



TÉCNICAS VOCAIS

UM GUIA PRÁTICO DE APRENDIZAGEM

Felipe Augusto Barsch
Julienne Marques Bogo



TÉCNICAS VOCALIS

UM GUIA PRÁTICO DE APRENDIZAGEM

**Felipe Augusto Barsch
Juliene Marques Bogo**

FICHA CATALOGRÁFICA

B282t Barsch, Felipe Augusto.
Técnicas vocais: um guia prático de aprendizagem / Felipe Augusto Barsch ; Juliene Marques Bogo. -- Blumenau, 2024.
43 p.: il.

Produto Educacional - Mestrado Profissional em Educação Profissional Tecnológica (PROFEPT) – Instituto Federal Catarinense, Blumenau, 2024.

Orientadora: Juliene Marques Bogo.

1.Educação Profissional e Tecnológica. 2. Canto – Instrução e Estudo. 3. Voz. 4. E-book. I. Bogo, Juliene Marques. II. Instituto Federal Catarinense. Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica. III. Título.

CDD 375

FICHA CATALOGRÁFICA

Técnicas Vocais: um Guia prático de aprendizagem / Felipe Augusto Barsch, Juliene Marques Bogo - Blumenau, 2024. XXp.

S777a ??

Produto Educacional apresentado junto à dissertação intitulada Técnicas Vocais e a voz em cena: um olhar a respeito das percepções dos professores de Arte do Instituto Federal Catarinense, de mesma autoria.

1. Técnicas Vocais - Guia 2. Voz 3. Formação Integral 4. Educação Profissional e Tecnológica 5. Ensino 6. Produto Educacional I. Bogo, Juliene Marques II. Instituto Federal Catarinense Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica. III Título

CDD 777

Ficha catalográfica elaborada por XXXXXXXXXXXXXXXXX, CRB XXXXXX

“Quando é verdadeira, quando nasce da necessidade de dizer, a voz humana não encontra quem a detenha. Se lhe negam a boca, ela fala pelas mãos, ou pelos olhos, ou pelos poros, ou por onde for. Porque todos, todos, temos algo a dizer aos outros, alguma coisa, alguma palavra que merece ser celebrada ou perdoada pelos demais ” (Galeano, 2002).



DESCRIÇÃO TÉCNICA

Resumo do produto: o livro digital *“Técnicas vocais: um guia prático de aprendizagem”* é um produto educacional ligado à pesquisa de mestrado intitulada *Técnicas vocais e a voz em cena na Formação Integral: um olhar a respeito das percepções dos Professores de Arte do Instituto Federal Catarinense (IFC)*. O objetivo foi apresentar de forma prática a convergência entre as técnicas vocais e a voz em suas manifestações materiais e simbólicas no nicho da Formação Integral. O guia apresenta o que define a Técnica Vocal e oferece a chance de praticar e compartilhar essas técnicas vocais através da sugestão de atividades. Assim, sua leitura é indicada para docentes de Arte do IFC ou de outros espaços formais e informais que desejam desenvolver suas próprias vozes e a expressividade simbólica dos estudantes com quem trocam conhecimentos diariamente.

Finalidade: oferecer aos docentes de Arte do IFC uma oportunidade de reflexão sobre as contribuições das técnicas vocais e da voz em cena no cenário da Formação Integral e auxiliá-los por meio de propostas práticas que se unam aos conteúdos já elaborados no dia a dia com os estudantes com quem constroem conhecimentos.

Palavras-chave: Técnica Vocal. Voz. Formação Integral. Ensino.

Produto educacional: Guia **Idioma:** Português **País:** Brasil

Área e linha de pesquisa: Ensino, Práticas Educativas em EPT

Categoria: Desenvolvimento de material didático e instrucional

Subcategoria: Proposta de ensino, na qualidade de material textual

Divulgação: Meio digital no formato de livro digital “eBook”

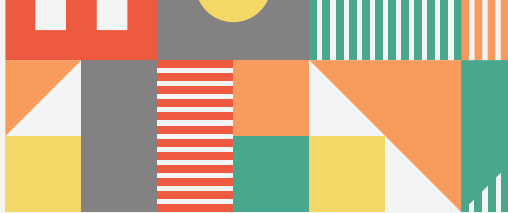
Público-alvo: Docentes de Arte do IFC e outros

Registro do produto/Ano: Biblioteca do IFC Campus Blumenau, 2024.

Disponibilidade: Irrestrita, preservando-se os direitos autorais.

Produção: Felipe Augusto Barsch e Juliene Marques Bogo

Avaliação do produto: A avaliação foi realizada pelos docentes de Arte do IFC e a validação pela Banca de Conclusão do ProfEPT.



Apresentação

Caro leitor, seja bem-vindo! É muito bom tê-lo aqui conosco!

O livro digital *Técnicas Vocais: um guia prático de aprendizagem* é um produto educacional derivado da pesquisa de mestrado intitulada *Técnicas Vocais e a Voz em Cena na Formação Integral: um olhar a respeito das percepções dos professores de Arte do Instituto Federal Catarinense*. Nossa intenção, com este guia, é mostrar resumidamente como as técnicas vocais e a voz se conectam em vários âmbitos, tanto em suas manifestações materiais (falaremos aqui sobre sua natureza concreta e mensurável), resultado da emissão de frequências sonoras dadas pela corporeidade e definidas por propriedades da Física, quanto simbólicas, em que tanto a presença quanto a ausência da voz são fundamentais, construindo conexões, transmitindo sentidos, e revelando a complexidade e a riqueza da expressão humana.

Ainda, ao longo destas páginas, trazemos uma breve conceituação acerca da materialidade e do simbolismo da voz e da Formação Integral em meio à Educação Profissional e Tecnológica (EPT); depois exploramos o potencial comunicativo da voz e oferecemos uma compreensão panorâmica sobre o que constitui as Técnicas Vocais e, por fim, propomos algumas dessas técnicas vocais, com sugestões de atividades complementares.

Portanto, recomendamos esta leitura para professores de Arte de espaços formais e informais que desejam desenvolver os aspectos materiais e a expressividade simbólica de suas próprias vozes e das vozes dos estudantes com quem trocam saberes, enriquecendo o cotidiano educativo com conhecimento e criatividade.

Junte-se a nós e descubra como as Técnicas Vocais podem transformar sua prática frente à Formação Integral!



Sumário

Capítulo 1	VOZ EM CENA _____
	Materialidade da Voz _____
	Simbolismo da Voz _____
	Formação Integral e a EPT _____
Capítulo 2	TÉCNICAS VOCAIS _____
	Saúde Vocal _____
	Aprimoramento Vocal _____
	Aquecimento e Desaquecimento Vocal _____
Capítulo 3	É HORA DE PRATICAR! _____
	Alongamentos _____
	Articulação _____
	Respiração _____
	Vocalises _____
	Sugestões _____
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS _____

VOZ EM CENA

É conhecido que o termo “voz” pode ser estudado sob diferentes perspectivas, aqui, trataremos a voz como uma parte essencial do ser humano, que precisa de cuidados e aprimoramentos por meio de técnicas vocais. Assim, neste capítulo, exploramos a evolução histórica da voz, a produção vocal — que são aspectos centrais da sua materialidade —, e depois, abordamos seu poder comunicativo, o direito de vez e voz e a plasticidade vocal ao longo dos tempos e no aprendizado.

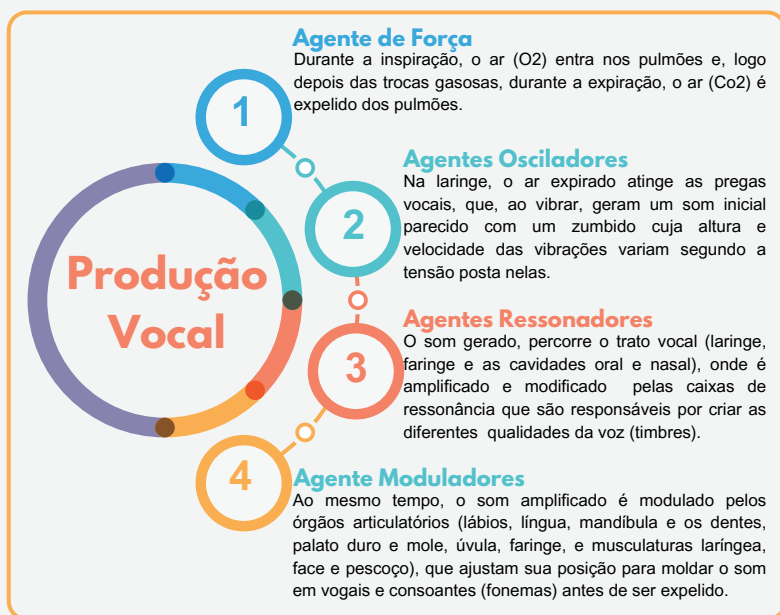
Materialidade da Voz

A materialidade da voz nada mais é do que o caráter material da voz, que abrange aspectos históricos, físicos, biológicos, simbólicos e sócio-políticos, ou seja, ela se trata de um registro histórico da atividade humana. Além disso, ela se utiliza das leis da física, da biologia e da fisiologia humana para produzir sons por entre corpos que operam harmoniosamente através de todas as estruturas envolvidas no ato fonatório: ao final, sons se transformam em fonemas, que são interpretados pela subjetividade de cada ouvinte, e por fim, desencadeiam o caráter simbólico da voz. Tais interpretações provocam não só reações, mas relações que moldam a convivência social, e equilibram essa dinâmica contínua que remete ao seu aspecto político.

