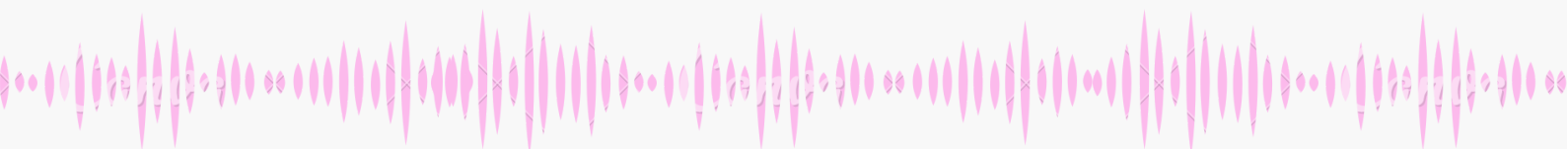




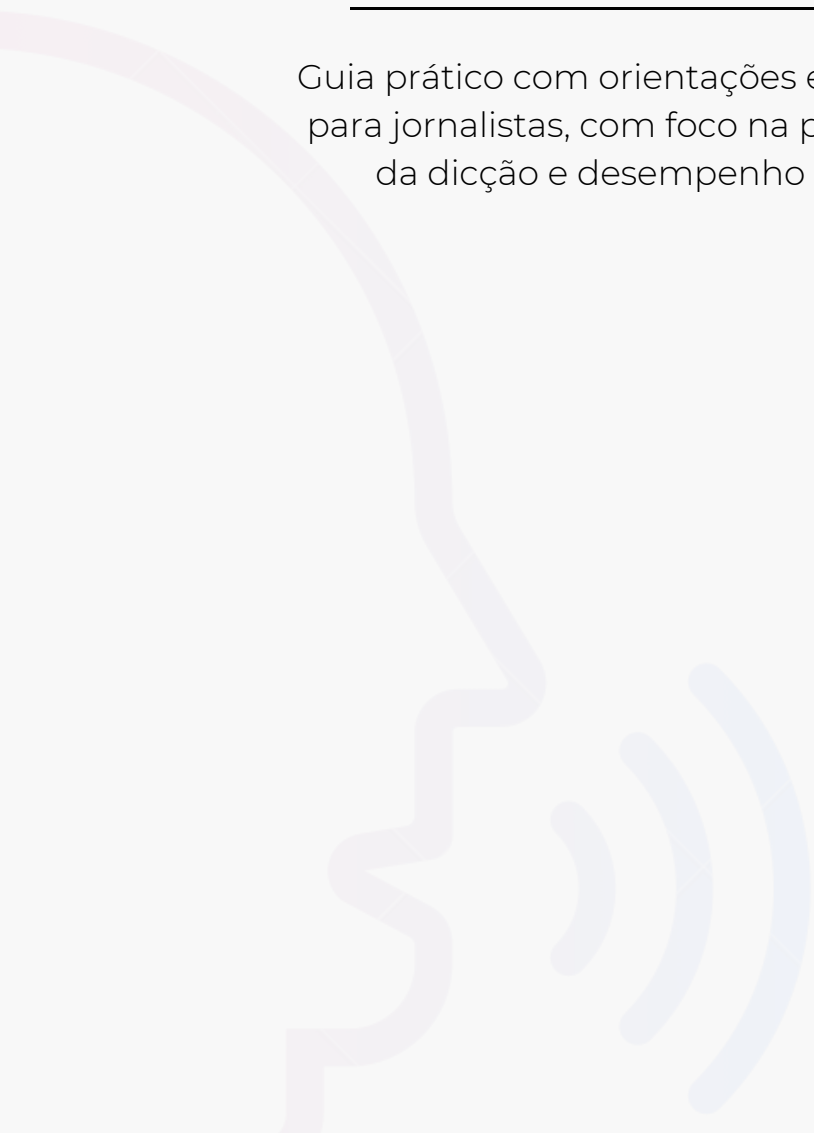
GUIA FONOAUDIOLÓGICO PARA JORNALISTAS

Guia prático com orientações e cuidados fonoaudiológicos para jornalistas, com foco na preservação da voz, melhora da dicção e desempenho comunicativo saudável.



