

Cuidar de quem faz arte: relato de experiência do primeiro ano da Rede Brasileira de Saúde do Artista

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO

SUBÁREA: Performance Musical

Ravi Shankar Magno Viana Domingues
Universidade Federal da Paraíba
ravi@ccta.ufpb.br

Samuel Barros
SEDUC-MT
samuellbarrim@hotmail.com

Sandra Paola Romero Rojas
Universidade Federal da Paraíba
sandrapaoboe@gmail.com

Camila de Oliveira Luiz
Association for Body Mapping Education
oliveira.camilafl@gmail.com

Mariana de Moraes Holschuh
Orquestra Sinfônica do Rio Grande do Norte
mariholschuh@gmail.com

Resumo. O adoecimento físico e psicoemocional de artistas tem sido amplamente documentado por estudos nas últimas décadas, revelando índices preocupantes de distúrbios musculoesqueléticos, perda auditiva e transtornos psicológicos, como ansiedade na performance. Apesar disso, ainda são escassas as articulações institucionais que promovam estratégias de prevenção e políticas públicas voltadas à saúde do artista. Este trabalho apresenta a criação e as ações desenvolvidas pela Rede Brasileira de Saúde do Artista (RBSA), fundada em 2024, com o objetivo de articular iniciativas interdisciplinares de promoção da saúde física, mental e social de artistas em diferentes regiões do Brasil. A base teórico-metodológica do estudo é fundamentada na abordagem crítica da saúde e na noção de cuidado integral, sendo o presente texto construído a partir de um relato de experiência. São descritas as principais atividades desenvolvidas no primeiro ano da RBSA, como oficinas, rodas de conversa e materiais de divulgação, além da articulação com redes internacionais como a *Healthy Conservatoires Network* (Reino Unido) e a *Red de Conservatorios Saludables* (México). As ações da RBSA têm sido bem recebidas pelo público participante e têm contribuído para ampliar o debate sobre saúde e bem-estar no campo das artes. A consolidação da RBSA representa um avanço importante na promoção



de uma cultura de cuidado entre artistas no Brasil, incentivando a formação de redes colaborativas e o desenvolvimento de iniciativas alinhadas às especificidades socioculturais locais, em diálogo com experiências internacionais.

Palavras-chave. Rede Brasileira de Saúde do Artista, Educação em saúde, Práticas integrativas, Redes colaborativas

Title. *Caring for Those Who Make Arts: Experience Report from Rede Brasileira de Saúde do Artista's First Year*

Abstract. The physical and psycho-emotional illnesses affecting artists have been widely documented by studies over the past decades, revealing alarming rates of musculoskeletal disorders, hearing loss, and psychological conditions such as performance anxiety. Despite this, institutional efforts aimed at prevention strategies and public policies focused on artists' wellness remain scarce. This paper presents the creation and development of the *Rede Brasileira de Saúde do Artista (RBSA)*, founded in 2024, with the aim of fostering interdisciplinary initiatives to promote the physical, mental, and social well-being of artists across Brazil. The theoretical-methodological framework of this study is grounded in a critical approach to health and the concept of holistic care, with the present text constructed as an experience report. It describes the main activities conducted during RBSA's first year, such as workshops, discussion meetings, and outreach materials, as well as its connections with international networks such as the Healthy Conservatoires Network (United Kingdom) and the *Red de Conservatorios Saludables* (Mexico). RBSA's initiatives have been well received by participants and have contributed to expanding the discourse on health and well-being in the arts field. The consolidation of RBSA represents a significant step forward in fostering a culture of care among artists in Brazil, encouraging the formation of collaborative networks and the development of initiatives aligned with local sociocultural specificities, while engaging in dialogue with international experiences.

Keywords. Brazilian Network for Artist Health, Collaborative networks, Health education, Integrative practices

Introdução

A saúde de músicos profissionais e estudantes tem sido amplamente estudada nas últimas décadas, revelando uma elevada prevalência de distúrbios musculoesqueléticos (Pereira *et al.*, 2025), problemas auditivos (Samelli *et al.*, 2020) e emocionais (da Silva; Rocha, 2023). No Brasil, pesquisas destacam o impacto de lesões, desconfortos físicos e transtornos psicológicos. Por exemplo, um estudo com músicos de orquestras da região do ABCD Paulista mostrou sintomas musculoesqueléticos dolorosos na maior parte dos participantes (Oliveira; Vezzà, 2010). Já no estudo de Reijani e Benetti (2016), foi verificado que todos os instrumentistas (cordas, sopros e percussão) apresentavam alguma dor (mãos, coluna dorsal e coluna lombar) causada pela prática instrumental, sendo que mais da metade deles não faziam



qualquer tratamento médico. Um estudo semelhante reportou que músicos se afastaram de suas atividades por causa de desconfortos nas costas e no pescoço (Andrade; Fonseca, 2000). Muitas vezes, as exigências físicas excedem o limite e causam lesões nos músculos, tendões, articulações e ligamentos, ocorrendo a lesão por esforço repetitivo (LER) (Lee *et al.*, 2013).