Considerando também a evolução histórica da voz, é conhecido que a linguagem falada articulada apareceu há cerca de 70.000 anos e evoluiu continuamente em resposta ao ambiente e às necessidades humanas. Essa resposta, por sua vez, resultou no desenvolvimento da fala articulada, permitindo a comunicação de ideais coletivos e a sofisticação expressiva da linguagem. Nesse ímpeto, a evolução da voz cantada — de sons primitivos a uma expressão sofisticada — possibilitou um grande avanço cerebral, que, junto com o avanço da linguagem organizada, requer cognição e habilidades complexas.

Nesse cenário, percebemos que a capacidade humana de antecipar e adaptar a natureza às suas necessidades é essencial, pois os humanos moldam a natureza para atingir seus objetivos. Daí se extrai que, tanto o trabalho quanto a linguagem, evoluíram e se tornaram complexos ao longo do tempo, demonstrando mais uma vez a habilidade humana de transformar o ambiente de maneira criativa e progressiva. Por exemplo, apesar da beleza encontrada nos cantos de alguns animais, na natureza essas expressões não são intencionais nem simbólicas, já a expressão vocal humana está ligada ao trabalho e à necessidade de comunicação, o que reforça a capacidade única dos humanos em se expressarem significativamente, o que nos distingue das demais espécies.

Os infográficos abaixo apresentam duas abordagens sobre a produção vocal: uma foca nos 04 agentes necessários à fonação, enquanto a outra expõe a Teoria Linear de Fonte e Filtro. Resumidamente, ambas exploram a materialidade da voz, que resulta da ação complexa de sistemas e órgãos do corpo humano e da interação de elementos físicos.



Teoria Linear de Fonte e Filtro

Fonte: Elaborado pelo autor com base em Marusso (2005)

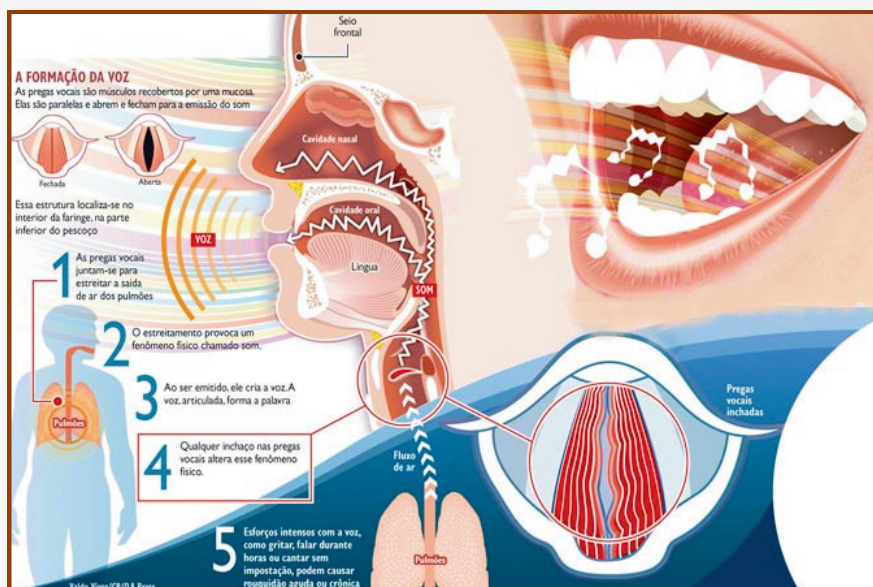
Fonte

Ar inspirado e expirado
+
Adução das pregas vocais

Filtro

Ressonadores e Moduladores
=
Amplificação e Molde do Som

Produção Vocal



Aparelho Fonador Humano - Fonte: <https://cursodecanto.files.wordpress.com/>

Vídeos Explicativos

<https://www.youtube.com/watch?v=V85Hvyt021k>

<https://www.youtube.com/watch?v=klAi0GnwnBw>



Simbolismo da Voz

Pesquisadores acreditam que a voz é um meio eficaz de interação e de transmissão de palavras e emoções, especialmente no cenário atual, em que a expressão na luta pelos direitos da classe trabalhadora brasileira torna-se cada vez mais necessária, pois, embora se tenha a liberdade de expressão garantida por lei, o silêncio imposto por estruturas dominantes muitas vezes deve ser enfrentado. Ou seja, essa luta por vez e voz deve ser vista como um rompimento com essas estruturas de poder, o que reafirma a força simbólica e disruptiva da voz, que pode ser descrita por diferentes perspectivas, analogias e figuras de linguagem.

A voz também pode ser tida como um reflexo dos aspectos inerentes ao ser humano, assim como uma biometria, como o resultado da somatória de todas essas características diversas, ou ainda, um “retrato oral”, capaz de informar aspectos pessoais ao ouvinte-espectador, como a idade, o gênero e o estado emocional do sujeito retratado.

Apesar de parecer rígida e imutável, a voz humana é muito adaptável, e pode assumir novos perfis. Essa plasticidade se torna ainda mais perceptível no cenário simbólico artístico, onde os que se valem da voz, com o auxílio das técnicas vocais, podem adaptar suas vozes às vozes das suas personagens e criar outras novas a fim de comunicar demandas diversas, inclusive a política.

Ao discutir sobre o papel da voz na sociedade e sua importância no aspecto político, Paulo Freire, o patrono da educação brasileira, enfatiza a importância de a voz dos oprimidos ser ouvida enquanto resistência contra um sistema injusto e permanente, pois, ao expressar descontentamento e lutar pelos seus direitos, as pessoas podem desafiar a opressão e buscar uma mudança real, o que inclui a manifestação da voz simbólica e política.



Formação Integral e a EPT

No passado, as comunidades primitivas enfrentavam desafios diários para sobreviver e transmitir seus conhecimentos. Ao longo da história, uma diferença fundamental entre humanos e animais se destacou: enquanto os animais reagem ao ambiente, os humanos têm a capacidade de moldar sua existência por meio do trabalho, adicionando complexidade às suas ações, o que tornou o trabalho um princípio basilar na formação humana.

Com o tempo, o avanço da produção e a apropriação privada da terra resultaram na divisão social do trabalho e na mudança da organização da sociedade, o que também impactou a educação, que foi separada em atividades intelectuais para alguns e serviços manuais para outros. Portanto, é possível afirmar que esse processo contribuiu para a formação de uma sociedade de classes e para o crescimento do industrialismo e da lógica de sociedade do capital.

Em nossos dias, tentando contrastar o ensino tradicional, que geralmente separa a educação profissional da acadêmica, a Educação Profissional e Tecnológica (EPT) busca superar essa divisão histórica. Sendo assim, os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia no Brasil exemplificam como a Formação Integral pode promover inclusão e oferecer uma educação mais abrangente. Nessa abordagem que se opõe a visões unilaterais e mercantilistas, o objetivo é integrar as práticas educativas com dimensões vitais e ampliar a compreensão do trabalho como uma dinâmica social.

À vista disso, a Formação Integral visa o desenvolvimento completo do indivíduo, promovendo a integração entre teoria e prática e preparando os estudantes para lidar com a complexidade das dinâmicas sociais e produtivas, pois essa abordagem permite o desenvolvimento de múltiplas capacidades, preparando cidadãos críticos e participativos.



Nesse cenário, a EPT surgiu como uma alternativa ao dualismo educacional tradicional, permitindo que estudantes adquiram conhecimentos unificados em níveis médio e superior, pois ela integra trabalho, ciência, tecnologia e cultura, superando a divisão entre conhecimentos humanísticos e científicos. Também, a EPT oferece aos trabalhadores o suporte necessário para interpretar contextos sociais e agir com senso de pertencimento e dignidade.

