

● Programa
FICA
● Preparado

Edição para Músicos
Performance



PROGRAMA FICA PREPARADO

Edição Performance

Destinatários: Jovens dos 16 aos 29 anos

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

O **FICA PREPARADO para a Performance** foi concebido para apoiar os participantes a preparar a época de provas — acesso ao ensino superior, a orquestras ou concursos —, ao fomentar desenvolvimento **competências de auto-regulação e performativas, estudo consciente e autonomia técnica na produção de conteúdos áudio.**

Num contexto em que a ansiedade, a pressão da performance e a necessidade de criar registos de qualidade para provas e candidaturas são desafios cada vez mais presentes, a OSF oferece um percurso que articula:

- ◇ **Mindfulness**
- ◇ **Gestão Emocional**
- ◇ **Eficácia da Prática Instrumental** — Rituais e Práticas de Estudo
- ◇ **Postura, Consciência Corporal e Expressividade**
- ◇ **Criação de Conteúdos Áudio e Registos para Provas**

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.
- ◇ Relação entre respiração, sistema nervoso e estado performativo.
- ◇ 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. GESTÃO EMOCIONAL

Objectivos

- ◇ Compreender como histórias pessoais influenciam a performance e o estudo.
- ◇ Identificar crenças limitadoras (perfeccionismo, comparação, medo de falhar).
- ◇ Ressignificar experiências através de técnicas narrativas.
- ◇ Desenvolver uma relação mais saudável, confiante e autónoma com a música.

Conteúdos

- ◇ Explorar a sua narrativa pessoal enquanto músico: origem, influências, expectativas.
- ◇ Mapa das emoções ligadas ao acto de tocar: medo, vergonha, orgulho, conquista.
- ◇ Externalização da ansiedade: “a ansiedade não sou eu — é algo com que posso dialogar”.
- ◇ Reescrita narrativa:
 - * histórias de fracasso reinterpretadas como aprendizagem,
 - * história de “quando toquei bem” como recurso interno para futuras provas.
- ◇ Identificação de sucessos, talentos, estratégias já existentes mas invisíveis para o aluno.
- ◇ Construção da “história preferida”: quem quero ser em palco, no estudo, na vida musical.

3. Eficácia da Prática — 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 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).

4. Postura, Movimento e Presença em Palco

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.
- ◇ Expressão corporal para palco: gestos, foco, energia, comunicação não verbal.

5. Registo e Criação de Conteúdos Áudio

Objectivos

- ◇ Capacitar os estudantes para produzirem registos de áudio adequados a provas, candidaturas e portefólios.
- ◇ Desenvolver noções essenciais de som ao vivo e gravação caseira.
- ◇ 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.
- ◇ Boas práticas para criar gravações de qualidade em contexto escolar ou doméstico.

6. Registo e Criação de Conteúdos Vídeo

Objectivos

- ◇ Capacitar os participantes a criarem conteúdos de vídeo adequados a provas, candidaturas e portefólio.
- ◇ Desenvolver noções básicas de captação de imagem
- ◇ Promover a criatividade e autonomia na comunicação do seu trabalho com o público, *construindo hábitos saudáveis de gravação*

Conteúdos

- ◇ Boas práticas para criar gravações e fotografias de qualidade com o material disponível
- ◇ Acessórios úteis para construir um plano apropriado a cada contexto
- ◇ Comunicação: ideias e desafios de conteúdos para fazer com o apoio de familiares e amigos ou em público

RESULTADOS ESPERADOS

No final deste percurso, os participantes deverão ser capazes de:

Competências Pessoais e Performativas

- ◇ Regular emoções e ansiedade através de técnicas de mindfulness e respiração.
- ◇ Identificar crenças limitadoras e criar alternativas para as mesmas.
- ◇ Preparar-se de forma mais estruturada e confiante para exames e actuações.
- ◇ Melhorar a postura, a expressividade e a presença em palco.

Competências Técnicas e Criativas

- ◇ Criar gravações com qualidade de forma autónoma, do registo à edição.
- ◇ Compreender e operar sistemas de som básicos.

Resultados para Portefólio

- ◇ Diário de reflexões, práticas e conquistas.
- ◇ Registos áudio preparados pelo próprio aluno.
- ◇ Manual personalizado de estratégias para estudo, performance e regulação emocional.

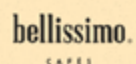


Co-financiamento

Programação 2021-2027



Apoios



Parceiros

