DOI 10.20504/opus2026.32.49
Dossiê A pesquisa em Pedagogia Vocal na atualidade brasileira: recortes e diálogos interdisciplinares

Além da Técnica Vocal: Estratégias de Cantores Líricos Profissionais

Alexandre Felipe **Martins**
https://orcid.org/0009-0002-5885-7106
Universidade Estadual do Paraná, Brasil

Resumo: Diante da particularidade do universo do canto lírico, que se caracteriza por uma transmissão majoritariamente oral e com grande parcela de estudos individualizados, faz-se necessário aprofundar o conhecimento sobre a maneira como os cantores líricos realizam suas sessões de prática, com especial atenção às estratégias adotadas por eles para alcançar suas próprias intenções ou metas. As estratégias, neste contexto, estão sob o viés de Jørgensen (2004), que as define como os pensamentos e comportamentos empregados para influenciar o próprio estado motivacional e afetivo, bem como para administrar conhecimentos e habilidades. Além dos mistérios relacionados ao desenvolvimento e performance do canto lírico, há relativamente pouco material sobre o assunto, especialmente em língua portuguesa ou no contexto brasileiro. O objetivo geral da pesquisa é, então, investigar estratégias de cantores líricos profissionais para o desenvolvimento técnico/artístico do repertório. Para isso, esta pesquisa se valeu de um estudo multicasos composto por entrevistas semiestruturadas e Análise de Conteúdo (Bardin, 2011), e o segmento dos resultados apresentado neste artigo trata de estratégias que estão sob a temática de saúde, concentração, ansiedade, organização do ambiente, recursos, motivação e fadiga. Foi possível constatar o emprego das mais diversificadas estratégias em prol dos objetivos ligados às temáticas supracitadas, sendo algumas semelhantes entre os casos ou muito particulares, destacando-se as estratégias ligadas à saúde e ao manejo de concentração e ansiedade.

Palavras-chave: Estratégias de estudo. Estratégias de prática. Cantor lírico. Pedagogia vocal.

Beyond Vocal Technique: Strategies of Professional Classical Singers

Abstract: Given the particularities of the classical singing universe, which is characterized by predominantly oral transmission and a significant portion of individualized study, it is necessary to deepen our understanding of how classical singers conduct their practice sessions, with special attention to the strategies they adopt to achieve their goals. In this context, strategies are understood from Jørgensen's perspective (2004), which defines them as thoughts and behaviors employed to influence one's own motivational and affective state, as well as those related to the management of knowledge and skills. Besides the mysteries related to the development and performance of classical singing, there is relatively little material on the subject, especially in Portuguese or within the Brazilian context. The general objective of this research is, therefore, to investigate the strategies used by professional classical singers for the technical and artistic development of their repertoire. To this end, the study employed a multiple case approach, consisting of semi-structured interviews and content analysis (Bardin, 2011). The segment of results presented in this article concerns strategies related to health, concentration, anxiety, environmental organization, resources, motivation, and fatigue. It was possible to observe the use of a wide variety of strategies aimed at objectives related to the aforementioned themes, some of which were similar among the cases or highly particular, with special emphasis on strategies related to health and the management of concentration and anxiety.

Keywords: Study strategies. Practice strategies. Classical singer. Vocal pedagogy.

MARTINS, Alexandre Felipe. Além da Técnica Vocal: Estratégias de Cantores Líricos Profissionais. Opus (Assoc. Nac. Pesqui. Pós-Grad. Música), João Pessoa, v. 32, e263249, p. 1-21, 2026.
http://dx.doi.org/10.20504/opus2026.32.49
Recebido em 05/03/2025, aprovado em 15/11/2025, publicado em 09/11/2026
Editor Responsável: Dr. Vinícius Eufrásio
Editores de Seção: Dra. Joana Mariz e Dra. Viviane Kubo

Embora não haja total consenso sobre o canto lírico em suas delimitações conceituais ou seu surgimento exato, é possível afirmar que o canto de tradição clássica, ou o chamado *Bel Canto*, termo este frequentemente associado, está ligado a uma forma de cantar adquirida por treino para atender às demandas vocais exigidas nos concertos, óperas e congêneres. Nestes contextos, faz-se necessária alta destreza técnica para ganho de amplitude, domínio de tessitura, emissão de timbre característico, uniformidade de registros, controle de respiração, além de toda a expressividade possibilitada por ornamentos, floreios, cadências e vibrato (Martins, 2021, p. 28). Ainda que parte desta conceituação ainda detenha algum grau de abstração, é evidente que quase todos os ouvintes facilmente distinguiriam este tipo de canto de outros (Stark, 2003, p. xxi).

É característico também que a transmissão do saber do canto lírico se dê geralmente de forma oral, sob uma relação de mestre e pupilo, com direcionamentos de execução/repetição e com incontáveis sessões de prática feitas individualmente. O cultivo da técnica lírica foi feito ao longo de anos e este saber, ainda hoje, está centrado em conservatórios e escolas de música (Gurry, 2014, p. 22; Sundberg, 2018, p. 267).

Diante das singularidades que envolvem o canto lírico, seu desenvolvimento e sua performance, se questiona: De que forma os cantores líricos realizam suas sessões de prática? Quais estratégias são acionadas para o desenvolvimento do repertório e para a performance? Como são gerenciadas questões fundamentais à performance, como saúde, concentração, ansiedade e fadiga? Dados estes questionamentos, este estudo tem como objetivo conhecer quais estratégias os cantores líricos profissionais adotam, excetuando aquelas que são da técnica vocal propriamente dita. São objetivos específicos: a) investigar as estratégias, as contingências em que são evocadas bem como seus objetivos e b) descrever as categorias das estratégias adotadas.

Há determinada escassez de pesquisas sobre estratégias de estudo de cantores líricos, sobretudo em língua portuguesa e no contexto brasileiro. Assim, espera-se que este artigo, que apresenta de forma sintética parte dos resultados de uma dissertação de mestrado, contribua para a ampliação do conhecimento relevante ao tema.

1. Fundamentação teórica

Ao longo da história da música, alguns mestres colaboraram para o entendimento da voz cantada por meio dos seus tratados. Estes antigos documentos discorrem sobre formas de execução estilística, tendendo a atribuir fortemente a questão técnico-vocal a isto. Entre seus conteúdos estão restrições, como, por exemplo, a rejeição da emissão nasalizada, como presente no tratado de Zabern[1] de 1474 (Jackson, 2005, p. 359), e o cuidado para não tensionar a testa, tremer lábios ou movimentar demais mãos e pés, como posto por Maffei[2] em 1562 (Kubo, 2024, p. 7). Há também várias explicações fisiológicas acerca da voz, condizentes com as perspectivas da própria época, como as feitas pelo próprio Maffei (1562)

[1] Conrad von Zabern (1420? - 1482) postulou um dos mais antigos tratados conhecidos, intitulado *De modo bene cantandi* de 1474 (Jackson, 2005, p. 469).
[2] Giovanni Camillo Maffei (1562 - 73) médico, filósofo e músico italiano, autor do tratado intitulado *Delle lettere del Signor Gio Camillo Maffei da Solofra, libri due* de 1562 (Kubo, 2024, p. 2).

e outros importantes marcos, como as explicações possibilitadas pelo advento do laringoscópio de García II[3], o qual permitiu a visão direta das pregas vocais em funcionamento. Não menos importante, os tratados apresentam preceitos que podem ser considerados estratégias de estudo, como, por exemplo, o que foi aconselhado por um famoso *castrato*: "Aprenda com os erros dos outros: Ótima lição! Custa pouco e instrui muito. De tudo, algo deve ser aprendido, e o mais ignorante é, às vezes, o maior mestre." (Tosi[4], 1723, p. 118, tradução nossa[5]).

Esta simples estratégia de estudo sugerida pelo *castrato* simboliza o numeroso conjunto de fazeres possíveis que permeia tanto a formação quanto o exercício profissional de cantores, bem como outros *performers* musicais. De fato, a formação técnica do músico se faz por incontáveis sessões de prática ligadas ao desenvolvimento e manutenção da técnica, como também pelo domínio dos conhecimentos do universo da música. Para o entendimento das ações envolvidas nesta jornada, uma articulação entre os domínios da Neurociência, Educação, Psicologia e Educação Musical se fez necessária, com um olhar sobre as estratégias adotadas.