Além dos problemas físicos, há o impacto dos transtornos emocionais, como é o caso da ansiedade na performance musical (APM) (Barros *et al.*, 2022) e do estresse psicológico relacionado à prática diária e aos momentos de performance (Barros *et al.*, 2024). No Brasil, a APM tem sido estudada com recorrência por estudos recentes, sobretudo em relação às suas características, tratamentos e estratégias de enfrentamento (Burin *et al.*, 2019; Hackenberg *et al.*, 2023). Neste sentido, diversos fatores podem potencializar a ansiedade e comprometer a qualidade da performance artística, como insegurança psicológica (Khesht-Masjedi *et al.*, 2019), econômica (Mishra; Ramakrishna, 2023) e ambiental (Rubens *et al.*, 2018). Ademais, em contextos de alta competitividade, os músicos tornam-se especialmente vulneráveis à autocrítica exacerbada e à autoavaliação negativa, gerando um ciclo de inseguranças que prejudicam seu desenvolvimento psicológico e profissional (Berg *et al.*, 2022; Kegelaers *et al.*, 2022).

A instabilidade financeira é um agravante adicional, sobretudo para músicos *freelancers* que precisam manter uma reputação sólida ao mesmo tempo em que enfrentam dificuldade de acesso a recursos básicos (Berg *et al.*, 2022; Kegelaers *et al.*, 2022). No Brasil, essa realidade é acentuada por desigualdades regionais e pela ausência de políticas públicas consistentes que garantam condições mínimas de sobrevivência aos estudantes e profissionais da música. A insegurança econômica, além de impactar a saúde física e mental, afeta o aprendizado e o desempenho cognitivo (Jyoti *et al.*, 2005; Mishra; Ramakrishna, 2023). Nesse sentido, muitos jovens acabam abandonando suas carreiras artísticas por não conseguirem arcar com custos básicos, como alimentação ou aquisição de materiais essenciais – cordas, palhetas, partituras –, comprometendo sua permanência no campo musical (Farias & Domingues, 2022).

Embora haja um número crescente de pesquisas sobre a saúde do músico no Brasil em diferentes contextos e estilos (Costa, 2015; Cunha, 2017; Silva, 2019; Trelha *et al.*, 2004; Zanon, 2019), a divulgação desses dados e a implementação de estratégias voltadas à promoção da educação em saúde ainda se mostram limitadas, tanto durante a formação quanto ao longo



da trajetória profissional dos músicos brasileiros (Santos; Robatto, 2022; Domingues; Pedrosa, 2024).

Neste contexto de avanços acadêmicos, mas de carência no desenvolvimento e na implementação de estratégias voltadas à educação em saúde para músicos, algumas instituições têm promovido ações direcionadas ao bem-estar e à saúde desses artistas, conforme apresentado na Tabela 1.

Tabela 1 – Ações voltadas à promoção da saúde de músicos no Brasil.

Projeto	Instituição	Coordenador(a)	Objetivo	Ano de criação	Autor
ExerSer	UFMG	João Gabriel Marques Fonseca	Promoção da saúde do músico e formação acadêmica integrada	1996	Costa, 2015
Centro Brasileiro de Saúde e Artes	FIOCRUZ – Recife	Djalma Marques	Centro de atendimento e pesquisa para músicos	2000	Costa, 2015
Grupo Música, Corpo e Ciência	UFG	Sônia Ray	Investigação interdisciplinar sobre performance, cognição e saúde	2000	Costa, 2015
PRPM – Programa de Reeducação Psicomotora para Músicos	UFPB	Djalma Marques	Reeducação psicomotora e apoio a músicos com distonia focal	2001	Costa, 2015
ECAPMUS	UFMG	Fausto Borém	Pesquisa sobre aprendizagem motora na performance musical	2001	Costa, 2015
Oficinas de Performance	UFSJ	Abel Raimundo de Moraes Silva e Antônio Carlos Guimarães	Promover o aprimoramento da performance musical a partir de estudos interdisciplinares e da Teoria de Fluxo	2006	Costa, 2015; Silva, 2008
Programa de Atenção Integral à Saúde do Artista de Performance	UFMG	Ronise Costa Lima	Oferecer atendimento clínico-ocupacional, assistência individual e coletiva, e ações educativas e preventivas para músicos em contexto profissional	2009	Lima <i>et al.</i> , 2016
PROCAPEMUS – Projeto de Aperfeiçoamento e	UFPB	Ravi Shankar Domingues	Promoção da saúde e bem-estar de músicos	2018	Domingues e Noda, 2021

Capacitação em Performance Musical			através de ações de extensão		
--	--	--	---------------------------------	--	--

Fonte: Elaborado pelos autores(as) com base em Silva (2008), Costa (2015), Costa *et al.* (2016) e Domingues e Noda (2021).

Essas iniciativas demonstram o esforço de profissionais e instituições em propor abordagens terapêuticas, preventivas e pedagógicas específicas para o contexto artístico. Ainda assim, tais ações permanecem, em grande parte, restritas aos contextos institucionais em que foram criadas. Essa fragmentação compromete sua continuidade, dificulta o compartilhamento de experiências e sobrecarrega os responsáveis por sua manutenção. Além disso, a ausência de uma articulação em rede entre ensino, pesquisa e políticas públicas limita a efetividade dessas iniciativas e impede a construção de uma cultura de cuidado com a saúde do artista no país.

