



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA – UnB**

Instituto de Artes – IdA

Departamento de Artes Cênicas – CEN

**A saúde vocal na formação teatral:  
apontamentos sobre potencialidades e limitações**

**Alessandro Raul Amorim Costa.**

**BRASÍLIA – DF  
2019**

**ALESSANDRO RAUL AMORIM COSTA**

**A saúde vocal na formação teatral:  
apontamentos sobre potencialidades e limitações**

Trabalho de Conclusão de Curso a ser apresentado ao Departamento de Artes Cênicas da Universidade de Brasília como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciatura em Artes Cênicas.

Orientadora: Profa. Dra. Sulian Vieira Pacheco

**Brasília – DF  
2019**

**Alessandro Amorim Costa**

**A saúde vocal na formação teatral: apontamentos sobre potencialidades e limitações.**

ALESSANDRO RAUL AMORIM COSTA - BRASÍLIA-DF. 2019.

Orientadora: Professora Doutora Sulian Vieira Pacheco.  
Monografia (Graduação) – Universidade de Brasília -UnB  
Departamento de Artes Cênicas - CEN, Brasília, 2019.

**A saúde vocal na formação teatral:  
apontamentos sobre potencialidades e limitações**

**ALESSANDRO RAUL AMORIM COSTA**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido como requisito parcial para obtenção do Título de Licenciado em Artes Cênicas pelo Departamento de Artes Cênicas da Universidade de Brasília, apresentada e aprovada com menção \_\_\_\_ pela banca examinadora abaixo assinada:

**BANCA EXAMINADORA**

---

Profa. Dra. Sulian Vieira Pacheco  
Departamento de Artes Cênicas - UnB

---

Prof. Dra. Simone Reis Mott  
Departamento de Artes Cênicas - UnB

---

Dr. Tiago Elias Mundin  
Departamento de Artes Cênicas - UnB

Brasília - DF 2019

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho de conclusão de curso aos meus familiares e amigos, que me ajudaram de alguma forma e me incentivaram, e à minha orientadora que sempre me acolheu de braços abertos, Sulian Vieira.

## AGRADECIMENTOS

É com muita satisfação que agradeço primeiramente à minha mãe, por ter me dado à luz, por sempre me apoiar nas minhas decisões e torcer muito por mim. Às minhas irmãs, Sabryna, Karina e Karolanny, que tanto amo e que também torcem por mim. Às minhas outras irmãs Thatyelle, Thayanne e meu único e amado irmão Alex Oliveira, por parte paterna. Também agradeço ao meu pai, por todo o apoio e incentivo.

Um agradecimento especial aos meus avós, José Carlos e minha avó Rauraide, o sonho do meu avô era ver um neto formado em uma universidade federal e estou realizando o meu sonho e o dele, mesmo no céu, sei que torce por mim. Aos meus avós do coração Ernesto Swartele e Josefina Swartele, que sempre me incentivaram e torceram muito para eu ingressar em uma universidade pública de qualidade.

Agradeço também aos meus amigos, que me acompanharam até o presente momento e que me incentivaram nessa jornada, Thais Aguiar, Gabrielle Monteiro, Felliipe Silva, Arcam Silva, Larissa Oliveira, Nikolas, Pedro Carvalho, Lissa Gomes, Lucas Santos, Isabela Oliveira, Priscila Power, Samara Fernandes, Ulysses Martins, Jediael Alves, Ingrid Herculano, Amanda Guerra, Murilo Carvalho.

Um agradecimento especial aos amigos mais chegados que irmãos, Ana Lídia Carvalho e Vinícius Pires. Amo vocês e obrigado por tudo. O apoio de vocês foi de extrema importância para a minha conclusão, nessa etapa da minha vida.

Agradeço aos meus professores que foram importantíssimos para a minha conclusão nessa etapa que se inicia, obrigado pela troca de conhecimento, por toda ajuda. Agradeço especialmente aos membros da banca examinadora, professores Simone Reis Mott e Tiago Elias Mundim por terem acolhido a minha solicitação e pela contribuição com suas críticas.

Agradeço a Universidade por me proporcionar um aprendizado único e incrível. Um agradecimento em especial à minha orientadora professora Sulian Vieira, que caminhou junto comigo de mãos dadas para a conclusão deste trabalho e não me abandonou em momento algum, não tenho palavras para agradecer o carinho, a

atenção, as conversas, o tempo e a troca de experiências e conhecimento. Mil vezes obrigado!

## RESUMO

Objetiva-se discutir a relevância, da noção de saúde vocal para a formação de atores e atrizes, a fim de reconhecer quais são as potencialidades e limitações de tal noção para a produção vocal da voz com ênfase nas funções estéticas. Para isso realizou-se a análise de materiais bibliográficos que considerem a produção de voz humana advindos dos estudos teatrais e da fonoaudiologia. Os principais autores e autoras considerados serão Johan Sundberg (2015), Silvia Davini (2008), Mara Behlau e Maria Inês Rehder (1997), Amália Pollastri de Castro e Almeida (2000), Cyrene Papparotti e Valéria Leal (2013) Mônica Marsola e Tutti Baê (2000) e Constantin Stanislavski (1989). Observou-se que os discursos dos estudos teatrais tendem a focar nas potencialidades da produção de voz e em suas qualidades expressivas, por outro lado, o discurso advindo da fonoaudiologia que recai sobre os cuidados com a voz, tende a reforçar ideias de restrições e limitações em quem produz voz. Assim, os estudantes de teatro e de canto, do mesmo modo que os professores em geral e especificamente os professores de voz para teatro e para o canto precisam realizar a mediação desses discursos, uma vez que a formação vocal de atores e atrizes é uma área que conecta diversas áreas.

**Palavras-chave:** Voz; Saúde Vocal; Voz no Teatro.

## SUMÁRIO

	p
	g.
<b>INTRODUÇÃO.....</b>	
...	0
	9
<b>CAPÍTULO I - Noções de Voz e Saúde</b>	<b>15</b>
<b>Vocal.....</b>	
<b>1.1 - Noções de Voz: voz como instrumento e voz como produção</b>	<b>15</b>
<b>do</b>	
<b>corpo.....</b>	<b>19</b>
<b>1.2 - Noções de Saúde</b>	<b>27</b>
<b>Vocal.....</b>	
<b>1.3 – A saúde vocal e a noção de voz como</b>	
<b>instrumento.....</b>	
<b>CAPÍTULO II – A formação vocal no teatro e a saúde</b>	<b>2</b>
<b>vocal.....</b>	<b>9</b>
<b>2.1– A voz na proposta de Constantin</b>	<b>2</b>
<b>Stanislavski.....</b>	<b>9</b>
<b>2.2– A saúde vocal a voz na proposta .....</b>	<b>3</b>
<b>.....</b>	<b>1</b>
<b>CONSIDERAÇÕES</b>	<b>35</b>
<b>FINAIS.....</b>	

**REFERÊNCIAS**

**3**

.....

**7**

## INTRODUÇÃO

“De todas as produções do corpo, a voz se caracteriza por ser capaz de gerar significados complexos, cuja produção é susceptível de ser controlada em cena [...]”

Silvia Davini

A definição de voz, apresentada nessa epígrafe, parece indicar a grandeza do fenômeno da produção vocal, entendida como uma realização que abrange todo o corpo humano voltada para uma realização simbólica, expressiva. Essa definição me faz questionar qual seria, então, a importância da saúde vocal na produção de voz no teatro e no canto.

Quando se abre alguma discussão entre pessoas que estudam a voz esteticamente, comumente, dúvidas e questões são levantadas: entre outras coisas, pergunta-se o que é "bom" ou "ruim" para a voz. Observei<sup>1</sup> em diversas situações de formação no canto a presença de orientações e cuidados referentes à saúde vocal, contudo sem questionar a eficiência ou não de tais orientações, mas tomando como certa a importância. Contudo, muitas vezes atores, atrizes e cantores se sentem proibidos, diante de determinadas orientações sobre saúde vocal e, por outro lado, para os fonoaudiólogos os cuidados com a saúde vocal são imprescindíveis para que sejam evitados danos ao aparelho fonador.

Assim, o objetivo desse trabalho de conclusão de curso é identificar o lugar da saúde vocal para a formação vocal de quem atua a fim de compreender a reiterada presença de tal tema, muito presente no discurso da fonoaudiologia e nas aulas que tive relacionadas ao canto erudito, por meio da análise de materiais bibliográficos que considerem a produção de voz humana tanto da fonoaudiologia quanto dos estudos do

---

<sup>1</sup> Será utilizada a primeira pessoa, especialmente na Introdução, por se tratar, inicialmente, das minhas motivações para a pesquisa.

canto e dos estudos teatrais.

Apesar do foco do trabalho ser a formação vocal para o teatro, o trabalho esta atravessado pela discussão da formação vocal de cantores e de professores, uma vez que as três experiências fazem parte da minha vivência e formação. Por outro lado, o trabalho me permitiu perceber que há muitos pontos que aproximam as necessidades vocais para o teatro, para o canto e para a sala de aula de teatro ou de qualquer outra área. Entre tantas outras semelhanças, uma se destaca: em todos os casos tem-se a necessidade de estabelecermos e desenvolvermos uma relação mediada pela nossa presença e pela voz com os ouvintes, sejam eles plateia ou estudantes.