Dentro dessa cosmovisão, o trabalho ontológico é essencial para a evolução humana e para a integração de diferentes dimensões da vida, como ciência, cultura e tecnologia. Ele é visto não apenas como uma atividade econômica, mas como uma prática fundamental que molda a identidade e a existência do indivíduo. Em seu âmbito, a educação deve promover reflexões críticas e mudanças sociais, a ciência deve produzir conhecimentos contraditórios ao avanço esmagador das forças produtivas, enquanto a tecnologia, deve ser entendida como extensão da prática humana e a cultura, por sua vez, deve ser tida como um conjunto de valores e normas que orientam a convivência social e refletem as expectativas da sociedade.

Ademais, sua crítica à abordagem tradicional do ensino e sua transmissão de conhecimentos sem potencial para transformar estruturas sociais, ressalta a importância do Currículo Integrado, que deve ser entendido como um norte no processo de ensino-aprendizagem, cujos conceitos são vistos como partes de uma totalidade. A educação, em especial com o Currículo Integrado, deve preparar os alunos para o mercado de trabalho e para enfrentar as complexas dinâmicas sociais. No Brasil, a criação da Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica é uma tentativa de prover uma formação ampla, que contemple todas as dimensões do ser humano, supere a simples preparação para o mercado de trabalho, promova o entendimento das dinâmicas sociais e produtivas e capacite os estudantes para o exercício crítico das profissões.



TÉCNICAS VOCAIS

Veremos agora as Técnicas Vocais pelo olhar dos autores escolhidos e traremos informações e práticas sobre as categorias de técnicas elencadas por Pedroso (1997), as quais — com exceção da Reabilitação Vocal, cuja função terapêutica se volta para a recuperação de patologias vocais orgânicas ou funcionais — focam na saúde e no aprimoramento vocal de sujeitos vocalmente saudáveis e aptos a praticar as técnicas aqui apresentadas. Atenção: caso você já apresente distúrbios vocais, algumas destas técnicas, sem o acompanhamento de otorrinolaringologistas e fonoaudiólogos, poderiam agravar a situação.

“Saber utilizar-se da voz” Rheinboldt (2018)

“Conjunto de comportamentos vocais, e, portanto, corporais, adotados pelo cantor em vista da produção de uma qualidade vocal desejada.”

Corusse (2020)

“A habilidade de desenvolver uma voz antes imaginada de maneira profícua e criativa na iminência de alcançar um resultado comunicativo ou expressivo antes concebido”

Barsch (2024, p. 30)

“Uma abordagem de facilitação vocal equilibrada fisiologicamente e adaptadas de forma individual ao idioma, estilo músico-vocal, tipo de interpretação esperada e as características próprias à estética desejada.

Jackson e Menaldi (1992)

“Conjunto de procedimentos facilitadores da voz”

Pedroso (1997, p. 4)

Fonte: Elaborado pelo autor



Saúde Vocal

Quanto à preservação da saúde da voz, especialistas da fonoaudiologia indicam que orientações simples já podem auxiliar a prevenir o surgimento de alterações e doenças, ou seja: falantes comuns, profissionais da voz e pessoas predispostas a patologias vocais podem utilizar esses recursos. Além disso, uma voz saudável é aquela que apresenta uma emissão limpa, sem esforço desnecessário, agradável ao ouvinte e passível de modificações e modulações em contextos variados. Em busca dessa saúde vocal, observaremos três pontos chaves que são: (1) a propriocepção ou a percepção de nossos próprios corpos e vozes; (2) o entendimento do papel dos profissionais da voz e, por fim, (3) a necessidade de conhecer, considerar e preferir os hábitos que auxiliam o bom funcionamento vocal, moderar aqueles que carecem de contextos específicos e evitar aqueles que prejudicam a voz direta ou indiretamente.

Propriocepção: Propriocepção é o nome dado à consciência cinestésica corporal e vocal essencial, que trata da capacidade de perceber-se e autorregular-se frente ao cultivo de hábitos saudáveis e proporcionam um aprendizado dos recursos vocais com menor desgaste.

Profissionais da Voz: Segundo a Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia (SBFa) são os que “dependem dela para realizarem seu trabalho, ou seja, pessoas que em situações de rouquidão ou afonia ficam impossibilitadas de exercerem suas tarefas”. Se encaixam aqui, operadores de telemarketing, advogados, telejornalistas, sacerdotes, radialistas, cantores, locutores, vendedores, dubladores, comediantes e entre outros, os professores, que, frente a uma grande demanda vocal, precisam manter a saúde vocal em dia, a fim de tornar essa atuação longa, afinal, servem tanto como modelos de uma produção de voz saudável, quanto como auxiliares da saúde vocal dos seus estudantes.



Hábitos a cultivar



Hidratação: Para que suas pregas vocais vibrem livremente, evitando dificuldades na fala, esforço adicional e pigarro, é essencial que você mantenha a hidratação, pois ela auxilia diretamente na produção vocal. Assim, lembre-se de ingerir a quantidade recomendada de água por dia, que é de 35 ml por quilo. Além disso, embora a hidratação ocorra indiretamente pela corrente sanguínea, a hidratação sistêmica ou direta também possui estratégias eficazes para evitar ressecamento, por exemplo: fazer a nebulização de soro fisiológico 0,9%, que pode ser realizada próximo ao uso intenso da voz pela inalação de 5ml desse fluido em temperatura ambiente por 10 minutos; a instilação, que consiste em pingar 3 gotas de soro em cada uma das narinas por 3 vezes ao dia, a fim de hidratar e higienizar as mucosas do nariz, faringe e laringe, ou ainda, a aspiração de gotículas de soro com auxílio de gaze ou lenço de algodão embebidos nessa solução em 3 momentos do dia (ao acordar, antes do almoço e antes de dormir). Enfim, frente ao uso intenso da voz, os profissionais devem hidratar-se com ingestão recorrente de água, isotônicos e água de coco.



Esportes: Pratique natação e caminhadas, pois tais exercícios ativam o corpo de forma integral e melhoram a respiração. Evite esportes que exijam movimentos bruscos e muito intensos, como tênis, basquete e musculação, pois podem causar tensão no pescoço e nas costas, resultando em uma voz apertada. Atente-se também a exercícios que sobrecarregam o aparelho fonador, como aulas que requerem vocalizações (judô, karatê) e busque práticas como ioga, alongamento, massagem e Pilates, pois geram flexibilidade, controle dos movimentos e condicionamento físico. Na dúvida, procure um especialista a fim de obter um treinamento seguro e adequado às suas necessidades.



Sono: Durma em média 8 horas por noite para que a voz retorne aos padrões habituais. Caso precise usar a voz logo cedo, após 30 minutos acordado, aqueça bem a voz. Além disso, considere o repouso vocal, reservando um período de redução da quantidade ou da intensidade do uso e lembre-se que tratar problemas vocais requer trocas no comportamento, pois só o repouso não os cura



Alimentação: Conheça sua dieta e os resultados obtidos, controlando o uso excessivo de condimentos, cafeína, alimentos gordurosos e evitando refeições pesadas à noite ou antes de cantar, para não prejudicar a digestão e evitar o refluxo gastroesofágico. Além disso, reduza o consumo de chocolate e derivados do leite antes do uso intenso da voz, pois aumentam a produção de muco e afetam a ressonância. Abstenha-se também de bebidas gaseificadas e evite alimentos e bebidas geladas. O jejum, por sua vez, não é recomendado, pois atividades vocais exigem alto gasto calórico. Nos dias de uso intenso da voz, prefira carboidratos complexos, como arroz integral, batata doce, lentilhas, grão-de-bico e amendoim, pois fornecem energia de forma mais gradual, mantendo a saciedade e retardando a fadiga muscular. Da mesma forma, as proteínas, encontradas em carnes magras, ovos, leite e derivados são essenciais para o fortalecimento dos músculos, incluindo os ligados à fonação. Para energia rápida e prolongada, por outro lado, frutas secas (uvas, banana, tâmaras) e oleaginosas (castanhas, nozes, pepitas) são excelentes opções. Por fim, opte por maçãs ou peras, que são ricas em pectina, uma fibra solúvel que auxilia na produção de saliva e favorece a articulação da voz. Além disso, sucos cítricos ajudam na absorção de secreções, facilitando a clareza vocal.

Fatores a considerar



Postura: É uma soma dos aspectos anatômicos e fisiológicos adquiridos, que podem contrair a musculatura e desviar o esqueleto, mudando a forma física. A boa postura influencia a comunicação humana efetiva, pois corpo e voz devem refletir a mesma intenção expressa e servir à fonação. Assim, atente-se à sua postura e evite desvios e tensões durante a fonação, não elevando a cabeça, e se abstendo de tensões faciais.