Foi nesse contexto que nasceu a Rede Brasileira de Saúde do Artista (RBSA), criada em 2024 por um grupo de instrumentistas e pesquisadores¹. A iniciativa busca não apenas integrar experiências voltadas à saúde de músicos, mas também ampliar o escopo de atuação para outras linguagens artísticas, como o teatro, a dança e as artes visuais. Reconhecendo as semelhanças entre os desafios enfrentados por diferentes profissionais da arte — como o trabalho repetitivo, a exposição pública e as exigências físicas, psicológicas e emocionais—, a RBSA propõe uma abordagem transdisciplinar e colaborativa. Em vez de segmentar as ações por categorias artísticas, a rede se propõe a fomentar o diálogo entre práticas, saberes e comunidades, fortalecendo a saúde e o bem-estar de artistas brasileiros por meio de oficinas gratuitas, palestras, campanhas de conscientização, divulgação científica e promoção de políticas públicas mais sensíveis às realidades do setor.

Este artigo tem como objetivo relatar e refletir sobre as ações desenvolvidas pela RBSA em seu primeiro ano de existência, contextualizando sua proposta no cenário brasileiro e descrevendo os caminhos metodológicos adotados para sua estruturação, a fim de contribuir

¹ Ravi Shankar Magno Viana Domingues, Samuel Barros, Sandra Paola Romero Rojas e Camila de Oliveira Luiz.



para o avanço e a consolidação de práticas integradas de cuidado com a saúde do artista brasileiro.

Metodologia

Este artigo adota a abordagem de um relato de experiência (Holliday, 2006), com base na vivência direta dos autores na concepção, estruturação e desenvolvimento das ações promovidas pela Rede Brasileira de Saúde do Artista (RBSA) em seu primeiro ano de existência. Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa e descritiva, que se propõe a refletir criticamente sobre os caminhos percorridos, os princípios que orientaram as decisões institucionais e os desafios enfrentados na implementação de uma rede colaborativa dedicada à saúde de artistas no Brasil.

As informações aqui apresentadas foram sistematizadas a partir de reuniões da equipe fundadora, registros das atividades realizadas (Rodas de Conversa e Oficinas) e observações diretas dos envolvidos (Holiday, 2006). O enfoque recai sobre os processos, os aprendizados e os desdobramentos observados ao longo do primeiro ano de atuação da RBSA (maio de 2024 a maio de 2025), com o objetivo de contribuir para a consolidação de políticas e práticas integradas de promoção da saúde de artistas em diferentes regiões e contextos do país.

Redes Internacionais de Saúde do Artista

O crescente interesse por práticas que promovam o bem-estar e a sustentabilidade da vida artística tem levado diferentes países a refletirem sobre os desafios enfrentados por músicos, dançarinos, atores e demais profissionais da arte em seus contextos de atuação. Lesões físicas, sofrimento psicoemocional e instabilidade financeira são questões recorrentes que, embora variem em intensidade segundo as condições locais, revelam padrões semelhantes em diversas partes do mundo. Nesse cenário, iniciativas dedicadas à saúde do artista têm surgido de forma orgânica, impulsionadas por profissionais da saúde, educadores e artistas preocupados com a longevidade e a qualidade de vida no fazer artístico (Matei; Ginsborg, 2024).

Entre essas iniciativas destacam-se associações como a *Performing Arts Medicine Association (PAMA)*, a *Australian Society for Performing Arts Healthcare (ASPAH)* e a *Austrian Society for Music and Medicine*, entre outras. A RBSA mantém vínculo direto com a



Healthy Conservatoires Network, rede internacional focada na promoção da saúde em instituições de ensino superior em música, cuja proposta colaborativa e educativa inspirou a construção da RBSA no Brasil. Ao estabelecer esse diálogo com experiências internacionais, buscamos não apenas fortalecer nossa atuação local, mas também contribuir para uma rede global de cuidado, colaboração e transformação no campo das artes. A seguir, apresentamos duas das principais redes internacionais com as quais dialogamos diretamente no processo de criação e ao longo do primeiro ano de existência da RBSA.

Healthy Conservatoires Network (HCN)

A *Healthy Conservatoires Network (HCN)*, criada em 2015 no Reino Unido, é hoje uma das principais redes internacionais dedicadas à promoção da saúde e do bem-estar em contextos formativos e profissionais nas artes. Sua origem remonta a encontros promovidos desde 2010 por instituições do *Conservatoires UK (CUK)*, culminando no projeto *Musical Impact* (2013) que investigou os desafios físicos e mentais enfrentados por músicos em formação (Healthy Conservatoires Network, 2024a). A iniciativa reuniu músicos, docentes, profissionais da saúde e entidades como a *Association of British Orchestras (ABO)*, o *Musician's Union* e a *British Association for Performing Arts Medicine (BAPAM)*, e contribuiu diretamente para a criação da HCN.

Desde então, a rede atua como um fórum internacional de trocas, com mais de 250 membros individuais e mais de 100 instituições parceiras em diferentes países. A HCN promove práticas baseadas em evidências, seminários, estudos de caso (como os realizados no *Royal College of Music* e no *Trinity Laban Conservatoire*) e pesquisas de referência (Healthy Conservatoires Network, 2024b). Um exemplo notável é o estudo de Ascenso *et al.* (2018), que, a partir do modelo PERMA², evidenciou os impactos negativos de rotinas institucionais intensas, da cultura de perfeccionismo e da escassez de suporte sobre a saúde mental dos estudantes de música, além de destacar a necessidade de repensar os paradigmas formativos.

