei bem a performan	Stress em casa	"Self Talk" negativo
Horas de sono 8	Não ingeri cafeína	"Self Talk" negativo	Perda de energia
-	Não ingeri alcool	Medo de falhar	Fraca concentração
Medicação N/A	Esforço concentração	Pensamentos no concerto	
Eficácia 5			
2015-14 (Saturday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade 9	Horas de sono adequadas	Stress no trabalho	Irritabilidade
Percepção A.E. 4	Preparei bem a performan	Stress em casa	Falta de esperança
Horas de sono 8	Não ingeri cafeína	"Self Talk" negativo	"Self Talk" negativo
-	Não ingeri alcool	Medo de falhar	Fraca concentração
Medicação N/A	Esforço concentração	Pensamentos no concerto	Falta de apetite
Eficácia 5	Focalização texto musica		
	Exercícios de respiração		
Notes: O concerto foi assim			

Anexo 14: Análise final do participante E.

Optimism Online

Entries Recorded from 07, 2016 to 10, 2016

Generated: 10/10/2016

2016-07 (Thursday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade 1 Percepção A.E. 9 Horas de sono 8 - Medicação Não Eficácia 9	Horas de sono adequadas Preparei bem a performan Não ingeri alcool Não alterei rotina diári Pensamentos positivos		
Notes: 1º ensaio de preparação para o difícil e longo programa para o concerto de Domingo. Estou bem preparado, confiante. Tenho a certeza de que irá correr tudo bem, mas se não correr tenho o direito de falhar, sou humano!!!!			
2016-08 (Friday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade 1 Percepção A.E. 9 Horas de sono 8 - Medicação Não Eficácia 9	Horas de sono adequadas Preparei bem a performan Não ingeri alcool Não alterei rotina diári Focalização texto musica Não pensei concerto		
Notes: Os ensaios estão a correr bem, estou contente com a forma como estou a tocar, sinto-me descontraído.			
2016-09 (Saturday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade 1 Percepção A.E. 9 Horas de sono 7 - Medicação Não Eficácia 8	Horas de sono adequadas Preparei bem a performan Não ingeri alcool Não alterei rotina diári Esforço concentração Pensamentos positivos Não pensei concerto		
Notes: Mais um ensaio que correu bem! Apesar de ter falhado a emissão de algumas notas esse facto não me afectou, falhei por acaso, sei que no concerto irá correr melhor.			
2016-10 (Sunday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade 3 Percepção A.E. 9 Horas de sono 8 - Medicação Não Eficácia 8	Horas de sono adequadas Preparei bem a performan Não ingeri alcool Não alterei rotina diári Pensamentos positivos Não pensei concerto		
Notes: Dia Concerto com a Sinfonia. A pouca ansiedade dissipou-se logo que comecei a tocar. Esforcei-me para manter o mesmo estado emocional ao longo do concerto. Correu tranquilamente, sem stress. Os 60 minutos da Sinfonia passaram como se fossem 20 minutos. Tentei e consegui ter prazer...			

Anexo 15: Análise inicial do participante F.

Optimism Online

Entries Recorded from 12, 2014 to 16, 2014

Generated: 2014-05-17

2014-05-12 (Wednesday)		Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade	9	Horas de Sono Adequadas (10)	Stress no Trabalho (8)	Irritabilidade (2)
Percepção A.E.	9	Preparei bem a performan (8)	Stress em Casa (2)	
Horas de Sono	8	Não Ingeri alcool (10)	Falta de preparação perf (1)	
-	-	Não alterei rotina diári (8)		
Medicação	Não	Focalização Texto Musi (9)		
Eficácia	6	Pensamentos positivos (10)		
		Não pensei concerto (8)		
Notes: Primeiro ensaio. Foi um ensaio de difícil entendimento entre o agrupamento. Não correu bem mas certamente o concerto será um sucesso.				
2014-05-13 (Thursday)		Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade	1	Preparei bem a performan (8)	Stress no Trabalho (4)	
Percepção A.E.	9	Não Ingeri alcool (10)	Stress em Casa (5)	
Horas de Sono	7.25	Não alterei rotina diári (10)		
-	-	Esforço Concentração (8)		
Medicação	Não	Focalização Texto Musi (8)		
Eficácia	9	Pensamentos positivos (10)		
Notes: Segundo ensaio. Apesar das dificuldades e problemas do primeiro ensaio acredito que o concerto será um sucesso.				
2014-05-14 (Friday)		Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade	1	Horas de Sono Adequadas (10)	Stress no Trabalho (8)	
Percepção A.E.	9	Preparei bem a performan (9)	Stress em Casa (5)	
Horas de Sono	8	Não Ingeri alcool (10)		
-	-	Não alterei rotina diári (10)		
Medicação	Não	Esforço Concentração (9)		
Eficácia	8	Focalização Texto Musi (9)		
		Pensamentos positivos (10)		
		Não pensei concerto (10)		
2014-05-15 (Saturday)		Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade	2	Preparei bem a performan (8)	Stress no Trabalho (3)	
Percepção A.E.	9	Não Ingeri alcool (10)	Dormi Pouco (1)	
Horas de Sono	7.25	Não alterei rotina diári (10)		
-	-	Pensamentos positivos (10)		
Medicação	Não	Não pensei concerto (10)		
Eficácia	8			
Notes: Dia de ensaio. As dificuldades ritmicas da obra geraram alguma dificuldade e perda de tempo no ensaio. Aproxima-se, amanhã um concerto importante numa sala importante.				
2014-05-16 (Sunday)		Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade	5	Horas de Sono Adequadas (10)	Stress em Casa	Perda de Energia

