



## A ansiedade do cantor lírico brasileiro

*Ligia Ishitani Silva<sup>1</sup>*

*Categoria: Comunicação*

**Resumo:** A ansiedade pode provocar sintomas físicos, incluindo a disfonia, que afeta diretamente o trabalho do cantor lírico. No caso dos cantores brasileiros, a ansiedade é agravada pela necessidade econômica de encontrar trabalho em um mercado com poucas oportunidades, juntamente com a necessidade de, nessas raríssimas oportunidades, obter o devido reconhecimento social.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Cantor. Disfonia psicogênica.

### **Anxiety in the opera singer's life**

**Abstract:** Anxiety can induce physical symptoms, including dysphonia, which directly affects the work of the opera singer. In the case of Brazilian singers, the anxiety is aggravated by the economic need to find work in a market with few opportunities, as well as the need to obtain social recognition in the very rare opportunities they get.

**Keywords:** Anxiety. Singer. Psychogenic dysphonia.

### **Introdução**

Na vida cotidiana, sabemos bem que episódios de ansiedade têm impacto na sonoridade vocal, afinal, quando um indivíduo está preocupado ou ansioso, prontamente identificamos seu estado emocional em sua voz falada.

Apesar do efeito da ansiedade na emissão vocal ser um tema já bastante discutido na literatura médica e acadêmica, em minha pesquisa bibliográfica, encontrei poucos trabalhos que documentassem especificamente a ansiedade dos cantores líricos profissionais. Além disso, os trabalhos em questão, em sua maior parte, não se encontram redigidos em português, o que inviabiliza o acesso à informação de uma parcela dos

---

<sup>1</sup> Mestrado em Música, Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, Escola de Música, Mestrado em Canto, Conservatório Benedetto Marcello de Venezia. [ligiaishitani@gmail.com](mailto:ligiaishitani@gmail.com)



cantores brasileiros. Por essa razão, um dos meus objetivos com a elaboração deste artigo foi trazer o tema da ansiedade do cantor lírico para uma discussão atual, no nosso idioma.

Como segundo objetivo do artigo, se a ansiedade é capaz de provocar sintomas físicos que prejudicam ou até mesmo impedem a fonação, penso que seja de extrema importância identificar a razão dessa ansiedade, afinal, sabemos que o desempenho dos cantores líricos pode ser afetado negativamente pela mínima alteração na emissão vocal.

Portanto, no presente artigo, discutirei brevemente as implicações da ansiedade na voz, além de procurar identificar os principais motivos de ansiedade na vida do cantor lírico, esperando, por fim, que as informações levantadas sejam úteis para os colegas cantores.

## **1. Disfonia psicogênica: um resumo**

“Transtornos psicossociais, como a ansiedade, podem ser tanto primários quanto secundários a um problema de voz, ou seja, podem gerar ou manter um distúrbio vocal, ou ainda ser a consequência de uma disfonia, desencadeando um ciclo vicioso entre o sintoma emocional e o vocal” (TRAJANO et al., 2016, p. 424).

Em minha pesquisa sobre a relação entre voz e ansiedade, encontrei vários estudos de caso de pacientes que sofriam de disfonia psicogênica. “A disfonia psicogênica caracteriza-se por alterações vocais resultantes de distúrbios psicológicos e está muito associada ao stress crônico, que é cada vez mais prevalente na nossa sociedade” (MARTA, 2017, p. 2).

“O tipo de voz, a articulação e a fluência da fala são sensíveis às oscilações psicológicas, portanto fatores estressantes podem estar relacionados às alterações vocais” (BERGAMINI et al., 2015, p. 318). Isso acontece porque “os músculos laríngeos extrínsecos e intrínsecos são sensíveis ao estresse emotivo, e a sua hipercontração é o denominador comum em praticamente todos os distúrbios de disfonia psicogênica” (ARONSON, 1990, p. 121).