GUIA FONOAUDIOLÓGICO PARA JORNALISTAS

Guia prático com orientações e cuidados fonoaudiológicos para jornalistas, com foco na preservação da voz, melhora da dicção e desempenho comunicativo saudável.



SUMÁRIO

Entendendo a Voz Profissional.....	4
Higiene Vocal Essencial.....	6
Aquecimento e Desaquecimento Vocal.....	7
Dicção e Pronúncia.....	10
Comunicação Não Verbal.....	11
Voz e Emoções.....	13
Identificação de Sinais de Alerta.....	15

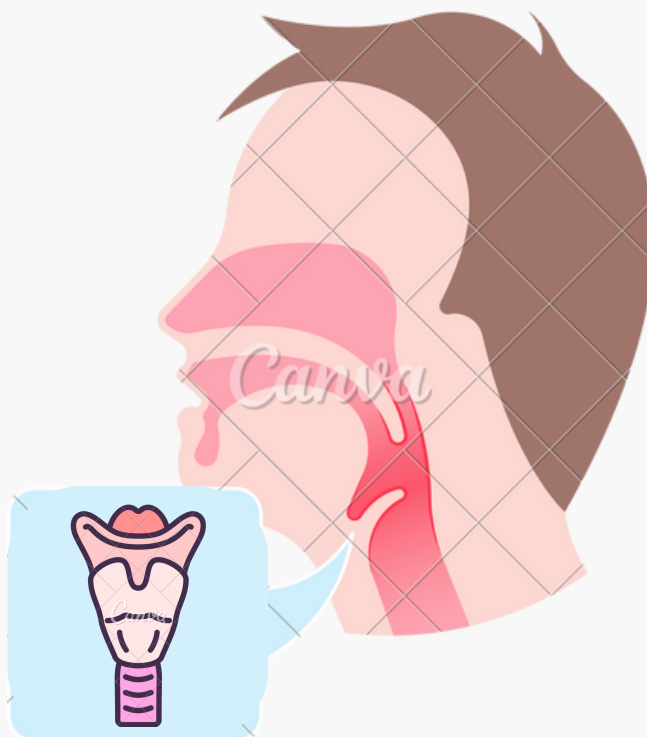


ENTENDENDO A VOZ PROFISSIONAL

Desde que nascemos, usamos a voz para nos expressar, seja chorando, rindo ou gritando. A voz faz parte da nossa vida e é uma ferramenta poderosa de comunicação. Por meio dela, mostramos emoções, intenções e nos conectamos com outras pessoas.

A produção da voz começa no trato vocal, que é um conjunto de estruturas do nosso corpo envolvidas na fala. A parte principal desse processo acontece na laringe, que fica no pescoço. Dentro da laringe estão as pregas vocais (ou cordas vocais),

que são duas "dobras" de tecido, parecidas com elásticos.

