



Auto-análise vocal de alunos do curso de teatro

Vocal Auto-analysis of the students of the course of theater

Auto-analisis vocal en alumnos del curso de teatro

Izabel C.C. Miranda*

Adriana C. Ladeira**

Vivian L. Gouvêa***

Viviane R. Costa****

Resumo

Objetivo: identificar a percepção que os alunos do curso de teatro da PUC Minas apresentam em relação à própria voz, identificando os sintomas e queixas, bem como os hábitos vocais apresentados pelos indivíduos. **Métodos:** foi aplicado o Teste de Auto-Análise da voz em 40 alunos do curso de teatro da PUC Minas de Belo Horizonte, composto por 40 perguntas objetivas em relação ao conhecimento da própria voz, queixas vocais, sintomas e hábitos vocais presentes e um questionário contendo 7 questões objetivas relacionadas ao perfil do aluno do curso de teatro da PUC Minas e aos recursos utilizados para melhorar a voz. **Resultados:** A análise do perfil desses alunos apontou predominância do gênero feminino (70%), com idade média de 27 anos. Pouco mais da metade dos alunos (52,5%) trabalhavam, tendo profissões diversificadas. A maioria dos alunos do curso de teatro relatou fazer o curso com o intuito de se profissionalizar e que o recurso mais utilizado para cuidar da voz foi a ingestão de água. O teste de auto-análise mostrou que os itens marcados correspondem a fatores que predisõem a ocorrência de disfonia. **Conclusão:** Os alunos de teatro da PUC Minas cometem abusos vocais e desconhecem formas de prevenir alterações vocais, o que mostra que não estão conscientes sobre a saúde vocal, necessitando, pois, de orientação e conscientização sobre os danos que podem ocorrer com a voz, caso alguns comportamentos inadequados persistam.

Palavras-chave: voz; treinamento da voz; qualidade da voz; distúrbios da voz.

* Fonoaudióloga, Especialista em Voz, Doutora em Estudos Linguísticos pela UFMG, estagiária de pós-doutorado em Estudos Linguísticos na Faculdade de Letras da UFMG (Bolsista FAPEMIG). ** Fonoaudióloga graduada pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. *** Fonoaudióloga pós-graduada em Disfagia e Fonoaudiologia Hospitalar pela FONOHOSP/CEFAC. **** Fonoaudióloga graduada pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais.





Abstract

Objective: To identify the perception that students of the course of theater of PUC Minas theater show in their own voices, identifying the symptoms and complaints, as well as their vocal habits. **Methods:** the Auto-Analysis Test of the voice was applied to 40 students of the course of theater of PUC Minas, in Belo Horizonte. This test contains 40 objective questions related to the knowledge of the own voice, vocal complaints, vocal and habit symptoms and a questionnaire with 7 objective questions related to the profile of the students of the course of theater of PUC Minas and to the resources used to enhance voice. **Results:** The analysis of the profile of these students pointed predominance of the female gender (70%), with average age of 27 years. A little more than the half of the students (52.5%) works, having diversified professions. The majority of the theater students told that they attend the course of theater with the intention of being professionals in this area and that the most used resource to improve their voices is water ingestion. The Auto-Analysis Test of the voice showed that the marked items correspond to factors that predispose the occurrence of dysphonia. **Conclusion:** The theater students of PUC Minas have abusive vocal habits and don't acknowledge ways to prevent vocal alterations, which shows that they are not conscious about vocal health, needing, therefore, orientation and awareness of the damages that can occur to their voices if some inadequate behaviors keep happening.

Key-words: voice; voice training; voice quality; voice disorders.

Resumen

Objetivo: Identificar la percepción que los alumnos del programa de teatro PUC Minas presentan sobre sus propias voces, identificando síntomas y quejas, así como los hábitos vocales presentados por los individuos. **Métodos:** fue aplicado el test de Auto-Análisis de la voz en 40 alumnos del curso de teatro de PUC Minas de Belo Horizonte, compuesto por 40 preguntas objetivas en relación al conocimiento de la propia voz, quejas vocales, síntomas y hábitos vocales presentes y en un cuestionario con 7 preguntas objetivas relacionadas al perfil del alumno del curso de teatro de PUC Minas y a los recursos utilizados para mejorar la voz. **Resultados:** El análisis del perfil de esos alumnos indicó predominancia del género femenino (70%), con edad media de 27 años. Poco más de la mitad de los alumnos (52,5%) trabajan, teniendo profesiones diversificadas. La mayoría de los alumnos del curso de teatro relato que hacen el curso con el objetivo de profesionalizarse y que el recurso más utilizado para cuidar de la voz fue la ingestión de agua. Los campos marcados en el test de auto-análisis mostraron factores que predisponen a la ocurrencia de disfonía. **Conclusión:** Los alumnos de teatro de la PUC Minas vocal cometen abusos vocales y desconocen formas de evitar alteraciones vocales, lo que demuestra que no son conscientes de la salud vocal, necesitando, pues, de orientación y concientización sobre los daños que pueden ocurrir con la voz si algunos comportamientos inadecuados persistieran.