² O modelo PERMA, proposto por Seligman (2011), é um dos pilares da Teoria do Bem-Estar (*Wellbeing Theory*) e compreende cinco elementos fundamentais para a promoção do bem-estar: Emoções Positivas (*Positive Emotion*), Engajamento (*Engagement*), Relacionamentos (*Relationships*), Propósito e Sentido (*Meaning*) e Realização (*Accomplishment*).



Guiada por uma visão holística da saúde — física, emocional, cognitiva, social e institucional — a HCN defende a integração da promoção da saúde aos currículos, o estímulo a hábitos saudáveis desde a formação inicial, o acesso a especialistas e recursos diversos, e o reconhecimento de que o cuidado é uma responsabilidade coletiva da comunidade acadêmica e artística (Healthy Conservatoires Network, 2024c).

Red Mexicana de Conservatorios Saludables (RMCS)

A *Red Mexicana de Conservatorios Saludables* (RMCS) destaca-se como a primeira rede latino-americana formalmente estruturada voltada à promoção da saúde e do bem-estar em ambientes de ensino das artes. Embora existam iniciativas isoladas e redes dedicadas à musicoterapia como a *Latin American Music Therapy Network*, com foco em musicoterapia clínica, não foi identificada nenhuma outra com escopo institucional semelhante ao da RMCS.

Inspirada pela *Healthy Conservatoires Network*, a RMCS adaptou seus princípios e práticas ao contexto socioeducativo mexicano, preservando uma abordagem plural, inclusiva e culturalmente sensível. Sua missão é inspirar a criação de ambientes educativos e profissionais que promovam a saúde integral dos artistas, oferecendo um espaço de diálogo entre conservatórios, especialistas e comunidades artísticas (Red Mexicana de Conservatorios Saludables, [s.d.]).

Diferentemente de redes isoladas, a proposta da RMCS se fundamenta no desenvolvimento de estratégias para fortalecer o cuidado físico, emocional e pedagógico nos conservatórios mexicanos. Coordenada por profissionais como Paulina Derbez e Cassandra Betancourt, a rede tem promovido palestras, cursos e eventos que integram técnicas somáticas — como a Técnica Alexander — com práticas de inteligência emocional, *mindfulness* e ergonomia musical. Essas ações geralmente ocorrem em formatos públicos e institucionais, muitas vezes documentadas em vídeos disponíveis nas redes sociais e no próprio site da RMCS.

Apesar de ainda não existirem estudos publicados em periódicos científicos sobre seus impactos, a rede tem sistematicamente compartilhado relatos de implementação de ações, certificações institucionais e avaliações qualitativas, que contribuem para consolidar sua atuação como referência regional. Ela representa um passo significativo para traduzir o modelo



global em realidade latino-americana: conectando teoria, prática somática e educação musical em uma abordagem interdisciplinar contextualizada.

Rede Brasileira de Saúde do Artista

A criação da Rede Brasileira de Saúde do Artista (RBSA)³ nasce do reconhecimento de uma necessidade latente: oferecer suporte integral à saúde física, mental e emocional dos artistas brasileiros, valorizando o bem-estar como fundamento essencial da prática artística. Ao reconhecer que o desenvolvimento criativo está diretamente relacionado à saúde dos indivíduos, a RBSA propõe-se como um espaço de acolhimento, formação e ação coletiva, visando criar condições para que artistas possam alcançar seu pleno potencial com dignidade e qualidade de vida.

A motivação para sua fundação está ancorada em décadas de estudos e debates acadêmicos que vêm evidenciando a elevada prevalência de problemas osteomusculares, transtornos de ansiedade e depressão, e os impactos da insegurança econômica e social entre músicos, bailarinos, atores e outros profissionais das artes. Nesse contexto, a RBSA surge não apenas como resposta emergencial, mas como a materialização de uma demanda histórica por políticas públicas, ações preventivas e espaços de escuta ativa e partilha voltados à saúde do artista.

Fundada em 17 de maio de 2024, a RBSA consolida um ponto de inflexão: a passagem de um conjunto de preocupações dispersas para uma estrutura articulada em rede. Na reunião inaugural — que marcou simbolicamente esse início — estiveram presentes Aaron Williamon e Michael Durrant, que compareceram em nome da HCN e do *Royal College of Music* (RCM), do Reino Unido, Tania Lisboa, violoncelista, pianista e pesquisadora vinculada ao RCM, além de Paulina Derbez e Cassandra Betancourt, que participaram em nome da RMCS, e Ronise Lima, representando a o Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Minas Gerais e o grupo *ExerSer*.

Aaron Williamon e Michael Durrant apresentaram dados sobre a saúde física e mental de músicos britânicos, reforçando a urgência de criar ambientes educacionais que promovam bem-estar e apresentando os princípios, a estrutura e as ações desenvolvidas ao longo da

³ <https://www.saudedoartista.com.br/>



primeira década da HCN. Paulina Derbez e Cassandra Betancourt compartilharam experiências e estratégias voltadas à integração da educação em saúde nas práticas artísticas no México. A violoncelista Tania Lisboa enfatizou a necessidade de combater a cultura do sofrimento artístico, defendendo a saúde como um direito fundamental, e não como um privilégio. Por fim, a terapeuta ocupacional Ronise Lima (UFMG) apresentou o trabalho do grupo *ExerSer*, pioneiro no cuidado interdisciplinar à saúde de músicos no Brasil, destacando uma abordagem prática voltada tanto a profissionais quanto a estudantes.

