

Capítulo VI

A TÉCNICA *POMODORO* E SUA APLICAÇÃO NO ESTUDO DIÁRIO DO CONTRABAIXISTA: ESTRATÉGIAS DE APOIO AO ESTUDO EM ESPAÇOS COMPARTILHADOS

DIOGO SANTIAGO E SONIA RAY

INTRODUÇÃO

Condições ideais para o estudo da performance musical nem sempre estão disponíveis para estudantes de música na realidade brasileira, especificamente nas IES Federais onde raramente há salas com tratamento acústico apropriado e eficiente (Ray, 2015). Além do baixo investimento do Governo Federal nessas universidades, os constantes cortes de verbas para o ensino superior reforçam tal realidade (BBC News Brasil, 2019) distanciando o estudante de seus objetivos profissionais e artísticos. Desenvolver concentração em ambientes de estudo quase sempre inadequados é uma realidade comum à vários outros estudantes de instituições federais de ensino no Brasil, onde a disponibilização de ambientes de estudo de qualquer tipo é uma realidade muito distante (MEC, 2019). A questão da eficiência na autopercepção do estudante é ainda mais agravada quando se trata do contrabaixo acústico, cuja projeção sonora tem alcance bem menor que os outros instrumentos, como os da família dos metais. Assim nasce o desejo de investigar formas efetivas de manter a concentração na preparação para a performance do contrabaixo em ambiente compartilhado e sonoramente diverso.

O Conceito de concentração encontra no senso comum seu significado mais corrente: convergir. Essa ‘convergência’ de esforços na atividade de estudar um instrumento (entendida aqui como foco), quando

interrompida, exige que conexões neurais desativadas precisarão ser reconstruídas na retomada do estudo, podendo diminuir o desempenho no estudo do sujeito ou, nas palavras de Goleman (2013, p. 22): “quanto mais nosso foco é interrompido, pior nos saímos”. No estudo de um instrumento a concentração é indispensável para a realização de uma determinada tarefa e determinante do nível de competência nessa realização (Goleman, 2013, p. 10). Torna-se também determinante de uma preparação adequada para a realização de uma performance musical (Carvalho; RAY, 2006, p. 79). Portanto, manter a concentração durante o estudo do instrumento, depende em grande parte do ambiente em que se estuda e as variáveis possíveis de interrupção dessa atividade.

A concentração aplicada à execução de uma tarefa específica funciona como um músculo que precisa crescer e se fortalecer, para tal, é preciso trabalhá-lo (Goleman, 2013, p. 12). Aplicando esse conceito na prática da performance musical, pode-se dizer que as condições ideais para que a concentração se estabeleça seria um ambiente que permita o seu crescimento e fortalecimento. Tal ambiente, de acordo com Dell’Isola (2018, p. 197) deve ser silencioso, confortável, bem iluminado e equipado com o material necessário para o desenvolvimento da atividade em questão. A tentativa de concentrar a atenção em uma determinada tarefa sob um ambiente desfavorável, isto é, com barulho, quente ou mesmo apertado, gera distração externa ou sensorial, como afirmam Werneck; Ullmann (1983); Goleman (2013); Dell’Isola (2018). De maneira simples a distração externa ou sensorial é aquela que está terminantemente associada aos nossos sentidos como audição, olfato, paladar, tato e visão. É quando estamos tentando nos concentrar na execução de uma determinada tarefa e uma outra pessoa conversa ao lado, ou quando a atenção é direcionada pelo olfato para um sanduíche que outra pessoa está comendo próximo ao seu espaço. Tudo que não esteja relacionado à tarefa que está sendo realizada é um potencial distrator (Cirillo, 2007).

“Horas e horas de treino são necessárias para um excelente desempenho, mas não são suficientes. O modo como especialistas de qualquer área usam a atenção durante o treino faz uma diferença fundamental” (Goleman, 2013, p. 159). Nesse sentido, as pesquisas de Ericsson (1993, p. 363-406) evidenciaram que a combinação entre regularidade e a qua-

lidade das decisões tomadas são os fatores para o sucesso na qualidade final da performance. Para que o indivíduo possa atingir um alto desempenho no estudo diário é necessário um planejamento condizente com a realidade em que o indivíduo se encontra (Santos; Hentschke, 2009).

