

Curso Formação de Radialistas em Nível Médio
Apostila de Fonoaudiologia
Aspectos Fonoaudiológicos na Locução de Rádio e TV



Autor: Prof. Henrique Martins – Fonoaudiólogo – CRFa.8-5896-CE/Radialista-RPR. 2643-CE/Jornalista-RPJ-3568/CE

Contatos: E-mail - henriquemartinsfono@hotmail.com

Facebook: www.facebook.com/henriquemartinsfono

Skype: henriquemartins.fono

Twitter: @henriquefono/twitter

Instagram: henriquemartinsfono

Fone: (85) 99622 5446 (Tim) / 985868201 (Oi)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO, 3
2. ANATOMIA E FISIOLOGIA DA VOZ, 5
3. O PROCESSO INTERATIVO DA COMUNICAÇÃO, 18
4. BASES PARA A REEDUCAÇÃO DA VOZ E DA FALA, 20
 - 4.1 Relaxamento, 19
 - 4.2 Conhecimento do Espaço, 20
 - 4.3 Mobilidade e Tonicidade dos Órgãos Fonoarticulatórios, 20
 - 4.4 Respiração, 22
 - 4.5 Ressonância, 24
 - 4.6 Articulação, 26
 - 4.7 Equilíbrio e Postura Corporal, 29
 - 4.8 Inflexão, 29
 - 4.9 Ritmo, 31
5. HIGIENE VOCAL, 33
6. EXERCÍCIOS PARA IMPOSTAÇÃO DE VOZ E DICÇÃO, 34
7. RESPIRAÇÃO NA LEITURA, 38
8. CANAIS DA COMUNICAÇÃO VERBALE NÃO-VERBAL, 41
9. FONÉTICA DA LÍNGUA PORTUGUESA, 40
10. EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA LEITURA, ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
11. COMO FAZER E DARENTREVISTAS EM RÁDIO E TV, 52
12. REFERÊNCIAS, 54

1. INTRODUÇÃO

A IMPORTÂNCIA DA ATUAÇÃO FONOAUDIOLÓGICA NA VOZ DO LOCUTOR

A Fonoaudiologia é a ciência que tem como objeto de estudo a comunicação humana no que se refere ao seu desenvolvimento, aperfeiçoamento, distúrbios e diferenças, em relação aos aspectos envolvidos na função auditiva periférica e central, na função vestibular, na função cognitiva, na linguagem oral e escrita, na fala, na fluência, na voz, nas funções orofaciais e na deglutição. Não apenas os distúrbios da linguagem são do interesse da fonoaudiologia, como também o modo de comunicação sadio e eficaz.

O fonoaudiólogo atua em pesquisa, prevenção, avaliação e terapia fonoaudiológica na área da comunicação oral e escrita, voz e audição. Pode atuar sozinho ou em conjunto com outros profissionais de saúde em clínicas, creches, escolas (comuns e especiais) e comunidades, incluindo o Programa de Saúde da Família, unidades básicas de saúde, hospitais, emissoras de rádio e televisão, teatro, atendimento domiciliar, empresas de próteses auditivas, indústrias, centros de reabilitação, entre outros.

Além disso também trabalha com distúrbios na alimentação, como disfagia e outras dificuldades alimentares. É ele quem reabilita pacientes neuropatas na área de linguagem e alimentação bem como deficientes auditivos. Realiza exames audiométricos, sendo o profissional especializado na audição e na reabilitação de voz.

O profissional que atua nessa área pode não só prevenir os distúrbios da voz como aperfeiçoá-la. Como quando se torna áspera, rouca ou de difícil emissão. Também trabalha com idosos, ensinando-lhe exercícios para estimular e tonificar a musculatura facial, qualidade da voz e o uso adequado da respiração ao falar e ensinar técnicas que auxiliem a correta postura e seu uso quanto a respiração e impostação vocal por exemplo para quem trabalha na área de telemarketing e nos meios de comunicação, como o Rádio e TV.

Nos últimos tempos, vem surgindo uma grande demanda pelo trabalho do fonoaudiólogo nessa área mais específica dos meios de comunicação. E por ser a voz um dos aspectos do objeto de estudo da Fonoaudiologia, e sendo esta sua especialidade e habilitação profissional legal, sua presença como especialista, conhecedor, pesquisador, avaliador, orientador, aperfeiçoador e terapêuta da palavra e da voz, se torna imprescindível para conduzir com eficiência e de forma saudável a comunicação verbal e não verbal dos que atuam como profissionais da voz, principalmente daqueles que usam diariamente os microfones para exercer seu ofício.

Ciente do poder e da importância de se ter um acompanhamento de um especialista nessa área, apresentamos este Manual, o qual tem o intuito de enriquecer e esclarecer mais ainda os conhecimentos relativos à comunicação verbal e não verbal, bem como também quanto à prática dos exercícios destinados a manter uma comunicação saudável e eficaz.

Este Manual tem como objetivo principal fazer com que conheça, de forma específica, a anatomia e a fisiologia do Aparelho Fonador, bem como os aspectos relacionados à emissão da voz buscando, assim, utilizá-lo de maneira correta e saudável para a melhor produção da voz e da fala.

Distribuímos o material de maneira didática, clara e objetiva em tópicos específicos e relativos a cada aspecto da comunicação oral e relacionando-os sempre com a prática dos exercícios que visam o aperfeiçoamento da fonação.

Cada tópico refere-se a pontos específicos e visa o conhecimento de um aspecto relativo à comunicação oral e ao aperfeiçoamento da fonação, como: anatomia e fisiologia do aparelho fonador; o processo interativo da comunicação; as bases para a reeducação da voz e da fala; relaxamento; conhecimento do espaço; mobilidade e tonicidade dos órgãos fonoarticulatórios, respiração, ressonância; articulação; equilíbrio e postura corporal; inflexão; ritmo; higiene vocal, exercícios práticos para impositação da voz e dicção; respiração na leitura, canais da comunicação verbal e não verbal; fonética da língua portuguesa; exercícios práticos para leitura e dicas para dar boas entrevistas em Rádio e TV.

Cada tópico deverá ser lido e estudado semanalmente conforme orientação do manual do aluno, bem como a realização dos exercícios sugeridos para cada aspecto abordado.

Temos a consciência de que a voz tem um papel fundamental na comunicação e no relacionamento humano, pois ela enriquece a transmissão da mensagem articulada, acrescentando à palavra o conteúdo emocional, a entoação, a expressividade, identificando o indivíduo tanto quanto sua fisionomia e impressões digitais. De seu uso satisfatório depende o êxito pessoal e profissional.

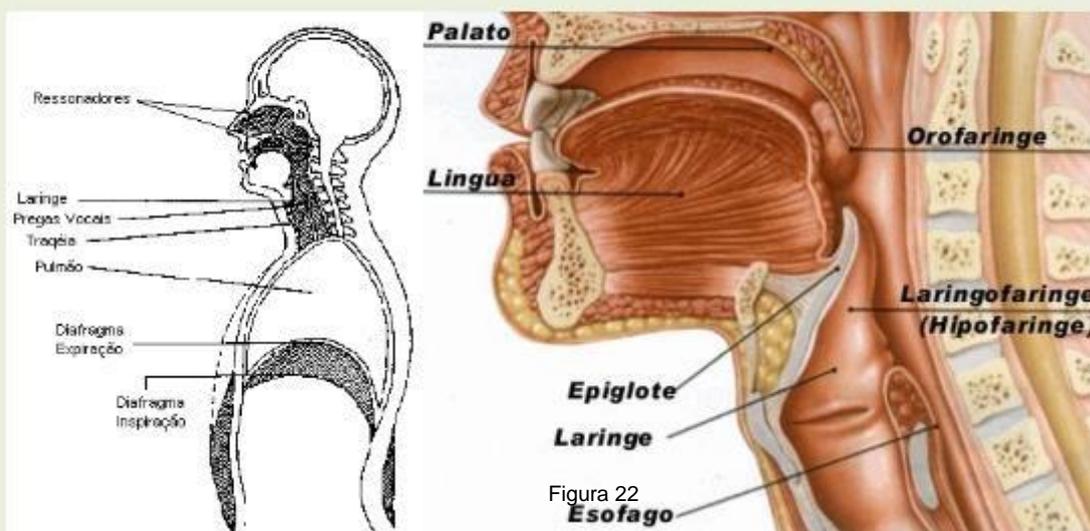


Figura 11

2. ANATOMIA E FISILOGIA DA VOZ

A ANATOMIA DA VOZ

A voz humana é produzida pelo Aparelho Fonador, o qual é composto por órgãos dos sistemas respiratório e digestório (também chamado digestivo). Portanto, os órgãos do aparelho fonador são os seguintes: Pulmões; Traqueia; Laringe (cordas vocais e glote); Lábios; Dentes; Alvéolos; Palato duro; Palato mole (véu palatino e úvula); Parede rinofaríngea; Ápice da língua e Raiz da língua.



Para produzir a voz o Aparelho Fonador funciona da seguinte forma: o ar é expelido dos pulmões por via dos brônquios, penetra na traquéia e chega à laringe, onde, ao atravessar a glote, costuma encontrar o primeiro obstáculo à sua passagem. A glote fica na altura do pomo de Adão ou gogó é a abertura entre duas pregas musculares das paredes superiores da laringe, conhecidas com o nome de cordas vocais. O fluxo de ar pode encontrá-la aberta ou fechada. Se estiver aberta, o ar força a passagem através das cordas vocais retesadas, fazendo-as vibrar e produzir o som musical característico das articulações sonoras. Se estiver fechada, relaxada as cordas vocais, o ar se escapa sem vibrações da laringe. As articulações produzidas, denominam-se surdas.

Atenção: a distinção entre surda e sonora pode ser muito bem percebida na pronúncia de duas consoantes que no mais se identificam. Assim: /p/ pê (= surdo); /b/ bê (= sonoro) /t/ tê (= surdo); /d/ dê (= sonoro)

A corrente expiratória, ao sair da laringe, entra na cavidade da faringe que lhe oferece duas vias de acesso ao exterior o canal bucal e o nasal com a finalidade de determinar o som oral (= bucal) e o som nasal (= nasal).

Veja a pronúncia das vogais: /a/ (oral), /ã/ (nasal) Conforme as palavras: /a/ lá (oral), /ã/ lâ (nasal) /a/ mato (oral), /ã/ manto (nasal).

Vamos conhecer agora de forma mais específica, as estruturas e como funcionam os órgãos do Aparelho Fonador.

Sistema Respiratório

Sistema respiratório é o conjunto de órgãos responsáveis pelas trocas gasosas do organismo dos vertebrados com o meio ambiente, possibilitando a respiração celular. O processo de troca gasosa no pulmão, dióxido de carbono por oxigênio, é conhecido como hematose pulmonar.

Os órgãos do sistema respiratório, além de dois pulmões, são: fossas nasais, boca, faringe (nasofaringe), laringe, traqueia, brônquios (e suas subdivisões), bronquíolos (e suas subdivisões), diafragma e os alvéolos pulmonares reunidos em sacos alveolares.

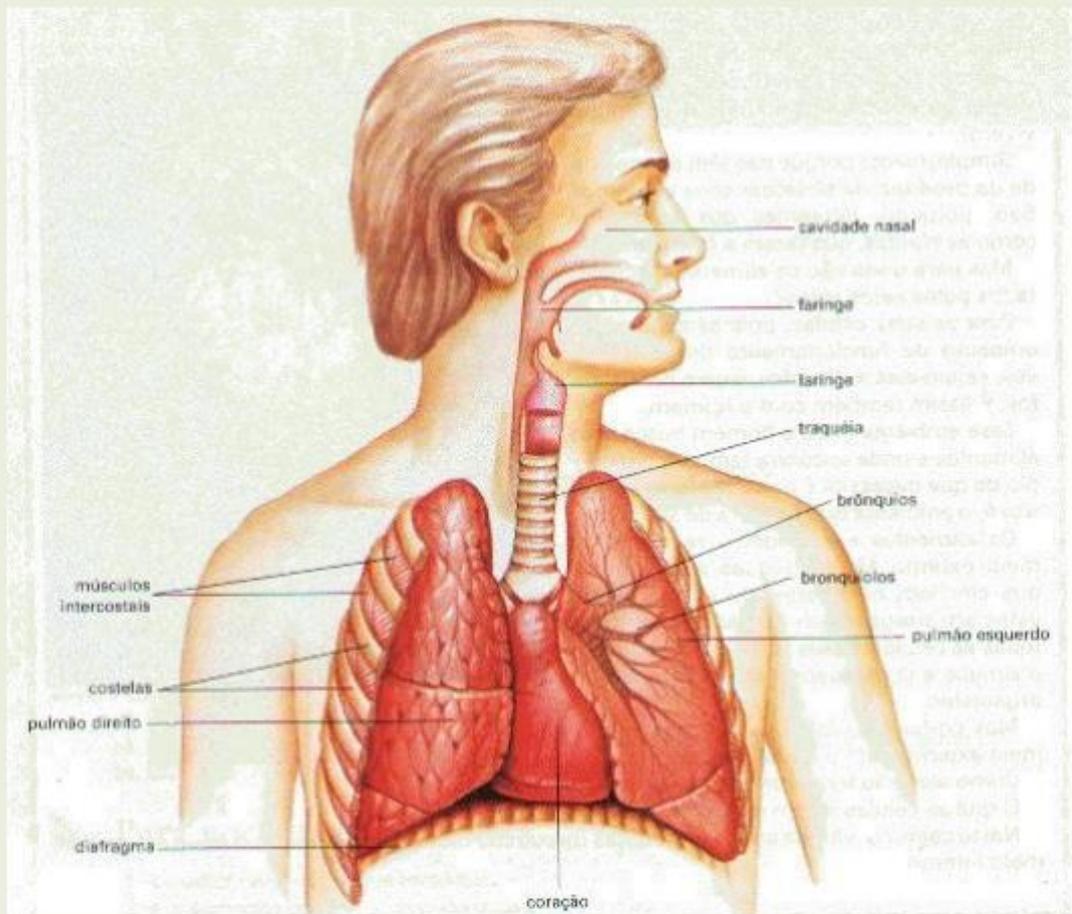


Figura 33

Em condições normais de respiração, o ar passa pelas fossas nasais, onde é filtrado pelos pêlos e muco e aquecido pelos capilares sanguíneos do epitélio respiratório (tecido altamente vascularizado). Passa então pela faringe, laringe, traquéia, brônquios, bronquíolos, depois pelos alvéolos (onde ocorre a hematose).

A função do sistema respiratório é basicamente garantir as trocas gasosas com o meio (hematose), mas também ajuda a regular a temperatura corpórea, o pH do sangue e liberar água. Os componentes são nasofaringe, laringe, traqueia e os pulmões.

A inspiração e a expiração são processos passivos do pulmão já que ele não se movimenta, isso fica a cargo do diafragma, dos músculos intercostais e da expansibilidade da caixa torácica, que garante a consequente expansão do pulmão graças à coesão entre a pleura parietal (fixa na caixa torácica) e a pleura visceral (fixa no pulmão).

O ar inspirado, rico em oxigênio, passa pelas vias respiratórias, sendo filtrado, umedecido, aquecido e levado aos pulmões. No íntimo pulmonar o oxigênio do ar inspirado entra na circulação sanguínea e o dióxido de carbono do sangue venoso é liberado nos alvéolos para que seja eliminado com o ar expirado. O ar expirado é pobre em oxigênio, rico em dióxido de carbono e segue caminho oposto pelo trato respiratório.