Tenho um grande interesse sobre as diversas questões que atravessam a preparação vocal de quem atua ou canta, mas também tenho muita dificuldade de organizar as diferentes experiências de formação vocal que tive. Por este motivo, foi muito difícil e demorado definir um recorte para a pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso. Assim, boa parte do processo para este trabalho consistiu em tomar uma decisão.

Em conversas com minha orientadora, eu valorizava muito, talvez pela intensidade do trabalho, a experiência que tive na Escola de Música de Brasília referente a aquecimentos vocais. Quando me referia a este tipo de trabalho, sempre associava e chamava a atenção para a relação das propostas de aquecimento à saúde vocal. Como valorizava muito nessas discussões iniciais a saúde vocal, minha orientadora propôs, então, que eu focasse nesse tema e, finalmente, estudasse, trabalhando com autores referenciais sobre o tema no Brasil, a relação entre a saúde vocal e a formação de atores, fazendo também contato com a formação vocal de cantores e de professores. Proposta que eu abracei nesse trabalho.

Antes de seguir no foco da monografia, tratarei das minhas motivações iniciais para que possa ser compreendido em meus interesses sobre o tema da voz. Minha voz me fez ser notado na puberdade, quando todos os meninos passaram a ter vozes mais graves, enquanto a minha se mantinha aguda. Naquele contexto, me aproximava das meninas e me afastava dos meninos.

Quando iniciei o ensino médio, em 2007, senti interesse em entrar para o

grupo de canto da Igreja Presbiteriana do Lago Sul (IPLS), que eu frequentava na época. A professora do coral me classificou como contralto<sup>2</sup>. Eu cantava com as meninas em comemorações especiais e datas comemorativas da Igreja um repertório de músicas cristãs natalinas e músicas de páscoa. O foco sempre foram as datas comemorativas então o repertório era bem limitado. Fiquei dois anos, em 2009 me afastei da igreja.

Em 2014, ao ingressar na Universidade de Brasília no curso de Artes Cênicas, no meu primeiro semestre, tive a primeira experiência no âmbito acadêmico com os estudos da voz. Foi na disciplina teórico-prática chamada *A Voz em Performance*, ministrada pelo professor Iain Mott. Nessa disciplina comecei a desenvolver maior percepção sobre as qualidades da minha voz. Fazíamos gravações em sala de aula que eram disponibilizadas no Ambiente Virtual de Aprendizagem<sup>3</sup>, para nossa apreciação posterior. Com a percepção de se escutar após as aulas, comecei a desenvolver uma visão mais crítica, de querer melhorar essa voz cantada como cantor, que não era o maior foco na disciplina que objetivava a todos um contato inicial com a voz cantada, mas era o que me chamava a atenção, escutar minha própria voz e querer trabalhar essa voz e estudar, por isso senti necessidade de cursar *Canto Coral*.

No Departamento de Artes Cênicas, no semestre seguinte, ainda cursei a disciplina *A Palavra em Performance*, com a professora Sulian Vieira. A disciplina tem seu foco voltado para a palavra no teatro e são apresentadas e trabalhadas as relações entre a voz falada e a voz cantada e, nela, pude pensar mais precisamente o lugar da voz na atuação. Na sequência, cursei a disciplina *A Voz e a Palavra na Performance Teatral Contemporânea*, com o professor César Lignelli, onde a voz é pensada de uma forma mais ampla, ainda em sua relação com a cena, mas é pensada para além do canto e da palavra. Reconhecemos o potencial sonoro da voz também como sonoplastia, ou seja, no campo amplo da dimensão acústica da cena.

No segundo semestre na UnB, cursei *Canto Coral* no Departamento de

---

<sup>2</sup> Contraltino é a voz feminina mais grave, que tem o registro entre o do tenor e o do meio-soprano, é um tenor muito alto, usado nas partes amorosas da ópera cômica (HORTA, 1995).

<sup>3</sup> Utilizávamos a plataforma Moodle, pelo ambiente *Aprender* da Universidade de Brasília, para os conteúdos abordados à distância na disciplina *A Voz em Performance*.

Música, experiência que me remeteu aos procedimentos trabalhados em Canto Coral na igreja: a preparação da postura e aquecimentos com vocalizes para cantar. Os monitores da disciplina sempre falavam que devíamos “hidratar a voz”, e davam algumas “dicas de saúde vocal”, sobre as quais comentarei no Capítulo 1. O professor Edson Carvalho, regente de Canto Coral, durante minha classificação vocal, disse que eu tinha uma voz peculiar, que deveria ser estudada e me classificou, então, como contra tenor<sup>4</sup>. Esses comentários aguçaram ainda mais a minha vontade de estudar canto e de me aventurar na busca dos saberes do canto e suas potencialidades.

Em 2015, no meu 4º semestre, ainda tive oportunidade de estudar no Departamento de Música, *Canto Popular 1*, quando tive minha primeira experiência solo, tendo realizado uma apresentação com alunos da disciplina *Prática de Conjunto*. Nessa disciplina, estive em um palco fazendo minha primeira apresentação com uma roda de samba e como cantor solo. No semestre seguinte consegui cursar *Introdução ao Canto 1*, disciplina introdutória para o curso de Canto Erudito na UnB. Ao cursar essa disciplina me deparei com um repertório erudito italiano, é uma matéria introdutória, mas tive dificuldade, pois não sabia como estudar sozinho e também não tinha um estudo prévio de leitura musical.

Então, busquei grupos de canto dentro da Universidade e fiz parte do *Camerata de Música Antiga*. Fiquei 2 anos e meio na Camerata, entre 2015, 2016 e 2017. Era um grupo formado por músicos e musicistas que, diferentemente de mim naquele contexto, sabiam ler partitura, solfejar, ou seja, tinham habilidades que eu compreendi serem muito importantes para aquele trabalho. Assim, minha busca para desenvolver as habilidades apropriadas para o repertório barroco me levou a querer estudar canto erudito na Escola de Música de Brasília, EMB.

Enfim, em 2016 ingressei na EMB, no curso de Canto Erudito. Nas aulas de Canto Erudito são trabalhados vários tipos de exercícios de equilíbrio dos tônus da musculatura e respiração, entre outros conteúdos. A professora Cláudia Costa, responsável pela minha formação na escola de música, durante o período inicial da minha formação, ingressou em um curso de Fonoaudiologia, quando passou a falar muito sobre saúde vocal. Isso me levou a ter mais curiosidade sobre esse assunto,

---

<sup>4</sup> Contratenor é um cantor masculino que canta numa tessitura correspondente ou cujo alcance vocal é equivalente à da contralto ou mezzo-soprano (HORTA, 1995).

que, sempre me gerou interesse, uma vez que sempre rondava o trabalho vocal no canto, enquanto no teatro esse não era um tema muito abordado.

No Departamento de Artes Cênicas na UnB, o estudo da voz era voltado para a atuação: tive a oportunidade de ter contato com um trabalho de voz associado ao trabalho sobre personagens, o trabalho de canto para o teatro ou a exploração da voz para a cena associada à sonoplastia. Já na escola de música tive oportunidade de estudar a voz voltada para o canto propriamente dito. O método utilizado para cantores e cantoras na escola de música é a técnica vocal para ópera de Nicola Vaccaj. Baseia-se em um guia preparatório com músicas de 1 a 2 minutos, para o cantor treinar afinação, altura, tempo e tonalidades diferentes, entre outros.

Ao mesmo tempo que esse amplo aprendizado sobre a voz tem me levado a compreender mais sobre a voz esteticamente, às vezes, tem também me deixado confuso: no Departamento de Artes Cênicas, a professora Sulian Vieira e o professor César Lignelli trabalham a voz como uma produção do corpo, conforme a proposta de Silvia Davini (2008). Enquanto no Departamento de Música da UnB e na EMB, a voz é tratada como mais um instrumento, que é o modo de pensar a voz ainda mais difundido em diversas áreas que trabalham com a voz.

Apesar de destacar essas diferenças, é importante observar que neste TCC não pretendo apontar qual é a perspectiva certa ou errada, pois entendo que são tipos de estudos e propostas estéticas diferentes em relação a voz, um com o foco no Canto Lírico e outro nas Artes Cênicas. As duas visões sobre a voz, como instrumento ou como produção, parecem ser muito diferentes e espero, ao longo do trabalho poder comentar mais sobre o que tenho compreendido das duas.

Contudo, como já dito, fui questionado num determinado momento da orientação dessa pesquisa sobre a importância das proposições sobre saúde vocal para o trabalho estético, uma vez que eu afirmava entender que a saúde vocal era um aspecto fundamental da preparação vocal, mas não conseguia fundamentar isso. A partir de então, optei por focar, nessa pesquisa, em reconhecer as características gerais do trabalho sobre saúde vocal a fim de fazer apontamentos sobre potencialidades e limitações na formação para o teatro e, tangencialmente, na formação de cantores e professores.

