



SAÚDE VOCAL

PROFISSIONAIS DA VOZ

GABRIELA RODRIGUES, VANESSA PEDROSA VIEIRA
E MARA BEHLAU
2011



PROFISSIONAIS DA VOZ

Os profissionais da voz são todas as pessoas que utilizam a voz como seu principal instrumento de trabalho. Neste grupo, estão inseridos profissionais da voz cantada (cantores) e da voz falada (professores, atores, locutores de rádio, operadores de telesserviços, religiosos, vendedores, repórteres, advogados, políticos, dubladores, entre outros). Assim como o atleta cuida de seu corpo para ter um bom desempenho, o profissional da voz deve estar atento a alguns cuidados que podem contribuir para sua atuação. É importante que este profissional conheça bem seu instrumento de trabalho,

para que possa cuidar dele da melhor maneira possível.

O médico otorrinolaringologista e o fonoaudiólogo verificam se o profissional está utilizando a voz adequadamente, fornecem orientações preventivas, além de avaliar e tratar patologias já existentes. Vale lembrar que o tratamento precoce é sempre mais rápido, podendo inclusive poupar o profissional de uma cirurgia.

Por ser um valioso instrumento de trabalho, além de reflexo de nossa saúde física e mental, a voz merece atenção e cuidados especiais.

VOZ SAUDÁVEL É VOZ AGRADÁVEL

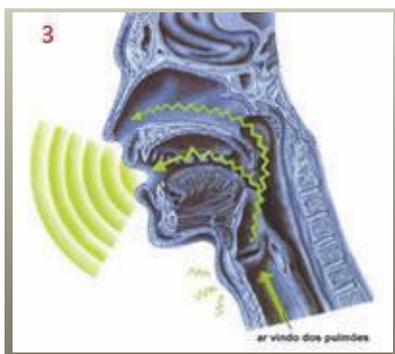
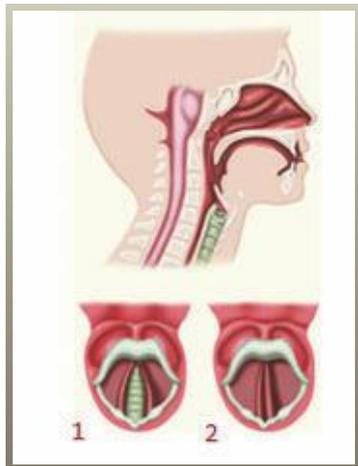
VOZ E COMUNICAÇÃO

Comunicamo-nos de múltiplas formas: pelo olhar, por gestos, expressão corporal, expressão facial e pela fala. A voz, porém, é responsável por uma porcentagem muito grande das informações contidas em uma mensagem que estamos veiculando e revela muitas características sobre nós mesmos.

Você sabe como a voz é produzida?

A voz é produzida a partir de um som básico gerado na laringe. A laringe localiza-se no pescoço e é um tubo alongado, no interior do qual estão as pregas ou "cordas" vocais.

Quando respiramos silenciosamente, as pregas vocais ficam abertas (1), ou seja, afastadas entre si, para permitir a entrada e a saída do ar. Quando produzimos a voz, as pregas vocais se aproximam (2). O ar, então, passa entre elas e as faz vibrar, produzindo o som. Portanto, o ar é essencial para produzirmos a voz, sendo o combustível energético da fonação.



O som básico produzido pela vibração das pregas vocais percorre um caminho dentro do nosso corpo, pelo trato vocal, e passa por várias es-



truturas até sair pela boca e/ou pelo nariz, sendo amplificado através das cavidades de ressonância. Estas cavidades funcionam com um alto falante natural da fonação e são constituídas principalmente pela própria laringe, faringe, boca e nariz (3).

Após percorrer este caminho, os sons são articulados principalmente na cavidade da boca, por movimentos de língua e lábios. Tais movimentos devem ser precisos para produzir sons claros e tornar inteligível a mensagem que se quer transmitir.

Embora essa explicação esteja focalizada no que acontece na laringe quando o som é produzido, o início do processo de fonação ocorre bem antes. É o nosso cérebro que vai comandar todo o processo de entrada e saída do ar, do posicionamento e vibração das pregas vocais e da produção dos sons da fala.

