

# TÉCNICA VOCAL

# O aparelho fonador

A produção de som pelos seres humanos, e já que não possuímos nenhum aparelho exclusivamente destinado a esse fim, envolve a acção de vários órgãos que, em conjunto, tornam possível a obtenção de sons.

Designa-se por aparelho fonador o conjunto dos órgãos que permitem produzir sons, e divide-se em cinco partes:

**Parte**  
**Componentes**  
**Função**

## **PRODUTORES**

Pulmões, músculos abdominais, diafragma, músculos intercostais, músculos extensores da coluna

Produzem a coluna de ar que pressiona a laringe, produzindo som nas cordas vocais

## **VIBRADOR**

Laringe

Produz som fundamental

## **RESSONADORES**

Cavidade nasal, faringe, boca

Ampliam o som

## **ARTICULADORES**

Lábios, língua, palato mole, palato duro, maxilar inferior

Articulam e dão sentido ao som, transformando sons em orais e nasais

## **SENSOR / COORDENADOR**

Ouvido – capta, localiza e conduz o som; cérebro – analisa, regista e arquiva o som

Captam, seleccionam e interpretam o som

A produção do som resulta, basicamente, da passagem do ar pela laringe, onde se situam as cordas vocais. A laringe situa-se na parte mediana do pescoço e é composta por três anéis de cartilagem, dentro dos quais estão as cordas vocais.

A laringe possui uma grande mobilidade, podendo assumir vários movimentos, consoante o tipo de som que é emitido.

As cordas ou pregas vocais são pequenos músculos com grande elasticidade. São classificadas em verdadeiras (com cerca de 1 cm nos homens e até 1,5 cm nas mulheres) e

## Pregas Vocais

Pregas Vocais  
Fechadas (fonação)



Pregas vocais abertas  
(respiração)



falsas. As verdadeiras estão na parte inferior da laringe e as falsas na parte superior. O som da voz normal é produzido pelas verdadeiras e o falsete pelas falsas.

Entre as pregas vocais verdadeiras e as falsas, encontra-se uma fenda, o ventrículo da laringe, que é uma das primeiras caixas de ressonância que o som encontra para a sua amplificação.

Durante a respiração, o ar inspirado passa pelas cordas vocais que permanecem abertas, enquanto que na expiração, elas fecham, e o ar faz pressão, causando uma vibração que produz o som. Assim, podemos concluir que a voz é produzida durante o processo de respiração.

As pregas vocais fazem um movimento alternado de abrir e fechar, ou seja, quando estamos calados elas estão abertas (momento da respiração) e quando falamos ou cantamos elas fecham-se (momento da fonação).

Contudo, elas também executam outros movimentos, como por exemplo, o choque entre elas quando são submetidas a abusos vocais como: gritos, pigarreios e tosses excessivos, ou ao uso de tons graves ou agudos demais, competição sonora, etc.. Estes choques podem prejudicar gravemente as pregas vocais.

Os excessos vocais podem provocar alterações tais como:

- o **Calos vocais:** são nódulos que se formam nas bordas das pregas vocais, como defesa do traumatismo que sofrem devido à emissão vocal inadequada.
- o **Pólipos:** podem resultar da evolução de nódulos, e só podem ser removidos cirurgicamente.
- o **Edemas**
- o **Fendas**

Entre outras alterações ocasionadas pelas constantes formas de abuso vocal.

Conhecer bem a anatomia e a produção da voz, o funcionamento do aparelho fonador, e o quanto as pregas vocais são sensíveis e frágeis, leva-nos a valorizar e cuidar melhor da nossa voz, preservando-a e protegendo-a do eventual aparecimento de problemas.

