

VOZ: ESSA FORMA MÁGICA DE COMUNICAÇÃO

Eunice Mendes

A voz é o espelho da personalidade humana. É ela que nos apresenta ao mundo, através dos sons; cada voz é única em suas vibrações, nos seus tons, na sua textura e musicalidade. Pela voz, mostramos ao mundo quem somos, o que sentimos e como vemos as coisas. Por ela é possível detectar as áreas de sombra e de luminosidade de cada ser humano.

A voz, associada aos gestos, às expressões corporais, à postura e à fala, compõe um poderoso instrumental da comunicação humana.

Conhecer a própria voz é conhecer um pouco mais a própria alma, porque ela revela as nossas angústias e os nossos anseios mais íntimos ao imprimir publicamente parte do nosso território individual. Quem busca o autoconhecimento tem na voz, que integra a pessoa ao mundo, um meio poderoso para revelar traços essenciais do ser.

Dedicar mais atenção à voz é estar em sintonia com o pulsar da vida. Se as palavras transmitem a mensagem intelectual, a voz transmite a mensagem emocional numa linguagem cujos matizes vão nos distinguir como personagens únicas de nossa história.

Nossa melhor voz, nossa melhor comunicação

Nós não nos ouvimos como os outros nos ouve. A nossa voz é produzida pela vibração das pregas vocais, som que é modificado nos ajustes que ocorrem à sua passagem pelas cavidades de ressonância (laringe, faringe, boca, nariz), onde ele é ampliado e modificado.

A voz muda ao longo da vida, acompanhando nosso desempenho biopsicossocial. Por inúmeros fatores, incorporamos formas inadequadas de produzi-la, e consequentemente produzir a fala, pronunciando mal as palavras e utilizando muletas verbais que acabam por se transformar em obstáculos às nossas comunicações.

Faz parte da estruturação positiva da autoimagem reconhecer as características e a capacidade da própria voz, aproveitar o que elas têm de mais expressivos e adaptá-las à situação e à mensagem que se quer transmitir.

Não é tarefa fácil mudar a própria voz, mesmo que se queira. Muitas vezes, isso exige auxílio especializado. Os sons que emitimos nos colocam em julgamento a todo instante, por isso mesmo deveríamos buscar uma voz agradável e melódica, mais adequada à boa comunicação.

A voz é tão importante quanto a mensagem porque é ela que dá, ou não, credibilidade ao conteúdo. Por isso a harmonia e coerência devem estar sempre presentes entre aquilo que dizemos e como transmitimos a informação, através da voz. Qualquer desencontro entre o conteúdo e a forma será notado. A maneira como se diz as coisas terá um peso maior na avaliação do receptor.

Há uma relação dialética entre a voz e a autoimagem. Qualquer mudança em uma delas implicará uma alteração da outra. Muda o homem, muda a sua voz! Não temos uma voz, nós somos uma voz! A nossa imagem social está em conexão direta com a expressão vocal. Resgatar a voz verdadeira é fazer um inventário íntimo da construção de uma imagem vencedora.

A voz: um instrumento musical

Imagine a voz como um instrumento musical. Já perceberam o que nos acontece quando ouvimos uma boa música? A harmonia do conjunto nos sensibiliza e altera tanto o nosso estado emocional que é capaz de mudar até as características do ambiente que nos rodeia.

Assim como a música, a fala é uma obra a ser construída. Não se pode dizer tudo da mesma maneira. No seu discurso, sempre identifique os momentos que pedem maior ou menor intensidade. Eles quebram a monotonia e destacam o que interessa. Assim como na música, você também interpreta o que diz. Dois artistas jamais executam a mesma melodia. Com a voz se dá o mesmo. Encontre a sua e se destaque da multidão.

Use também o silêncio. Fale com ritmo, faça pausas nos momentos estratégicos. Aproveite para recuperar o domínio da voz. a pausa permite controlar ações e a reflexão constante do que foi dito. Como na música a fala deve refletir a harmonia entre as partes que a compõem.

Por que cuidar da voz?

Pessoas que falam em público devem ter certos cuidados para preservar a saúde vocal.

Muita gente não sabe como a voz é produzida no nosso corpo e o que pode fazer para torná-la melhor. Cuidar da voz significa conhecê-la e usá-la bem; é respeitar o equilíbrio entre o ar que sai do corpo e a força muscular exercida pelas pregas vocais; é tirar dela o melhor rendimento com o mínimo de esforço. Para isso é preciso conhecer também as emoções, que interferem diretamente na sua produção.

É pela voz que chamamos a atenção das pessoas e por isso é um elemento que pode facilitar ou dificultar a interação. Juntamente com a linguagem corporal, a voz é fundamental para a boa assimilação da mensagem. Uma voz clara e bem-definida é o caminho para a compreensão do conteúdo.

No ambiente profissional, a voz conta pontos em inúmeras situações. Por ela você transmite confiança, liderança, credibilidade e assertividade. Não são raros os bons profissionais que não conseguem transmitir essas qualidades por dificuldades associadas à voz. Fazer-se entender através dos sons que você articula fortalece a autoimagem positiva. Quem fala bem atrai a atenção das pessoas e, consequentemente, pode aliviar melhor o conteúdo do que diz.