A pesquisa foi realizada por meio do estudo de materiais advindos da fonoaudiologia e do estudo do canto, juntamente com materiais do estudo do teatro, e dialogando com as minhas pequenas experiências e vivências no teatro e no canto, buscando sempre trazer pontos diferentes de um mesmo referencial que é a voz, tanto para quem atua, para quem canta e para quem dá aula.

No Capítulo 1 são definidos conceitos relacionados ao objeto de pesquisa saúde vocal e a formação para atores e atrizes. Inicialmente, serão apresentadas definições de voz que ilustram a noção de voz como instrumento e a noção de voz como produção, por meio dos trabalhos do Johan Sundberg e de Silvia Davini.

Serão apresentadas em seguida noções de saúde vocal por Mara Behlau e Maria Inês Rehder, fonoaudiólogas especialistas em voz do Brasil, pela fonoaudióloga especialista em voz Amália Pollastri de Castro e Almeida e pelas professoras de canto lírico e de canto popular, Cyrene Paparotti e Valéria Leal. A perspectiva da saúde vocal também será considerada por Tutti Baê e Mônica Marsola, ambas professoras de canto, trazidas aqui para ilustrar o quanto o discurso da saúde vocal parece presente nos estudos de canto.

No Capítulo 2 apresentarei a noção de voz, advinda dos estudos teatrais, apresentada por Constantin Stanislavski, autor ainda referencial para a formação de atores e atrizes na modernidade. Esse capítulo situará algumas especificidades do trabalho vocal para o teatro a fim de gerar uma referência para a discussão nas conclusões sobre saúde vocal que este trabalho se propõe a realizar.

## **Capítulo I – Noções de Voz e de Saúde Vocal**

Neste capítulo serão exemplificadas as duas noções de voz que contrastaram durante a minha formação: voz como instrumento e voz como produção. O capítulo seguirá tratando da questão da saúde vocal, observando suas relações com as práticas de higiene vocal. Pretende-se reunir as normas mais reiteradas de higiene vocal, permitindo ao leitor ter certo panorama dos principais aspectos considerados nesse contexto para as vozes de quem atua, de quem canta e de quem ensina.

### **1.1 – Noções de Voz: instrumento e produção do corpo.**

Até começar a fazer este trabalho, tinha-se dúvidas sobre a relevância que as definições ou noções de voz poderiam realmente ter em relação à formação de atores e atrizes. Ainda, naquela visão, não era possível diferenciar o que era a diferença entre saúde vocal ou técnica vocal, ou como esses campos poderiam se relacionar ou não com as noções de voz como instrumento ou de voz como produção do corpo, por exemplo. Assim, tive um constante contato com o discurso da saúde vocal e das técnicas vocais para o teatro e para o canto, mesmo sem me atentar para a importância de se pensar sobre essas noções de voz.

O professor e pesquisador sueco Johan Sundberg, se dedicou por anos aos estudos da voz humana, em especial a voz cantada. Seu livro *Ciência da Voz: fatos sobre a voz na fala e no canto* foi publicado pela primeira vez em inglês em 1980 e traduzido para vários idiomas. Objetiva preencher uma lacuna importante na literatura da área e constituindo-se como uma leitura obrigatória para todos os profissionais envolvidos com a educação e a prática da voz (SUNDBERG, 2015, p.13).

O autor aborda detalhadamente diversas dimensões da produção e da percepção da voz, enquanto o conhecimento intuitivo sobre o desenvolvimento da voz e de suas nuances expressivas encontra compreensão da perspectiva científica nesse estudo de Sundberg.

Em seus primeiros capítulos apresenta uma definição de voz:

“Voz” não significa sons de fala, nem sons de canto, tampouco qualidade vocal... “Voz” Será empregada para designar os sons gerados pelo sistema fonador quando as pregas vocais estiverem em vibração ou, mais precisamente, pelo fluxo de ar pulmonar que é primeiramente modificado pelas pregas vocais em vibração e depois pelo trato vocal, e por vezes também pela cavidade nasal.

Assim “voz” passa a significar o mesmo que som vocal.

As propriedades da voz dependem em parte das características morfológicas do sistema fonador e, em parte, do modo como ele é utilizado. O objetivo principal é apresentar uma visão ampla de como o sistema fonador é constituído, como funciona e como as propriedades da voz são determinadas (SUNDBERG, 2015, p.20)

Segundo Sundberg é necessário considerar a existência de um “sistema fonador” que, ao se articular, faz soar a voz: “O funcionamento do sistema fonador resulta, portanto, de uma interação entre o sistema respiratório, a laringe, a faringe e as cavidades oral e nasal” (SUNDBERG, 2015, p.20). O autor traz algumas definições sobre o trato vocal e explicações de como ele funciona e algumas características que diferenciam a fala do canto.

Ele ressalta que além de todas as características comuns que possuímos no trato vocal, o local onde cada pessoa está inserida, a comunidade na qual a pessoa

vive é algo que influencia muito na questão da fala, em como ela vai se desenvolver. Os diferentes tipos de sotaque influenciam diretamente no desenvolvimento de determinadas qualidades vocais:

Os sons da fala constituem unidades que compõe o principal código sonoro utilizado para a comunicação interpessoal. Isso não significa que determinado som falado seja produzido sempre da mesma maneira, independentemente do contexto e do falante.

As características sonoras de determinado som da fala variam em função de inúmeros fatores. Um deles por exemplo, constitui os hábitos de pronúncia do falante, os quais são fortemente influenciados pela região e/ou grupo social ao qual o indivíduo pertence.

Outro fator de extrema relevância para determinação da qualidade única da voz de um indivíduo, constitui as dimensões das diferentes partes do sistema fonador. Essa é uma das razões pelas quais uma mesma vogal soa completamente diferente quando pronunciada por um homem, uma mulher ou uma criança.

Em geral não pensamos a respeito disso em situações corriqueiras de comunicação, uma vez que, nelas, nossa atenção tende a se voltar para o conteúdo daquilo que é dito (SUNDBERG, 2015, p.20).

O autor também observa a diversidade das vozes humanas a partir do gênero e da idade, nos permitindo observar que apesar da ênfase na comunicação tender a recair sobre o conteúdo nossas características anatômicas, fisiológicas e temporais podem ser materializadas na voz. Existem vários tipos de vozes que se definem por influências externas ao corpo ou das características e do desenvolvimento do próprio corpo, bem como de técnicas mais ou menos sistematizadas:

As pesquisas em voz têm tradicionalmente se voltado ao canto lírico europeu, bem como às alterações da voz e suas possíveis causas. Não há como negar que o canto operístico tenha se consolidado como manifestação artística através de séculos, e atingido respeitabilidade perante diferentes culturas. Não obstante a voz infantil, o canto dos harmônicos, o *jazz*, o *pop*, o *kulning* e o *jojk*<sup>5</sup>, entre outros, formam também um patrimônio cultural de extrema importância – ainda relativamente pouco estudado. Acredita-se que estudos sobre a riqueza e diversidade das inúmeras manifestações vocais possam apontar para novos caminhos na cultura e na ciência da voz cantada (SUNDBERG, 2015, p. 283).

Apesar de mostrar toda essa diversidade da voz humana como suas singularidades, o autor insiste na comparação da voz a um instrumento. No artigo *Voz e Palavra – Música e Ato*, Silvia Davini (2008, p. 309) observa que:

---

<sup>5</sup> *Kulning* e *jojk* são estilos de canto respectivamente encontrados na Suécia e na Escandinávia.

Sundberg considera a voz como sinal acústico e a fala como código comunicativo, reforçando a ideia da voz como um instrumento para comunicar códigos de fala. Segundo ele, um ator *usa* o órgão vocal para produzir um som vocal e fala; um cantor o *utiliza* como um instrumento musical (Sundberg,1987:1 grifos da autora)<sup>6</sup>.

Segundo Davini a noção da voz como instrumento pode ser observada a partir da escolha dos verbos. Contudo ela observa que a noção de voz como instrumento é desestabilizada quando Sundberg, no Capítulo 7 de *Ciência da Voz*, admite que o desempenho da glote é afetado pelas emoções (DAVINI, 2008, p.309).

Davini, no exercício de situar a voz no campo da performance e não no campo das ciências, como o faz Sundberg, entende que:

De todas as produções do corpo, a voz se caracteriza por ser capaz de gerar significados complexos, cuja produção é susceptível de ser controlada em cena. Assim consideramos a voz como uma produção do corpo, na mesma categoria que o movimento (DAVINI, 2008, p. 302).

O corpo é assumido, nessa perspectiva, como o lugar de realização da voz e, simultaneamente, lugar de realização do movimento. Voz e movimento nessa perspectiva podem ser compreendidos como formas do corpo agir sobre a realidade. Ou seja, a voz pode ser entendida, assim, para além de algo que pode ser utilizado para proferir uma mensagem, mas uma ação em si que pode intervir na realidade.

Davini, assim como Sundberg, observa que a voz vem sendo explorada há muito tempo para o canto lírico, contudo, observa que os estudos da voz no teatro são mais recentes.