# Exercícios de aquecimento vocal

O aquecimento vocal é tão importante para o professor/comunicador como o aquecimento físico é para um atleta, pois pode evitar lesões. Este aquecimento não deve ser muito demorado, sendo suficiente cinco minutos de exercícios. Demasiado tempo de aquecimento acabará por ser prejudicial, podendo até produzir uma distensão das cordas vocais. Além disso, um maior tempo de exercícios de aquecimento, e ao contrário do que possa parecer, resultará em pouca produtividade no desempenho vocal que se segue a este período.

Depois de acordarmos, o aparelho fonador demora cerca de duas horas a aquecer. Se necessitamos de o usar antes desse tempo, convém efectuar breves técnicas de aquecimento, tais como:

1. Encha as bochechas de ar e massage o queixo com o polegar em círculos pequenos.
  2. Encha uma bochecha de ar e empurre-o dentro da boca, de bochecha em bochecha, cerca de dez vezes em cada uma delas, sem mexer o maxilar. Pode ajudar com a mão, segurando as bochechas, para evitar mexer o maxilar.
  3. Abrindo ligeiramente a boca, comprima o interior de cada bochecha, alternadamente, com a ponta da língua. Repita dez vezes.
  4. Faça estalidos com a língua, colocando-a entre o palato duro e a base da língua.
  5. Abrindo ligeiramente a boca, solte o maxilar. Estique a língua até conseguir chegar ao queixo. Conte mentalmente até dez. Repita o ponto 4.
  6. Mantendo o maxilar solto, estique a língua tentando chegar à ponta do nariz. Conte mentalmente até dez. Repita o ponto 4.
  7. Mantendo o maxilar solto, estique a língua horizontalmente para fora e recolha-a rapidamente. Repita dez vezes. Repita o ponto 4.
  8. Com o maxilar solto e a boca ligeiramente aberta, empurre suavemente o cano da laringe, com os dedos, de um lado para o outro.
- Importante:** Não emita qualquer som enquanto efectua este exercício.
9. Mova o maxilar verticalmente, para cima e para baixo, com os lábios fechados, mas sem fazerem força, como se mastigasse a letra **m**.

# A respiração

Os professores que usam muito ar durante a aula estão sujeitos a uma elevada pressão de ar exercida pela sua passagem na laringe. Esta pressão, feita pela base pulmonar, quando sobrecarregada pelo excesso de ar, dificulta o controlo da fala do professor, que acaba por desenvolver toques bruscos com as pregas vocais enquanto fala. Assim, contrai a região do pescoço e até mesmo os ombros e a face, o que leva à produção de sons desagradáveis que podem conduzir à rouquidão.

O principal músculo da respiração é o diafragma, situado na base dos pulmões: quando inspiramos, o diafragma é estendido, tornando-se quase plano, deslocando a cavidade abdominal e ampliando a cavidade torácica; quando expiramos, o diafragma sobe. A respiração, sempre que possível, deve ser nasal (ainda que seja de boca aberta), pois assim o ar é filtrado e aquecido pelas narinas.

Devemos encher profundamente os pulmões, sem levantar os ombros. Se elevarmos as costelas e as clavículas, mantendo os músculos abdominais contraídos, e erguermos os ombros, estamos a fazer uma respiração forçada com consequências graves para a nossa voz.

Quando fazemos, por vezes, uma leitura expressiva, precisamos controlar o tempo de entrada e saída do ar. Precisamos dosear a saída do ar conforme a extensão das frases e a inspiração também deve surgir num momento preciso, de acordo com a pontuação do texto.

À medida que o ar vai acabando, deve-se aumentar a pressão da musculatura abdominal.

Na leitura em voz alta, é preciso economizar o sopro na expiração e evitar a exaustão completa, libertando-nos da horrível falta de folgo. Para isso, temos a pontuação que nos dá a possibilidade de renovar frequentemente a provisão de ar. A respiração pode ser feita de acordo com as seguintes normas:

- Vírgula \_\_\_\_\_ 1/4 de respiração
- Ponto e vírgula \_\_\_\_\_ 1/2 de respiração
- Dois pontos \_\_\_\_\_ 1/2 de respiração
- Ponto \_\_\_\_\_ respiração completa

A duração das pausas depende também da expressão, da sensibilidade e da inteligência de quem lê, que podem determinar a pontuação e as pausas a fazer.

