



UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS, COMUNICAÇÃO E ARTES  
TEATRO LICENCIATURA

**AQUECIMENTO VOCAL: ESTUDO E REFLEXÕES NO ESPAÇO CÊNICO**

ALINE DOS SANTOS ALMEIDA

MACEIÓ-AL

2023



## **AQUECIMENTO VOCAL: ESTUDO E REFLEXÕES NO ESPAÇO CÊNICO**

Trabalho de conclusão de curso, elaborado por Aline dos Santos Almeida, orientada pela Professora Lara Barbosa Couto, para a conclusão do curso de Licenciatura em Teatro.

MACEIÓ-AL

2023

**Catálogo na Fonte**  
**Universidade Federal de Alagoas**  
**Biblioteca Central**  
**Divisão de Tratamento Técnico**

Bibliotecário: Marcelino de Carvalho Freitas Neto – CRB-4 – 1767

A447a Almeida, Aline dos Santos.  
Aquecimento vocal : estudo e reflexões no espaço cênico /  
Aline dos Santos Almeida. – 2023.  
23 f. : il.

Orientadora: Lara Barbosa Couto.  
Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Teatro) –  
Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Ciências  
Humanas, Comunicação e Artes. Maceió, 2023.

Bibliografia: f. 22-23.

1. Voz. 2. Voz - Aquecimento. 3. Voz - Desaquecimento. I.  
Título.

CDU: 792.021:81'342.21

## **RESUMO**

O presente trabalho tem finalidade trazer estudos e reflexões sobre o uso do aquecimento e desaquecimento vocal no espaço cênico, e de como é de suma importância que os atores cuidem de um dos seus instrumentos de trabalho que é a voz. Uma vez que a mesma é muito utilizada em apresentações cênicas, mas que não é dada a devido cuidado, mesmo que os ensinamentos sobre a utilização uso da voz em cena esteja presente nos cursos de atuação. Mas a práticas do que foram apresentadas, ainda é limitada.

**Palavras-chaves:** Voz; Aquecimento vocal; Desaquecimento vocal

## **ABSTRACT**

The present work aims to bring studies and reflections on the use of vocal warm-up and cool-down in the scenic space, and how it is of paramount importance that actors take care of one of their working instruments, which is the voice. Since it is widely used in scenic presentations, but it is not given due care, even if the teachings on the use of voice on stage are present in acting courses. But the practices that were presented are still limited.

Keywords: Voice; Vocal warm-up; Vocal cool-down

## Sumário

INTRODUÇÃO.....	8
APONTAMENTOS DE UMA OBSERVAÇÃO .....	17
a. Aquecimento do prof. Geová Amorim. ....	17
b. Aquecimento do prof. Prof. Alexsandro Silva .....	19
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
REFERÊNCIAS .....	23

## INTRODUÇÃO

A voz é um dos instrumentos de trabalho para o ator e muito se discute sobre sua importância, suas necessidades de cuidados tanto no palco, quanto fora dele. Mas, pouco se é discutido sobre a importância do aquecimento e desaquecimento vocal entre os alunos. Para que serve? Quanto tempo deve durar esse processo? Como saber que já estou aquecido e desaquecido? Quais as possíveis consequências do hábito de não desaquecer a voz para o trabalho vocal do ator? Essas perguntas pretendo respondê-las ao longo da pesquisa e/ou trazer reflexões sobre o assunto.

A pesquisa tem como objetivo discutir e refletir sobre a influência do aquecimento e desaquecimento vocal na formação profissional dos atores. A mesma, foi realizada através de estudos bibliográficos e pesquisa de campo, que se desenvolveu na disciplina de montagem no 3º módulo no curso de Arte Dramática pela Escola Técnica de Artes ETA-Ufal 2021.2. Com isso, desejei observar a experiência de aquecer e desaquecer a voz antes de começar as experimentações cênicas ou até mesmo antes da iniciação do ensaio e depois dele. <sup>1</sup>É válido ressaltar que ultimamente os espetáculos apresentados nessa instituição estão utilizando bastante da voz cantada do ator.