A produção da voz e da palavra em performance vem sendo explorada há séculos no campo das técnicas vocais para o canto. Porém, no campo da formação do ator, o treinamento vocal configura-se formalmente como área somente na virada do século XIX para o século XX, na Inglaterra. No entanto, o desenvolvimento conceitual em torno do tema, em ambos os casos, continua incipiente (Davini, 2008, p.307).

Davini pontua que, apesar de haver menos tempo de estudos teatrais, há no canto a mesma carência de desenvolvimento conceitual que pode ser observada nos estudos da voz para o teatro. Isso parece ser o que justifica o seu interesse em discutir o campo dos estudos da voz em performance.

---

<sup>6</sup> A autora utilizou a versão original, de 1987, da obra de Johan Sundberg em seu trabalho.

Davini, aponta o descontrolo conceitual como um problema básico no ensino do canto, como por exemplo os “registros”, termo usado para determinar uma região de qualquer voz como aguda, média ou grave. O termo “registro” refere-se também à “tessitura”, ou seja, classificações vocais relacionadas ainda à determinadas características das vozes no contexto dos repertórios. Ela ainda observa que o termo “registro” pode ser usado para definir idade ou gênero de uma voz e aponta que esse exemplo de inconsistência não favorece a produção de um discurso coerente:

Semelhante inconsistência torna improvável a produção de um discurso preciso sobre qualquer assunto, particularmente se nosso desejo é considerar a voz em sua fluidez como objeto. Assim, definir ou redefinir cada termo é uma prioridade no sentido de atingir alguma consistência conceitual no campo do treinamento vocal para a cena (Davini, 2008, p.307).

À autora interessa de verdade identificar a voz como um objeto fluido, como um ato, e, nesse sentido, problematiza as noções dominantes nos estudos do canto ou da ciência que tendem a assumir facilmente a voz como um instrumento. Davini, assim, desenvolve uma série de argumentos que apontam a fragilidade da noção da voz com instrumento para qualquer campo de estudos da voz.

Pergunta-se, então, qual seria a relação entre as noções de voz aqui apresentadas e a saúde vocal? Observa-se a constante afirmação nos discursos da fonoaudiologia de que a saúde vocal é desafiada pelo “uso continuado e intensivo”, pelo “mal uso da voz” gerando alterações vocais indesejáveis que impedem a eficiência do que depende da voz. Por outro lado a forma de assegurar a saúde vocal se dá pelo “bom uso da voz”. Assim, observa-se que as noções vigentes de saúde vocal partem de noções de voz que a geralmente a associam a um instrumento.

Contudo, será mesmo que a saúde vocal deveria ser exclusivamente pautada pelo “bom ou mal-uso da voz”? As necessidades continuadas e intensas são resolvidas pelas mudanças de hábitos tão somente? São questões que surgem dessas observações.

## **1.2 - Noções de Saúde Vocal**

A saúde vocal, a partir das leituras feitas nesse contexto, refere-se às condições globais para que uma pessoa possa realizar sons vocais sem grandes esforços e com uma qualidade tal que o permita ser compreendido sem grande esforço pelos ouvintes. Assim, a saúde vocal deveria importar a todas as pessoas que falam, contudo nos casos de pessoas que dependem profissionalmente da voz, como professores, atores, cantores, políticos, entre outras profissões, ela passa a ser uma condição a ser garantida, para a eficácia do trabalho.

Na falta da saúde vocal recorreremos ao médico otorrinolaringologista e ao fonoaudiólogo e, para que se evite este momento seria necessária a manutenção da higiene vocal. Observa-se nesse estudo que o que se entende por saúde vocal, enquanto uma condição adequada para a realização, deriva da higiene vocal.

Em *As normas de higiene vocal para o canto* Mara Behlau e Maria Inês Rehder nos apresentam a noção de higiene vocal como “normas básicas que auxiliam a preservar a saúde vocal e a prevenir o aparecimento de alterações e doenças” (1997, p. 23). Observa-se assim pouca distinção entre a definição de saúde vocal e higiene vocal e identifica-se a reiteração no foco na prevenção de enfermidades que interferem nas qualidades da voz, ou seja, na prevenção de disfonias<sup>7</sup>.

Geralmente tais normas são expressas em tópicos como, por exemplo, as dez medidas preventivas abaixo, propostas pela Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia em 1998<sup>8</sup>.

- 1) Empregar o volume da voz moderadamente em todas as situações da atividade profissional;
- 2) Evitar gritar em família, no púlpito ou tribuna, em partidas de futebol, em sala de aula etc.
- 3) Não cantar em excesso se não estiver habituado;
- 4) Manter um ritmo adequado a cada situação do dia;
- 5) Não competir com barulhos externos e internos ao seu ambiente;
- 6) Evitar falar rápido, muito forte e agudo;
- 7) Praticar exercícios vocais, como ler em voz alta para aperfeiçoar a entonação, dicção, ritmo;
- 8) Respeitar os limites da sua voz: cansou, parou.

---

<sup>7</sup> Disfonia é um distúrbio de comunicação caracterizado pela dificuldade na emissão vocal, apresentando impedimento na produção natural da voz.

<sup>8</sup> Site da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia <[sbfa.org.br](http://sbfa.org.br)> acessado em 14/06/2019.

- 9) Falar com tranquilidade, articulando todos os sons, sem pressa;
- 10) Buscar apoio terapêutico junto a profissionais qualificados para o ensino da comunicação e literatura específica.

Tais medidas, por exemplo, são apresentadas considerando a potencial fragilidade que pode acometer qualquer pessoa que tem certa demanda vocal em seu dia a dia. Nos permitem imaginar uma pessoa com qualquer profissão que dependa de algum modo da comunicação verbal, ou um professor, um advogado, um político, um magistrado ou até mesmo uma pessoa em uma situação de lazer. Contudo, não consideram as necessidades estéticas da voz e sim a presença da voz em demandas prolongadas e reiteradas ao longo do dia. O item 3, por exemplo, nos indica que o destinatário dessas orientações não tenha uma voz treinada para atividades estéticas.

Segundo Behlau e Rehder, as normas de higiene são organizadas em diferentes tipos de práticas que podem ser sintetizadas em três grupos (1997, p. 23):

- 1) Compreender como a voz é produzida e quais os órgãos envolvidos nesse processo.
- 2) Saber quais são os inimigos de uma boa voz, ou seja, os hábitos nocivos que prejudicam e colocam em risco a saúde vocal
- 3) Saber quais são os procedimentos básicos para mantermos nossa emissão saudável por toda a vida.

O tópico 1 pode ser verificado nas exposições iniciais em diversos livros de fonoaudiologia que objetivam difundir os cuidados vocais. Podemos também identificá-lo em manuais de canto popular, como no exemplo de Marsola e Baê (2013) em *Canto: uma expressão*. Enquanto ilustram com imagens, as autoras descrevem aspectos da anatomia e fisiologia humanas envolvidos na produção da voz a partir de três itens:

**1. O aparelho respiratório**, por onde entra e passa o ar. Nele, há as vias aéreas, que são as narinas, fossas nasais, faringe, glote, laringe e traquéia. Há também os pulmões, que possuem os brônquios, alvéolos e bronquíolos. O ar entra e sai dos alvéolos através do movimento conjunto do tórax e diafragma.

**2. O aparelho fonador**, que é por onde o ar se transforma em som ao passar pelas pregas vocais, que se localizam na laringe. Os fonemas são produzidos pela modificação do ar, que é feita pelas pregas e pelos articuladores, que são:

- Mandíbula inferior: único osso que se move na face, o qual deve estar sempre relaxado.
- Língua: deitada e rasa no fundo da mandíbula inferior.

Na emissão de vogais e na maioria das consoantes, a posição da língua deve ser a mesma. Ela se eleva naturalmente quando as vogais “e” e “i” são emitidas.

- Palato Mole: é o fundo da garganta, o qual se levanta para tornar o som “redondo”.

- Lábios: naturais e firmes, se articulando de acordo com a pronúncia. - Alvéolos, dentes e palato duro: articuladores passivos.

**3. O aparelho ressonador**, que é a “caixa de ressonância” por onde o som produzido nas pregas vogais se amplifica e de onde vem a qualidade do som, isto é, se o som é mais aberto ou nasal, por exemplo. No aparelho ressonador, há:

- A Caixa de ressonância inferior: faringe, traquéia, brônquios e pulmões.

- A Caixa de ressonância superior: cavidades bucais e cavidades da face. Esses ressonadores faciais são os mais importantes para o canto, pois é neles que acontece o fenômeno conhecido como “cantar na máscara”.

Associando a ressonância facial, às de peito (notas graves) e palatais (medias), o som da voz sai com brilho em toda sua extensão (MARSOLA e BAÊ, 2000, p.13 – nossos grifos)

Contudo, observa-se que o tópico 1, referente ao conhecimento do fenômeno anatômico e fisiológico da produção de voz, não se adequa à organização frequente dos materiais voltados para a saúde vocal. Tal organização compreende tópicos dispostos, por um lado, em forma de proibições ou coisas a serem evitadas, por outro, em forma de recomendações de coisas a serem buscadas por quem produz ou faz uso profissional da voz, evidenciando a presença dos tópicos 2 e 3 das práticas de higiene vocal consideradas por Behlau e Rehder (1997).