Esse tipo de disfonia se apresenta em “um quadro estável de alteração vocal que não encontra na situação física do paciente uma razão etiológica o suficiente para a sua existência” (MAGNANI, 2018, p. 6). Em outras palavras, em um exame físico, como, por exemplo, o exame de videolaringoscopia, o trato vocal se encontra em perfeitas



condições, e os parâmetros vibratórios, a simetria das pregas vocais e os seus quocientes de abertura e fechamento resultam perfeitamente normais (DI RACO, FÜSTOS, 2018, p. 144-145).

Apesar do trato vocal perfeitamente normal, em um estudo italiano com 40 pacientes com disfonia psicogênica (LAURIELLO et al., 2003, p. 469), 100% deles sentia cansaço vocal (40/40), 100% redução da capacidade do tempo fonatório (40/40), 95% rouquidão (38/40) e 80% dificuldade no ataque sonoro (32/40).

Como mencionado anteriormente, fatores estressantes e ansiógenos podem estar relacionados às alterações vocais. Sobre as causas da disfonia psicogênica,

Na maioria dos casos, raramente foram relatados incidentes traumáticos e situações graves envolvendo morte, perda, separação e ameaças à segurança pessoal ou familiar. Os incidentes estressantes mais comumente identificados foram problemas interpessoais com parceiros próximos ou membros da família, incluindo dificuldade para expressar emoções negativas relacionadas à hostilidade reprimida, angústia por sentimentos sexuais e rebelião contra figuras de autoridade. Outros motivos de estresse estavam relacionados às responsabilidades em casa e no trabalho, falta de assertividade, sensação de impotência para realizar transformações e escasso apoio social (BAKER, 2008, p. 213).

Em um questionário elaborado recentemente como parte da dissertação de minha autoria intitulada “O cansaço vocal e o papel da saúde mental na disfonia” (ISHITANI SILVA, 2020), 31% dos 143 cantores participantes relataram já ter tido um episódio no qual sentiram dificuldades persistentes para cantar, porém, no momento da consulta médica, não acharam nenhuma razão orgânica que justificasse a disfonia.

Durante as entrevistas a esses cantores, a presença da disfonia foi relacionada a momentos de estresse, tensão, ansiedade, pânico e depressão, o que se encontra em conformidade com as causas possíveis para o desenvolvimento da disfonia psicogênica (BUTCHER et al., 2007, p. 4). Infelizmente, não sendo médica, eu não possuo a competência para diagnosticar estes cantores. Não obstante, as respostas dos cantores entrevistados se aliam aos dados das pesquisas sobre disfonia psicogênica, que, por sua vez, evidenciam a necessidade de uma visão multidisciplinar no tratamento da mesma, afinal, é necessário que tal tratamento contemple curar não só a disfonia em si, mas, igualmente, a origem psicológica da sua manifestação.



## 2. A ansiedade do cantor lírico brasileiro

“Os transtornos da ansiedade afetam a população geral com maior frequência do que qualquer outro transtorno psicológico” (HESSEL et al., 2012, p. 284). O Brasil possui o maior número de casos de transtorno de ansiedade entre todos os países do mundo: os casos correspondem a 9,3% da população, contra 5,6% do continente americano e 3,6% da média mundial (FERNANDES et al, 2017, p. 2345). No caso dos músicos (não só brasileiros), diferentes estudos indicam que

cerca de 20% dos alunos que iniciam os seus estudos nos Conservatórios de Música abandonam os referidos estudos porque sofrem de ansiedade de palco, ou seja, porque não conseguem controlar os nervos que surgem antes de um concerto, exame, audição etc. Mas não só isso, dos alunos que continuam, percentagens que oscilam entre 40 e 60% veem seu desempenho musical deteriorado devido aos seus nervos. E entre eles há aqueles que sofrem de uma preocupação incômoda que não lhes permite desfrutar da interpretação, até os casos mais graves em que a ansiedade é considerada insuportável e de fato estraga totalmente o trabalho realizado (DALIA, 2004, p. 22).