Meu interesse sobre o tema surgiu no período de montagem do 4º módulo do curso técnico de Arte Dramática, no qual eu fiz parte no ano de 2022. E pude perceber que, por mais que seja um assunto importante, ainda é pouco conversado entre os alunos. Mas, como estava ligada ao processo como atriz, optei por não fazer um estudo da voz naquele momento. Em seguida, surgiu uma oportunidade no módulo 3, onde acompanhei o processo criativo sob a direção do Professor Alexsandro Silva com um texto autoral, tendo como título: *Sem DÓ, nem RÉ, nem LÁ, nem SOL*, e pude acompanhar em torno de quatro aulas do professor Geová Amorim que é fonoaudiólogo, especialista em voz, doutor em

---

<sup>1</sup> Espetáculo Vem Buscar-me Que Ainda Sou Teu, dirigido pelo Professor Dr. Toni Edson na Escola Técnica de Artes em 2019.

Espetáculo RODA, dedicado à Toni Edson, dirigido pelo David Farias na Escola Técnica de Artes em 2022.

Neuropsiquiatria e Ciências do comportamento e professor também da Escola Técnica de Artes ETA-Ufal.

Ao observar os alunos de perto, pude perceber o quanto é necessário o conhecimento de sua voz, de suas limitações, potencialidades, e estar aberto a novos métodos para a preparação vocal. Assim como a preparação corporal, o trabalho das questões vocais também necessita de uma continuidade para obtenção de um melhor desenvolvimento vocal e consciência dos próprios recursos. Ou seja, a partir do momento em que o ator/atriz toma consciência de que a voz é um dos seus instrumentos mais valiosos, esperar-se que ele/ela perceba a importância de dar atenção e cuidados devidos antes e depois da cena. Conhecendo o seu aparelho fonador e como ele funciona, a preparação vocal tende a se tornar mais fluida, facilitando o desenvolvimento dos potenciais da voz. Através da aprendizagem, o(a) próprio(a) ator/atriz aprimora a percepção sobre si mesmo(a), e pode executar os exercícios com mais afinidade com seus objetivos.

Acredito que a voz possa ser comparada a um instrumento musical, pois permite múltiplos usos: através do aparelho fonador o sujeito pode falar, cantar, alternar diferentes tons, alturas e imprimir diversas texturas à produção vocal. Durante a investigação das potencialidades vocais, pode-se analisar algumas questões como: respiração, articulação, ressonância, projeção, pausa, ênfase, ritmo, velocidade, intensidade etc. O autor José Roberto do Carmo Jr. (2007) também apresenta comparações entre o aparelho fonador e os instrumentos musicais reais e virtuais em sua tese *Melodia e Prosódia: Um modelo para a interface música-fala com base no estudo comparado do aparelho*. No trabalho o autor afirma: “Um instrumento musical melódico tem algumas semelhanças com o aparelho fonador. É também dotado de um conjunto energético, onde são produzidos sons com altura, duração e intensidade” (2007, p. 30).

Os instrumentos melódicos são caracterizados por tocar uma nota de cada vez, podendo ser de sopro ou cordas. E a voz também tem essas características de conseguir emitir e alternar a produção de sons graves e agudos, de intensidade alta e baixa. Porém, mais à frente, Carmo Jr. Compartilha também diferenças entre o aparelho fonador e o instrumento musical (2007, p. 30):



Há, porém, uma diferença crucial entre o aparelho fonador e qualquer instrumento musical: enquanto aquele possui um conjunto ressoador móvel, responsável pelas articulações que originarão os fonemas, o conjunto ressoador dos instrumentos musicais são imóveis.

Os ressoadores móveis sobre os quais o autor se refere são as cavidades oral e nasal, pelo fato deles serem articuláveis. Nos instrumentos melódicos, o conjunto do ressoador, que seria o corpo do instrumento (caixa de ressonância), é inarticulável e imóvel. Quando o ator/atriz, ativa seu aparelho no aquecimento vocal, seu corpo inteiro precisa estar em estado de prontidão e percepção sobre o que está sendo executado.

Em virtude disso, o aquecimento é entendido como um seguimento de exercícios que preparam o sistema fonador para o uso profissional da voz, aumentando a temperatura e a circulação dos músculos que estão envolvidos nessa produção, ajudando assim, a prevenir lesões e melhorar o desempenho em suas habilidades vocais. Diante desse quadro, o estudo sobre o aquecimento vocal na prática cênica torna-se necessário para que possamos ampliar os referencias e possibilitar uma prática reflexiva sobre esse procedimento de forma mais consciente de sua importância (PEREIRA, 2019, p. 21).

