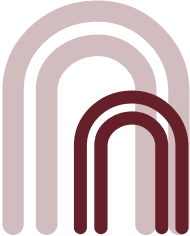


Saúde vocal

Exercícios, alimentação, roupas e até aprender a rir e gritar são providências para cuidar do mais importante instrumento comunicativo do ser humano

GREGÓRIO BRUNO E VICTOR MILLER

 O mundo globalizado, onde a competitividade cresce a cada dia, as exigências no mercado de trabalho são muitas. Profissionais de diversas áreas procuram melhorar performances com auxílio de especialistas. Para quem usa a voz para trabalhar, aprimorar as técnicas de comunicação oral é fundamental. Graças a isso, os fonoaudiólogos vêm ganhando espaço e reconhecimento. O resultado deste trabalho tem contribuído para o sucesso de vários profissionais.

De acordo com o professor de voz Jorge Luís Correia, os fonoaudiólogos são requisitados em diversos setores. Professores, jornalistas, advogados, recepcionistas, atores, cantores, locutores, políticos, entre outros, procuram seus serviços. Não há dados específicos para mostrar a incidência de profissionais que buscam auxílio de fonoaudiólogos, mas estima-se que nos últimos 15 anos a procura vem crescendo exponencialmente.

O tratamento da voz é personalizado, pois cada um responde às técnicas de forma diferente, mas todas consistem na melhoria da articulação de palavras, capacidade respiratória e potencialização da voz. O treinamento vocal é fundamental para quem trabalha com isso. “Para os profissionais que usam a voz, não fazer fonoaudiologia é o mesmo que um jogador de futebol



Técnicas de comunicação oral

não treinar as técnicas de controlar a bola com os pés”, compara Jorge Luís. A única regra universal é que hábitos como fumo, bebidas e drogas prejudicam as cordas vocais, portanto devem ser evitados.

Além do treinamento vocal, o fonoaudiólogo pode intervir em outros fatores, no caso das peças teatrais. A interferência pode ir desde a escolha do texto, até à montagem completa do espetáculo. Curiosamente, o vestuário influencia também, pois uma roupa apertada altera o modo de falar, e conseqüentemente a interpretação dos atores. Em relação aos personagens, o profissional percebe quais características na voz representam melhor determinados papéis. Durante a peça, é importante para o ator saber como rir ou gritar para não danificar as cordas vocais. O ator Rodri-



Grupo de teatro do colégio Notre Dame

go Viegas comenta que as preparações começam duas horas antes da apresentação, com exercícios de relaxamento e respiração, preparando o aparelho fonador. O desaquecimento vocal também é importante para não usar o aparelho excessivamente.

Jorge Luís afirmou que o mais difícil para o fonoaudiólogo é a falta de interesse dos pacientes.



Atriz aquecendo a voz

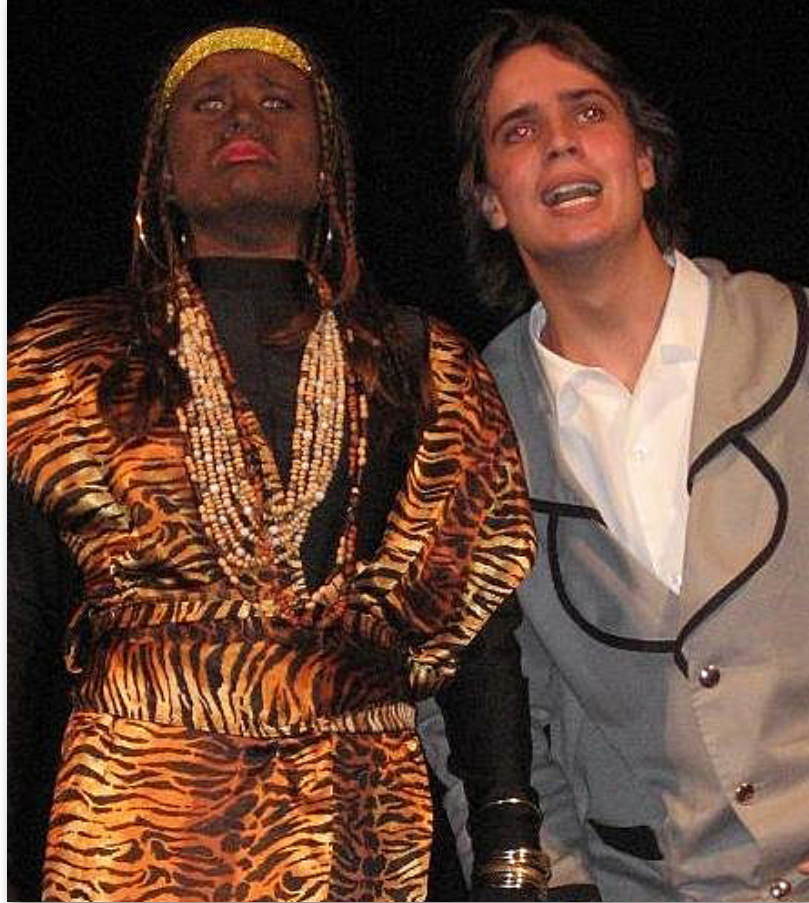
Muitos procuram os serviços por ordens da empresa onde trabalham e, quando isso acontece, os trabalhos não rendem, dificultando o progresso de cada um.