Nossa voz é só nossa, uma espécie de expressão sonora absolutamente individual, fato semelhante ao que ocorre com a impressão digital. Nascemos com determinadas características anatômicas que produzem um tipo de voz; porém, formamos uma identidade vocal ao longo da vida. A voz

conta uma série de dados inerentes a três dimensões do indivíduo: biológica, psicológica e sócio-educacional. As informações contidas na dimensão biológica dizem respeito aos nossos dados físicos básicos, como sexo, idade e condições gerais de saúde; as informações contidas na dimensão psicológica correspondem às características bási-

cas da personalidade e do estado emocional do indivíduo durante o momento da emissão; já a dimensão sócio-educacional oferece dados sobre os grupos a que pertencemos, sociais ou profissionais. Conscientes ou não, influenciamos com nossas vozes e somos influenciados pelas vozes das pessoas com quem fazemos contato.

COMO VOCÊ USA SUA VOZ?

Qual a característica marcante de sua voz?

Todos nós temos várias vozes, ou seja, utilizamos diferentes qualidades vocais a depender da situação, da pessoa com quem estamos falando e do nosso estado físico e emocional. Assim, nossa voz em casa com a família é diferente da nossa voz no trabalho com colegas. Quando estamos tristes ou felizes, nossa voz também demonstra esses sentimentos. Podemos tornar nossa voz mais fina, mais grossa, mais forte, mais fraca, mais rouca, mais limpa, mais nasal e mais “melosa”. A possibilidade de controle de todas essas variáveis nos mostra o quanto esse sistema é flexível.

A Psicodinâmica Vocal é o padrão de voz de uma pessoa num determinado momento, ou a característica predominante de sua voz (perfil de voz). Ela está relacionada ao seguinte pensamento: “Ouça esta voz, não parece que a pessoa está cansada?” ou “A voz daquela senhora me transmite calma, já a de sua irmã, me deixa agitado!”

Portanto, a psicodinâmica vocal é o processo de leitura da voz e dos efeitos dessa voz pelos ouvintes. É importante lembrar que as impressões transmitidas por um tipo de voz devem ser sempre analisadas de acordo com a cultura a que um indivíduo pertence. Além disso, as características vocais nunca devem ser analisadas isoladamente, mas sim em conjunto e de acordo com o contexto em que acontecem.



As características mais comuns da voz e as impressões causadas por cada uma delas são:

§ VOZ ROUCA »» cansaço, esgotamento;

§ VOZ SOPROSA (com ar) »» fraqueza, sensualidade;

§ VOZ MUITO FINA »» fragilidade, infantilidade;

§ VOZ MUITO GROSSA »» autoritarismo, virilidade;

§ VOZ EM TOM MÉDIO »» consciência quanto ao ambiente, controle das emoções e informações;

§ VOZ ALTA/FORTE »» falta de noção espacial, invasão do espaço do outro, intimidação;

§ VOZ BAIXA/FRACA »» timidez, autoimagem negativa.

CUIDE DA SUA VOZ

A voz tem um papel fundamental na comunicação e no relacionamento humano. Alguns cuidados e procedimentos podem ser feitos para que se tenha uma voz mais saudável!

Acreditamos que você pode diminuir alguns abusos vocais e isto ajudará você no seu tratamento de voz. Coloque este programa em um lugar de fácil visualização, consulte-o diariamente e procure seguir as recomendações e sugestões.

RECOMENDAÇÕES

Beba água, regularmente, em pequenos goles, principalmente quando estiver fazendo uso profissional da voz. A água hidrata o organismo e favorece uma emissão vocal sem tensão.

Mantenha uma alimentação saudável e regular. Isso ajuda a prevenir o refluxo, que é prejudicial à laringe e às pregas vocais.

Evite achocolatados e derivados do leite, principalmente antes da utilização profissional da voz, pois estes aumentam a produção de secreção no trato vocal e dificultam a emissão.

Enquanto estiver falando, mantenha a postura do corpo sempre ereta, no eixo, porém relaxada e livre de tensões (principalmente a cabeça).