Observa-se, assim, que os aspectos da anatomia e a fisiologia referentes à produção de voz parecem ser aspectos menos afirmados no contexto da saúde vocal do que os conselhos para evitar ou encorajar determinadas práticas no que tange a saúde vocal.

A seguir, serão expostos três exemplos de apresentação de “normas de saúde vocal”, como geralmente são tratados. Os exemplos são voltados para diferentes públicos e, por isso, acredita-se que componham uma mostra minimamente representativa dos diversos materiais que circulam entre os interessados sobre o tema da saúde vocal em português. Cabe ressaltar que, no contexto deste trabalho monográfico, não serão analisadas, afirmadas ou negadas tais normas, somente apresentadas e comentadas a partir de suas principais características e ênfases, para que seja possível identificar seus aspectos em comum, permitindo a reflexão proposta aqui.

No exemplo 1 serão apresentadas as indicações propostas pelas fonoaudiólogas especialistas em voz, Mara Behlau e Maria Inês Rehder. No exemplo 2 serão apresentadas as indicações para a formação de professores pela também fonoaudióloga e especialista em voz, Amália Pollastri de Castro e Almeida. No exemplo 3 serão apresentados os materiais referentes à saúde vocal selecionados pelas professoras de canto lírico e de canto popular Cyrene Paparotti e Valéria Leal.

**Exemplo 1:** de Mara Behlau e Maria Inês Rehder em *Higiene vocal para o canto coral* (1997, pp. 23-6.)

Para as fonoaudiólogas inúmeros hábitos e acontecimentos podem ser nocivos para a voz do cantor, a fim de evidenciar os principais cuidados a serem tomados. Com a apresentação de tais normas, as autoras ressaltam o que deve ser evitado e apresentam explicações dos efeitos negativos das condutas.

**Pigarrear**

O ato de pigarrear é um atrito entre as pregas vocais; este roçar forte é agressivo e pode contribuir para o aparecimento de alterações nas pregas vocais, pois o atrito provoca irritação e descamação do tecido.

**Falar muito**

O excesso de fala, principalmente em emissão continuada é prejudicial para a laringe, pois submete o aparelho vocal a um esforço prolongado: nessas situações, o risco de se desenvolver uma lesão é também maior. Quando o uso continuado de fala ou canto se fizer necessário, procure, em seguida, descansar a voz pelo mesmo período.

**Falar cochichando ou sussurrando**

Embora, aparentemente, cochichar ou sussurrar possa sugerir relaxamento das pregas vocais, na verdade este é um ato de extrema força que pode, até mesmo, ser mais lesivo do que falar com a sonoridade habitual.

**Gritar**

Falar em voz muito forte ou gritar é utilizar a laringe em sua força máxima; evidentemente, o desgaste é maior e bem mais rápido nessas situações, cansando a voz rapidamente e aumentando o risco de aparecimento de lesões na superfície das pregas vocais, ou até mesmo de hemorragias submucosas. Os gritos devem ficar restritos à situações absolutamente necessárias.

**Realizar competição sonora**

Falar em locais barulhentos constitui competição sonora, ou seja, você tende a elevar o volume de voz num esforço para se comunicar, na tentativa reflexa de vencer o ruído de fundo; o pior de tudo é que você geralmente nem percebe o quanto está se esforçando.

**Falar fora de sua frequência habitual**

Todos apresentamos uma frequência de voz que nos identifica e que é chamada de frequência habitual. Enquanto falamos ou cantamos estamos constantemente variando a frequência de nossa emissão, porém, existe um valor médio onde nossa voz se situa. Alguns cantores tendem a usar a frequência do canto (geralmente mais aguda) na própria fala, o que representará um abuso vocal, além de soar artificial. Procure usar sua voz, de modo mais natural possível, fora das apresentações.

### **Imitar sons, vozes e ruídos**

Alguns cantores, pelo controle vocal desenvolvido, ou mesmo por dom, apresentam facilidade de imitar sons, vozes de outras pessoas e ruídos. É muito difícil fazer essas manobras e ruídos vocais sem lesar o aparelho fonador, o que determina que a maioria dos imitadores fiquem com sensação de ardor e irritação após acabar suas imitações. Desta forma, se você não tem certeza de que consegue fazer imitações em se prejudicar, evite-as.

### **Ingerir cafeína em excesso**

A cafeína é encontrada no café e nos chás de ervas e também em refrigerantes dietéticos; além de estimulante, a cafeína favorece o refluxo gastroesofágico, ou seja, o líquido ácido do estômago vem, em forma de jato, como uma azia, para a boca, podendo ser desviado para a laringe. O refluxo, por sua composição química, é extremamente irritante para as sensíveis mucosas da laringe. Se você tem o hábito de cafezinhos frequentes, use o descafeinado.

### **Ambientes secos**

A redução de umidade do ar causa o ressecamento do trato vocal, induzindo uma produção de voz com esforço e tensão. É como se um sistema mecânico altamente potente tivesse que funcionar sem lubrificação de seus componentes. Se sua permanência em locais com ambiente seco (por exemplo, ao viajar para cidades cuja umidade relativa do ar é pequena, ambientes como ar condicionado, etc.) for inevitável, procure se hidratar tomando vários copos com água em temperatura ambiente.

### **Descanso inadequado**

Cantar é um ato de extremo gasto energético e os cantores chegam até mesmo a perder peso durante as apresentações. A energia da laringe é recuperada através do descanso, mais especificamente através do sono. A voz nunca está boa depois de uma noite mal dormida. A laringe recarrega sua energia principalmente através do descanso. Programe-se para dormir o suficiente.

### **Estresse**

Um certo estresse é positivo para o canto, pois estresse nada mais significa do que mobilização de energia; porém, o estresse excessivo é negativo (conhecido tecnicamente por distresse) e prejudica a emissão, o que se observa através de cansaço vocal, falta de resistência, rouquidão e – ar na voz- também pode ocorrer perda de notas da tessitura.

### **Fumo**

É de conhecimento comum que o fumo é altamente nocivo para a laringe principalmente para cantores. Entre tantos outros efeitos, o fumo causa irritação direta no trato vocal, pigarro, inflamação da região laríngea, tosse e aumento da secreção viscosa. Lembre-se de que existe uma alta correlação entre o tabagismo e o desenvolvimento do câncer, particularmente na laringe e nos pulmões. Aconselhamos os cantores e abandonarem este hábito,

considerando não só a saúde vocal, mas a qualidade de vida como um todo.

### **Álcool**

Os líquidos não passam pela laringe, mas o álcool, principalmente os destilados (pinga, vodca e uísque), estão intimamente associados ao desenvolvimento do câncer. O consumo frequente de bebidas alcoólicas provoca edema (inchaço) das pregas vocais e irritação de toda a laringe. O álcool fermentado (vinho e cerveja) é o menos irritante. Evite beber antes de cantar. Abandone o mito de que um conhaque antes de cantar melhora a voz.

### **Mudanças constantes de professor de canto**

É sempre importante frequentar aulas de canto, mesmo se você já se considera um cantor pronto e formado. Nós não nos ouvimos como os outros nos ouvem e, além de toda a instrução técnica do professor de canto, ele representa um ouvido exterior confiável para lhe oferecer uma avaliação de como anda realmente a sua voz. Faça aulas periódicas e, principalmente, procure não ficar mudando de professor o tempo todo, em busca de progresso rápidos e espetaculares. Os professores usam recursos diferentes e mudar constantemente de linha de aprendizado pode prejudicar a voz. A construção de uma voz cantada é um processo de desenvolvimento lento que exige paciência e dedicação (BEHLAU, REHDER, 1993, pp. 23-5).

Nesse caso, observa-se a interação da pessoa que fala com substâncias externas, no caso do fumo, álcool e drogas. Também se considera os hábitos ou práticas que são tomados como prejudiciais à produção de voz. Contudo não há indicações sobre a questão da frequência do uso das substâncias ou das práticas. Por outro lado, não há relações entre os aspectos observados e as necessidades vocais profissionais dos interessados, nesse caso, cantores.

Apresenta-se também uma postura de negação que pode trazer para aquelas pessoas mais susceptíveis a sensação de fragilidade da voz, ao invés de estimular a noção de saúde que se deseja.

