

ALGUMAS NOTAS ÚTEIS

O Aparelho Fonador

✓ A Voz é um som produzido pelo corpo humano e é uma das melhores formas de expressarmos os nossos sentimentos. Com a voz choramos, cantamos, gritamos e falamos.

✓ A voz é produzida pelas pregas vocais, que estão localizadas na região da garganta, e para que isso aconteça é necessário que o ar que vem dos pulmões toque nas pregas vocais fazendo com que estas vibrem e produzam um som que é amplificado nas cavidades de ressonância, ou seja, faringe, boca e nariz, e modificado pelos dentes, lábios, língua e palato mole (a parte posterior do céu da boca).

Conceitos fundamentais para uma boa emissão da voz:

- Posição elevada do palato mole;
- Ampliação bucal, deixando passar o som que procura a ressonância;
- Articulação clara e correcta abertura da boca para os diferentes fonemas;
- Posição relaxada e mobilidade laríngea;
- Emissão clara, límpida e com sons redondos;
- Posição da língua plana e relaxada, tocando com a extremidade nos incisivos inferiores;
- Posição correcta do corpo, falando com naturalidade e sem rigidez;
- Sustentação da coluna do ar com o diafragma e impulsioná-lo até aos ressonadores;
- Aquisição de um esquema corporal correcto.

A voz deve ser controlada desde a infância, da seguinte forma:

- Ensinar a respirar;
- Pronunciar com clareza e exactidão vogais e consoantes, articulando bem;
- Utilizar plenamente as cavidades de ressonância, produzindo sons precisos das palavras e dando o justo valor às frases;
- Não deixar cair as sílabas finais;
- O som de cada sílaba deve ser colocado nos lábios, a garganta deve estar relaxada e aberta, e a cavidade bucal deve ser ampliada de forma a melhorar a articulação;
- A voz deve colocar-se “à frente”, na máscara, e num ponto central da boca;
- A articulação deve ser um pouco exagerada, “saboreando” as sílabas.
- O som das palavras deve ter um timbre claro, limpo, sonoro, fácil e produzir-se sem esforço.

▣ Principais problemas de voz em Professores

✓ Os principais sintomas vocais que sinalizam um problema de voz em professores são: cansaço e esforço ao falar, falhas na voz ao final do dia ou da semana, rouquidão, pigarro, voz mais grave e perda nos tons agudos (p.e. dificuldade em cantar), ardência ou secura na garganta, dor ao falar, sensação de garganta raspada, falta de volume e projecção, pouca resistência ao falar, entre outros.

✓ É importante salientar que o desgaste na voz ocorre, na maioria das vezes, de maneira lenta e gradual. Inicialmente podem surgir sinais e sintomas que não provocam mudanças perceptíveis na voz (rouquidão, falhas, etc.), tais como veias salientes no pescoço, ardência ou secura na garganta, tensão no pescoço e ombro, entre outros. Muitos professores não relacionam tais sintomas ao uso da voz, protelando a ida ao médico para a obtenção de um diagnóstico adequado o que se repercute na manutenção e evolução de lesões, quando presentes.

✓ Dentre as lesões benignas de pregas vocais, o nódulo vocal, também conhecido como “calos nas cordas vocais”, é a lesão mais frequente entre professores que apresentam hábitos comuns e conduta vocal inadequada. Além dos nódulos vocais, podem ser encontrados pólipos, edemas, quistos, etc.

▣ Higiene Vocal: cuidados com a voz

✓ Beber no mínimo dois litros de água ao longo do dia, em temperatura ambiente, para hidratar as pregas vocais. A ingestão de água é fundamental para a voz, pois as pregas vocais precisam estar lubrificadas para vibrarem adequadamente. O pó de giz, poeira e ar-condicionado são factores que secam a garganta e dificultam a vibração das pregas vocais, tornando-se imprescindível a adequada hidratação;

✓ Evitar fumo, pois o fumo do cigarro agride directamente a mucosa das pregas vocais, causando ressecamento, irritação e inchaço, alterando a qualidade da voz. Além disso, o cigarro é um dos principais agentes etiológicos do cancro da laringe;

✓ Evitar o consumo de bebidas alcoólicas em excesso. Além de irritar a mucosa, o álcool anestesia e altera as sensações ao falar. Desta forma, o falante pode estar a abusar da sua voz sem perceber e os sintomas somente serão notados após o efeito da bebida: ardência, queimadura, voz rouca e fraca;