Um outro estudo, desenvolvido na University of North Texas College of Music, revelou que cerca de 83,1% dos estudantes participantes sofriam de algum tipo de ansiedade em suas performances (MILLER; CHESKY, 2004, p. 12).

Uma vez que eu não havia encontrado um trabalho no qual se documentasse a presença da disfonia associada à ansiedade especificamente em cantores líricos profissionais, durante o mês de maio de 2020, realizei uma entrevista online com 177 cantores líricos, tendo como objetivo verificar a hipótese de que a ansiedade interfere negativamente no trabalho do cantor. Por causa da pandemia do coronavírus, existia um pressuposto de que o período da pesquisa tenha sido, para tantos cantores, um momento de ansiedade e estresse. A pesquisa completa se encontra na dissertação “O cansaço vocal e o papel da saúde mental na disfonia” (ISHITANI SILVA, 2020).

Na pesquisa supracitada, em relação aos motivos de ansiedade, em uma escala de 1 a 10, onde 10 representava o nível máximo de ansiedade, levando em conta apenas as respostas nos níveis de 8 a 10: 67,2% (119 cantores) estavam ansiosos por não saber o que aconteceria após o isolamento, 57,7% (102) apresentavam ansiedade por motivos

financeiros e 54,3% (96) se sentiam ansiosos por não serem mais capazes de planejar ou controlar seus compromissos profissionais.

Como resultado principal, 76,8% dos cantores afirmou perceber sintomas físicos que poderiam estar relacionados ao estresse ou à ansiedade, interferindo negativamente no canto durante esse período. Os sintomas mais citados foram: insônia (citada por 88 cantores), tensão muscular (65 cantores), refluxo (45 cantores), falta de ar (39), cansaço ou fadiga (17), dor de cabeça (14) e perda de tônus muscular (7).

A pesquisa acima foi conduzida em um momento atípico de uma pandemia, no entanto, em sua pesquisa de doutorado, Sandgren constatou que "cantores de ópera ao longo de toda a carreira e faixa etária relataram estados emocionais de ansiedade" (SANDGREN, 2005, p. 59). Na tese da autora, entre os motivos de ansiedade apresentados pelos cantores de ópera, "a preocupação do cantor com as avaliações negativas da parte de pessoas significativas era o tópico mais frequentemente citado e foi o principal stress psicológico mencionado" (SANDGREN, 2005, p. 58).

Quando um cantor diz ter "medo do palco", ele não tem medo do palco literalmente: na realidade, esse medo é uma ansiedade de desempenho "causada pelo que pode vir a acontecer enquanto o músico está tocando no palco diante da plateia" (NAGEL, 2015, p. 209). Afinal, tudo o que acontece no palco está sujeito às tais avaliações negativas, que são o principal motivo de ansiedade dos cantores, conforme citado anteriormente.

O cantor pode ter, por exemplo, "medo de esquecer suas linhas, medo de falhar na frente de um grande número de pessoas, medo de ser julgado ou criticado por outras pessoas, medo de ficar constrangido e perder a autoestima" (BUTCHER et al., 2007, p. 106).

Em seu trabalho sobre a ansiedade do cantor lírico, a cantora lírica brasileira Janette Dornellas explica, em um relato pessoal, a sua própria ansiedade de desempenho:

A ansiedade prejudicava minha qualidade de sono, o que acabava levando a um cansaço extremo que prejudicava o resultado vocal, gerando mais ansiedade. Esse processo cíclico iria agravando o quadro até o ponto de sofrer o ataque de pânico. Este pânico não era relacionado ao medo do palco, mas ao medo de não ter energia suficiente para levar a cabo uma ópera de três horas de duração, ou seja, o medo de falhar (DORNELLAS, 2012, p. 15).



