



# SOLTE SUA VOZ

# nesse CARNAVAL

## Cantar no Carnaval: Lá vem a Maratona!

Por Univoz Consultoria e Desenvolvimento de Pessoas.

Você é cantor? Já se preparou para a grande maratona do Carnaval? Não! Ainda dá tempo de lembrar dos cuidados que devemos ter para uma voz saudável, potente e que alegre a todos nesses dias de folia.

Nesse domingo, 31 de janeiro, vimos o início de uma grande festa. Trios elétricos espalhados em várias cidades anunciavam: lá vem o Carnaval!

Na próxima semana, o Brasil estará em festa e por todos os cantos os cantores serão os grandes responsáveis por manter a energia em alta frequência para que foliões se divirtam nesses dias. Seja animando bailes com suas bandas, cantando em barzinhos que fazem pequenos eventos, puxando enredos de escolas de samba ou na grande maratona vocal dos trios elétricos, agora espalhados por todo o país, os cantores precisam lembrar do preparo que deve ser feito antes e durante o Carnaval.

Como os atletas, para os quais o condicionamento físico começa meses antes das provas, o cantor desses eventos é considerado um Atleta Vocal e necessita do trabalho fonoaudiológico para ajustar a resistência da voz, energia e projeção, muito antes dessa época. São exercícios específicos

que ajudam todo o aparelho fonador a ganhar ajustes apropriados.

E cada um, em seu estilo, precisa de exercícios customizados, adequados para a necessidade profissional, estilo de música, quantidade de horas de canto, situação do ambiente onde vai cantar e dos recursos acústicos e tecnológicos que pode dispor.

Melhor ainda será o trabalho se for integrado ao professor de canto, que atuará com as necessidades específicas do estilo musical.

E nos dias de Carnaval, o que fazer?

- Hidratação.
- Excelente alimentação balanceada para o tipo de desgaste físico.
- Cuidados corporais para evitar ou atenuar as tensões.
- Qualidade do descanso nos intervalos.
- Repouso vocal monitorado e orientado.
- Exercícios de aquecimento e desaquecimento específicos.
- Exercícios de condicionamento para os dias de folia.

Estes são alguns dos cuidados essenciais. Além disso tenha sempre o apoio de seu fonoaudiólogo e otorrino de plantão. Eles podem ajudar na tomada de decisão correta para qualquer eventual ajuste.

A Univoz agradece aos cantores que com suas vozes nos divertem e nos alegram. Por isso, queremos que façam isso com os cuidados necessários. Aproveite o Carnaval, conte com a Univoz!

E para aproveitar a folia, a Univoz preparou um folheto e um leque com 5 dicas para que você possa soltar a voz e se divertir à vontade nesse carnaval. Clique no link abaixo e baixe o material.

[http://conteudo.univoz.com.br/univoz\\_carnaval\\_2016?utm\\_campaign=carnaval\\_2016&utm\\_medium=email&utm\\_source=RD+Station](http://conteudo.univoz.com.br/univoz_carnaval_2016?utm_campaign=carnaval_2016&utm_medium=email&utm_source=RD+Station)