**Exemplo 2:** Cyrene Paparotti e Valéria Leal, *Cantonário: guia prático para o canto* (2013, p 145)

Vale ressaltar, que Paparotti e Leal são respectivamente, professora de canto lírico e fonoaudióloga e preparadora vocal de cantores populares e, na obra *Cantonário*, apresentam o que consideram principais aspectos para se ter uma boa voz com algumas normas básicas. Neste livro elas falam sobre as “normas para se ter uma boa voz”, que entendemos aqui como manutenção da saúde vocal. Para se ter

uma boa voz, segundo as autoras, são indicadas algumas recomendações em 10 passos:

Os 10 passos para um cuidado básico para a saúde vocal:

1. Beber em média diariamente 2 litros de água em temperatura ambiente.
2. Evitar o uso do álcool e do fumo; caso você não seja fumante, evite ficar próximo a fumaça do cigarro. Esses dois fatores abusivos podem ocasionar câncer de laringe e pulmão;
3. Não falar durante os exercícios físicos, mantendo sempre a respiração livre;
4. Evitar o ar condicionado e o ventilador. Se não puder evitá-los, ingerir água durante a esta exposição;
5. Ter cuidado com ambientes de poeira, mofo e cheiros fortes, principalmente se você for alérgico.
6. Sprays e pastilhas também têm efeito anestésico, mascarando os sintomas e permitindo o abuso vocal. Use-os somente sob orientação médica;
7. Evitar ingerir leite e derivados antes da atividade vocal, para não aumentar a secreção no trato vocal;
8. Repousar a voz ao falar intensamente; Não falar muito, nem gritar.
9. Ter cuidado com a automedicação.
10. Lembre-se que um bom sono, favorece seu equilíbrio emocional e sua voz (PAPAROTTI E LEAL, 2013, p 145).

Segundo as autoras, a proposição dos cuidados apresentados acima para a manutenção da saúde vocal são referenciados tanto no trabalho da renomada fonoaudióloga Mara Behlau (2009) quanto no trabalho das cantoras Mônica Marsola e Tutti Baê (2000). Observa-se que os 10 passos circulam em torno da recomendação que estimula a hidratação, o repouso e acautela a exposição à drogas, alimentos, bebidas, medicações. Há assim proposições que encorajam atitudes produtivas, assim como há restrições.

**Exemplo 3** – de Amália Pollastri de Castro e Almeida, *Trabalhando a Voz do Professor* (2000, pp. 16-20).

A autora baseia-se nos estudos de Behlau (1998), QUINTEIRO (1989), PINHO (1997), COLTON & CASPER (1996), tentando abranger um número variado e significativo de profissionais que tratam da voz. Apesar de seu trabalho ser voltado para a voz do professor, ela entende que a voz do ator, cantor e profissionais da voz, é suscetível a inúmeras interferências, como “abusos vocais, condições climáticas,

vícios, alimentação, hormônios, distúrbios respiratórios, hidratação inadequada” (ALMEIDA, 2000, p. 16).

Para manter uma boa saúde vocal o professor depende do cumprimento de algumas recomendações preciosas descritas pelos referidos autores, as quais passamos a destacar:

#### **Abusos vocais.**

Para evitar abusos vocais recomenda-se ao professor:

- 1) locomover-se pela sala de aula, podendo assim ser ouvido mais facilmente, evitando falar alto ou quando os alunos estiverem inquietos;
- 2) falar com intensidade de voz adequada ao ambiente, com o tom e a velocidade de voz que melhor lhe convier;
- 3) utilizar a colocação correta da voz, com a ressonância equilibrada;
- 4) falar calmamente, evitando desgastes desnecessários;
- 5) substituir os gritos por apitos ou assobios quando quiser obter a atenção do público;
- 6) evitar emitir sons onomatopéicos
- 7) visitar o médico regularmente.

#### **Efeitos climáticos**

Para se prevenir dos efeitos climáticos aconselha-se:

- 1) agasalhar-se adequadamente e evitar exposição a correntes de ar contínuas;
- 2) manter uma boa hidratação, possibilitando a fluidificação das secreções produzidas pelo organismo;
- 3) evitar a ingestão de alimentos e bebidas geladas ou quentes em excesso, pois estes provocam choque térmico, causando edemas nas pregas vocais;
- 4) não permanecer falando por longos períodos em ambientes demasiadamente secos, sob o efeito de ar condicionado, pois isto agride as mucosas das pregas vocais, propiciando a formação de catarro e irritações nasais e laríngeas.

#### **Vícios:**

Quanto aos vícios e maus costumes, observa-se que:

- 1) as toxinas do cigarro irritam a mucosa das vias respiratórias, causando tosse, pigarro, edema e, na maioria das vezes, aumento de secreções.
- 2) o tabagismo inveterado é fator preponderante na incidência de câncer de boca e laringe, esôfago e pulmão;
- 3) a fumaça da maconha é mais quente que a dos cigarros normais e, portanto, atua de forma mais agressiva na laringe dos usuários;
- 4) a aspiração de cocaína faz uma severa vasoconstrição da mucosa nasal, causando desequilíbrios na ressonância vocal, como nasalidade da voz por exemplo;
- 5) a ingestão de bebidas alcoólicas provoca irritação e, ao mesmo tempo, possui efeito anestésico sobre a região da faringe, o que propicia abusos vocais que posteriormente vão ocasionar rouquidão e ardor na região citada;
- 6) a maioria dos medicamentos age diretamente sobre a laringe, podendo gerar efeitos que comprometem o aparelho fonatório e, portanto, o uso abusivo é contra-indicado.

**Hidratação:**

A correta hidratação também é fundamental para o bom desempenho vocal. Diversos autores salientam que a adoção da hidratoterapia proporciona bons resultados contra o pigarro, as vozes ruidosas, o acúmulo de secreção e a rouquidão, além de diminuir a probabilidade de ocorrência de edemas locais. Portanto, recomenda-se realizar um programa de hidratação vocal como procedimento preventivo em profissionais da voz.

**Alimentação:**

Para otimizar os efeitos da alimentação sobre a voz, recomenda-se:

- 1) evitar chocolate, leite e seus derivados antes de lecionar, pois estes favorecem o aumento da secreção do muco no aparelho fonatório, produzindo pigarro e alterando o sistema de ressonância vocal;
- 2) evitar o consumo de bebidas gasosas, responsáveis pela sensação de “estufamento” que incomoda e interfere no controle da voz;
- 3) ingerir suco de laranja e limão regularmente, pois estes absorvem o excesso de secreção no trato vocal;
- 4) tomar água em abundância é fundamental para manter a garganta umedecida, condição está primordial para se manter uma voz saudável.

**Alterações hormonais:**

Quanto às alterações hormonais, nota-se que:

- 1) todos os hormônios produzidos pelo ser humano atuam diretamente no desenvolvimento da laringe e, portanto, são ocasionalmente responsáveis pelas diversas manifestações vocais apresentadas pelos indivíduos;
- 2) a disfonia pré-menstrual ocorre por engrossamento da mucosa laríngea, devido à diminuição de estrogênio no sangue;
- 3) a diminuição da produção de hormônios sexuais femininos, durante a menopausa, é responsável pelo engrossamento da voz feminina (voz grave). Nos homens, o agravamento vocal ocorre durante a puberdade e a agudização na terceira idade;
- 4) as pílulas anticoncepcionais e as drogas virilizantes podem adulterar o bom funcionamento das pregas vocais, comprometendo a variação da altura vocal (grave/agudo).

Seguindo estas recomendações, os atores, cantores e educadores, assim como outros profissionais que utilizam a voz excessivamente, estarão prevenindo-se de futuras alterações e males que acometem a região laríngea, preservando, deste modo, a sua saúde vocal (ALMEIDA, 2000, pp. 16-20).

A autora organiza o seu material por temas que tangenciam as questões que podem interferir na qualidade da produção de voz do professor. Observa-se que proibições e acautelamentos não são dominantes. Apesar de iniciar as recomendações com o item “Vícios”, que trazem uma conotação negativa quanto à saúde e em uma perspectiva moral, há mais proposições afirmativas de modo geral. Este aspecto parece-nos pode trazer uma sensação mais produtiva e proativa para a pessoa que busca garantir sua saúde vocal e um desempenho vocal conforme a sua

profissão.

### **1.3 – A saúde vocal e a noção de voz como instrumento**

A saúde vocal é de grande valor para toda e qualquer pessoa. No que se refere a profissionais que dependem de suas vozes para desempenhar suas atividades também é inquestionável a sua manutenção por meio da prevenção.

Nos três exemplos anteriormente apresentados observa-se grande ênfase nas restrições, proibições e acautelamentos explicitando os maus hábitos relacionados à voz, ou seja, há grande ênfase ao aspecto número 2 da organização proposta por Behlau e Rehder (1997) dos diferentes tipos de práticas que englobam a saúde vocal já citados anteriormente: “Saber quais são os inimigos de uma boa voz, ou seja, os hábitos nocivos que prejudicam e colocam em risco a saúde vocal”.

Se por um lado tantas ressalvas visam a proteção, por outro lado pode gerar nos destinatários de tais proposições certa ansiedade e receio relacionados às suas vozes quando mencionam seus conhecimentos sobre saúde vocal. Não é incomum entre atores e atrizes, cantores e cantoras a manifestação de sentirem suas vozes como demasiadamente frágeis.

Já as proposições proativas que reforçam práticas que podem ser assumidas para a pessoa que busca garantir sua saúde vocal associam-se ao item 3 dos diferentes tipos de práticas que englobam a saúde vocal para Behlau e Rehder (1997): “Saber quais são os procedimentos básicos para mantermos nossa emissão saudável por toda a vida”.