Palabras-claves: voz; entrenamiento de la voz; calidad de la voz; trastornos de la voz.





Introdução

O profissional da voz é o indivíduo que depende de uma produção e/ou qualidade vocal específica para a sua sobrevivência profissional. Dentre os profissionais que fazem parte da ampla categoria de indivíduos que utilizam a voz profissionalmente, destacam-se os atores de teatro⁽¹⁾.

O conhecimento das habilidades vocais é um requisito básico para o ator que utiliza a voz profissionalmente, pois necessita dela para uma emissão fluente, sem grande esforço vocal^(2,3). Entender o processo fisiológico da produção normal da voz e dominar e conhecer a própria voz são de grande importância para que o ator aplique os mecanismos vocais de forma correta, buscando qualidade artística e equilibrada⁽²⁾.

A voz e o corpo têm uma relação estreita, onde a qualidade da emissão vocal remete a determinados tipos de personalidade e características corporais. A voz deve ser sempre pensada em relação à saúde geral do indivíduo. Dessa forma, todo o corpo participa da produção da voz, afetando diretamente em sua qualidade. As condições ideais para uma vocalização adequada correspondem a um estado de saúde geral dentro das melhores condições possíveis, prevenindo a ocorrência de doenças⁽⁴⁾.

A utilização da voz como instrumento de trabalho é uma prática comum e diária de um grande número de pessoas. Todo falante profissional deve cuidar de seu órgão fonador, evitando, principalmente, abusos vocais^(2,5).

No caso de vozes usadas profissionalmente, as alterações levam a um prejuízo no desempenho do profissional, seja na limitação de seu trabalho ou na distorção de sua psicodinâmica⁽⁶⁾.

Os profissionais que utilizam a voz como instrumento de trabalho, exigem mais das suas vozes do que qualquer outro indivíduo, podendo exigir maior *performance*, dependendo da demanda vocal da atividade que este exerce⁽⁷⁾.

A cada dia cresce o número de profissionais que usam a voz como instrumento de trabalho, tendo como exemplo o ator. Para melhor desempenho no mercado tão competitivo, esses profissionais buscam o aperfeiçoamento da expressão oral⁽⁸⁾.

A correta utilização do aparelho fonador por profissionais da voz compreende o conhecimento de alguns conceitos psicofísicos relacionados à sua voz e suas aplicações práticas, a conscientização do tipo de voz que se tem e o conhecimento das

limitações desta, a fim de que os excessos sejam evitados⁽⁹⁾.

Os profissionais da voz necessitam ter maior atenção e cuidado com suas vozes, monitorando a própria voz sempre, pois a voz é um instrumento de seu trabalho e é importante que compreenda que uma boa produção vocal depende de uma associação correta entre o dom e a técnica⁽¹⁰⁾.

A compreensão de todos os fatores que podem interferir no bom desempenho da voz profissional, tais como queixas vocais, hábitos nocivos, conhecimento prévio, fazem com que o trabalho seja constantemente atualizado, oferecendo maior possibilidade de boa e duradoura *performance*⁽¹¹⁾.

A expressão conjuga ações, movimentos, e para atingir seus fins precisa afetar o outro e por ele ser afetado. Para que isso aconteça, os atores têm que dispor de seus corpos, de suas vozes, de suas falas, de suas convicções e valores, colocando-os a serviço do jogo do teatro em cada peça, havendo entrosamento entre voz e corpo⁽¹²⁾.

O ator deve comunicar os seus sentimentos mais intensos sem causar prejuízo para a produção vocal e sem trazer danos ao seu organismo como um todo. É fundamental que o ator se conscientize das interferências da postura corporal na sua voz e que domine técnicas que favoreçam a emissão vocal⁽¹³⁾.

Cada vez mais é preciso integrar saúde ao processo de criação teatral, fazendo com que a voz bem trabalhada ganhe ação e sentido em cena. O aquecimento vocal antes do ensaio e o desaquecimento após o uso intenso da voz são de grande importância para o ator^(14,15).

