



## A VOZ: A MÁQUINA SONORA DO NOSSO ORGANISMO

# Especial:

# Dê voz à sua comunicação – Artigo IV

UNIVOZ

Por Univoz Consultoria e Desenvolvimento de Pessoas.

**N**os artigos anteriores da série “Dê VOZ à sua comunicação”, que você pode conferir aqui, nós falamos de um dos fenômenos mais intrigantes para a ciência, a voz e a expressividade, seu impacto nas relações sociais e profissionais. Quando falamos em voz estamos olhando para um fenômeno extremamente complexo que envolve dimensões biológicas, físicas e sociais. Neste artigo iremos tratar da face biológica da voz, seu funcionamento e, principalmente, sobre os problemas mais recorrentes.

### A VOZ: A MÁQUINA SONORA DO NOSSO ORGANISMO

Ainda não se sabe ao certo quando passamos a usar a fala para nos comunicarmos, nem quando aprendemos a modular nossa voz para transmitir os conteúdos que desejamos, mas é consenso que foi a partir daí que a humanidade passou a ter um avanço significativo nas relações sociais e, por consequência, uma evolução nas artes, técnicas e modos de vida. Por esta razão a voz ocupa uma posição central nas relações humanas, sendo possível afirmar que uma boa voz é o pri-

meio grande passo em direção à construção de relações pessoais, comerciais ou de trabalho cada vez mais eficientes.

Mas vamos dar um passo atrás e ver como ela funciona.

A voz é interessante de um ponto de vista biológico, pois coordena dois sistemas totalmente distintos: o respiratório e o digestivo. Como exemplo, sabemos que a função primeira da boca é a mastigação, enquanto que o da laringe (tubo onde se encontram as pregas vocais) é a respiração. No entanto, em anos de evolução, conseguimos fazer uma coordenação entre estes dois sistemas e nos tornamos capazes de produzir sons com significados tanto para o falante quanto para o ouvinte.

O processo de produção dos sons envolve os pulmões, a laringe, a língua, os dentes e, por fim, os lábios. Vamos analisar aqui apenas a primeira parte desse processo, ou seja, o pulmão e a laringe, onde se encontram as pregas vocais, as responsáveis pela produção do som da fala.

O pulmão funciona como um grande “balão”, ligado à boca e ao nariz por um tubo, a laringe. Por se tratar de uma “bolsa”, o pulmão é capaz de inflar e desinflar, variando seu volume. Enquanto ele infla temos a inspiração, quando ele desinfla temos a expiração, em geral, o ar entra e sai pelo nariz, embora isso também possa ocorrer pela boca. Durante a inspiração ou expiração o ar passará pela laringe, onde estão as pregas vocais, que são músculos revestidos por uma camada bem maleável (mucosa) dispostos em V, como indica a figura abaixo:



Figura 1 - Em fonação

Figura 2 - Na respiração

(Você encontra mais informações em <http://eaulas.usp.br/portal/video.action?idItem=4324>)

Quando respiramos as pregas mantêm-se abertas (figura 2), como na figura, de modo que o ar passa livremente pela nossa laringe. Quando vamos falar elas se fecham, neste momento o ar que vinha dos pulmões em direção ao exterior encontra a resistência, devido as pregas vocais estarem fechadas. No entanto, essa resistência não é forte o suficiente, dado que a força que o pulmão exerce é grande, assim as pregas se afastam parcialmente e o ar passa de forma constrita, isto é, com uma certa fricção, gerando uma movimentação da mucosa. Esses toques sucessivos entre as mucosas das pregas vocais geram um som, sendo este o princípio da voz. Você pode assistir as pregas vocais trabalhando no [link](#) e ainda entender toda a anatomia, para os mais interessados no tema, na animação produzida por uma fonoaudióloga francesa [aqui](#) e nas teleaulas da USP em <http://eaulas.usp.br/portal/video.action?idItem=4324>

<http://www.projeto homem virtual.org.br/>

Façamos um teste: coloque a mão em sua garganta e fale um “aaaa”, você sentirá a garganta vibrando. Se tivéssemos apenas o som

produzido pelas pregas vocais, ele seria um “buzz” contínuo, sem brilho ou variação. No entanto, esse som continua percorrendo um caminho pelas cavidades internas até sair pela boca e nariz, e nesse percurso se transforma. São essas transformações que geram os sons da fala, como as vogais.