Considerando a problemática apresentada relacionando as condições necessárias para se obter e manter concentração e o estudo do contrabaixo acústico, este capítulo tem por objetivo principal propor estratégias para manter a concentração e manutenção do foco no estudo do contrabaixo acústico em um ambiente sonoramente diverso.

A metodologia tem caráter teórico-conceitual, tendo sido adotada a revisão de textos e materiais audiovisuais sobre concentração no estudo da performance musical, o conceito da Técnica Pomodoro e proposta prática com base na literatura revisada e em relato de experiência dos autores. A aplicação da TP na proposta de estratégias para o estudo individual do contrabaixo acústico em um espaço sonoramente diverso é, igualmente, fruto de discussão conceitual. Assim, o capítulo está organizado em duas partes principais: 1) Apresentação da Técnica *Pomodoro*, 2) Sugestões para aplicações no estudo diário do contrabaixista.

1. APRESENTAÇÃO DA TÉCNICA POMODORO

A Técnica *Pomodoro* é uma ferramenta destinada a ampliar o rendimento do indivíduo ao executar uma atividade de maneira adequada (Cirillo, 2007), em forma de estudo sequenciado, organizado em etapas que alternam períodos de alta concentração (25 minutos) e pequenas pausas (5 minutos). Segundo Cirillo (2007, p. 30) a TP vem sendo aplicada com sucesso em vários tipos de atividades, como, organização de hábitos de trabalho e estudos variados, redação, elaboração de relatórios técnicos, preparação de apresentações em público como reuniões, eventos e conferências de várias áreas.

O objetivo da TP é ser uma ferramenta simples para o processo de melhoria da produtividade. Nesse processo, a TP almeja também: aliviar a ansiedade; aumentar o foco e a concentração por meio da redução das interrupções ou distrações; aumentar a conscientização de decisões; aumentar a motivação e mantê-la; reforçar a determinação para atingir

objetivos propostos; detalhar o processo de estimacão, tanto em termos qualitativos como quantitativos; melhorar o processo de trabalho ou estudo e, reforçar a determinacão de continuar a sua aplicacão em situacões complexas. Assim, a TP parte de três premissas básicas: 1 - ver o tempo de uma maneira única e aliviar a ansiedade; 2 - melhorar o uso da mente alcançar maior clareza no ato de se concentrar, maior consciência e mais atencão, ao mesmo tempo facilitando a aprendizagem; 3 - empregar ferramentas que reduzam a complexidade da aplicacão da técnica, favorecendo a continuidade do estudo, permitindo que o indivíduo se concentre nas atividades em andamento.

A Técnica *Pomodoro* contempla cinco etapas, discriminadas na tabela abaixo:

O quê	Quando	Porquê
Planejamento	No início do dia	Para decidir sobre as atividades do dia.
Rastreamento	Durante todo o dia	Para coletar dados brutos sobre o esforço despendido e outras métricas de interesse.
Registros	Ao final do dia	Para compilar um arquivo de observacões diárias.
Processamento	Ao final do dia	Para transformar dados brutos em informacões.
Visualizacão	Ao final do dia	Para apresentar as informacões em um formato que facilita entendimento e esclarece os caminhos para a melhoria.

Tabela n. 1: As 5 etapas da técnica *Pomodoro* (Cirillo, 2009. p. 23)

A prática da TP se dá principalmente com o uso de um temporizador de cozinha (conhecido pelo nome de *Pomodoro* por causa de sua forma de tomate) conforme mostra a figura a seguir:



Figura n. 1: O temporizador Pomodoro (Cirillo, 2007, p. 32).

Sobre o formato do temporizador, Cirillo (2007) ressalta que não é necessário que se utilize o modelo em formato de tomate uma vez que “o mercado de temporizadores é tão variado” [e você pode escolher] seu próprio Pomodoro” de forma a tornar a técnica mais agradável e mais acessível (Ibid, p. 32). Importante é que o tempo do Pomodoro seja respeitado.

A unidade atômica de tempo é um *Pomodoro* [25 minutos] – Regra: *Pomodoro* é indivisível –. Se um *Pomodoro* é definitivamente interrompido por alguém ou algo, o *Pomodoro* deve ser considerado nulo, como se nunca tivesse sido definido, então você deve fazer um novo *Pomodoro* (Cirillo, 2007, p. 11).