Estratégias de todos os tipos estão presentes na vida cotidiana de qualquer pessoa, e a etimologia do vocábulo advém do grego, estando ligada, em síntese, a exército, guerra, condução e tática (Martins, 2018, p. 104). A ocorrência de estratégias envolve o que se entende usualmente como pensamento, racionalidade ou cognição. Estes processos são resultantes de complexos mecanismos neurológicos, frutos da diferenciação de áreas superiores do cérebro, e possibilitam, assim, um plano de ação diante de situações específicas. Nesta perspectiva, as estratégias são definidas como: "caminhos, métodos, planos e recursos que são organizados para se alcançar algum resultado ou objetivo, geral ou específico" (Dumard, 2016, p. 63).

As estratégias, mesmo que evocadas rotineiramente, demandam acionamento e emprego minucioso, estando presentes nas sessões de estudo e de ensaio dos músicos para suas próprias metas. Partindo do pressuposto de que no contexto musical brasileiro costuma ser comum que determinadas montagens de óperas, concertos ou quaisquer apresentações tenham relativamente pouco tempo para preparação, as estratégias se tornam ainda mais relevantes, pois se demanda que os músicos busquem atrelar o máximo de eficiência às próprias sessões de estudo e ensaio. Segundo Hallam (2006), são consideradas sessões de prática como eficientes aquelas que tenham atingido seu resultado no menor tempo possível, sem que objetivos a longo prazo tenham sofrido interferência (Hallam, 2006, p. 118).

Autores que se dedicaram ao estudo de estratégias de aprendizagem propuseram algumas categorizações. Weinstein e Mayer (1983) definiram cinco categorias, havendo, portanto, estratégias: a) de ensaio, como copiar ou grifar; b) de elaboração, como resumir ou criar analogias; c) de organização, como criar esquemas e outras estruturas complexas; d) de monitoramento da compreensão, como verificar falhas e se autoavaliar; e) afetivas, que incluem estar relaxado para o estudo e concentrar-se. Desta postulação, outros autores derivaram categorizações, com subdivisões, inclusão de construtos correlatos ou resumindo

[3] Manuel García II (1805 - 1906) barítono e professor de canto, inventor de um laringoscópio formado por espelhos (Rosa et al., 2011, p. 3).
[4] Pier Francesco Tosi (1653? - 1732) célebre castrato autor do tratado *Opinioni de' cantori antichi e moderni* em 1723 (Sell, 2003, p. 18).
[5] Texto original: E studiate negli errori altrui: Oh gran lezione! Costa poco, insegna molto, da tuttii s'impara, e il più ignorante è il più gran Maestro.

categorias. No contexto da performance musical, Nielsen (1999) considera que há dois grandes grupos de estratégias: a) estratégias primárias, contendo aquelas ligadas diretamente à aprendizagem e b) estratégias de apoio, que se ligam indiretamente, como motivação e manejo da ansiedade. Para Schunk, Meece e Pintrich (2014) há: a) estratégias cognitivas, que se ligam ao processamento de informações durante o aprendizado e b) estratégias metacognitivas, que são empregadas para controlar ou regular a cognição. Esta regulação da cognição envolve, segundo Hallam (2006, p. 134) ações de planejamento, monitoramento e avaliação.

No âmbito desta pesquisa, as estratégias relacionadas aos estudos musicais estão delimitadas conforme a definição de Jørgensen (2004, p. 85) que, em suma, considera estratégias de prática como as relacionadas aos pensamentos e ações dos músicos, tanto para aprender e dominar habilidades, quanto para influenciar sua motivação ou estado afetivo.

2. Metodologia

Com o objetivo de conhecer as estratégias de estudo de cantores líricos profissionais para o desenvolvimento técnico/artístico do repertório, esta pesquisa, de abordagem qualitativa e descritiva, adotou como método o estudo de casos múltiplos. Os casos deste estudo foram escolhidos considerando a formação, a experiência e o reconhecimento no circuito de música de concerto, e, para fins elucidativos, foram selecionados cantores em vários estágios da carreira. Os cantores foram entrevistados com base em um roteiro que abordava questões cotidianas da vida profissional, com temas pré-determinados. As entrevistas foram realizadas nos anos de 2020 e 2021 e o roteiro de entrevista foi formulado contendo perguntas abertas sobre planejamento de estudos, autoavaliação, aquecimento vocal, memorização, concentração, motivação, ansiedade, saúde e recursos materiais, ora com exemplos de situações comuns.

Para a apresentação dos dados, foi realizada uma Análise de Conteúdo, tal qual postulada por Bardin (2011). Após pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados, obtidos em entrevistas gravadas e transcritas, as estratégias encontradas foram organizadas e apresentadas em unidades temáticas, estando estes temas parcialmente balizados pelo roteiro de entrevista. Foram consideradas as estratégias com base nas afirmações dos cantores diante de situações relatadas espontaneamente ou respondidas diretamente, e um foco maior foi dado àquelas que demonstraram alguma recorrência, geralmente expressa pelo uso de verbos no presente do indicativo. Operacionalmente, as estratégias foram delimitadas como os pensamentos e comportamentos adotados pelos músicos para influenciar o estado motivacional e afetivo, ou relacionados à administração de novos conhecimentos e habilidades (Jørgensen, 2004, p. 85).

Apresenta-se, neste artigo, a parcela dos resultados da pesquisa que diz respeito às estratégias dos temas de saúde, concentração, ansiedade, motivação, fadiga, gestão de ambiente e de recursos, perfazendo, neste contexto, o conjunto de estratégias de apoio, segundo Nielsen (1999).

3. Resultados e Discussão

Para melhor elucidação dos dados da pesquisa, foi atribuído aos participantes um nível relativo à experiência com o canto lírico, distribuindo-os nas categorias avançado, intermediário e principiante. Tal atribuição foi realizada levando em consideração os tempos de carreira, de estudos de canto, de canto lírico e de música. Estes dados foram obtidos por meio de currículos públicos e conferidos durante as entrevistas. O quadro 1 apresenta tais dados e o nível comparativo atribuído:

Caso		**Tempo Aproximado de Estudos (anos)**			**Tempo Aproximado de Atuação Profissional (anos)**	**Nível Comparativo de Experiência Considerado**
Participante	Abrev.	Música	Canto	Canto Lírico		
Cantor 1	C1	3	1	38	31	Avançado
Cantora 2	C2	3	26	23	15	Intermediária
Cantora 3	C3	7	9	13	7	Principiante

Quadro 1: Experiência dos cantores e nível relativo de experiência atribuído.
Fonte: Martins (2021, p. 153) adaptado.

Os resultados se encontram dispostos sob os temas abordados, utilizando os codinomes cantor avançado, cantora intermediária e cantora principiante, e ora cantor 1, cantora 2 e cantora 3, ou ainda, C1, C2 e C3, respectivamente. Independentemente da nomenclatura comparativa atribuída, todos os cantores possuem vasta experiência, solidez de carreira e exercício profissional exclusivo na área.

3.1. Saúde

Estratégias ligadas à saúde advieram tanto das respostas diretas de "O que você faz em relação à saúde? Há alguma questão de saúde que você precise dar uma atenção especial?", quanto dos comentários dos cantores sobre preparação vocal, o que reforça o mote da íntima ligação entre saúde e preparação.

Acerca disto, o cantor avançado respondeu pontualmente que cuida da saúde em geral mantendo uma hidratação constante, mostrando inclusive que portava uma garrafa de água no momento da entrevista. Também fez questão de mencionar que cultiva atividades de lazer, como leitura e jogos, bem como criações de artes visuais as quais, mesmo sendo mero passatempo, costuma levar muito a sério, e que são: "um momento de sair, de ficar em outro lugar" (Entrevista C1), como um distanciamento total de atividades laborais. Contando histórias onde ele ou até todo o elenco ficaram doentes, seja por condições do tempo, más condições de conservação dos espaços (como bolor ou poeira excessivos), e até por questões ligadas à culinária local, enfatizou que, por tudo isto: "a farmacinha de todo cantor tem que ficar pronta na mala [...] obviamente tudo assinado [com prescrição médica], nada por conta própria" (Entrevista C1). Relatou também que em determinadas localidades já conhecidas por seu clima adverso, consulta seu médico previamente, o qual prescreve antialérgicos nasais para uso antecipado e oferece outros

medicamentos para eventuais crises. Mesmo assim, relatou que há situações que adoecer é e foi inevitável, e que nestas situações lhe resta: "torcer para ficar doente logo na primeira semana, acompanhando os ensaios da forma que dá, com a cabeça naquilo e fazendo de tudo para estar bem próximo ao final" (Entrevista C1). Este saber, inclusive, corrobora o conselho do antigo tratado de Tosi (1723, p. 52), que aconselha estudar com a mente quando não for possível estudar com a voz.