A relação da RBSA com a *Healthy Conservatoires Network* e a *Red Mexicana de Conservatorios Saludables* é pautada pelo diálogo, pela troca e pelo reconhecimento da singularidade de cada contexto. Embora compartilhemos princípios estruturantes inspirados pela HCN — como a integração entre saúde, educação e bem-estar, o uso de evidências científicas e o incentivo à autonomia dos artistas — cada rede atua de forma autônoma, desenvolvendo suas práticas de maneira adaptada às suas realidades socioculturais e econômicas.

A RBSA reconhece que soluções eficazes para a promoção da saúde do artista só podem emergir a partir de escutas sensíveis e enraizadas nas experiências locais. É nesse espírito de colaboração, e não de replicação, que construímos nossas pontes: aprendendo com a consolidação da rede britânica, dialogando com a experiência latino-americana da RMCS e reafirmando, a partir do Brasil, o compromisso com uma atuação ética, plural e situada. Essa articulação internacional fortalece a RBSA como um espaço de encontro entre saberes diversos, em que a saúde do artista é tratada como um direito coletivo, culturalmente situado e fundamental para a sustentabilidade das práticas artísticas do século XXI.

Nesse sentido, a RBSA vem desenvolvendo ações que articulam formação, prevenção e apoio psicossocial. O nosso objetivo é criar uma rede de acolhimento e promoção da saúde que seja sensível às especificidades do contexto artístico brasileiro, respeitando suas diversidades regionais e realidades socioeconômicas. Entre seus princípios norteadores estão: (1) a valorização da escuta ativa e do diálogo entre saberes; (2) a promoção de práticas educativas integradas; (3) o incentivo à autonomia e ao autocuidado; (4) o compromisso com a equidade e o acesso universal à informação; e (5) o reconhecimento da saúde como dimensão fundamental da sustentabilidade das carreiras artísticas.



As ações da RBSA são estruturadas, principalmente, em dois formatos: **rodas de conversa** e **oficinas práticas**. Inspiradas nas rodas de choro, as rodas de conversa da RBSA funcionam como espaços dinâmicos de troca, nos quais um convidado introduz um tema e os demais participantes contribuem com reflexões e experiências, construindo coletivamente o diálogo. Esse formato promove a escuta ativa, a circulação da palavra e a valorização de saberes diversos, em consonância com os princípios de horizontalidade e colaboração que orientam a rede. Os encontros ocorrem mensalmente, são transmitidos ao vivo pela plataforma Zoom Meeting e posteriormente disponibilizados no canal da RBSA no YouTube⁴.

Entre os destaques da primeira série de encontros estão as participações da Professora Eleni Vosniadou (24/08/2024), que abordou os caminhos da consciência corporal na prática artística; das Professoras Débora Lüders e Pierangela Simões (21/09/2024), que discutiram a importância da saúde auditiva; da Professora Liliana Araújo (19/10/2024), que propôs uma reflexão sobre o bem-estar como pilar de carreiras sustentáveis; e da terapeuta ocupacional Priscila Leiko Fuzikawa (16/11/2024), que apresentou estratégias cognitivas e somáticas para o manejo da ansiedade de performance, incluindo o método *Brainspotting*.

As oficinas, por sua vez, oferecem experiências práticas com técnicas respaldadas por literatura especializada e amplamente utilizadas em instituições de ensino artístico em diversos países. Entre elas, destacam-se a Técnica Alexander, apresentada pela fagotista e professora Ariana Pedrosa (10/10/2024), com práticas de consciência corporal voltadas à prevenção de lesões e ao prazer no fazer artístico, e o Mapeamento Corporal para Músicos (*Body Mapping for Musicians*), conduzido por Camila de Oliveira Luiz (07/11/2024), que abordou as bases anatômicas do movimento em prol de uma performance mais eficiente e conectada ao corpo.

Em 2025, a programação segue ativa, ampliando o escopo temático e a diversidade de convidados. Foram abordados temas como saúde na dança, pedagogia do fluxo e bem-estar vocal. Na primeira oficina de 2025 sobre meditação e música (24/04/2025), ministrada pelo Professor Pedro Bielschowsky, violoncelista, Professor na UNB e praticante da meditação transcendental, compartilhou sua experiência e trouxe reflexões sobre a inserção entre a prática musical e a meditação, utilizando o silêncio como ferramenta poderosa de expressão, equilíbrio e criatividade. A roda de conversa com o Prof. Dr. Fernando Zikan (31/05/2025), trouxe

⁴ https://www.youtube.com/@SaudedoArtista_br



contribuições fundamentais para a compreensão da saúde do bailarino, destacando a importância do descanso e do acompanhamento profissional ao longo da trajetória formativa e profissional.

A Tabela 2 apresenta os dados referentes às atividades desenvolvidas pela RBSA entre maio de 2024 e maio de 2025, com base nos formulários de inscrição (via Google Forms) e nas métricas de visualização do canal do YouTube. Todos os conteúdos são disponibilizados gratuitamente por meio do site oficial, do Instagram e do YouTube, o que tem ampliado significativamente o alcance das atividades realizadas.