Poluição: Você sabia que tanto o ar como o som podem ser poluentes que afetam diretamente a sua saúde vocal? Por isso, evite a exposição aos poluentes de automóveis e indústrias, pois eles deterioram a qualidade do ar causando dificuldades respiratórias, irritação nas vias aéreas e alterações vocais, como rouquidão e tosse. Proteja-se também da poluição auditiva em ambientes ruidosos, pois isso compromete a qualidade da voz. Ao trabalhar em locais muito ruidosos, use proteção auricular para prevenir danos auditivos e vocais e minimize a conversação para evitar a competição.



Clima e a Voz: Climas extremos também causam desconforto e requerem cuidado. Tenha em mente que, nos dias quentes, a fala se torna mais difícil, e os ambientes muito secos irritam a garganta, que, nos dias frios, o corpo se contrai e a hidratação diminui, e, além disso, o frio úmido pode causar inflamações respiratórias. Assim, vista-se adequadamente evitando as mudanças bruscas de temperatura.



Soluções caseiras: Fique atento aos efeitos dessas soluções em sua voz e evite testar essas receitas antes do uso intenso da voz, para não se surpreender negativamente. Lembre-se que a precaução é crucial, e a busca por informações equilibradas ajuda a diferenciar o que é benéfico, garantindo a manutenção da saúde vocal.



Medicamentos: Caso administrados erroneamente, os medicamentos podem impactar a produção vocal; por isso, a utilização de fármacos incorretos ou o uso impróprio dos corretos representa uma ameaça à saúde geral. Assim, só use remédios sob orientações médicas e evite o uso indiscriminado de descongestionantes nasais, hormônios, tranquilizantes, antitussígenos, anti-histamínicos e diuréticos.



Ar-condicionado: Evite utilizar o ar-condicionado indiscriminadamente, pois pode provocar agressão à mucosa das pregas vocais, por conta da consequente redução da umidade do ar, o que causa o ressecamento do trato vocal, e uma produção vocal forçosa e tensa. Assim, ao utilizá-lo, aumente a ingestão de água em pequenos goles, mantenha a limpeza da máquina e dos filtros em dia, e se possível, evite a competição sonora e a fadiga vocal advinda da tendência de falarmos mais alto e com maior tensão em locais ruidosos.



Saúde Geral: Sua saúde vocal pode ser impactada por diversos fatores, sendo que condições como alergias, refluxo gastroesofágico e alterações hormonais desempenham papéis significativos na qualidade da voz. As alergias, por exemplo, causam inflamação nas vias respiratórias, e prejudicam a laringe, resultando em rouquidão e cansaço vocal, especialmente quando relacionadas a alérgenos comuns como poeira, pólen, perfumes, certos alimentos e, até mesmo, os desequilíbrios emocionais. O refluxo também pode afetar a voz, já que o retorno do ácido estomacal irrita as pregas vocais, causando desconforto na garganta e comprometendo a produção vocal. Já as alterações hormonais, que ocorrem em diferentes fases da vida, como na adolescência, no ciclo menstrual, na gravidez e na menopausa, podem modificar o timbre e a qualidade da voz, exigindo atenção especial, principalmente para aqueles que utilizam a voz profissionalmente. Por isso, é muito importante que você identifique esses fatores e adote hábitos saudáveis para melhorar sua qualidade de vida.

Hábitos a reconsiderar



Fumo: é um hábito altamente nocivo, pois a fumaça quente do cigarro comum ou eletrônico (vape), agride o sistema respiratório, podendo causar irritação, pigarro, inchaço, tosse, aumento da secreção e infecções, rouquidão, voz grave e perda de extensão vocal no canto. Além disso, seus efeitos adversos são inquestionáveis, pois a fumaça tragada age sobre a mucosa, provocando uma forte descarga de muco e uma grande diminuição na movimentação dos cílios do epitélio.



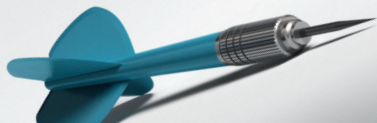
Drogas: Inalatórias ou injetáveis têm ação direta sobre a laringe e sobre a voz, pois, por serem vasodilatadoras ou vasoconstritoras, podem provocar efeitos nocivos, como, por exemplo, alterar o funcionamento cardiovascular e neurológico do corpo como um todo.



Álcool: As bebidas alcoólicas, em especial as destiladas, agredem fortemente os tecidos, provocando a irritação do aparelho fonador. Ainda, o efeito posterior à ingestão de bebidas alcoólicas pode gerar ardor, rouquidão, fraqueza na voz, desidratação das pregas vocais, que ficam vulneráveis às lesões, e a redução nas respostas de defesa do organismo.



Hábitos vocais inadequados: Evite práticas que prejudicam a laringe e atrapalham a produção vocal. Assim, antes de insistir em pigarrear reserve um pouco de água na boca, fixe a língua atrás dos dentes superiores, levante bem a cabeça e, em seguida, engula a água reservada com força. No caso de tosse, inspire profundamente pelo nariz, deglutindo logo depois para reduzir a secreção e o impacto vocal gerado pelo atrito das pregas vocais. Evite ainda, cochichar, pois tal ação impede a vibração das pregas vocais e eleva o esforço fonatório.



Aprimoramento Vocal

É um processo com função estética, que visa desenvolver e melhorar as habilidades vocais em pessoas vocalmente saudáveis, mediante práticas que são essenciais, principalmente para os profissionais da voz, que buscam aumentar sua eficácia vocal, melhorar sua performance, e garantir a sua Saúde Vocal por meio da prática focada em categorias técnicas específicas.



Aquecimento Vocal

O aquecimento vocal é uma das principais abordagens em busca do aprimoramento vocal, pois ele prepara as pregas vocais com exercícios que visam aliviar tensões; estabelecer o foco na respiração diafragmática; adequar o fecho glótico a sustentação e a projeção da voz; melhorar o timbre e a potência vocal; aprimorar a clareza na pronúncia; formar um repertório vocal consistente e versátil e treinar o controle vocal em situações díspares com os vocalises. Desse modo, visando oferecer uma linha de trabalho acessível frente ao aquecimento da voz e às técnicas vocais, sugerimos a elaboração de circuitos que contemplem os subsistemas da produção vocal na seguinte ordem: Respiratório; Fonatório, Ressonantal e Articulatório, respeitando sempre as características e os objetivos de cada indivíduo.

Além disso, essa prática é crucial na prevenção de problemas vocais, pois, ao aquecer a voz, você cria condições ideais para uma fonação saudável e reduz o risco de lesões. Para garantir ainda mais efetividade, tal prática deve incluir atividades variadas e focadas em aspectos e objetivos individualizados dentro do seu tempo de duração que, em média, vai de 5 a 15 minutos e que oferece as vantagens listadas a seguir:



Relaxamento muscular: Desfaz padrões de tensão corporal nos músculos do pescoço, mandíbula e ombros e evita fadigas musculares.

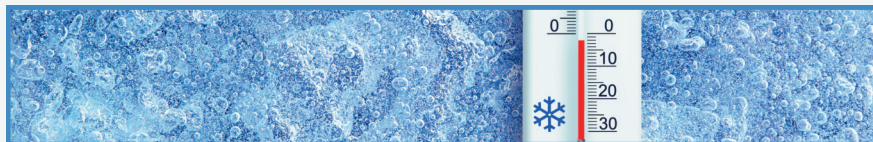
Flexibilidade ampliada: Aumenta a circulação sanguínea e eleva a temperatura e a elasticidade dos tecidos tornando as pregas vocais mais flexíveis, permitindo que estas se alonguem e encurtem conforme as variações de frequência, reduzindo assim o risco de lesões.

Aumento da Projeção vocal: Melhora a mobilidade vibratória das mucosas das pregas vocais — movimento ondulatório —, possibilitando o aumento de intensidade e resultando numa da projeção vocal com um qualidade vocal mais rica em timbres.

Propriocepção: Favorece a percepção dos músculos respiratórios ampliando o controle do fluxo de aéreo e buscando uma produção vocal mais expressiva e com menor desperdício de ar.

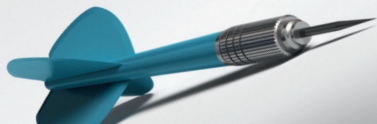
Senso de confiança e preparo: Aumenta a coordenação muscular entre a respiração e a produção vocal resultando num maior fechamento glótico e num preparo psicológico que surge como resultado do senso de confiança e prontidão para agir memorizada.