## 1 POSTURA

Uma boa realização na fala só é possível se controlarmos a respiração. A **respiração** e a **postura** estão intimamente interligadas. Para realizar uma respiração correcta é preciso estar numa postura adequada.

Em que consiste uma boa postura?

Ter uma boa postura é fazer com que a sustentação e o equilíbrio do nosso corpo estejam de acordo com as leis da gravidade.

Uma boa postura ...

... é menos cansativa do que uma postura má ou relaxada, pois os ossos e os músculos ficam posicionados de modo que haja o mínimo de esforço e tensão.

... causa um melhor aproveitamento respiratório.

... dá um melhor aspecto à visualização, além de transmitir maior segurança.

... coloca o mecanismo vocal na melhor posição para o seu posicionamento, tornando mais fácil a produção de uma sonoridade com qualidade.

... traz confiança, bem estar psicológico e físico a todo o organismo.

... faz o corpo funcionar melhor e, conseqüentemente, beneficia a saúde vocal.

Quando se está sentado, o principal apoio do corpo é o assento. O tronco e a cabeça devem estar alinhados, com a coluna direita, devendo os quadris estar bem apoiados no encosto, sem, no entanto, fazer com que o abdómen fique projectado para a frente, ou pelo contrário, que a coluna fique inclinada para a frente. Em ambas as situações a respiração ficará comprometida, e sentir-se-á cansado em pouco tempo. Se estiver sentado numa cadeira com braços, não deve apoiar os seus próprios braços sobre os da cadeira, pois haverá maior sobrecarga nos ombros, prejudicando a coluna.

Para assumir uma postura correcta, tenha em conta as dez regras que se seguem, adequadas a diferentes partes do corpo:

**1. Pés:** uma boa base dá maior segurança e firmeza. Inicialmente, deverão estar um pouco afastados. Se estiver de pé durante muito tempo, o ideal é variar a sustentação do peso entre os pés, mas não de forma demorada, para evitar fadiga e tensão. Não se deve colocar o peso apenas sobre os calcanhares.

**2. Pernas:** como ajudam a fixar e sustentar o corpo, elas nunca ficam totalmente relaxadas. No entanto, elas devem ficar flexíveis, nunca rígidas, prontas para o movimento. Não se deve apoiar todo o peso do corpo somente numa perna, pois haverá uma forte tendência a tremer. Para ajudar a resolver a tensão nas pernas e pés, podem-se fazer alongamentos nesta região.

**3. Quadris:** devem estar equilibrados, evitando que um lado esteja mais elevado que o outro. Porém, uma leve alternância ou movimentação ajuda a relaxar esta região, pois não é desejável que esteja muito rígida.

**4. Abdómen:** não deve estar exageradamente projectado para dentro nem para fora. Devem-se evitar tensões excessivas neste local, pois a musculatura desta região é de extrema importância para a respiração controlada, imprescindível ao professor.

**5. Costas:** manter a coluna direita de forma não rígida favorece o bem estar da voz, pois melhora as condições da expansão do tórax, e conseqüentemente, auxilia a respiração. Devem permanecer equilibradas, sem inclinações exageradas.

**6. Tórax:** deve estar numa posição relaxada, evitando-se qualquer contracção muscular excessiva, para facilitar a respiração. Deve-se sentir todo o tórax agindo em conjunto.

**7. Ombros:** devem estar descontraídos, sem nenhuma tensão nestas articulações. Qualquer rigidez nesta região pode comprometer a acção dos músculos do tórax e do pescoço. Não devem mover-se muito para frente, nem para trás, nem para baixo, muito menos para cima. A rigidez local pode comprometer toda a postura.