Faz-se necessária a utilização de uma lista contendo as tarefas de ‘se fazer hoje’ preenchida no início de cada dia com o título, local, data e autor. Esta lista deve conter todas as atividades e compromissos por ordem prioridade, além de uma seção para tarefas não planejadas e urgentes que podem modificar o plano do dia. Utiliza-se também um inventário de atividades onde será anotada qualquer atividade a ser concluída (em períodos de tempo variados, dia, mês, ano...). Por fim, utiliza-se uma folha de registros conforme o exemplo em imagem colocado a seguir:

Tabela n. 1: Exemplo de registro de atividades (Cirillo, 2009. p. 26).

Registros					Seu Nome
Data	Hora	Tipo	Atividade	Pomodoros reais	Anotações
12 jul 2006	08h30	Escrita	Como estudar música	5	7 pps
	11h30	Refinamento		2	
	14h00	Condensamento		3	De 7 a 3 pps

Essa folha contém o conjunto de dados primários necessários para produzir relatórios pertinentes com os objetivos do indivíduo, devendo ser atualizada pelo menos uma vez por dia, preferencialmente ao final do dia. Pode incluir também data, descrição e o número de *Pomodoros* detalhados, o que indicará o esforço que foi necessário para realizar cada tarefa.

2. APLICAÇÃO DAS TÉCNICAS NO ESTUDO DIÁRIO DO CONTRABAIXISTA

Após revisar a literatura sobre concentração, foco e estudo planejado da performance musical, chega o momento de se apresentar a utilização das diferentes técnicas estudadas. A aplicação aqui proposta se fundamenta na colaboração entre as práticas de concentração estudadas em benefício de períodos de estudo bem-sucedidos do contrabaixista que precisa manter a concentração e o foco no seu estudo em um ambiente compartilhado e sonoramente diverso. Para tanto, apresenta-se aqui um modelo de planejamento para o estudo diário do contrabaixista no relato de experiência dos autores com a Técnica *Pomodoro* em um ambiente sonoramente diverso.

2.1 O planejamento que antecede o estudo

Estabelecer metas “é também apontado como estratégia, dividindo-se em planejamento de processos e busca por resultados” (Coelho, 2016, p. 15). Nesse sentido, a organização prévia é fundamental para que o estudo possa fluir sem que haja interrupção. Uma das exigências da TP

é justamente que o tempo de um *Pomodoro* não seja interrompido. Os espaços de “25 minutos devem ser de puro trabalho. O *Pomodoro* não pode ser dividido, não existe metade de um *Pomodoro* ou um quarto de *Pomodoro*,” afirma Cirillo (2007 p. 11).

Aplicando a ideia de Cirillo (2007) na esfera musical, pode-se interpretar que ao se iniciar um estudo, seja de determinada obra, concerto ou método, não é admissível de forma alguma que este período de estudo seja interrompido por motivos tornejáveis – dessa forma o estudo estaria sendo prejudicado ou até ‘anulado’. É comum situações onde o contrabaixista interrompe seu estudo para, por exemplo: passar breu no arco, limpar as cordas do instrumento, ajustar o tamanho da estante, beber água, alongar os dedos, regular o tamanho do espigão, apertar ou afrouxar a tensão da crina do arco, ir ao banheiro. De certa forma todos esses exemplos citados acima são distratores externos evitáveis que podem atrapalhar no rendimento do estudo para uma futura performance musical (Cuervo, 2017; RAY, 2015 e Goleman, 2013).

Todos os exemplos de ‘impasses’ citados acima são necessários para que se pratique um estudo efetivo, porém é preciso identificar o que pode ser feito para evitar a interrupção dessas práticas. A organização do ambiente onde se irá estudar é de vital importância para que o estudo flua de forma positiva, por exemplo: Checar a quantidade de breu do arco – se será necessário passar mais breu ou não –, ajustar o espigão, se for o caso de um contrabaixista que toca sentado regular altura do banco, ajustar o tamanho da estante na qual colocará a partitura, fazer os alongamentos necessários começando dos músculos maiores e depois dos músculos menores (Gannet, 1997), fazer hidratação adequada antes de começar os estudos para que somente no intervalo após um ciclo de estudo focado utilizar o banheiro. Se for o caso de alguma dessas pequenas interrupções serem inevitáveis, é imprescindível que todo esse material esteja a mão e de fácil acesso. Nada de se levantar e ir a outra sala pedir um lápis emprestado para anotar algum trecho do concerto, por exemplo. Essa prática é incabível.