Nos exemplos acima não foram identificadas item 1 dos diferentes tipos de práticas que englobam a saúde vocal para Behlau e Rehder (1997): “Compreender como a voz é produzida e quais os órgãos envolvidos nesse processo”. Nos casos de materiais que apresentam atenção a este aspecto eles são apresentados fora das “regras” ou “orientações” que compreendem as proposições referentes à saúde vocal. Ou seja, são apresentados em capítulos à parte e, por este motivo, podem ser menos associados às noções de saúde vocal.

Contudo, será mesmo que a saúde vocal deveria ser exclusivamente pautada

pelo “bom ou mal-uso da voz”? As necessidades vocais quando continuadas e intensas são resolvidas tão somente pelas mudanças de hábitos?

## **Capítulo II – A Formação Vocal no Teatro e a saúde vocal.**

Nesse capítulo apresenta-se aspectos da compreensão do trabalho vocal para a atuação de Constantin Stanislavski, uma das principais referências para a formação de atores e atrizes no teatro. As considerações de Stanislavski não abrangem a totalidade e a complexidade do trabalho vocal para a cena contemporânea, mas permitem que se considere as características e necessidades estéticas da voz para a cena no contexto desse estudo.

Assim, a partir das proposições do autor para a voz para a cena, torna-se possível pensar sobre o lugar que a saúde vocal teria para as necessidades estéticas da voz.

### **2.1 – A voz na proposta de Constantin Stanislavski.**

Stanislavski foi diretor do Teatro de Arte de Moscou, escola que fica

localizada na Rússia e foi fundada em 1898. Stanislavski foi um dos pioneiros a trabalhar com o teatro realista, através de seus métodos inovadores entre seus contemporâneos.

Em *A Construção da Personagem* Stanislavski defende que os atores e atrizes desenvolvam tecnicamente o potencial de expressão da voz, sugerindo a importância dos estudos já existentes em relação à expressão verbal, ressaltando os seguintes aspectos do trabalho vocal: a dicção, o canto, as entonações, o tempo-ritmo ao falar.

Inicialmente, importa chamar a atenção para a importância que o treinamento tem para a qualidade vocal dos atores na perspectiva de Stanislavski. Para ele, quem atua pode solucionar qualquer deficiência vocal. Contudo, não acha que atores e atrizes deveriam contar com a sorte, com o “talento” ou até mesmo com a inspiração, pois esse não é um caminho seguro para o trabalho do ator e sua saúde vocal.

O mais frequente é que as deficiências citadas por mim possam ser corrigidas, pela colocação adequada dos sons, a eliminação das pressões, tensões, esforços e respiração e articulação nos lábios erradas ou, finalmente, podem ser curadas se forem causadas por doença. O que se deve concluir disto tudo é que até mesmo uma voz naturalmente boa deve ser desenvolvida não só para o canto, mas também para a fala (1989, p. 119).

No livro do Stanislavski o diretor Tórtsov fala de sua experiência pessoal com o canto ao longo de sua carreira como ator, ele utiliza a sua vivência como um exemplo de como a técnica podem munir o ator cênico de habilidades distintas, que podem ser aproveitadas no teatro, para um melhor trabalho vocal para a sua interpretação.

Minha pesquisa foi incentivada pelo fato de ter trabalhado muito naqueles últimos anos no setor da ópera. Entrando em contato com os cantores, conversei com eles sobre o tema da arte vocal, ouvi o som de vozes bem colocadas, deparei-me com um variadíssimo sortimento de timbres, aprendi a distinguir entre as matizações de tom da garganta, nariz, cabeça, peito, as da laringe, as occipitais e outras. Tudo isso ficou registrado em minha memória auditiva. Mas o principal é que passei a entender a vantagem das vozes colocadas “na máscara”, onde estão situados o céu da boca, as fossas nasais, os seios nasais e outras câmaras de ressonância.

Os cantores me disseram: 'o som que é colocado contra os dentes ou dirigido

contra o osso, isto é, o crânio, adquire vibração e força. Os sons que, ao contrário, vão de encontro às partes moles do palato ou da glote vibram como se estivessem abafados em algodão. (...) experimentei todos esses métodos para meu próprio uso a fim de poder descobrir a natureza do som com que tenho sonhado (STANISLAVSKI, 1989, p. 120).

O autor, ao tratar a voz para a cena, se refere a uma voz com condições expressivas. Assim, ele compara os diálogos entre atores e atrizes em cena ao diálogo dos instrumentos em uma sinfonia (1989, p.128):

A fala é música. O texto de um papel ou uma peça, é uma melodia, uma ópera ou sinfonia. A pronúncia no palco é uma arte tão difícil como cantar, exige treino e uma técnica raiando pela virtuosidade. Quando um ator de voz bem trabalhada e magnífica técnica vocal diz as palavras de seu papel, sou completamente transportado por sua arte suprema. Se ele for rítmico, sou involuntariamente envolvido pelo ritmo ou tom de sua fala, ela me comove. Se ele próprio penetra fundo na alma das palavras do seu papel, carrega-me com ele aos lugares secretos da composição do dramaturgo, bem como aos de sua própria alma. Quando um ator acrescenta o vívido ornamento do som àquele conteúdo vivo das palavras, faz-me vislumbrar com uma visão interior as imagens que amoldou com sua própria imaginação criadora (STANISLAVSKI, 1987, p.106).

Assim como na música a melodia, a dinâmica, o ritmo geram sentidos os mais variados, para o diretor russo, as entoações, ritmos, pausas podem mudar os sentidos das palavras. A forma de pronunciar uma palavra, texto, até mesmo uma vogal, tem uma capacidade incrível de mudar todo o sentido de uma frase ou texto, pela maneira com que é pronunciada e dita por quem atua.

Deste modo, o diretor aponta para uma necessidade de trabalho constante que leve a quem atua adquirir controle sobre o seu potencial expressivo a favor da produção de sentidos em cena para além do significado puramente verbal da comunicação.

## **2.2– A saúde vocal e a voz na proposta.**

Quando Stanislavski parece referir-se a alguma noção próxima de saúde vocal, por usar o termo “estar bem com a voz”, ele insiste, em realidade, em falar da qualidade técnica da voz:

Estar de” bem com a voz” é uma benção não só para a prima-dona, mas também para o artista dramático. Sentir que temos o poder de dirigir nossos sons, comandar sua obediência, saber que eles forçosamente transmitirão os menores detalhes, modulações, matizes de nossa criatividade!

“Não estar bem de voz” – que tortura, para um cantor e também para um ator! Sentir que não controlamos nossos sons que eles não alcançarão a sala repleta de ouvintes! Não ser capaz de exprimir o que o nosso ente criador interno está-nos ditando tão vívida e profundamente! Só o próprio artista conhece tais torturas. Só ele pode dizer o que foi finalmente forjado na fornalha de seu interior e como terá de ser transmitido pela voz e pela palavra. Se a voz se falseia o ator se envergonha porque aquilo que ele criou dentro de si foi mutilado em sua forma exterior

Há atores cujo estado normal é “não estar bem de voz”. O resultado é que falam pouco deformando assim aquilo que foi transmitido. Entretanto, sua alma, todo esse tempo, está cheia de música belíssima (1989, p.117).

Ele indica não só um bom estado da voz pode beneficiar não só o cantor, mas também o artista dramático, pois “estar bem da voz” permite que o ator explore suas potencialidades em transmitir suas mensagens mesmo nos mínimos detalhes, e isso é permitido quando se goza da flexibilidade vocal obtida a partir do treino.

O diretor reconhece que, mesmo que quem atue possua alguma qualidade vocal pontual, ela precisa ter um trabalho sistematizado que considere a voz em suas diversas potencialidades expressivas em prol de ter condições de realizar o seu papel sem comprometer seus objetivos estéticos: “forçar sua linda voz e essa violência prejudica não somente seus sons, sua pronúnciação, sua dicção, mas também a experiência emocional do seu papel” (STANISLAVSKI,1989, p.118).

Observando, assim que uma “boa voz para o teatro” é uma voz treinada tanto no canto quanto na dicção. Para o diretor uma voz no teatro precisa desenvolver todas as qualidades que permitam com que os sons que se produz gerem no público o máximo de sensações possíveis. A voz precisa ter intensidade, para alcançar os ouvintes em todas direções, mas também precisa ter flexibilidade de frequências, controle da duração, riqueza tímbrica para se adaptar à multiplicidade de papéis e gêneros teatrais e para gerar as nuances de modulação na fala:

Sua função é, transmitir por meio de palavras quer os sentimentos exaltados do estilo trágico, que a fala simples, íntima, graciosa, do drama e da comédia [...]. Em cena, a função da palavra é a de despertar toda sorte de sentimentos, desejos, pensamentos, imagens interiores, sensações visuais, auditivas e outras, no ator, em seus comparsas, e – por intermédio deles, conjuntamente

– com o público (STANISLAVSKI, 1989, p.118).

Ele frisa que uma técnica vocal é importante para se explorar a voz, seria bom se todos os cantores estudassem teatro, assim como todo ator estudasse técnicas vocal para a fala e canto, para não sobrecarregar a laringe, e poder ter uma potência vocal extraordinária, para ser utilizada no teatro.