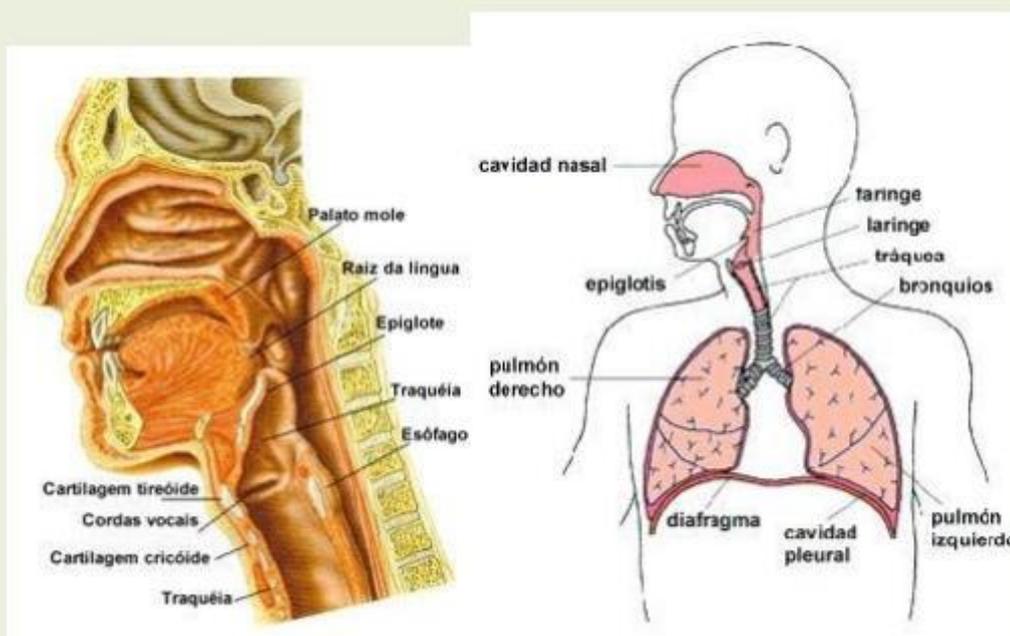


Figura 44

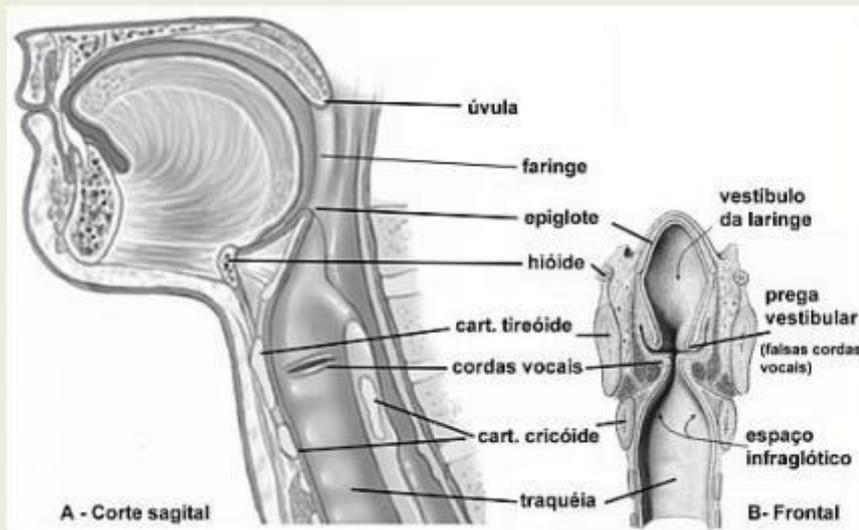
Vias respiratórias

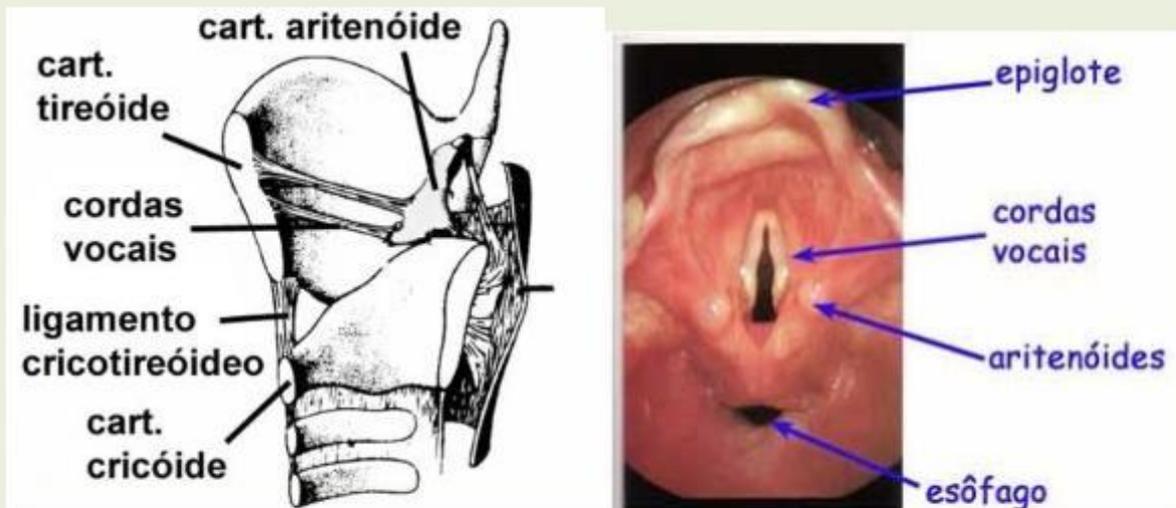
São assim denominadas as estruturas responsáveis pelo transporte do ar aos pulmões no organismo humano. Essas estruturas são anatomicamente separadas em: Fossas Nasais (nasofaringe); Faringe; Laringe; Traqueia; Brônquios; Bronquíolos e Alvéolos.

O epitélio respiratório é a mucosa que reveste boa parte do trato respiratório, estendendo-se das fossas nasais até os brônquios. Esse epitélio é responsável pela filtração, aquecimento, e umidificação do ar inspirado. A filtração é possível graças à presença de muco secretado pelas células caliciformes e dos cílios que orientam seus batimentos em direção à faringe, impedindo a entrada de partículas estranhas no pulmão; enquanto o aquecimento é garantido pela rica vascularização do tecido, principalmente nas fossas nasais.

A LARINGE

A laringe é um órgão fibromuscular, situado entre a traqueia e a base da língua. Consiste em uma série de cartilagens, como a tireóide, a cricóide e a epiglote e três pares de cartilagens: aritrnóide, corniculada e cuneiforme, todas elas revestidas de membrana mucosa que são movidas pelos músculos da laringe. As dobras da membrana mucosa dão origem às pregas vocais; as de cima, falsas; as de baixo, verdadeiras.





Figuras 5 e 65

A laringe tem importante função ao impedir a entrada de alimento nas vias aéreas inferiores e garantir a fonação. No homem, é formada por nove peças de cartilagem: a cartilagem tireóide, localizada anteriormente e em forma de duas placas formando um diedro, esta é a cartilagem da laringe que forma a proeminência laríngea ou pomo-de-adão; inferiormente instala-se a cartilagem cricóide, que possui um formato de anel e conecta-se com a extremidade superior da traquéia; posteriores à cartilagem tireóide está o par de cartilagens aritenóides, que são presas à região supero-posterior da cartilagem cricóide; fixas sobre cada cartilagem aritenóide encontra-se uma cartilagem corniculada; anteriores às cartilagens aritenóides e posteriores à cartilagem tireóide encontram-se as duas cartilagens cuneiformes; e por cima da estrutura da laringe se encontra a cartilagem epiglótica, mobilizável pelos músculos da laringe para fechar a epiglote durante a deglutição. Todas essas cartilagens são unidas por tecido fibroso e músculos.

As pregas vocais (cordas vocais) são duas pregas músculo-membranosas presentes na parede posterior da cartilagem tireóide, que aumentam ou reduzem a luz da rima da glote (abertura entre as pregas vocais) produzindo sons durante a passagem de ar. Resumidamente, podemos dizer que a laringe é um tubo muscular que permite a passagem de ar para a traquéia.

A traqueia é formada por anéis incompletos de cartilagem em forma de "C", feixes musculares lisos, uma capa interna de epitélio respiratório, e mais externamente de tecido conjuntivo que envolve todas essas estruturas. Inferiormente se subdivide e da origem a dois brônquios que penetram no pulmão pelo hilo do pulmão.

Os brônquios, à medida que penetram no pulmão, vão sofrendo sucessivas

ramificações até virarem bronquíolos terminais.

5

9

PREGAS VOCAIS (Cordas Vocais)- As pregas vocais ou cordas vocais estão situadas no interior da laringe e se constituem em um tecido musculoso com duas pregas. O expulsar do ar por elas as faz vibrarem produzindo o som pelo qual nos comunicamos. As pregas são fibras elásticas que se distendem ou se relaxam pela ação dos músculos da laringe com isso modulando e modificando o som e permitindo todos os sons que produzimos enquanto falamos ou cantamos.



Figura 76

Pregas vocais (cordas vocais)

Todo o ar inspirado e expirado passa pela laringe e as pregas vocais, estando relaxadas, não produzem qualquer som, pois o ar passa entre elas sem vibrar. Quando falamos ou cantamos, o cérebro envia mensagens pelos nervos até os músculos que controlam as cordas vocais que fazem a aproximação das cordas de modo que fique apenas um espaço estreito entre elas. Quando o diafragma e os músculos do tórax empurram o ar para fora dos pulmões, isso produz a vibração das cordas vocais e conseqüentemente o som. O controle da altura do som se faz aumentando-se ou diminuindo-se a tensão das cordas vocais.

Extensão vocal

A frequência natural da voz humana é determinada pelo comprimento das cordas vocais. Assim mulheres que têm as pregas vocais mais curtas possuem voz mais aguda que os homens com pregas vocais mais longas. É por esse mesmo motivo que as vozes das crianças são mais agudas do que as dos adultos. A mudança de voz costuma ocorrer na puberdade que é provocada pela modificação das pregas vocais que de mais finas mudam para uma espessura mais grossa. Este fato é especialmente relevante nos indivíduos do sexo masculino. O comprimento e a espessura das cordas vocais determinam, tanto para o sexo masculino, como para o feminino, a extensão vocal, isto é, o registro de alcance das notas produzidas vocalmente.

A laringe e as pregas vocais não são os únicos órgãos responsáveis pela fonação. Os lábios, a língua, os dentes, o véu palatino e a boca concorrem também para a formação dos sons, como veremos mais adiante.

⁷
www.sorocaba.pucsp.br

O DIAFRAGMA

O diafragma é um músculo estriado esquelético em forma de cúpula e principal responsável pela respiração humana (também é auxiliado pelos músculos intercostais e outros músculos acessórios); serve de fronteira entre a cavidade torácica e a abdominal; está coberto pelo peritônio em sua face inferior, e é adjacente à pleura parietal em sua face superior. O diafragma possui tendões periféricos que se ligam anteriormente ao osso esterno ou ao processo xifóide do esterno; lateralmente às seis costelas inferiores (7ª, 8ª, 9ª e 10ª costelas, e ápices das 11ª e 12ª que são as costelas flutuantes) e às cartilagens costais correspondentes; e posteriormente às três vértebras lombares superiores.

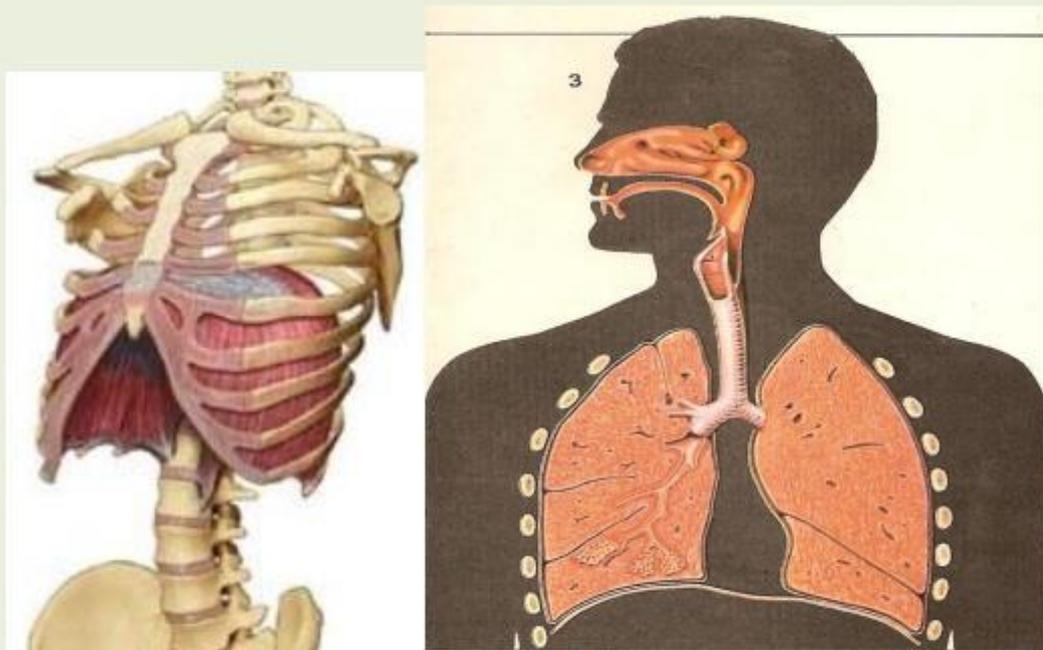


Figura 87

Movimentos diafragmáticos

Durante a inspiração, a cúpula diafragmática se contrai e desce, reduzindo a pressão intratorácica e comprimindo as vísceras abdominais. Esta manobra auxilia a entrada do ar nos pulmões e também a circulação sanguínea na veia cava inferior (que passa pelo forame da veia cava no diafragma). A descida do diafragma resulta também no aumento do diâmetro vertical do tórax. Na expiração ocorre o processo inverso, o diafragma relaxa e sobe, aumentando a pressão intratorácica e expulsando o ar dos pulmões.

Seus movimentos são importantes para a tosse, espirros, parto e defecação. Além de poder determinar desordens respiratórias como o soluço — que consiste em espasmos involuntários do diafragma com consequente entrada rápida de ar nas vísceras respiratórias e fechamento espasmódico da glote (abertura da laringe), gerando o som característico.

⁷
Figuras 8 e 9 – www.cefala.org

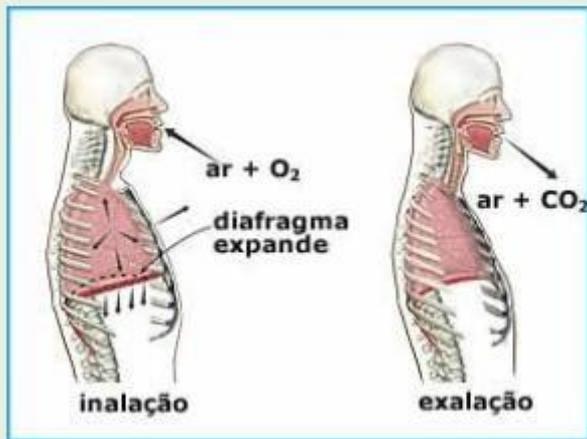


Figura 9

O SISTEMA DIGESTÓRIO (ou digestivo)

A CAVIDADE ORAL - A boca é a abertura anterior do tubo digestivo dos animais e onde se inicia o processo da digestão no homem. De fato a boca é simplesmente uma cavidade, a cavidade oral, porém essa cavidade está rodeada de estruturas dinâmicas que lhe conferem propriedades distintas de outras estruturas do corpo, mais ainda, quando a boca está situada na face, integrando a unidade crânio-facial, que caracteriza um indivíduo, especialmente no relativo a suas funções de relacionamento com o ambiente, constituído, principalmente, por outros indivíduos da mesma espécie humana. Isso significa que a boca cumpre um importante papel na vida de relacionamento.

A boca humana é constituída pelos dentes e pela língua, que misturam e transformam os alimentos em bolo alimentar, ao envolvê-los em saliva. Os dentes não são todos iguais. Conforme a sua função cada dente tem uma forma diferente. Podemos distinguir os incisivos, cuja missão é cortar os alimentos; os caninos, encarregados de rasgar os alimentos, e os pré-molares e molares, que servem a trituração dos mesmos. Os dentes encontram-se situados nos dois maxilares, constando a dentição permanente de 4 incisivos. 2 caninos. 4 pré-molares e 6 molares em cada maxilar.