✓ Evitar o consumo de chocolates, leite integral e derivados durante o uso profissional da voz, pois são alimentos ricos em gordura e aumentam a viscosidade da mucosa no trato vocal;

✓ Fazer refeições leves antes do trabalho, dando preferência às verduras, legumes e frutas, e evitar o consumo de alimentos gordurosos e condimentados que dificultam a digestão;

✓ Mastigar bem os alimentos também é importante, pois a mastigação realizada com movimentos amplos de mandíbula é um bom exercício para a dicção;

- ✓ Evitar o uso de pastilhas à base de menta, pois elas anestésiam a garganta e fazem com que o professor não perceba que está a forçar a voz;
- ✓ Evitar controlar a atenção da turma através do volume excessivo da voz. Uma alternativa é usar gestos ou batidas de palmas;
- ✓ Durante quadros gripais e crises alérgicas, beber bastante líquidos e limitar o uso da voz, desenvolvendo estratégias didáticas que favoreçam um descanso vocal parcial, como por exemplo, actividades em grupo, utilização de vídeos, mapas, etc. Após a aula, fazer repouso vocal, pois as alergias das vias aéreas (bronquite, asma, sinusite, rinite, laringite) muitas vezes ocasionam edema (inchaço) na mucosa do trato respiratório e vocal, deixando as pregas vocais mais sensíveis;
- ✓ Evitar falar enquanto escreve ou apaga o quadro e procurar falar sempre de frente para os alunos (nunca para o quadro), assim a voz será projectada para a classe e não haverá inalação directa do pó do giz. Além disso, outra orientação fundamental é respirar pelo nariz, principalmente enquanto se apaga o quadro, pois o nariz filtra, aquece e humedece o ar respirado, representando uma defesa do organismo à poluição;
- ✓ Evitar pigarrear, tossir e “raspar” a garganta para limpá-la, pois estes hábitos causam um atrito muito forte entre as pregas vocais, podendo feri-las. Beber água ajuda a combater o pigarro;
- ✓ Evitar conversar sussurrando, isso exige uma grande esforço muscular das pregas vocais para a produção natural da voz. O adequado é manter a voz numa intensidade moderada, isto é, nem muito forte, para não ferir as pregas vocais, nem muito fraca pois acaba por prejudicar o entendimento do ouvinte. Na necessidade de “poupar” a voz em função do cansaço vocal (não falar) ou falar em voz com fraca intensidade porém audível;
- ✓ Disciplinar os horários de trabalho para que haja repouso vocal após cada apresentação;
- ✓ Evitar a ingestão de drogas inalatórias ou injectáveis que têm acção directa sobre a laringe e a voz, além de alterações cardiovasculares e neurológicas;
- ✓ Utilizar roupas leves que permitam a livre movimentação do corpo, principalmente na região do pescoço e cintura, onde estão situados a laringe e o músculo diafragma;
- ✓ É relevante o hábito de exercícios de relaxamento, procurando evitar uma apresentação sob tensão e esforço;
- ✓ Manter a postura do corpo erecta, no eixo, porém relaxada, principalmente a cabeça;
- ✓ Ao falar, não forçar a tessitura vocal (tons agudos ou graves). Fale no seu tom normal de voz;
- ✓ Dormir bem (cerca de 8 horas/dia) é de fundamental importância, pois o descanso é um grande aliado para uma boa voz;

- ✓ É extremamente prejudicial falar exaustivamente em ambientes de muito ruído, ou sem tratamento acústico adequado, evitando “competir” com o barulho;
- ✓ Quando se estiver a falar para um grupo (p.e. sala de aula), procurar falar no centro do ambiente, para que a acústica do local se encarregue de propagar a voz, de modo a evitar um esforço desnecessário;
- ✓ Falar de forma tranquila: respirar adequadamente, pausadamente, procurando não esmagar a voz nem usar o “ar de reserva” durante a conversa;
- ✓ Monitorizar a voz – aprender a ouvir e a avaliar a qualidade vocal e a reconhecer as sensações de tensão/esforço desnecessários;
- ✓ Procurar, pelo menos uma vez por ano, ser observado por um otorrinolaringologista;