Comunicação assertiva: Melhora a articulação dos sons e a inteligibilidade do discurso emitido



Desaquecimento Vocal

Estudos recentes esclarecem que desaquecer a voz implica trazer a emissão vocal para os ajustes naturais utilizados no dia a dia durante conversas coloquiais e fora da atividade profissional.



Dessa forma, aqueles que apresentam demandas vocais específicas, como os profissionais da voz por exemplo, devem recorrer ao desaquecimento vocal, que deve ser realizado em média por 5 minutos logo após a atividade vocal específica, a fim de evitar abusos vocais decorrentes do uso prolongado com ajustes de canto.

Como desaquecer a voz?

- 1) Provocar intencionalmente o bocejo enquanto se espreguiça.**
- 2) Rodar levemente a cabeça enquanto emite vogais escuras (qualidade sonora mais profunda e menos brilhante em sua articulação) como por exemplo as vogais A, O e U**
- 3) Emitir sons nasais M/ N/ NG ou sons vibrantes (lábio Br ou língua Tr) através de glissandos descendentes (transição suave de uma nota para outra que cria um efeito sonoro contínuo e fluido).**
- 4) Salmodiar estrofes com frases ou sequências automáticas.**
- 5) Fazer estalos de língua junto ao céu da boca.**

É HORA DE PRATICAR !



Na sequência, a título de contribuição, elencaremos algumas áreas básicas no manejo das vozes diversas, baseando-nos em alguns materiais já conhecidos, a saber: o Programa de Aquecimento e Desaquecimento Vocal, de Francato et al. (1991); o livro “Nossa Voz - Manual Prático de Treinamento Vocal”, de Araújo e Müller (2017), o compêndio “Técnicas vocais para terapia de voz”, de Gama et al. (2011), e o Programa de Saúde Vocal da Secretária de Gestão de Pessoas da Prefeitura Municipal de Joinville, do qual foram extraídos sugestões de técnicas vocais variadas

Alongamentos

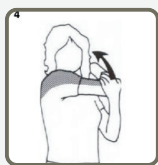
Segundo especialistas esportivos, é imprescindível que você se alongue, pois seus músculos devem ser mantidos flexíveis, e seu corpo, preparado para o movimento com a transição da inatividade para a atividade de alta demanda, uma vez que isso evita tensões excessivas e previne lesões. Assim, é crucial que você conheça os limites do seu corpo, a fim de que essa atividade seja adequada à sua estrutura muscular, flexibilidade e níveis de tensão, afinal, cada pessoa é única, podendo variar tais parâmetros. Portanto, alongue-se regularmente para diminuir a tensão muscular, relaxar o corpo, melhorar a coordenação e permitir movimentos soltos, fáceis, amplos e com consciência corporal. Leia com atenção a descrição dos alongamentos e pratique-os, pois você estará cuidando da sua saúde.

Pernas, tronco, costas e braços



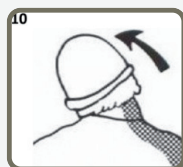
1. Em pé, com os joelhos levemente flexionados, entrelace as palmas das mãos, estenda os braços acima da cabeça e alongue-se preguiçosamente, ficando nessa posição por 4 respirações profundas.
2. Incline-se para a frente a partir dos quadris, descendo como se quisesse tocar os pés com as pontas dos dedos até sentir a parte de trás das pernas alongar e ficando assim por 4 respirações profundas.
3. Em pé, com os joelhos levemente flexionados e uma mão no quadril, levante o outro braço e incline-se para o lado contrário ficando assim por 4 respirações profundas. Depois, repita o processo para o outro lado.

Antebraços e Ombros



4. Com a mão direita no ombro esquerdo, puxe o cotovelo direito com a mão esquerda em direção ao centro do peito, permaneça durante 4 respirações profundas e repita esses mesmos movimentos do outro lado.
5. Com o braço flexionado sobre a cabeça, segure o cotovelo de um braço com a mão do outro e puxe o cotovelo para trás da cabeça ficando assim durante 4 respirações profundas, repetindo para outro lado.
6. Erga os ombros em direção às orelhas até sentir uma leve tensão no pescoço e nos ombros, ficando assim durante 4 respirações profundas. Relaxe e gire os dois ombros para trás e para frente por 5 vezes.

Ombros e Pescoço



7. Role a cabeça em círculos, deixando-a cair em todas as direções enquanto respira fundo por 4 vezes nos sentidos horário e anti-horário.
8. Com os ombros relaxados, vire o queixo na direção do ombro até sentir um leve alongamento (negação). Ao chegar, pare, inspire e depois solte o ar fazendo o movimento oposto repetindo para outro lado depois.
9. Com os ombros relaxados, vire a cabeça para baixo tentando encostar bem o queixo no peito. Ao chegar, pare, inspire e depois solte o ar fazendo o movimento oposto repetindo para outro lado depois.
10. Coloque a parte de trás da mão esquerda no meio das suas costas. Depois, puxe levemente a cabeça até o ombro direito, alongando-se enquanto inspira fundo por 4 vezes repetindo para outro lado depois.



Respiração

A respiração, além de exercer um papel vital em nosso organismo, é essencial na comunicação e na expressão, pois influencia amplamente a nossa conexão com os outros e a transmissão das nossas emoções e ideias. Uma respiração adequada nos ajuda a falar de forma clara e confiante, por exemplo. Quando respiramos de maneira controlada, podemos alcançar êxito em situações sociais e de exposição, nas quais precisamos estar mais presentes, o que torna nossa comunicação mais autêntica e impactante. Assim, invista na técnica respiratória e perceba benefícios significativos para a qualidade de suas interações humanas e para seu bem-estar geral.

Exercício - Ativação Diafragmática

Este exercício proporciona um treino efetivo para a musculatura do diafragma e para o controle da respiração, por utilizar comandos conhecidos que o ativam, apesar de seu constante e involuntário funcionamento. Esta proposta também possibilita a melhora da técnica vocal e da precisão rítmica do executante.

Vamos praticar este exercício?

Escolha um ambiente calmo para focar em sua prática e ajuste o metrônomo para 60 bpm. Depois, em pé ou sentado com a coluna ereta, com ombros relaxados e peito aberto, respire bem fundo pelo nariz e retenha o ar por 4 pulsos (batidas). Ao expirar, produza os sons das consoantes presentes no quadro abaixo, seguindo o padrão rítmico dado.

	F		S		X		X	
	1		2		3		4	



Vamos variar o exercício?

Tendo em vista as instruções do exercício anterior quanto à postura, ajuste o metrônomo a 45 bpm. Respire bem fundo pelo nariz. Retenha o ar por 4 tempos (batidas) e, ao expirar, produza o som da consoante “S” e execute os diferentes padrões rítmicos propostos na tela. Por fim, para firmar este conhecimento, repita cada proposta 2 vezes.

1 som por Pulso (cada som ocupa a batida toda)

| S | S | S | S |

2 sons por Pulso (cada som ocupa meia batida)

| S s | S s | S s | S s |

3 sons por Pulso (cada som ocupa um terço da batida)

| S s s | S s s | S s s | S s s |

4 sons por Pulso (cada som ocupa um quarto da batida)

| S s s s | S s s s | S s s s | S s s s |

Respiração Quadrada

Conhecida como respiração em caixa, é uma técnica simples e eficaz que promove a calma e reduz o estresse, pois envolve inspirações, expirações e estanques com quatro etapas iguais formando um quadrado.

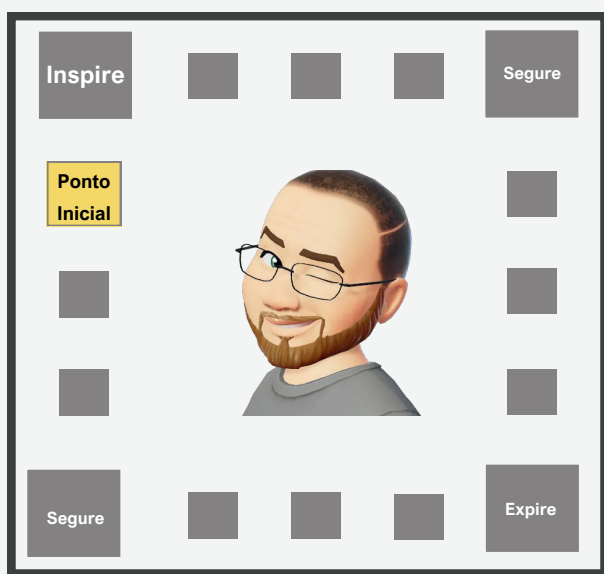
Vamos praticar?