Há fatores que prejudicam o desempenho profissional dos atores de teatro, como utilizar tipos de vozes diferentes, o desconhecimento dos locais da apresentação^(1,10), condições acústicas desfavoráveis^(1,10,16,17), cenas que podem vir acompanhadas de gelo seco e fumaça artística, a maquiagem usada em cena que pode irritar a garganta^(1,10), automedicação^(1,10,18), maus hábitos alimentares^(1,10,19), vestimentas inapropriadas, viagens frequentes e o tempo de sono reduzido^(1,10).

Os fatores ambientais podem causar mudanças vocais⁽²⁸⁾. Os chamados profissionais da voz fazem uso abusivo da voz em situações nem sempre adequadas^(13,20,21). O ambiente teatral também pode apresentar mofo, poeira, cortinas, carpetes e piso de madeira nem sempre conservados. Associados a isso, há também outros fatores agravantes que





são o fumo, o álcool e a bebida gelada podendo prejudicar a saúde vocal^(5,13,18), sendo necessária uma conscientização sobre higiene vocal para os atores de teatro^(13,16).

O profissional da voz, tal como o ator de teatro tem grande risco de disfonia^(21,22) e os mesmos só procuram ajuda quando a alteração passa a comprometer seu desempenho⁽²²⁾. O principal fator para a disfonia é o uso excessivo e inadequado da voz^(21,22), além da acústica inadequada^(16,17,22) e fatores relacionados ao estilo de vida que podem ser prejudiciais à voz como o tabagismo, condições inadequadas de temperatura, álcool, fatores predisponentes para o refluxo e hábitos alimentares inadequados^(19,22).

Um estudo⁽²²⁾ relata que os profissionais da voz, incluindo os atores, não estão tendo consciência e percepção da importância de sua voz e das alterações que podem aparecer com o mau uso vocal, estando mais preocupados com a capacidade de usar a voz por um tempo prolongado do que com a qualidade da mesma.

Uma pesquisa constatou que os atores estão bem longe de entender o processo orgânico da voz e da fala, bem como o aproveitamento funcional adequado para a estética da voz e que há falta de preparo vocal do ator brasileiro, fato este que compromete a qualidade de sua atuação⁽¹³⁾.

É essencial ao ator ter o domínio máximo de sua potencialidade vocal, pois é preciso emitir sonoridades e inflexões diferentes das usadas no cotidiano. O descanso vocal após o uso profissional da voz torna-se necessário, a fim de restabelecer os ajustes fonatórios, podendo associar a uma prática de desaquecimento vocal para a laringe retornar à posição ideal de uma correta emissão⁽²⁾.

A atuação fonoaudiológica com profissionais da voz deve possibilitar a promoção da saúde vocal por meio de orientações e treinamentos que atendam à necessidade específica de cada grupo. As vantagens da orientação vocal durante o processo de realização de um espetáculo são: melhor *performance* vocal-corporal-interpretativa envolvendo mais o público, conscientização do ator de suas limitações e possibilidades de hábitos saudáveis para o uso profissional e melhora da capacidade respiratória⁽²³⁾.

O fonoaudiólogo deve mostrar ao ator a importância da preservação da saúde vocal, além de ensiná-lo técnicas vocais de modo a serem usadas com naturalidade e sem prejuízo da emoção do personagem. O ator deve conhecer o seu

comportamento vocal, segundo as suas próprias percepções⁽¹³⁾.

A relevância deste projeto justifica-se pela necessidade de conscientização dos atores de teatro, quanto aos danos que podem ser causados pela falta de conhecimento da própria voz.

O presente estudo tem como objetivo identificar a percepção que os alunos do curso de teatro da PUC Minas apresentam em relação à própria voz, identificando os sintomas e queixas, bem como os hábitos vocais apresentados pelos indivíduos. Pretende-se, ainda, conhecer o perfil dos mesmos e os recursos utilizados para melhorar a voz.

Metodologia

Esta pesquisa recebeu aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais o parecer CAAE – 0111.0.213.000-07.

A pesquisa foi realizada com os alunos do curso de teatro da PUC Minas. Foi enviada uma carta aceite ao diretor do curso de teatro da PUC Minas, solicitando que fosse permitida a realização deste estudo com os alunos do curso de teatro. Os participantes da pesquisa assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Foi aplicado o Teste de Auto-Análise Vocal do Centro Clínico de Fonoaudiologia da PUC Minas, para os alunos do curso de teatro da instituição. Esse teste é composto por 40 perguntas objetivas relacionadas ao conhecimento da própria voz, às queixas, sintomas e hábitos vocais presentes (Anexo 1). As questões 1, 2, 4, 7, 11, 14, 16, 19, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 32, 36, 39, 40 estão relacionadas aos sintomas e queixas vocais e as questões 3, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 17, 18, 20, 30, 31, 33, 34, 35, 37 e 38 estão relacionadas aos hábitos vocais.