Por essa razão, a ansiedade do cantor muitas vezes é associada ao perfeccionismo, “seja auto-orientado (buscando um padrão estabelecido por si mesmo), seja social (buscando satisfazer a expectativa alheia)” (SANDGREN, 2005, pp. 40-41), especialmente se o cantor tiver sido educado em um ambiente familiar no qual se fomenta o medo do ridículo, superestimando a importância da opinião do outro e exagerando nas consequências negativas da exposição social (DALIA, 2004, p. 50).

No caso do músico profissional, a ansiedade causada pela obrigação da perfeição – e, conseqüentemente, a frustração com a imperfeição – é particularmente agravada pelo fato que

a maior parte [dos músicos] começa na infância a praticar o instrumento que se tornará o sustento da sua vida profissional. Cerca de 90% começam antes dos 12 anos; quase metade (46%) antes dos 7 anos. [...] O músico passa anos importantes de sua formação concentrando-se em aulas e exercícios intensos [...]. Este tipo de educação tem fortes repercussões no desenvolvimento da personalidade e da adaptação social e muitas vezes fornece um terreno fértil para as raízes da ansiedade (NAGEL, 2015, p. 210).

Por outro lado, quem decide entrar no mundo da música profissional já na idade adulta também tem motivos de ansiedade. Se observarmos os cantores de ópera,

Um sentimento que prevalece entre os cantores é que o tempo está se esgotando e em breve eles não poderão se inscrever em programas para jovens artistas [...], pois os programas e concursos para jovens artistas têm limites de idade muito restritos. Quanto mais anos se passam sem uma vitória significativa no mundo das audições, mais difícil é encontrar um emprego (KANE, 2015, p. 85).

Para piorar a situação do cantor lírico brasileiro, os cantores do nosso país sofrem com a extrema escassez de oportunidades. Segundo o Censo da Educação Superior, somente em 2018, foram 3.089 os graduados em cursos superiores de música no Brasil<sup>2</sup>. Infelizmente, não encontrei dados oficiais de quantos graduados correspondiam a cantores líricos. No entanto, se fizermos uma estimativa extremamente baixa de que apenas 1% dos graduados em música naquele ano eram cantores líricos, já teríamos 30 novos cantores líricos formados apenas em 2018. No mesmo ano, podemos contar nos

---

<sup>2</sup> Disponível em: < <http://portal.inep.gov.br/web/guest/censo-da-educacao-superior> >



dedos os teatros brasileiros que realizaram montagens profissionais de ópera, num país com mais de 200 milhões de habitantes.

Então, além de lidar com o medo da avaliação negativa por parte de outras pessoas significativas, o cantor brasileiro ainda se encontra em um contexto mercadológico que pode contribuir para a manifestação ou para a perpetuação da ansiedade.

A ansiedade do cantor vem acompanhada de seus sintomas físicos, pois “as respostas emocionais e fisiológicas ao medo do palco ou ansiedade são manifestações do sistema nervoso simpático ao mecanismo de luta ou fuga” (GIDDENS et al., 2013, p. 4), um mecanismo ativado naturalmente pelo corpo humano para nos ajudar quando estamos em perigo.

O “mecanismo de luta ou fuga” era extremamente útil quando precisávamos, por exemplo, confrontar um animal durante a caça, no entanto, no contexto atual de um cantor de ópera, a ameaça não é mais física, mas psicológica. Portanto, esse mecanismo não funciona com os fatores de estresse atuais; ao contrário, pode até mesmo agravar o quadro, uma vez que a ansiedade pode causar, entre seus vários sintomas físicos, tensão muscular, taquicardia, sensação de falta de ar, tontura e náusea (GIDDENS et al., 2013, p. 4), sintomas que obstaculizam o trabalho do cantor lírico, findando em um ciclo no qual a ansiedade colabora para a disfonia e esta, por sua vez, agrava a ansiedade.

A boa notícia é que “essas respostas inadequadas são aprendidas de uma maneira involuntária e vão se consolidando em nossa conduta pessoal. Mas, da mesma forma como as aprendemos, podemos desaprendê-las” (DORNELLAS, 2012, p. 15).