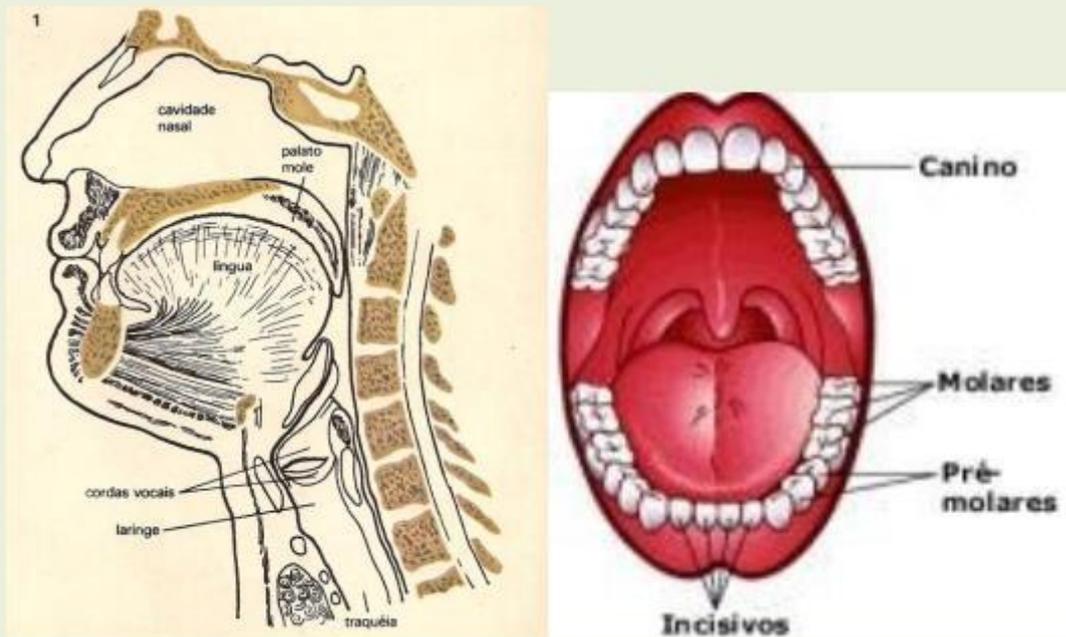


Figura 108

A língua é o órgão que recebe os estímulos responsáveis pela sensação do sabor dos alimentos. É na língua que se situam a maioria das papilas gustativas.

Ao redor da boca humana existem as glândulas salivares que produzem a saliva. A sua função é de transformar o amido em produtos mais simples. Depois de formado, o bolo alimentar passa para a faringe (deglutição).

LÁBIOS - Os lábios (superior e inferior) são as bordas de mucosa que revestem a boca humana. São uma semimucosa. O lábio humano é composto por uma parte externa, essa parte onde pode haver pêlos (barba e bigode), uma parte rosada e uma parte interna. Dentro do lábio existe uma parte que funciona como esqueleto do lábio, dando resistência ao lábio, que é o músculo esquelético.

A parte externa do lábio segue-se a uma zona rosada e esta a parte interna do lábio. A parte externa do lábio tem que ter um conjuntivo denso. O conjuntivo da parte interna do lábio é o conjuntivo mais frouxo dessa estrutura labial com três regiões. A parte interna tem mais conjuntivo frouxo e a parte externa é mais resistente e portanto tem mais conjuntivo denso.

LÍNGUA E DENTES– Na fonação, a língua adquire diferentes formas e faz vários movimentos que em contato com os dentes realiza os pontos articulatórios que permitem produzir os distintos sons da voz e da articulação das palavras.

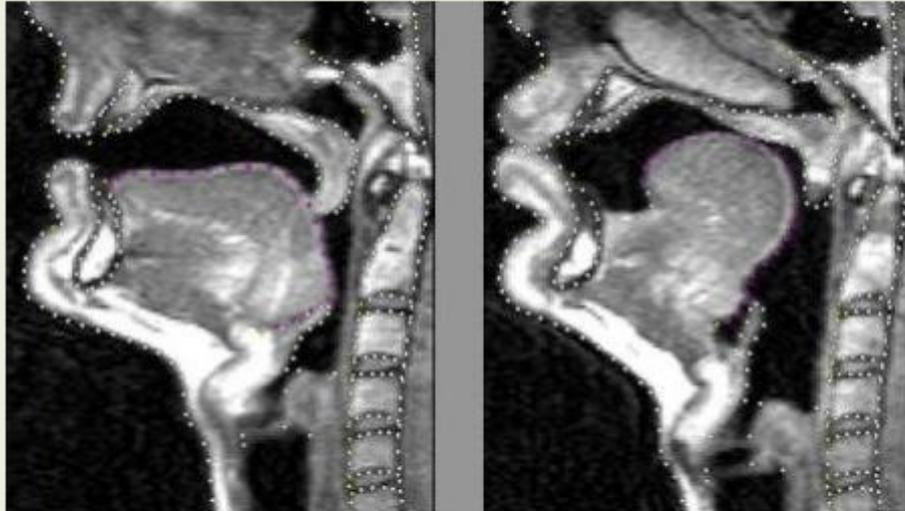


Figura 119

PALATO DURO - O palato duro é uma fina camada óssea do crânio, localizada no teto da boca. Ele separa a cavidade oral da porção nasal da faringe.

PALATO MOLE- O palato mole, véu palatino ou palato muscular é a parte posterior do palato que é importante para a fonação.

A FISILOGIA DA VOZ

A fonação é o trabalho muscular realizado para emitir sons inteligíveis, isto é, para que exista a comunicação oral. O grande objetivo da fonação é a articulação de palavras, através do processo pelo qual se modifica a corrente de ar procedente dos pulmões e da laringe nas cavidades supraglóticas como consequência das mudanças de volume e de forma destas cavidades.

O conjunto das cavidades supraglóticas podem se dividir em três partes: a faringe, a cavidade bucal e a cavidade nasal. O sistema fonético vincula-se com outros sistemas. A interação destes é parte ativa na função fonética, que é regulada pelo sistema nervoso central e periférico.

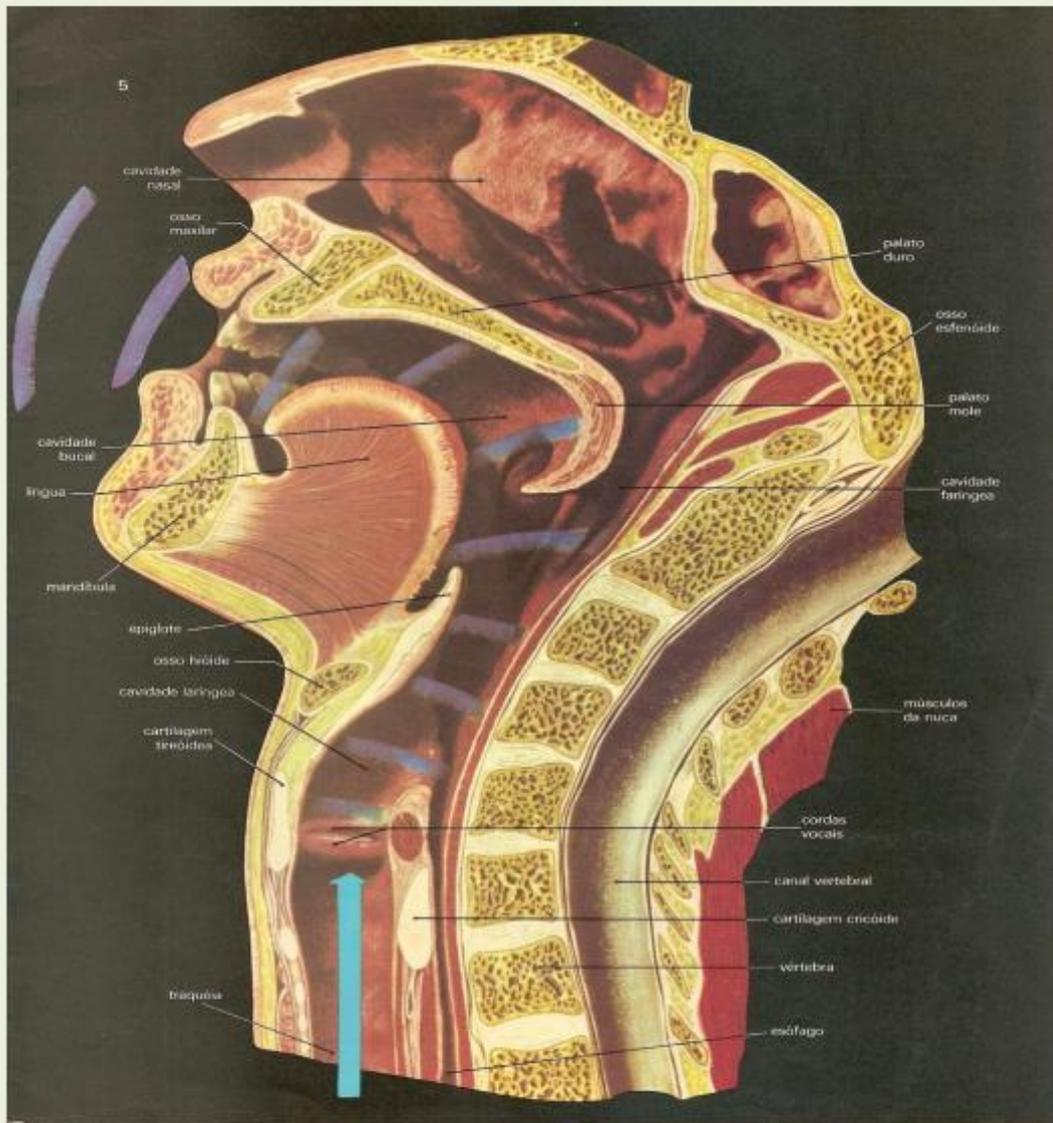


figura 1210

A voz humana é produzida pela vibração do ar que é expulso dos pulmões pelo diafragma e que passa pelas pregas vocais e é modificado pela boca, lábios e língua. A voz humana é produzida pelas cordas vocais.

www.fonopaudiologia.com

A voz é uma característica humana intimamente relacionada com a necessidade do homem de se agrupar e se comunicar. Ela é produto da nossa evolução, um trabalho em conjunto do sistema nervoso, respiratório e digestivo, e de músculos, ligamentos e ossos, harmoniosamente atuando para que se possa

obter uma emissão eficiente.

É importante sabermos que as cordas vocais (ou pregas vocais), que são dois pares de músculos (formando o tíreo-aritenóideo) que, primordialmente, não foram feitos para o uso da voz. Esta foi uma função na qual a laringe (local onde se encontram as pregas vocais) se especializou. Mas estes músculos foram desenvolvidos, em primeiro lugar para as funções de respiração, alimentação e esfinteriana.

10

A voz está associada à fala, na realização da comunicação verbal, e pode variar quanto à intensidade, altura, inflexão, ressonância, articulação e muitas outras características.

À emissão de uma voz saudável, damos o nome de eufonia. A uma voz doente, ou seja, com alguma de suas características alteradas, damos o nome de disfonia. A disfonia pode ser orgânica, funcional ou mista (orgânica-funcional). Ela não é uma doença, mas o sintoma, uma manifestação de um mau funcionamento de um dos sistemas ou estruturas que atuam na produção da voz.

A disfonia pode e deve ser tratada. O profissional habilitado e responsável pela intervenção das disfonias é o fonoaudiólogo, sendo que geralmente este profissional trabalha em conjunto (no caso da voz) com o otorrinolaringologista ou o laringologista.

A voz sofre muita influência de hormônios e de nossas emoções. É comum ouvir pessoas que estão muito tristes ou nervosas, roucas. A rouquidão é um tipo de disfonia.

Nunca devemos esquecer-nos de que falamos para o outro. A comunicação, a linguagem verbal, o uso da voz, isso só tem sentido quando temos o outro e quando nos fazemos entender para este outro. A voz é um recurso importante para esse entendimento.

Ela pode dizer quando estamos interessados em alguém, quando estamos cansados, quando estamos tristes, alegres, nervosos, quando acabamos de acordar, quando estamos em um ambiente ruidoso, quando estamos calmos ou quando estamos exercendo uma atividade em que a voz é o diferencial.

A voz é produzida quando o ar expiratório (vindo dos pulmões) passa pelas pregas vocais, e por nosso comando neural, por meio de ajustes musculares, faz pressões de diferentes graus na região abaixo das pregas vocais, fazendo-as vibrarem. Esse mecanismo se assemelha ao balão, quando o secamos apertando sua "boca", provocando um ruído agudo, fruto da vibração da borracha.

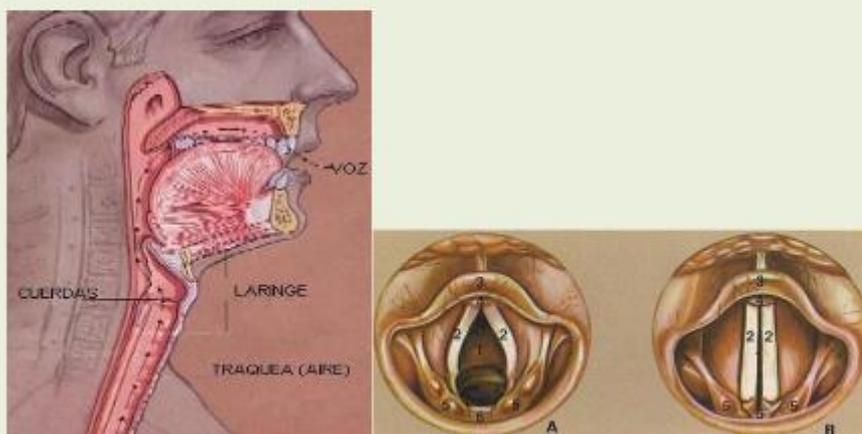


Figura 13

Aparelho Fonador

Pregas Vocais

Não podemos esquecer que voz é som, e som é igual a onda sonora. O ar expiratório, que fez as pregas vocais vibrarem, vai sendo modificado e os sons vão sendo articulados (vogais e consoantes). Depois, emitidos pela boca, fazem a onda sonora que vai atingindo a cóclea do ouvinte. Aí é que a voz é ouvida.

As pregas vocais vibram muito rapidamente. Nos homens, esse número de ciclos vibratórios fica em torno de 125 vezes em 1 segundo. Na mulher, que tem voz, geralmente, mais aguda, o número aumenta para 250 vezes por segundo. A essa característica damos o nome de frequência.

Vale recordar que as pregas vocais do homem têm mais massa e são menos esticadas que as da mulher (como no violão, as cordas mais esticadas são mais agudas e vibram mais que as cordas mais graves. Daí, inclusive, que vem a expressão "pregas vocais").

O Timbre da Voz Humana

O timbre da voz humana depende das várias cavidades que vibram em ressonância com as pregas vocais. Aí se incluem as cavidades ósseas, cavidades nasais, a boca, a garganta, a traqueia e os pulmões, bem como a própria laringe.

Os seis timbres vocais mais conhecidos são os de baixo, barítono e tenor para os homens e soprano, mezzo e contralto para mulheres, apesar da existência do baritenor, do contra-tenor, entre outros.

A Frequência da Voz Humana

A mais baixa frequência que pode dar a audibilidade a um ser humano é mais ou menos a de 20 hertz (vibrações por segundo), enquanto a mais alta se encontra entre 10 000 e 20 000 hertz, o que depende da idade do ouvinte (quanto mais idoso menores as frequências máximas ouvidas). A frequência comum de um piano é de 40 a 4000 hertz e a da voz humana se encontra entre 60 e 1300 hertz.

3. O PROCESSO INTERATIVO DA COMUNICAÇÃO

A habilidade de falar é tão importante que se torna difícil conceber a vida sem linguagem. Conforme a fonoaudióloga Mara Behlau, a voz é uma das extensões mais fortes da nossa personalidade, nosso sentido de inter-relação, de comunicação interpessoal, enfim, um meio essencial de atingir o outro.

Nada assusta mais do que encontrar pelas ruas alguém que fala sozinho. Imediatamente a pessoa é considerada louca, única e exclusivamente porque não existe o outro. E a voz só existe porque existe o outro.

A voz cumpre o seu papel básico de transmissão da mensagem verbal e emocional de um indivíduo.

É por meio da linguagem que expressamos nossos sentimentos, emoções, idéias, intenções e desejos.

Epa! Espere um pouco!
Mas Voz, Fala e Linguagem não são a mesma coisa?