O estudo foi realizado com 40 alunos do curso de teatro. O questionário e o teste auto-análise vocal foram aplicados momentos antes do início das aulas, com a presença dos pesquisadores. Foram incluídos no estudo todos os alunos presentes no dia da aplicação do teste.

Também foi aplicado um questionário contendo 7 questões objetivas, sendo as questões de 1 à 3 referentes ao perfil do aluno, identificando o sexo, a idade, se trabalha e qual é a profissão, há quanto tempo faz o curso de teatro e se o aluno pretende se profissionalizar em teatro. As questões





de 4 à 7 referem-se aos recursos utilizados pelos alunos do curso de teatro da PUC Minas para cuidar da própria voz, tais como: realização de curso de aperfeiçoamento vocal, aquecimento vocal antes de atuar e desaquecimento após atuar e quando a voz está ruim, o que faz para melhorá-la (Anexo 2).

Foi realizada análise estatística dos dados. As diferenças de proporções para as variáveis diversas foram verificadas pelo teste qui-quadrado de ajuste. Este teste permitiu traçar o perfil do aluno do curso de teatro.

Para analisar a correlação entre o tempo de curso de teatro e as demais variáveis foi realizado o método de regressão linear. Esta análise consistiu em verificar quais variáveis estão correlacionadas com o tempo de curso e como estas variáveis se correlacionam. O nível de significância adotado foi de 0,05, ou seja, foi considerado significativo quando o p foi menor que 0,05.

Resultados

Em relação ao perfil do aluno do curso de teatro, verificou-se que 30% (12 homens) são do sexo masculino e 70% (28 mulheres) são do sexo feminino, com média de idade de 27 anos. A menor idade encontrada na amostra foi de 17 anos e a maior idade encontrada na amostra foi de 69 anos.

Foi analisado há quanto tempo os alunos frequentavam o curso de teatro. Os alunos que faziam teatro num período inferior a 6 meses de curso foram considerados iniciantes e acima deste valor, veteranos. O entrevistado com menor tempo de curso fazia teatro há apenas 3 meses, enquanto que o entrevistado com maior tempo de curso fazia teatro há 48 meses, sendo 55% (22 alunos) veteranos e 45% (18 alunos) iniciantes. No entanto, esta diferença não foi estatisticamente significativa ($p > 0,05$). Logo, podemos dizer que não há predominância na amostra de iniciantes ou veteranos.

Quando questionados se realizavam o curso de teatro com intuito de se profissionalizar, 95% (38 alunos) responderam que sim. Observou-se que 52,5% dos alunos (21) trabalhavam, tendo profissões diversificadas, enquanto 47,5% não trabalhavam, porém essa diferença não foi estatisticamente significativa.

Quando questionados em relação ao que faziam para melhorar a voz quando a mesma estivesse ruim, dos 40 alunos, 23 (57,5%) responderam que tomavam água, 15 (37,5%) responderam que

faziam repouso vocal, 11 (27,5%) responderam que faziam gargarejo, 10 (25%) responderam que pigarreavam e tossiam, 8 (20%) responderam que utilizavam anestésico, 7 (17,5%) responderam que tomavam medicamento e 3 (7,5%) responderam outros. É importante ressaltar que 17 entrevistados relataram utilizar apenas 1 recurso para melhorar a voz, 13 relataram utilizar 2 recursos e 10 alunos relataram utilizar 3 ou mais recursos.

Com relação à realização de aquecimento e desaquecimento vocal, observou-se que 55% (22 alunos) faziam aquecimento vocal e 45% (18 alunos) não, e esta diferença não foi estatisticamente significativa ($p > 0,05$). Apenas 10% (4 alunos) faziam desaquecimento vocal, enquanto 90% (36 alunos) não, sendo esta diferença estatisticamente significativa ($p < 0,05$).

