

OFICINA: CUIDADOS VOCAIS

Área temática: Cultura.

Coordenador da Ação: Marcelo Rabello dos Santos¹

Autor: Alissa Costa Brasil², Tamires Queiroz Vasco³, Leonardo Rocha de Almeida⁴,

Alexia Diovana Fernandes da Rocha⁵, Esther Cunha⁶

RESUMO: Práticas de cuidado vocal são importantes para todos os que usam sua voz de forma intensa, seja através da fala, como por exemplo professores, atores e outros profissionais da voz, ou através do canto, como participantes de coros. A oficina tem por objetivo apresentar formas de cultivar a saúde vocal, a partir de explanação teórica sobre o trato vocal e de exercícios práticos. Busca-se incentivar o uso adequado da voz nos diversos contextos e difundir o conhecimento sobre as estruturas vocais, conscientizando dos riscos decorrentes do emprego inadequado e contribuindo para proporcionar melhor qualidade de vida para os participantes. Os ministrantes são alunos da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA) que integram o Coral da instituição. Serão contemplados tópicos como: os benefícios da prática do aquecimento e desaquecimento vocal; as boas práticas de higiene vocal; e as práticas equivocadas, mas difundidas.

Palavras-chave: Aquecimento, higiene, cuidados vocais.

1 Graduado em Música (Bacharelado em Regência Coral), UFRGS. Regente do Coral UFCSPA. E-mail: marcelors@ufcspa.edu.br

2 Graduanda em Fonoaudiologia, UFCSPA. Voluntária de extensão do Coral UFCSPA. E-mail: alissabrasil@hotmail.com

3 Graduanda em Fonoaudiologia, UFCSPA. Voluntária de extensão do Coral UFCSPA. E-mail: tamiresqvasco@gmail.com

4 Graduando em Fonoaudiologia, UFCSPA. Doutorando em Educação, Universidade La Salle. Voluntário de extensão do Coral UFCSPA. E-mail: leonard.rocha@hotmail.com

5 Graduanda em Fonoaudiologia, UFCSPA. Voluntária de extensão do Coral UFCSPA. E-mail: alexia.rocha99@gmail.com

6 Graduanda em Fonoaudiologia, UFCSPA. Voluntária de extensão do Coral UFCSPA. E-mail: esthercunha.rs@gmail.com



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimento

ITAIPU
BINACIONAL

Fórum de Pró-Reitores
de Extensão
das Universidades Públicas
brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:

unioeste
Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Fórum de Extensão - FIOEX

INSTITUTO
FEDERAL
Paraná

REALIZAÇÃO:

UNILA
UNIVERSIDADE FEDERAL
do Rio Grande do Sul
PROEX

1 INTRODUÇÃO

A expressão corporal e facial, a gestualidade, o olhar: são todos elementos importantes da comunicação humana. Entretanto, é pela voz que expressamos, uns aos outros, boa parte das informações. E mais: a voz faz parte de nossa identidade, é uma característica sonora individual, tão pessoal quanto uma impressão digital. Justamente por ocupar papel tão importante em nossa vida, a voz requer atenção e cuidados, para que permaneça saudável. Uma voz saudável é uma voz agradável, seja para quem dela faz uso como para os ouvintes (RODRIGUES; VIEIRA; BEHLAU, 2017).

A prática de cuidados vocais é importante para todos os que usam sua voz de forma intensa, seja através da fala - como professores e atores - ou através do canto - como os integrantes de coros. Entretanto, como salienta Miller (1986), a compreensão de como a voz é produzida é também essencial para a estabilização de estratégias vocais confiáveis. Além disso, o conhecimento anatômico contribui no desenvolvimento da consciência de si mesmo, permitindo que indícios de alterações vocais sejam percebidos (SANTOS et al., 2012).

Pedroso (1997) constata que os cuidados vocais ainda são mais difundidos entre os usuários de voz cantada do que entre os usuários de voz falada, e que os princípios técnicos do canto são interessantes para todos os profissionais da voz: “Os manuais de dicção e canto foram os precursores do treinamento vocal e da Fonoaudiologia. O ideal é que fonoaudiólogos e professores de canto unam-se [...]. A voz propicia um ponto de encontro feliz entre a ciência e a arte” (p. 34-35).