Respondendo sobre o mesmo assunto, a cantora intermediária contou ter refluxo gastroesofágico[6]: "assim como quase todos os cantores" (Entrevista C2). De fato, há determinada incidência desta patologia em cantores e se conjectura que isto esteja ligado à biomecânica envolvida no controle respiratório, que pode elevar significativamente a pressão intra-abdominal (Wolff, 2014, p. 64 e 70). A cantora, por entender que não há como eliminar totalmente o refluxo, mencionou que: "na semana de concerto, já busco tomar o [medicamento específico] para garantir que a voz fique limpa, evitando tomar continuamente, pois sabe que eles têm riscos, né? Todos os 'prazóis' têm muitos riscos" (Entrevista C2). Os "prazóis" mencionados são os remédios da classe de Inibidores de Bomba de Prótons (IBP)[7] que geralmente têm o sufixo "prazol". Também contou que preza por beber bastante água, dormir bem, exercitar-se para compensar algumas preferências alimentares e que, especialmente, tenta cuidar com o uso excessivo da voz falada, pois costuma sentir muito mais cansaço falando do que cantando, já que é de sua natureza conversar bastante.

A cantora principiante relatou prezar por estratégias gerais de higiene vocal, não só bebendo água a todo momento, como hidratando o trato vocal via nebulização, pois alguns antialérgicos de que faz uso constante resultam em ressecamento de mucosas. Contou também que nada, em termos de alimentação, parece interferir em sua voz, mas que não arrisca comer antes de cantar, algo que sabe que, para todos, costuma ter efeitos prejudiciais. Afirmou que preza por um bom intervalo entre a última refeição e a hora de dormir, pois entende que o refluxo gastroesofágico é um ponto de vulnerabilidade da própria categoria profissional. A cantora também enfatizou a importância do sono para si, contando: "o que faz minha voz recuperar é dormir. Não há como cantar sem dormir direito. Já cantei [sem dormir], por força do destino, e não foi uma performance boa" (Entrevista C3). Esta cantora, por ter rinite[8] crônica, contou que controla isto o quanto for possível por meio de sprays nasais prescritos, e que já sabe que diante de grande demanda de trabalho provavelmente estará mais sensível quanto a esta patologia. Em situações de descontrole de alergia e inflamações de vias aéreas, relatou que, por não poder adiar trabalhos, utiliza medicamentos corticoides de via oral[9], e que entende seus riscos, mas que não há opção de adiamento, por necessidade financeira. Comentou, contudo, que se esta decisão foi necessária, costuma fazer repouso

[6] Refluxo gastroesofágico: Condição onde o conteúdo estomacal, de caráter ácido, atinge o esôfago, e, quando recorrente, pode ser considerada doença do refluxo gastroesofágico (DR ou DRGE). É comum que o reflexo de tosse seja evocado pelo organismo, prejudicando as pregas vocais. Também é possível que tal refluxo atinja estruturas do trato vocal, como faringe e laringe, agredindo seus delicados tecidos e causando danos em apenas um episódio (Wolff, 2014, p. 24 - 25)

[7] Medicamentos IBPs: Agem diminuindo a produção de ácido estomacal, e, consequentemente, diminuem os efeitos do refluxo gastroesofágico (Guimarães; Marguet; Camargos, 2006, p. 141)

[8] Rinite: Resulta em inchaço da mucosa podendo obstruir a cavidade nasal, desencadear espirros e produzir muco excessivo, levando, por sua vez, à irritação da laringe. De modo geral, quadros alérgicos causam inchaço reduzindo a vibração das pregas vocais e, consequentemente, há mais esforço para a produção vocal (Figueiredo, 2021, p. 94 e 107).

[9] Corticoides de via oral: Sua administração resulta em poderosa redução da inflamação, além de alívio da dor e reestabelecimento da fisiologia da mucosa nos quadros de inflamação da laringe. Sua indicação é feita quando o repouso vocal (primeira opção de tratamento) não for possível (Souza et al, 2013, p. 197).

vocal absoluto nos dias que sucedem às récitas, algo que já faz normalmente em menor grau em situações ordinárias. Questionando-se sobre a percepção de diferença estando sob efeito destes corticoides, contou que a voz: "fica com menos corpo, infelizmente" (Entrevista C3).

As estratégias de saúde apresentadas pelos cantores 1, 2 e 3 e outras encontradas nas entrevistas se encontram sintetizadas no quadro 2:

Unidades Temáticas	**Estratégias**	**Casos**		
		1	2	3
Higiene Vocal	Hidratar-se	*x*	*x*	*x*
	Evitar falar	*x*	*x*	
	Fazer nebulização antes de usar a voz			*x*
	Evitar alimentos arriscados para a qualidade vocal		*x*	*x*
	Fazer repouso vocal na semana que sucede as jornadas			*x*
Medicamentos	Ter às mãos remédios para diversos fins	*x*		
	Utilizar medicamento IBPs para controle do refluxo		*x*	
	Utilizar eventualmente corticoides orais			*x*
	Utilizar antialérgicos antes de viagens	*x*		
Saúde Geral	Cuidar da saúde geral	*x*	*x*	*x*
	Consultar o médico	*x*		*x*
	Fazer jejum antes de se deitar			*x*
	Cultivar atividades de lazer	*x*		
	Dormir bem		*x*	*x*
	Procurar alimentação adequada		*x*	*x*
	Buscar realizar exercícios físicos	*x*	*x*	
	Garantir intervalo entre a última refeição e horário de dormir		*x*	*x*

Quadro 2: Estratégias relacionadas à saúde.
Fonte: Martins (2021, p. 186 - 187) adaptado.

É possível observar o cuidado dos cantores com a saúde em geral, assunto mencionado de alguma forma por todos eles, assim como uma ênfase na hidratação.

A necessidade de manter-se hidratado é algo amplamente conhecido ao se abordar o uso seguro da voz, estando esta máxima geralmente entre os primeiros tópicos, quando o assunto é higiene vocal. Segundo Pinho (2007, p. 3 - 4), estando o indivíduo constantemente hidratado, as pregas vocais estarão mais lubrificadas, evitando atritos danosos, e terão mais flexibilidade e possibilidade de vibração. Como a desidratação depende de questões do clima e ambiente, alimentação e medicamentos, o indivíduo deve monitorar sua hidratação. Também parte da gama de bons hábitos de higiene da voz, a moderação de uso, o repouso vocal, o controle do refluxo gastroesofágico e o uso ou a restrição de alimentos específicos antes de usar a voz (Pinho, 2007), itens os quais, de alguma forma, os cantores comentaram.

Foi possível também constatar, por meio dos discursos dos cantores, que, independentemente dos reais efeitos e riscos, os medicamentos oferecem sólida segurança a eles. Este fato, inclusive, faz alusão

a uma antiga publicação de Mackenzie[10] (1886), onde, em meio a postulações sobre aspectos da higiene vocal, há menção que cantores costumam ter uma panaceia de estimação que independe dos reais efeitos, pois, conforme ele, grande é o poder da imaginação. Este autor comenta ainda que, desde que não se saiba se tratar de algo prejudicial, que se faça o uso, pois uma ruptura com eles pode ser desastrosa (Mackenzie, 1886, p. 152 - 153).

3.2. Concentração e Ansiedade

Inerente a qualquer situação de performance, especialmente artísticas e desportivas, existe a necessidade de concentração e o manejo da ansiedade. Segundo Hallam (1997, p. 93), um dos fatores diretamente ligados à ansiedade dos músicos é a necessidade de memorizar, algo ainda mais comum em cantores de ópera.

Os aspectos de concentração e ansiedade retornaram muito interligados nas respostas dos cantores, que relataram histórias de falhas técnicas, queda de energia elétrica durante a récita, ocorrências na plateia, falhas da equipe de produção, erros ou sucessões de erros entre os músicos etc. Algumas destas histórias foram tomadas por base para se verificar quais estratégias estavam envolvidas no controle da concentração e ansiedade.