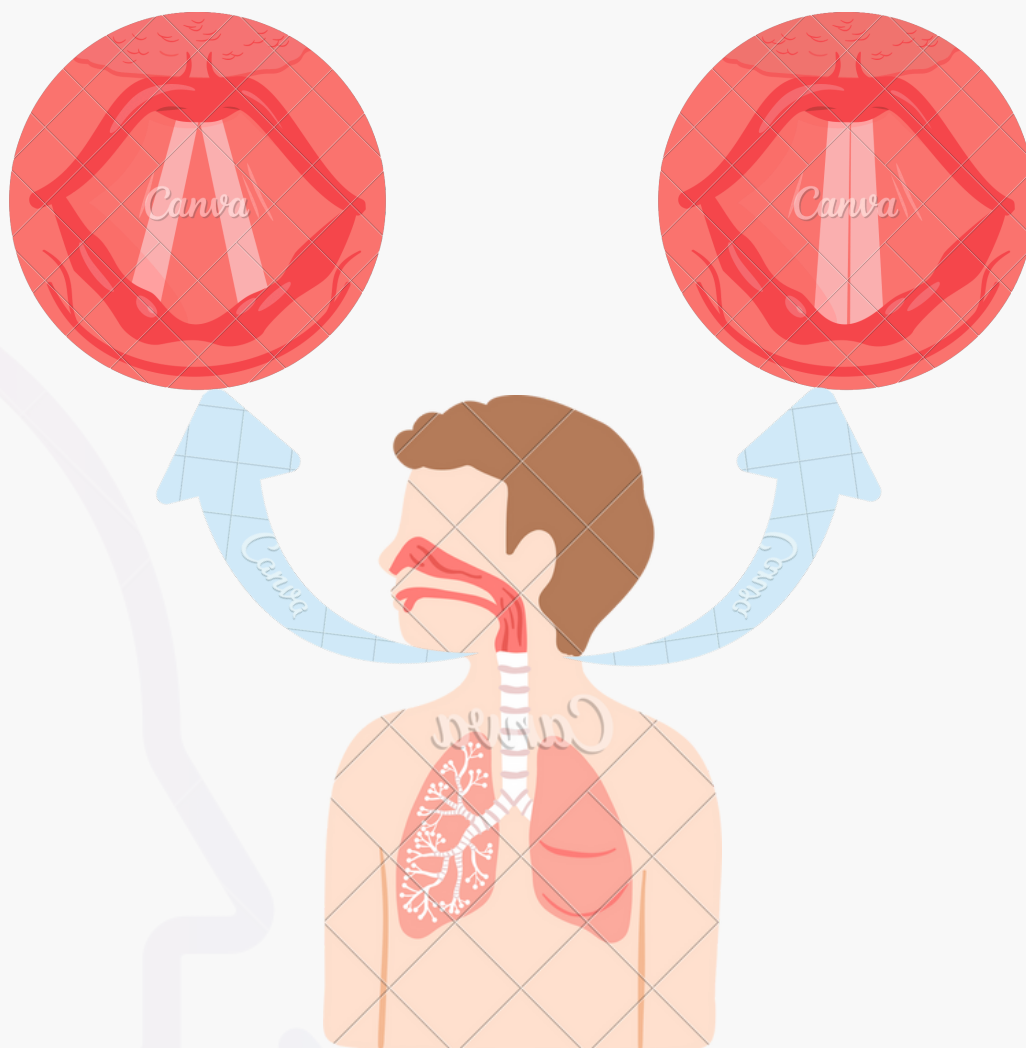


Quando respiramos normalmente, essas pregas ficam afastadas, deixando o ar passar livremente. Mas, quando queremos falar, elas se aproximam e vibram com a passagem do ar que vem dos pulmões. Essa vibração cria o som da nossa voz.

O ar dos pulmões é essencial: ele é o "combustível" que faz as pregas vocais vibrarem. Sem ele, não conseguimos produzir som. Depois que esse som básico é criado, ele é moldado pela boca, língua, lábios e nariz para formar as palavras e os sons que usamos para nos comunicar.

(Respiração)

(Fonação)



Em algumas profissões, a voz é essencial para uma comunicação eficaz para viabilização do trabalho, influente na expressão de significados e enriquecimento do discurso. Os cuidados com a voz profissional falada são mencionados desde o começo do século, passado aos indivíduos por profissionais pertencentes às mais diversas áreas, muito antes do reconhecimento da profissão Fonoaudiologia no país, o qual ocorreu em 09/12/1981.

A voz do jornalista é uma ferramenta fundamental no exercício da profissão, especialmente nos meios falados como rádio, televisão e podcasts. Ela deve transmitir clareza, segurança e objetividade, pois é por meio dela que o público recebe informações muitas vezes sensíveis ou complexas. A voz do jornalista precisa ser treinada e cuidada com atenção, pois ela é um dos principais canais pelos quais a credibilidade e a seriedade da informação são transmitidas ao público.



