

Autocompaixão em músicos

teoria, relações com perfeccionismo e práticas autocompassivas como recurso à saúde mental

BRUNA FURLAN GAUER¹, LUCIANA KARINE DE SOUZA²

Resumo

Este artigo discute a autocompaixão como um recurso relevante para a saúde mental de músicos. A partir do modelo multidimensional proposto por Kristin Neff, são apresentadas evidências sobre seu papel protetivo diante do sofrimento emocional, das falhas e da autocrítica severa. Também se busca demonstrar a conexão entre a autocompaixão e o perfeccionismo, fenômeno frequentemente observado entre músicos e associado a sintomas de ansiedade, depressão e desregulação emocional. A análise das pesquisas disponíveis sugere que atitudes autocompassivas podem auxiliar músicos a enfrentar de forma mais equilibrada as pressões e desafios da prática e da performance, fornecendo recursos internos para lidar com as elevadas exigências. Por fim, discutem-se possibilidades de aplicação de estratégias autocompassivas no cotidiano musical, ressaltando sua contribuição para uma relação mais saudável e sustentável com a própria arte.

Palavras-chave: autocompaixão, perfeccionismo, práticas autocompassivas, música.

Self-compassion in musicians: theory, relations with perfectionism, and self-compassion practices as a resource for mental health

1

Abstract

This article discusses self-compassion as a relevant resource for the mental health of musicians. Drawing on Kristin Neff's multidimensional model, we aim to demonstrate its protective role in the face of emotional suffering, failures, and severe self-criticism. The connection between self-compassion and perfectionism is also highlighted – a phenomenon frequently observed among musicians and associated with symptoms of anxiety, depression, and emotional dysregulation. Our analysis of available research suggests that self-compassionate attitudes might help musicians cope more effectively with the pressures and challenges of practice and performance, building internal resources to manage high demands. Finally, we discuss possibilities for applying self-compassion strategies in everyday musical contexts, emphasizing their contribution to a healthier and more sustainable relationship with one's art.

Keywords: self-compassion, perfectionism, self-compassion practices, music.

1 Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS – Porto Alegre, RS
E-mail: brunafurlangauer@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-5973-6264>

2 Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS – Porto Alegre, RS
E-mail: luciana.karine@ufrgs.br
<https://orcid.org/0000-0001-9641-6163>

Músicos frequentemente enfrentam altos níveis de exigência técnica, exposição constante a avaliações e uma cultura de perfeição que pode gerar sofrimento emocional (Butković et al., 2022). Estudos recentes têm apontado a vulnerabilidade desse grupo a sintomas de ansiedade, depressão e estresse, especialmente relacionados à performance musical (Farley & Kelley, 2023). Diante desse cenário, a autocompaixão pode surgir como um fator protetivo para a saúde mental de músicos.

A autocompaixão, apesar de amplamente investigada em contextos clínicos, ainda é pouco explorada dentro da performance e da educação musical. Considerando que músicos costumam enfrentar desafios relacionados a erros, altas expectativas e autocrítica (Farley & Kelley, 2019; Oosthuizen, 2024), compreender como a autocompaixão pode auxiliar nesse contexto é importante não somente para compreensão teórica, mas também para estratégias de ensino, prevenção do sofrimento psicológico e promoção de bem-estar no cenário musical. Recentemente, Kegelaers e Gibney (2025) apresentam uma revisão sobre a saúde mental de músicos ao analisarem 89 artigos no tema. A maioria das publicações investigou problemas de saúde mental em músicos, sendo a ansiedade a mais citada. Chama a atenção dos autores o fato de que há bastante literatura que examina a relação entre ansiedade de performance musical e outros tipos de ansiedade. Assim, parece relevante conduzir estudos que associem, por exemplo, a ansiedade de performance em músicos com algum fator psicológico protetivo, como a autocompaixão.

Neste artigo, apresenta-se a teoria da autocompaixão desenvolvida por Kristin Neff, incluindo sua origem, componentes e forma de avaliação. Também são discutidas as conexões da autocompaixão com o perfeccionismo, de modo a ampliar a compreensão dos desafios enfrentados por músicos. Por fim, serão sugeridas práticas autocompassivas aplicáveis a músicos¹, assim como direções para futuras pesquisas.

Autocompaixão: teoria e avaliação

A autocompaixão, como conceito, vem ganhando atenção nas pesquisas em Psicologia, especialmente em relação à sua influência no bem-estar psicológico, na resiliência diante de desafios pessoais e na regulação emocional (Germer, 2025; Khosrobeigi et al., 2022; Pyszkowska e Rönnlund, 2021; Kim et

1 Neste artigo, o termo “músico” será utilizado de forma abrangente para se referir a pessoas que atuam com música em contextos de performance, sejam elas estudantes ou profissionais.

al., 2022). Neste trabalho, será utilizada a teoria sobre autocompaixão desenvolvida por Kristin Neff (2003), uma vez que sua abordagem fornece uma base sólida para a compreensão desse conceito.