Não dá para trabalhar a voz sem o corpo, pois a voz é produzida pelo corpo e reverbera no restante do corpo como vibração. O que um ator faz com seu corpo resulta na qualidade vocal e no desenvolvimento (ou não) das potencialidades vocais. Todo o corpo precisa estar envolvido nesse processo de preparação e criação corporal e vocal.

Partindo do princípio de que o aquecimento é um elemento importante, entendo que não poderíamos trabalhar corpo e voz de forma separada, já que o aquecimento vocal e corporal deveria ser uma unidade e não como algo à parte. Eugênio Tadeu cita em seu livro *Aquecimento Vocal na Prática Cênica: Múltiplas vozes* (2019, p. 16): “a produção vocal nasce de um complexo sistema corporal, pois não há um órgão específico de fonação, mas um conjunto de diferentes partes que atuam no momento da produção de voz”. O autor reforça a necessidade de se trabalhar e fazer essa relação corpo e voz, pois, a forma como é utilizada, um influenciará no outro. O ator/atriz carrega em ambos o sentimento que será transmitido para o público, se o ator sente raiva em cena, esse

sentimento se expressa ao público pelo corpo e pela voz em conjunto, numa relação integrada.

De acordo com Eugênio Tadeu Pereira (PEREIRA, 2019, p. 78), professor do curso de graduação em Teatro da Escola de Belas Artes (UFMG) e professor de Artes (EBA-UFMG), aquecer-se implica estar presente e inteiro. Em semelhante perspectiva, o aparelho vocal não é uma parte, um instrumento ou um pedaço do organismo; ele compõe a complexidade do ser humano, seja estudante, artista ou docente. Ao se aquecer nessa dimensão, os sujeitos criam possibilidades de buscar sua própria maneira de se expressar vocalmente. Ou seja, uma vez que a voz faz parte do seu corpo, ela necessita ser trabalhada em conjunto e não como algo isolado do processo de formação do ator/atriz. E segundo Mirna Spritzer (2003, p. 04) “Corpo, voz, processo de criação, dramaturgia, história, ética e emoção passam a construir partes de um todo que é a educação do ator”.

O ator/atriz precisa trabalhar a si mesmo psicossocialmente, pois, a voz diz muito sobre quem nós somos, de como nos relacionamos com nossa singularidade e de como estamos no momento da emissão. Segundo Behlau (2001, p. 12) fonoaudióloga especialista em voz, é por intermédio da voz que projetamos nossa personalidade. Levando para a cena fica mais explícita essa questão, onde precisamos passar emoções e essa expressão está relacionada à comunicação através da voz. Pela voz, reconhecemos sentimentos/emoções que o ator deseja passar para o público. Ao observar a voz como propagação do som, onde os atores utilizam da emissão sonora que chega ao público, é válido refletir que a recepção da voz é uma experiência individualizada, ou seja, varia de pessoa para pessoa.

No que se refere sobre a importância da voz para a cena, podemos citar a personalidade sonora das emoções, pois de acordo com Monica Grandó (2002, p. 28) a voz:

é um instrumento de expressão que reflete a personalidade e sonoriza as emoções. É através da frequência fundamental, da melodia, das inflexões, da intencionalidade da nossa voz, da velocidade, do mínimo de pausas, do ritmo, das articulações dos sons da fala que melhor demonstramos o que somos, o que pensamos e o que sentimos.

É importante a experiência pessoal ao pensar no estudo da voz para o ator/atriz na criação das personagens. No cotidiano o indivíduo já costuma usar diferentes modos de emprego da fala em sua comunicação. A forma como um sujeito usa a voz para falar com um gato ou com o chefe, é diferente, por exemplo. De acordo com Janaína Martins (2010, p. 38), durante o processo de liberação vocal, os atores se conscientizam de sua voz cotidiana e percebem condicionamentos e limitações que são expressos na voz por meio das tensões corporais. Logo após o ator/atriz entende que sua voz cotidiana não será usada em cena, pois o uso da voz em cena precisa de uma projeção vocal, articulação e controle respiratório específico.

