

RESPOSTAS
PARA PERGUNTAS
FREQUENTES
NA ÁREA DE **VOZ**
PROFISSIONAL



A voz é a forma de comunicação mais utilizada pelo homem. Por isso, quando ela sofre alguma alteração ou quando não está de acordo com as características esperadas para o sexo, faixa etária e a demanda vocal, a qualidade de vida do indivíduo pode ser afetada. Para determinado grupo de pessoas uma alteração vocal pode comprometer o exercício profissional. Nesse sentido, denominamos profissionais da voz aquelas pessoas que dependem da voz para exercer sua profissão. A esses indivíduos, a saúde vocal é de extrema importância. As perguntas e respostas abaixo foram desenvolvidas especialmente aos profissionais da voz, no sentido de informá-los e orientá-los a respeito de como cuidar melhor da voz.

NAS PRÓXIMAS PÁGINAS, AS PRINCIPAIS DÚVIDAS QUE AS PESSOAS TÊM

SOBRE **VOZ PROFISSIONAL** >



QUANDO UMA PESSOA PODE SER CONSIDERADA PROFISSIONAL DA VOZ?

São consideradas profissionais da voz todas as pessoas que dependem dela para realizarem seu trabalho, ou seja, pessoas que em situações de rouquidão ou afonia (perda da voz) ficam impossibilitadas de exercerem suas tarefas. Dubladores, professores, cantores, atores, telejornalistas, operadores de *telemarketing*, locutores e radialistas são alguns dos exemplos de profissionais da voz.

PROBLEMA DE VOZ É CONSIDERADO DOENÇA OCUPACIONAL?

Apesar de limitarem ou até mesmo impedirem o trabalho do profissional da voz, legalmente os distúrbios vocais não são considerados doenças ocupacionais. Algumas entidades sindicais de profissionais da voz e órgãos de classe da área da saúde, como a Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia (SBFa), têm trabalhado na elaboração de um documento a ser encaminhado ao Ministério da Saúde para que se reconheça o distúrbio vocal associado ao trabalho como uma doença ocupacional.

uhm... uhm... uhm...
uhm... uhm... uhm...
uhm... uhm... uhm...

COMO O FONOAUDIÓLOGO PODE AJUDAR UM PROFISSIONAL DA VOZ?

O fonoaudiólogo é o profissional capacitado para avaliar, orientar, prevenir e reabilitar os problemas vocais. Os profissionais da voz dependem da saúde vocal e de uma boa expressividade para manterem a qualidade de seu trabalho e o fonoaudiólogo pode ajudar com orientações, exercícios e técnicas específicas para a manutenção da saúde da voz e o aprimoramento da comunicação. O trabalho fonoaudiológico pode ser desenvolvido em consultórios, hospitais com serviço especializado ou nas empresas onde trabalham os profissionais da voz.

ESTOU ROUCO, MAS PRECISO USAR A VOZ PROFISSIONALMENTE. O QUE DEVO FAZER?

Procure usar a voz de maneira mais suave, mais baixa (mas sem sussurrar) e articular bem as palavras. Se possível, adapte suas atividades de trabalho, tentando poupar ao máximo a voz, ou seja, usá-la apenas quando necessário. Beba água com frequência e, quando possível, procure descansar a voz. Lembre-se que rouquidão não é normal e que, caso ocorra por mais de uma semana ou de forma frequente, deve ser avaliada pelo fonoaudiólogo e pelo médico otorrinolaringologista.

PROBLEMAS DE VOZ PODEM COMPROMETER O EXERCÍCIO PROFISSIONAL?

Existem alguns problemas de voz que podem limitar o desempenho profissional. O fonoaudiólogo consegue desenvolver determinados recursos que auxiliam o profissional a adaptar sua voz, buscando melhora no desempenho de sua profissão.

O ENVELHECIMENTO VOCAL ACONTECE DE FORMA DIFERENTE PARA OS PROFISSIONAIS DA VOZ?

O envelhecimento vocal varia de pessoa para pessoa. Profissionais da voz que fazem exercícios vocais adequados às suas atividades e cuidam da saúde geral podem sentir os efeitos do envelhecimento vocal mais tardiamente. Dessa forma, pessoas que cuidam da saúde vocal ao longo da vida, aumentam a longevidade de sua voz.



