



# **A VOZ COMO FERRAMENTA DE COMUNICAÇÃO**

Música nas Actividades de Enriquecimento Curricular

Cursos de Formação de Professores

**Lúcia Lemos**

**18/07/2008**

## A VOZ COMO FERRAMENTA DE COMUNICAÇÃO

### Introdução à saúde vocal

#### TEMAS ABORDADOS

- ❖ Voz e percepções: atenção e escuta
- ❖ Voz e corpo: desenvolvimento da consciência corporal no canto e na fala.
- ❖ Verticalidade, tensões etc. Trabalho da voz em movimento.
- ❖ Voz espontânea e consciência de si.
- ❖ Voz e emoções: o stress e a voz.
- ❖ Voz e comunicação: presença e autenticidade; trabalho de repertório ou adaptação a situações pessoais: espectáculo, ensino etc.
- ❖ Voz e criatividade: reconhecer-se, exprimir-se, ousar a experiência inédita.

Através de exercícios vários, de movimento, de respiração, e de exploração vocal, tentaremos de forma lúdica ou sensorial, fazer novas experiências, ultrapassar hábitos limitativos, contactar novas possibilidades e tonalidades, e descobrir juntos novos sentidos e direcções.

#### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

##### 1. OUVIR-SE

Papel do ouvido no controle vocal. Saber captar a informação auditiva.

Importância da atenção no quotidiano para conseguir modificar hábitos e aceder a uma espontaneidade vocal.

##### 2. O CORPO COMO INSTRUMENTO VOCAL

Noções teóricas, funcionamento básico do aparelho vocal. Pormenores anatómicos: laringe, cordas vocais, músculos suspensores.

# A VOZ COMO FERRAMENTA DE COMUNICAÇÃO

---

Verticalidade e postura: tensões posturais: rigidez individual ou oriunda de “ falsas técnicas” (posição do pescoço, apoio das pernas, sorrisos fixos, respirações ofegantes falsamente expressivas...)

## 3. RESPIRAÇÃO

Colaboração voz/corpo. Papel do ar versus músculos de apoio vocal. Diafragma. Sons diafragmáticos. Respiração (ar que sai, e inspiração reflexa).

## 4. RESSONÂNCIAS

Cabeça, malares, boca, peito. Noções de equilíbrio vocal.

Colocações várias, saudáveis ou impostas. Papel do ouvido, correspondência com os vários movimentos das cordas vocais.

Encontrar a tonalidade correcta para cada um sem imitar ou forçar a voz num registo fixo.

## 5. ARTICULAÇÃO

Clareza da dicção (papel dos lábios, língua, maxilares e músculos faciais.)

Papel da mandíbula nas ressonâncias mas também na articulação.

Ritmo das palavras e do discurso.

## 6. SAÚDE VOCAL

A voz reveladora da identidade individual. Trabalho da voz: exposição e risco.

Encontrar a voz própria versus aplicar uma técnica. Expressividade, versatilidade e individualidade. Uma voz que comunica para além do conteúdo das palavras e capta a atenção.

Voz e stress. Gestão do esforço, comunicação clara.

Conselhos de higiene vocal quotidiana.

# A VOZ COMO FERRAMENTA DE COMUNICAÇÃO

---

## METODOLOGIA

Exercícios em conjunto e trabalho individual.

Exemplos sonoros e aplicações à voz falada.

Progressos e problemáticas particulares de cada um.

Discussão e apreciação colectiva dos exemplos, trabalho individual em situação (aplicadas à situação de trabalho).

Problemas específicos derivados da amplificação.

Lúcia Lemos, Março 2008

Meloteca 2008