3.1 Recursos da Comunicação Interpessoal

Os recursos que dispomos para nos comunicarmos são três: voz, que são os sons produzidos através da laringe; fala, é a articulação, a emissão dos fonemas; e linguagem, que é o todo necessário para a comunicação de nossos pensamentos e ideias. Em outras palavras:

a) voz= produção sonora; sonoridade; elemento físico da linguagem;

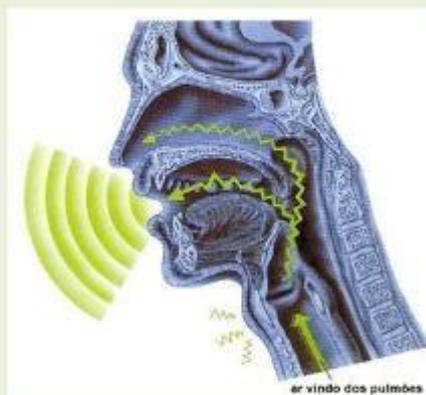


Figura 14

b) fala= articulação de fonemas e palavras; voz articulada; combinação de sons com significado;



Figura 1511

c) linguagem= meio de comunicação ou comunicação por qualquer meio (oral, escrita, gestual); expressão de conceitos; troca de ideias e experiências; faculdade que o ser humano possui de expressar de forma ordenada o pensamento; voz e fala organizada em pensamento.



Figura 1612

¹¹ www.redeparede.pt

¹² www.redeparede.pt

4. BASES PARA A REEDUCAÇÃO DA VOZ E DA FALA

Vamos trabalhar com os seguintes elementos básicos para adquirirmos uma bela voz: relaxamento, respiração, ressonância, articulação, postura corporal e propriocepção.

Exercícios iniciais para relaxamento:

- a) relaxar o corpo balançando e soltando braços e pernas suavemente (em pé);
- b) mover lentamente a cabeça para direita e esquerda, para cima e para baixo (5x);
- c) girar lentamente a cabeça no sentido horário e anti-horário (5x).

Exercícios iniciais para respiração:

- a) inspirar e expirar profundamente soltando o ar pela boca lentamente (5x);
- b) inspirar e expirar profundamente soltando o ar pela boca com sopro (5x);
- c) inspirar lentamente levantando os braços e expirar lentamente baixando os braços (5x);
- d) inspirar profundamente e expirar emitindo o som da letra S (5x) – “secando pneu”;
- e) inspirar profundamente e expirar emitindo o som da letra Z (5x) – “vôo do besouro”.

4.1 Relaxamento

O nosso corpo e os nossos órgãos fonoarticulatórios devem estar num estado equilibrado de tensão para que a produção da voz e a articulação das palavras ocorra de forma clara e precisa. Os exercícios têm o objetivo de perceber estados de tensão no nosso corpo e aprender a reequilibrá-los.

Devemos fazer o relaxamento de olhos abertos da seguinte forma:

- a) língua repousada;
- b) olhos descontraídos;
- c) eixo corporal equilibrado.

Relaxamento Específico

Pescoço:

- a) sentado, mover lentamente a cabeça para a direita e esquerda, para cima e para baixo acompanhando com o olhar (5x);
- b) inclinar lentamente a cabeça para a direita e para a esquerda (5x);
- c) girar lentamente a cabeça fazendo rotação para direita e esquerda (5x).

Ombros:

- a) elevar e baixar os ombros lentamente (5x);
- b) elevar lentamente e soltar rapidamente (5x);
- c) girar os ombros lentamente para frente e para trás (5x).

Mandíbula, lábios, língua, palato:

- a) abrir e fechar a boca lentamente (5x);
- b) abrir a boca lentamente e fechar rapidamente (5x);
- c) abrir a boca rapidamente e fechar lentamente (5x);
- d) movimentar lentamente a mandíbula para a direita e esquerda (10x);
- e) movimentar lentamente a mandíbula para frente e para trás (10x);
- f) inspirar pelo nariz abrindo a boca lentamente, bocejando e soltando o ar pela boca (10x);
- g) bocejar com a boca fechada (5x);
- h) estalar a língua lentamente movimentando a mandíbula (20x);
- i) inspirar –pausar–soltar e vibrar os lábios suavemente (10x);
- j) inspirar –pausar–vibrar a língua com som contínuo e forte de rrrrrrr;
- k) inspira –pausar–vibrar a língua com som contínuo e suave de rrrrrr.

4.2 Conhecimento do Espaço

Para nosso estudo, o espaço é o lugar onde nos encontramos e pode ser aberto ou fechado. Qualquer que seja a extensão, é aquele que está em volta do corpo e constitui seu ambiente. Temos de tomar conhecimento do espaço para poder dominá-lo e atingir o todo. Conforme a fonoaudióloga Glória Beuttenmüller, em princípio, o espaço é o todo, o global, o total, o indefinido. Porém, iremos dividi-lo em:

- a) espaço pessoal: é o espaço ocupado por nós da pele para dentro ou vice-versa;
- b) espaço parcial: é o espaço ocupado pelo corpo sem se deslocar. Pode ser máximo se estivermos de pernas distendidas e mínimo se estivermos de braços e pernas junto ao corpo;
- c) espaço global: é aquele que queremos atingir. Devemos saber dar aquele abraço sonoro, ao qual chamamos de envolvimento sonoro, e aí nasce o espaço sonoro.

Exercícios

- 1) Andar sentindo os pés no chão.
- 2) Andar na ponta dos pés.
- 3) Andar nos calcanhares.
- 4) Andar nas bordas internas dos pés.
- 5) Andar nas bordas externas dos pés.
- 6) Andar sentindo os pés pesados e presos ao chão.
- 7) Andar sentindo os pés fora do chão, flutuando.

4.3 Mobilidade e Tonicidade dos Órgãos Fonoarticulatórios

Agora que já estamos com a tensão muscular equilibrada, vamos aperfeiçoar a mobilidade e o tônus da musculatura orofacial para que possamos ter uma fala bem articulada e uma dicção clara e firme.

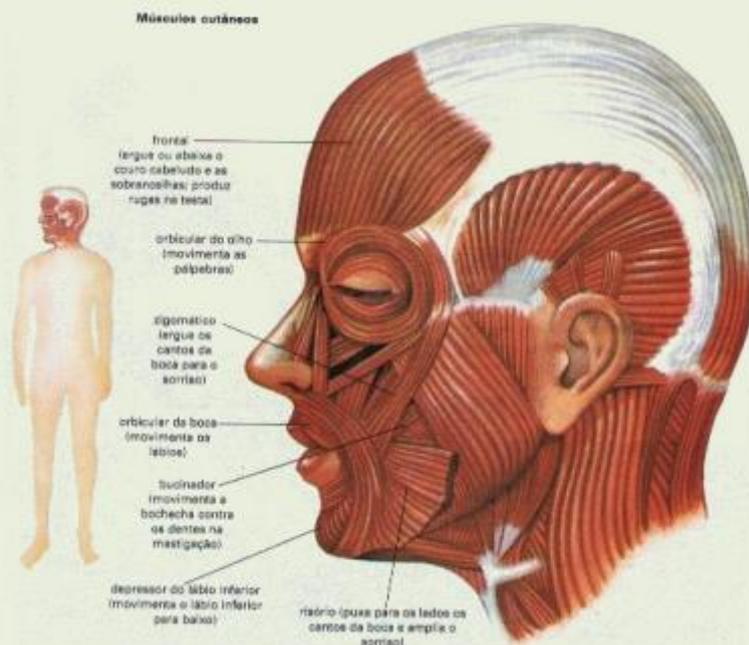


Figura 1713

Exercícios

- 1) Com mandíbula cerrada, juntar os lábios fazendo bico e separar sem mostrar os dentes (10x).
- 2) Com mandíbula cerrada, juntar os lábios fazendo bico e separar mostrando os dentes (10x).
- 3) Abrir e fechar a boca ampla e rapidamente (20x).
- 4) Inspirar –pausar–vibrar os lábios fortemente (10x).
- 5) Abrir a boca e estirar a língua para fora e para dentro (10x).
- 6) Estalar a língua com os dentes ocluídos (20x).
- 7) Tocar as bochechas com a ponta da língua (20x).
- 8) Inspirar –pausar–vibrar a língua sem som (10x).
- 9) Inspirar –pausar–vibrar a língua com som (10x).
- 10) Tocar os lábios lateralmente com a ponta da língua (20x).
- 11) Tocar os lábios superior e inferior com a ponta da língua (20x).
- 12) Passar a ponta da língua em volta dos dentes no sentido horário e anti-horário (10x).
- 13) Afilar e alargar a língua (20x).
- 14) Canelar a língua (10x).
- 15) Estalar a língua com a boca aberta sem movimentar a mandíbula (10x).
- 16) Encher os lábios de ar (10x).
- 17) Pressionar os lábios suavemente (10x).
- 18) Pressionar os lábios fortemente (10x).
- 19) Encher as bochechas de ar e soprar (10x).
- 20) Encher as bochechas e passar o ar de um lado a outro (10x).
- 21) Sugar as bochechas (10x).
- 22) Emitir a vogal /a/ passando para /ã/ sem movimentar a mandíbula (15x).
- 23) Emitir o fonema /k/ várias vezes.

24) Encher os lábios de ar e soltar soprando (10x).

13

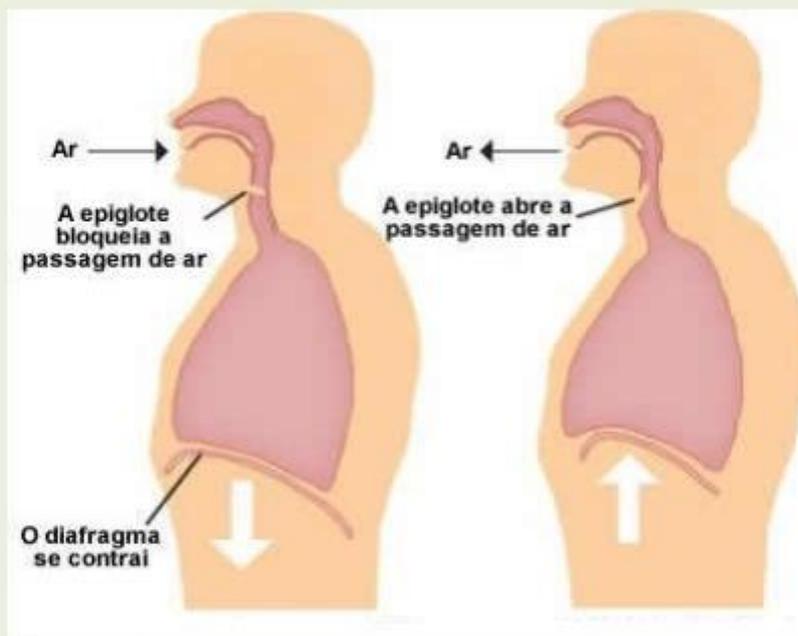
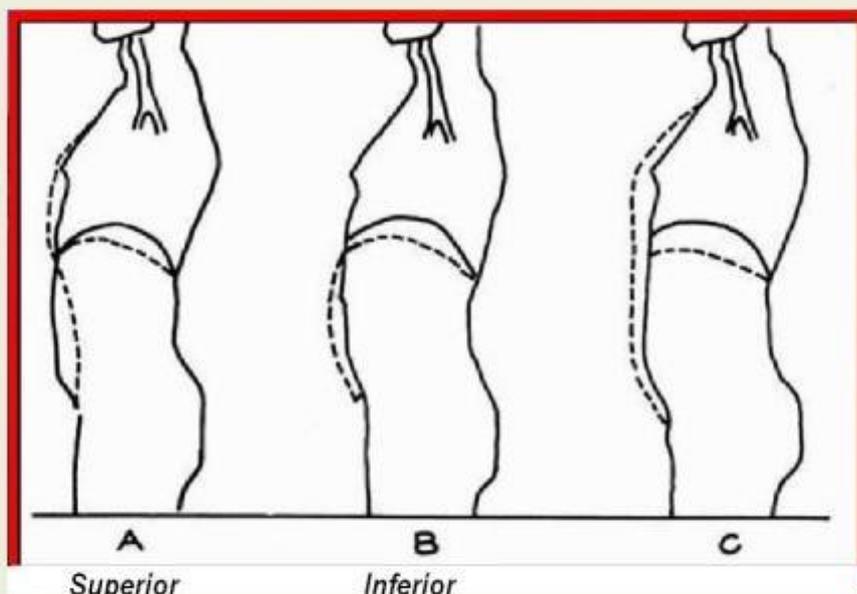
22

4.4 Respiração

É um dos elementos básicos na comunicação verbal que tem como função primordial promover as trocas gasosas, fornecendo energia ao organismo e purificando o sangue. A força do ar expiratório é que faz vibrar as cordas vocais, produzindo a voz.

Nesta etapa, vamos reeducar a forma de respirar, aumentar a capacidade respiratória e aprimorar a coordenação pneumofonoarticulatória, com o intuito de produzir uma voz firme e constante e uma fala mais prolongada.

Nas figuras abaixo podemos ver a movimentação correta dos músculos envolvidos na respiração correta para a fala, conhecida como intercostal diafragmática, na qual, há uma movimentação total da musculatura respiratória, indicada na figura pela letra C.



Figuras 18 e 1914

Exercícios Práticos

1) Com as mãos sobre as últimas costelas, de braços cruzados, faça os exercícios preliminares.

- a) Inspirar pelo nariz –pausar–expirar pela boca com alívio (5x).
- b) Inspirar pelo nariz –pausar–expirar pela boca lentamente (5x).
- c) Com a boca aberta, inspirar pelo nariz –pausar–expirar pela boca (5x).
- d) Inspirar pelo nariz –pausar–expirar pelo nariz, continuando pela boca (5x).
- e) Inspirar pelo nariz –pausar–expirar como um pneu esvaziando (5x).

2) Faça os seguintes exercícios:

- a) Inspirar lentamente pelo nariz – pausar – expirar lentamente pela boca soprando (5x).
- b) Inspirar–pausar–expirar–pausar–expirar soprando (5x).
- c) Inspirar–pausar–expirar–pausar–expirar–pausar–expirar soprando (3x).
- d) Inspirar–pausar–expirar emitindo som de /s/ prolongado, secando pneu (5x).
- e) Inspirar–pausar–emitir sssss –pausar–emitir sssss (5x).
- f) Inspirar–pausar–emitir sssss –pausar–emitir sssss –pausar–emitir sssss (3x).
- g) Inspirar–pausar–expirar emitindo som de /z/ prolongado, besouro voando (5x).
- h) Inspirar–pausar–emitir zzzzz –pausar–emitir zzzzz (5x).
- i) Inspirar–pausar–emitir zzzzz –pausar–emitir zzzzz –pausar–emitir zzzzz (3x).
- j) Inspirar–pausar–emitir ssssssssszzzzzzzzzz suavemente –(3x).
- k) Inspirar–pausar–expirar emitindo as vogais sem som (uma de cada vez).
- l) Inspirar–pausar–emitir as vogais com som (uma de cada vez).

Os exercícios apresentados a seguir servem para ampliar a capacidade e o controle pneumofonoarticulatório (fôlego).

3) Dizer com apenas uma inspiração e uma expiração as seguintes frases (uma de cada vez):

- a) O Pedro tem cuidado com a capa belga de cor preta que comprou do Conde Tadeu que andou longo tempo na Bélgica comprando quadros do colega pintor Gaspar e também pintando quadros ganhando bastante prática com os estudos adquiridos.
- b) A pomba branca bicou o dedo de Paquito que correndo de dor tropeçou perto do banco da casa de campo de Guido quebrando o pé que durante trinta dias o privou de brincar de papagaio com o Braga na beira da ponte perto do lago onde também passeiam pescando bacuris.
- c) O palacete tombado no pântano era pouco parecido ao portento que o pacato padrinho pão-duro conseguia pagar compadecimento, prebendas e paciências. Nas paredes perdidas um petulante papagaio particular perseguia os papa-moscas para poder atender o paladar em pandarecos desde a partida do padre Paladino na padiola tocando pandeiro.

4)Inspire e leia este poema numa única expiração.

Quadrilha
Carlos Drummond de Andrade

João amava Tereza que amava Raimundo
Que amava Maria que amava Joaquim que
Amava Lili que não amava ninguém
João foi para os Estados Unidos
Tereza para o convento
Raimundo morreu de desastre, Maria ficou para tia
Joaquim suicidou-se e Lili casou com
J. Pinto Fernandes que não tinha entrado na história.

4.5. Ressonância

A ressonância feita com o uso das cavidades ressoadoras do aparelho fonador, é que empresta o timbre à voz, a identidade vocal do indivíduo. Significa vibração sonora, retumbância, amplificação da voz e aumento das vibrações aéreas.

Os exercícios que faremos a seguir têm como objetivo explorar de forma adequada e equilibrada o uso destas caixas de ressonância, amplificando e tornando a voz mais forte, bela e cheia.