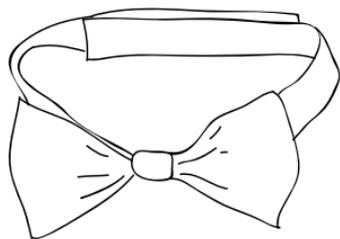
QUAIS CUIDADOS DEVEM SER TOMADOS DURANTE A UTILIZAÇÃO DO MICROFONE?

O microfone é uma ótima estratégia para o profissional poupar a voz. Porém, ao utilizá-lo, é importante lembrar que não é preciso falar muito forte. Deve-se falar articulando bem as palavras e prestar atenção para coordenar a fala e a respiração. As pessoas que têm o hábito de falar muito alto, mesmo com o microfone tendem a não mudar o padrão vocal e continuar abusando da voz. O ideal é que o profissional da voz tenha um treinamento para utilizar corretamente o microfone.



TOMAR UMA DOSE DE CONHAQUE ANTES DE UMA APRESENTAÇÃO É UMA BOA FORMA DE AQUECER A VOZ?

Não. O aquecimento vocal não é feito por meio de ingestão de qualquer substância e sim por meio de exercícios vocais. Após a ingestão de qualquer bebida alcoólica, a sensibilidade do corpo, inclusive no que se refere à produção da voz, é alterada. O que ocorre é que a pessoa não sente o esforço vocal enquanto está sob o efeito da bebida e tende a cometer abusos como gritar, falar demasiadamente, e falar em intensidade (volume) elevada. As consequências desse abuso só serão percebidas quando o efeito do álcool passar.



O FIGURINO PODE INFLUENCIAR NA VOZ?

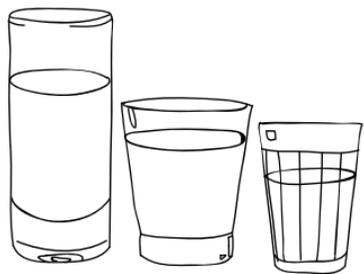
Sim. Roupas e adereços podem influenciar e até mesmo alterar a voz. Orienta-se evitar roupas ou adereços apertados na região do pescoço e da cintura, pois eles podem causar danos para a respiração e para a voz. Colares, lenços e colarinhos apertados no pescoço também pressionam a laringe, onde se localizam as pregas vocais (“cordas vocais”). Os cintos e calças apertados dificultam a movimentação do músculo diafragma, importante para a manutenção do padrão respiratório. Sapatos altos alteram a postura, aumentando a tensão e enrijecendo o corpo.

APRESENTAÇÕES EM AMBIENTES RUIDOSOS OU ABERTOS ACARRETAM MAIOR ESFORÇO VOCAL? COMO POSSO POUPAR A VOZ NESTES AMBIENTES?

Sim. O ruído interfere porque perdemos o controle auditivo da nossa voz e automaticamente elevamos seu tom habitual, ou seja, passamos a falar mais forte (alto). Este tipo de fala, por um tempo longo, pode prejudicar a saúde vocal. Quando possível, deve-se evitar falar em ambientes ruidosos. No caso de profissionais que trabalham nessas condições, a voz deve ser projetada, levemente agudizada e as palavras devem ser bem articuladas – estratégias que devem ser treinadas com o auxílio do fonoaudiólogo. Gestos e expressão facial, de acordo com a mensagem, também contribuem para que a voz seja poupada.

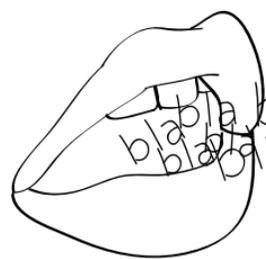
COMO POSSO PREPARAR A VOZ PARA UM DIA DE USO INTENSIVO?

O ideal é que sejam feitos exercícios de aquecimento vocal, sempre com orientação fonoaudiológica. Tente manter a postura corporal ereta e relaxada, além de modificar sua voz de acordo com as diferentes situações de comunicação, variando o tom (fino e grosso) e o volume (fraco e forte). Procure fazer intervalos ao longo do dia para descansar sua voz. Beba bastante água e não se esqueça de, no final do dia, também sob a orientação fonoaudiológica, fazer exercícios de desaquecimento vocal, a fim de retornar sua voz ao tom habitual. É importante lembrar que o profissional deve cuidar da sua voz não apenas em dia de uso intensivo. Os cuidados devem ser tomados todos os dias para que se mantenha a voz sempre saudável.