Desde a publicação pioneira de 2003, quando apresentou o modelo, Neff já foi citada mais de 78 mil vezes no Google Scholar, com um índice h de 73. Neff (2023) reporta mais de 4 mil artigos, dissertações e teses com foco em seu modelo de autocompaixão desde 2003. Todo esse corpo de conhecimentos engloba estudos bem-sucedidos em demonstrar como a autocompaixão é mais eficaz que a autoestima, como ela consegue combater a ansiedade e outros problemas emocionais, aumenta a motivação, diminui o egocentrismo, fortalece o senso de si e promove saúde (Neff, 2023).

Na perspectiva de Neff (2017), a compaixão pode ser entendida através de três fluxos: oferecer compaixão ao outro, receber compaixão do outro e dar compaixão para si mesmo. Dar compaixão ao outro significa empatia pelo sofrimento alheio e motivação para ajudar a aliviar esse sofrimento. Receber compaixão do outro implica em uma postura aberta para receber o apoio que as outras pessoas oferecem. Por fim, dar compaixão para si mesmo (autocompaixão) refere-se a uma postura de acolhimento e gentileza, onde o indivíduo percebe o seu sofrimento e as suas necessidades emocionais, e, através do compromisso com o alívio de seu sofrimento, oferece suporte a si mesmo (Neff, 2017).

Neff (2023) descreve a autocompaixão como uma maneira de se relacionar consigo mesmo diante de falhas, sentimentos de inadequação ou sofrimento pessoal. Dessa forma, o indivíduo deve apenas estar presente com o seu sofrimento, sem evitar ou resistir a ele, sendo capaz de se conectar com aqueles que também estão sofrendo e oferecer apoio a si mesmo em momentos difíceis.

A autocompaixão apresenta seis componentes principais que se relacionam: bondade consigo versus autocrítica severa, senso de humanidade versus isolamento social e *mindfulness* versus sobreidentificação (Neff, 2023). Esses elementos são organizados em três domínios: como as pessoas respondem emocionalmente ao sofrimento (com bondade ou julgamento severo), como entendem cognitivamente sua situação (como algo comum a experiência humana ou como algo isolado e só seu) e como prestam atenção ao seu sofrimento (de maneira atenta ou com identificação excessiva a ele), formando então um continuum bipolar de pólos positivos e negativos que representam comportamentos compassivos versus não compassivos (Neff, 2016, 2022).

A bondade consigo envolve ser gentil e compreensivo consigo mesmo, reconhecendo as próprias falhas, mas permitindo-se o autoconforto independentemente delas. É a capacidade de se proporcionar cuidado de maneira ativa, estando emocionalmente disponível para si mesmo em momentos difíceis. Dessa forma, cria-se um sentimento de validação, cuidado e apoio, que se assemelha ao sentimento de receber gentileza de outras pessoas. A bondade consigo se opõe à postura crítica e dura da autocrítica severa, ajudando a combater as vozes internas depreciativas e diminuindo o senso de inadequação (Neff, 2017, 2023).

O senso de humanidade ajuda a entender que os desafios da vida fazem parte da condição de ser humano e que todas as pessoas vivenciam sofrimento, cada uma à sua maneira. Essa percepção combate as distorções que levam a acreditar que se é a única pessoa passando por dificuldades ou que todas as outras pessoas lidam melhor com suas emoções. Assim, reconhece-se que a experiência humana é imperfeita, o que diminui o sentimento de defectividade e, por consequência, aumenta a sensação de pertencimento e conexão com os outros, ao invés de conduzir ao isolamento social (Neff, 2023).

O último componente da autocompaixão, o *mindfulness*, diz respeito a um estado de atenção plena que possibilita uma visão clara e sem julgamento da situação presente, permitindo o reconhecimento dos pensamentos e sentimentos sem aumentar ou evitar a dor, apenas aceitando-a como é. A atenção plena rompe com a sobreidentificação, responsável por gerar a sensação de que se é o próprio sentimento negativo ou que a situação desafiadora é permanente. Isso permite visualizar a situação de maneira mais realista e responder de maneira compassiva às dificuldades, entendendo-as como passageiras (Neff, 2017, 2023).

Esses seis componentes são avaliados pela *Self-Compassion Scale* (SCS), um questionário de 26 itens desenvolvido por Neff (2003), que mede o nível de autocompaixão de um indivíduo através de afirmações sobre como ele lida com momentos difíceis e responde aos sentimentos de inadequação e sofrimento (Neff, 2016). No Brasil, a Escala de Autocompaixão foi traduzida, adaptada e validada por Souza e Hutz (2016a), gerando índices psicométricos satisfatórios. Ainda assim, um dos itens da escala, o item 23, teve sua adaptação cultural revista e substituída no termo “tolerante” para “compreensivo”, elevando a força do item (Souza & Hutz, 2016b).

O modelo teórico da autocompaixão criado por Kristin Neff foi também uma tentativa de superar os modelos vigentes como o da autoestima, por exemplo. Partiu da filosofia budista da autocompaixão (Neff, 2003) e evoluiu para um conceito sólido, com instrumento válido em múltiplas culturas para avaliá-lo, incluindo o português-brasileiro (Neff et al., 2019). Ao lado de Christopher Germer, Kristin Neff operacionalizou o conceito de autocompaixão, criando a escala, e um modelo de terapia próprio a esta teoria, chamado de *mindful self-compassion*. Já Paul Gilbert destaca-se pela criação de outro modelo psicoterapêutico para a autocompaixão, intitulado *compassion-based therapy*, sobre o qual utiliza o mesmo conceito e que a literatura avalia com o mesmo instrumento criado por Neff (Germer, 2025).