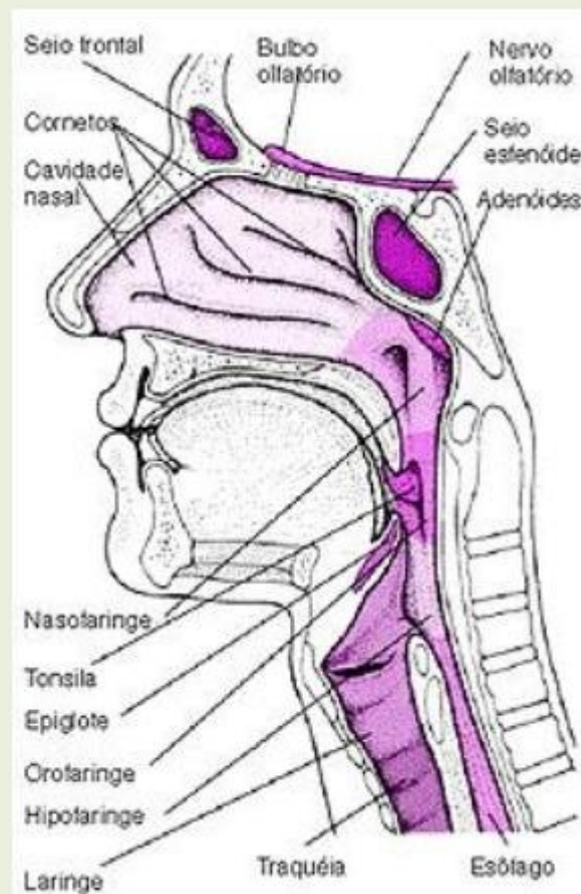


Figura 2015

Exercícios Práticos

1) Faça estes exercícios com “zumbido”, como se tentasse pronunciar o fonema /m/ continuamente com os lábios unidos, sem abrir a boca.

- a) Com as mãos entrelaçadas sobre a nuca emitir o som zumbido (hummmmmm) com percepção desta parte do corpo.
- b) Realizar o mesmo exercício com as mãos sobre a cabeça.
- c) Realizar o mesmo exercício com percepção no nariz.
- d) Realizar o mesmo exercício com percepção no queixo.

2) Diga:

- a) Morummmmm –Torummmmm –Sorummmmm (com todas as consoantes).
- b) Mummmmmmm –Tummmmmmm –Dummmmmmm (com todas as consoantes).
- c) Inspirar –pausar–emitir /m/ mmmmmaaaaa (com todas as vogais).
- d) Inspirar –pausar–emitir mmmmmãããããã (com todas as vogais nasais).
- e) Combinar as vogais nasais prolongando a emissão: ãinãinãenãõãun.
- f) Inspirar –pausar–emitir /n/ nnnnnnaaaaa (com todas as vogais).
- g) Inspirar –pausar–emitir nnnnnnãããããããããã (com todas as vogais nasais).
- h) Leia as seguintes frases sustentando a emissão nos fonemas /m/ e /n/, como no exemplo abaixo:
 - Ex.: Sinnnnnto ummmmma profunnnnda alegria nnnna mmminnha existênnncia.
 - Minha amiga, minha mãe, era bondade, carinho e amor.
 - Homens passem bem junto às montanhas, bem rente mesmo, a fim de não caírem no abismo.
 - Nos bancos do jardim da mansão de Mansito estão os canteiros de samambaia.
 - Quebraram os dentes do pente de Maria Angelina.
 - Gente de bem tem sempre novidades a contar nas reuniões noturnas.
 - Tenho uma sensação de profundo relaxamento.
 - Vamos tentar ganhar um joguinho de ping-pong.
 - Marcos, Maria e Fernanda foram ao cinema.
 - Ponha a sardinha na cozinha e lembre-me de molhar a galinha com o molho.
 - Eu sempre serei um vencedor enquanto pensar positivamente.

4.6. Articulação

É a produção de sons da fala por meio da interrupção ou constrição da corrente de ar expiratória, sonorizada ou não, ocasionada pelos movimentos de lábios, língua e véu. Realiza-se de forma automática, mas pode ser controlada ou monitorada através de sensações táteis e cinestésicas (feedback). Está relacionada à dicção, que é a pronúncia dos sons da palavra; à maneira e à arte de dizer; de recitar.

Ter boa dicção é pronunciar bem as palavras, articulando os fonemas de forma ampla e coordenada; é tornar fácil de ser entendida. Para tanto, faz-se necessário treinar e praticar bastante os exercícios com os órgãos fonoarticulatórios para que possamos falar com clareza, com menor esforço, pronunciando corretamente os fonemas e alcançando o sucesso nos nossos empreendimentos.

Exercícios Práticos

- 1) Abrir e fechar a boca ampla e lentamente (10x).
- 2) Abrir e fechar a boca ampla e rapidamente (10x).
- 3) Abrir a boca lentamente e fechá-la rapidamente (10x).
- 4) Abrir a boca rapidamente e fechá-la lentamente (10x).
- 5) Inspirar –pausar–expirar emitindo as vogais bem articuladas até acabar o ar (5x).
- 6) Inspirar –pausar–pronunciar continuamente PA –TA –KA (com todas as vogais).
- 7) Inspirar –pausar–pronunciar continuamente BA –DA –GA (com todas as vogais).
- 8) Inspirar –pausar–pronunciar continuamente FA –SA –XA (com todas as vogais).
- 9) Inspirar – pausar – pronunciar continuamente MA – DA – NHA (com as vogais).
- 10) Inspirar –pausar–pronunciar continuamente VA – ZA – JA (com todas as vogais).
- 11) Inspirar – pausar – pronunciar continuamente LA - RRA – RA – LHA (com vogais).
- 12) Pronunciar a seqüência horizontal, seguindo de forma vertical:
Bra –Bre –Bri –Bro –Bru Bla –Ble –Bli –Blo –Blu
Pra – Pre –Pri –Pro –Pru Pla –Ple –Pli –Plo –Plu
Dra –Dre –Dri –Dro –Dru Dla –Dle –Dli –Dlo –Dlu
Tra –Tre –Tri –Tro –Tru Tla –Tle –Tli –Tlo –Tlu
Vra –Vre –Vri –Vro –Vru Vla –Vle –Vli –Vlo –Vlu
Fra –Fre –Fri –Fro –Fru Fla –Fle –Fli –Flo –Flu

13) Pronunciar a seqüência anterior de forma alternada, ex.: Bra –Bla.

14) Pronunciar a seguinte seqüência:

Sbra –Sbre –Sbri –Sbro –Sbru	Sbla –Sble –Sbli –Sblo –Sblu
Spra –Spre –Spri –Spro –Spru	Spla –Sple –Spli –Splo –Splu
.....(completar a seqüência)	(etc.)

15) Pronunciar as seqüências rapidamente e com precisão na emissão de cada sílaba:

- a) ragracla –regreclé –rigricli –rogrocló –rugruclu
- b) tratlatar –tretleter –trilitir –trotlotor –trutlutur
- c) glaprazarra –gleprezerre –gliprizirri –gloprozorro –glupruzurru
- d) manharatla –menheretle –minhiritli –monhorotlo –munhurutlu
- e) larala –lerele –lirili –lorolo –lurulu
- f) praglatarlha –pregleterlhe –prigitirlihi –proglotorlho –prugluturlihu
- g) rarrala –errele –ririli –rorrolo –rurulu

16) Dizer articulando:

- a) Um prato de trigo para três tigres tristes.
Três pratos de trigo para três tigres tristes.

b) Uma rua paralelepipedizada por um bom paralelepipedizador.
Quem quiser desparalelepipedizá-la, bom desparalelepipedizador será.

17) Leia as seguintes frases exagerando bem na articulação das palavras e na entonação:

B – Basílio Bernardes Barbosa brinca batendo bastante bola.
Bernadete belisca Belmiro.

P – Pedro Pepe pulou o pátio para penetrar paulatinamente no palácio para pegar papagaios, periquitos e pipas.
Patrício partiu para o Pará.
Pedro parecia preocupado, por isso perguntou a Paulo como poderia ele também parar no Pará.
O papagaio picou a prateleira perto da porta.

M – Maria Madalena, mãe de Margarida, machucou a mão martelando madeira maciça.
Médico mandou massagens moderadas.

T – Tereza Tavares trancou Tânia tendo também trancado todos os travessos: Tristão, Túlio e Tadeu.

D – Doutor Décio Durval, deputado dinâmico, desmentiu as declarações dos diplomatas Dirceu e Délio, dizendo das discordâncias dos dois.
Dezoito de dezembro, domingo, dia de descanso.
Dona Dulce, datilógrafa do doutor Domingos, distraiu-se dançando divertindo-se demoradamente na Dinamarca.

V – Vilma varre vagarosamente a vasta varanda.
Vera vestia vestido vermelho vivo.

Você vai voando no volante do seu veículo novo para o Vasco.

RR – Reboque rompeu na rua Ramalho Ricardo rolando ribanceira retardando recepção da requintada revista.

R – Vera, Sara e Clara adquiriram arara rara.

L – Leontina, Lúcia e Lina lindas lavadeiras lavavam lençóis de labirinto no lago.

Leila e Lourdes liam livros lamentando leitura lacônica.

Calmaria, sol fúlgido no natal do meu Brasil.

Hilda calçou calçado de salto alto.

LH – O palhaço fazia palhaçada com o chapéu empalhado com palha da palhoça do Palhares.

Está o céu enladrilhado. Oh! Quem o enladrilhou? Oh! Quem o desenladrilhará? O mestre que o desenladrilhar, bom desenladrilhador será.

S – Sandra salpica salsa na salada de Sônia.

Santinha suspirando suando sobre sua sensível sorte.

Z – Zélia e Zulmira zangaram com Zenaide

Zeze, Zuzu e Zé estavam no zoológico.

QC – Catarina comprou copos caros.

Quarenta cavalos de corrida correram caprichosamente na quinta.

O cumprimento cortês de Carolina conquistou o cavaleiro Carlos.

Costa Cardoso de considerável classe causando comentários.

Câmara Couto comprou na confeitaria Carioca coisas como caju, cocos, cuscuz e canjicas de custo caro.

X – Xavier chegou da pesca cheio de peixes.

CH – Chá da China chegou em caixões de charão.

N –Nem Nair nem Neide nadam nada.

Naturalmente as novidades de natal na nossa nação são necessárias.
Num ninho de magagafos tinham seis magagafinhos, quem os desmagagafizar, bom desmagagafizador será.

Dicas para uma articulação correta:

- a) Saber articular todas as sílabas que formam as palavras;
- b) Saber sustentar as demoras nos acentos tônicos e dar-lhes vivência. Ex. mara(vi)lha;
- c) Saber erguer a voz nas consoantes finais das sílabas e das palavras. Ex. carta, festa;
- d) Saber que jamais as consoantes podem ter duração maior que as vogais. Ex. d(e)z;
- e) A articulação deve ser observada, cuidada, ouvida e sentida.

4.7 Equilíbrio e Postura Corporal

O equilíbrio vocal e corporal é tão importante que, de modo geral, se não conseguirmos o equilíbrio exterior por meio da voz e do corpo, também não conseguiremos o equilíbrio interior e vice-versa.

Atitudes básicas:

- a) pés: confortavelmente separados. O peso do corpo deve estar igualmente distribuído pela borda externa e interna, na ponta do pé e no calcanhar;
- b) músculos: relaxados;
- c) cabeça: ereta;
- d) queixo: paralelo ao chão;
- e) cintura pélvica e escapular: descontraída;
- f) linha da cabeça: a cabeça deve manter a linha como se estivesse suspensa por um fio de cabelo na parte do redemoinho.

Exercícios

- 1) Com atitude de equilíbrio, em pé, procurar deslocar o eixo corporal para a direita, para a esquerda, para frente e para trás, e depois circulando.
- 2) Deslocar-se com passos pequenos, aumentar gradativamente até chegar a passos largos. Ao conseguir o meio passo sem perder o equilíbrio, começar a diminuí-los gradativamente até parar naturalmente.

4.8. Inflexão

Entende-se inflexão como a ênfase que deve ser ressaltada, de acordo com as ideias que queremos transmitir, ou o termo usado para designar movimento gradual da altura durante uma emissão. Para termos uma comunicação efetiva, ou seja, para nossas ideias serem entendidas, precisamos saber dar o colorido nas emissões, variando a intensidade, a altura da voz, bem como a velocidade e a qualidade da fala. É necessário sabermos dar emoção a nossa voz, até para podermos convencer os outros sobre nossas intenções. Voz é emoção!

Exercícios

1) Faça os exercícios de inflexão, dando ênfase nas palavras que julgar necessárias:

- a) Quando desço o morro sinto que quase morro.
- b) Sujei de manga a manga do meu paletó.
- c) José Maria não nada nada.
- d) A mulher do caixa da Caixa Econômica perdeu sua caixa de jóias.
- e) A plástica na cara da grã-fina saiu muito cara.
- f) Maria casa em casa.
- g) Leve o que é leve e deixe o que é pesado.
- h) A nossa casa no vale do rio Paraíba vale muito.
- i) O guarda está de guarda na esquina.
- j) Sinto um mal-estar por meu cinto estarapertado.
- k) A parada militar está parada há uma hora.
- l) Pelo que ouvi o pêlo da escova está gasto.
- m) Luís Carlos deu a entrada na entrada do teatro.
- n) Quebraram o banco do Banco Municipal.
- o) José mata o gato na mata.
- p) Eu não me fio nesse fio pois está fraco.
- q) As palmas da palmeira batem palmas.
- r) José se balança na balança.
- s) Como rápido como você.

2) Leia o poema abaixo dando inflexão de acordo com os sentimentos.

Cartas de Amor
Fernando Pessoa

Todas as cartas de amor são ridículas. (SINCERA)
Não seriam cartas de amor se não fossem ridículas. (FRANCA)
Também escrevi em meu tempo cartas de amor, como as outras, ridículas.
(SONHADORA)
As cartas de amor, se há amor, tem de ser ridículas. (CONVICÇÃO)
Mas, afinal, só as criaturas que nunca escreveram cartas de amor é que são
ridículas. (IRONIA)
Quem me dera no tempo em que escrevia sem dar por isso cartas de amor
ridículas. (PASSADO)
A verdade é que hoje as minhas memórias dessas cartas de amor é que são
ridículas. (PASSADO – PRESENTE)
Todas as palavras esdrúxulas, como sentimentos esdrúxulos, são naturalmente
ridículas. (CONCLUSÃO)

3) Emita as vogais com expressividade fisionômica correspondente às emoções sentidas, observando os apelos interjetivos:

- a) Admira-se com.....Ah!
- b) Tem-se alívio comAh!
- c) Espanta-se com.....Oh!
- d) Entristece-se com.....Oh!
- e) Vaia-se com.....Uh!

- f) Instiga-se com.....Ih!
- g) Adverte-se com.....Eh!
- h) Descontra-se com.....Eh!

Exercício de inflexão

1) Nas frases abaixo, faça as devidas inflexões vocais não levando em consideração o contexto da informação.

FRASE 1 – Apesar de toda polêmica em torno da reeleição, o presidente Luis Inácio Lula da Silva já anunciou que NÃO será mais candidato.

FRASE 2 – Apesar de toda polêmica em torno da reeleição, o presidente Luis Inácio Lula da Silva JÁ ANUNCIOU que não será mais candidato.

FRASE 3 – Apesar de TODA polêmica em torno da reeleição, o presidente Luis Inácio Lula da Silva já anunciou que não será mais candidato.

FRASE 4 – Apesar de toda polêmica em torno da reeleição, o presidente LUIS INÁCIO LULA DA SILVA já anunciou que não será mais candidato.

4.9 Ritmo

No ser humano o ritmo está presente desde o momento em que nasce, não apenas através das batidas do coração, mas em todos os movimentos do corpo. Na fala, está relacionado tanto a inteligibilidade como também a expressividade, a velocidade da emissão. Precisamos treinar e saber adequar o ritmo da nossa fala de acordo com as situações vividas para que nossas ideias possam ser compreendidas com clareza.

1) Exercícios de ritmo

- a) Bater os pés.
- b) Bater os calcanhares.
- c) Bater palmas fortes e suaves.
- d) Bater sobre um objeto (batucando).
- e) Baterem partes do corpo.

2) Exercícios de sons com a boca

- a) Língua: estalar a língua variando a velocidade.
- b) Lábios: soltar beijos, assoviar, bufar, soprar em vários ritmos.
- c) Boca: abrir e fechar a boca fazendo barulho, mastigando os sons.