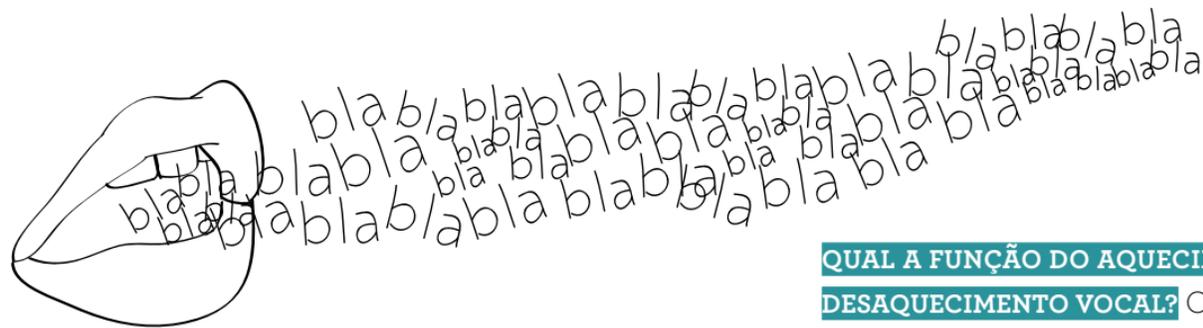
O QUE DEVO FAZER SE ME SENTIR CANSADO APÓS ATIVIDADE DE USO VOCAL INTENSO?

O ideal é descansar a voz. Beba bastante água e, se precisar falar, utilize frases curtas, com voz mais suave (sem sussurrar), e fale mais devagar. Deve-se tentar identificar possíveis situações que justifiquem tal cansaço, como falar muito forte e por muito tempo, competir com ruído, articular pouco as palavras, modular pouco a voz, entre outros. Procure diminuir a ocorrência destas situações.



OS CUIDADOS COM A VOZ DEVEM SER DIÁRIOS?

Sim, especialmente para as pessoas que utilizam a voz como seu principal instrumento de trabalho. Os cuidados vocais devem ser constantes, já que qualquer alteração, mesmo mínima, pode prejudicar a atuação profissional. Assim como um atleta precisa cuidar diariamente de seu condicionamento físico, o profissional da voz deve manter os cuidados vocais no seu dia-a-dia.



QUAL A FUNÇÃO DO AQUECIMENTO E DO DESAQUECIMENTO VOCAL?

O aquecimento vocal tem a função de preparar o aparelho fonador para uso vocal intenso. Este procedimento melhora o funcionamento das pregas vocais, a intensidade e a projeção da voz, além de diminuir o cansaço após o uso prolongado da voz. É uma boa estratégia para manter a qualidade da voz profissional, colaborando com a saúde vocal e com a prevenção de problemas. O desaquecimento vocal permite que a voz retorne aos seus ajustes naturais, favorecendo uma emissão mais suave.

O AQUECIMENTO VOCAL DEVE SER FEITO IMEDIATAMENTE ANTES DO USO PROFSSIONAL DA VOZ? QUANDO HÁ UM INTERVALO ENTRE O AQUECIMENTO E O USO DA VOZ, POR QUANTO TEMPO A VOZ PERMANECE AQUECIDA?

O aquecimento vocal deve ser feito antes do início de uso vocal intenso. No entanto, a determinação de quanto tempo antes varia de acordo com as diferentes demandas e especificidades profissionais. Por exemplo, um cantor lírico tem necessidades diferentes de um professor. Da mesma forma, o tempo de permanência da voz aquecida varia de acordo com cada organismo e tipo de aquecimento realizado.

trrrrrr
brrrrr
mmmm

QUANTO TEMPO DEVE DURAR O AQUECIMENTO VOCAL?

Em média, o aquecimento vocal dura de 5 a 15 minutos. A tendência atual é customizar o tempo de aquecimento segundo o perfil de cada profissional e do tipo de situação de uso vocal a que ele será exposto. Assim, os programas de aquecimento e desaquecimento tornam-se mais individualizados e mais eficientes. É melhor que a realização do aquecimento vocal dure menos tempo, mas seja feita várias vezes ao dia.