No caso do cantor avançado, aspectos sobre a ansiedade foram levantados ao comentar sobre saúde e medicamentos. Ele relatou que em determinada situação descobriu os efeitos de um medicamento betabloqueador[11], e que já fez uso dele para controle de ansiedade em situações específicas, especialmente quando os estressores transcendiam aquilo que estava ao alcance de suas ações. O cantor avançado contou que, dependendo da situação: "às vezes, faço uso de [dosagem específica de medicamento betabloqueador] meia ou uma hora antes de cantar... é um mínimo. Não sei se é placebo, mas para mim funciona. Não me deixa bobo. Me deixa pronto e no controle!" (Entrevista C1).

O uso de medicamentos betabloqueadores para situações de ansiedade da performance já é conhecido entre os músicos. Uma pesquisa da década de 1980 demonstrou os efeitos benéficos do uso de medicamentos dessa classe na performance (Neftel et al., 1982) e levantamentos com grandes amostras nesta época apontaram que um em cada cinco músicos faz uso regular de medicamentos deste tipo, para controle da ansiedade (Fishbein et al., 1988, p. 4). Esta época coincide com a formação e início de carreira do cantor avançado.

Outra pesquisa da mesma época, de caráter quase-experimental com músicos profissionais, atribuiu corrida, Técnica de Alexander e betabloqueadores aos grupos experimentais, com aferições de indicadores fisiológicos na situação da performance. Foi possível constatar que a Técnica de Alexander teve, na redução dos efeitos nocivos da ansiedade, resultado praticamente igual ao de quem estava medicado (Klein; Bayard; Wolf, 2014). A dose citada pelo cantor pode ser considerada baixa em comparação

[10] Morell Mackenzie (1837 - 1892) médico inglês, um dos pioneiros da laringologia, autor de diversas publicações da área e da obra *The Hygiene of the Vocal Organs: A Practical Handbook for Singers and Speakers*, de 1886.
[11] Medicamentos Betabloqueadores: Usados para controle da pressão arterial, dor torácica, arritmia, e outros problemas cardíacos e circulatórios. São existentes há mais de cinco décadas (Srinivasan, 2019, p. 21). Em algumas modalidades esportivas, o uso de medicamentos desta classe pode inclusive suspender atletas por dopagem (*doping*) (Brasil, 2025).

com a citada nas pesquisas com este medicamento e, diante do relato dele, confirma-se o efeito calmante atribuído a esta medicação, sem interferência na atenção (Valentine, 2004).

Sobre a concentração, o cantor avançado enfatizou que, em dias de récita, opta por ter um tempo de uns 20 minutos de isolamento em seu camarim, dispensando a presença de todos e permanecendo em silêncio, onde repassa mentalmente todo o seu roteiro de atuação, se valendo da mesma tática nos intervalos. Em meio a outros relatos, o cantor também explicou que para se sentir mentalmente seguro, é fundamental que haja total foco nas tarefas, imergindo nos fazeres do momento, tanto em preparação como em performances propriamente ditas. Questionado sobre as histórias onde a desconcentração e a ansiedade pareciam ser inevitáveis, respondeu que, diante das intercorrências: "só não pensei, só não me abalei. Não dá corda, só vai! Não pensa!" (Entrevista C1), indicando a existência de uma estratégia de abstração das ocorrências e de foco na tarefa.

Ainda nesta temática, o cantor relatou que em determinada récita, mesmo muito preparado, confiante e empolgado, uma queda abrupta na qualidade da voz e na capacidade de controle veio a surgir. Sobre esta situação contou sobre a própria voz: "cheguei no palco, cadê? Onde está? Quem levou? [...] Foi uma récita completamente diferente do que vinha acontecendo [...]. Eu tive que negociar cada frase comigo mesmo [e] me instruir tecnicamente como professor do começo ao fim. Foi um estresse!" (Entrevista C1). A estratégia, portanto, foi de usar uma instrução mental autodirigida no momento de fragilidade. Acerca deste assunto, este cantor comentou ainda que conhece muitas histórias de colegas sobre acasos inexplicáveis ao cantar, caracterizadas pelo surgimento de mudanças na emissão vocal e no seu controle, independentemente da consistência do preparo, domínio técnico e percepção de saúde. Na visão do cantor, na maioria dos casos, estas intercorrências de alguma forma se explicam dado o caráter orgânico do instrumento vocal, cuja funcionalidade está sujeita à fisiologia corporal e sua dinâmica. Apesar da frustração em não poder desempenhar à altura do que havia preparado, o cantor avançado relatou que apenas aceita que situações assim podem simplesmente acontecer, e que tenta não pensar muito nisso: "para não ser enlouquecedor" (Entrevista C1). A estratégia ante a isto é, portanto, procurar não lembrar de situações de insucesso ou pensar no aspecto misterioso da voz, que pode apenas não funcionar mesmo com todo o preparo.

Assim, para o cantor avançado, está ligado à concentração e ansiedade o eventual uso de medicamento betabloqueador, o momento de isolamento, a revisão das ações antes da apresentação, o foco na tarefa e a abstração de intercorrências e de eventos pregressos difíceis.

Sobre a ansiedade, a cantora intermediária afirmou se sentir muito ansiosa até o último instante, mesmo que aparentemente não esteja, pois, para ela, há um compromisso firmado com seu público que demanda a sua melhor execução. A cantora relatou que a ocorrência da ansiedade não vem necessariamente durante a performance:

> engraçado que quando eu estou na coxia eu fico muito desesperada, sabe? É um nervosismo assim que é um terror! Mas depois que entro e dou a primeira nota, parece que realmente me acalma, não sei se é a interação com o público [...] O palco me acalma. O antes é muito sofrido do que o espetáculo (Entrevista C2).

Respondendo sobre o que costuma fazer nos momentos de maior nervosismo, relatou falar a si mesma, firmemente, sobre o seu bom preparo vocal e ter pensamentos de sucesso. No caso dos trechos

musicais de alta destreza técnica, durante toda a preparação recorre a: "não encucar muito com aquilo [trechos desafiadores]." (Entrevista C2), indicando uma ação de não atrelar preocupação ao desafio técnico. Afirmou também que o bom preparo e a convicção de que o fez é essencial para sua concentração e gestão da ansiedade, tendo relatado que: "a maneira de eu me sentir mais segura é me certificar que toda a parte técnica e a partitura esteja bem assimilada" e "pensar nisso [na boa preparação] me traz uma segurança a mais" (Entrevista C2). Esta constatação adveio de situações em que o tempo ou as outras condições não possibilitaram um bom preparo e uma insegurança muito grande se instaurou, prejudicando inclusive a parcela do que estava bem ensaiado. De qualquer forma, a cantora afirmou que tenta manter os estudos até o último momento possível, revisando partitura, repassando mentalmente as ações ensaiadas e escutando gravações até o instante de entrada no palco.

Ainda nesta temática, o aquecimento e preparação vocal desta cantora podem ser considerados como estratégias de manejo de ansiedade, pois contou ter um ritual muito específico de exercícios para aquecimento, uma sequência fechada que, segundo ela, resulta em boa segurança para ensaiar, estudar e performar.

Com o propósito de saber relaxar, a cantora intermediária relatou buscar uma respiração adequada e outros recursos advindos de técnicas de meditação guiada, sobre as quais tem buscado se aprofundar nos últimos tempos. A meditação guiada é uma técnica onde o praticante recebe orientações de outra pessoa, ora com o uso de sons, imagens mentais e exercícios respiratórios, para alcançar estados de atenção plena e de relaxamento profundo (Simoneti et al., 2026, p. 3). Os benefícios desta técnica têm feito grande diferença na minimização dos efeitos nocivos da ansiedade, conforme afirmou esta cantora. Estudos apontam que técnicas de meditação são capazes de regular algumas funções fisiológicas vulneráveis em estados de ansiedade (Tortora; Derrickson, 2016, p. 715).

Pesquisas sobre a ansiedade da performance de cantores líricos demonstraram que grande parte dos músicos tem como estressor o medo do insucesso (Ferreira; Teixeira, 2019), especialmente o caráter perfeccionista da performance, onde padrões inatingíveis de execução são atribuídos a si (Ferreira; Teixeira, 2019; Kiik-Salupere, 2015). Isso pode explicar parte do caso da cantora intermediária e sua relação com a ansiedade, dada sua característica autonomeada como perfeccionista e de um rigor elevado de autoavaliação.