Tabela 2 – Quadro de atividades desenvolvidas entre maio/2024 e maio/2025

Título	Síntese da atividade	Convidado(a)	Característica da atividade	Data	Número de inscritos	Número de participantes	Número de visualizações da gravação
Consciência corporal: caminhos e benefícios para a performance do artista	Escolhas de caminhos conscientes para a performance artística.	Eleni Vosniadou	Roda de conversa	24/08/2024	73	25	47
Saúde auditiva na carreira do artista: entendendo o contexto e mudando atitudes	Cuidados em relação à saúde auditiva.	Débora Lüders e Pierangela Simões	Roda de conversa	21/09/2024	35	22	28
Oficina de Técnica Alexander	Práticas de consciência corporal para a prevenção de lesões.	Ariana Pedrosa	Oficina	10/10/2024	32	14	18
Pensar o bem-estar física e mental como ingredientes para carreiras artísticas sustentáveis	O bem-estar como um alicerce para a sustentabilidade da prática artística.	Liliana Araújo	Roda de conversa	19/10/2024	23	12	25
Oficina de Body mapping	O reconhecimento corporal em prol da eficácia na performance.	Camila de Oliveira Luiz	Oficina	07/11/2024	26	12	15

Eu tô voltando pra casa: possibilidades de manejo da ansiedade de performance	Estratégias para o manejo da ansiedade na performance.	Priscila Fuzikawa	Roda de conversa	16/11/2024	29	12	38
Afinando o interior: música e meditação em diálogo	Práticas de meditação.	Pedro Bielschowsky	Oficina	24/04/2025	21	12	15
Mitos a serem desconstruídos sobre a saúde do bailarino	Cuidados para a saúde do bailarino.	Fernando Zikan	Roda de Conversa	31/05/2025	34	15	10

Fonte: Elaborado pelos autores(as).

A análise das atividades apresentadas revela o caráter abrangente da RBSA tanto em termos temáticos quanto de alcance geográfico. Embora os dados da Tabela 2 não incluam a localização dos participantes, a análise dos registros de inscrição e das interações nas plataformas digitais indica que as ações da rede têm mobilizado artistas, educadores e pesquisadores de todas as regiões do Brasil. Observa-se uma média de 30 inscritos por atividade, com variações nos números de participação síncrona e visualizações posteriores no YouTube, o que evidencia a eficácia dos formatos híbridos para ampliar o acesso. A diversidade dos convidados e das abordagens adotadas reforça o compromisso da RBSA com uma atuação interinstitucional, colaborativa e transdisciplinar voltada à construção coletiva de saberes sobre saúde e artes.

Considerações finais

Combinando rodas de conversa e oficinas práticas, a programação da RBSA tem abordado temas essenciais à promoção da saúde no campo artístico, como consciência corporal, saúde auditiva, bem-estar mental e estratégias para o enfrentamento da ansiedade. Ao longo de seu primeiro ano de atuação, foram realizados encontros sobre Técnica Alexander, mapeamento corporal, saúde do bailarino, ansiedade de performance e bem-estar como fundamento para carreiras artísticas sustentáveis.

A participação predominante de músicos reflete, em parte, as origens da rede e o perfil de seus membros fundadores, todos vinculados à área da música. No entanto, a RBSA segue



empenhada na ampliação de seu alcance e na consolidação de parcerias com outras linguagens artísticas, bem como com profissionais e estudantes de áreas como saúde, educação, ciências sociais e artes visuais. Acreditamos que o diálogo entre diferentes saberes é fundamental para a construção de práticas de cuidado mais integradas, acessíveis e eficazes.

Um fator decisivo para o fortalecimento da RBSA tem sido a articulação com redes internacionais de referência, como a *Healthy Conservatoires Network* e a *Red Mexicana de Conservatorios Saludables*. Essas parcerias vêm possibilitando trocas ricas e simétricas, onde experiências locais dialogam com abordagens globais, respeitando as especificidades culturais, econômicas e institucionais de cada território.

A receptividade do público tem demonstrado o potencial de alcance das ações propostas. Ainda assim, reconhecemos que este relato de experiência tem limitações inerentes ao seu caráter descritivo e inicial. Não se trata de um balanço conclusivo, mas de uma reflexão sobre um processo em construção, que segue se desdobrando em múltiplas direções. Nesse sentido, vislumbramos como desdobramentos naturais o aprofundamento dessas ações por meio de estudos empíricos e colaborações interdisciplinares, especialmente com instituições brasileiras como o Núcleo Interdisciplinar de Ciência da Performance — grupo de pesquisa interinstitucional sediado na UFPB — e o Programa de Atenção Integral à Saúde do Artista de Performance, do HU-UFMG.

Além das ações já realizadas entre maio de 2024 e maio de 2025, a programação da RBSA segue em expansão. Em junho e julho de 2025, destacaram-se a roda de conversa com o professor Abel Moraes (UFSJ), sobre pedagogia do fluxo, e a professora Yuli Martinez, que compartilhou reflexões sobre os impactos do canto coral em pacientes com câncer de cabeça e pescoço. Em junho, a professora Paulina Derbez também conduziu uma oficina sobre sua metodologia consciente de aprimoramento técnico-artístico.

Nos próximos meses (agosto a novembro de 2025), estão previstas contribuições valiosas de Ronise Lima (UFMG), Maercio Maia (neurocientista), Ana Paula Guedes (advogada) e Sofia Serra (Universidade de Aveiro), abordando temas como prevenção de dor em performances, neurociência aplicada à dança, condições de trabalho e dignidade para artistas, e estratégias de bem-estar e ansiedade na performance musical.