Em sua dissertação sobre a ansiedade na performance musical, Mejía sugere algumas estratégias para o controle da ansiedade, como, por exemplo, meditação, oração, yoga, técnicas de respiração, técnica de Alexander, hipnose, textos de autoajuda e o uso de medicamentos betabloqueadores (MEJÍA, 2016, pp. 41-50).

Sobre os medicamentos betabloqueadores, um estudo nacional com 224 bacharelados em música revelou que “17,27% dos respondentes declararam utilizar ou já ter utilizado em algum momento os betabloqueadores, sendo que a grande maioria recorre à automedicação” (NASCIMENTO, 2014, p. 7). Um dos problemas do uso desses medicamentos sem prescrição médica é que o cantor tem um alívio momentâneo da ansiedade, porém, apesar da diminuição dos sintomas físicos, o verdadeiro problema de



ansiedade de desempenho não está sendo tratado. Portanto, o mais correto, neste caso, seria que o cantor buscasse um acompanhamento psiquiátrico profissional.

“Para a maioria dos transtornos de ansiedade, a exposição é o componente fundamental para que a terapia seja eficaz [...] No âmbito clínico, realizamos vários concertos (exposições) nas nossas clínicas de psicologia, com um público (que pode variar de 1 a 20 pessoas) onde o músico se expõe até perceber que a ansiedade desaparece” (DALIA, 2004, p. 66). Um adendo importante é que Dalia cita regras para as exposições (DALIA, 2004, pp. 72-73), entre elas “não levar amuletos ou realizar condutas supersticiosas” e “não tomar fármacos”.

Como já discorrido anteriormente, infelizmente no Brasil os cantores líricos não dispõem de tanta oportunidade de exposição. No entanto, no exemplo dado por Dalia, seus pacientes músicos tocavam em um ambiente informal (na própria clínica de psicologia) para um público muito pequeno (de até 20 pessoas), todavia essa pequena exposição, aliada à terapia, era já o suficiente para tratar a ansiedade. Essa observação me leva a crer que, se os cantores se organizassem para criar um ambiente no qual pudessem se expor com frequência, mesmo que para um público pequeno, eles poderiam lidar melhor com a questão da ansiedade. Porém, o mesmo autor argumenta que “em muitas escolas e conservatórios as audições são realizadas pelos alunos, mas embora em teoria sirvam para familiarizar o aluno com os concertos, o público e o palco, o que realmente acontece é que tendem a ser mais uma fonte onde se alimenta a resposta de ansiedade” (DALIA, 2004, p. 144).

É fundamental notar que, no exemplo de Dalia, seus pacientes contavam não só com a experiência da exposição, mas também com acompanhamento psicológico profissional. O perigo é que, sem o devido acompanhamento terapêutico, uma possível rejeição ou julgamento transforme a própria experiência de exposição em um gatilho ansiógeno. “Um exemplo é a condição de prova para a obtenção da carteira nacional de habilitação (CNH): uma única reprovação pode ser suficiente para que a prova se torne eliciadora de ansiedade” (HESSEL, 2011, p. 285).

De acordo com as considerações acima, em minha opinião, no caso da hipótese de os cantores organizarem a própria oportunidade de exposição (como um concerto), é essencial que ela seja construída com o objetivo de diminuir a ansiedade, ao invés de outros fins potencialmente ansiógenos, como, por exemplo, acertar todas as notas,





competir com os colegas, fazer um vídeo perfeito, agradar aos parentes ou atender às expectativas dos professores.

### 3 Conclusão

Conforme discutido anteriormente, a principal causa de ansiedade do cantor é a avaliação negativa por parte de outras pessoas significativas, e essa ansiedade é agravada pela necessidade econômica de encontrar trabalho em um mercado com poucas oportunidades, juntamente com a necessidade de, nessas raríssimas oportunidades, obter o devido reconhecimento social após anos de muita dedicação.