Falando em atores...

No cinema e na TV, com o auxílio do microfone, é possível captar praticamente qualquer intensidade vocal. No teatro, o desafio é maior, pois a projeção e a clareza com que as palavras são ditas são fundamentais para o sucesso do espetáculo. Sem contar que não se pode perder a emoção das falas, mesmo nas cenas intimistas. O estudante de Jornalismo da PUC-Rio Felipe Pimentel tem 21 anos e atua há sete. Hoje em dia faz parte do grupo de Teatro do Tablado e ensaia para a peça *Aurora da minha vida*. Pimentel conta que não toma os devidos cuidados com a voz. “Só costumo tratar dela quando fico doente, mas sei que estou errado”, confessa. Apesar disso, ele é obrigado a aquecer a voz duas horas antes do início da peça, com exercícios para aumentar o

tempo expiratório, e trava-línguas que aperfeiçoam a articulação das palavras.

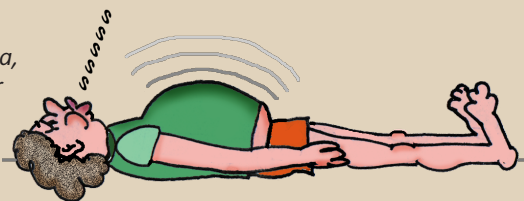
Quando perguntado sobre o cansaço vocal depois de muitas apresentações, Felipe afirma categoricamente: “Se a garganta dói com frequência, o ator não está usando as técnicas corretamente. O certo é não ‘jogar’ a voz toda para garganta, há várias maneiras para usarmos a musculatura abdominal”. Ele justifica dizendo que muitos atores têm dificuldade porque é natural usarmos a voz na garganta no cotidiano. Para não “forçar” muito a voz sem o auxílio de microfone, os atores de teatro vão para um determinado ponto do palco onde a voz é mais bem distribuída, chamam este lugar de “caixa acústica”, sendo ideal para projetar a voz. E, quando fica doente, Pimentel diz que fica em repouso absoluto até o momento em que precisa ir ao teatro, e se a febre não baixar, ele toma uma bateria de remédios. “Depois da peça, geralmente eu ‘desabo’ e fico uma semana me recuperando”.



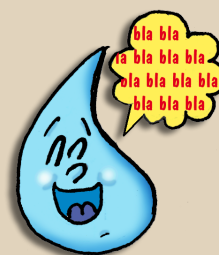
Pimentel na peça Medeia alem do Rio

Dicas para melhorar a potência e a clareza da voz

1 – Deitado para cima, encha a barriga de ar e solte com um “sss” até acabar o ar.



2 – Beber água proporciona melhor lubrificação no trato vocal.

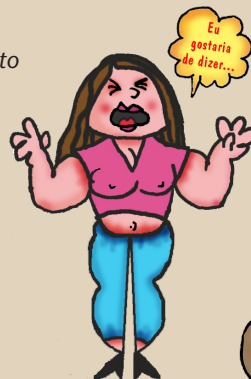


ILUSTRAÇÕES AFFONSO

3 – Evite gritar, por forçar demais as cordas vocais.



4 – Roupas muito justas no abdômen e na cintura prejudicam a potência da voz.



5 – Não fumar e não usar temperos fortes nas comidas, ambos desidratam as cordas vocais, e podem provocar irritações.



6 – Os trava-línguas, muito comuns na infância, são essenciais para melhorar a pronúncia das palavras.