QUANTAS VEZES AO DIA POSSO FAZER O AQUECIMENTO VOCAL?

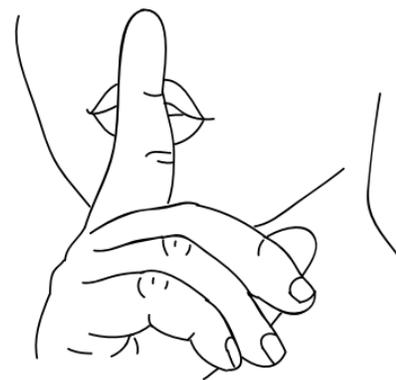
Não há um número limitado de vezes para realizar o aquecimento vocal durante um dia. O ideal é fazê-lo antes do momento de uso mais intenso da voz e, se possível, algumas vezes durante a prática profissional (em caso de uso prolongado da voz).

COMO SABER SE ESTOU FAZENDO CORRETAMENTE OS EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO VOCAL?

Os exercícios devem proporcionar uma voz melhor, mais clara, projetada e “limpa”. Vale lembrar que o aquecimento vocal não deve causar dor ou cansaço. Se isso ocorrer, interrompa a realização e converse com seu fonoaudiólogo.

TODOS PODEM SE BENEFICIAR DE UM MESMO PROGRAMA DE AQUECIMENTO VOCAL OU ELE DEVE SER DIFERENTE PARA CADA PESSOA E/OU PROFISSÃO?

Cada pessoa responde de uma forma para os exercícios de aquecimento vocal. Portanto, o fonoaudiólogo deve investigar quais os exercícios mais adequados para cada pessoa. Também, deve-se levar em conta a demanda vocal do indivíduo no momento da opção por determinados exercícios, discutindo inclusive em quais momentos e locais o aquecimento deverá ser realizado. Vale lembrar que uma voz alterada leva mais tempo para aquecer e se tornar ideal para o uso profissional.

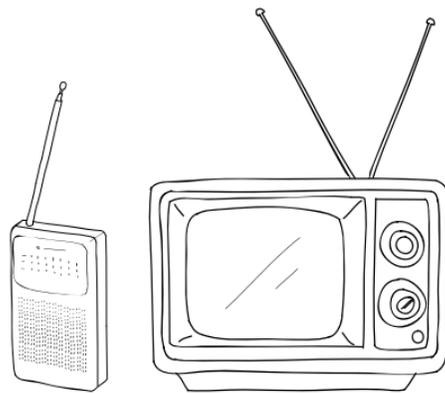


É BOM FICAR SEM FALAR POR ALGUMAS HORAS ANTES DA UTILIZAÇÃO DA VOZ PROFISSIONAL?

Pode ser interessante resguardar a voz antes do uso intensivo, mas isso nem sempre é viável. O ideal é preparar adequadamente a voz e sempre utilizá-la de forma correta, estando atento para a rotina de cuidados relacionados à manutenção da voz saudável.

AULAS DE CANTO SÃO INDICADAS PARA MELHORAR A VOZ FALADA?

Utilizamos o aparelho fonador tanto para falar quanto para cantar, porém com ajustes bem diferentes. A técnica vocal de canto pode favorecer uma melhora na respiração, emissão e articulação, mas dificilmente propiciará efeito positivo significativo na fala. Exercícios realizados durante a aula de canto podem, em algum grau, inicialmente melhorar a voz falada. Porém, a realização da aula de canto não é o tratamento mais indicado para quem quer melhorar a voz falada. Se a queixa principal do indivíduo é a fala, as aulas de canto poderão até mesmo prejudicá-lo. O mais recomendado é procurar um fonoaudiólogo e um médico especialista.



DEVO MUDAR A VOZ PARA ME APRESENTAR NO RÁDIO OU NA TELEVISÃO?