Estudos em diferentes países têm explorado a eficácia da autocompaixão em campos diversos, demonstrando resultados relevantes para o bem-estar, resiliência, flexibilidade cognitiva e regulação emocional, além de menores níveis de ansiedade, depressão e estresse (Clarke et al., 2024; Katz & Moè, 2024; Cai et al., 2024). Esses achados reforçam a importância de se expandir as investigações em diferentes culturas e populações. No contexto brasileiro, a autocompaixão também vem sendo estudada, possibilitando compreender como esse recurso psicológico se manifesta em distintos grupos e situações.

Estudos brasileiros sobre a autocompaixão

Nos últimos anos, houve um aumento nas pesquisas sobre autocompaixão no Brasil, ampliando a compreensão desse conceito. O tópico tem sido investigado na relação com, por exemplo, ansiedade, depressão, prática religiosa, uso de substâncias, assim como no contexto do envelhecimento e da área da saúde. A seguir, são descritos os estudos disponíveis e seus principais resultados.

A pesquisa sobre autocompaixão no Brasil teve início com os trabalhos conduzidos por Souza e Hutz (2016a, 2016b). No primeiro estudo, os autores confirmaram a estrutura de seis fatores da Escala de Autocompaixão e identificaram diferenças etárias e de gênero significativas, onde adultos mais velhos mostraram maior autocompaixão do que jovens, enquanto mulheres apresentaram menor nível de autocompaixão (Souza & Hutz, 2016a). Considerando essas diferenças de gênero, elaboraram normas específicas para interpretar a escala de forma diferenciada para homens e mulheres (Souza & Hutz, 2016b).

Nesse mesmo período, os autores investigaram a autocompaixão especificamente em mulheres, identificando níveis mais altos entre aquelas acima de 30 anos, praticantes de religião e com filhos. Também observaram associações positivas com autoestima e autoeficácia, de modo que mulheres mais autocompassivas relataram maior autoestima e percepção de autoeficácia (Souza & Hutz, 2016c). A propósito, considerando que as mulheres representam um menor número nos cursos de graduação em Música (ver, por exemplo, o caso da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2024), esses resultados reforçam a importância de se investigar a autocompaixão nesse grupo, uma vez que pode ser um fator de proteção para a saúde mental e favorecer a permanência das mulheres na área.

Esse aspecto protetivo da autocompaixão também foi evidenciado em pesquisas que exploraram sua relação com indicadores de sofrimento psicológico. Um estudo analisou a relação entre autocompaixão e sintomas de estresse, ansiedade e depressão em adultos (de Souza et al., 2020), indicando que níveis mais altos de autocompaixão estiveram associados a menores índices de sofrimento psicológico. Observou-se ainda que homens apresentaram níveis mais altos de autocompaixão, enquanto participantes em psicoterapia relataram menor autocompaixão e mais sintomas. Pessoas que se declararam cristãs, por sua vez, apresentaram menos sintomas em comparação a participantes sem religião.

A relação entre religiosidade e autocompaixão foi aprofundada em um estudo que comparou católicos e budistas, todos praticantes, fornecendo evidência de validade de critério para a Escala de Autocompaixão (Souza et al., 2020). Como esperado, devido à prática budista da compaixão voltada para si mesmo, os budistas apresentaram níveis significativamente mais elevados de autocompaixão em comparação aos católicos. Além disso, verificou-se que quanto maior a frequência da prática religiosa, especialmente no budismo, maior a autocompaixão.

Pesquisas posteriores ampliaram ainda mais as áreas de investigação da autocompaixão no contexto brasileiro. Machado e colaboradores (2021) identificaram que a autocompaixão auxilia em muitos desafios que surgem no processo de envelhecimento, pois reduz o sofrimento e a ansiedade, aumentando a satisfação com a vida e o bem-estar emocional. Além disso, também esteve relacionada a maior nível de afeto positivo e menor nível de afeto negativo em estudantes de Medicina durante a pandemia da Covid-19, sendo um relevante indicador de estabilidade emocional, resiliência e tolerância às adversidades (Tobar et al., 2022).

De forma complementar, Rocha et al. (2022) verificaram que a autocompaixão media parcialmente a relação entre o perfeccionismo e o afeto negativo, contribuindo para explicar como os esforços e preocupações perfeccionistas impactam sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Esses resultados sugerem que a autocompaixão pode aumentar a flexibilidade psicológica e melhorar o enfrentamento diante do fracasso. No contexto clínico, a autocompaixão foi investigada em adultos com transtorno por uso de substâncias, revelando-se um recurso protetivo importante para essa população, ao contribuir para a manutenção da abstinência e para a redução de sintomas de depressão, ansiedade e estresse (Souza et al., 2023).