Como temos tamanhos e formatos diferentes do rosto e, portanto, das cavidades internas, formações ósseas e musculares diferentes, é natural que nossas pregas vocais sejam diferentes e, por consequência, nossas vozes também, haja vista as vozes masculinas e femininas. Devido ao desenvolvimento de toda a estrutura na adolescência, com aparecimento de caracteres sexuais e crescimento da laringe (com evidência do pomo de adão nos meninos, por exemplo), além do tamanho e espessura das pregas vocais, é natural que a voz masculina se torne mais grave (grossa) e diferente da voz feminina, mais aguda (fina).

Você sabia, por exemplo, que as pregas vocais vibram muito rápido:

Nos homens varia de 90 a 150 Hz, ou seja, são entre 90 a 150 toques sucessivos por segundo, tornando a voz grave

Nas mulheres de 180 a 250 Hz, tornando a voz aguda.

Muito ágil, não é mesmo. Agora imagine ao final de um dia intenso de uso vocal, quantas vezes as pregas vocais se chocam? Por isso os cuidados são tão essenciais.

As pregas vocais tem um papel importante na produção da voz, sem elas seria inviável a produção natural de qualquer som da fala. Mas o conjunto do corpo humano é totalmente in-

tegrado. Então, outros fatores corporais podem gerar impacto na produção saudável e natural da voz, como a posição da cabeça e ombros enquanto, os acompanhamentos com gestos e meneios de cabeça, a expressão facial e o sorriso. O corpo é maestro da nossa voz! (Ana Elisa Moreira-Ferreira, 1998). O trabalho de potencialização e conforto para falar deve contemplar também a expressividade do corpo e da voz integrados.

Esse funcionamento natural produz uma voz de qualidade estável e agradável. Mas é preciso destacar que a voz também pode não representar bem o falante, não ser agradável ou não parecer saudável. Se algum desses aspectos se evidenciarem, chamamos de disfonia, ou seja, toda e qualquer alteração da voz que comprometa sua comunicabilidade ou não atenda às necessidades do falante.

As disfonias não são nada mais que disfunções da forma de produzir os sons da fala e é preciso se atentar para um problema muito comum: as alterações da voz desencadeadas por lesões nas pregas vocais ou adquiridas devido a comportamentos e hábitos vocais nocivos. Como dito anteriormente, as pregas vocais são músculos e por esta razão é necessário termos cuidado com o uso delas.

Imaginemos alguém completamente despreparado fisicamente que tente bater o recorde dos 100 m rasos em uma Olimpíada ou mesmo em uma maratona de 42 Km, é bastante provável que esse sujeito se lesione e sinta dores terríveis ao fim dessa corrida, devido a ausência de preparo ou até mesmo de cuidados durante o exercício. Se ele insistir em não

se preparar e correr é natural que as dores se tornem piores e até mesmo se tornem lesões irreversíveis. Com orientações específicas conseguimos prevenir as disfonias e aumentar o potencial de produção vocal.

Às vezes, fazemos o mesmo quando forçamos nossa voz para falarmos alto ou mesmo quando falamos por um grande período de tempo de forma ininterrupta. No caso da voz, os primeiros sintomas são a fadiga da voz, rouquidão, falhas na voz, chegando até a afonia, isto é a perda da voz por um determinado período de tempo. Hábitos vocais nocivos podem gerar lesões graves nas pregas vocais, capazes de alterar a voz impossibilitando até mesmo o exercício da profissão, caso comum entre pro-

fessores ou operadores de telesserviços. Obviamente existem disfonias não relacionadas ao uso da voz, desencadeadas por outras doenças, como resfriados, processos alérgicos ou outras causas menos comuns.

Independente da causa, cuidados com a voz são essenciais, pois, como vimos, ela é o instrumento responsável pelas relações sociais, pela imagem que transmitimos de nós e, em alguns casos, é o principal instrumento de trabalho que dispomos. No link abaixo você irá encontrar um material que a UNIVOZ preparou para que você saiba sobre os principais cuidados e os divulgue em sua empresa. Também pode aprender técnicas de expressão vocal e corporal em nossos treinamentos.