Optimism Online

Entries Recorded from 12, 2014 to 16, 2014

Generated:

Percepção A.E.	7	Preparei bem a performan	Medo de Falhar (5)	Fraca Concentração (7)
Horas de Sono	8.25	Não Ingeri cafeína		
-	-	Não Ingeri alcool (10)		
Medicação	Não	Não alterei rotina diári (6)		
Eficácia	7	Esforço Concentração		
		Focalização Texto Musi		
		Não pensei concerto (4)		
Notes: Dia de concerto. Foi uma semana em que foi necessário preparar uma obra complicada...talvez fossem necessários mais dias de ensaio devido à complexidade da obra. Este sentimento de dúvida quanto á preparação gerou uma sensação de falta de confiança. Na realidade o concerto estava tecnicamente preparado, mas a dúvida fez baixar os níveis de confiança que geraram alguma ansiedade e se repercutiram no resultado final do concerto. O é uma das obras mais difíceis do repertório....				

Anexo 16: Análise final do participante F.

Optimism Online

Entries Recorded from 15/16, 2016 to 19/19, 2016

Generated: 10/01/2017

2016-16 (Tuesday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade - Percepção A.E. 9 Horas de Sono 8 - - Medicação N/A Eficácia 9	Horas de Sono Adequadas Preparei bem a performan Não alterei rotina diári Focalização Texto Musi Pensamentos positivos		
Notes: Ensaio.			
2016-17 (Wednesday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade - Percepção A.E. 9 Horas de Sono 7,5 - - Medicação Não Eficácia 9	Horas de Sono Adequadas Preparei bem a performan Não alterei rotina diári Focalização Texto Musi		
2016-18 (Thursday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade 1 Percepção A.E. 9 Horas de Sono 8 - - Medicação Não Eficácia 9	Horas de Sono Adequadas Preparei bem a performan Não Ingeri alcool Não alterei rotina diári Pensamentos positivos		
Notes: Ensaios.			
2016-19 (Friday)	Estratégias de bem estar	Acont. desencadearam mal estar	Sintomas
Ansiedade 1 Percepção A.E. 9 Horas de Sono 7 - - Medicação Não Eficácia 8	Horas de Sono Adequadas Preparei bem a performan Não Ingeri cafeína Não Ingeri alcool Não alterei rotina diári Esforço Concentração Focalização Texto Musi Pensamentos positivos		
Notes: Este concerto correu bem. Senti-me bem com uma ansiedade que posso considerar residual, talvez a ansiedade necessária e que contribuiu para o meu concerto que foi bem conseguido.			