HIGIENE VOCAL ESSENCIAL

Cuidados com a voz para mantê-la saudável e evitar problemas como rouquidão ou cansaço vocal.

Hidratação:

Beber água regularmente ajuda a manter as cordas vocais hidratadas, facilitando a produção vocal.

Evitar Forçar a Voz:

Gritar, falar muito alto ou por longos períodos sem descanso pode prejudicar as cordas vocais.

Ambientes Adequados:

Evitar locais com muito ruído, pois a tendência é aumentar o volume da voz para competir com o barulho.

Alimentação:

comer leite e derivados, podem aumentar a produção de muco, o que pode prejudicar a voz. É importante observar como certos alimentos afetam sua voz individualmente.

Evitar Fumo e Álcool:

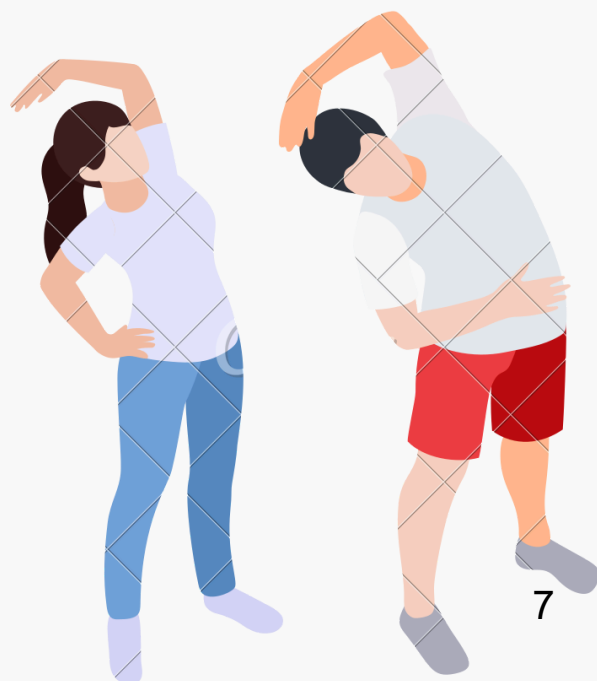
Substâncias como fumo e álcool podem ressecar as cordas vocais e irritar a garganta, prejudicando a voz.

AQUECIMENTO E DESAQUECIMENTO VOCAL

O **aquecimento vocal** prepara o aparelho fonador para o uso intenso da voz. Ele aumenta o fluxo sanguíneo e a oxigenação, além de tornar músculos, tendões e ligamentos mais flexíveis, o que melhora o fechamento glótico e a capacidade das pregas vocais para alongar e encurtar. Como resultado, a voz ganha mais qualidade, projeção e clareza.

Já o **desaquecimento vocal** ajuda o organismo a retornar ao estado de repouso, diminuindo o fluxo sanguíneo e facilitando a eliminação do ácido láctico acumulado. Esse processo contribui para evitar a fadiga muscular e o desgaste vocal.

Tanto o aquecimento quanto o desaquecimento são estratégias importantes para preservar a saúde vocal, especialmente para profissionais que usam a voz de forma intensa, atuando na prevenção de desgastes e possíveis lesões nas pregas vocais.



AQUECIMENTO



Alongamento Corporal

Movimentos suaves de pescoço, ombros, braços e coluna para aliviar tensões musculares e melhorar a postura.

Fricativos sonoros

Sons como “vvv”, “zzz” ou “rrr”, emitidos de forma suave e contínua.



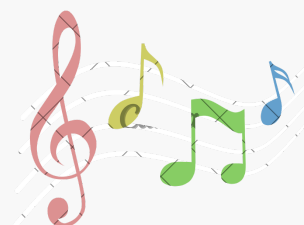
Vibrantes labiais e linguais

Sons vibratórios como “brrr” com os lábios ou “rrr” com a língua.



