

● Programa
FICA
● Preparado

Edição para Músicos
Estudo Individual



PROGRAMA FICA PREPARADO

Edição Estudo Individual

Destinatários: Jovens dos 16 aos 29 anos

Sessões: 5 sessões de 2h30 em formato flexível (ciclo anual, trimestral ou intensivo)

O **FICA PREPARADO para Estudar** foi concebido para acompanhar os participantes na sua actividade quotidiana como instrumentistas, ao fomentar o desenvolvimento de **competências que promovem autonomia para uma prática diária do instrumento mais consciente, consistente e eficaz**.

Nesse sentido, a OSF oferece um percurso que articula:

- ◇ **Mindfulness**
- ◇ **Eficácia da Prática Instrumental:**
 - * Estrutura da sessão de estudo
 - * Rituais e Práticas de Estudo — sistema Pomodoro
 - * Consistência — organização do tempo disponível
 - * Postura e Consciência Corporal
- ◇ **Produção áudio** — gravação como ferramenta de estudo

1. MINDFULNESS

Objectivos

- ◇ Aumentar a capacidade de concentração e presença durante o estudo e a performance.
- ◇ Reduzir a ansiedade através da respiração, da consciência corporal e da observação sem julgamento.

Conteúdos

- ◇ O que é o *mindfulness* e como se aplica à prática musical.
- ◇ Práticas de atenção plena no estudo: escuta consciente, foco na intenção e sensação corporal.
- ◇ Técnicas de regulação:
 - * Body scan
 - * Respiração 4-6
 - * Pausas conscientes
 - * Ancoragem sensorial para momentos de stress

2. EFICÁCIA DA PRÁTICA INSTRUMENTAL

Rituais e Práticas de Estudo

Objectivos

- ◇ Construir hábitos que apoiem uma relação equilibrada com o estudo e a performance.
- ◇ Preparar mentalmente o músico para provas, audições e situações de pressão.
- ◇ Integrar *mindfulness* na rotina real de prática musical e na vida académica.

Conteúdos

- ◇ Rituais de antes da actividade musical: preparação mental e corporal.
- ◇ Organização do tempo de estudo — técnica Pomodoro.
- ◇ Organização emocional para provas: antecipação, gestão do tempo, estratégias de foco.
- ◇ *Mindfulness* no estudo: como estudar com presença, intenção e objectivos claros.
- ◇ Pós-performance: avaliação saudável e preservação da motivação.
- ◇ Rotinas semanais de bem-estar (sono, alimentação, descanso, limites).

Postura e Consciência Corporal

Objectivos

- ◇ Desenvolver consciência corporal, evitando tensões prejudiciais à técnica e à saúde.
- ◇ Trabalhar a expressividade, comunicação e presença em palco.
- ◇ Melhorar a ligação entre corpo, instrumento e intenção artística.

Conteúdos

- ◇ Práticas corporais: respiração, alinhamento, articulação e mobilidade.
- ◇ Movimento como ferramenta educativa e performativa.

3. Produção áudio — gravação como ferramenta de estudo

Objectivos

- ◇ Desenvolver noções essenciais de captação e gravação caseira.
- ◇ Conhecer equipamentos e tecnologias áudio úteis ao estudo.
- ◇ Promover independência técnica e criativa.

Conteúdos

- ◇ Montagem de um sistema de som simples: cadeia de sinal, ligações e resolução de problemas.
- ◇ Microfones: diferenças, usos e técnicas de captação (mono e estéreo).
- ◇ Gravação e edição digital com software gratuito (Reaper).
- ◇ Pós-produção: equalização, compressão e organização de ficheiros.



Co-financiamento

Programação 2021-2027



Apoios



Parceiros

