

Uso Profissional da Voz: conhecer para melhor atuar

Curso aos Docentes **FECAP**

Fernanda M. A. Rodrigues
Fonoaudióloga Especialista em Voz
Consultora em Comunicação



Intensa demanda vocal

- Uso prolongado da voz por várias horas do dia
- Vários dias da semana
- Salas de aula com muitos alunos
- Características ambientais das salas não favoráveis



PLASTICIDADE VOCAL



É a habilidade de realizar diferentes ajustes motores para os diversos tipos de vozes e de modulações exigidas

O que é voz?



É um som que expressa...

IMAGEM

PERSONALIDADE

SENSAÇÕES

EMOÇÕES

Vozes preferidas



Voz forte

Articulação
precisa

Modulação
expressiva

Boa
projeção

Velocidade
adequada ao
assunto

Mecanismos de produção da voz

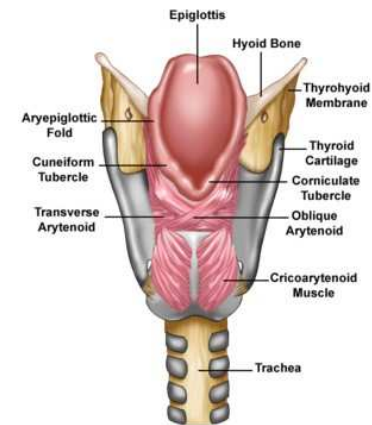
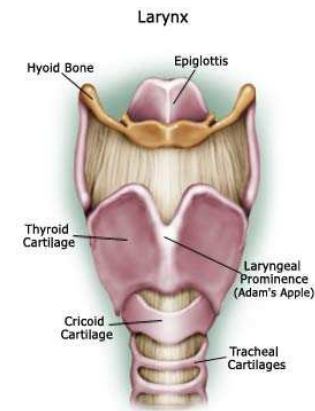
Laringe

3 funções:

respiração

proteção

fonação



Mecanismos de produção da voz



Pregas Vocais



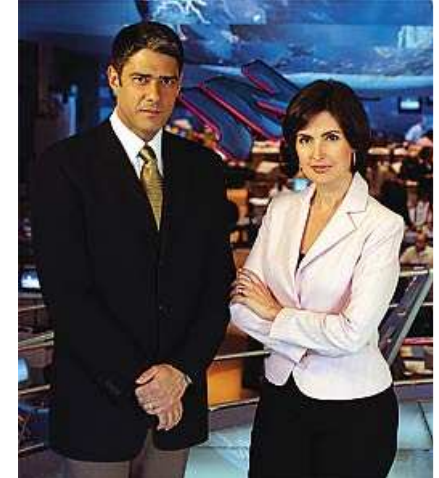
Acompanhamento

Profissionais da voz



Avaliação com médico otorrino
e

Avaliação com fonoaudiólogo



Vocal
Parts

Sinais de desgaste vocal

3 ou mais sintomas



Desgaste vocal e
redução no rendimento

Alterações vocais ocupacionais



CAUSAS

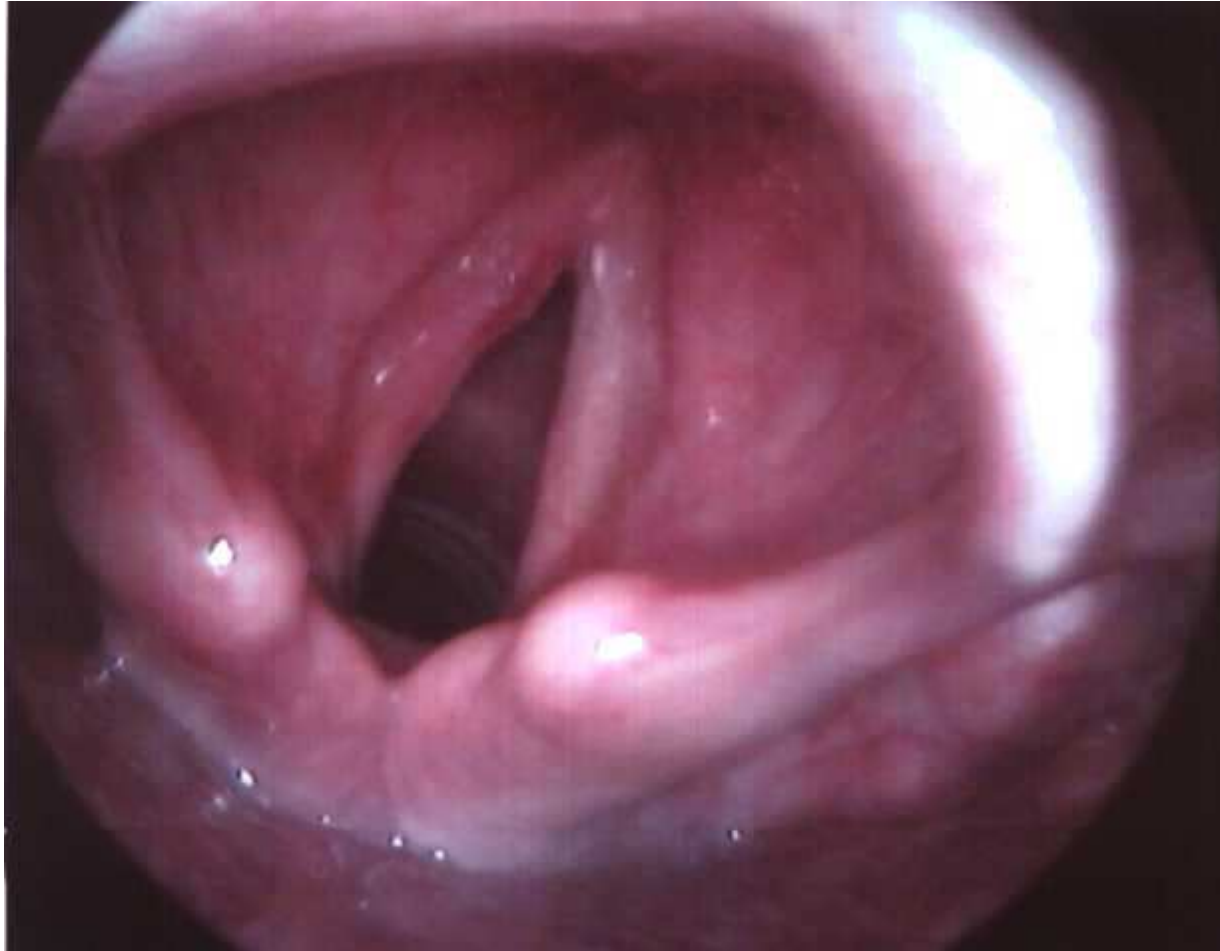
- Orgânicas
- Funcionais
- Organofuncionais