A associação entre autocompaixão, estresse, ansiedade e depressão também foi observada em estudantes universitários da área da saúde, em um estudo que identificou que níveis mais elevados desses sintomas estavam relacionados a menores níveis de autocompaixão. Por outro lado, estudantes com mais tempo para estudo e lazer, assim como maior adaptação acadêmica, apresentaram níveis mais altos de autocompaixão (Ballejos et al., 2023). Esses achados reforçam o papel da autocompaixão como fator de proteção para a saúde mental e para a permanência no ensino superior. Por fim, uma pesquisa mais recente com universitários corroborou essa ideia, demonstrando que a autocompaixão contribui para a diminuição da ansiedade e ao aumento da autoeficácia, fortalecendo a confiança para enfrentar os desafios acadêmicos (Pereira et al., 2024).

Conexões entre autocompaixão e perfeccionismo no contexto musical

No contexto da performance musical, uma revisão de literatura recente mostra como a ansiedade, o *stress* e a depressão exercem influência negativa sobre a performance musical (Cardoso et al., 2025; Kegelaers e Gibney, 2025). Cardoso et al. (2025) salientam como a pressão sobre a performance, os cronogramas incertos, a instabilidade financeira e o isolamento social se destacam na literatura como relacionados aos problemas de saúde mental focalizados. Importante notar que há processos psicológicos alterados que podem conduzir a resultados de ansiedade, depressão e *stress* elevado, a exemplo de fenômenos como a preocupação, a ruminação e o perfeccionismo. Nesta oportunidade, elenca-se este último para conectá-lo à autocompaixão e estabelecer relações que podem ser benéficas à saúde mental de músicos.

Racine et al. (2026) argumentam que, como a ansiedade de performance foi normalizada nos músicos, ou seja, é algo esperado que faz parte do contexto, seria o perfeccionismo o inimigo mais imediato. Os autores destacam a variedade de modelos teóricos sobre perfeccionismo que vêm sendo testados na literatura sobre performance musical, e elegem o modelo de Gaudreau (2019) como de sua preferência. O modelo propõe o conceito de *excellencism* (sem tradução para o português), que seria a busca por padrões elevados, em oposição ao de perfeccionismo, como a busca da perfeição. Admitem os autores que o modelo é novo. No entanto, é visível a semelhança na definição dos dois fatores (*excellencism* e perfeccionismo) com o conhecido modelo de Rice et al. (2014), como já referido. De todo modo, de fato Racine et al. (2026) têm razão ao sugerirem que o foco nos estudos mude da ansiedade de performance para o perfeccionismo, mas incluindo ambos na metodologia de estudos com musicistas.

A autocompaixão e o perfeccionismo se relacionam de duas maneiras. Em alguns casos, a autocompaixão atua como mediadora na relação entre o perfeccionismo e o sofrimento psicológico, mitigando os efeitos negativos do perfeccionismo desadaptativo, como os sintomas de depressão e ansiedade, e aumentando o bem-estar (Fletcher et al., 2019; Fong & Cai, 2019; Stoeber et al., 2020). Por outro lado, o perfeccionismo e a autocompaixão se relacionam diretamente, com níveis mais altos de perfeccionismo desadaptativo frequentemente associados a menores níveis de autocompaixão.

Linnett e Kibowski (2019) conduziram um estudo correlacional que mostrou que a dimensão desadaptativa do perfeccionismo correlaciona-se com níveis mais baixos de autocompaixão nas três dimensões positivas do modelo: bondade consigo, senso de humanidade e *mindfulness*. Esses dados sugerem que práticas que promovam a autocompaixão podem ser particularmente úteis para indivíduos com traços perfeccionistas desadaptativos, oferecendo suporte emocional diante da autocritica e das falhas.

Os *insights* fornecidos pelos estudos sobre autocompaixão e perfeccionismo podem ser valiosos para compreender também essa relação no ambiente musical. Músicos, em especial estudantes e mulheres jovens, tendem a apresentar níveis elevados de perfeccionismo, influenciados tanto pela exigência técnica quanto pela cultura de excelência que permeia a prática musical (Butković et al., 2022; Cardoso et al., 2025). Esse traço pode contribuir para altos níveis de desempenho, mas também para o sofrimento emocional, já que envolve expectativas

elevadas, autocrítica severa e elevado medo de falhar. Nesse sentido, compreender o perfeccionismo em sua relação com a autocompaixão torna-se fundamental para entender a experiência psicológica dos músicos.

Enquanto alguns estudos já se dedicaram a entender o perfeccionismo no contexto musical, a autocompaixão nessa área ainda é pouco explorada pela comunidade científica. Uma busca por artigos de periódicos revisados por pares realizada no Portal Periódicos da CAPES em janeiro de 2026, utilizando no título “*self-compassion*” e “*music*”, encontrou seis artigos que tratam desse tema. Apenas um texto abordou diretamente a autocompaixão no contexto musical, investigando como a autocompaixão pode ajudar estudantes de Música a lidar com a ansiedade de performance (Farley & Kelley, 2023).