**8. Braços e mãos:** devem estar caídos livremente ao longo do corpo, de forma natural, o mais livres possível de tensão. Os maneirismos devem ser evitados, como ficar apertando as mãos à frente ou atrás, ou torcendo-as, pois isso causa uma tremenda tensão nos braços e no tórax, além de interferir na acção dos outros músculos do corpo. Deve-se ter o cuidado, enquanto se fala, de manter os ombros e braços relaxados, para evitar tensão no pescoço.

**9. Cabeça:** deve estar centrada. O olhar deve estar na direcção dos alunos, e o queixo deve estar em ângulo recto com a cabeça. Quando as pessoas enterram a cabeça no tórax ou alongam o pescoço para cima, dificultam os movimentos da laringe, e naturalmente, a sua emissão vocal.

## 2 APOIO RESPIRATÓRIO

É necessário saber controlar a entrada e a saída do ar que se respira. A esse controlo dá-se o nome de apoio respiratório. O apoio é o controlo consciente da força passiva e espontânea do movimento de elevação do diafragma na expiração e tem a finalidade de manter o equilíbrio da coluna e aplicá-la à fonação.

Para que se possa lançar o som vocal à distância que se deseja, é necessário termos um ponto de apoio. Incorrectamente os professores fazem da região da garganta esse ponto de apoio, o que magoa a laringe e as cordas vocais, dilatando as veias do pescoço, tão grande é o esforço que fazem para falar.

Aconselha-se, pois, que os professores ou quaisquer outros comunicadores situem o seu ponto de apoio correctamente, ou seja, que a pressão exercida se situe entre os dois diafragmas: o diafragma torácico e o diafragma pélvico.

Como fazê-lo?

O professor deve exercer uma leve pressão abdominal (baixo-ventre), mais ou menos quatro dedos abaixo do umbigo, seguindo-se de uma leve contracção glútea.



É para esta região pélvica que o professor deve encaminhar a sua atenção quando desejar uma projecção da voz mais consistente. Esta disposição corporal, a que nós chamamos **cinturão pélvico**, é indispensável para a situação da sala de aula.

Se for necessário sussurrarmos ou gritarmos, devemos fazer uma compressão máxima do cinturão pélvico. Nunca devemos, num momento de exaltação, levantar os ombros antes do grito pois assim o cinturão pélvico soltar-se-á e o grito cairá na nossa garganta.

Este exercício deve tornar-se um hábito natural e constante da sua vida profissional. Recomenda-se pois muito cuidado, observação e treino.

Nunca nos podemos esquecer que, durante qualquer leitura devemo-nos apoiar sempre no cinturão pélvico.

### **3 EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS**

#### **Exercício para percepção da inspiração involuntária**

Este exercício serve para exercitarmos a elasticidade da musculatura abdominal para dentro e para fora e se perceber que não há necessidade de se fazer esforço para que o ar entre pois tal facto acontece naturalmente, quando sentimos necessidade de inspirar.

Solte o ar, esvaziando a barriga. Fique alguns instantes sem ar. Relaxe a musculatura, deixando então o ar entrar, mas sem forçar a sua entrada.

#### **Exercício para treinar a saída do ar com controlo (APOIO):**

Este exercício pode ser feito contando o tempo de saída do ar para aos poucos aprender a controlar e aumentar o tempo de saída do ar (por exemplo, soltar o ar em dez tempos, depois em quinze, vinte, etc.).

Podemos também controlar o tempo da entrada do ar, que muitas vezes deve ser rápida, dependendo das frases que lemos. Assim, além de controlar a entrada do ar, fazemos uma contagem também para a inspiração e procuramos gradualmente diminuir esse tempo de inspiração.

#### **Exercício para treinar a pressão da saída do ar:**

Se precisarmos fazer um som com uma intensidade mais forte, devemos utilizar mais o apoio respiratório para não sobrecarregar as cordas vocais.

Partindo do exercício anterior, vamos, na saída do ar, fazer movimentos abdominais com pressão alternada.