3) Exercícios para ritmo corporal e vocal

Pode ser feito batendo palmas, trocando as mãos, batendo os pés.

- a) Emitir variando a velocidade: Pa-ca-tá – Pe-que-té – Pi-qui-tí – Po-co-tó – Pu-cu-tú

- b) Emitir mudando a inflexão: Pa-cá-ta – Pe-qué-te – Pi-quí-ti – Po-có-to – Pu-cú-tu
- c) Emitir mudando a inflexão: Pá-ca-ta – Pé-que-te – Pí-qui-ti – Pó-co-to – Pú-cu-tu
- d) Emitir variando a ordem silábica: Ca-ta-pá –Ta-ca-pá etc.

4) Exercícios para dicção e ritmo

Leia as frases com encontros consonantais em ritmo lento, médio e rápido, articulando bem os fonemas e sílabas.

BR –As bruzundangas do bricabraque do Brandão abrangem broqueis de bronze brunido, brocados bruxuleantes, broxuras, breviário, abraxas, brasões, abrigos e brinquedos.

CR – O acróstico cravado na cruz de crisálidas da criança acriana criada na creche é o credo cristão.

DR – A hidra, a híadre e o dragão, ladrões do dromedário do druida foram apedrejados.

FR – A frota de frágeis fragatas fretadas por frustrados franco atiradores enfreados de frio naufragou na refrega com frementes frecheiros africanos.

GR – O grumene desgrenhado gritava na gruta de granito, gracejando com o grupo grotesco de grilheiros.

TR – A entrada triunfal da tropa de trezentos truculentos troianos em trajes tricolores, com seus tabucos, trombone e triângulos transformou o tráfego outrora tranqüilo.

PR –O prato de prata premiado é precioso e sem preço, foi presente do preceptor da princesa primogênita, Probo Primaz, procurador da Prúcia.

VR –O lavrador lavrense estudou as livrilhas e as lavrascas no livro do livreiro de lavras.

FL –A flâmula flexível no florete do flibusteiro flutuava florescente na floresta de Flandres.

GL –A aglomeração da gleba glacial glosava a inglesa glamorosaque glissava com o gladiador Glutão.

BL – No tablado oblongo os emblemas das blusas das oblatas estavam obliteradas pela neblina oblíqua.

CL –O clamor dos clarins dos ciclistas do clube eclético eclodia no claustro.

PL –Na réplica a plebe pleiteia planos de pluralidade plausíveis na plataforma do diplomata plenipotenciário.

TL –O atleta atravessou o atlântico com o atlas.

GN – O magnetismo ignorado do insignificante gnomo gnatodos da gnaisse é maligno.

5. HIGIENE VOCAL

Existem algumas normas básicas que auxiliam a preservar a saúde da voz e a prevenir o aparecimento de alterações e doenças vocais. Essas normas são denominadas de saúde vocal ou higiene vocal. A seguir, daremos algumas orientações que o ajudarão a manter uma boa qualidade vocal.

Veja algumas dicas de como cuidar da sua voz:

- a) não gritar ou falar durante muito tempo;
- b) não se expor a mudanças de temperatura ambiental, tomando cuidado inclusive com bebidas muito geladas;
- c) não pigarrear ou tossir, pois este hábito promove atrito entre as pregas vocais. Engolir saliva ou tomar água;
- d) evitar bebidas alcoólicas, pois atuam como anestésicos, melhorando a voz aparentemente e mascarando seu abuso. O mesmo acontece com sprays e pastilhas;
- e) Beber sempre bastante água, principalmente em ambiente com ar condicionado;
- f) fazer gargarejos suaves com água morna e pouco sal;
- g) não falar em ambientes muito ruidosos, evitando “competir” com os outros;
- h) no caso de ser alérgico, evitar exposição à poeira, gases cheiros muito fortes;
- i) não fumar, pois o fumo irrita a mucosa de todo o aparelho fonador, especialmente as pregas vocais, e pode causar câncer;
- j) cuidar da saúde como um todo, pois qualquer problema no corpo pode influenciar na produção da voz;
- k) mastigar bem os alimentos, dar preferência aos leves e evitar os muito temperados;
- l) evitar alimentos achocolatados e derivados de leite, principalmente antes do uso profissional da voz, pois estes aumentam a secreção no trato vocal;
- m) enquanto estiver falando, manter a postura do corpo reta, no eixo, porém relaxada, principalmente a cabeça;
- n) não usar roupas apertadas, principalmente na região do pescoço e da cintura; dar preferência a tecidos mais leves e naturais;
- o) prestar atenção ao tipo de calçado: saltos altos prejudicam a postura e solas grossas de borracha impedem o fluxo natural das energias;
- p) realizar exercícios de aquecimento vocal orientados pelo fonoaudiólogo, principalmente no momento que antecede o uso profissional da voz;
- q) procurar um profissional especializado quando perceber alguma alteração como ardência e dor na garganta, perda da voz ou rouquidão. A consulta com um otorrinolaringologista é necessária caso os sintomas permaneçam por mais de dez dias.

6. EXERCÍCIOS PARA IMPOSTAÇÃO DE VOZ

6.1. Exercícios Gerais para colocação da voz

- 1) IA-IE-II-IO-IU (subindo e descendo) –tornar voz aguda.
- 2) UA-UE-UI-UO-UU (subindo e descendo) –tornar voz grave.
- 3) MI NI –MI NI –MI NI –MI NI (subindo) –ressoante.
- 4) BLIC–BLAC–BLOC–BLUC–BLEC
BLOC–BLIC–BLAC–BLUC–BLEC
BLUC–BLEC–BLIC–BLAC–BLUC (voz clara/articulação)
BLOC–BLIC–BLUC–BLAC–BLUC
BLAC–BLOC–BLUC–BLIC–BLEC
- 5) DINNNG–DANNNG–DONNNG–DUNNNG–DENNNG
DONNNG–DINNNG–DANNNG–DUNNNG–DENNNG
DUNNNG–DENNNG–DINNNG–DANNNG–DENNNG(ressonância)
DENNNG–DINNNG–DUNNNG–DANNNG–DENNNG
- 6) UI-UI-UI-UI-UI-UI (trazer a voz para os lábios).
- 7) L-U-O-A –L-U-O-A –L-U-O-A –L-U-O-A (desembutir a voz).
- 8) NHIAOU –NHIAOU –NHIAOU –NHIAOU (ressonância).
- 9) XIBRABA –XIBREBE –XIBRIBI –XIBROBO –XIBRUBU (projetar a voz).
- 10) A E I O U A E I O U A E I O U A E I O U A E I O U (articulação/ fôlego).
- 11) MMMMMMÔÔÔÔÔÔNNNN (ressonância).
- 12) Emitir as vogais e projetá-las, jogando a voz junto com as mãos (posição inicial: braços cruzados, mãos fechadas sobre o peito).

6.2. Exercícios para dicção e articulação

- a) A abracadabra da gaga macabra na cabala.
- b) A madrasta falava da sacada da casa da praça.
- c) A asa do assum sarará salta, assalta com ares de ararima pela aérea manhã.
- d) Célebre sempre reverente perenes mercês celestes.
- e) Excelente pretendente vem receber presentes resplendentes.
- f) Zé perequeté é serelepe mequetrefe, pé de lebre, leve, mexe e remexe.
- g) Sem temer berberes rebeldes, Estevez, célebre tenente genebrês, desfere fremente ferretes e rebenques.
- h) Rififi de piquiribi viril chicrim e tiguimirim, inimíssimos de pirlimpimpim.

6.3. Exercícios para dicção e desinibição com trava-línguas

A pata da gata

A pata da gata ataca a maritaca e a bota da Maricota. A pata da gata bate na bola, batuca na lata, luta com a rata, cutuca na nata. A pata da gata ata, ata e desata e não acata as ordens da gata.

Pintando o sete

Um pinguço pega o pito e pita debaixo da pita. A pita, com muita pinta, pinta umadúzia de pintos, com pingos pretos de tinta. E o pinguço? Pinta o sete. Como pinta o sete o pinguço? Pita pinto pinga pita pia pintos pingos pingam pia pia pinto pinto pinga pito pinto pinga pingo pinga pinta pia Depois o pinguço dorme e a língua morde sonhando que chovem pingos de pinga

Zé é

Zé é, ducatribé salamacuté fifirififé. Cadê a Aninha inha, ducatribinha salamacatute fifirififinha? Saiu com Rute ute, ducatribute salamacatute fifirififute, visitar o João ão, ducatribão salamacutão fifirififão.

O sapo sapucaia

O sapo sapucaia sempre saia sozinho e a sapa sapinga sentia saudades. Num Sábado de sol, sentado na soleira, a sapa sacou a solução: um serviço secreto. Em segredo e em silêncio, sapecou na salada, na sopa e na sobremesa de sorvete do sapo o seguinte: sal, suco de soja, sete sementes de sapoti e sete sardas de serpentes. O sapo saboreou, sentiu-se satisfeito, sorriu e sentou no sofá da sala, semanas sem sair!

6.4. Exercício em que entram muitas vogais

Jaguaribe –Herculano –Cangaceiro –Macaxeira –Geografia –Meteorologia – Brasileiro – Paralelepípedo – Impermeabilidade – Inconstitucionalidade – Proporcionalidade –Gesticulador –Fuxiqueiro –Educador –Cadeira –Faxineira –Beneficente –Ribanceira –Terceiro –Meteorologista.

6.5. Frases para treinar a dicção

- a) O prestidigitador prestativo e prestatário está prestes a prestar a prestidigitação prodigiosa e prestigiosa.
- b) A prataria da padaria está na pradaria prateando prados prateados.
- c) Os quebros e requebros do samba quebram os quebrantos dos falsos santos.
- d) Brito britou brincos de brilhantes, brincando de britador.
- e) Branca branqueia as cabras brabas nas barbas das bruacas e bruxas branquejantes.
- f) Trovas e trovões trovejam trocando quadros trocados entre os trovadores esquadrinhados nos quatro cantos.
- g) O dromedário destruiu as drogas da drogaria Andrômeda, porque foi drogado com a droga quadrada.
- h) As pedras pretas da pedreira de Pedro Pedreiras são os pedregulhos com que Pedro apedrejou três pretas prenhes.
- i) No quarto do Crato eu cato quatro cravos cravados no crânio da caveira do Craveiro.
- j) O grude da gruta gruda a grua da gringa que grita e, gritando, grimpa a grade da grotta grandiosa.

- k) Franqueia-se o frango frito frio refrigerado à francesa no frigorífico do frade.
- l) O lavrador é livre na palavra e na lavra, mas não pode ler o livro que o livreiro quer vender.
- m) Plana o planador em pleno céu e, planando por cima do platô, contempla as plantas plantadas na plataforma do plantador.
- n) A laca aplacadora aplaca a dor da placa que a laca aplacou.
- o) O blusão blasona para a blusa e a luva com blandícia aplaude a blasonada.
- p) Um atleta atravessa o Atlântico em busca da Atlântida que viu num atlas.
- q) Quero que o clero preclaro aclare o caso de Clara e declare que Tecla se engana no que clama e reclama.
- r) Aglaê lava a gleba do globo que havia levado à galáxia do glabro e galante gigante.
- s) Flamengo inflama. Fluminense influi. Quem a flama inflama, flui e reflui.
- t) Fraga deflagra um dribble, Franco franqueia o campo, o povo se inflama e enfrenta o preclaro júri, que declara grave o problema.
- u) O cricrilar do grilo é devido ao atrito de seus élitros.

6.6. EXERCÍCIOS DIÁRIOS PARA AQUECIMENTO, DESAQUECIMENTO VOCAL e RELAXAMENTO VOCAL.

1- Aquecimento vocal: Inspira pelo nariz - pausa - vibração de língua do tom grave p/ agudo -(10x)

AQUECIMENTO

2-Aquecimento: Emitir TR.....terminando num som nasal

-Mastigar o “m”

-Mastigar o ‘m’ colocando as vogais

-A ,é. ê. I, ó, ô, u

Sibilação:

-Execute estas sílabas:

Zi -Si -Fi -Chi -Vi -Gui -Qui -Z -S -F -C -V

FSCH FSCH FSCH

VZG VZG VZG

Emitir o v.....hum.....

Emitir o z.....hum.....

Para articulação dos RR:

Bar -Mur -Per -Vur -Der -Xar -Cor -Ter -Quer –

3-Abrir e fechar a boca rapidamente e amplamente (10x) -

AQUECIMENTO

-Estalar a língua com a boca aberta e fixa / abrindo e fechando a boca / e com os dentes juntos -Fazer 10 vezes cada tipo separadamente.

AQUECIMENTO

-Passar a língua entre os dentes e os lábios no sentido horário e anti-horário (10x cada sentido)

AQUECIMENTO

4-~~Inspira -pausa -expira~~ pela boca soprando com bico -(10x)

RELAXAMENTO

5-~~Inspira pelo~~ nariz abrindo a boca e soltando o ar com bocejo -(10x)

RELAXAMENTO

6-~~Inspirar pelo~~ nariz -pausa -vibrar língua no seutom normal (único), sem variar

RELAXAMENTO

7-~~Desaquecimento~~ da voz - ao final do dia ou expediente -Inspira pelo nariz - pausa -vibra língua do tom médio p/ grave(10x) –

DESAQUECIMENTO

8- Voz salmodiada - "voz de padre" (dizer dias da semana ou meses do ano);
Bocejo - suspiro; Espreguiçar-se suavemente; Repouso vocal. –

DESAQUECIMEN TO

Obs.:Esta sequência pode ser feita diariamente, inclusive durante as pausas do seu trabalho, nas quais você deve ingerir água, fazer repouso vocal (não falar nada) e fazer somente os exercícios de relaxamento vocal. Os exercícios de aquecimento e desaquecimento devem ser feitos no início do dia e no final do dia, respectivamente; ou início e no final das atividades profissionais.

7. Respiração na Leitura

Da respiração vão depender, na leitura, a facilidade com que realizamos as figuras de entonação, por mais longas que sejam, a harmonia e a igualdade de voz, os matizes que com ela realizamos, a qualidade das ligações, das pausas e dos ritmos acentual e cronal. Tudo isto, por sua vez, depende de uma perfeita coordenação fonorrespiratória.

Para uma leitura correta, convém guiar-se pelas recomendações sugeridas pela mestra Edmeé Brandi.

Para pronunciar uma frase com facilidade, quer quanto à emissão vocal, quer quanto à articulação, eis as principais condições:

- a) abasteça-se de ar suficiente para enfrentar qualquer enunciação, por mais longa que seja;
- b) coordene perfeitamente o movimento expiratório com o enunciado da frase sem permitir que o pensamento ou a articulação das palavras desorganize essa importantíssima coordenação;
- c) inicie a frase com suavidade, enchendo a boca de ar;
- d) coordene o início da frase com o início da expiração; muitas pessoas, depois de inspirarem, deixam escapar uma grande quantidade de ar antes de começar a falar;
- e) acabe a frase, por mais longa que seja, ainda com reserva de ar nos pulmões. Não exagere a inspiração a ponto de não poder dosar a quantidade necessária para uma fonação tranquila
- f) controle a quantidade de ar suficiente para produzir voz livre e serena. Você já sabe que o sopro deve ser dirigido com energia, mas absolutamente sem esforço; embora convenha você ter uma boa reserva de ar para falar, a voz emitida com grande quantidade de ar mal dirigido não tem o mesmo rendimento, além de castigar as cordas vocais;
- g) articule nitidamente, mas para isso não se ponha a cortar a frase com golpes secos de glote toda vez que aparece um encontro de vogais;
- h) ligue as sílabas entre si unindo as vogais do fim de uma palavra e do início de outra, a não ser quando a exigência expressiva pedir outros efeitos.

7.1. PAUSA RESPIRATÓRIA

Quando e onde respirar

Não podemos respirar em todos os sinais gráficos. Estes têm uma função sintática que nem sempre corresponde à realidade da fala.

Agora você vai ler os trechos que seguem, respirando apenas onde houver indicação de PAUSA RESPIRATÓRIA. Nas outras PAUSAS, retenha simplesmente o fôlego como o faz no exercício de sopro interrompido. Fora disso, não respire nem pause em sinal algum.

- Mas atenção: o fato de você não fazer pausa num ponto, ou de fazer pausa sem respirar, não deve modificar a entonação própria do sinal (por exemplo: no ponto a voz desce e assim deve ser em qualquer caso).