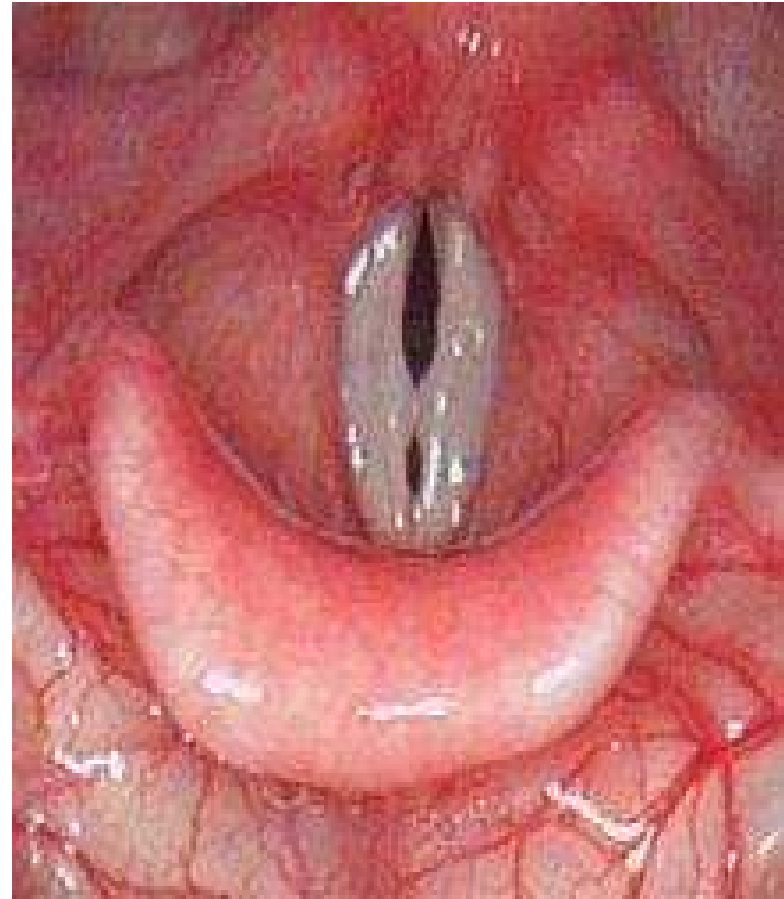
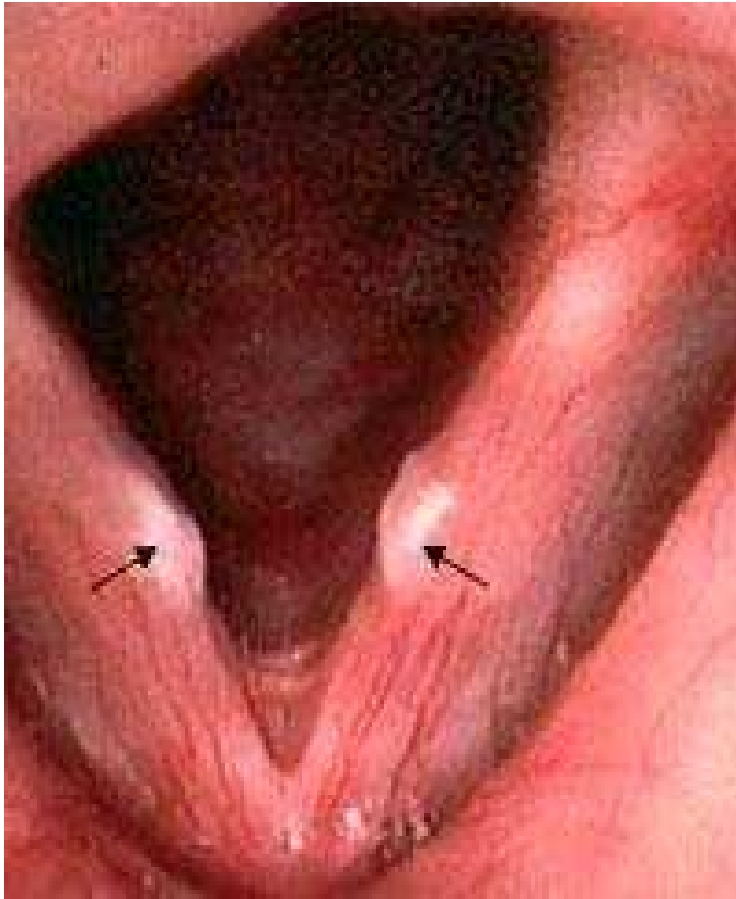
Fenda