A expulsão do ar, acompanhada por um “ sssss” prolongado, deve ser feita pressionando o abdómen e dominando essa pressão, alternadamente. Deve fazer-se num único sopro, sem interrupções. Verificamos então que quando aumentamos a pressão do abdómen, aumentamos a pressão do ar.

#### **Exercício para treinar a parte baixa do abdómen:**

A maioria das pessoas tem tendência para usar muito pouco os músculos abdominais quando respira. Pessoas mais ansiosas ou com uma vida mais agitada, raramente fazem esta respiração mais baixa. Já referimos anteriormente como isso é prejudicial.

Quando a respiração “ não desce” e se mantém muito no tórax, a melhor maneira de a fazermos “ baixar” é através da contracção dos músculos glúteos.

Deve-se experimentar expirar o ar lentamente e, ao mesmo tempo, fazer uma contracção anal. Quando se encontrar sem ar, relaxe o abdómen e vai sentir que a respiração se torna mais ampla.

Repita este exercício várias vezes, até que o interiorize de tal modo que se torne habitual e o faça espontaneamente.

### **4 EXERCÍCIOS PARA DESOBSTRUÇÃO AS VIAS RESPIRATÓRIAS**

1. De pé, pernas afastadas e joelhos ligeiramente flectidos, inspirar profunda e lentamente enquanto estende os braços à altura dos ombros.

Expirar lentamente voltando à posição inicial.

2. Inspirar elevando os braços acima da cabeça. Baixá-los durante a expiração.

3. Pernas afastadas, pés firmes. Inspirando, levantar os braços acima da cabeça, juntando depois as mãos, e expirando deixar cair os braços e o tronco para a frente em movimento de lenhador.

4. Inspirar, levantando os braços à altura dos ombros, fazendo depois pequenas rotações. Expirar, fazendo uma rotação ampla com os braços.

5. Deitado, levantar os braços acima da cabeça durante a inspiração. Voltar à posição inicial na expiração.

### **5 EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS COM PRODUÇÃO DE SOM**

Os exercícios respiratórios são muito importantes para a correcção das deficiências da voz e são feitos em combinação com a emissão de sons.

1. Inspiração pelo nariz, lenta e prolongadamente em silêncio.

PAUSA

Expiração nasal, lenta e prolongada.

2. A mesma inspiração do exercício anterior.

PAUSA

Expiração pela boca soprando suavemente com os lábios em posição de assobiar.

3. Inspiração idêntica à do exercício anterior.

PAUSA

Expiração pela boca em **A** afônico.

4. O mesmo exercício expirando em **O** afônico.

5. Inspiração rápida e profunda.

PAUSA

Expiração sonora com a boca fechada mas com os maxilares separados em vibração.

6. A mesma inspiração do exercício anterior.

PAUSA

Expiração inicialmente com a boca fechada emitindo um som médio e terminando com a boca aberta **mmooommmm**.

7. Pequenas inspirações nasais rápidas até sentir o peito cheio de ar.

PAUSA

Expirar rápida e fortemente.

8. Inspiração profunda pelo nariz.

PAUSA

Expiração emitindo consoantes fricativas:

**SSSSS / JJJJJ / CHCHCHCHC / ZZZZZ**

9. Inspiração idêntica à anterior.

PAUSA

Expirar contando em voz alta **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8,...**

- As consoantes oclusivas ( **P, B, T, D, G e Q**) fornecem bons exemplos para dominar a expiração, porque gastam mais ar. Inspirar e expirar repetindo muitas vezes, lentamente, **P B T D G Q**.

Ler frases longas em que se encontrem frequentemente essas consoantes, como por exemplo as que se encontram em anexo.

Esta leitura deve ser feita, inspirando profundamente e atacando de imediato, no início da expiração, para não desperdiçar ar. Devemo-nos esforçar por sustentar os finais das frases, economizando o ar expirado.