2 DESENVOLVIMENTO

O Coral UFCSPA, que em última análise é o grande proponente da oficina, vem se constituindo como um dos espaços de prática e difusão dos cuidados vocais



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimentoITAIPU
BINACIONALFórum de Pró-Reitores
de Extensão
das Universidades Públicas
brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:

unioeste
Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Foi fundado em 1962INSTITUTO
FEDERAL
Paraná

REALIZAÇÃO:

UNILA | PROEX
UNIVERSIDADE FEDERAL
do Rio Grande do Sul
Laboratório de Extensão

na instituição. A atividade do Coral UFCSPA vem sendo norteadas, desde o início de sua atividade em 2012, por uma abordagem inclusiva, ou seja, aberta a participantes com diferentes graus de experiência vocal e faixas etárias, sem os tradicionais mecanismos de admissão baseados em “testes”. Tal abordagem requer dos condutores do trabalho constante pesquisa metodológica voltada às dificuldades dos participantes – inclusive no que concerne à saúde vocal. Assim, os 80 participantes do Coral UFCSPA recebem orientações constantes sobre saúde vocal, e em todos os encontros são realizados o aquecimento e o desaquecimento. Para tanto, o grupo conta com apoio de estudantes de Fonoaudiologia (SANTOS; ZILIO, 2015).

A prática do aquecimento da musculatura da laringe antes da atividade vocal, prática essencial de cuidado vocal, pode ser comparada em importância ao aquecimento muscular em outros contextos, como o esportivo. Promove o aumento da temperatura da musculatura da laringe, reduzindo a viscosidade do tecido e permitindo o aumento habilidade vibratória (ELLIOT et al., 1995). Já o desaquecimento é realizado ao final da prática vocal intensa para reduzir as tensões musculares e promover um retorno da voz à extensão habitual (ANDRADE et al., 2007).

A higiene vocal diz respeito também às práticas a serem evitadas, como competir com os ruídos do ambiente (gritar para fazer-se ouvir) ou ainda o uso de substâncias prejudiciais (como o fumo). Há ainda o tópico das crenças populares sobre saúde vocal, que por vezes se mostram equivocadas, como é o caso do uso do gengibre, que se mostrou ineficiente em estudos específicos (BEHLAU; PONTES, 2009).

Estas considerações integram o corpo de saberes que o Coral UFCSPA vem cultivando, divulgando e mesmo ajudando a construir, na medida em que os coralistas também já foram alvo de trabalhos acadêmicos sobre a voz cantada, evidenciando a relação entre extensão e pesquisa. O grupo também é parceiro regular das atividades do Dia Mundial da Voz, 16 de abril, promovidas pelo Curso de



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimentoITAIPU
BINACIONALFórum de Pró-Reitores
de Extensão
das Universidades Públicas
Brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:

unioeste
Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Foi fundado em 1962INSTITUTO
FEDERAL
Paraná

REALIZAÇÃO:

UNILA
Universidade Estadual
do Paraná
Campus Londrina

PROEX

Fonoaudiologia da UFCSPA (FEIDEN, 2014).

3 ESTRUTURA DA OFICINA

- a) Breve apresentação dos ministrantes e de sua atuação junto ao Coral UFCSPA;
- b) Fisiologia da voz: as estruturas fonoarticulatórias (Quadro 01).

Quadro 1: Estruturas Fonoarticulatórias

ESTRUTURAS FONOARTICULATÓRIAS		
NOMINAÇÃO ESPECÍFICA	ESTRUTURA ESPECÍFICA	TIPO DE FUNCIONALIDADE
Órgãos	<ul style="list-style-type: none"> • Língua • Laringe • Pulmões 	ATIVA
Osso	<ul style="list-style-type: none"> • Mandíbula 	
Proeminência	<ul style="list-style-type: none"> • Bochechas 	
Reprega	<ul style="list-style-type: none"> • Lábios 	
Pregas	<ul style="list-style-type: none"> • Pregas vocais 	
Músculos	<ul style="list-style-type: none"> • Da respiração durante a fonoarticulação • Intrínsecos e extrínsecos da laringe • Intrínsecos e extrínsecos da língua • Do palato mole • Da faringe • Faciais • Levantadores da mandíbula 	
Septo nasal	<ul style="list-style-type: none"> • Véu palatino 	PASSIVA E ATIVA
Conduto	<ul style="list-style-type: none"> • Faringe 	
Abóboda	<ul style="list-style-type: none"> • Palatal 	PASSIVAS
Cavidades	<ul style="list-style-type: none"> • Nasal • Oral 	
Peças	<ul style="list-style-type: none"> • Dentárias 	

Fonte: CHAVEZ; CHOCANO, 2010

- c) Higiene Vocal. Serão abordados aspectos relativos à prevenção de problemas vocais, como a ingestão de água. Há o intuito de desmistificar certas “receitas” como o uso gengibre, sprays, pastilhas e gargarejos com bebidas alcoólicas; tais hábitos são contraproducentes e costumam irritar a mucosa dos