As confissões de Nelson Rodrigues
Capítulo CCCLXVI "Nunca houve tamanha solidão na terra"

Outro dia, (PAUSA) aqui mesmo, (PAUSA) dizia eu que S. Paulo (PAUSA RESPIRATÓRIA) ou, mais precisamente, sua capital (PAUSA) não tem horizonte. (PAUSA RESPIRATÓRIA) E o óbvio que ninguém vê, (PAUSA) porque somos cegos para o óbvio. (PAUSA RESPIRATÓRIA) Mas reparem: - (PAUSA RESPIRATÓRIA) em S. Paulo o horizonte é uma parede (PAUSA) e, depois, outra, (PAUSA) mais outra (PAUSA) outra mais, (PAUSA RESPIRATÓRIA) enfim, (PAUSA) dezenas de paredes, como no soneto de Raymundo Correia. (PAUSA RESPIRATÓRIA) Eu não tinha percebido isso. Um dia, (PAUSA RESPIRATÓRIA) o meu amigo Luís Eduardo Borghert veio ao Rio. (PAUSA RESPIRATÓRIA).

Nota: nos próximos trechos, a PAUSA será representada por uma barra (/) e a PAUSA RESPIRATÓRIA pelo sinal(-/)

Diga-se, entre parênteses, / que o Borghert vive em S. Paulo, trabalha em S. Paulo, fatura em S. Paulo.-/ E são tais suas responsabilidades / que não pode afastar-se uma polegada do seu emprego. -/ Já adquiriu, inclusive, o sotaque paulista. -/ Até que, um dia, vou passando pelo Leblon quando o vejo. -/ Mando o táxi voltar. / Eis o que, no primeiro lance, imaginei: -/ "Se o Borghert está aqui é porque o despediram". -/ A tarde caía, invisível, sobre tudo, / inclusive o Borghert. -/

Salto do táxi berrando: "Como é, Borghert?" -/ Virou-se e nos abraçamos, patéticos e ululantes, como dois italianos de anedota. -/ E, então, perguntei-lhe: - "Estás fazendo o que?" -/ Olhando o fundo da tarde, disse apenas: -/ "Estou olhando o horizonte". -/ Saíra de S. Paulo, / largara responsabilidades, horários, fregueses, -/ e tudo para ver um horizonte. -/ A princípio não entendi, como, de certo, o leitor também não está entendendo. -/ Mas ele explicou tudo. -/

Depois que se transferiu para S. Paulo, / ele começou a sentir uma falta desesperadora. -/ E não sabia de quê ou de quem. -/ Era falta de algo transcendente, vital, insubstituível. -/ Até que descobriu o seguinte: -/ na capital paulista, / o sujeito está sempre a cinco metros do horizonte. -/ Exatamente, uma profundidade de cinco metros. / Por outras palavras: -/ o horizonte é uma parede. / Para onde se vire, há sempre uma parede. -/ O Borghert / dentro ou fora de casa, / na rua, ou qualquer lugar, -/ está entre quatro paredes fatais. -/

Um dia, não agüentou mais. / Estava com um cliente importantíssimo no seu escritório. / Disse: -/ "Dá licença um instantinho.. Volto já". -/ Desceu, / apanhou o automóvel e arrancou para o Rio. -/ Veio numa velocidade fulminante. -/ Dirão que há horizontes na estrada. / Mas era pouco para o seu apetite visual. -/ Ele sempre achou que o horizonte marinho tem outra profundidade, / sim, / uma profundidade espantosa. -/ Pode-se perguntar: / "E por que não foi a Santos?" -/ Porque profundo é o horizonte do Leblon. -/

Dicas:

- a) Para efeito de leitura, as pausas na respiração vão depender muito mais de você do que do texto;
- b) Ponha-se à vontade. Procure desinibir-se para ler com calma e segurança;
- c) Leia o trecho silenciosamente, procurando entendê-lo bem. Indague de si mesmo: "Será que eu peguei realmente o que o autor quer dizer?"
- d) Não é vergonha desconhecer vocábulos. Se o contexto não lhe indicar claramente o significado de uma palavra, procure-o num dicionário. É muito importante compreender o que se está lendo;
- e) Verifique a pronúncia das palavras de que tenha dúvida (por ex.: plural aberto ou fechado? Penúltima ou antepenúltima sílaba acentuada?).

8. Canais de comunicação verbal e não verbal

A forma como você se apresenta causa mais impacto à plateia do que as palavras que profere. As pessoas saem da palestra levando não a informação que recebem, mas a impressão que é formada pela comunicação verbal e não verbal.

Ao dar uma palestra, você usa tanto o canal verbal como o não verbal para transmitir a mensagem, sendo a eficiência alcançada quando você usa habilidosamente os dois canais. O canal verbal (palavras) representa apenas 7% da mensagem, enquanto o não verbal transmite os 93% restantes. É, portanto, este que determina como você é percebido. Para entender melhor como esses canais operam, é necessário identificar e comparar as propriedades de cada um. Algumas propriedades são:

Canal verbal	Canal não verbal
Palavras	Linguagem corporal, voz
Consciente	Inconsciente
Descrição da emoção	Emoção verdadeira
Lógico	Intuitivo
Formal	Informal
O verdadeiro conteúdo poder ser manipulado	O verdadeiro conteúdo não pode ser manipulado

8.1. Elementos não verbais

Como vimos, a comunicação verbal contém elementos não verbais. Pesquisas revelam que ela vai muito além das palavras. Somente 7% da comunicação interpessoal pode ser traduzida por palavras e o resto está contido em elementos não verbais. Cerca de 55% resultam da expressão facial e de outra linguagem corporal e 38% vêm da inflexão da voz. A pesquisa também revela que as apresentações são mais eficazes quando contam com recursos visuais.

Após meia hora, o ouvinte comum não se lembrará de 40% do que foi dito. No final do dia, 60% serão esquecidos. E depois de uma semana da apresentação será lembrado apenas 10% do exposto.

Um comunicador experiente planejará sua apresentação a fim de aumentar a memorização do ouvinte por meio de:

- a) repetição – quanto mais se ouve uma mensagem, mais lembrada ela será;
- c) proximidade – quanto mais recente for a mensagem, mais será lembrada;
- d) impressão – quanto maior impacto emocional a mensagem causar no ouvinte, por mais tempo ela será lembrada;
- e) simplicidade – uma apresentação simples é fácil de ser entendida.

9. Fonética da Língua Portuguesa

A fonética estuda os sons como entidades físico-articulatórias isoladas (aparelho fonador). Cabe a ela descrever os sons da linguagem e analisar suas particularidades acústicas e perceptivas. Ela fundamenta-se em estudar os sons da voz humana, examinando suas propriedades físicas independentemente do seu “papel linguístico de construir as formas da língua”. Sua unidade mínima de estudo é o som da fala, ou seja, o fone.

O fonema é a unidade formal inferior da Fonética. Usamos fonemas com naturalidade em nossa comunicação, mas é difícil dizer em que medida os falantes têm uma consciência natural deles. O que se pode dizer é que essa consciência se firma principalmente durante a alfabetização em sistemas fonológicos de escrita. É durante a aquisição da escrita que nos aproximamos dos fonemas.

Como nos sistemas fonológicos o grafema geralmente corresponde a um fonema, o falante alfabetizado passa a distinguir com clareza essas unidades mínimas da fala. A consciência dos fonemas requer, portanto, aprendizado cultural. A história da escrita nos mostra o longo e árduo caminho percorrido até se chegar a sistemas consistentes de escrita fonológica. Isso nos dá uma idéia do esforço envolvido no processo de compreensão do fonema.

Fonema é o módulo abstrato mínimo da fala em nível de significante. É o átomo de construção do significante do discurso.

Os fonemas são os sons da língua. Para produzir os sons, o corpo humano não dispõe de nenhum órgão específico, mas utiliza um conjunto de órgãos, chamado aparelho fonador. Vejamos no quadro abaixo:

Aparelho fonador	
Pulmões, brônquios e traquéia	Órgãos respiratórios que produzem a corrente de ar necessária à fonação.
Laringe e pregas vocais (ou cordas vocais)	Produzem a vibração utilizada na fala.
Faringe, boca e fossas nasais	Funcionam como caixas de ressonância. A cavidade bucal possui vários obstáculos à passagem do ar, que são responsáveis pelos diversos sons da linguagem.

Como funciona o aparelho fonador

Como já vimos anteriormente, o ar sai dos pulmões, penetra na traqueia e chega à laringe, onde se modifica ao passar pelas chamadas pregas vocais (ou cordas vocais). Quando as pregas vocais estão aproximadas, vibram à passagem do ar, produzindo sons que são chamados de sonoros.

Quando as pregas vocais estão relaxadas, o ar escapa sem essas vibrações. Chamamos estes sons de surdos. Ao sair da laringe, o ar passa pela faringe, podendo sair pela boca ou pelo nariz. Os sons que saem pela boca chamamos de "orais" e aqueles que saem pelo nariz chamamos de "nasais".

Os sons que passam pela cavidade bucal podem ser produzidos de várias maneiras. A posição da língua e a posição dos lábios interferem na produção dos sons. Como a língua é um órgão de grande mobilidade, pode tocar o palato e os dentes de diversas formas para modificar o som que vem da faringe.



Figura 2116

Podemos agora conhecer melhor nossos fonemas. Os fonemas se dividem em vogais e consoantes.

As vogais - Embora usemos apenas cinco letras para representar as vogais, temos 12 fonemas vocálicos. Tudo isso?

Vamos observar melhor. As vogais em português podem ser orais ou nasais. As vogais orais (produzidas quando o ar sai pela boca sem obstáculos). Observe que as letras E e O representam fonemas abertos e fechados. Temos também as vogais nasais (produzidas quando o ar sai pela cavidade nasal). Juntas, as vogais orais e nasais formam o conjunto de 12 fonemas vocálicos da língua portuguesa.

Nos quadros que seguem logo abaixo, poderemos observar melhor como agem os órgãos da fala para produzir os fonemas e que posições adquirem para a realização da fala.

Coloque-se diante de um espelho e emita todos os fonemas da língua portuguesa, um de cada vez, de forma lenta e isolada, e observe se as posições dos seus órgãos fonadores são as mesmas indicadas nos quadros abaixo:

QUADRO DAS VOGAIS

VOGAIS		ÓRGÃOS FONOARTICULATÓRIOS		
Transcrição fonêmica	Correspondente gráfico	Posição da Língua	Tensão da Língua	Posição de Lábios
/ u /	u	Posterior-Alta	Relativamente Tensa	Arredondada
/ o /	o	Posterior-Média	Tensa	Arredondada
/ /	ó	Posterior-Média	Relativamente Relaxada	Arredondada
/ a /	a	Anterior-Baixa	Relaxada	Não arredondada
/ /	é	Anterior-Média	Relaxada	Não arredondada
/ e /	e	Anterior-Média	Tensa	Não arredondada
/ i /	i	Anterior-Alta	Tensa	Não arredondada

QUADRO DAS CONSOANTES I

ZONA DE ARTICULAÇÃO		ÓRGÃOS FONOARTICULATÓRIOS				
Transcrição fonêmica	Correspondente gráfico	LÁBIOS	DENTES	LÍNGUA	PALATO	CORDAS VOCAIS
Bilabiais						
/ p /	p	Ocluídos opondo resistência: a corrente de ar vence a resistência e provoca a explosão	Ligeiramente separados	Ápice (ponta) imóvel localizando-se atrás dos incisivos inferiores	Em extensão, ocluindo a passagem do ar em direção ao nariz	Imóveis sem vibração
/ b /	b				(idem)	vibrando
/ m /	m				Relaxado, permitindo que o ar saia também pelo nariz	vibrando
Labiodontais						
/ f /	f	Dentes incisivos superiores sobre o lábio inferior		Ápice imóvel localizando-se atrás dos incisivos inferiores	Em extensão, ocluindo a passagem do ar em direção ao nariz	Imóveis sem vibração
/ v /	v					vibrando
Linguodontais						
/ t /	t	Entreabertos, permitindo entrever os dentes incisivos	Separados, deixando entrever a língua	Ápice apoiado nos incisivos superiores ocluindo o ar entre a língua e o palato	Em extensão, ocluindo a passagem do ar em direção ao nariz	Imóveis sem vibração
/ d /	d				(idem)	vibrando
/ n /	n				Relaxado, permitindo que o ar saia também pelo nariz	vibrando

QUADRO DAS CONSOANTES II

Transcrição fonêmica	Correspondente gráfico	LÁBIOS	DENTES	LÍNGUA	PALATO	CORDAS VOCAIS
LINGUOALVEOLARES				Ápice apoiado atrás dos incisivos inferiores; bordos levemente encostados na região dos molares superiores formando um canal na parte central por onde o ar <u>passará</u>	Em extensão, ocluindo a passagem do ar em direção ao nariz	Imóveis sem vibração
/s/	s	Entreabertos, permitindo entrever os dentes	Ligeiramente separados			vibrando
/z/	z					
/l/	l			Ápice tocando alvéolos dos incisivos superiores permitindo saída do ar lateralmente		vibrando
/r/	r	Entreabertos, permitindo entrever os dentes	Ligeiramente separados	Ápice tocando alvéolos dos incisivos superiores, ocorrendo vibração da consoante	Em extensão, ocluindo a passagem do ar em direção ao nariz	vibrando
/R/*	rr			Ápice tocando alvéolos dos incisivos superiores com maior vibração que o anterior		

10. EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA LEITURA

Leia os textos abaixo, buscando fazer uma leitura interpretativa, ou seja, usando todos os recursos da comunicação eficaz que vimos ao longo do curso e desta Apostila, como: respiração, inflexão, entonação, dicção, articulação, pausas, ritmo e emoção. Aproveite e faça gravações para sua análise e as repita várias vezes para buscar sempre o aperfeiçoamento da sua leitura elocução.

Texto 1 – Receita para a boa comunicação

Ingredientes:

- uma boa dose de autoconfiança
- uma colher de humildade
- uma xícara de expressão corporal, acrescida de boa voz
- riqueza de vocabulário a gosto e
- uma colher de fermento marca “entusiasmo”

Preparo: Bata a humildade com a expressão corporal e, em seguida, misture a simpatia pessoal, naturalmente. Coloque uma pitada de assunto paralelo, sem exagerar. Vá pondo a postura em todas as fases do preparo e finalmente adicione o fermento do entusiasmo. Unte a fôrma com bastante expressividade e em seguida derrame à massa a sabedoria e deixe-a crescer.

Não descuide um só instante da temperatura do auditório, conservando-a em nível bem elevado. Cubra tudo com a calda da expectativa para despertar o interesse, a atenção e a curiosidade dos ouvintes, depois doure no calor do auditório e saboreie o sucesso.

Esta é a fórmula infalível, uma receita que requer, acima de tudo, estudo e treinamento.

Gilberto Silva

Texto 2 – Liderança estilo Jesus

O consultor Ken Blanchard juntou-se a Bob Pike – uma das maiores autoridades em tecnologia da educação – para trabalhar um paralelo entre a liderança contemporânea e ninguém menos que Jesus Cristo. Consideramos essa a segunda melhor palestra do evento, perdendo apenas para aquela desenvolvida por Rudolph Giugliani, ex-prefeito de Nova Iorque.

Os palestrantes americanos utilizam-se de uma postura que poderíamos classificar como messiânica (ou seja, acoplam a seu discurso profissional uma mensagem de caráter mais social). Utilizar Jesus como metáfora tem uma inegável vantagem: todos passam a entender o que queremos dizer. Essa talvez tenha sido a característica marcante da palestra dos dois consultores, cujo título foi Faith at Work (numa tradução livre, A fé no trabalho).

Blanchard e Pike começaram estabelecendo o que chamaram de "Quatro Dimensões da Liderança". São elas: i) a alma, responsável pela motivação e objetivos do líder; ii) a mente, pelas concepções e crenças do líder; iii) as mãos, responsáveis pela operacionalização do que precisa ser feito; iv) os hábitos, responsáveis pelo esforço diário de se manter em direção aos objetivos que a liderança assumiu para si.

Em seguida, definiram as "sete atitudes daqueles que lideram baseados no estilo de Jesus".

Em primeiro lugar, colocam a paciência. É preciso perseverar e não desistir no meio do caminho, mesmo com as tentações demoníacas.