10. Outro tipo de exercício será a leitura de um poema/ texto numa só expiração que inclua algumas consoantes fricativas.

## Exercícios de colocação de voz

Estes exercícios devem ser realizados usando o apoio respiratório.

Sentado ou de pé com as costas direitas e as pernas abertas:

Inspirar pelo nariz lenta e prolongadamente.

PAUSA

Expirar pela boca emitindo o som **eemmm**

Inspirar pelo nariz lenta e prolongadamente.

PAUSA

Expirar pela boca emitindo o som **uuuuuuu**

Inspiração do exercício anterior

PAUSA

Expirar pela boca emitindo o som **iiiiiiiiii**

A mesma inspiração do exercício anterior

PAUSA

Expiração pela boca emitindo o som **ooooooooo**

Inspiração do exercício anterior

PAUSA

Expiração pela boca emitindo o som **eeeeeeeeeee**

Inspiração do exercício anterior

PAUSA

Expiração pela boca emitindo o som **aaaaaaaaa**

Inspiração do exercício anterior

PAUSA

Expiração pela boca emitindo o som **ôôôôôôôôô**

Inspiração do exercício anterior

PAUSA

Expiração pela boca emitindo o som **êêêêêêêêê**

Inspiração do exercício anterior

PAUSA

Expiração pela boca emitindo o som **uueeoiiiaa**

Repetir três vezes

## **EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO**

Passamos a descrever alguns exercícios que têm como fim o relaxamento. Devem ser acompanhados por uma música relaxante e tranquila, e podem ser executados de olhos fechados. Em todos eles, tenha presente que o seu maxilar deve estar bem relaxado. O ideal é manter a boca entreaberta e a língua encostada aos dentes inferiores.

1. Relaxamento dos ombros: sentado ou de pé, inspirar levantando os ombros para cima o mais que puder. Soltar o ar deixando os ombros caírem. Acompanhar com um suspiro de alívio, deixando toda a tensão sair quando soltar o ar. Pode soltar-se o ar com um **AAAHHH!!!** Bem sonoro. Repetir algumas vezes.

2. Relaxamento dos ombros: girar os ombros lentamente para a frente numa rotação completa, como se estivesse desenhando um círculo. Fazer o mesmo para trás. Não esquecer de manter a respiração. Fazer o contrário. Respirar bastante para ajudar a sair a tensão.

3. Relaxamento do pescoço: movimentar a cabeça em todas as direcções. Primeiro para a frente, depois para trás. Movimentar a cabeça para um lado e depois para outro. Por fim fazer rotação completa com a cabeça, deixando-a bem relaxada como se fosse uma “bola solta”, girando-a para um lado e para outro.

## EXERCÍCIOS PARA A FLEXIBILIDADE DOS ÓRGÃOS VOCAIS

### 1 - MAXILARES

1. Abrir e fechar a boca lentamente a dizer: ma... ma... e também muito lentamente a dizer: IARA - IATE - IAGA - IANSÃ.
2. Abrir e fechar a boca com firmeza e rapidez dizendo muitas vezes: ba-ba-ba-ba...
3. Dizer lentamente: não há luar - não há luar....

### 2 - PALATINO

1. Bocejar e dizer lentamente: gong, gong, gong...
2. Emitir e alternar a vogal oral com a vogal nasal: á - ã; e - en; i - in; o - on; u - um;
3. Fazer gargarejos - com água.