Assim, a RBSA reafirma seu compromisso com a construção de uma ampla comunidade de cuidado e conhecimento, onde saúde e arte não são instâncias dissociadas, mas



expressões complementares da dignidade humana, da criatividade e da possibilidade de vidas artísticas mais plenas e sustentáveis.

Referências

ANDRADE, Edson Queiroz de; FONSECA, João Gabriel Marques. Artista-atleta: reflexões sobre a utilização do corpo na performance dos instrumentos de cordas. *PER MUSI - Revista Acadêmica de Música*, Belo Horizonte, n. 2, p. 118-128, jul./dez. 2000.

ASCENSO, Sara; PERKINS, Rosie; WILLIAMON, Aaron. Resounding meaning: A PERMA wellbeing profile of classical musicians. *Frontiers in Psychology*, v. 9, p. 1-12, 2018.

BARROS, S., MARINHO, H., BORGES, N., & PEREIRA, A. Characteristics of music performance anxiety among undergraduate music students: a systematic review. *Psychology of Music*, v. 50, n. 6, p. 2021-2043, 2022.

BARROS, Samuel; MARINHO, Helena; PEREIRA, Anabela. Music performance anxiety in Portuguese higher education: contextual factors, perceptions, and strategies. *Musicae Scientiae*, v. 28, n. 2, p. 287-307, 2024.

BERG, Lloyd; KING, Ben; KOENIG, Jessica; MCROBERTS, Roger L. Musician occupational and financial stress and mental health burden. *Psychology of Music*, [S. l.], v. 50, n. 6, p. 1801-1815, 2022.

BURIN, Ana Beatriz; BARBAR, Ana Elisa Medeiros; NIRENBERG, Ivan Sérgio; OSÓRIO, Flávia de Lima. Music performance anxiety: perceived causes, coping strategies and clinical profiles of Brazilian musicians. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, São Paulo, v. 41, n. 4, p. 348-357, 2019.

COSTA, Cristina Porto. Saúde do músico: percursos e contribuições ao tema no Brasil. *OPUS*, v. 21, n. 3, p. 183–208, 2015.

CUNHA, Andre Sinico da. *A qualidade da execução instrumental e a sua relação com a ansiedade de performance musical de estudantes de flauta*. 2017. 272 f. Tese (Doutorado em Música) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2017. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/159376>. Acesso em: 8 jun. 2025.

DOMINGUES, R. S. M. V.; NODA, L. Aperfeiçoamento e capacitação em Performance Musical: estratégias de trabalho na pandemia. *Revista Música*, v. 21, n. 1, p. 17-36, 2021.

DOMINGUES, R. S. M. V.; PEDROSA, A. (2024). Safe Space for Musical Performance: A Case Study on Promoting Health and Well-being in Instrumental Teaching in Brazil. *Percepta-Revista de Cognição Musical*, 12(1), 150-178.



FARIAS, E. M. P. L. T.; DOMINGUES, R. S. M. V. Making Oboe Reeds in Brazil: An Analysis of Methodologies used in Oboe Courses at Brazilian Higher Education Institutions. *The Double Reed*, v. 45, n. 4, p. 118-132, 2022.

HACKENBERG, Crismarie Casper; OLIVEIRA, Felipe Santos de; BASTOS, Sérgio Felipe Abreu de Brito; LOPES, Rodrigo da Cunha Teixeira. Ansiedade social e ansiedade de performance musical em cantores brasileiros: um estudo comparativo. *Actualidades en Psicología*, San José, v. 37, n. 134, p. 1-16, 2023.

HEALTHY CONSERVATOIRES NETWORK. About. 2024a. Disponível em: <https://healthyconservatoires.org/about/>. Acesso em: 27 jul. 2025.

HEALTHY CONSERVATOIRES NETWORK. Network. 2024b. Disponível em: <https://healthyconservatoires.org/network/>. Acesso em: 27 jul. 2025.

HEALTHY CONSERVATOIRES NETWORK. Guiding Principles. 2024c. Disponível em: <https://healthyconservatoires.org/guiding-principles/>. Acesso em: 27 jul. 2025.

HOLLIDAY, Oscar Jara. Para sistematizar experiências. 2. ed. Brasília: MMA, 2006.

JYOTI, Diana F.; FRONGILLO, Edward A.; JONES, Sonya J. Food insecurity affects school children's academic performance, weight gain, and social skills. *The Journal of Nutrition*, v. 135, n. 12, p. 2831-2839, 2005.

KEGELAERS, Jolan; JESSEN, Lewie; VAN AUDENAERDE, Eline; OUDEJANS, Raoul R. D. Performers of the night: Examining the mental health of electronic music artists. *Psychology of Music*, [S. l.], v. 50, n. 1, p. 69-85, 2022.

KHESHT-MASJEDI, Mahnaz F.; SHOKRGOZAR, Somayeh; ABDOLLAHI, Elahe; HABIBI, Bahareh; ASGHARI, Tahereh; OFOGHI, Reyhaneh Saber; PAZHOOAN, Sabra. The relationship between gender, age, anxiety, depression, and academic achievement among teenagers. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, Pune, v. 8, n. 3, p. 799-804, 2019.