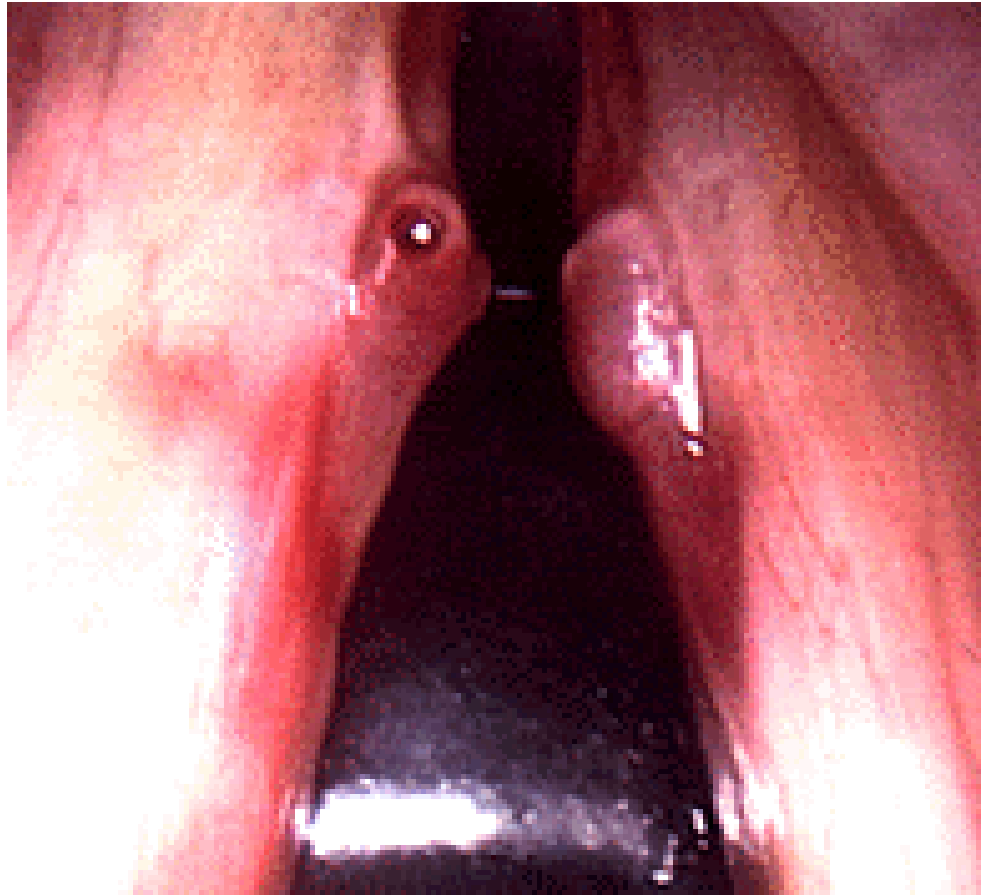
Hemorragia



Nódulos vocais



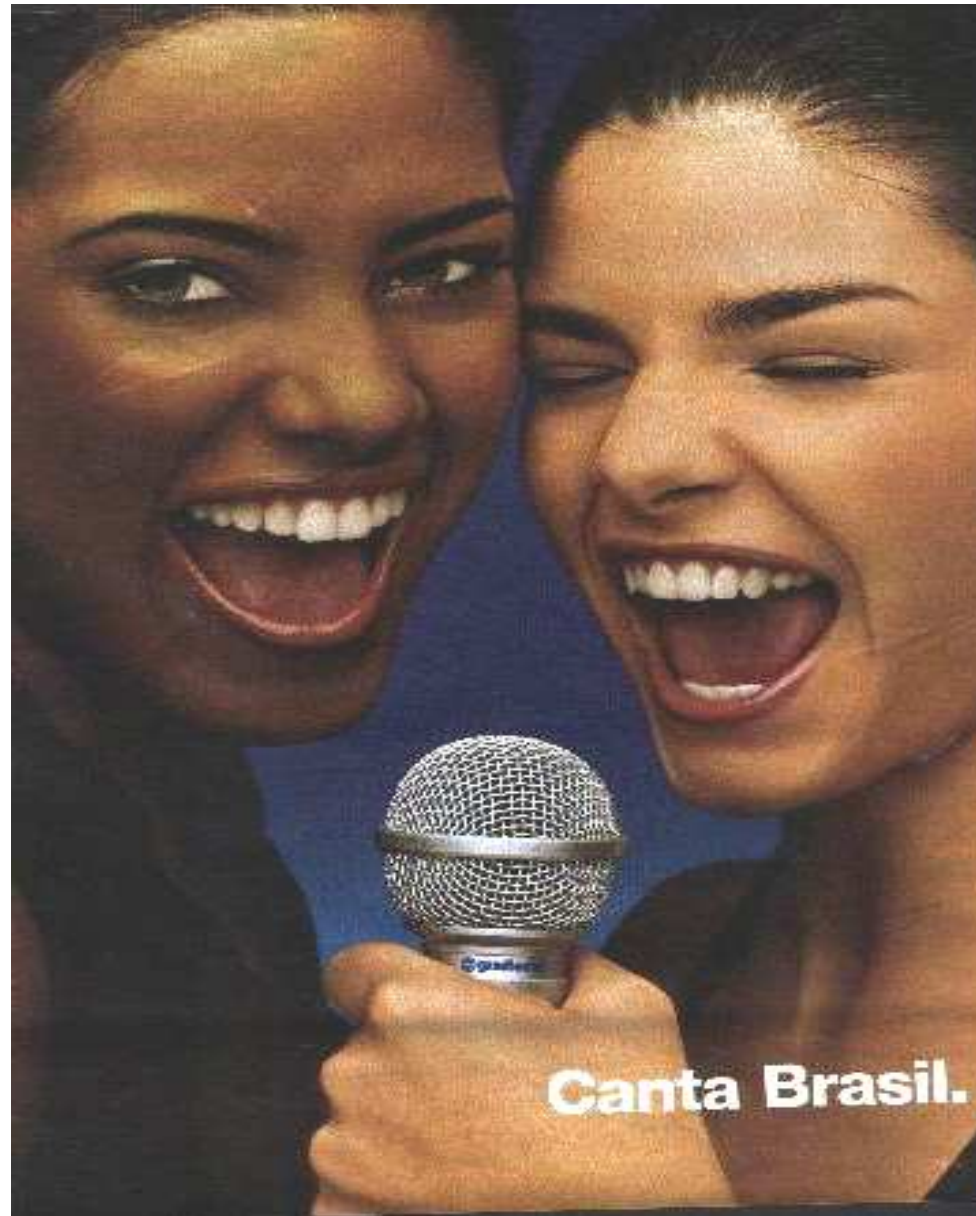
Pólipos vocais



Edema de Reinke



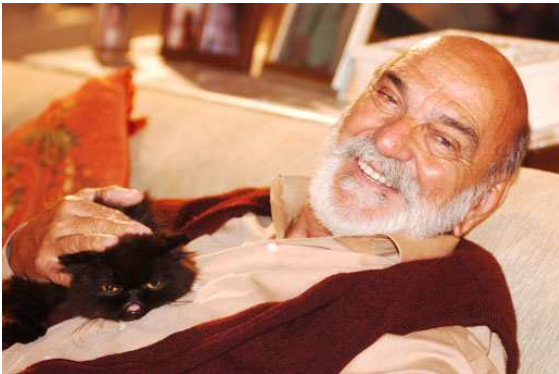
Programa de aquecimento e desaquecimento vocal



Aquecimento vocal

É comum entre atores e cantores

O **aquecimento vocal** leva a uma maior flexibilidade da voz. As pregas vocais são músculos e, portanto, necessitam de aquecimento antes de uma atividade vocal mais intensa como qualquer outra atividade muscular, evitando um quadro de fadiga vocal que pode levar, muitas vezes, a lesões.



Aquecimento vocal - vantagens

1. Elicia uma melhor qualidade vocal
2. Reduz a possibilidade de mau uso vocal
3. Possibilita o uso de maior intensidade de modo saudável
4. Melhora a acurácia do tom
5. Estimula uma respiração adequada

Aquecimento vocal - vantagens

6. **Supre o cérebro de oxigênio, o que aumenta o estado de alerta**
7. **Oferece energia**
8. **Faz com que você se sinta bem**

LEROUX, 1996

Aquecimento e desaquecimento vocal

O aquecimento e o desaquecimento podem e devem ser adaptados de acordo com as exigências vocais necessárias de cada Professor

Média: 5 minutos



Aquecimento vocal



Exercícios de aquecimento vocal:

- Alongamento e relaxamento
- Técnicas de respiração
- Técnicas de voz
- Exercícios de articulação e pronúncia

Respiração



- . Em repouso: modo nasal
- . Falando ou cantando: modo buco-nasal
- . Tipo: costo-diafragmático
 1. _____ Inspiração nasal profunda e lenta
Retenção do ar por 4 tempos
Expiração nasal e lenta
 2. _____ Inspiração nasal profunda e rápida