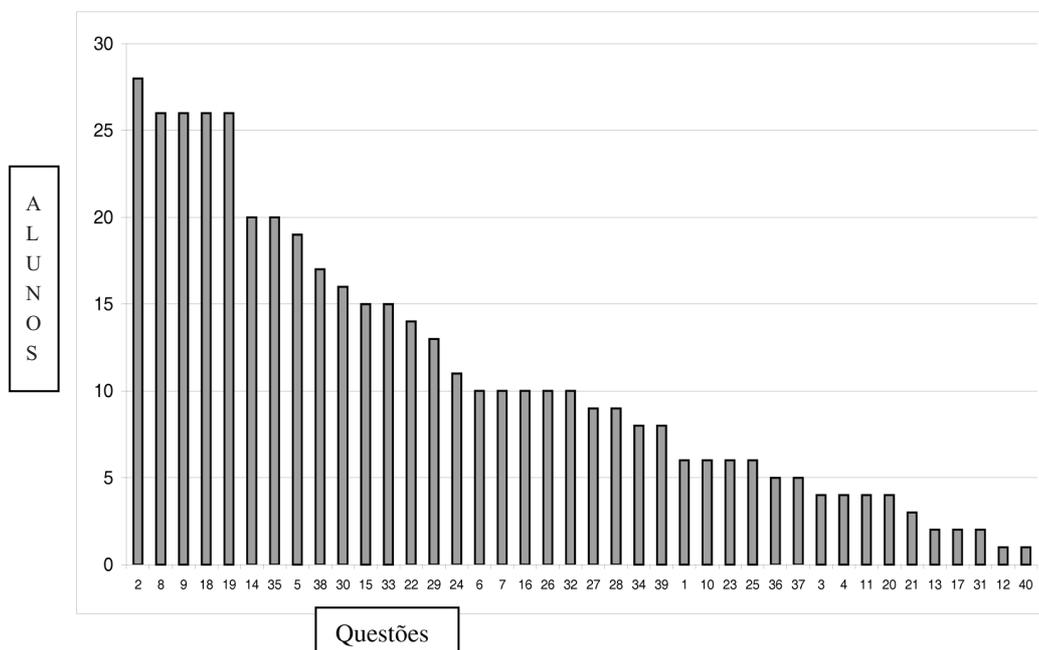
O teste T mostrou que o aquecimento vocal esteve associado ao tempo de curso de teatro ($p < 0,05$). Observou-se que dos 14 indivíduos com tempo de curso superior a 12 meses, apenas 3 (21,4%) não realizavam aquecimento vocal.

A realização de desaquecimento vocal também esteve diretamente correlacionada com o tempo de curso. Observou-se que os alunos que realizavam desaquecimento vocal apresentavam tempo de curso de teatro superior a 18 meses.

Quando questionados em relação à realização de curso de aperfeiçoamento vocal, 12,5% (5 alunos) responderam que já realizaram algum curso e 87,5% (35 alunos) responderam que nunca realizaram curso de aperfeiçoamento vocal, sendo esta diferença estatisticamente significativa ($p < 0,05$).

Quanto às questões do Teste de Auto-Análise da Voz (figura 1), identificou-se que 70% dos indivíduos (28 alunos) não gostavam de ouvir a sua voz gravada, 65% (26 alunos) eram alérgicos, 50% (20 alunos) julgavam que sua voz pela manhã era diferente da voz à noite. Observou-se, ainda, que 65% dos indivíduos utilizavam a voz normalmente quando resfriado, 65% costumavam se alimentar antes de deitar, 65% tinham o hábito de ingerir bebidas geladas, 50% bebiam normalmente menos de 2 litros (8 copos) de água diariamente e 47% costumavam falar muito alto, o que poderia favorecer a futura ocorrência de disfonia. Quanto às 40 questões respondidas pelos alunos do teste Auto-Análise Vocal, as questões 2 e 19 relacionadas às queixas vocais e as questões, 8, 9 e 18 relacionadas aos hábitos vocais foram as mais respondidas.



**Figura 1 - Questões do teste Auto-Análise da Voz respondidas pelos alunos do curso de teatro.**

Discussão

O presente estudo buscou identificar, em um grupo específico referente aos alunos do curso de teatro da PUC Minas, a percepção de que estes indivíduos apresentam em relação à própria voz, bem como conhecer os recursos utilizados por eles para melhorar a voz.

Os resultados deste estudo mostraram que a maioria dos alunos destinou a importância do teatro à profissão, porém a porcentagem (12,5%) de quem procurou algum curso de aperfeiçoamento vocal foi baixa. De acordo com a literatura, os profissionais da voz buscam, cada vez mais, o aperfeiçoamento na expressão oral⁽⁸⁾, o que não corrobora nosso estudo. Um estudo relata que a procura de assistência médica pelo profissional da voz depende, entre outros fatores, da percepção do paciente da importância da sua voz para bom desempenho profissional⁽²⁴⁾.

Apesar da literatura relatar sobre a importância da prática de aquecimento⁽²⁹⁾ e desaquecimento vocal^(2,14,15), no nosso estudo, a porcentagem de alunos que realizavam aquecimento vocal não foi estatisticamente significativa e a prática de desaquecimento vocal obteve uma porcentagem muito baixa.