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimento

ITAIPU
BINACIONAL

Fórum de Pró-Reitores
de Extensão
das Universidades Públicas
brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:

unioeste
Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Fórum de Extensão - FÓRUM

INSTITUTO
FEDERAL
Paraná

REALIZAÇÃO:

UNILA
UNIVERSIDADE
LUIZ DE QUEIROZ
PROEX

órgãos responsáveis pela produção vocal (BEHLAU; PONTES, 2001).

d) Exercícios de aquecimento, de acordo com Francato et al. (1996, p. 198):

Exercícios corporais;

Exercícios vocais: sons nasais, sons vibrantes, sons hiperagudos, vocalizações com sequências de vogais, exercícios articulatórios.

e) Performance coletiva.

f) Exercícios de desaquecimento.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Além do foco principal proposto, que se articula com a cultura na medida em que o público alvo oficina são justamente os agentes culturais (como por exemplo cantores, atores e professores), há uma outra articulação necessária: a saúde vocal. As dificuldades de emissão vocal, chamadas disfonias, podem estar associadas a lesões decorrentes do mau uso da voz. Por isso mesmo, cuidados vocais vêm sendo considerados também um tópico relevante de saúde preventiva:

“A saúde vocal é essencial para uma longa carreira profissional. O aquecimento vocal e desaquecimento da musculatura envolvida no processo de fonação são requisitos básicos para o bom desempenho e saúde da voz. Por outro lado, a fadiga constante gera esforço e, conseqüentemente, a formação de patologias que levam à redução do desempenho da fala. O aquecimento vocal desenvolve a consciência sinestésica/proprioceptiva muscular, responsável pelo desempenho da fala” (SANTOS et al., 2012, p. 10-11).

A proposta da oficina, portanto, atende a uma demanda relevante e de impacto potencialmente positivo na saúde e qualidade de vida dos participantes.

REFERÊNCIAS



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimento



Fórum de Pró-Reitores
de Extensão
das Universidades Públicas
Brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



PROEX

ANDRADE, S. R.; FONTOURA, D. R.; CIELO, C. A. Inter-relações entre fonoaudiologia e canto. **Revista Música Hodie**, [S.l.], v. 7, n. 1, nov. 2007.

BEHLAU, M.; PONTES, P. **Higiene vocal: cuidando da voz**. 4. ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2009.

CHAVEZ, F. S.; CHOCANO, A. D. "Órgãos" ou "estruturas" fonoarticulatórias: um deslinde teórico-conceitual. **Rev. CEFAC**. São Paulo, v. 12, n. 5, p. 721-26, out. 2010.

ELLIOT, N.; SUNDBERG, J.; GRAMMING, P. What happens during vocal warm-up? **J. Voice**, v. 9, p 37-44, 1995.

FEIDEN, F. Coral UFCSPA integra comunidade acadêmica e sociedade. **Comunicar**, n. 60, p. 34, jan-mar. 2014.

FRANCATO, A.; NOGUEIRA JR., J.; PELA, S. M.; BEHLAU, M. Programa mínimo de aquecimento e desaquecimento vocal. In: MARCHESAN, I; ZORZI, J.L; GOMES, I.C.D. **Tópicos em Fonoaudiologia vol. III**. São Paulo, Lovise, 1996. p. 713-16

MILLER, R. **The Structure of the Singing**. New York: Schirmer Books, 1986.

PEDROSO, M. I. L. **Técnicas Vocais para os Profissionais da Voz**. 50 f. Monografia (Curso de Especialização em Voz). São Paulo: CEFAC, 1997.

RODRIGUES, G.; VIEIRA, V. P.; BEHLAU, M. **Saúde Vocal: Profissionais da voz**. Disponível em: <<http://www.hcrp.usp.br/sitehc/upload/saudevocal.pdf>>. Acesso em 14 de julho de 2017.

RABELLO DOS SANTOS, M.; ZILIO, D. Coral UFCSPA: Uma Abordagem Inclusiva. In: 33º Seminário de Extensão Universitária da Região Sul. **Anais...** Bagé: UNIPAMPA, 2015.

SANTOS, A. S.; ALMEIDA, D. M; PAULA, L. G.; RIBEIRO, M. A; OLIVEIRA, M. P. Comunicador eficaz: a voz do professor e saúde preventiva. **Renefara** [S.l.], v. 2, n. 2, p. 551-63, abr. 2012.



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimentoFórum de Pró-Reitores
de Extensão
das Universidades Públicas
Brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:

unioeste
Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Professora Dr. Genilda - F022INSTITUTO
FEDERAL
Paraná

REALIZAÇÃO:

UNILA
Universidade Nacional
de Limeira

PROEX