O estudo de Farley e Kelley (2023) mostrou que níveis mais altos de autocompaixão estão associados a menores níveis de ansiedade de performance musical (MPA), sendo a bondade consigo um preditor significativo. Dessa forma, os pesquisadores sugerem que intervenções focadas em autocompaixão, especialmente no desenvolvimento da bondade consigo e na redução da autocrítica, podem ser eficazes com estudantes de Música.

O perfeccionismo já foi apontado como um catalisador para a ansiedade de performance, uma vez que, no contexto musical, pode tanto ajudar os músicos a atingir bons resultados, como gerar pensamentos perfeccionistas (padrões irreais de expectativas) que influenciam na ansiedade (Farley & Kelley, 2019). Tal perspectiva elucida a importância de se aprofundar no estudo do perfeccionismo, a fim de compreender a experiência musical e as vivências emocionais de músicos em formação.

Oosthuizen (2024) discute como a busca constante pela perfeição pode fazer com que os músicos sejam excessivamente autocríticos, afetando assim o seu desempenho e a sua saúde mental. O autor reforça a relevância da autocompaixão como um recurso para que músicos lidem melhor com as exigências emocionais da prática musical. Ressaltou, ainda, que um nível mais elevado de autocompaixão está associado a respostas emocionais mais equilibradas diante de falhas e situações de pressão, ajudando músicos a ressignificar cognitivamente experiências estressantes.

Os últimos achados sugerem que a autocompaixão e o perfeccionismo não são exatamente opostos. Na verdade, a autocompaixão pode auxiliar o músico a lidar de forma mais saudável com suas próprias exigências, enquanto o perfeccionismo pode ser uma força que impulsiona a melhorar suas habilidades.

Estratégias autocompassivas como recurso na prática musical

Pensando nos desafios enfrentados por músicos, sejam eles estudantes ou profissionais, diante de dificuldades criadas pelo perfeccionismo ou mesmo por outras experiências, torna-se relevante oferecer recursos que favoreçam uma atitude mais compassiva diante dos erros, da autocrítica intensa e da pressão por resultados, especialmente em momentos de avaliação e performance. Práticas de autocompaixão têm se mostrado eficazes na redução de sintomas como ansiedade, estresse e autocrítica, além de promoverem maior bem-estar e resiliência emocional. Muitas dessas práticas fazem parte de um protocolo estruturado e validado chamado *Mindful Self-Compassion* (MSC).

O MSC é um programa de 8 semanas, cujo objetivo é ajudar indivíduos a desenvolverem compaixão por si mesmos e pelos outros (Neff, 2023). Ele é estruturado em oito encontros semanais, onde cada sessão aborda um tema específico relacionado ao desenvolvimento da autocompaixão, como a introdução ao conceito de autocompaixão, os fundamentos do *mindfulness*, o desenvolvimento de uma voz interna compassiva e habilidades para lidar com emoções difíceis (Neff & Germer, 2013). O programa inclui meditações, exercícios de escrita e de autocuidado, além de práticas que auxiliam no desenvolvimento da capacidade de tolerar e transformar emoções difíceis com mais consciência, gentileza e humanidade.

Algumas das práticas mais conhecidas do programa MSC incluem tanto estratégias formais quanto informais. Entre as práticas formais, estão as diferentes modalidades de meditação, como a meditação da bondade amorosa (*loving-kindness meditation*) e a respiração afetuosa (*affectionate breathing*), que ajudam a cultivar uma atitude de gentileza em relação a si mesmo (Neff, 2023). Já as práticas informais envolvem ações simples incorporadas ao cotidiano, como colocar a mão sobre o coração em momentos difíceis, oferecendo a si mesmo um toque reconfortante, falar consigo com gentileza e repetir frases autocompassivas ao longo do dia, como pequenos mantras. Também é proposta a escrita de cartas para si mesmo, a partir do ponto de vista de um amigo que demonstra acolhimento e compreensão diante das dificuldades vividas.

Outras atividades também têm sido utilizadas em intervenções breves voltadas ao desenvolvimento da autocompaixão e ajustadas a diferentes públicos. Um exemplo é a intervenção proposta por Souza e Hutz (2021) para o contexto de professores do ensino básico brasileiro. Entre as estratégias

propostas estão o diário da autocompaixão, no qual os participantes registram situações cotidianas em que se trataram com bondade, além de uma meditação informal para se realizar antes de dormir, focada na repetição mental de frases compassivas voltadas a si e aos outros.

Intervenções digitais baseadas em autocompaixão vêm sendo desenvolvidas e testadas no Brasil. Um estudo piloto avaliou um aplicativo para estudantes universitários, evidenciando um aumento significativo nos níveis de autocompaixão e reduções moderadas na ansiedade e no estresse, além de altos índices de satisfação e aceitação da intervenção (Schaab et al., 2024). Os resultados indicam que práticas autocompassivas, inclusive em formatos digitais, podem ser eficazes para a promoção da saúde mental e do bem-estar emocional em jovens adultos.