Lista de Figuras

Fig. 1 Equação representativa do modelo de O'Connor (adaptado a partir de O'Connor, 2001a).	15
Fig. 2 Diagrama representativo do modelo de <i>Flow</i> (adaptado a partir de Evans & Evans, 2013).	18
Fig. 3 Julgamentos de auto-eficácia (adaptado a partir de Bandura, 1994 e 1997).	25
Fig. 4 Subfunções da aprendizagem observacional (adaptado a partir de Bandura, 1986).	28
Fig. 5 Relação entre as fontes de informação de eficácia, julgamentos de eficácia e consequências (baseado em Bandura 1994 e 1997).	30
Fig. 6 Imagem representativa do modelo de Nideffer (adaptado a partir de Greene, 2002).	43
Fig. 7 Gráfico da lei de Yerkes & Dodson adaptado a partir de Teigen (1994).	44
Fig. 8 Imagem representativa do modelo de Green & Gallwey (adaptado a partir de Green & Gallwey, 1986).	48
Fig. 9 Tabela exemplificativa de uma rotina (Feltz et al. 2008)	61
Fig. 10 Diagrama baseado no modelo da Teoria Racional Emotiva Comportamental de Ellis (1985, 1987, 2000a, 2000b).	67
Fig. 11 Diagrama adaptado a partir do modelo da Teoria Cognitiva de J. S. Beck (1997).	72
Fig. 12 Modelo cognitivo (adaptado a partir de Beck, 1997)	75
Fig. 13 Representação de um sistema de <i>biofeedback</i> (adaptado a partir de Neurobit Systems).	84
Fig. 14 Diagrama representativo da respiração normal e em hiperventilação (adaptado a partir de Buswell, 2006).	88
Fig. 15 Moshe Feldenkrais durante uma sessão de <i>consciência através do movimento</i> (imagem cedida por ©International Feldenkrais Federation Archive).	96
Fig. 16 Moshe Feldenkrais durante uma sessão de <i>integração funcional</i> (imagem cedida por ©International Feldenkrais Federation Archive).	97
Fig. 17 Na imagem da esquerda, a cabeça conduz o corpo da chita. No jogador da esquerda é visível a harmonia entre cabeça, pescoço e costas (imagem direita). Imagens cedidas por ©Pedro Alcântara.	103
Fig. 18 O violinista Yehudi Menuhin a praticar <i>Yoga</i> (Menuhin, 1987).	113
Fig. 19 Relação linear entre auto-eficácia e desempenho em situação de desempenho (adaptado a partir de Bandura, 1997).	114
Fig. 20 Diagrama representativo das expectativas de eficácia e desempenho no processo de um desempenho, adaptado a partir de Bandura (1997).	117
Fig. 21 Modelo da auto-regulação, adaptado a partir de Kane et al. (1996).	119
Fig. 22 Adaptação do ciclo da aprendizagem auto-regulada de McPherson & Renwick (2001).	120
Fig. 23 Amiel e Reeves (2008) investigação <i>desig based</i> vs investigação experimental	130

Fig. 24 Aplicação <i>Optimism</i> , plataforma do participante.	132
Fig. 25 Exemplo de gráfico gerado pela aplicação <i>Optimism</i>	135
Fig. 26 Lista de estratégias resultante dos debates com músicos.....	136
Fig. 27 Figura representativa de um dos objectivos da intervenção.	139
Fig. 28 Esquema dos factores trabalhados na intervenção.....	140
Fig. 29 Guião da entrevista baseada na REBT e CBT.....	145
Fig. 30 Guião da entrevista da autoconfiança do músico.....	146
Fig. 31 Análise inicial do participante A realizada com a aplicação <i>online</i>	151
Fig. 32 Análise final do participante A realizada com a aplicação <i>online</i>	159
Fig. 33 Análise inicial do participante B realizada com a aplicação <i>online</i>	165
Fig. 34 Análise final do participante B realizada com a aplicação <i>online</i>	171
Fig. 35 Análise inicial do participante C realizada com a aplicação <i>online</i>	175
Fig. 36 Análise final do participante C realizada com a aplicação <i>online</i>	183
Fig. 37 Análise inicial do participante D realizada com a aplicação <i>online</i>	189
Fig. 38 Análise inicial do participante D realizada com a aplicação <i>online</i>	196
Fig. 39 Análise inicial do participante E realizada com a aplicação <i>online</i>	201
Fig. 40 Análise final do participante E realizada com a aplicação <i>online</i>	207
Fig. 41 Análise inicial do participante F realizada com a aplicação <i>online</i>	213
Fig. 42 Análise final do participante F realizada com a aplicação <i>online</i>	218
Fig. 43 Tabela comparativa entre as análises inicial e final (aplicação <i>online</i>), do dia do desempenho/concerto dos participantes (níveis de ansiedade, percepção de auto- eficácia e eficácia).	223
Fig. 44 Gráfico comparativo da variação dos níveis de ansiedade dos participantes entre as análises inicial e final (dia do desempenho/concerto).....	225
Fig. 45 Gráfico comparativo da variação dos níveis de auto-eficácia dos participantes entre as análises inicial e final (dia do desempenho/concerto).....	226
Fig. 46 Gráfico comparativo da variação dos níveis de eficácia dos participantes entre as análises inicial e final (dia do desempenho/concerto).	226
Fig. 47 Gráfico comparativo dos níveis de ansiedade e auto-eficácia dos participantes da análise inicial (dia do desempenho/concerto).	227
Fig. 48 Gráfico comparativo dos níveis de ansiedade e auto-eficácia dos participantes da análise final (dia do desempenho/concerto).....	228
Fig. 49 Tabela de estratégias para a promoção de bem estar utilizadas no dia do concerto/desempenho (análise inicial e final).....	229
Fig. 50 Lista de estratégias recolhida durante as palestras realizadas com músicos no início do estudo.	230