Após as explanações acerca dos cuidados que se deve tomar antes de se iniciar o estudo, chega a o momento de se colocar no papel a execução dessas ideias. Observe o exemplo em imagem a seguir:

23/11/2018. Gtraco. 20:36 - 22:36
20:36 - 20:50 - Planejamento // 20:50 -
21:00 - Alongamento // 21:00 - 21:08 -
Organização da sala, do instrumento, e
do material // 21:08 - 21:15 - Aqueci-
mento, corda solta pensando na pre-
fasi de D. GARNOT, Angulo do arco
sobre a corda, giradas e apoios
utilizando nota preal // 21:15 - 21:40 -
Concerto n. 2 de Beethoven in Am,
2º Mov., 1ª Folha // 21:40 - 22:05 -
Suite p/ Cello n. 3 de BACH 3ª Folha
22:05 - 22:15 - Ouvir 1º, 2º e 3º Mov.
do Quarteto de J. Haydn // 22:15 -
22:30 - Fazer as anotações necessárias
na partitura

24/11/2018. Gtraco. 19:10 - 21:00
19:10 - 19:25 - Planejamento // 19:25 - 19:35
- Alongamento // 19:35 - 19:40 - Orga-
nização da sala, do instrumento, e do
material // 19:40 - 19:50 - Aquecimento
CORDA SOLTA pensando na Pré-fasi de

Figura n. 2: Planejamento escrito em um caderno de bolso.
Relato do co-autor Diogo Santiago.

Este rascunho, onde se organizou todo o material a ser utilizado, é um exemplo de planejamento de estudo datado do dia 23 de novembro de 2018, tendo a duração total de 2 horas, sendo 39 minutos destinados ao planejamento do estudo, alongamento, organização do ambiente de estudo e aquecimento.

2.2 O planejamento do estudo diário

O planejamento de estudos com duração de 2 horas abaixo é fruto da experiência do co-autor Diogo Santiago. O quadro de planejamento abaixo é um modelo de auto-observação datado de 23/11/2018 e se trata de um relato de experiência.

Quadro n. 1: planejamento de estudos de 2 horas. Relato de experiência do co-autor Diogo Santiago.

25 MINUTOS (17:00 até as 17:25)
– Tempo disposto para exercícios de técnica: <i>Warm Phases Up</i> (Gannet, 1997), <i>Simplified higher technique for double bass</i> (Petracchi, 1980),
5 MINUTOS (17:25 até as 17:30)
– Neste período de 5 minutos é importante fazer algo não relacionado a tarefa em desenvolvimento no período anterior. Sugere-se um alongamento, tomar água ou simplesmente descansar em posição confortável.
25 MINUTOS (17:30 até as 17:55)
– Tempo disposto para estudo de um trecho com alta demanda técnica para o contrabaixo (estudo de leitura em andamento mais lento possível, reduzindo-se o menor valor de tempo ao metrônomo = 40 bps). Novamente a prática deve ser de 25 minutos ininterruptos.
5 MINUTOS (17:55 até as 18:00)
– Repete-se o período de descanso.
25 MINUTOS (18:00 até as 18:25)
– Tempo disposto para estudo de um trecho com alta demanda técnica para o contrabaixo (ainda em andamento mais lento possível, conferir afinação com base harmônica ou melódica – Finale, pré-gravação, etc.). Novamente a prática deve ser de 25 minutos ininterruptos.

5 MINUTOS (18:25 até as 18:30)
– Repete-se o período de descanso.
25 MINUTOS (18:30 até as 18:55)
– Tempo disposto para estudo de um trecho de repertório de orquestra com alta demanda técnica para o contrabaixo (previamente estudado que possa ser estudado em tempo mais rápido e o estudo concentrado em dinâmica e ponto de contato do arco.). Novamente a prática deve ser de 25 minutos ininterruptos.
5 MINUTOS (18:55 até as 19:00)
– Nestes últimos 5 minutos será feita uma auto avaliação, o que Cirillo (2007) chama de observação e <i>feedback</i> contínuo. OBS: A cada quatro pomodoros é necessário fazer um intervalo maior de 15 a 30 minutos (Cirillo, 2019, p. 29).