Um estudo realizado por Neff e Germer (2013) mostrou que as práticas autocompassivas geram um aumento significativo no nível de autocompaixão, *mindfulness*, compaixão pelos outros e satisfação com a vida, além de reduzir sintomas de depressão, ansiedade, estresse e esquiva emocional. A pesquisa demonstrou que os efeitos positivos foram mantidos nas avaliações de acompanhamento realizadas após seis meses e um ano, indicando que as habilidades desenvolvidas são mantidas ao longo do tempo. Além disso, as práticas informais, como colocar a mão no coração e falar consigo mesmo de maneira gentil em momentos difíceis, se mostraram tão eficazes quanto a meditação formal.

Dado que as práticas de autocompaixão vêm sendo adaptadas com sucesso a diferentes públicos e contextos, elas também se mostram promissoras no contexto musical, podendo ser ajustadas às demandas enfrentadas por músicos e oferecendo suporte antes, durante e após situações de estudo, avaliações ou apresentações. Essas estratégias podem ser utilizadas, por exemplo, em ensaios, antes de performances ou após erros, ajudando a lidar com as emoções difíceis, a partir de uma postura mais compreensiva diante dos desafios. Dessa forma, ainda que as práticas autocompassivas não eliminem as exigências da prática musical, podem fornecer recursos internos para lidar com elas.

Considerações finais

O presente artigo buscou discutir a autocompaixão no contexto da performance musical, destacando suas relações com o perfeccionismo. Embora o perfeccionismo possa ter aspectos funcionais, ele frequentemente está associado a níveis elevados

de sofrimento psicológico, especialmente quando marcado por preocupações excessivas com erros e pela discrepância entre expectativas e resultados. Já a autocompaixão, por outro lado, tem se mostrado um fator importante de proteção emocional, associada à diminuição de sintomas ansiosos e depressivos, bem como ao aumento do bem-estar psicológico, sendo também um recurso para uma prática musical mais saudável e sustentável ao longo do tempo.

A literatura sugere que intervenções focadas na autocompaixão podem beneficiar músicos, ajudando na redução da autocrítica e na ansiedade de performance. Apesar da escassez de estudos diretamente aplicados ao contexto musical, as evidências disponíveis indicam a relevância de se aprofundar as investigações nessa área, de modo a adaptar práticas autocompassivas às necessidades específicas de estudantes e profissionais da música.

As práticas autocompassivas discutidas neste artigo, como meditações, diários, frases compassivas, escrita de cartas e aplicativos digitais, podem ser facilmente incorporadas à rotina de músicos, inclusive em ambientes educacionais. Instituições de ensino musical podem se beneficiar ao incluir abordagens que incentivem a autocompaixão em momentos de preparação, avaliação e apresentação. Além disso, essas práticas também podem ser utilizadas por psicólogos e educadores para auxiliar músicos que apresentem sofrimento emocional ou padrões perfeccionistas desadaptativos.

Este trabalho, como visto, não pretende detalhar a aplicação de exercícios e atividades para promover a autocompaixão. No entanto, Souza e Hutz (2021), analisando criticamente a intervenção para promover autocompaixão de Smeets et al. (2014), recomendam o uso de menos atividades por encontro com discussão mais aprofundada por atividade. Souza e Hutz (2021) concluíram que uma intervenção em autocompaixão não estaria completa sem o **diário da autocompaixão**. Essa escrita pode em muito auxiliar na autorreflexão e na conscientização de comportamentos relacionados aos elementos da autocompaixão (bondade consigo, autocrítica severa, *mindfulness*, isolamento social, senso de humanidade e sobreidentificação). Trata-se de uma atividade por meio da escrita sobre si mesmo, buscando identificar novas atitudes e comportamentos autocompassivos: momentos em que tratou a si com bondade, com *mindfulness* e com senso de humanidade diante de sofrimentos, erros, fracassos ou falhas, evitando a sobreidentificação, a autocrítica severa e o isolamento. A propósito, o diário da autocompaixão pode ser um recurso utilizado durante todo um semestre letivo

de práticas musicais, por exemplo, no caso de estudantes universitários em Música, ou durante uma temporada de ensaios e apresentações no caso de músicos profissionais.

Como sugestão para pesquisas futuras, destaca-se a importância de investigar os efeitos de práticas autocompassivas no contexto da ansiedade de performance musical e no bem-estar emocional dos músicos. Também seria interessante avaliar diferentes perfis de músicos (profissionais, estudantes, iniciantes) em relação ao perfeccionismo e a autocompaixão, além de desenvolver intervenções adaptadas à realidade desse público. Serão igualmente bem-vindas as investigações que conectem a relação autocompaixão-perfeccionismo com a memória musical, a atenção, a aprendizagem autorregulada e a autoavaliação de desempenho.

É fundamental reforçar que cultivar a autocompaixão não significa perder a motivação para fazer bem aquilo a que se propõe. Pelo contrário, a autocompaixão possibilita uma vivência mais saudável da própria trajetória e dos desafios da prática musical, sendo capaz de transformar a relação do músico com a sua arte e consigo mesmo. Nesse sentido, práticas que favoreçam a autocompaixão podem oferecer suporte a músicos em formação e músicos profissionais, reduzindo o sofrimento associado. Além disso, compreender a conexão da autocompaixão com o perfeccionismo amplia o entendimento da cognição nas artes musicais, evidenciando como processos emocionais e autorregulatórios impactam na aprendizagem, nos estudos e na performance musical.