Os achados em relação aos recursos que os alunos do curso de teatro utilizavam para melhorar a voz revelaram que o uso de água foi o recurso mais empregado, seguido da realização de repouso vocal, o que está de acordo com a literatura. Estudos^(2,25) mostram que a hidratação proporciona maior proteção contra o atrito das pregas vocais na fonação, minimizando os efeitos negativos do uso excessivo da voz e que o repouso vocal é um recurso necessário para o restabelecimento dos ajustes fonatórios. No entanto, a literatura⁽²⁶⁾ recomenda a ingestão de dois litros de água por dia e metade dos alunos participantes da pesquisa relataram a ingestão inferior à dois litros.

Dentre os cuidados de higiene vocal mais citados pela literatura estão evitar: chocolate, cafeína, ar condicionado, mudança brusca de temperatura, uso de alguns medicamentos, abuso vocal, pigarrear, tossir, fumo, álcool, drogas ilícitas, roupas apertadas, falar alto e em ambientes ruidosos, falar excessivamente durante quadros gripais ou crises alérgicas⁽²⁷⁾. Neste estudo, grande parte dos indivíduos utiliza a voz normalmente quando resfriado, é alérgico, costuma se alimentar antes de deitar, tem o hábito de ingerir bebidas geladas, raspa a garganta ou tosse com frequência, e costuma falar





muito alto ou gritar, o que ressalta a presença no grupo estudado de hábitos desfavoráveis ao bom uso da voz.

Alguns recursos utilizados pelos alunos do curso de teatro da PUC Minas para melhorar a voz são inadequados, tais como o gargarejo, pigarreio e tosse, uso de anestésico e a automedicação. Este resultado evidencia que os alunos do curso de teatro desconhecem os recursos ideais que devem ser utilizados quando a voz está ruim, o que pode interferir negativamente no desempenho vocal. Segundo a literatura, os profissionais da voz devem ter conhecimento prévio sobre os hábitos nocivos para melhor *performance* de atuação, o que não foi observado no grupo de alunos de teatro pesquisados⁽¹¹⁾.

A auto-avaliação vocal tem sido muito valorizada na clínica vocal, pois consegue captar a percepção do paciente com relação à sua voz⁽³⁰⁾. Os itens do teste auto-análise vocal mais respondidos pelos alunos revelaram sintomas de abuso vocal e presença de fatores predisponentes à ocorrência de disfonia. Estudos mostram^(1,10,13,16,17,19,21,22), que o profissional da voz tem grande risco de disfonia, sendo os principais fatores para essa ocorrência, uso excessivo e inadequado da voz, ambientes e acústica ruim, além de estilo de vida inadequado, como o etilismo e o fumo.

A atuação da Fonoaudiologia para alunos do curso de teatro é extremamente importante, pois pode contribuir para a conscientização da presença de abusos vocais e fatores predisponentes à disfonia e para a promoção e preservação da saúde vocal levando ao aluno do curso de teatro a uma reflexão sobre a própria voz, melhorando a sua *performance* vocal-corporal-interpretativa^(13,23).

Considerando-se que os alunos do curso de teatro podem estar expostos a fatores predisponentes de alterações vocais e que, muitas vezes, pretendem se tornar profissionais da voz, torna-se necessária a realização de mais pesquisas que investiguem o conhecimento destes indivíduos sobre a própria voz e sobre os cuidados que devem ter com a mesma, a fim de favorecer a atuação fonoaudiológica, assim como a promoção de programas de orientação a este grupo.

Conclusão

Cada vez mais profissionais da voz têm apresentado sinais e sintomas clínicos de alterações vocais. Assim, as abordagens referentes aos

cuidados com o uso da voz para profissionais que a usam como instrumento de trabalho tornam-se cada vez mais relevantes.

Neste estudo, observou-se que os alunos do curso de teatro da PUC Minas cometem abusos vocais e desconhecem formas de prevenir alterações vocais, o que mostra que não estão conscientes sobre a saúde vocal. As atitudes em relação à voz foram desfavoráveis, revelando a necessidade de orientação e conscientização sobre os danos que podem ocorrer com a voz, caso alguns comportamentos inadequados persistam.

Os alunos do curso de teatro da PUC Minas mostraram grande interesse em se profissionalizar, sendo a Fonoaudiologia fundamental na preparação desses futuros profissionais para que se insiram de forma eficaz no mercado de trabalho.