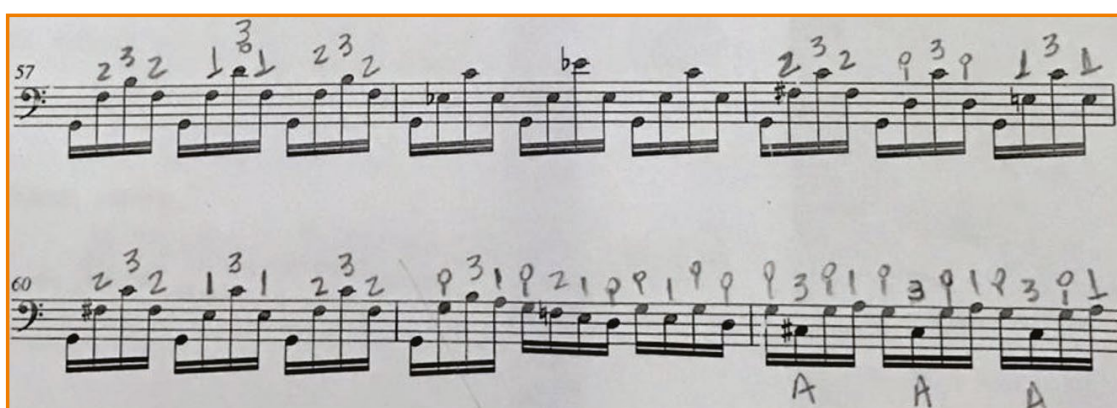
Havendo mais tempo o quadro pode ser ampliado e/ou repetido com outros conteúdos em outro momento do mesmo dia. Igualmente, se houver menos tempo, pode-se dividir o quadro em duas sessões de 50 minutos (25 + 5 + 25 + 5). Importante é definir o que será estudado previamente, pois, não há tempo previsto para tal escolha quando se inicia o temporizador. Pode-se incluir todo e qualquer tipo de estudo para performance do contrabaixo nos *pomodoros* de 25 minutos (estudos de mecânica do instrumento, treino de repertório (solo, câmara ou orquestra), estudos de expressividade (articulação e dinâmica), etc.

2.3 A realização do plano de estudo

Ao se planejar um estudo é substancial que se tenha em mente o resultado que se espera (Botelho, 2015 e Carvalho, 2006). Para isso é necessário que se tenha consciência de sua realidade técnica, sendo possível traçar uma meta que seja atingível ao final do estudo. Sobre isso Ray (2006) afirma que em sua trajetória, um instrumentista desenvolve: “uma noção do tempo que precisa para preparar uma determinada obra. Este tempo é variável de acordo com o grau de dificuldade da obra escolhida, do nível técnico do *performer* e do tempo que este dispõe para o estudo diário” (Ray, 2006, p. 164).

Ao colocar um plano de estudo em prática, tal ‘noção’ é fundamental para que a TP possa ser adotada com certa segurança. Segundo seu criador, Cirillo (2007) para dominar a técnica *Pomodoro* completamente, leva-se de 7 a 30 dias de treino. Certamente há questões que podem ser resolvidas com um pomodoro, principalmente aquelas nas quais o indivíduo já vem trabalhando a tempo. Contudo, é deduzível que sejam necessários vários *Pomodoros* para se resolver certos problemas. Fundamental, portanto, saber identificar o que pode ser resolvido em curto, médio e longo prazo e incluir os 3 tipos de metas no planejamento diário.

Os exemplos a seguir foram inseridos a título de exemplificação da utilização de *Pomodoros*. No Exemplo n. 1 o estudo exigido de mudança de posição e troca de cordas exigiu 7 *Pomodoros* para que o trecho pudesse ser executado sem interrupções.



Exemplo n. 1: Preludio da Suíte n.3 em Dó Maior para violoncelo solo de J.S. Bach, comps. 57 a 62.

No Exemplo n. 2, o uso de extensão na mão esquerda (técnica de 4 dedos) exigiu 9 *Pomodoros* até que o trecho pudesse ser tocado sem interrupção, ainda que lentamente.