<p>Tenha momentos de descanso durante o dia, poupando a sua voz.</p>
<p>Evite gritar ou falar frequentemente em forte intensidade: sempre que possível procure se aproximar do outro para conversar. Evite competição sonora: ao falar, abaixe o volume da TV e/ou do som.</p>
<p>Esteja atento à ingestão de líquidos em temperaturas extremas, ou seja, muito gelado ou muito quente, principalmente durante o uso profissional da voz. Algumas pessoas têm maior sensibilidade e podem ter desconforto vocal. Observe se este é o seu caso e procure evitar o que dificulta a produção da sua voz.</p>
<p>Evite pigarrear ou tossir demais, pois isso provoca um forte atrito entre as pregas vocais, irritando-as. Procure substituí-los por uma respiração seguida de deglutição de saliva para deslocar a secreção. Se o problema persistir, procure um médico.</p>
<p>Evite falar enquanto pratica exercícios físicos: o esforço muscular associado à fala provocará sobrecarga na musculatura de sua laringe.</p>
<p>Fique atento a possíveis ressecamentos do trato vocal quando estiver exposto ao ar-condicionado. Isso pode levá-lo a produzir uma voz com maior esforço e tensão. Se este for o seu caso, procure manter-se bem hidratado e beber água em pequenos goles durante o período de exposição.</p>
<p>Evite chupar balas ou pastilhas fortes, assim como utilizar sprays, que mascaram o sintoma de garganta irritada e faz com que você produza a voz com esforço, sem perceber. Quando o efeito da bala passar, a irritação na garganta será ainda maior. Em substituição a estas alternativas, procure fazer repouso vocal.</p>
<p>Evite falar muito quando estiver gripado ou em crise alérgica, pois, nestes casos, o tecido que reveste a laringe está inchado e haverá grande atrito entre pregas vocais durante a fala.</p>
<p>Evite usar roupas apertadas na região do pescoço e na cintura. Elas dificultam a livre movimentação da laringe e do diafragma, musculatura importante para a respiração.</p>
<p>Evite fumar e ingerir bebidas alcoólicas em excesso. Tais hábitos irritam a laringe. Além disso, o cigarro aumenta consideravelmente o risco para o desenvolvimento do câncer de laringe e pulmão. O fumo é altamente nocivo, pois a fumaça quente agride o sistema respiratório e principalmente as pregas vocais, podendo causar irritação, pigarro e edema. Álcool em excesso também é prejudicial para as pregas vocais e tem efeito analgésico, fazendo com que você cometa abusos vocais sem se dar conta.</p>
<p>Evite falar grosso ou fino demais, travar os dentes ao falar e falar muito rápido. Tenha uma voz com entonação variada, articule bem as palavras, perceba-se enquanto fala, acalme-se, faça pausas expressivas e respiratórias.</p>
<p>Evite se automedicar. Muitos remédios podem indiretamente piorar a sua voz. Fique atento a medicações que causam sensação de boca seca. Busque por orientação médica.</p>
<p>Quando você estiver com uma rouquidão por mais de 15 dias, consulte um médico otorrinolaringologista e/ou um Fonoaudiólogo.</p>

REFERÊNCIAS

BEHLAU, M; PONTES, P. Higiene Vocal: Cuidando da Voz. 3.ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2001.

FERREIRA, LP. Assessoria Fonoaudiológica aos Profissionais da Voz. In: FERREIRA, LP; BEFI-LOPES, DM; LIMONGI, SC. Tratado de Fonoaudiologia. São Paulo: Roca, 2004.

BEHLAU, M; FEIJO, D; MADAZIO, G; REHDER, I; AZEVEDO, R; FERREIRA, AE. Voz profissional: aspectos gerais e atuação fonoaudiológica. In: BEHLAU, M. (org). Voz: o livro do especialista. vol.II. Rio de Janeiro: Revinter, 2005. cap.12. pp.287-407.

PANICO, ACMC. Expressividade na fala construída. In: KYRILLOS, L (org.). Expressividade – da teoria à prática. Rio de Janeiro: Revinter, 2005. pp.43-56.

ANDRADA E SILVA, MA. Saúde Vocal. In: PINHO, Sílvia M. Rebelo. Fundamentos em fonoaudiologia - Tratando os distúrbios da voz. 2.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koo-gan, 2003. Cap 10, pp. 139-145.



Gabriela Rodrigues

Fonoaudióloga pela Universidade do Estado da Bahia. Especialização e Aperfeiçoamento em Voz pelo Centro de Estudos da Voz.

grodrigues.fono@gmail.com



Mara Behlau

Especialista em Voz, Mestre e Doutora pela Universidade Federal de São Paulo. Consultora em Comunicação Humana.

mbehlau@uol.com.br



Vanessa Pedrosa

Fonoaudióloga pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Mestre e Doutoranda pela Universidade Federal de São Paulo.

vanessa@fonoevidence.com.br

Este artigo deve ser citado como: Rodrigues G, Vieira VP, Behlau M. Saúde vocal. São Paulo: Centro de Estudos da Voz; 2011. Disponível em: <http://www.cevfono.com>

Vanessa Pedrosa_Concepção
Gabriela Rodrigues_Texto
Ana Paula Dassie Leite_Revisão
Alisson Oliveira_Ilustrações
George Mota_Design