Referências Bibliográficas

1. Behlau M, Feijó D, Madazio G, Rehder MJ, Azevedo R, Ferreira AE. Voz profissional: aspectos gerais e atuação fonoaudiológica. In: Behlau M. Voz: o livro do especialista. Rio de Janeiro: Revinter; 2005. p. 288-316.
2. Oliveira DSF. A voz e o teatro. In: Valle MGM. Voz: diversos enfoques em fonoaudiologia. Rio de Janeiro: Revinter; 2002. p. 41-58.
3. Venites JP, Cortés LS, Bertachini L. A fonoaudiologia no telemarketing ativo e receptivo: a efetividade de um programa de promoção de saúde vocal. Rev Cadernos. 2000; 6(1): 13-28.
4. Soares EA, Rodrigues JPB, Goulart LH, Riehe L, Moreira MRL, Freir RD. Pesquisas dos hábitos vocais de universitários da área de saúde das universidades de Alfenas. Rev Fono Atual. 2003; 6(23): 11-6.
5. Freischmidt CC, Kay MRQ. A voz do dono e o dono da voz? Considerações sobre a saúde vocal do professor. Rev Cadernos. 2005; 11(3): 91-6.
6. Dragone MLS. Novos caminhos para os estudos sobre a voz do professor. Rev Fonoaudiologia Brasil. 2001; 1(1): 44-9.
7. Camargo TF, Barbosa DA, Teles LCS. Características da fonetografia em coristas de diferentes classificações vocais. Rev Soc Bras Fonoaudiol. 2007; 12(1): 10-7.
8. Santos FMR, Ferreira VEJA. Técnicas fonoarticulatórias para o profissional da voz. Rev CEFAC. 2001; 3: 53-4.
9. Camargos Z, Vilarim GS, Cukier S. Parâmetros perceptivos-auditivos e acústicos de longo termo da qualidade vocal de indivíduos disfônicos. Rev CEFAC. 2004; 6(2): 189-90.
10. Behlau M, Rehder MI. Higiene vocal para o canto coral. Rio de Janeiro: Revinter; 1997.
11. Penteado RZ. Relações entre saúde e trabalho docente: percepções de professores sobre saúde vocal. Rev Soc Bras Fonoaudiol. 2007; 12(1): 18-22.
12. Britto MS. Abordagem fonoaudiológica nas escolas de teatro privadas e públicas. Rev Fonoaudiologia Brasil. 2000; 3(3): 10-3.
13. Gubirfain JC. Voz em Cena. Rio de Janeiro: Revinter; 2004.
14. Gayotto LH, Clemente RCD. A voz de atores. In: Ferreira LP, Oliveira SMRP. Voz profissional-produção científica da fonoaudiologia brasileira. São Paulo: Roca; 2004. p.63-70.





15. Beraldin GS, Trinca MS, Moreira TC, Cielo CA. Hábitos vocais de operadores de telemarketing. *Rev J Bras Fonoaudiol.* 2005; 5(22): 331-5.
16. Williams NR. Occupational groups at risk of voice disorders: a review of the literature. *Occup Med* 2003; 53:456-60.
17. Roy N, Ryker KS, Bless DM. Vocal violence in actors: an investigation into its acoustic consequences and the effects of hygienic laryngeal release training. *J Voice* 2000;14:215-30.
18. Camargo PC, Bertachini SZL. A produção da voz e sua relação com as afecções respiratórias: um estudo com teleoperadores em call center. *Rev Cadernos.* 2000; 6(1): 29-37.
19. Satalof RT. Evaluation of professional voice singers. *Otolaryngol Clin N Am* 2000;33:923-55.
20. Serrano DMS, Ferreira LP. Qualidade de vida X Impacto da disfonia no dia-a-dia de operadores de telemarketing. *Rev Soc Bras Fonoaudiol.* 2002; 7(2): 43-9.
21. Ingram DB, Lehman JL. Management of high-risk performers in clinical practice. *Curr Opin Otolaryngol Head Neck Surg* 2000;8:143-52.
22. Fortes FSG, Imamura R, Tsuji DH, Sennes LU. Perfil dos profissionais da voz com queixas vocais atendidos em um centro terciário de saúde. *Rev Bras Otorrinolaringol.* 2007; 73(1): 27-31.
23. Padovani M, Baruzzi MB, Madazio G. Treinamento vocal em atores amadores. *Rev Fono Atual.* 2005; 32(8): 4-9.
24. Fortes FSG, Imamura DHT, Sennes LU. Perfil dos profissionais da voz com queixas vocais atendidos em um centro terciário de saúde. *Rev Bras Otorrinolaringol* 2007;73(1):27-31.
25. Brasolotto A, Fabiano S. Efeitos da hidratação da voz de um grupo de professores universitários. *Rev Pró-Fono.* 2000; 12(1): 56-9.
26. Behlau M, Pontes P. Higiene vocal e fatores de risco para a voz. In: Behlau M, Pontes P. *Higiene vocal - Cuidando da voz.* 4ª edição. Rio de Janeiro: Revinter, 2009. 39-41
27. Ueda KH, Santos LZ, Oliveira IB. 25 anos de cuidados com a voz profissional: avaliando ações. *Rev. CEFAC.* 2008; 10(4):557-65.
28. Karger AG, Basel. Occupational safety and health aspects of voice and speech professions. *Folia Phoniatr Logop.* 2004 Jul-Aug;56(4):220-53.
29. Milbrath RL, Solomon NP. Do vocal warm-up exercises alleviate vocal fatigue? *J Speech Lang Hear Res.* 2003 Apr;46(2):422-36
30. Bicalho AD, Behlau M, Oliveira G. Termos descritivos da própria voz: comparação entre respostas apresentadas por fonoaudiólogos e não-fonoaudiólogos. *Rev. CEFAC.* 2010 Jul-Ago; 12(4):543-550