Identificar quantos *Pomodoros* serão necessários para se resolver um trecho é o foco mais importante durante o período de adaptação para utilização da TP. A última etapa, não menos importante, diz respeito a forma de se fazer auto avaliações periódicas, de maneira que o planejamento possa ser modificado ou refeito sempre que necessário.

3.3 A (auto) avaliação do planejamento de estudo

As ações de avaliação e de auto avaliação constituem-se em um exercício de reflexão fundamental, onde o conhecimento de conteúdo do que se estuda, no caso, a música, é tão importante quanto o autoconhecimento do avaliador. Nesse processo, todos os aspectos da vida do indivíduo se relacionam – profissional, social e pessoal (Goleman, 2013). Avaliar a si próprio após uma sessão de estudo é uma habilidade enriquecedora e ao mesmo tempo muito trabalhosa (Ray, 2015, p. 43), mesmo porque a autocrítica é pouco incentivada na sociedade brasileira. Nos mais populares programas de entrevistas na televisão aberta (*talk shows*), por exemplo, os convidados são sempre mais questionados sobre suas opiniões a respeito de outros do que sobre si mesmos; são questionados sobre o efeito de seus trabalhos sobre as pessoas e não em sua autotransformação.

A primeira etapa para se fazer qualquer avaliação é estabelecer parâmetros de avaliação. Isto é, decidir quais os aspectos do estudo e seu próprio desempenho serão avaliados. Uma avaliação só pode começar quando já se definiu esses critérios. Os critérios não precisam ser permanentes, porém eles devem ser aplicados como planejados antes de serem modificados. Desta forma o avaliador terá o primeiro parâmetro já estabelecido: seguir o plano!

Alguns critérios podem ser considerados universais em avaliação: 1) **Ser honesto** nas observações. Não faz sentido mentir, pois o objetivo é ter um panorama realista do seu desempenho atual e encontrar pontos de melhoria que possam gerar mudanças; 2) **Ter disciplina** é fundamental tanto na execução do planejamento quanto na elaboração das observações ao final de cada sessão; e 3) **Ser positivo** ao anotar suas observações. Se algo não ocorreu como planejado significa que algo precisa ser modifica-

do: sua atuação ou o próprio plano. Não se precipite em achar que tudo foi ruim. Aceite o resultado insatisfatório e trace metas para descobrir o motivo de tal resultado. Lembre-se de que o plano precisa ser executado antes de ser modificado!

A avaliação diária e contínua é de extrema importância para o processo de melhoria, tanto no estudo diário quanto na capacidade de se concentrar em cada pomodoro (25 minutos de estudo). Cirillo (2007) afirma que a identificação do seu “*modus operandi*”, ou seja, a maneira como você se comporta, vai ficando clara com as anotações diárias. Ao detectar esta maneira pessoal, você será capaz de tomar decisões quanto a possibilidade de “alterar o seu processo, melhorar o conteúdo das atividades”, definir de objetivos de forma clara na identificação e eliminação de eventuais atividades dispensáveis, incluindo ou “testando estratégias alternativas para a montagem de atividades, enquanto a redução de erros nas estimativas qualitativas” (Cirillo, 2007, p. 38).

Por fim, cabe salientar que o último intervalo de 5 minutos após 4 *pomodoros*, é direcionado para a auto avaliação, e pode também ser usado como um sumário do estudo ao final de cada dia, pontuando conquistas e repensando o que pode ser modificado. Ressaltando que a cada 4 *pomodoros* é necessário fazer um intervalo maior de 15 a 30 minutos (Cirillo, 2019 p. 29) para que tal avaliação seja possível.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A problemática apresentada por este capítulo envolveu as condições insatisfatórias de preparação para a performance de estudantes de música no Brasil, particularmente daqueles em universidades federais, a importância da concentração no processo de estudo desses indivíduos e as possibilidades oferecidas pela Técnica *Pomodoro*.

Ao se confrontar a literatura recente sobre concentração com a fundamentação da TP, sua pertinência como estratégia para estudo em ambiente compartilhados ficou evidente. A qualidade oferecida pela TP no estudo sequenciado, isto é, intercalado entre períodos de grande esforço mental variado é confirmada pelos autores Santos; Hentschke (2009) e Ray (2015), entre outros. Além disso, a TP pode melhorar o uso da men-

te alcançar maior clareza no ato de se concentrar e se manter mais atento, facilitando assim a aprendizagem (KASTRUP, 2004);

As 5 etapas presentes no conceito da TP (planejamento, rastreamento, registros, processamento e visualização) quando aplicadas e registradas pelos autores, indicaram resultados satisfatórios, relatados na segunda parte deste capítulo em proposta de estudo diário para o contrabaixista.