Escalas ascendentes em vogais

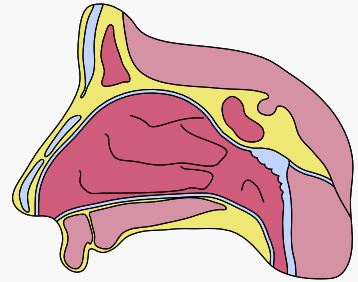
Cantar ou falar escalas usando vogais (“ma”, “me”, “mi”, “mo”, “mu”), subindo gradualmente de frequência.



DESAQUECIMENTO

Sons nasais suaves

Emitir sons como “mmm” de forma relaxada e prolongada, descendendo em frequência.



Fricativos e vibrantes em escalas descendentes

Repetir sons vibrantes ou fricativos (como “vvv” ou “rrr”) diminuindo a frequência de forma gradual.

Respiração controlada e relaxamento

Inspirar profundamente pelo nariz e expirar lentamente pela boca, acompanhado de sons suaves.



DICÇÃO E PRONÚNCIA

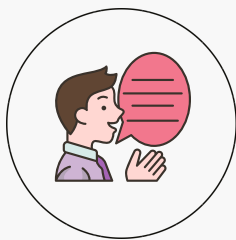
A **dicção** refere-se à clareza com que pronunciamos as palavras e sílabas. Uma boa dicção envolve articular as palavras corretamente, sem deixá-las “morrer” ou “engolir” sons no meio de frases.

Pronúncia, por outro lado, é a forma correta de dizer as palavras, seguindo as regras da língua. Isso inclui a ênfase correta nas sílabas e a maneira adequada de emitir sons específicos, como o “s” em “casa” ou o “r” em “porta”.

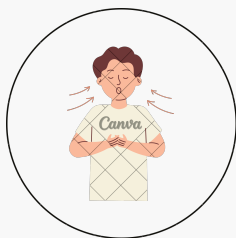
A combinação de uma dicção precisa com uma pronúncia correta resulta em uma comunicação mais clara e eficiente.



ARTICULE CADA PALAVRAS COM CLAREZA



AJUSTE A VELOCIDADE DA FALA

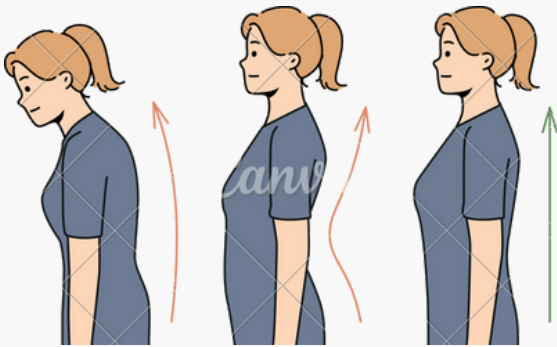


AUMENTE A CONSCIÊNCIA SOBRE RESPIRAÇÃO



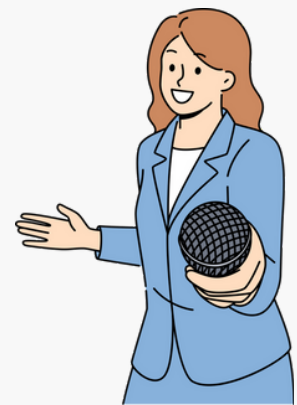
CONTROLE SUA LINGUAGEM CORPORAL

COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL



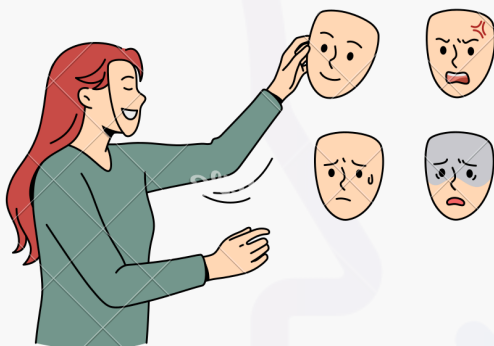
Postura corporal

Mantenha a coluna reta, ombros relaxados e peso equilibrado para transmitir segurança.



Gesticulação consciente

Faça gestos moderados e naturais entre a cintura e o peito, evitando repetições.