Em minha opinião, um sistema em que todos os anos milhares de novos cantores de ópera se formam em universidades e conservatórios de todo o mundo e depois não têm onde trabalhar é, no mínimo, problemático. Minha intenção não é apenas questionar o sistema atual, mas chamar atenção à forma como lidamos com o mercado no qual estamos inseridos, visto que ele é um fator gerador de ansiedade nos cantores.

É possível que, futuramente, nos organizemos como sociedade de forma a valorizar a ópera e criar oportunidades para todos os grandes artistas em nosso país. Porém, se as oportunidades de se trabalhar em uma casa de ópera são atualmente assim tão escassas, provavelmente um grande número de cantores se deparará com a realidade de não conseguir se apresentar com a frequência com a qual gostaria. Nesse momento, gostaria de esclarecer que não estou dizendo para ninguém desistir dos seus sonhos, muito pelo contrário. Apenas quis explicar que, caso um cantor não tenha oportunidades de trabalho, não se trata necessariamente de uma questão individual.

Especialmente por existir uma relação bidirecional comprovada entre as disfonias e os fatores emotivos e psicossociais, creio que, para um cantor, particularmente no contexto específico do cenário brasileiro, seja fundamental reconhecer seu valor como artista independentemente da avaliação do outro e, por fim, cuidar da sua saúde mental, do mesmo modo como diariamente cuidamos da técnica ou da higiene vocal.

Além disso, na posição de professor, o cantor pode ajudar seus alunos com atitudes simples, como “não fomentar ideias irracionais sobre perfeccionismo e catastrofismo. Recompensar os esforços mais do que os resultados, aumentar a



autoestima do aluno diante dos erros. Expor os alunos o máximo possível de vezes durante o curso, em audições, concertos, etc.” (DALIA, 2004, p. 142).

## Referências

ARONSON, A.E.. **Clinical Voice Disorders: An Interdisciplinary Approach**. Ed. 3. New York: Thieme, 1990

BAKER, Janet. The role of psychogenic and psychosocial factors in the development of functional voice disorders. **International Journal of Speech-Language Pathology**. Londres, v. 10, n.4, pp. 210–230, 2008.

BERGAMINI, M.; ENGLERT, M.; RIBEIRO, L.L.; AZEVEDO, R. Estudo de caso: disfonia psicogênica. **Revista CEFAC**. São Paulo, v. 17, n.1, pp. 318-322, 2015.

BUTCHER, Peter; ELIAS, Annie; CAVALLI, Lesley. **Understanding and treating psychogenic voice disorder: a CBT Framework**. West Sussex: John Wiley & Sons, Ltd, 2007

**Censo da Educação Superior**. 2018. Disponível em: <<http://portal.inep.gov.br/web/guest/censo-da-educacao-superior>>. Acesso em: 27 julho 2020

DALIA, Guillermo. **Cómo superar la ansiedad escénica en músicos: un método eficaz para dominar los nervios ante las actuaciones musicales**. Madrid: Mundimúsica Ediciones s.l., 2004

DI RACO, G.; FÜSTÖS, R. Disfonia Funzionale. In: LA VIDEOLARINGOSCOPIA. 2008, Pollenzo, Itália. **XXXII Convegno Nazionale di Aggiornamento: Associazione Otorinolaringologi Ospedalieri Italiani**. Pollenzo, 2008, pp. 139-148

DORNELLAS, Janette Ribeiro. **Um medo ordinário: pesquisando a ansiedade na performance do cantor lírico**. Brasília, 2012. Artigo expandido (Mestrado em Música). Escola de Música e Artes Cênicas, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2012.

FERNANDES, M.A.; RIBEIRO, H.K.P.; SANTOS, J.D.M.; MONTEIRO, C.F.S.; COSTA R.S.; SOARES, R.F.S. Prevalência dos transtornos de ansiedade como causa de afastamento de trabalhadores. **Revista Brasileira de Enfermagem**. Brasília, v.71, n. 5, pp. 2213-2220, 2018.