Retenção do ar por 4 tempos
Expiração nasal e rápida

Respiração



3. Inspiração nasal profunda e lenta
Retenção do ar por 4 tempos
Expiração nasal e rápida

4. Inspiração nasal profunda e rápida
Retenção do ar por 4 tempos
Expiração nasal e lenta

Respiração



S _____

Z _____

S z s z _____

F _____

S _____

X _____

V _____

Z _____

J _____



Respiração x Projeção vocal

ssssssssss

zzzzzzzzzz

aaaaaaaaaa



Respiração x Projeção vocal

Boa tarde!

Boa tarde!

Boa tarde!

Venha até a lousa!

Venha até a lousa!

Venha até a lousa!



Exercício da vela

Coordenação respiratória



11

Esta é a casa do duende de Vitória

Esta é a porta da casa do duende de Vitória

Esta é a fechadura da porta da casa do duende de Vitória

Esta é a chave da fechadura da porta da casa do duende de Vitória

Este é o chaveiro da chave da fechadura da porta da casa do duende de Vitória

Este é o rato que assustou o chaveiro da chave da fechadura da porta da casa do duende de Vitória

Este é o gato que comeu o rato que assustou o chaveiro da chave da fechadura da porta da casa do duende de Vitória

Este é o cachorro que perseguiu o gato que comeu o rato que assustou o chaveiro da chave da fechadura da porta da casa do duende de Vitória

Coordenação respiratória



Este é o frasco do vinho bom.

Este é o homem que leva o frasco do vinho bom.

Esta é a carroça que conduz o homem que leva o frasco do vinho bom.

Esta é a estrada por onde passa a carroça que conduz o homem que leva o frasco do vinho bom.

Esta é a árvore que dá sombra à estrada por onde passa a carroça que conduz o homem que leva o frasco do vinho bom.