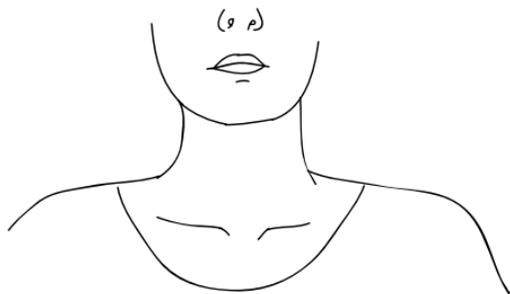
O locutor, ator ou apresentador precisa ajustar sua voz e sua fala de acordo com as exigências do meio de comunicação em que trabalha. De forma geral, é preciso articular bem as palavras, coordenar pausas respiratórias, modular a voz, e controlar a velocidade de fala de acordo com os diferentes tipos de locução (narração esportiva, locução de notícia, comercial, etc.).

POSSO BEBER ÁGUA GELADA QUANDO ESTOU USANDO A VOZ PROFISSIONALMENTE?

Algumas pessoas têm maior sensibilidade às diferenças de temperatura e desconforto vocal ao beber água gelada (devido ao choque térmico), o que prejudica o uso pleno da voz. No entanto, há pessoas menos sensíveis que não sentem tais alterações. Trata-se de uma questão individual. Assim, pessoas que sentem dificuldades para utilizar a voz após beber água gelada devem evitar este consumo. Às que não sentem tais modificações, não é necessário se preocupar. Algumas pesquisas apontam que a ingestão de água gelada após o uso prolongado da voz seguida de repouso vocal é algo positivo, pois diminui os processos inflamatórios na região do trato vocal. O efeito da água gelada, neste caso, é semelhante ao que acontece quando colocamos gelo na perna após uma pancada.

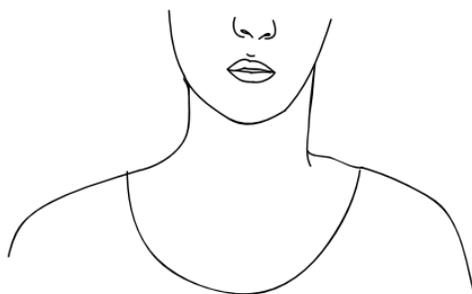
EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO PODEM AJUDAR A VOZ?

Sim. A voz é produzida a partir do ar vindo dos pulmões e, portanto, a respiração é essencial para a produção vocal. A respiração ocorre de maneira tão natural e inconsciente que, em geral, não requer treinamento específico. Para os profissionais da voz, entretanto, é exigida uma maior coordenação entre respiração e fala, bem como uma maior consciência desse processo (principalmente atores e cantores devido às exigências específicas destas profissões). Desta forma, exercícios de respiração, quando realizados de forma contextualizada e adequada, podem favorecer uma emissão vocal mais saudável.



A POSTURA CORPORAL DURANTE O EXERCÍCIO PROFISSIONAL PODE INFLUENCIAR NA VOZ?

Sim. A postura do corpo, principalmente da região de pescoço, ombros e tórax, influencia na voz. Durante a atividade profissional, recomenda-se que o corpo esteja relaxado. Manter a coluna vertebral ereta, os ombros relaxados e a respiração adequada favorece a produção vocal. A postura do pescoço também é muito importante e, por isso, deve-se ter cuidado para não falar por muito tempo com a cabeça inclinada ou lateralizada.

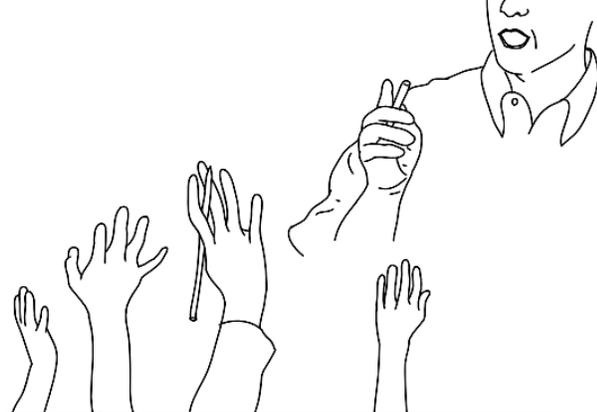


EXISTEM DIFERENÇAS NA PREPARAÇÃO VOCAL DO PROFISSIONAL DE TEATRO, TELEVISÃO E RÁDIO?

Sim. As prioridades vocais dos profissionais de teatro, televisão e rádio são diferentes, pois cada área de atuação tem uma demanda específica. Portanto, o trabalho de preparação vocal deve respeitar as necessidades de cada profissional, tendo como objetivo o auxílio no desenvolvimento de recursos vocais.