LEE, Han-Sung; PARK, Ho Youn; YOON, Jun O; KIM, Jin Sam; CHUN, Jae Myeung; AMINATA, Iman W.; CHO, Won-Joon; JEON, In-Ho. Musicians' medicine: musculoskeletal problems in string players. *Clinics in Orthopedic Surgery*, v. 5, n. 3, p. 155-160, 2013.

LIMA, Ronise Costa; SILVA, Talita Naiara Rossi da; ALVES, Gisele Beatriz de Oliveira; FONSECA, João Gabriel Marques; SAMPAIO, Rosana Ferreira; LACERDA, Leonardo Lobão; PINHEIRO, Tarcísio Márcio Magalhães. Programa de Atenção Integral à Saúde do Artista de Performance: relato da experiência desenvolvida em um serviço universitário em Minas Gerais. *Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo*, São Paulo, Brasil, v. 27, n. 2, p. 221-227, 2016. DOI: 10.11606/issn.2238-6149.v27i2p221-227. Disponível em: <https://revistas.usp.br/rto/article/view/106859>.



MATEI, R.; GINSBORG, J. How do European and Western Balkans conservatoires help music students with their health and well-being? In: DAVIDSON, P.; SCHMIDT, T. (Eds.). *Psychological perspectives on musical experiences and skills*. 2024. p. 351.

MISHRA, Mrutyunjaya; RAMAKRISHNA, Pettala. Ensuring Multifarious Development of Students with Multiple Disabilities. In: *Education of Socio-Economic Disadvantaged Groups*. Routledge India, 2023. p. 141-154.

OLIVEIRA, Camila Frabetti Campos de; VEZZÁ, Flora Maria Gomide. A saúde dos músicos: dor na prática profissional de músicos de orquestra no ABCD paulista. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 35, n. 121, p. 33–40, 2010.

PEREIRA, Bruna Rodrigues; DIAS, Julia Braga; D'AVILA, Raul Costa; FERREIRA, Gustavo Dias; LUZA, Lisiane Piazza; ARAUJO, Francisco Xavier de. Prevalence for musculoskeletal pain in music students: a cross-sectional study. *Acta Fisiátrica*, São Paulo, v. 32, n. 1, p. 20–28, 2025.

RED MEXICANA DE CONSERVATORIOS SALUDABLES. Inicio. Disponível em: <https://conservatoriosaludables.com/>. Acesso em: 27 jul. 2025.

REIJANI, Nádia; BENETTI, Fernanda Antico. Main musculoskeletal complaints by musicians in the ABC Paulista region: a prevalence study. *ABCS Health Sciences*, [S. l.], v. 41, n. 1, 2016.

RUBENS, Sonia L.; FELIX, Erika D.; HAMBRICK, Erin P. A meta-analysis of the impact of natural disasters on internalizing and externalizing problems in youth. *Journal of Traumatic Stress*, [S. l.], v. 31, n. 3, p. 332–341, 2018.

SANTOS, Gueber Pessoa; ROBATTO, Pedro. Percepção de profissionais da clarineta no Brasil sobre a ansiedade na performance musical. *Per Musi*, n. 42, p. 1-23, 2022.

SAMELLI, Alessandra Giannella; RABELO, Camila Maia; SILVA, Liliâne Aparecida Fagundes; GONZAGA, Denise; SANTIAGO, Joyce Miranda; MAGLIARO, Fernanda Cristina Leite; MATAS, Carla Gentile. Audiological and electrophysiological assessment of professional orchestral musicians. *Revista CEFAC*, São Paulo, v. 22, n. 2, 2020.

SELIGMAN, Martin EP. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster, 2011.

SILVA, Abel Raimundo. *Oficinas de Performance Musical: uma metodologia interdisciplinar para uma abordagem complexa de performance musical*. Anais do IV SIMCAM. São Paulo: USP, 2008.

SILVA, José Washington Florêncio da. *Ansiedade na performance musical: simulações de performance para constatação de efeitos: uma análise através da experiênci-ação no âmbito da Escola de Música da UFRN*. 2019. 152 f. Dissertação (Mestrado em Música) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2019.



Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/items/57ed9283-0546-48bd-8742-517d2c3a1318>.
Acesso em: 5 maio. 2025.

SILVA, Leandro Mendes Pinheiro da; ROCHA, Sérgio de Figueiredo. Música e saúde mental: um estudo comparativo no campo da experiência musical entre estudantes do Conservatório Estadual de Música Lobo de Mesquita (Diamantina/MG). *Revista Contemporânea*, v. 3, n. 11, p. 20479–20492, 2023.

TRELHA, Celita Salmaso; CARVALHO, Renata Pagung de; FRANCO, Simone Silveira; NAKAOSKI, Tatiana; BROZA, Thayza Priscilla; FÁBIO, Thiago de Lorena; ABELHA, Thiago Zoratti. Arte e saúde: frequência de sintomas músculo-esqueléticos em músicos da orquestra sinfônica da Universidade Estadual de Londrina. *Semina: Ciências Biológicas e da Saúde*, Londrina, v. 25, n. 1, p. 65-72, 2004.

ZANON, Fernanda Torchia. *Ansiedade na performance musical: uma intervenção pedagógica no contexto dos cursos de graduação da Escola de Música da UFMG*. 2019. 187 f. Tese (Doutorado em Música) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/34570>. Acesso em: 4 jul. 2025.