A plateia reflete o que você está dizendo. Se a sua voz transmite entusiasmo, vivacidade e convicção, a confiança na sua apresentação será total. Vá em frente! Não se iniba! Use sua voz com coragem e ousadia, para superar os próprios limites!

Cuide da sua voz como um instrumento precioso, porque o aprimoramento vocal é um requisito do sucesso!

Voz: um instrumento delicado

Evite:

☒ Fumar. O cigarro não combina com boa voz. A fumaça agride as pregas vocais, provoca irritação, pigarro e tosse.

☒ Beber. O álcool prejudica a saúde vocal porque anestesia as cordas vocais.

- ❓ O ar-condicionado. A umidade do ar diminui, resseca a garganta e laringe e danifica as pregas vocais. A exposição prolongada vai exigir um esforço maior em detrimento da qualidade vocal. Beba muita água em temperatura ambiente.
- ❓ Líquidos e alimentos muito frios ou quentes. As temperaturas extremas causam choque térmico e agredem as pregas vocais.
- ❓ Roupas apertadas. Causam desconforto e dificultam a respiração. Deixe o pescoço o mais livre possível de acessórios, bem como a região do diafragma. Evite usar cintos ou faixas que dificultem a respiração.
- ❓ Falar ao telefone prendendo-o ao ombro. Os músculos ficam tensos e impedem a livre passagem do ar.
- ❓ Falar em locais barulhentos. O segredo da boa voz está na capacidade de determinar, de acordo com as circunstâncias, o seu melhor volume.
- ❓ Forçar a voz. Se estiver rouco, faça repouso de voz e, se isso não resolver, procure um especialista. Se a voz é o seu instrumento básico do trabalho, conte com a orientação do fonoaudiólogo. Ele poderá indicar exercícios e orientá-lo a produzir uma voz melhor. O trabalho preventivo evitará problemas futuros.
- ❓ Ansiedade e tensões, que bloqueiam a passagem de ar e atrapalham os movimentos circulares. Quanto mais relaxado o corpo estiver, mais harmoniosa será a fala.
- ❓ Locais poluídos. Caminhe ao ar livre e procure respirar profundamente para alcançar harmonia física e mental.
- ❓ Falar muito. É um hábito prejudicial às pregas vocais. Durante todo o dia, faça exercícios ao seu tipo de voz. não faça três horas num dia e depois fique semanas sem praticar. O segredo do aprimoramento da voz é a circunstância e a perseverança. É muito comum perder total ou parcialmente a voz depois de falar por longo tempo. Isso é um sinal para procurar ajuda profissional. Sempre que possível, faça repouso vocal – descanse sua voz.
- ❓ Gritar constantemente. Gritar é um hábito extremamente prejudicial à saúde vocal e pode causar sérios danos às pregas vocais. Tente evitar isso o máximo possível.
- ❓ Excessos noturnos. Nada como um boa noite de sono para descansar a voz. Não seja o único a falar em uma festa. Não entre em competições vocais. Para pessoas com dificuldades vocais, o remédio, às vezes, é simplesmente ficar quieto ou falar devagar.

Procure:

- ❓ Comer salsão, cenoura, maçã, pera e outros alimentos ricos em fibras. Isso exercita os músculos da face e ajuda a articulação.

- ☐ Pela manhã — e durante todo o dia — espreguiçar-se soltando o som, com movimentos lentos e amplos, para despertar a energia vocal. .
- ☐ Tomar cuidado com o início da fonação, que deve ser suave. Grave suas falas e verifique como você inicia os períodos. Relaxe e deixe que o som saia com naturalidade.
- ☐ Respirar ampla e profundamente, durante todo o dia.
- ☐ Hidratar-se. Aumente o consumo de líquidos, principalmente se estiver tomando medicamentos ou sentir que a salivação diminuiu. E lembre-se sempre: para quem usa a voz como instrumento de trabalho, o hábito de beber água não é só um prazer, mas uma obrigação. Habitue-se a fazê-lo. Tome, no mínimo, oito copos de água por dia.
- ☐ Cuidar da saúde física e mental porque a voz é o resultado do estado geral de seu organismo.

EXERCÍCIOS DE DICÇÃO

Pronuncie as frases seguintes articulando de forma exagerada e aumentando gradativamente a velocidade

O bispo de Constantinopla é bom constantinopolizador

Quem o desconstantinopolizar

Bom desconstantinopolizador será.

Num ninho de mafagafos

Havia cinco mafagafinhos

Quem o desmafagafar

Bom desmafagafador será.

Uma rua paralelepipedizada por um bom paralelepipedizador, quem quiser desparalelepipedá-la bom desparalelepipedizador será.

Quem paca cara compra, paca cara pagará. Quem compra paca cara pagará cara paca.

Padre Pedro partiu a pedra no prato de prata. A pedra partiu o prato de prata do padre Pedro.

A aranha arranha a rã.

A rã arranha a aranha.

Nem a aranha arranha a rã.

Nem a rã arranha a aranha.

Iara amarra a arara rara

a rara arara de Araraquara.

Era uma sucessão de sucessos que se sucediam sucessivamente sem cessar.