OS PROFESSORES PODEM UTILIZAR ESTRATÉGIAS PARA “ECONOMIZAR” A VOZ DURANTE AS AULAS?

Sim. Algumas delas são: tomar pequenos goles de água durante a aula; não aumentar a intensidade da voz para competir com a fala dos alunos; criar códigos com os alunos para solicitar silêncio (como apagar e acender a luz ou bater palmas); falar sempre de frente para os alunos; evitar falar durante todo o período de aula; evitar falar muito nos intervalos entre as aulas. Em muitos estados brasileiros, há programas de saúde vocal direcionados aos educadores da rede pública. Verifique se em seu município há algum desses programas e solicite orientações.



O QUE É PRECISO PARA FALAR FORTE E PROJETAR A VOZ?

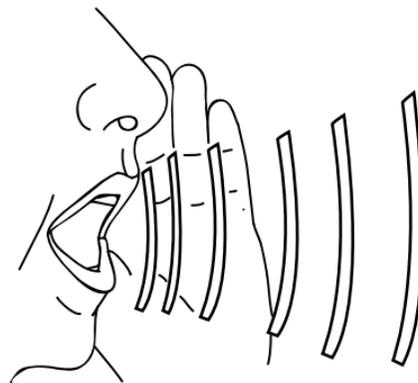
Para ter uma voz forte e projetada é preciso uma respiração eficiente e uma boa articulação dos sons. Técnicas e treinamentos específicos podem auxiliar no desenvolvimento destas funções e o fonoaudiólogo é o profissional capacitado para desenvolver esse tipo de treinamento. Um bom aporte pulmonar gera uma voz com maior intensidade. Além disso, uma articulação mais ampla e precisa auxilia no desenvolvimento de uma voz mais projetada.

A VOZ CANTADA É DIFERENTE DA VOZ FALADA? Sim. Precisamos de ajustes bem distintos para cantar e para falar. A voz falada é natural e habitual, acontece sem pensarmos muito nos ajustes. Já a voz cantada necessita de treinamento e ajustes de ressonância, respiratórios, articulatórios e fonatórios específicos, caso contrário pode gerar esforço e prejudicar a saúde vocal.

QUALQUER PESSOA PODE CANTAR BEM PROFISSIONALMENTE? Todos podem cantar desde que haja condições mínimas para isso. O canto requer muito mais do que a simples emissão do som pelo aparelho fonador. Cantar profissionalmente exige musicalidade: uma mistura de dom e técnica (apurada e desenvolvida).

EXISTEM CUIDADOS ESPECÍFICOS A SEREM TOMADOS DURANTE UM SHOW QUE TENHA MAIS DE UMA HORA DE DURAÇÃO? Sim.

Para realizar qualquer atividade de uso vocal intensivo, é necessário que haja a preparação vocal. Faça aquecimento vocal antes do show, tenha momentos para repouso vocal, evite fumar e ingerir bebidas alcoólicas, principalmente durante as apresentações. É interessante alternar o show com momentos de descanso, procurar beber água, estar bem alimentado, em boa forma e com condição de saúde adequada. Além disso, locais abertos, com poeira, muito secos, com ar-condicionado e/ou com fumaça podem prejudicar a produção vocal.



CANTAR MÚSICAS EM TONS GRAVES POUPA A VOZ? Não. Cada pessoa tem sua região tonal de conforto de fala e canto. Quando uma pessoa cuja voz é predominantemente aguda pratica o canto em tons muito graves pode forçar as pregas vocais e afetar a saúde vocal. O mais adequado é que cada pessoa cante dentro da sua tessitura, nas notas médias, mais confortáveis.

EM DIAS DE SHOW, POSSO USAR ALGUM TIPO DE REMÉDIO PARA MINHA VOZ FICAR BOA?

Não existem remédios para serem usados na hora do show. Em algumas situações de emergência vocal, como laringites, gripes ou resfriados, o médico pode prescrever um remédio que ajude o artista a cantar. Deve-se cuidar da voz e manter hábitos saudáveis para essas medidas emergenciais não sejam necessárias. As consultas com o médico especialista e com o fonoaudiólogo podem ajudar bastante na prevenção dos problemas de laringe e voz. Lembre-se que um tipo de medicamento pode ser adequado para uma pessoa e inadequado para outra. Portanto, a automedicação não é aconselhável.