Em segundo a proatividade. Os palestrantes mostraram que Cristo não se sentou e esperou que o Pai e o Espírito Santo fizessem seu papel –como fazem alguns gerentes –, ele assumiu a responsabilidade nesta Trindade e fez a sua parte.

Confiança em si mesmo foi o terceiro ponto abordado. Se você não acredita naquilo que faz, quem acreditará? Sem qualquer tipo de arrogância, Cristo convencia por sua própria convicção.

Ter expectativas positivas sobre as pessoas também é uma característica fundamental. Neste quarto ponto, Blanchard coloca que é preciso esperar o melhor das pessoas. O filósofo Emerson já havia dito isso, mas ouvindo o veterano consultor colocar a mesma idéia em um contexto diferente e inusitado nos levou a refletir que muitos gestores acabam desconfiando da sua própria equipe. O resultado desse tipo de atitude são pessoas desmotivadas e em permanente estado de alerta contra possíveis investidas agressivas de seus superiores.

O princípio que mais gostamos – colocado em quinto lugar – foi o da humildade. A forma que Blanchard define humildade é simplesmente genial: é a capacidade de reconhecer a importância do outro. Quantos gerentes são capazes de reconhecer que seus sucessos só são obtidos porque contam com uma equipe competente?

O sexto princípio é definido pela expressão capacidade de compreender. Nós costumamos chamaríamos isso de empatia, mas o sentido que Blanchard dá ao tema é mais amplo. Ele diz que é preciso entender com a mente, o coração e a alma.

O último princípio manifesta a característica messiânica do discurso do consultor. Trata-se de acreditar. Segundo Blanchard, somente quem acredita é capaz de fazer acontecer.

Texto 3 – O que é labirintite?

"Labirintite" é um termo popular usado geralmente para designar distúrbios relacionados ao nosso equilíbrio e audição. Sendo assim, uma "labirintite" pode significar tontura, vertigens, zumbido, desequilíbrio e várias outras formas de mal-estar. Na verdade, o termo correto a ser usado é "labirintopatia", que significa "doença do labirinto".

Nosso ouvido possui dois componentes distintos: a cóclea (ou caracol), que é responsável pela audição, e o vestibulo, que é responsável pelo equilíbrio. Juntos, cóclea e vestibulo formam o labirinto. O comprometimento desses componentes, individual ou separadamente, provoca sintomas como tonturas, desequilíbrio, surdez ou zumbido.

Esses sintomas aparecem porque nosso cérebro recebe informações erradas a respeito da nossa posição no espaço, geradas pelo labirinto doente, e como resultado, temos uma "alucinação de movimento". Essa alucinação pode sugerir que estamos rodando (vertigem), caindo (desequilíbrio), sendo empurrados (desvio de marcha), flutuando (falta de firmeza nos passos) ou ouvindo assobios, motores (zumbido), etc.

Texto 4 – Inflexão vocal

Observa-se inflexão vocal em todos os estilos de locução. A intensidade desta variação se dá de acordo com o segmento da emissora. Em princípio, locutores de emissoras populares tendem a usar inflexão vocal com maior frequência. Entretanto, é preciso ficar claro que, em qualquer que seja a locução e o segmento da emissora, a inflexão vocal deve estar presente, em maior ou menor grau.

Na prática, a inflexão vocal serve para "temperar" a locução. A linearidade da fala –muito comum em quem não trabalha com a voz – deve ser combatida com certas variações vocais durante a locução. Com o passar do tempo, o locutor vai adquirindo uma "capacidade natural" de fazer inflexão na fala. Para os principiantes, o conhecimento desta variação vocal aliado à prática de alguns exercícios desenvolve uma boa inflexão vocal.

Texto 5 – O mecanismo da respiração

A cada quatro ou cinco segundos os seus pulmões aspiram ar puro contendo oxigênio e exalam resíduos venenosos de dióxido de carbono. Essa função respiratória, reflexiva e vital, é contínua, consciente e inconsciente, esteja você em atividade, repouso ou adormecido. É a principal motivação do organismo; sem ela, você sufocaria e morreria.

Os seus órgãos respiratórios incluem o nariz e a boca, a garganta, a traqueia, os canais inferiores (brônquios e bronquíolos) e os próprios pulmões. Os músculos envolvidos na respiração incluem os do tórax. Ele marca a divisão entre a caixa torácica e o abdômen.

Quando você inspira, esses músculos expandem os pulmões e inalam o ar para dentro do nariz e boca, que encaminham-no para a traqueia. Quando os músculos do tórax e do diafragma relaxam, o ressalto flexível dos pulmões encolhe-os, como balões vazios que expelem o ar ao serem expirados. Esta exalação, quando você fala ou canta, é um processo passivo não muscular, que se baseia no volume pulmonar naturalmente contraído.

Texto 6 –A produção dos sons vocálicos

Cada instrumento musical possui três aspectos que, associados, são responsáveis pela produção do som. São eles: uma saída, ou fonte de energia; um vibrador, que determina o som e o tom; e os ressonadores, que somam as tonais. Em uma guitarra são o dedo da corda arrancada, a corda e o corpo da guitarra, respectivamente.

A sua voz, apesar de todos os preconceitos que possa ter, pode ser um instrumento musical de grande valia, poder e adaptabilidade. A sua saída é o ar exalado pelos pulmões; o seu vibrador são as cordas vocais, em sua caixa torácica ou laringe; e as suas ressonâncias são as cavidades de ar e estruturas como: garganta, boca, nariz e cavidades.

Similarmente, a vocalização é dividida em três processos essenciais. São eles: a formação, ou produção do som; a ressonância, ou amplitude harmônica do som; e a articulação –o formato, a modelagem e a saída dos sons vocálicos, em formas linguísticas conhecidas por palavras.

Conforme você realizar os exercícios vocais, você estará trabalhando as sensações físicas da fonação, ressonância e articulação. Sinta-os como parte de você. E, acima de tudo, ouça-os! O retorno auditivo, através das expressões vocais, é uma parte vital do processo de vocalização. Lembre-se: é a pessoa, em um todo, que fala e canta.

Texto 7 – As cordas vocais

As cordas vocais são duas protuberâncias brilhantes, aperoladas, situadas em ambos os lados da caixa torácica ou laringe, em seu pescoço. Elas não podem vibrar livremente, como a corda do violino. E são, minuciosamente, descritas como dobras vocais porque se projetam, semelhantemente a uma concha, das paredes da laringe. Durante a respiração suave, elas formam dois lados compridos de um orifício triangular – a glote – por onde o ar alcança os pulmões.

Quando você fala, os músculos do seu pescoço e os que circundam a laringe revestem as cordas vocais até que elas se movimentem para dentro, em direção ao centro da laringe, quase tocando-a. O ar deve, então, passar por um orifício estreito e comprido. Conforme isto se dá, o ar vibra as cordas. Elas são acompanhadas por um segundo par de dobras, algumas vezes descritas, meio grosseiramente, como falsas cordas vocais, que se movem acima do par verdadeiro. Juntos, esses dois pares de dobras formam um vaso similar ao útero –o ventrículo da laringe – onde os sons iniciam-se mediante a pressão do ar.

Texto 8- Tenha tempo para tudo

Reserve tempo para trabalhar – é este o preço do êxito.

Reserve tempo para pensar – é esta a fonte do poder.

Reserve tempo para divertir-se – é este o segredo da juventude perpétua.

Reserve tempo para ler – é esta a base da sabedoria.

Reserve tempo para ser amigo – é este o caminho da felicidade.

Reserve tempo para sonhar – é este o meio de ligar a uma estrela o carro em que viaja na terra.

Reserve tempo para amar e ser amado – é este o privilégio dos deuses.

Reserve tempo para ser útil aos outros – esta vida é demasiado curta para que sejamos egoístas.

Reserve tempo para rir – é esta a música da alma.

(Velha exortação inglesa, de autor anônimo).

Texto 9 - A laringe e as cordas vocais

A laringe é um curto canal que se encontra no pescoço adiante do esôfago. O comprimento no adulto é de 4 a 5 centímetros. Começa em cima na faringe e continua até embaixo pela traqueia. A função da laringe não é só de dar passagem ao ar que se dirige aos pulmões ou que deles sai, mas também de emitir avoz.

É ela, portanto, o órgão da "fonação". Tal tarefa é desempenhada pelas cordas vocais que se acham no interior do canal laríngeo. As cordas vocais são constituídas por duas pregas músculo-membranosas de forma prismática, dispostas horizontalmente de diante para trás, e que fecham em parte o canal laríngeo.

O ar que sai dos pulmões, passando pela laringe, as faz vibrar. Conforme as cordas vocais estão mais ou menos tensas, os sons que elas produzem são mais ou menos agudos. Nas mulheres, as cordas vocais passam a vibrar ou a se movimentar entre 200 e 220 vezes por segundo, enquanto nos homens o ciclo vibratório é de cerca de 110 vezes.

Texto 10 - No país do sono

No céu, lá distante... imagino... bem longe

Lá longe... à distância... No céu, todo escuro,

Está uma estrela, sozinha, pequena...

No céu solitária, uma estrela se vê

No céu você vê, solitária uma estrela

Agora vem vindo... bem lenta... bem lenta...

Aumenta seu brilho... também ela aumenta

A estrela vem vindo... e o seu brilho aumenta

Vem perto... mais perto... esta estrela

Agora vem vindo... bem lenta... bem lenta...
Aumenta seu brilho... também ela aumenta
A estrela vem vindo... e o seu brilho aumenta
Vem perto... mais perto... esta estrela brilhante
Que brilho tão perto dos olhos da gente!
Que luz tão intensa esta estrela tomou

O céu é fogueira que a estrela acendeu
Que brilho tão perto dos olhos da gente
Agora bem lenta esta estrela se afasta
Sigamos a fuga da estrela no céu
No espaço infinito já longe ela vai...
Seu brilho é mais fraco... O tamanho é menor
No céu vai sumindo aos poucos sumindo...

Tão longe ela está que o seu brilho perdeu
A luz é pequena, está quase apagada!
Nos olhos de sono esta estrela está!
Região desejada de calma e de paz
O sono tranquilo é bem invejável
O sono profundo sossego nos traz
Respire profundo!

Que o sono é gostoso que o sono faz bem!
Seu sono aumenta... é profundo
Respire tranquilo profundo também
Apenas bem longe esta voz ouvirá
O sono é gostoso, o sono é tranqüilo
Gostoso este sono, tranquilo... profundo...
Apenas bem longe esta voz ainda escuta
E a obedece... confiante... sereno...
Dormindo tranquilo... dormindo... dormindo.

Prof. Luiz Otávio

11. Como fazer e dar entrevistas em Rádio e TV

11.1. Fala

- a) Evite utilizar linguagem técnica, gírias, códigos ou abreviaturas;
- f) Evitar erros vocais, pois pode distrair o ouvinte, ou o "engolimento" de palavras. Quanto mais articulado você soar, mais autoridade você transmitirá;
- c) Falar naturalmente: nem muito rápido, nem muito devagar;
- d) Usar frases curtas, pois é desagradável ser interrompido durante uma resposta muito longa;
- e) Corrija problemas de dicção com dois exercícios bem simples:
 - morda o dedo indicador e leia em voz alta o mais claro possível. Dois minutos por dia bastam;
 - leia poesias em voz alta. Esse é o exercício mais eficiente dos dois.

11.2. Voz

- a) O tom da voz pode gerar credibilidade durante a fala. Fique atento: voz fraca e insegura projeta falta de confiança e de credibilidade; voz sempre em tom monótono entedia o ouvinte; mudanças exageradas irritam;
- g) Fale com confiança e clareza, assim mostrará ao ouvinte que você acredita nas suas habilidades e na corporação. Mas atenção: isso não significa gritar;
- h) A voz passa o estado de espírito: se temos alguma emoção muito forte (raiva, nervosismo, ansiedade, alegria), logo o ouvinte perceberá;
- i) Se tiver alguma alteração na voz, é aconselhável que não fale, é desagradável ficar ouvindo pigarros e tosses durante as entrevistas;
- j) Sabe-se que alguns exercícios, por mais simples que possam parecer, podem prejudicar a voz se realizados de forma inadequada. Sugiro, então, que procure um profissional (um fonoaudiólogo) para receber algumas dicas de exercícios de relaxamento e aquecimento que possam ser usadas, antes da atividade vocal, de acordo com o caso específico.

11.3. Respiração

- a) Uma respiração correta vai ajudá-lo a manter-se calmo e sob controle;
- k) O cérebro adequadamente abastecido pela respiração permite procedimentos seletivos e criativos para a fala;
- l) A respiração determina o ritmo de fala, além de aprimorar a qualidade da sua voz, dando-lhe um timbre mais rico e completo;
- m) Uma respiração superficial afina a voz, fazendo-o parecer inseguro e nervoso;
- n) É bem fácil aprender a respirar corretamente, basta seguir este exercício: deite-se de barriga para cima e sinta seu abdômen subir e descer ao respirar profundamente. Os ombros e o peito não devem se mexer, somente a barriga.

11.4.Gesticulação

- a) Mantenha os braços ao longo o corpo, gesticule de modo sereno, pausado, acompanhando e marcando as palavras;
- o) O semblante é um dos aspectos mais importantes da expressão corporal, por isso, dê-lhe atenção especial. Verifique se está expressivo e coerente com o sentimento transmitido pelas palavras. Por exemplo, não demonstre tristeza quando falar em alegria;
- p) Comece a responder à pergunta olhando para o entrevistador, mas depois volte-se para a câmera. De vez em quando, olhe de novo para ele. O ideal é olhar de 80% a 90% do tempo para a câmera. Se o programa focalizar vocês dois o tempo todo faça exatamente o contrário: olhe mais para o entrevistador;
- q) Cuidado com os movimentos paralelos das mãos e gestos que possam ser interpretados como impróprios por qualquer grupo social;
- e) Evite manusear objetos ou tê-los à mão durante a entrevista;
- f) Cumprimente o entrevistador com um simples "bom dia", "boa tarde" ou "boa noite". Nada de "é um prazer estar no seu programa", "olá, telespectadores" e coisas do gênero;
- g) Não se mostre irritado com perguntas ou ataques. Continue falando de maneira firme, mas sem perder a calma. Se não quiser discorrer sobre algum assunto específico, deixe isso claro antes de aceitar o convite.

.....
.....

REFERÊNCIAS

BEUTTMENMÜLLER, M. da G.; LAPORT, Nelly. Expressão vocal e expressão corporal. 2.ed. Rio de Janeiro: Enelivros, 1989.

FROLDI, A. S.; O'NEAL, H. F. Comunicação verbal: um guia prático para você falar em público. São Paulo: Editora Pioneira, 1998.

FRANÇA, Luís de. Dicionário Total. –Fortaleza: Premium, 2008.

GLIBIN, L. Tradução Ilton Luiz Schimitz. Como ter segurança e poder nas relações com as pessoas. São Paulo: Ed. Maltese. 1989.

LEEDS, Dorothy. Power Speak, o poder da fala: o guia completo para oratória e apresentação persuasivas; tradução de Eduardo Francisco Alves e Elisabete Soares. -Rio de Janeiro: Record, 1994.

LOWNDES, L. Falando como vencedor. Rio de Janeiro: Editora Record, 2000.

MELLO, E. B. de S. Educação da voz falada. 3. ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 1988.

MENDES, E. e JUNQUEIRA, L. A. C. Comunicação sem medo. São Paulo: Editora Gente, 1999.

OSBORNE, J. W. Aprenda a falar bem e impulsione sua carreira. Traduzido por Eliana Carvalho. Edição Especial. São Paulo: Editora Klick, 2003.

PICCOLOTTO, L.; SOARES, R. M. F. Técnicas de impostação e comunicação oral. 2. ed. São Paulo: Loyola, 1977.

POLITO, R. Como falar corretamente e sem inibições. 44. ed. São Paulo: Saraiva, 1996.

_____. Recursos audiovisuais nas apresentações de sucesso. São Paulo: Saraiva, 1999.

SANTOS, R. dos. Aprenda a conversar. Rio de Janeiro: Ediouro, 1980.

WEISS, D. H. Aumente o poder de sua memória. Traduzido por Fernando Martins. Edição Especial. São Paulo: Editora Klick, 2003.

WEIL, P.; TOMPAKOW, R. O corpo fala. Petrópolis, RJ: Vozes, 1988

_____. Fotos e imagens disponíveis em <<http://images.google.com.br/images>>. Acesso em: 22 Set. 2009.