Portanto, são estratégias ligadas à concentração e ansiedade do rol de estratégias da cantora intermediária: a busca de uma preparação sólida atrelada à evocação do pensamento que o fez, o ritual de aquecimento e preparação com os mesmos vocalizes, a tentativa de despreocupação com trechos difíceis na preparação e na performance, a revisão da partitura, o ensaio mental e a escuta da obra até os últimos momentos que antecedem a entrada no palco, bem como os artifícios advindos da técnica de meditação guiada.

De forma análoga à cantora intermediária, a principiante afirmou que os momentos logo antes de sua entrada no palco costumam ser de maior ansiedade que a própria apresentação, comentando que se intensificam proporcionalmente a cada minuto regressivo. Também é similar que haja apoio no próprio preparo e estudo, contando que fica ansiosa de forma muito intensa quando condições quaisquer impediram um domínio genuíno ou maturidade da obra que seria apresentada, e nesses casos, segundo

ela, o personagem não entra no palco, e sim a pessoa. Por condições assim, opta também por decorar sempre a obra em sua totalidade precocemente (Entrevista C3).

Ao discorrer sobre a memorização e a consequente liberdade interpretativa que isto permite, a cantora principiante contou que os papéis de ópera e solos que vem fazendo de forma recorrente dispensam grandes esforços na concentração e no manejo da ansiedade, pois os pensamentos estão todos voltados à beleza da obra e seu refinamento, mas que em situações do dito "nervosismo pesado", relatou que fica: "fazendo ajustes enquanto estou cantando, pensando na técnica. Vou falando comigo mesma exatamente o que está acontecendo, o que fazer" (Entrevista C3), como um pensamento de instrução autodirigida, similar ao do cantor avançado. Ainda, completou que em determinadas situações, incidentes são inevitáveis, pois: "a gente erra e a voz não é tão programável assim. Às vezes só não foi", mesmo sob preparo sólido (Entrevista C3), demonstrando que a particularidade do instrumento voz detém determinado grau de imprevisibilidade mesmo com todo o manejo empregado para a preparação, paradigma este que detém semelhança ao mencionado pelo cantor avançado.

Tal qual o cantor avançado, em situações de fragilidade, a cantora principiante relatou empregar autoinstrução técnica constante, relatando: "às vezes me pego pensando no meio da música: 'nossa [próprio nome], volta! Você precisa voltar para o personagem!'" (Entrevista C3). Este mesmo pensamento autodirigido também aparece ao relatar outras situações de execução, ante a desafios, como: "está chegando o Si [sobreagudo], está chegando o Si, arma [prepara]! uh! Passou!" (Entrevista C3), dentre várias autoinstruções mentais exemplificadas por ela para demandas de performance. Este fazer é diferente do da cantora 2, que afirmou tentar não pensar nos pontos de maior desafio técnico do repertório durante sua execução.

Em contraste com os outros casos do estudo, a cantora principiante relatou que busca descontração nos momentos que antecedem sua entrada no palco, momentos estes marcados por picos de ansiedade. Ela conta: "antes de entrar eu fico lá, conversando, cantarolando outras coisas. Chegou a hora de entrar, eu fecho a cara [gesticulação], respiro e vou!" (Entrevista C3), e que tal atitude é valiosa porque: "uma vez fui dar uma olhada na partitura antes de entrar... Nunca mais faço isso na minha vida! Eu vi que eu errava uma palavra. O que aconteceu? Acertei a palavra e errei todo o resto [hipérbole/risos]" (Entrevista C3), esclarecendo que uma peça sólida não deveria ter sido revista, uma vez que um detalhe de imprecisão constatado resultou em prejuízo em partes boas da performance. Para esta cantora, o aprendizado, o preparo, o refinamento e a memorização devem se encerrar bem antes da situação da performance.

As estratégias relacionadas à concentração e ao manejo da ansiedade dos três casos estão sintetizadas no quadro 3:

Unidade Temática	**Estratégias**	**Casos**		
		1	2	3
Concentração	Se isolar no camarim antes da récita e nos intervalos	*x*		
	Revisar ações a serem executadas	*x*	*x*	
	Não se concentrar demais			*x*
	Respirar antes de entrar			*x*
	Revisitar a partitura antes de entrar e nos intervalos	*x*		

Manejo da Ansiedade	Manter concentração na tarefa	*x*	*x*	
	Não focalizar demais em trechos difíceis durante o estudo		*x*	
	Não revisitar a partitura antes de entrar			*x*
	Garantir o bom preparo	*x*	*x*	*x*
	Buscar segurança revisando antes de entrar, estudando mentalmente e ouvindo a peça		*x*	
	Utilizar os mesmos vocalizes de aquecimento		*x*	
	Descontrair antes de entrar			*x*
	Guiar-se tecnicamente diante de nervosismo			*x*
Técnicas específicas e medicamentos	Treinar e utilizar meditações guiadas		*x*	
	Fazer relaxamentos		*x*	
	Utilizar eventualmente medicamentos betabloqueadores	*x*		

Quadro 3: Estratégias Relacionadas à Concentração e Ansiedade.
Fonte: Martins (2021, p. 193) adaptado.

Para os cantores deste estudo, o preparo sólido e sua convicção são fundamentais para o manejo da ansiedade. Este fato somado a outras estratégias, como o controle da respiração, as técnicas de abstração, que consistem em minimizar a percepção da presença de espectadores ou avaliadores, bem como o foco total na música em si, se encontram em pesquisa já citada (Ferreira; Teixeira, 2019), e convergem com os achados do presente estudo.

Dados de outra pesquisa mencionada (Kiik-Salupere, 2015), conduzida em contexto internacional, indicam que cantores atribuem o controle da ansiedade da performance a um preparo físico e psicológico eficiente. Entre as práticas relatadas há o prezar por boa alimentação, sono suficiente, uso apropriado da voz, evitação de situações em que há pressa ou que resultem em mau humor, assim como seus ritos particulares antes de cada apresentação. Estes dados de alguma forma coincidem com o dos cantores da presente pesquisa.

Em suma, o conjunto de ações relacionadas à concentração e à ansiedade dos cantores é compreendido por estratégias empregadas antes da situação da performance, como a manutenção de hábitos salubres e a garantia de um preparo sólido do repertório, como também por estratégias mais imediatas à performance, tais como os ritos e fazeres pessoais antes de entrar no palco, as técnicas de respiração, a autoinstrução mental e a focalização plena na música.

3.3. Ambiente e Recursos

Estratégias sobre organização de ambiente e gestão de recursos materiais foram constatadas tanto em meio às respostas quanto nas apresentações dos próprios locais de estudo, tanto solicitadas quanto feitas espontaneamente pelos cantores. Coincidentemente, nestes locais foram realizadas as entrevistas da pesquisa.

Ao comentar sobre materiais e afins, o cantor avançado relatou que as partituras das obras que estão sendo trabalhadas no momento são levadas com ele a todo lugar, absolutamente. Contou também que em eventuais impedimentos de praticar em casa, por restrições de horário e som alto, faz uso de uma sala de uma instituição de ensino com a qual mantém contato, que é própria para estudos musicais. Expôs ainda que na necessidade de cantar com emissão vocal total, já estudou em seu próprio automóvel. O cantor também apresentou o seu ambiente de estudo, um cômodo exclusivo, utilizado exclusivamente para trabalhar. Este cômodo, que chama de biblioteca, escritório e estúdio, tem um acervo numeroso de livros, partituras e mídias, além de um piano digital, fones de ouvido auriculares e caixas de som de alta performance que utiliza, especialmente, para suas atividades de apreciação musical.

As estratégias do cantor avançado desta temática são, então, ter em mãos o repertório em que está trabalhando a todo momento, ter um ambiente bem-preparado e usar ambientes alternativos para estudo, como sala de estudo em outro local ou até o seu próprio veículo.

Discorrendo sobre o mesmo assunto, a cantora intermediária contou portar água por onde for. Ao apresentar seu ambiente de estudo, mostrou que há um piano vertical e um grande espelho, além das partituras e demais materiais. Afirmou que, eventualmente, estuda em uma grande sala de ensaios de uma instituição com a qual mantém parceria, por ter um ótimo piano e especialmente uma boa acústica, ou ainda estuda e ensaia em uma sala-estúdio de um colega, que também é seu pianista correpetidor.