Recebido em julho/12; aprovado em novembro/12.

Endereço para correspondência

*Izabel Cristina Campolina Miranda
Endereço: Rua Passatempo, 100/501
Bairro: Carmo, CEP 30310-760
Belo Horizonte - MG*

E-mail: izabelccm@yahoo.com.br





Anexo 1 - TESTE DE AUTO-ANÁLISE DA VOZ



Curso de Fonoaudiologia CENTRO CLÍNICO DE FONOAUDIOLOGIA Teste de Auto-Análise da Voz

Adaptado de Boone (1996); Behlau & Pontes & Pontes (1999)

Nome: _____ Data: ___ / ___ / ___

Leia atentamente as seguintes afirmativas e considere cada uma. Depois, marque com um “x” aquelas que representam respostas positivas para você, de acordo com a sua opinião sobre sua voz.

01. () Você freqüentemente descobre que está com falta de ar enquanto fala.
02. () Você não gosta de ouvir a sua voz gravada.
03. () Dá aula em ambiente ruidoso.
04. () Sua voz fica cansada, enquanto você a usa.
05. () Costuma falar muito alto.
06. () Costuma gritar.
07. () Sente a boca seca enquanto fala.
08. () Usa a voz normalmente quando resfriado.
09. () Costuma se alimentar antes de deitar.
10. () Tem o hábito de usar roupas apertadas no pescoço, tórax ou cintura.
11. () Quando sua voz está cansada, ela lhe parece distante e fraca.
12. () Dá aula ao ar livre.
13. () Faz uso diário de bebida alcoólica.
14. () Sua voz pela manhã é diferente do que é à noite.
15. () Tem o hábito de imitar a voz de outras pessoas e/ou animais.
16. () Depois que você fala muito, sua garganta dói.
17. () Pratica esporte que requer o uso simultâneo da voz.
18. () Tem o hábito de ingerir bebidas geladas.
19. () É alérgico.
20. () Costuma falar cochichando.
21. () As veias do pescoço saltam enquanto você fala.
22. () As pessoas têm dificuldade para ouvi-lo em algumas situações.
23. () Sua voz não parece tão boa como costumava ser.
24. () Sua voz soa como se estivesse saindo pelo nariz.
25. () Tem sensação de queimação na garganta.
26. () Apresenta sinusites freqüentemente (mais de 3 vezes ao ano).
27. () Você perde a voz quando está nervoso ou cansado.
28. () Ao falar, você não tem a voz que deseja.
29. () Você gostaria de mudar o tom da sua voz.
30. () Quando conversa, costuma falar ao mesmo tempo em que as outras pessoas.
31. () Participa de grupo de coral.
32. () Sua impressão é que sua voz não é realmente você.
33. () Raspa a garganta ou tosse com freqüência.
34. () Você fuma.
35. () Bebe normalmente menos de 2 litros (8 copos) de água diariamente.
36. () Sua garganta parece excessivamente seca e arranhada após falar prolongadamente.
37. () Trabalha em ambiente com ar condicionado.
38. () Normalmente dorme menos de 8 horas por dia.
39. () As pessoas freqüentemente compreendem mal o que você diz.
40. () Os estranhos, ao telefone pensam que você é do sexo oposto.

Escore total: _____





Anexo 2 - QUESTIONÁRIO

1) Identificação:

Nome: _____

Sexo: () M () F

Idade: _____

Trabalha: () sim () não Profissão: _____

2) Há quanto tempo faz o curso de teatro? _____

3) Você gostaria de se profissionalizar no teatro?

() sim () não

4) Já realizou cursos de aperfeiçoamento vocal?

() sim () não

5) Faz aquecimento vocal antes de atuar?

() sim () não

6) Faz desaquecimento vocal após atuar?

() sim () não

7) Quando a voz está ruim, o que faz para melhorá-la?

() usa medicamento () bebe água () anestésicos: pastilhas, sprays e álcool

() repouso vocal () pigarreia e tosse () faz algum tipo de gargarejo

() outros: _____