GIDDENS, Cheryl L.; BARRON, Kirk W.; BYRD-CRAVEN, Jennifer; CLARK, Keith F.; WINTER, A. S. Vocal indices of stress: A Review. **Journal of Voice**. New York: Elsevier Inc., v. 27, n. 3, 2013.



HESSEL, A.; BORLOTI, E. B.; HAYDU, V.B. O pensar e o sentir numa análise comportamental da ansiedade. In: PESSOA, C.V.B.B.; COSTA, C.E.; BENVENUTI M.F. **Comportamento em Foco**. São Paulo: ABPMC, 2011, pp. 283-292

ISHITANI SILVA, Ligia. **L'affaticamento vocale e il ruolo dela salute mentale nella disfonia**. Veneza, 2020. Dissertação (Mestrado em Canto). Conservatorio Benedetto Marcello di Venezia, Itália, 2020.

KANE, Susan Mohine. **The 21st Century Singer: Making the Leap from the University into the World**. Oxford: Oxford University Press, 2015

LAURIELLO, M.; COZZA, K.; ROSSI, A.; DI RIENZO L.; COEN TIRELLI G. Il profilo psicologico del paziente affetto da disfonia disfunzionale. **Acta Otorhinolaryngologica Italica**. Pisa: Pacini Editore Srl, n.23, pp. 467-473, 2003.

MAGNANI, Silvia. **Le disfonie psicogene**. Milão: Nuova ARTEC, 2018. Disponível em : <[https://www.silviamagnani.it/ebook/psicogene\\_ebook.pdf](https://www.silviamagnani.it/ebook/psicogene_ebook.pdf)>. Acesso em: 10 agosto 2020

MARTA, Patrícia Simões. **Disfonia psicogênica**. Lisboa, 2017. 33f. Dissertação (Mestrado em Medicina). Clínica Universitária de Psiquiatria e Psicologia Médica, Universidade de Lisboa, Portugal, 2017.

MEJÍA, Carlos Mario Gómez. **Estratégias para o controle da ansiedade na performance musical**. João Pessoa, 2016. 134 f. Dissertação (Pós-graduação em Música). Centro de Comunicação, Turismo e Artes, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2016.

MILLER, S. R.; CHESKY, K. The multidimensional anxiety theory: an assessment of and relationships between intensity and direction of cognitive anxiety, somatic anxiety, and selfconfidence over multiple performance requirements among college music majors, **Medical Problems of Performing Artists**. Narbert: Science & Medicine Inc., v. 19, n. 1, pp. 12-20, 2004.

NAGEL, Julie Jaffee. La paura dal palcoscenico nei musicisti: uma prospettiva psicodinâmica. In: DE MARI, Massimo; CARNEVALLE, Cinzia; SAPONI, Sonia. **Tra Psicoanalisi e Musica**. Roma: Alpes Italia, 2015, pp. 209-223

NASCIMENTO, Simonne Ellem Fonseca. **Ansiedade de Performance Musical: um estudo sobre o uso de betabloqueadores por bacharelados em música**. Belo Horizonte, 2013. 160f. Dissertação (Mestrado em Música). Escola de Música, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2014.

SANDGREN, Maria. **Becoming and being an opera singer: Health, personality and skills**. Estocolmo, 2005. 99f. Tese (Doutorado em Psicologia). Departamento de Psicologia, Universidade de Estocolmo, Suécia, 2005.



TRAJANO, F. M. P.; ALMEIDA, L. N. A.; ARAÚJO, R. A.; CRISÓSTOMO, F. L. S.; ALMEIDA, A. A. F. Níveis de ansiedade e impactos na voz: uma revisão da literatura. **Distúrbios da Comunicação**. São Paulo: PUC-SP, v. 28, n. 3, pp. 423-433, 2016.