AULAS DE CANTO PODEM SER MANTIDAS DURANTE A FONOTERAPIA?

Este assunto precisa ser discutido em conjunto, entre o médico, o professor de canto, o fonoaudiólogo e o cantor. A decisão deve considerar o tipo de queixa, a qualidade da voz e os dados da avaliação e do diagnóstico do médico e do fonoaudiólogo. O gênero, o estilo do cantor e o repertório podem gerar demanda vocal muito intensa e interferir no tratamento. Por isso, em alguns casos, pode ser recomendada a interrupção de aulas de canto até que a saúde vocal seja reestabelecida.



PARA CANTAR BEM É NECESSÁRIO FALAR BEM?

Não. O canto e a fala exigem ajustes fonatórios distintos. Recursos vocais referentes à respiração, articulação dos sons da fala, uso de pausas, velocidade, ritmo, ressonância e projeção da voz são utilizados de formas diferentes na voz cantada e na voz falada. Porém, é importante que o cantor cuide bem de sua voz falada, pois seu uso equilibrado trará benefícios para a saúde vocal de maneira geral.

RESPOSTAS PARA PERGUNTAS FREQUENTES NA ÁREA DE VOZ PROFISSIONAL [2011]

SBFA_GESTÃO 2010-2011

DIRETORIA

*Mara Behlau*_presidente
*Doris R. Lewis*_vice-presidente
*Jacy Perissinoto*_dir. científica 1
*Letícia Mansur*_dir. científica 2
*Vera Lúcia Mendes*_dir. secretária 1
*Vera Lúcia Garcia*_dir. secretária 2
*Juliana Algodal*_dir. tesoureira 1
*Daniela Molini-Avejonas*_dir. tesoureira 2

DEPARTAMENTO DE VOZ

*Ingrid Gielow*_coordenação
*Glaucyca Madazio*_vice coordenação

COMITÊ VOZ CLÍNICA

*Ana Cristina Cortes Gama*_coordenação
*Rosiane Yamasaki*_secretária

COMITÊ VOZ PROFISSIONAL

*Iara Bittante de Oliveira*_coordenação
*Anna Alice Almeida*_secretária

COMITÊ DE FONONCOLOGIA

*Lica Arakawa-Sugueno*_coordenação
*Ana Paula Brandão Barros*_secretária

RESPOSTAS PARA PERGUNTAS FREQUENTES NA ÁREA DE VOZ PROFISSIONAL [REIMPRESSÃO_OUTUBRO 2012]

SBFA_GESTÃO 2012-2013

DIRETORIA

*Irene Queiroz Marchesan*_presidente
*Ana Cristina Cortês Gama*_vice presidente
*Lia Inês Marino Duarte*_dir. secretária 1
*Aline Epiphanyo Wolf*_dir. secretária 2
*Ana Elisa Moreira-Ferreira*_dir. tesoureira 1
*Adriana Tessitore*_dir. tesoureira 2
*Marileda Cattelan Tomé*_dir. científica 1
*Hilton Justino*_dir. científico 2

DEPARTAMENTO DE VOZ

*Maria Lúcia Dragone*_coordenadora
*Anna Alice de Almeida*_vice coordenadora

COMITÊ DE VOZ CLÍNICA

*Luciana Lemos de Azevedo*_coordenadora
*Patrícia Balata*_vice coordenadora

COMITÊ DE FONONCOLOGIA

*Kátia Nemr*_coordenadora
*Danielle Pedroni Moraes*_vice coordenadora

COMITÊ DE VOZ PROFISSIONAL

*Ligia Motta*_coordenadora
*Geová Amorim*_vice coordenador

FICHA TÉCNICA

Comitê de Voz Profissional
[Biênio 2010-2011]
concepção e texto
Ana Paula Dassie Leite
revisão
Luisa Furman
ilustrações
Lia Assumpção
design
Julia Mota



**SOCIEDADE BRASILEIRA
DE FONOAUDIOLOGIA**

Alameda Jaú, 684, 7º andar

São Paulo, SP, cep 01420 002

[11] 3873 4211

www.sbfa.org.br