Expressão facial

Demonstre emoções condizentes com a mensagem e mantenha o rosto relaxado.



Contato visual

Olhe diretamente para a câmera ou interlocutor, evitando desviar o olhar.



Espaço e posicionamento

Fique a uma distância confortável da câmera e evite movimentos desnecessários.



Evite barreiras corporais

Cruzar os braços ou segurar objetos na frente do corpo pode demonstrar fechamento ou insegurança.

Prefira manter os braços relaxados ao lado do corpo ou gesticulando de forma fluida.

VOZ E EMOÇÕES

A nossa voz revela muito mais sobre nós do que você possa imaginar. Isso se explica pelo fato de que ela é como se fosse a nossa impressão digital, ou seja, é algo personalizado e que traduz quem somos e como estamos. Neste contexto, a emoção na voz também carrega traços muito interessantes. A prova disso é que a nossa voz se modifica de acordo com o nosso estado emocional. Para você ter uma ideia do que estamos falando, basta imaginar uma pessoa ansiosa que, neste estado, geralmente fala muito rápido, com poucas pausas e respirando pouco.

Quando existe uma alteração que compromete e desarmoniza a comunicação oral, temos como resultado uma produção vocal alterada e o surgimento de alguns sintomas, dentre estes, a fadiga e perda na projeção da voz, esforço à fonação, instabilidade da qualidade vocal, dor e ardor à emissão, baixa resistência e perda da eficiência da voz, dentre outros. A esta alteração na produção vocal chamamos de disfonia.





Esteja atento ao seu estado emocional

- Emoções como ansiedade, estresse ou cansaço se manifestam diretamente na voz, acelerando a fala, reduzindo pausas ou alterando o tom.
- Antes de entrar no ar ou gravar, pratique a respiração consciente e busque estar centrado. Isso ajuda a manter uma voz firme e controlada.

Use a emoção a seu favor

- Aprenda a modular a voz conforme o conteúdo: ser mais firme em notícias duras e mais suave em reportagens humanas ou sensíveis.



Treine sua expressividade vocal

- Varie entonação, ritmo e pausas para manter o ouvinte atento.
- Um tom monótono ou excessivamente acelerado pode afastar o público, além de desgastar a voz.

SINAIS DE ALERTA



Rouquidão persistente, pigarro e sensação de secura na garganta;

Fadiga vocal após o trabalho;

Dificuldade de projeção, esforço vocal e falhas na fala;

Tensão e dor no pescoço e ombros — especialmente em jornadas longas;

Ansiedade e nervosismo visível antes ou durante a fala

Sintomas que não melhoram no fim de semana ou com repouso regular.

**NESTES CASOS, PROCURE UM FONOAUDIÓLOGO.
O ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL É ESSENCIAL PARA
PREVENIR E TRATAR PROBLEMAS VOCAIS.**



REFERÊNCIAS

UEDA, KH; DOS SANTOS, LZ; OLIVEIRA, IB DE. 25 anos de cuidados com a voz profissional: avaliando ações. **Revista CEFAC** , v. 4, pág. 557–565, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-18462008000400016>.

SANTOS, TD DOS et al. Comunicação não verbal com profissionais de voz: o que se pesquisa na fonoaudiologia. **Revista CEFAC** , v. 6, pág. 1447–1455, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-021620161865116>.

GÓES, TRV DE; FERRACCIU, CCS; SILVA, DRO DA. Associação entre a adesão à terapia vocal e perfil de atividades vocais em pacientes disfônicos comportamentais. **CoDAS** , v. 5, pág. 595–601, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-1782/20162015232>

BEHLAU, M; PONTES, P; MORETI, F. **Higiene vocal: cuidando da voz**. Rio de Janeiro: Thieme Revinter Publicações, 2018. 120 p. ISBN 978-85-5465-104-6.

DA SILVA, L. M. et al. **Revista latino-americana de enfermagem**, v. 8, n. 4, p. 52–58, 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692000000400008>.