Com o metrônomo a 60 bpm, coloque seu dedo indicador no ponto inicial do infográfico na próxima página e mova-o pelos tempos representados pelos quadrados cinzas, enquanto segue as instruções:

1. Inspire fundo pelo nariz numa contagem de quatro tempos (batidas).
2. Mantenha o ar nos pulmões por quatro tempos.
3. Expire lentamente pela boca por quatro tempos.
4. Mantenha os pulmões vazios por mais quatro tempos.

Respiração de Prolongamento

É uma variação da respiração quadrada, na qual é incorporado um aumento gradual na duração da expiração, que auxilia na expansão da capacidade pulmonar, no desenvolvimento do controle da respiração através dos ciclos respiratórios, que promove um relaxamento profundo e proporciona benefícios como a redução do estresse e da ansiedade e o aumento da concentração.



Controle Expiratório: Sob o ciclo da respiração quadrada, solte o ar lentamente pela boca, aumentando o tempo de expiração lentamente.

Consoante S: Idem à proposta anterior. Solte o ar inalado através da consoante “S” pelo maior tempo possível, sem usar o ar residual.

Contagem Sequencial: Idem à primeira proposta. Solte o ar inalado contando os números na sequência “1,2,3” em seu tom de voz habitual.

Canto Sequencial: Idem à primeira proposta. Solte o ar inalado contando os números em sequência, porém, agora a partir das notas Fá² (homens) e Fá³(mulheres), mantendo-as em tempo máximo.

Exercício - Canudo no copo d'água



É um exercício destinado geralmente para pessoas que estão se recuperando de problemas respiratórios ou doenças pulmonares, no entanto, também pode ser útil para aqueles que buscam melhorar sua técnica de respiração em outras atividades que se valem da voz, pois este visa melhorar a respiração em seus ciclos e capacidade pulmonar como um todo, atendendo às demandas requeridas e propiciando o conforto necessário.



Vamos praticar?

Separe o copo e o canudo, ajuste o metrônomo a 60 bpm e garanta uma postura confortável e estável. Depois, encha um copo de 300ml com água até um pouco menos da metade, insira o canudo até um pouco antes de encostar no fundo do copo e siga o passo a passo a seguir:

1. Inspire fundo pelo nariz numa contagem de quatro tempos (batidas).
2. Mantenha o ar nos pulmões por quatro tempos.
3. Sopre levemente pelo canudo, tentando fazer bolhas na água de forma contínua e durante o máximo de tempo possível (anotar).
4. Por fim, descanse retornando a inspirações e expirações suaves e profundas, e repita o exercício mais 2 vezes ou conforme necessário.

Fonação

A fonação é um processo que ocorre na laringe por meio da emissão de sons inteligíveis, que ocorre no momento em que o ar sai dos pulmões e passa pelas pregas vocais, fazendo-as vibrar e produzindo sons. No aquecimento vocal, a fonação tem a função de preparar as estruturas vocais, além disso, ela assegura que as pregas vocais se movam de forma fluida e sem tensões, otimizando a respiração e ajudando a manter a voz saudável e eficiente com técnicas específicas que favorecem a mobilização da mucosa das pregas vocais proporcionando boa coaptação glótica e ajustes adequados entre fonte e filtro. Portanto, no aquecimento vocal, é essencial que você utilize técnicas de fonação que preparem as pregas vocais, a respiração e o trato vocal para o uso intenso e continuado. Oferecemos, abaixo, explicações das funções de algumas técnicas auxiliares da fonação, seguidas da sugestão de atividades que podem ajudar nessa dinâmica:

Técnica - Sons Vibrantes: podem ser executados através da vibração da língua, dos lábios ou de ambos, e geram uma intensa vibração na estrutura laríngea, provocando relaxamento, redução do esforço fonatório e a mobilização da mucosa das pregas vocais, ou seja, favorecendo uma emissão equilibrada e um fechamento glótico adequado.

- Vibre os lábios ou a língua em seu tempo máximo de fonação.

Tr / Br 

- Vibre os lábios ou a língua modulando o som emitido

Tr / Br 

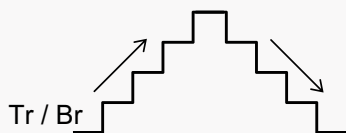
- Vibre os lábios ou a língua imitando a sirene dos bombeiros

Glissandos sob o intervalo de 4ª Justa

Tr / Br 



- Vibre os lábios ou a língua executando escalas de 5 sons



- Após o estímulo inicial dado pelo encontro das consoantes à esquerda, vibre os lábios ou língua e depois dispare as vogais.



Técnica - Sons Fricativos Surdos e Sonoros: são úteis para direcionar o fluxo aéreo, melhorando a dinâmica respiratória, aumentando o tempo máximo de fonação e suavizando os ataques vocais e, no caso dos sonoros, propicia um melhor e mais suave fechamento glótico.

- Emita as consoantes sonoras “V”, “Z” e “J” em glissandos ascendentes, assim como no gráfico ao lado.
- Com o metrônomo a 60 bpm, inspire fundo e expire, emitindo continuamente as consoantes surdas e sonoras em uma nota estável, trocando porém, de consoante a cada duas batidas.

Surdas | F | S | X | Inspire |
Sonoras | V | Z | J | Inspire |

4 vezes

- 
- Com o metrônomo a 60 bpm, inspire fundo e expire emitindo as consoantes surdas e sonoras de forma alternada em uma nota estável, trocando porém, de consoante a cada duas batidas.

Consoantes | F V | S Z | X J | Inspire | 4 vezes

....

Técnica - Firmeza Glótica: consiste na emissão sustentada de sons onde o fechamento da boca se dá quase totalmente com o objetivo de ampliar as sensações proprioceptivas do trato vocal, que, por estar semiocluído, estimula a sua própria expansão, gerando uma ressonância retroflexa e promovendo a estabilidade da produção glótica através de uma melhor coaptação das pregas vocais.



- Em posse de um canudo de ingerir líquidos comum, emita um som suave e confortável (tom) da vogal “U”, direcionando-o para dentro do orifício do canudo, sem deixar que o ar escape pela boca ou pelo nariz. Realize esta atividade primeiramente durante pelo tempo máximo de fonação e, depois através de modulações livres, escalas musicais diversas ou trechos musicais de sua preferência.

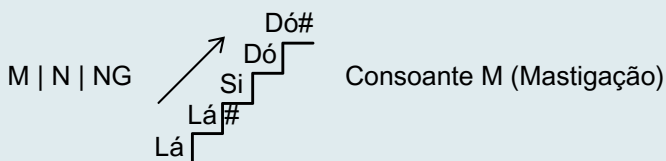


- Emita um som sustentado em consoante “V” ou em vogal “U”, ocluindo a boca com o dedo indicador posicionado verticalmente em frente aos lábios (Finger Kazoo), como quem brinca com um mirlitão (instrumento sonoro que altera a voz através de uma membrana que vibra), e em seguida, entoe uma cantiga de roda. Ex: Borboletinha.

Ressonância

Técnica - Sons Nasais: Ao contrário do que se pode pensar desavisadamente, esta técnica não visa tornar a ressonância mais nasal, mas sim aumentar a oralidade da ressonância, dando mais estabilidade à emissão. Nesse sentido, os sons orais são excelentes para diminuir o esforço laríngeo, pois irradiam a ressonância por todo o trato vocal. Por isso, são muito requisitados pelos estudantes de artes, sobretudo nas linguagens que exigem a espacialização da voz, como no teatro e na música. Afinal de contas, nesses contextos, essa abordagem pode ser muito útil devido à necessidade de projeção vocal. Assim, seguem abaixo algumas sugestões de exercícios frente a essa demanda.

- A partir de uma nota confortável de sua extensão vocal, alterne a emissão das consoantes sonoras “M”, “N”, “NG” em tempo máximo de fonação, subindo de meio em meio tom na escala musical.



- A partir de uma nota confortável de sua extensão vocal, inspire fundo e expire mastigando o som da consoante “M” em tempo máximo de fonação, subindo de meio em meio tom na escala musical.



- Emita as consoantes sonoras “M”, “N” e “NG” em glissandos ascendentes, e descendentes, tal como o gráfico acima ou em escalas musicais.



Articulação

Os exercícios de articulação são importantes para proporcionar maior projeção, clareza e liberação da voz, reduzindo o esforço da emissão vocal e instalando o formato da boca ideal das vogais em relação à posição de língua, lábios e abertura.