Uma voz eficaz para a atuação, necessita ser responsiva, de ter condições de atender as demandas de diversos tipos de personagens, em diversos tipos de estilos teatrais:

Não vamos interferir com o trabalho do nosso subconsciente. É melhor aprendermos a atrair para o nosso trabalho criador as nossas naturezas espirituais, orgânicas.

Tornemos o fator vocal de um papel ao mesmo tempo sensível e responsivo, a fim de que ele ajude a transmitir os nossos sentimentos e pensamentos mais íntimos, as imagens da visão mental e assim por diante (1989 p. 128).

A citação acima nos remete à noção de voz proposta por Davini (2008) como uma produção do corpo: a voz deve ser treinada nessa proposta para que seja responsiva “aos sentimentos e pensamentos íntimos” e assim se afirma a relação entre o corpo, sua psiquê, emoções e sentimentos e a voz em cena. Ainda sobre a relação da palavra e o corpo Stanislavski afirma:

Nunca se deve usar no palco uma palavra sem alma ou sem sentimento. Lá as palavras não se podem apartar das ideias tanto quanto não se podem apartar da ação. Em cena, a função da palavra é a de despertar toda sorte de sentimentos, desejos, pensamentos, imagens interiores, sensações visuais, auditivas e outras, no ator, em seus comparsas e - por intermédio deles, conjuntamente - no público.

Isto indica que a palavra falada, o texto de uma peça, não vale por si mesma, porém adquire valor pelo conteúdo do subtexto e daquilo que ele contém. Isto é uma coisa que estamos aptos a esquecer quando entramos em cena (1989 p. 165).

Assim, sobre a voz na forma de palavras, Stanislavski aponta a palavra deve afetar, impactar a os colegas de cena e a plateia de diversas formas. Para o autor isso é possível a partir do esforço de quem atua por gerar a partir de seu próprio corpo o que ele entende como subtexto, ou seja: “É a expressão manifesta, intimamente sentida de um ser humano em um papel, que flui ininterruptamente sob as palavras do texto, dando-lhes vida e uma base para que existam”

(STANISLAVSKI,1989, p.165). A relação entre a voz, a palavra e corpo para o diretor russo demonstra-se latente nessas citações, mesmo que o autor não as explicita.

Para tratar especificamente da relação entre ator e o texto que deve ser dito em cena, é preciso levar a sério e com responsabilidade, um treinamento que desenvolva e potencialize a capacidade vocal de quem atua considerando sua relação intensa com o corpo em cena.

Um texto pode até ser levado à cena de forma intuitiva e sem um preparo específico voltado a esse uso, no entanto, além das grandes chances de se fazer um uso vocal abusivo à própria saúde, corre-se o risco também de o ator adentrar no campo arriscado da “inspiração”. Arriscado, pois mesmo que se fixem formas de dizer um texto, o ator não estará seguro, visto que no momento da encenação essa “inspiração” pode não existir e o seu texto pode ser dito sem vida e organicidade e não afetar a plateia como poderia afetar.

Stanislavski não demonstra em seu trabalho uma preocupação direta com a saúde vocal, uma voz saudável não basta para a arte teatral. Enquanto isso, a voz precisa ter suas potencialidades desenvolvidas a fim de garantir a qualidade da relação com o público. Contudo, mesmo que não ressalte o valor das condições saudáveis da voz ou que não observe os cuidados vocais, o diretor nos permite compreender que uma voz saudável seria uma condição mínima para o desenvolvimento das potencialidades estéticas da voz.

Nessa perspectiva, não há contradições na relação com as proposições advindas da área da saúde vocal. Contudo, no contexto de atuação e do canto que preveem uma necessidade continuada – quando a voz é demandada em suas potencialidades sonoras em repetidos ensaios e em performances - as mudanças de hábitos propostas pelos manuais de saúde vocal não parecem ser suficientes.

Deste modo, tal observação leva-nos a retomar a questão colocada ao final do capítulo 1: As necessidades continuadas e intensas são resolvidas pelas mudanças de hábitos tão somente? Mesmo as vozes dos professores ou outros profissionais que necessitam diretamente da voz não esteticamente, por exemplo, necessitam de um certo condicionamento e preparo para o desempenho de sua função que, em última instância, requer manter ou conduzir a atenção de uma

plateia de estudantes ou de um dado público. Até que ponto o desenvolvimento de alguma técnica que subsidie minimamente a performance diária desses profissionais, já que elas devem prezar por alguma eficiência, não poderia ser considerado uma condição para se manter a saúde vocal?

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

A forte importância da saúde vocal que era observada por mim, sobretudo na formação para o canto erudito, me levou buscar identificar o lugar da saúde vocal para a formação vocal de quem atua, realizar a análise de materiais bibliográficos da fonoaudiologia e dos estudos teatrais, sem deixar de considerar minimamente a formação para o canto e para a sala de aula.

Buscou-se trazer aqui algumas perspectivas diferentes em relação ao mesmo objeto de estudo que é a voz. A noção mais difundida, a voz como um instrumento, foi comparada à noção da voz como uma produção do corpo. Essa segunda evita tratar a voz como algo externo ao corpo ou como uma via para transmitir mensagens, tratando a voz como uma realização do corpo. A voz se aproxima assim de um evento ou de um fenômeno complexo, que implica diversos sistemas corporais, em seus aspectos fisiológicos, cognitivos e afetivos.

Diante da noção de voz como uma produção do corpo, as noções de saúde vocal mais difundidas, que enfatizam, por um lado, as proibições de hábitos que possam ser prejudiciais ao bom funcionamento das pregas vocais e, por outro, recomendações a aquisição de hábitos que possam garantir o bom funcionamento da laringe para quem tem grandes demandas vocais, parecem não considerar a complexidade do fenômeno vocal.

Tais recomendações, ao invés de afirmarem condutas que realmente impactem produtivamente no corpo de quem é exigido vocalmente, parecem gerar certa ansiedade ou a sensação insegurança em relação à voz. Pouco se ressalta nos conteúdos sobre saúde vocal considerados nessa monografia, de fato, a importância da compreensão de como o fenômeno da voz se dá e a importância de se desenvolver técnicas que avalizem, além da saúde vocal em si, as condições para qualquer profissional que dependa diretamente do seu trabalho vocal garantir a eficácia da voz.

Reitera-se por meio desta conclusão a importância do tratamento dado no ensino do teatro à voz, que parece considerar o corpo em sua plenitude, como realizador de movimentos e da voz, assegurados aqui implicitamente no discurso de Stanislavski (1989) e explicitamente por Davini (2008).

O objetivo da monografia foi apontar potencialidades e limitações das estratégias da fonoaudiologia para a abordagem da saúde vocal, no que corresponde, sobretudo, ao trabalho estético. Assim, com base nas minhas pequenas vivências e experiências na formação para o teatro, para o canto e para a sala de aula, além das leituras, análises e discussões com a orientadora, observou-se que pode ser possível ter “uma boa voz” - terminologia utilizada na fonoaudiologia - sem focar exatamente nas proibições ou recomendações, mas fortalecendo os aspectos possíveis de serem trabalhados e controlados na produção de voz no teatro, no canto ou na sala de aula.

Os estudantes de teatro e de canto, do mesmo modo que os professores em geral podem realizar a mediação dos discursos da saúde vocal, situando-se, contudo, a partir das necessidades de suas funções, estéticas ou não, e observando a multiplicidade do fenômeno vocal e suas relações com o corpo.

## REFERÊNCIAS

### **Bibliográficas:**

ALMEIDA, Amália Pollastri de Castro. **Trabalhando a Voz do Professor:** Prevenir, Orientar e Conscientizar. Monografia de Especialização. CEFAC: Rio de Janeiro, 2000.

BEHLAU, Mara; REHDER, Maria. **Higiene vocal para o canto coral.** Rio de Janeiro: Revinter, 1997.

CYRENE, Paparotti; VALÉRIA, Leal. **Cantonário: guia prático para o canto.** 2º edição. Rio de Janeiro: Ed. Saraiva. 2013.

DAVINI, Sílvia. *Voz e Palavra – Música e Ato.* **Palavra Cantada:** Ensaios Sobre Poesia, Música e Voz. Rio de Janeiro: 7 Letras, 2008.

HORTA, Luiz Paulo (Ed). **Dicionário de Música.** Rio de Janeiro: Ed. Zahar, 1985.

MARSOLA, Mônica.; BAÊ, Tutti. **Canto: uma expressão:** Princípios básicos de técnica vocal. São Paulo: Irmãos Vitale, 2000.

STANISLAVSKI, Constantin. **A construção da personagem.** Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1989.

SUNDBERG, Johan, **CIÊNCIA DA VOZ:** fatos sobre a voz na fala e no canto. São Paulo: EdUSP, 2015.

### **Site consultado:**

#### **Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia.**

<[https://www.sbfa.org.br/portal2017/departamentos/7\\_voz](https://www.sbfa.org.br/portal2017/departamentos/7_voz)> visitado em 14/06/2019,