Referências

- Ballejos, K., Reppold, C., Calvetti, P., & Oliveira, M. (2023). Avaliação de autocompaixão e aspectos emocionais em universitários da área da saúde. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 24(2), 620–631. <https://doi.org/10.15309/23psd240216>
- Benedetto, L., Macidonio, S., & Ingrassia, M. (2024). Well-being and perfectionism: Assessing the mediational role of self-compassion in emerging adults. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(5), 1383–1395. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14050091>
- Butković, A., Vukojević, N., & Carević, S. (2022). Music performance anxiety and perfectionism in Croatian musicians. *Psychology of Music*, 50(1), 100–110. <https://doi.org/10.1177/0305735620978692>
- Cai, R. Y., Edwards, C., Love, A. M., Brown, L., & Gibbs, V. (2024). Self-compassion improves emotion regulation and mental health outcomes: A pilot study of an online self-compassion program for autistic adults. *Autism*, 28(10), 2572–2585. <https://doi.org/10.1177/13623613241235061>
- Cardoso, M., Leonido, L., Pereira, A., & Morgado, E. (2025). Mental health challenges in professional musicians: a systematic review of stress,

- anxiety, and depression. *International Journal of Innovative Research and Scientific Studies*, 8(2), 3611-3621.
<https://doi.org/10.53894/ijrss.v8i2.6065>
- Clarke, J. J., Rees, C. S., Mancini, V. O., & Breen, L. J. (2024). Emotional labor and emotional exhaustion in psychologists: Preliminary evidence for the protective role of self-compassion and psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 31, 100724.
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100724>
- Farley, A., & Kelley, J. (2019). Self-compassion levels in music and non-music students. *Contributions to Music Education*, 44, 167-184.
<https://www.jstor.org/stable/26724265>
- Farley, A., & Kelley, J. (2023). Music performance anxiety and self-compassion in college-level music majors. *Psychology of Music*, 51(4), 1275-1287.
<https://doi.org/10.1177/03057356221138129>
- Fletcher, K., Yang, Y., Johnson, S. L., Berk, M., Perich, T., Cotton, S., ... & Murray, G. (2019). Buffering against maladaptive perfectionism in bipolar disorder: The role of self-compassion. *Journal of Affective Disorders*, 250, 132-139. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.03.003>
- Fong, R. W., & Cai, Y. (2019). Perfectionism, self-compassion, and test-related hope in Chinese primary school students. *Asia-Pacific Education Researcher*, 28, 293-302. <https://doi.org/10.1007/s40299-019-00466-0>
- Germer, C. (2025). A model of self-compassion-based therapy. In G. T. Ronen & S. Geller (Eds.), *Grounding psychotherapy in self-compassion* (pp. 13-29). The Guilford Press.
- Katz, I., & Moè, A. (2024). Exploring teachers' psychological needs, motivating styles, emotion regulation and self-compassion: A comparative study before and during the COVID-19 lockdown. *Teaching and Teacher Education*, 148, 104706.
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2024.104706>
- Kegelaers, J., & Gibney, A. (2025). The mental health of musicians: A scoping review. *Psychology of Music*, 0(0).
<https://doi.org/10.1177/03057356251384977>
- Kim, S., Song, Y., & Lee, K. U. (2022). Effect of mindful self-compassion training on anxiety, depression, and emotion regulation. *Anxiety and Mood*, 18(1), 10-16. <https://doi.org/10.24986/anxmod.2022.18.1.002>
- Khosrobeigi, M., Hafezi, F., Naderi, F., & Ehteshamzadeh, P. (2022). Effectiveness of self-compassion training on hopelessness and resilience in parents of children with cancer. *Explore*, 18(3), 357-361.
<https://doi.org/10.1016/j.explore.2021.04.003>
- Linnett, R. J., & Kibowski, F. (2019). A multidimensional approach to perfectionism and self-compassion. *Self and Identity*, 19(6), 757-783.
<https://doi.org/10.1080/15298868.2019.1669695>
- Machado, B. D., Jesus, I. T. M., Manzine, P. R., Carvalho, L. P. N., Cardoso, J. F. Z., & Santos-Orlandi, A. A. (2021). Autocompaixão e ações de promoção à saúde mental como moderadores da ansiedade entre idosos institucionalizados. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, 23, 63826.
<https://doi.org/10.5216/ree.v23.63826>
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
<https://doi.org/10.1080/15298860309027>

- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D. (2017). *Autocompaixão: Pare de se torturar e deixe a insegurança para trás*. Editora Lúcida Letra.
- Neff, K. D. (2022). The differential effects fallacy in the study of self-compassion: Misunderstanding the nature of bipolar continuums. *Mindfulness*, 13(3), 572–576. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01832-8>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., Guo, H. X., Hirsch, J. K., Hupfeld, J., Hutz, C. S., Kotsou, I., Lee, W. K., Montero-Marin, J., Sirois, F. M., de Souza, L. K., Svendsen, J. L., Wilkinson, R. B., & Mantzios, M. (2019). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological Assessment*, 31(1), 27–45. <https://doi.org/10.1037/pas0000629>
- Oosthuizen, A. (2024). In search of perfection – The need for self-compassion in music performance education: A concept analysis. *International Journal of Education & the Arts*, 24(si2.8). <http://doi.org/10.26209/ijea24si2.8>
- Pereira, M. D., Souza, L. K. de, & da Silva, J. P. (2024). Autocompaixão e dislexia em universitários: História de leitura, autoeficácia e ansiedade. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, 18(52), 358–379. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11168822>
- Pyszkowska, A., & Rönnlund, M. (2021). Psychological flexibility and self-compassion as predictors of well-being: Mediating role of a balanced time perspective. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 707471. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.671746>
- Racine, P., Vachon Laflamme, S., Gaudreau, P., & Langlois, F. (2025). Please don't stop the music! A new look at the performance anxiety of musicians with the model of excellencism and perfectionism. *Psychology of Music*, 54(1), 83–101. <https://doi.org/10.1177/03057356241300538>
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (2007). Perfectionism and the Five-Factor Model of Personality. *Assessment*, 14(4), 385–398. <https://doi.org/10.1177/1073191107303217>
- Rice, K. G., Richardson, C. M. E., & Tueller, S. (2014). The short form of the revised almost perfect scale. *Journal of Personality Assessment*, 96(3), 368–379. <https://doi.org/10.1080/00223891.2013.838172>
- Rocha, L. F. D., Falcone, E. M. O., & Hernandez, J. A. E. (2022). Does self-compassion mediate the relation between perfectionism and psychopathological outcomes? *Psicologia Clínica*, 34, 15–33. <https://doi.org/10.33208/PC1980-5438v0034n01A01>
- Schaab, B. L., Cunha, L. F., Silveira, D. C., da Silva, P. C., Ballejos, K. G., Diaz, G. B., Kaiser, V., Calvetti, P. Ü., Cazella, S. C., Barros, H. M. T., & Reppold, C. T. (2024). A pilot study of a new app based on self-compassion for the prevention and promotion of mental health among

- Brazilian college students. *Frontiers in Psychology*, 15, 1414948. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1414948>
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794-807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>
- Souza, K. R. V. de, Caobelli, A. C. S. L., Xavier, C. E. L., Camelo, K. S., & Argimon, I. I. de L. (2023). Níveis de autocompaixão e gratidão em adultos com transtorno por uso de substâncias. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, 19(1), 31-40. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2023.184676>
- Souza, L. K. de, & Hutz, C. S. (2016a). Adaptation of the Self-Compassion Scale for use in Brazil: Evidences of construct validity. *Trends in Psychology*, 24(1), 159-172. <https://doi.org/10.9788/TP2016.1-11>
- Souza, L. K. de, & Hutz, C. S. (2016b). Escala de Autocompaixão – Como eu geralmente lido comigo em momentos difíceis. In C. S. Hutz (Ed.), *Avaliação em psicologia positiva: técnicas e medidas [Assessment in positive psychology: techniques and measures]* (pp. 171-173). São Paulo: Hogrefe.
- Souza, L. K. de, & Hutz, C. S. (2016c). Self-compassion in Brazilian women and relations with self-esteem, self-efficacy and demographic aspects. *Psico*, 47(2), 89-98. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2016.2.21185>
- Souza, L. K. de, Policarpo, D., & Hutz, C. S. (2020). Self-compassion and symptoms of stress, anxiety, and depression. *Trends in Psychology*, 28(1), 85-98. <https://doi.org/10.1007/s43076-020-00018-2>
- Souza, L. K. de, Reppold, C. T., Tavares, I., & Hutz, C. S. (2020). Autocompaixão em praticantes religiosos: Evidência de validade de critério para a Escala de Autocompaixão – Brasil. *Psico*, 51(2), e32939. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2020.2.32939>
- Souza, L. K. de, & Hutz, C. S. (2021). Intervenções positivas para a valorização e o bem-estar de professores. In C. Reppold & C. S. Hutz (Eds.), *Intervenções em psicologia positiva no contexto escolar e educacional* (pp. 21-46). Vetor Editora.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism: An introduction. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (pp. 3-16). Routledge.
- Stoeber, J., Lalova, A. V., & Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (self-)compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences*, 154, 109708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109708>
- Tobar, C. de F., Michels, M., & Franco, S. C. (2022). Self-compassion and positive and negative affects on medical students during the COVID-19 pandemic. *Journal of Human Growth and Development*, 32(2), 339-350. <https://doi.org/10.36311/jhgd.v32.11909>
- Universidade Federal do Rio Grande do Sul. (2024). Edital BIC-FEM 2024: Bolsas de iniciação científica para meninas na ciência. UFRGS. <https://www.ufrgs.br/propesq1/propesq/editais-do-programa-de-bolsas-de-iniciacao-cientifica-2024/>



- Wang, K. T., Permyakova, T. M., & Sheveleva, M. S. (2016). Assessing perfectionism in Russia: Classifying perfectionists with the Short Almost Perfect Scale. *Personality and Individual Differences*, 92, 174–179. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.044>