Pode-se concluir que a TP é uma ferramenta aplicável para a obtenção de aumento de foco e concentração através da redução das interrupções ou distrações (Dell’Isolla, 2018, Goleman, 2013 e Werneck; Ullmann, 1983), situação em que o estudante de contrabaixo está frequentemente exposto. A pouca projeção desse instrumento face aos demais instrumentos das famílias de metais, madeiras e percussão, tornam tarefa particularmente difícil a manutenção do foco destes estudantes nos ambientes de estudo compartilhados nas IES federais. Nesse sentido, conclui-se que a TP pode ser de grande auxílio a esses estudantes, ajudando-os na concentração em seus estudos e consequentes melhorias.

REFERÊNCIAS

Arthus-Bertrand, Y. (Producer & Director). (2015). *Human*. Paris: Humankind Production.

Botelho, M. (2005). Hábito e prática da rotina de estudos dos alunos de instrumentos. In Pirenópolis (11), *Simpósio Internacional de Cognição e Artes Musicais* (p. 340-346). Goiânia: CEGRAF/UFG.

Brasil, B. B. C. N. (2019, May 17) *Cortes em universidades: o que já é verdade e o que ainda é ameaça*. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=Z2-LIZIVN1c&list=WL&index=3&t=0s>

Brasil, B. B. C. N. (2019, May 17). *Protestos por educação marcaram o dia em todos os Estados; saiba o que já é verdade e o que ainda é ameaça sobre os cortes*. Retrieved from <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-48283522>.

Carvalho, V. D & Ray, S. (2006). Aspectos psicológicos na preparação para a performance musical. In Curitiba (2), *Simpósio Internacional de Cognição e Artes Musicais* (p. 78-83). Curitiba: UFP.

Cirillo, F. (2007) *The Pomodoro Technique*. San Francisco, California: Creative Commons.

Cirillo, F. (2018) *A Técnica Pomodoro*. Rio de Janeiro: Sextante.

Cuervo, L. (2017). Neurociências e Performance Musical. In Curitiba (13) *Simpósio Internacional de Cognição e Artes Musicais* (p. 31-32). Curitiba: UFP.

Dell’Isola, A. (3) (2018). *Mentes Geniais: Aumente em 300% a capacidade do seu cérebro*. São Paulo: Universo dos Livros.

Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Clemens, Tech-Romer. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *American Psychological Review*, 3, 363-406.

Goleman, D. (2013). *Foco: A atenção e seu papel fundamental para o sucesso*. Rio de Janeiro: Objetiva.

Ray, S. (2006). Considerações sobre aspectos neurológicos na preparação para uma performance musical. In Curitiba (2), *Simpósio Internacional de Cognição e Artes Musicais* (p. 234-238). Curitiba: UFP.

Ray, S. (2015) *Pedagogia da performance musical. Tese de Pós-Doutoramento*. Goiânia, GO: Escola de Música e Artes Cênicas da Universidade Federal de Goiás - EMAC/UFG.

Santos, R. A. T.; Hentschke, L. (2009) A perspectiva pragmática nas pesquisas sobre prática instrumental. In Per Musi (19), *Simpósio Internacional de Cognição e Artes Musicais* (p. 72-82). Belo Horizonte.

Torres, E. C. (2016). Estudos em motivação: A perspectiva da performance musical. In Porto Alegre (12), *Simpósio Internacional de Cognição e Artes Musicais* (p. 346-353). Porto Alegre: UFRGS.

Torres, E. C. (2017). A Atenção na prática deliberada em performance musical. In Curitiba (13), *Simpósio Internacional de Cognição e Artes Musicais* (p. 238-246). Curitiba: UFP.

Werneck, T; Ullmann, F. (1983). *Treinamento da Concentração: exercícios práticos para melhorar a memória e a capacidade de observação, bem como para intensificação da concentração*. Rio de Janeiro: Editora Tecnoprint Ediouro.