Este é o pássaro que canta na árvore que dá sombra à estrada por onde passa a carroça que conduz o homem que leva o frasco do vinho bom.

Este é o caçador que atirou no pássaro que canta na árvore que dá sombra à estrada por onde passa a carroça que conduz o homem que leva o frasco do vinho bom.

Este é o guarda que prendeu o caçador que atirou no pássaro que canta na árvore que dá sombra à estrada por onde passa a carroça que conduz o homem que leva o frasco do vinho bom.

Coordenação respiratória



Este é o guarda que prendeu o caçador que atirou no pássaro que canta na árvore que dá sombra à estrada por onde passa a carroça que conduz o homem que leva o frasco do vinho bom.

Este é o delegado que nomeou o guarda que prendeu o caçador que atirou no pássaro que canta na árvore que dá sombra à estrada por onde passa a carroça que conduz o homem que leva o frasco do vinho bom.

Este é o cachorro do delegado que nomeou o guarda que prendeu o caçador que atirou no pássaro que canta na árvore que dá sombra à estrada por onde passa a carroça que conduz o homem que leva o frasco do vinho bom.

Exercícios vocais

1. Vibração de língua
2. Vibração de lábios
3. Técnica de vibração em glissandos ascendentes
4. v____z____j____
5. *Humming*
6. *Humming* + rotação de língua
7. *Humming* + vogais
8. Mastigação selvagem



Articulação

“As bruzundangas do bricabraque do Brandão abrangem broquéis de bronze brunido, brocados bruxuleantes, brochuras, breviários, abraxás brasonadas, abricós e brinquedos”.

05



Articulação

“Quero que o clero preclaro aclare o caso de Clóvis e declare que Carola e Clarice se enganam no que clamam e reclamam”.

17



Articulação

- Pranto, planto, plantas...
- Pranteio, pranteias.
- Quanto pranto,
- Quanta planta!
- Pranteios?
- Não, plantei-os!

06



Articulação

Três tigres tristes
Tratados com trigo triturado,
trufas e trutas,
ficam “intigrados” ou intrigados?

15



Articulação

Eu tagarelaria

Tu tagarelarias

Ele tagarelaria

Nós tagarelariamos

Vós tagarelaríeis

Eles tagarelariam

01



Desaquecimento vocal



Objetivo principal:

- Retornar ao ajuste fono-respiratório da voz coloquial, evitando o abuso decorrente da utilização prolongada dos ajustes da voz profissional
- . Se a voz não for desaquecida continuará por um bom tempo mantendo os ajustes empregados na emissão, o que vai provocar um sobreuso e talvez fadiga vocal
- . Média 5 minutos

Desaquecimento vocal

- . Movimentos cervicais sonorizados com vogais em glissandos descendentes
- . Técnica do bocejo-suspiro
- . Técnica do bocejo-suspiro + vogais
- . Repouso vocal



TAIS MANOBRAS AUXILIAM A VOZ A VOLTAR AO SEU TOM
HABITUAL!

Preparando-se para ter uma boa voz durante as aulas



Quanto ao ambiente

- Adequar a voz ao ambiente em que será projetada, controlando o volume
- Porta fechada reduz a concorrência entre os ruídos ambientais e a voz
- Use microfone quando as salas forem muito grandes e com muitos alunos

Quanto à postura e ao relaxamento

- Massageie a região posterior do pescoço e dos ombros sempre que puder – ao acordar, no banho, antes de deitar
- Na hora do banho, deixe cair água bem quente na região posterior do pescoço, respire lentamente e procure relaxar
- Evite dormir com tensões na região do pescoço; travesseiro não muito alto e nem muito baixo

Quanto aos hábitos diários

- Use giz antialérgico e apague a lousa com pano úmido
- Evite dar os últimos avisos na saída dos alunos
- Mantenha na sala uma garrafa com água
- Intercale aulas expositivas com atividades em grupo

Quanto ao uso da voz

- Procure controlar a disciplina com sinais: bater palmas ou objetos, ou reduzir o volume da voz
- Quando estiver escrevendo na lousa, evite falar olhando para os alunos
- Use o intervalo das aulas como repouso vocal, e evite conversas em ambientes ruidosos
- Entonações de voz mais ricas fortalecem o conteúdo da mensagem e diminuem a possibilidade de fadiga vocal

OBRIGADA!!

Fernanda M. A. Rodrigues

fernanda@voicecare.com.br

www.voicecare.com.br