Exercícios Articulatorios (Externos)

- **Resfolegue** (como os cavalos fazem), a fim de aumentar a circulação do sangue nos músculos faciais - Repita 10 vezes.
- **Alongue a língua** para cada uma das direções (norte, sul, leste e oeste), contando 15 segundos para cada uma delas.
- **Faça caretas** como se estivesse mastigando de forma exagerada, contando 30 segundos
- **Abra a boca** e desloque a mandíbula para baixo como num bocejo.
- **Automassagueie** seu rosto com seus dedos, como quem toca piano.

Exercícios Articulatorios (Internos)

- **Faça movimentos circulares com a língua**, como se estivesse limpando os dentes por 5 vezes nos sentidos horário e anti-horário.
- **Imite o som do trote de cavalos**, alternando entre o abrir e fechar os lábios (sorriso e bico) e o estalar da língua por 20 vezes.
- **Varra o céu da boca** com a ponta da língua, deslizando desde a parte de trás dos dentes superiores até a úvula por 10 vezes.
- **Imite o som de um beijo barulhento** por 10 vezes.
- **Imite o som de um beijo com lábios esticados** por 10 vezes.



Sequências de Vogais ou Sílabas

Estas sequências são uma boa maneira de trabalhar os diferentes pontos articulatorios encontrados nas consoantes bilabiais, labiodentais, alveolares, palatais e velar. Assim, sugerimos a seguir algumas poucas sequências de sílabas, com foco nesses diferentes pontos articulatorios:

- Emita cada sequência abaixo valendo-se de todas as vogais, abertas ou fechadas (A, É, Ê, I, Ó, Ô, U), buscando articular da melhor forma possível cada uma das sequências geradas.

PA BA MA
FA SA XA
MA NA NHA RA
PA RA LA
PRA TRA CRA
PAR CAR LAR
FAVA SAJA XAJÁ

Exercícios com Trava Línguas

É uma atividade que nos desafia a fazer o contrário do que o nome sugere, pois o ideal é falar estes pequenos textos sem travar a língua ou enrolar a dicção. Assim, inicie devagar e desafie-se até fazer rápido e com clareza.

UM GREGO É GAGO, OUTRO GROGUE É GAGÁ.
TEM UM GREGO GAGÁ E UM GROGUE GAGO.
TEM TAMBÉM UM GREGO GROGUE E UM GAGO GAGÁ.



**OLHA O SAPO DENTRO DO SACO,
O SACO COM O SAPO DENTRO.
O SAPO BATENDO PAPO,
E O PAPO DO SAPO SOLTANDO VENTO.**

**A PACA NÃO TEM CAPA, A CAMA NÃO É MACA.
A PATA NÃO DÁ TAPA, A BATA ESTÁ NA TABA.
NEM A PACA É PACATA, NEM A PATA É TAPADA.
PATA NÃO USA BATA, E PACA NÃO VAI À TABA.**

Exercício com Bola de Isopor

A técnica da sobrearticulação com a “Bolinha de Isopor”, exposta no vídeo do canal “Cah me disse” no “Youtube”, pode ser utilizada para refazer os trava-línguas acima ou quaisquer outros textos e consiste em exagerar nos movimentos fonoarticulatórios durante a emissão de frases e pequenos textos, evitando a hipercontração das estruturas laríngicas ou da cintura escapular.

Esta técnica possui diversas vantagens, como: a redução da hipertonicidade laríngea, o direcionamento do fluxo aéreo para a cavidade oral, melhor projeção vocal, precisão articulatória e resistência vocal, e também a redução da velocidade de fala. Para conferir o vídeo, clique no link abaixo e exercite em seguida, utilizando o texto de sua apresentação frente à sala de aula, o texto de uma peça de teatro que você esteja decorando ou a letra de uma música que você pretende apresentar.

https://www.youtube.com/watch?v=DnGgK_R3TTI



Acesse o link



Vocalises

Na busca por melhor compreender o que vem a ser os vocalises no amplo contexto das técnicas vocais, tem-se que os vocalises são exercícios vocais estruturados musicalmente com diferentes ritmos e melodias baseadas em intervalos sucessivos, que visam aprimorar a segurança tonal e rítmica do cantor, com o suporte de instrumentos harmônicos e rítmicos. Para mais, sabe-se que ao trabalhar com fonemas específicos, os vocalises ajudam a equilibrar a voz, promovendo flexibilidade, controle de afinação e ampliando o desempenho vocal.

Sugestões de Vocalises

Sons vibrantes - Guia Teórico Prático da Voz

Tr _____
Br _____

Sons nasais - Canto Uma Expressão de Tutti Baê

M _____
Mau mau... _____
Nau nau... _____
Nhau nhau... _____

Consoantes Sonoras V, Z, J - Guia Teórico Prático da Voz

V _____
Z _____
J _____

Vogais abertas e fechadas - Canto Uma Expressão de Tutti Baê

I U Ê Ô É Ó A _____
I U Ê Ô É Ó A _____

Vogais e Articulação - Canto Uma Expressão de Tutti Baê

Mi u mi u mi u a _____
Mi u mi u mi u a _____

Sugestões



Ao finalizar este guia, é importante ressaltar que a expressividade vocal é uma habilidade que pode ser constantemente aprimorada. A prática regular e o estudo de técnicas podem levar a uma comunicação mais eficaz e influente. Ao integrar esses elementos em sua forma de se expressar, você não apenas melhora a recepção da sua mensagem, mas também cria conexões mais profundas com seu público.

Por isso, não hesite em experimentar e explorar diferentes abordagens, pois cada voz tem seu valor e potencial únicos. Ao explorar técnicas como modulação, inflexões, ênfases, pausas, velocidade de fala e ritmo, é possível enriquecer a mensagem transmitida e capturar a atenção do ouvinte. A modulação, por exemplo, permite ajustar o tom de voz para refletir emoções ou intenções específicas, enquanto as inflexões podem indicar questionamentos ou afirmações. As pausas estratégicas oferecem momentos de reflexão, aumentando o impacto do que foi dito. A velocidade de fala e o ritmo podem ser ajustados para evocar urgência ou relaxamento. Embora este guia não aborde detalhadamente cada técnica, ele serve como ponto de partida para você que se interessa em aprofundar seus estudos, seja para aplicá-los em contextos educacionais ou em processos criativos. Sendo assim, muito obrigado por ter nos acompanhado até aqui e sucesso em seu desenvolvimento pessoal.

Link dos Aplicativos

Os aplicativos abaixo listados podem auxiliar nos treinos propostos.

Metrônomo Cifra Club

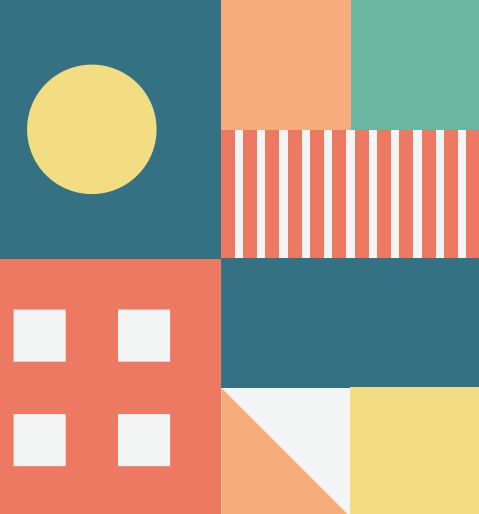
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.studiosol.metronomo&pcampaignid=web_share

Breathe - Calm down - Meditate

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.achimsapps.breathe&pcampaignid=web_share

Breathe: Relaxe & foque

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.havabee.breathe&pcampaignid=web_share



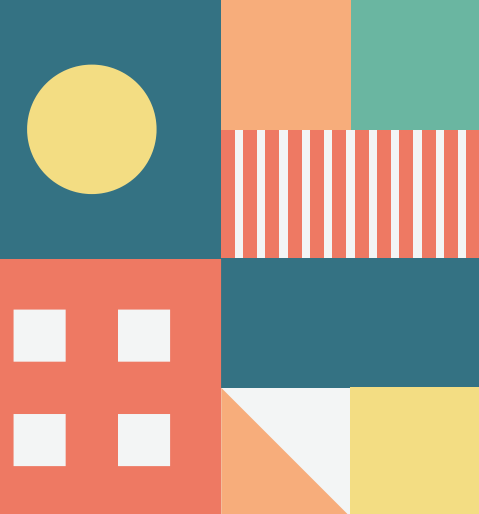
Felipe Augusto Barsch



Iniciou seus estudos na Escola de Música Villa-Lobos da Casa da Cultura em Joinville/SC, onde permaneceu até ingressar no curso de Licenciatura em Música da EMBAP em Curitiba/PR, na qual foi graduado em 2010. Do final de 2008 até o início de 2015, atuou como Professor de Canto Popular, Grupos Vocais e Técnica Vocal do Curso Técnico em Canto no Conservatório Belas Artes de Joinville. Em meados de 2015, foi nomeado Professor de Atividades Musicais de Canto na EMVL, onde, desde então, tem ministrado as disciplinas de Canto Popular e Grupos Vocais. Em 2017, concluiu a Especialização em Educação Musical na UNIS Varginha/MG, desenvolvendo o tema “O papel dos vocalises no ensino do canto popular”. Atualmente, está cursando o Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica no IFC Campus Blumenau, onde está dissertando sobre Técnicas Vocais e a voz em cena dentro da Formação Humana Integral.