A cantora principiante apresentou seu acervo, com várias obras canônicas da Música, enciclopédias, partituras, dicionários de línguas e obras conhecidas da Ciência Vocal, mostrando valiosas aquisições feitas quando esteve fora do país. Seu ambiente de estudo é seu próprio quarto, mas que "em casa não dá pra soltar a voz total" (Entrevista C3). Para contornar esta questão, estuda na universidade e, especialmente, na casa de um amigo músico, onde há isolamento acústico. Para não carregar grandes volumes impressos, contou portar seu tablet, que contém tudo o que necessita. Também seus fones de ouvido, nebulizador e, dependendo da situação, seu teclado, sendo este último de suma importância por poder tocá-lo em pé ou com uma banqueta alta. Esta adaptação do instrumento parece confluir com a sugestão centenária do método de Viardot[12] (1880, p. 1), que sugere que o cantor, ao estar no piano, deve se posicionar de forma ereta e com o banco o mais alto possível.

As estratégias ligadas ao ambiente de estudo e aos recursos utilizados pelos cantores deste estudo estão apresentadas no quadro 4:

Unidade Temática	**Estratégias**	**Casos**		
		1	2	3
Espaço e Ambiente	Ter um ambiente próprio para estudos	*x*	*x*	*x*
	Usar ambiente alternativo de estudo onde não haja restrição de som	*x*	*x*	*x*
	Usar ambiente alternativo de estudo que seja favorável à voz	*x*	*x*	*x*
	Ter acervo próprio de partituras	*x*	*x*	*x*
	Ter acervo próprio de livros	*x*		*x*
	Ter mídias (CDs, DVDs) de concertos e óperas	*x*		

[12] Pauline Viardot (1821 - 1910): célebre cantora e irmã de Manuel Garcia II que publicou a obra *Une Heure d'Étude: exercices pour voix de femmes* em 1880 (Sell, 2003, p. 29).

	Ter bons fones de ouvido	*x*		*x*
	Ter caixas de som de alta performance	*x*		
	Ter piano	*x*	*x*	
	Ter um espelho grande		*x*	
Materiais e porte	Ter teclado portátil			*x*
	Ter às mãos medicamentos para os diversos fins	*x*		
	Usar tablet (com todos os materiais), reduzindo volume e peso			*x*
	Sempre portar partituras que estão sob trabalho ou estudo	*x*		*x*
	Portar nebulizador			*x*
	Sempre portar garrafa de água	*x*	*x*	*x*

Quadro 4: Estratégias relacionadas ao gerenciamento de ambiente e de recursos.
Fonte: Dados da pesquisa (Martins, 2021, p. 194 - 195).

Entre os casos, portanto, se destaca a ideia de ter um ambiente alternativo que seja adequado aos estudos, ligado à disponibilidade de cantar com emissão total da voz. Isto aparenta confluir com a ideia de Maffei, do século XVI, que sugere que se escolha um ambiente de estudo com boa reverberação. O mesmo tratadista sugere que se utilize um espelho para poder enxergar as próprias feições (Bridgman, 1956, p. 17), feito este que é prezado pela cantora 2.

3.4. Motivação

Ao se questionar diretamente os participantes sobre quais estratégias de motivação são utilizadas, as respostas, de alguma forma genéricas, confluíram entre si associando a motivação a aspectos de compromisso pessoal com as demandas próprias do trabalho firmado. Sendo a motivação um construto complexo e de várias teorizações, estratégias a ela ligadas são de difícil checagem. No panorama geral dos cantores, no entanto, foi possível constatar grande autonomia, orientação à tarefa, presença de processos autoavaliativos, enfrentamento de adversidades, bem como o entendimento de que os méritos individuais são frutos dos próprios fazeres. Estes elementos indicam que há o empenho, ainda que por vezes não consciente, de aspectos relacionados à motivação.

As estratégias da temática de motivação levantadas foram constatadas em meio a outros assuntos da entrevista.

Comentando sobre a avaliação processual, o cantor avançado relatou ter aprendido nos últimos anos que, mesmo tendo sempre apreciado as etapas de preparação, seu foco se encontra mais no processo do que no produto em si. Conforme seu relato:

> hoje o que me interessa não é a apresentação, mas é o processo que me leva pra lá. Você já deve ter sentido isso também, que quando acaba alguma coisa que você trabalhou muito pr'aquilo, você se sente muito vazio, e o que vai te preencher é só um outro trabalho [...]. Meu trabalho não é o palco. Meu trabalho é o dia a dia e o palco acontece (Entrevista C1).

Talvez seja por este preceito que o cantor opte por manter os estudos mesmo fora de temporadas e montagens, pois que, de alguma forma, a constância nas práticas parece estar ligada à motivação.

A cantora intermediária fez menção da importância dos aplausos, pedidos de bis e reconhecimento dos pares, ao comentar sobre processos autoavaliativos. Conforme seu relato:

> as pessoas virem elogiar e falar que foi muito bom, isso traz uma paz. Porque, realmente, o objetivo do artista é atingir o seu público, você se sente realizado, tua missão foi cumprida... a parte do público vir me dar este feedback... os colegas... este retorno, me deixa muito satisfeita e aí você se conforma [se houve alguma imprecisão ou erro] e quer mais e mais. (Entrevista C2).

É possível ainda que uma estratégia ligada à motivação desta cantora esteja ligada à prática de apreciação de gravações de célebres cantores, pois enfatizou serem fontes de grande inspiração, tendo dedicado um bom tempo de entrevista listando e comentando muitas destas gravações e seus anseios por cantar determinados repertórios.

No caso da cantora principiante, ao relatar sobre o planejamento de estudos, contou que, diante de situações em que de alguma forma termina uma etapa antes do tempo previsto, não passa para a próxima etapa planejada, pois: "é igual um livro que você para na parte interessante" (Entrevista C3), indicando ser estratégia de motivação para retomar os estudos em uma próxima sessão.

As estratégias relacionadas à motivação são diferentes entre os casos. Para a cantora 3, é possível constatar uma ação mais objetiva, como a não antecipação de estudo planejado para momentos futuros. Para o cantor 1, estas estratégias se manifestam no aproveitamento integral das etapas de preparação, não apenas da performance final, bem como na continuidade dos estudos. E no caso da cantora 2, se expressam no retorno dos espectadores, no feedback dos pares, na apreciação de performances gravadas e no anseio de cantar obras passíveis de realização ao se atingir determinada maturidade técnico-musical.

3.5. Fadiga

Estratégias ligadas ao gerenciamento da fadiga física, vocal e mental puderam ser constatadas nos comentários dos cantores ao falar sobre outros assuntos. É possível considerar que os passatempos do cantor avançado, os quais afirmou levar muito a sério, bem como as práticas de estudos mentais, sejam estratégias de gerenciamento da fadiga. Isto por ter enfatizado que considera a profissão de cantor lírico, nas próprias palavras, um sacerdócio, ou seja, um ofício com dedicação integral que demanda o refinamento da técnica em todos os fazeres cotidianos, e que seus passatempos oferecem algum distanciamento. Conforme este cantor explicou, há constante inserção de estudos nas situações comuns da vida, tendo exemplificado que: "vai lavar uma louça, pensa na música, não precisa cantar! Pensa 'cor-re-ta-men-te'... vai fazer xixi, pensa no apoio [respiratório], [...] vai tomar banho, canta um pouquinho, cantarola" (Entrevista C1). Tal dissolução de fazeres ligados à preparação vocal na própria rotina justifica, segundo ele, ser impossível precisar quanto tempo passa estudando em cada sessão.

O mesmo cantor, ao responder sobre as fases iniciais de estudo de repertório, contou fazer amplo uso de falsete ou praticar: "cantando com uma voz menor [voz econômica]" (Entrevista C1), até que suas frases musicais façam sentido, sendo esta, então, uma estratégia de gerenciamento da fadiga física e especialmente vocal.

Sobre este tema, a cantora intermediária comentou, ao responder sobre seu planejamento de estudos, que inicia de forma leve e curta e, progressivamente, emprega mais intensidade e tempo. Questionada sobre o motivo de realizar seus estudos desta forma, afirmou que é a maneira que entende que se adquire resistência sem danos. Este fazer parece corroborar com o já citado critério de eficiência de uma prática de estudo posto por Hallam (2006, p. 118), que considera eficiente a prática que cumpre os objetivos rapidamente, mas sem prejuízos a longo prazo. Citando o cansaço propriamente dito, a cantora intermediária também comentou a evitação de falar, por perceber que se cansa bastante utilizando a voz falada, muito mais do que a voz cantada.