### 3 - LÍNGUA

1. Pôr a língua para fora e recolhê-la rapidamente.
2. Arquear a língua até encostar a ponta no palatino.
3. Arquear a língua para baixo e para cima.
4. Bater com a ponta da língua na face anterior e logo na posterior dos dentes incisivos inferiores, fazer o mesmo com os incisivos superiores. Rapidamente, várias vezes.
5. Fazer rotações com a língua contornando os lábios com a boca aberta e também contra os lábios cerrados.
6. Firmar todo o contorno da língua nos malares superiores deixando apenas a ponta livre para golpear o palato dizendo: la - le - li - lo - lu - lo - li - le - la.
7. Articular lentamente, apressando aos poucos: tê - rê -tê - rê; variar as consoantes iniciais com as vogais mantendo o rá (fará).
8. Articular lentamente apressando aos poucos tê - lê -tê - lê; tê - rê - tê - rê; variar as consoantes iniciais e as vogais: fa - rá, fa - rá , fa - rá.
9. Firmar a ponta da língua atrás dos incisivos superiores e experimentar com muita pressão para provocar vibrações na ponta da língua.

10. Imitar campainhas: trim, trim; sinos: bebelém, bebelém; tambores: prrrr, prrrr.

11. Consoantes que são articuladas com movimentos da língua contra o palato: la - le - li - lo - lu - lo - li - le - la / na - ne - ni - no - nu - no - ni - ne - na / ta - ti - to - tu - to - ti - te - ta / da - de - di - do - du - do - di - de - da.

“ Teu tio Tadeu te deu dois tetéus” ... várias vezes.

“ Lana, Lina, Lena e Lola levam Nilia e Madalena nas salinas sonolentas ver a lua em plenilúnio” .

#### 4. PARA OS LÁBIOS

1. Dizer muitas vezes iu - iu - iu - ...; tuim - tuiira - tuiuca - tuiuíú - suíno - suiurá - siúba - siusi.

2. Ler com os dentes cerrados, exagerando a articulação labial.

3. Comprimir fortemente os lábios e soprar com explosão: p - p<sup>-</sup> p<sup>-</sup> p<sup>-</sup> p<sup>-</sup>, primeiro sem som, depois dizendo: pa - pe - pi - po - pu - po - pi - pe -pa, com muita rapidez e firmeza.

4. Assobiar.

5. Soprar tiras de papel.

6. Leitura afónica exagerando as articulações.

7. Repetir a mesma leitura relaxando o maxilar inferior.

## Higiene vocal

A higiene vocal consiste em algumas normas básicas que auxiliam na preservação da saúde vocal e prevenção do aparecimento de alterações e doenças.

Para manter uma boa qualidade de voz, deve assim observar alguns aspectos gerais relevantes, tais como:

DEVE...	NÃO DEVE...
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Dar preferência a colchões semi ortopédicos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Falar abusivamente ao telefone</li><li>▪ Consumir álcool, em excesso</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Automedicar-se</li> <li>▪ Falar enquanto pratica exercício</li> <li>▪ Falar em ambientes ruidosos ou abertos</li> <li>▪ Praticar o polifacetismo vocal</li> <li>▪ Falar no processo de digestão</li> <li>▪ Ingerir líquidos frescos ou muito quentes</li> <li>▪ Falar durante estados gripais ou crises alérgicas</li> <li>▪ Submeter-se a mudanças bruscas de temperatura</li> </ul>
--	--

Também deve observar diariamente, e em particular, quando utiliza a sua voz, as seguintes regras:

DEVE...	NÃO DEVE...
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Praticar exercícios vocais antes e depois da exposição vocal</li> <li>▪ Manter uma boa postura</li> <li>▪ Falar sempre de pé</li> <li>▪ Usar roupas folgadas</li> <li>▪ Ingerir alimentos leves mas que necessitem de muita mastigação antes de falar</li> <li>▪ Beber água frequentemente</li> <li>▪ Falar no meio da sala de aula</li> <li>▪ Fazer repouso vocal após o uso indispensável da voz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gritar sem suporte respiratório</li> <li>▪ Falar com golpes da glote</li> <li>▪ Tossir ou pigarrear</li> <li>▪ Usar adornos que comprimam a laringe</li> <li>▪ Falar demasiadamente ou discutir frequentemente</li> <li>▪ Rir alto</li> <li>▪ Falar sentado ou mal posicionado</li> <li>▪ Falar enquanto escreve no quadro de giz</li> </ul>