****

**Condicionamento vocal básico para os profissionais da voz**

****

**Fonoaudióloga: Maria do Socorro Távora Soares**

**Aperfeiçoamento em Projetos de Saúde – UECE**

**Aperfeiçoamento em Saúde do Trabalhador - ESP**

**Especialização em Fonoaudiologia Clínica –UNIFOR**

**Especialização em Audiologia Clínica – UFC**

**Mestrado em Saúde Pública – UFC**

**Fortaleza- CE**

**2014**

**Condicionamento vocal básico para os profissionais da voz**

**Produção dos Sons**

Para conseguirmos produzir o som através da nossa voz, recorremos a vários órgãos do nosso corpo que trabalham conjuntamente para viabilizar este processo. São eles:

* Aparelho respiratório
* Laringe com as pregas vocais
* Ressonadores – cavidade nasal , craniana, torácica, bucal e faringe
* Articuladores – língua, lábios, palato duro, palato mole, dentes e mandíbula

**Como acontece essa Produção**

Se inicia no cérebro que envia a mensagem para a laringe, onde estão as pregas vocais. Quando o ar que está nos pulmões ao ser expirado, passa pelas pregas vocais fazendo-as vibrar. Esse som básico, passa para as cavidades de ressonância a faringe, boca e nariz, que promove a amplificação e a transformação do ar através dos movimentos da língua, lábios e todo o aparelho fonador e assim produzimos as vogais e consoantes para a formação das palavras.

**Higiene Vocal**

* Deve-se beber bastante água de preferência em temperatura ambiente, principalmente durante a atividade vocal;
* Evitar qualquer tipo de competição sonora;
* Evitar bebidas alcoólicas, fumos, poluição e outros agressores;
* Evitar pigarrear, gritar, tossir, sussurrar e passar muito tempo no ar condicionado;
* Evitar o consumo de leite, chocolates e seus derivados antes da atividade vocal;
* Também influenciam as alergias, sobrepeso, refluxo gastresofágico e o uso de medicamentos;
* Durante a fonação, mantenha a cabeça reta, uma postura ereta com os dois pés apoiados no chão para facilitar a respiração;
* Procure estar vestido o mais confortável possível, para que seu vestuário não atrapalhe o fluxo respiratório e a postura;
* Articule bem as palavras, usando também expressões faciais e corporais para transmitir a mensagem.

**Condicionamento Vocal Básico**

**Exercícios:**

* Relaxamento
* Aquecimento vocal
* Desaquecimento vocal
* Respiração para a fala
* Articulação – Órgãos Fonoarticulatórios

**Exercícios de Relaxamento**

* Em pé, bem devagar, faça movimentos com a cabeça: primeiro, para a frente, depois, para trás, depois para os lados, mas não eleve o ombro. Rotação da cabeça para um lado e para o outro;
* Faça movimentos circulares de rotação com os ombros - primeiro de trás para frente, depois inverta;
* Levante os braços, com as mãos unidas e alongue, depois atrás das costas e na frente.

**Aquecimento Vocal**

Objetivo principal preservar a saúde do aparelho fonador, além de aumentar a temperatura muscular e o fluxo sanguíneo, favorecer a vibração adequada das pregas vocais, melhorando a produção vocal global.

Em média, os exercícios de aquecimento devem durar de 10 a 15 minutos.

**Exercícios de Aquecimento Vocal**

1. Som basal (TA) em “aaaa” prolongado e na frequência grave (Repetindo 5 X);
2. Sopro com lábios protruídos e som agudo e contínuo em “iiiiiii”(CA);
3. Vibração da língua com TrrrrrrrrÁ! TrrrrrrrrE! TrrrrrrrrI! TrrrrrrrrO! TrrrrrrrrU! (Mucosa PV)
4. Projeção da voz: Sons fricativos sonoros na sequência: “vvvzzzjjj” “vvvzzzjjj”
5. Ressonância: Sons nasais com movimentos de língua e mastigação

**Desaquecimento Vocal**

O desaquecimento é o oposto do aquecimento, ou seja, seu objetivo é trazer a voz de volta ao ajuste fonorespiratório da voz coloquial.

A duração média dessa atividade é de 5 minutos, e apesar de curta, é suficiente para o retorno à emissão coloquial.

**Exercícios de Desaquecimento Vocal**

1. Vibração de lábio em duração, emitindo o som “Brrrrrrrrrrrrrrrrrr…”, pouco volume, pouca projeção e em uma afinação bem grave (som basal);
2. Vibração de língua em duração, emitindo o som “Trrrrrrrrrrrrrrrrrr…”, também com pouco volume, pouca projeção e em som basal;
3. Bocejos e massagens na região laríngea.

**Exercícios de Respiração**

A Respiração para a fala deve ser Diafragmática e buconasal devido ao ritmo e velocidade da fala; Inspirar expandindo o tórax/barriga; sentindo o alargamento das costelas, mais ou menos na altura da cintura. Não levante os ombros nem estufe o peito! Mantenha a musculatura do pescoço relaxada. Prenda o ar por alguns segundos e expire esvaziando totalmente os pulmões.

1. Fazer o som "SSSSS..." contínuo mantenha o som homogêneo, estável, sem variações de intensidade, durante um tempo confortável e sem exageros;
2. Fazer sons curtos em "S"; a cada som, procure expandir o tórax (como se quisesse alargar a cintura);
3. Alternar os sons "SSSSS" e "S" "S" "S" (contínuo/entrecortado);
4. Repetir os mesmo exercícios acima, com os sons "CH" e "FFFF"; e procure ir aumentando sua capacidade, sem perder qualidade.

**Articulação - Exercícios Fonoarticulatórios**

Exercícios para dar mobilidade, força e elasticidade aos órgãos Fonoarticulatórios:

* Lábios
* Língua,
* Bochechas
* Mandíbula

**Exercícios Fonoarticulatórios - Lábios:**

* Protuir e estender os lábios em “i” e “u” com os lábios fechados
* Protuir e estender os lábios em “i” e “u” com os lábios entreabertos
* Protuir e estender os lábios em “i” e “u” com os lábios separados e a boca aberta
* Articular “PA” várias vezes
* Articular de forma rápida Ia a, Ia o e Ia u. Depois Ia a, Ia e, Ia i, com movimentos exagerados .
* Vibrar os lábios

**Exercícios Fonoarticulatórios - Bochechas e Mandíbula:**

* Abrir e fechar a boca devagar e depois rápido.
* Inflar as bochechas com os lábios fechados
* Abrir a boca lentamente dizendo: ma, ma, ma, ma e fechá-la também lentamente
* Abrir e fechar a boca com firmeza e rapidez dizendo muitas vezes: ba - ba - ba - ba - ba

**Exercícios Fonoarticulatórios – Língua e Bochechas:**

* Vibrar a língua
* Língua para dentro e para fora com a boca aberta
* Língua para cima e para baixo e de um lado para o outro com a boca aberta
* Língua empurrando as bochechas com a boca fechada
* Língua ao redor dos lábios fechados, para um lado e para o outro.