No caso da cantora principiante, ao comentar sobre a aprendizagem de repertório, foi relatado por ela que há o costume de ler novas músicas cantando uma oitava abaixo as partes agudas até que se familiarize com as frases musicais. Ao comentar sobre o planejamento de estudos, que no caso desta cantora se destaca como extremamente sistematizado, se o compararmos com os demais cantores, afirmou já o realizar levando em consideração o tempo adequado para que não se canse de nenhuma forma.

No que diz respeito ao aquecimento vocal, a cantora 3 comentou que costuma definir um tempo breve de aquecimento, sem empregar totalmente a voz em algumas sessões de estudos, a depender da etapa de preparação em que se encontra. É possível constatar que este aspecto progressivo ou alternativo de emissão vocal se assemelha entre os cantores deste estudo.

Em meio a respostas sobre o assunto autoavaliação, a cantora principiante contou histórias onde o resultado não foi tão bom quanto o esperado claramente por estar muito cansada, especialmente por questões de viagem. Comentou também que, em determinadas execuções de obras mais simples, eventuais cansaços podem ser contornados pela destreza técnica, onde opta por cantar com menor dimensão entre fortíssimos e pianíssimos, bem como com menos ousadia em ornamentos ou cadências complexas. No entanto, enfatizou que não há como apresentar determinados repertórios com qualquer grau de fadiga, pois estes demandam grande energia física tendo, na percepção dela, apenas uma forma de execução possível.

Sobre saúde e sono propriamente dito, a cantora 3 afirmou que considera o cansaço um grande impeditivo para o desempenho, especialmente no tipo de repertório que vem apresentando, que engloba obras completas. Por isso enfatizou a importância do sono e do descanso, contando que já optou por dormir brevemente nos lugares mais inusitados e que seu tempo de sono é inegociável e programado rigorosamente.

As estratégias ligadas à motivação e ao gerenciamento da fadiga se encontram sintetizadas no quadro 5:

Unidade Temática	Estratégias	Casos		
		1	2	3
Motivação	Vivenciar o processo de construção	*x*		
	Manter os estudos	*x*		
	Apreciar gravações de renomados cantores		*x*	
	Receber feedback dos colegas		*x*	
	Mentalizar e considerar a recepção dos aplausos do público		*x*	
	Não adiantar estudos planejados para uma sessão futura			*x*
Fadiga	Ter passatempos	*x*		
	Estudar mentalmente	*x*		
	Utilizar falsete na fase de aprendizagem de linhas agudas	*x*		
	Utilizar uma voz mais econômica na fase de aprendizagem de linhas	*x*		*x*
	Cantar oitava abaixo as linhas agudas			*x*
	Ampliar progressivamente sessões de estudo ao iniciar uma jornada		*x*	*x*
	Planejar estudos considerando aspectos do cansaço			*x*
	Aquecer brevemente em fases preliminares de estudo de repertório			*x*
	Prezar por sono e descanso			*x*

Quadro 5: Estratégias relacionadas à motivação e à gestão da fadiga.
Fonte: Dados da pesquisa (Martins, 2021, p. 195 - 197)

Analisando as estratégias de todas as temáticas, é possível constatar que as estratégias ligadas à motivação e à fadiga talvez detenham maior particularidade, pois quase nenhuma delas coincide entre os casos, exceto no que diz respeito à fadiga vocal propriamente dita, onde a emissão vocal alternativa ou progressivamente mais intensa é por todos de alguma forma administrada.

Considerações Finais

Partindo da premissa que uma pessoa sob condições desfavoráveis de saúde não é capaz de ter um bom desempenho vocal, já era esperado que os cantores deste estudo valorizassem estratégias de saúde, e de fato há um conjunto significativo delas. As estratégias comuns aos cantores parecem evidenciar que os saberes sobre higiene vocal, alguns já conhecidos desde os antigos tratados, de alguma forma têm uma boa difusão e universalidade, não havendo opção para estes profissionais senão incorporar tais práticas no seu cotidiano. De alguma forma, os conhecidos hábitos de saúde geral, comuns a todas as pessoas (tomar água, se alimentar adequadamente, ter lazer e descanso), acabam sendo obrigação para estes profissionais.

A mesma premissa, da impossibilidade de um bom desempenho vocal diante de uma saúde fragilizada, de alguma forma justifica o uso de medicações feito pelos cantores e até a manutenção da disponibilidade de diversos remédios, como no caso do cantor avançado. O uso esporádico de medicamento betabloqueador está relacionado, para o cantor mais experiente, a seu efeito calmante, sem prejuízos para a atenção. O uso de antiácidos quando se iniciam rotinas de ensaio está ligado, para a

cantora intermediária, à prevenção de refluxo gastroesofágico. E o uso de antialérgicos nasais contínuos é necessário, para a cantora mais jovem, para controle de alergias de vias aéreas superiores e, eventualmente, corticoides orais se fazem necessários. Todos os cantores enfatizaram as justificativas dos usos dos medicamentos mencionados e comentaram, de alguma forma, entender a necessidade de constante acompanhamento médico.

A garantia do bom preparo do repertório e o pensamento neste feito é central para o controle da ansiedade e manutenção da concentração dos cantores estudados, que também agregam seus ritos particulares para isto, seja pelo uso do mesmo ritual de aquecimento, o estudo até o último momento possível, o isolamento no camarim ou a busca de descontração total.

O estudo em ambiente adequado também é algo buscado pelos cantores. Há um tipo de estudo possível no próprio cômodo a isto destinado, e outro em situações que demandam o emprego total da voz, o qual costuma ser feito em outra localidade, seja em sala de estudos ou de ensaio, em ambiente com tratamento acústico ou até no próprio automóvel. Recursos como piano, teclado e fones de ouvido de boa qualidade podem ser considerados itens essenciais, e até um mero espelho, item da lista de materiais aconselhado pelos antigos tratadistas, ainda parece ser um grande aliado.

As breves menções aqui feitas sobre postulações dos antigos tratadistas demonstram tanto a não obsolescência total destes documentos como a tradicionalidade do saber do canto lírico, que ainda hoje detém conteúdo de séculos atrás, mesmo com os avanços da ciência e da tecnologia. Obviamente, as atualizações se manifestam, pois ao invés de estudar em uma gruta, como aconselhado antigamente, agora se estuda em uma sala própria para emissões acústicas, e que ao invés de ter que assistir presencialmente as apresentações de cantores renomados para com eles aprender, agora isto pode ser de alguma forma vivenciado acessando a coletânea pessoal de mídias e de gravações de referência.

Inicialmente, se cogitou não levantar aspectos sobre motivação no estudo, por supor que este assunto tomaria uma grande proporção, dada a sua complexidade. No entanto, estratégias motivacionais puderam ser constatadas, não pela abordagem direta do assunto, já que as respostas sobre isto circundaram somente em atribuir motivação ao cumprimento de compromisso firmado, algo que aparenta grande generalidade. Independente disto, outras estratégias de motivação puderam ser levantadas tais como não antecipar o estudo planejado para uma sessão seguinte e apreciar gravações de célebres cantores da história. Por conseguinte, nos cabe refletir se as estratégias motivacionais dos cantores têm grau de consciência e volição o suficiente para serem consideradas e empregadas por eles como tais. E se há um grau de não consciência delas, quais outras haveria? Independentemente, a gama de estratégias sobre motivação e até sobre gestão da fadiga encontradas na pesquisa, são as que detêm a maior particularidade, apesar de todos de alguma forma se assemelharem no que diz respeito à economia ou resistência vocal.

Este estudo permitiu conhecer que, mais do que técnica vocal, existe um saber muito vasto acerca de como praticar, estudar, preparar e performar o canto lírico. Isto significa que, por maior conhecimento musical e aptidão técnico-muscular que um cantor tenha que dominar, há aspectos conscientes, muitas vezes já automatizados, mas que estão diretamente ligados às decisões em prol dos próprios objetivos. Em outras palavras, por trás da voz que encanta o público e se sobrepõe a uma orquestra completa, há uma mente envolvida em todo o processo rumo ao encantamento que uma ária pode proporcionar.