Felipe Augusto Barsch
E-mail: felipe.barsch@yahoo.com.br
Joinville, Santa Catarina, Brasil





Juliene Marques Bogo



Juliene Marques Bogo é doutora e mestra em Ciências da Linguagem pela Universidade do Sul de Santa Catarina (Unisul). Especialista em Língua Portuguesa pela Faculdade Capivari (Fucap) e especialista em Ensino de Língua Espanhola pela Faculdade Única de Ipatinga (Única). Graduada em Licenciatura em Letras: Português e Espanhol pela Universidade do Sul de Santa Catarina (Unisul) e em Pedagogia pelo Centro Universitário Internacional (Uninter). É professora efetiva do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia Catarinense (IFC), Campus Blumenau, onde atua nos cursos técnicos integrados ao ensino médio e no Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT). Coordena o projeto de ações integradas “Tecituras do Amanhã: produção e adequação textual para o ENEM” desde 2023 e é vice-líder do Grupo de Estudos e Pesquisas em Práticas Educativas em Educação Profissional e Tecnológica.

Juliene Marques Bogo
E-mail: juliene.marques@ifc.edu.br
Blumenau, Santa Catarina, Brasil



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARSCH, Felipe Augusto. **O papel dos vocalises no ensino do canto popular**. 2017. Monografia (Especialização) - Curso de Pós-Graduação em Educação Musical Com Destaque Para A Música Popular - Especialização Lato Sensu, Centro Universitário do Sul de Minas – Unis Mg, Curitiba, 2017.

BEHLAU, Mara; PONTES, Paulo; **Higiene vocal: cuidando da voz**. Thieme Revinter Publicações LTDA, 2009.

BEHLAU, Mara; MADAZIO, Glaucya. **Voz: tudo o que você queria saber sobre fala e canto: perguntas e respostas**. Rio de Janeiro: Revinter, 2015.

BERNHARD, Cristina Caribe Lima. A fonoaudiologia no teatro. **FERREIRA, LP (organizadora). Trabalhando a Voz**. São Paulo: Summus Editorial, p. 50-53, 1988.

BRASIL, CAPES. **Documento Orientador de APCN Área 46: Ensino**. 2019.

BRASIL, **CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL DE 1988**, Planalto.gov.br, disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm

BRASIL. **Lei nº 11.892**, de 29 de dezembro de 2008. Institui a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica, cria os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, e dá outras providências. Brasília, 2008. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/11892.htm. Acesso em: 29 set. 2023

CASCARDO, Ana; BERALDO, Doris. **Guia Teórico Prático da voz**. Curitiba: Gramofone, 2008.

CIAVATTA, Maria. O ENSINO INTEGRADO, A POLITECNIA E A EDUCAÇÃO OMNILATERAL. POR QUE LUTAMOS?/The integrated education, the polytechnic and the omnilateral education. Why do we fight?. **Trabalho e Educação**, v. 23, n. 1, p. 187-205, 2014.

COSTA, Henrique Olival; E SILVA, Marta Assumpção de Andrada. **Voz cantada: evolução, avaliação e terapia fonoaudiológica**. Lovise, 1998.

COELHO, Helena Wöhl, **Técnica Vocal para Coros**, [s.l.]: Editora Sinodal, 1994.

CORUSSE, M. **Guia da voz cantada**. [S. l.: s. n.], 2020. E-book.

DA CUNHA, Antônio Geraldo. Dicionário etimológico da língua portuguesa. 2019.

ETIMOLOGIA ORIGEM DO CONCEITO. **Etimologia de Técnica**. Disponível em: <https://etimologia.com.br/tecnica/>. Acessado em: 09 set. 2023

EUDOSIA ACUNA QUINTEIRO, Estética Da Voz, [s.l.]: Plexus Editora, 2007

FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FRIGOTTO, Gaudêncio et al. Ensino médio integrado: concepção e contradições. In: Ensino médio integrado: concepção e contradições. 2005. p. 175-175.

GALEANO, Eduardo. O livro dos abraços 9. ed. Porto Alegre: L&PM, 2002.

GAMA, ACC, Silva AFR, Pacheco JS, Curti L, Yamasaki R., Técnicas vocais para terapia de voz, Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia, 2011.

JACKSON-MENALDI, Maria Cristina A. **La voz normal**. Ed. Médica Panamericana, 1992.

MARSOLA, Mônica; BAÊ, Tutti. **Canto uma expressão**: princípios básicos de técnica vocal. São Paulo: Irmãos Vitale, 2001.

MARUSSO, Adriana Silvia. **Princípios básicos da teoria acústica de produção da fala**. 2005.

MARQUES, Juliene da Silva. **Mulheres encarceradas: discurso, voz e resistência. Programa de Pós-Graduação em Ciências da Linguagem**, 2020.

MARYSE MÜLLER ; RUTH BOMPET ARAÚJO, **Nossa voz: manual prático de treinamento vocal**, [s.l.]: Thieme Revinter Publicações LTDA, 2017.

MOURA, Dante Henrique; SILVA, MÔNICA RIBEIRO. Politecnia e formação integrada: confrontos conceituais, projetos políticos e contradições históricas da educação brasileira. **Revista brasileira de educação**, v. 20, n. 63, p. 1057-1080, 2015.

NASCENTES, Antenor. **Dicionário etimológico da língua portuguesa**. 1955.

NEUMANN, Daiane. Em busca de uma antropologia histórica da voz. **Cadernos de Pós-Graduação em Letras**, v. 14, n. 2, 2014.

PACHECO, Eliezer. **Fundamentos político-pedagógicos dos institutos federais**: diretrizes para uma educação profissional e tecnológica transformadora. Natal: IFRN, 2015. Disponível em: <https://memoria.ifrn.edu.br/bitstream/handle/1044/1018/Fundamentos%20Pol%CC%81tico-Pedago%CC%81gicos%20dos%20Institutos%20Federais%20-%20Ebook.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 14 ago. 2023.

PINHO, Silvia Maria Rebelo; PONTES, Paulo Augusto de Lima. Disfonias funcionais: avaliação ORL dirigida à fonoterapia. *Acta Awho*, p. 34-7, 1991.

PEDROSO, M. I. L. **Técnicas vocais para os profissionais da voz [monografia]**. São Paulo (SP): CEFAC–Saúde e Educação, 1997.

RAMOS, Marise Nogueira. **Concepção do ensino médio integrado**. Belém: SEDUC, 2008. Disponível em: http://forumeja.org.br/go/sites/forumeja.org.br/go/files/concepcao_do_ensino_medio_integrado5.pdf. Acesso em: 15 ago. 2023.

RAMOS, Marise Nogueira. Currículo integrado. **Revista Trabalho, Educação e Saúde**, p. 77-81, 2009.

RHEINBOLDT, Juliana Melleiro, **Preparo vocal para coros infantis : considerações e propostas pedagógicas**, repositorio.unicamp.br, disponível em: <<https://hdl.handle.net/20.500.12733/1634615>>. acesso em: 29 set. 2023.

SAVIANI, Dermeval. Trabalho e educação: fundamentos ontológicos e históricos. **Revista brasileira de educação**, v. 12, n. 34, p. 152-165, 2007.

SBFA. **Respostas para perguntas frequentes na área de voz profissional**. Disponível em: https://www.sbfa.org.br/portal2017/themes/2017/faqs/faq_voz_profissional.pdf. Acesso em: 17 set. 2023

SOUZA, Lourdes Bernadete Rocha de. **Atuação Fonoaudiológica em Voz**. Rio de Janeiro: Revinter, 2010.

SUNDBERG, Johan. **Ciência da voz: fatos sobre a voz na fala e no canto**. Editora da Universidade de São Paulo, 2015.



Felipe Augusto Barsch
[@felipebarsch](#)

Juliene Marque Bogo
[@julienemarquesb](#)