Referências

BARDIN, Laurence. *Análise do Conteúdo* - Edição revista e ampliada. Tradução: Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 2011.

BRASIL. Ministério do Esporte. Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem. *Código Mundial Antidopagem Padrão Internacional*. Lista Proibida 2025. Brasília, 2025.

BRIDGMAN, Nanie. Giovanni Camillo Maffei et sa lettre sur le chant. *Revue de musicologie*, v. 38, n. 113, p. 3, jul. 1956.

FERREIRA, Marlene; TEIXEIRA, Zélia. Lyrical singers: duets with anxiety. Millenium - *Journal of Education*, Technologies, and Health, v. 2, n. 9, p. 69-77, 2019.

FIGUEIREDO, Nádia. *E por falar em voz...* Um Manual de Boas Práticas Para Quem Utiliza a Voz Como Instrumento Musical. Rio de Janeiro: FUNARTE, 2021.

FISHBEIN, Martin; MIDDLESTADT, Susan E.; OTTATI, Victor; STRAUS, Susan; ELLIS, Alan. Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey. *Medical Problems of Performing Artists*, v. 3, p. 1-8, 1988.

GUIMARÃES, Elizabet Vilar; MARGUET, Christophe; CAMARGOS, Paulo Augusto Moreira. Treatment of gastroesophageal reflux disease. *Jornal de Pediatria*, v. 82, n. SUPPL. 2, p. 133-145, 2006. DOI:10.2223/JPED.1555.

GURRY, Néstor. *A Voz De Tenor* Bases históricas da pedagogia vocal a partir do Bel Canto até os conceitos metodológicos da atualidade. 180f. Dissertação (Mestrado em Música) Escola de Música, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2014.

HALLAM, Susan. *Music psychology in education*. Oxford: Institute of Education, 2006.

HALLAM, Susan. The Development of Memorisation Strategies in Musicians: Implications for education. *British Journal of Music Education*, v. 14, n. 1, p. 87-97, 1997.

JACKSON, Roland J. *Performance Practice*: a dictionary-guide for musicians. New York: Taylor & Francis Group, 2005.

JØRGENSEN, Harald. Strategies for Individual Practice. In: WILLIAMON, A. *Musical Excellence*: Strategies and techniques to enhance performance. New York: Oxford University Press, 2004. p. 85-103.

KIIK-SALUPERE, Vaike. Classical singing students and professional classical singers' performance preparation. *Proceedings of the Ninth Triennial Conference of the European Society for the Cognitive Sciences of Music*, 17-22 August 2015, Manchester, UK Ginsborg, J., Lamont, A., Phillips, M., Bramley, S. (Editors), 2015.

KLEIN, Sabine D.; BAYARD, Claudine; WOLF, Ursula. The Alexander Technique and Musicians: a systematic review of controlled trials. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, v. 14, p. 414, 2014.

KUBO, Viviane Alves. As Concepções sobre o Canto e a Produção Vocal no "Discorso della Voce" (1562) de Camillo Maffei. *Revista Vórtex*, 12, 1-25, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.33871/vortex.2024.12.8773

MARTINS, Alexandre Felipe. *Um estudo multicasos sobre estratégias de estudo e de performance de cantores líricos*. 2021. 225 f. Dissertação (Mestrado em Música) - Setor de Artes, Comunicação e Design, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2021. Disponível em: https://hdl.handle.net/1884/71579

MACKENZIE, Morell. *The Hygiene of The Vocal Organs:* A Practical Handbook for Singers and Speakers. Londres: Macmillan and Co., 1886.

NEFTEL, Klaus A; ADLER, Rolf H.; KÄPPELI, Louis; ROSSI, Mario; DOLDER, Martin; KÄSER, Hans E., BRUGGESSER, Heinz H.; VORKAUF, Helmut. Stage fright in musicians: A model illustrating the effect of beta blockers. *Psychosomatic Medicine*, New York, v. 44, n. 5, p. 461-469, Nov. 1982.

NIELSEN, Siw. Learning strategies in instrumental music practice. *British Journal of Music Education, v. 16, n. 3, p. 275–291, 1999.*

PINHO, Silvia M. Rebelo. *Manual de Higiene Vocal para Profissionais da Voz*. Carapicuíba: Pró-Fono, 2007.

ROSA, Fernando Coelho; GUIMARÃES, Isabel; PEREIRA, Ana Leonor; CAÇADOR, Maria. A Voz Humana – Comunicação, Arte e Ciência. *Lumen Veritatis*, v. 1, n. Mar, 2011.

SCHUNK, Dale; MEECE, Judith; PINTRICH, Paul. *Motivation in Education* Theory, Research and Application. Estados Unidos da América: Pearson, 2014.

SELL, Karen Elisabeth. *The Disciplines of Vocal Pedagogy*: towards a holistic approach. Tese, Middlesex University, Londres, 2003. Disponível em: http://eprints.mdx.ac.uk/13486

SIMONETI, Mariana Chaves; FARIAS, Alex da Silva; MONTEIRO, Diogo do Nascimento; FARIAS, Giovanna Nobre; COSTA, Igor Vinicius Veras; SILVA, Jaffter Gustavo Neves da; CAETANO, Luana Ribeiro; BARROS, Rayane Araujo; RODRIGUES, Rosiane Pinheiro; MORAES, Thayse Moraes de. Meditação guiada como prática integrativa para o bem-estar de agentes comunitários de saúde. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, Belém, v. 26, n. 3, p. 1–7, 2026. DOI: https://doi.org/10.25248/REAS.e23137.2026

SOUZA, Andréa Moreira Veiga de; DUPRAT, André de Campos; COSTA, Rejane Cardoso; PIMENTA, Janaína de Oliveira; ANDRADE, Fernanda Fonseca de Sá; SILVA, Fernanda Ferreira da. Use of inhaled versus oral steroids for acute dysphonia. *Brazilian Journal of Otorhinolaryngology*, v. 79, n. 2, p. 196-202, 2013.

SRINIVASAN, A. V. (2019) Propranolol: A 50-Year Historical Perspective. *Annals of Indian Academy of Neurology*. Chennai, v. 22, n. 1, p. 21-26, 2019.

STARK, James. *Bel Canto*: A History of Vocal Pedagogy. Toronto: University of Toronto Press, 2003.

SUNDBERG, Johan. *Ciência da Voz*: Fatos Sobre a Voz na Fala e no Canto. Tradução: Gláucia Laís Salomão. São Paulo: Editora da USP, 2018.

TORTORA, Gerard J.; DERRICKSON, Bryan. *Princípios de Anatomia e Fisiologia*. 14. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

TOSI, Pier Francesco. *Opinioni de´Cantori antichi, e moderni o sieno osservazioni sopra il Canto Figurato*. Bologna: Lelio dalla Volpe, 1723.

VALENTINE, Elizabeth. Alexander Technique. In: WILLIAMON, A. *Musical Excellence*: Strategies and Techniques to Enhance Performance. New York: Oxford University Press, 2004. p. 179–196.

VIARDOT, Pauline. *Une Heure d'étude*: exercices pour voix de Femme. Paris: Heugel et fils, 1880.

WEINSTEIN, Claire E.; MAYER, Richard E. The Teaching of Learning Strategies. 4 nov. 83. *Innovation Abstracts*, v. 5, n. 32, p. 2 - 4, 1983.

WOLFF, Guilherme Silveira. *Relação Entre Voz e Doença do Refluxo em Cantores*: Revisão de Literatura. Monografia (Graduação em Fonoaudiologia). Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2014. Disponível em: https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/76036

Alexandre Felipe Martins é regente coral e professor na Universidade Estadual do Paraná. Pesquisador em voz, música vocal e cognição. Mestre em Música pela Universidade Federal do Paraná. Doutorando em Musicologia pela mesma instituição. Formado em Psicologia pela Faculdade Evangélica Mackenzie do Paraná e em Música pela Universidade Estadual do Paraná, campus Curitiba I - Escola de Música e Belas Artes do Paraná. **E-mail:** alexandrefm@live.com

Disponibilidade de dados: Os dados estarão disponíveis mediante solicitação.

Conflito de Interesses: Nenhum conflito de interesses foi declarado.

Modalidade de avaliação: Duplo-cego por pares.

A *Opus* está licenciada sob uma licença CC-BY.