É necessário que os atores se percebam e entendam que as tensões corporais interferem na voz, porém, isso não quer dizer que devam dar uma devida atenção somente à voz de palco, deixando os cuidados cotidianos de lado. Não adianta o ator/atriz abusar de sua voz que é utilizada no dia-a-dia e só querer cuidar da mesma quando precisar estar em cena. O cuidado deve ser diário.

Acredito que o ator trabalha com várias emoções e com diferentes personagens, mas às vezes não se sabe distinguir se aquilo é seu ou da personagem. O trabalho com a voz envolve o desenvolvimento de percepção sobre os próprios vícios vocais. São exemplos de vícios ou maus hábitos: falar gritando, soprando ou baixo demais, repetir as mesmas entonações ou até vícios de linguagem etc. Tais vícios podem fazer com que o ator se repita em cena, imprimindo em diversos personagens características que são dele. É interessante que os atores tenham um repertório vocal que ultrapasse os seus costumes de expressão vocal. Pensando nisso, essa carga diária deve ser adquirida ao longo do tempo, seja ela vocalmente ou corporalmente. É como se fosse um repositório, onde o artista guarda suas experiências e experimentações para acessar novamente diante da necessidade de uma determinada criação, construindo o seu repertório, facilitando assim nessa construção.

Ao pensarmos o estudo da voz como educação formal do ator/atriz de teatro, devemos estar atentos à ferramenta pedagógica escolhida, nesse caso, advinda da experiência vocal que diz respeito à construção do conhecimento a partir de você mesmo, como ser autônomo, corpo vivo, consciente das suas verdadeiras ações, reações, bloqueios e

necessidades. (JACOBS, D. D. S.; CASCAES, L. S.; MARINHO, P., 2013, p. 21)

Ainda fazendo essa relação pessoal, podemos falar da relação do lugar em que o ator/atriz está situado, porque isso também instiga o desenvolvimento corpóreo vocal. Segundo PEREIRA (2019, p. 57), a voz do sujeito não é expressada somente pela emissão sonora, mas por um conjunto de fatores que interagem na constituição de sua identidade vocal, a saber: a herança física, a influência social, os desejos expressos ou reprimidos, seus gestos e movimentos corporais. O teatro é um movimento coletivo, onde colocamos a relação pessoal e social, tornando o processo mais fluído.

É válido salientar sobre a importância de que o desenvolvimento do aquecimento e do treinamento vocal ocorra em condições espaciais adequadas. Deve-se evitar realizar atividades em um lugar que seja muito úmido, sem ventilação, com poeira, mofo ou o próprio ar-condicionado. Condições inadequadas de ambiente fazem com que estes fatores prejudiquem a voz. Um exemplo disso temos na sala preta no Espaço Cultural da Universidade Federal de Alagoas – Ufal. Essa sala era utilizada para a realização de aulas de dança e teatro licenciatura quando os cursos eram ministrados no Espaço Cultural da Ufal, e também os alunos da Escola Técnica de Artes, também utilizavam a mesma sala para os espetáculos. Nela podemos visualizar essas condições inapropriadas causando mudanças vocais. Pensando mais a fundo acerca do uso da voz e desenvolvimento de suas potencialidades, há um outro ponto para o qual o ator precisa dar importância, que é o da higiene vocal. Não conhecer os bons hábitos para a manutenção do bem-estar vocal torna seus cuidados limitados. Deve-se evitar, segundo Miranda, Ladeira, Gouvêia e Costa (2012, p. 374):

(...) chocolate, cafeína, ar condicionado, mudança brusca de temperatura, uso de alguns medicamentos, abuso vocal, pigarrear, tossir, fumo, álcool, drogas ilícitas, roupas apertadas, falar alto e em ambientes ruidosos, falar excessivamente durante quadros gripais ou crises alérgicas.

Além dos exemplos citados acima, tem também os mitos que “ajudam a melhorar a voz” como, cochichar para poupar a voz, dar grito para liberar as

tensões, pigarrear para limpar as pregas vocais, tomar alguma bebida alcoólica para aquecer a voz. Em suma, entendo que a bem-estar vocal envolve hábitos de:

- treinamento vocal,
- alimentação,
- repouso vocal,
- bem-estar vocal,
- aquecimento e desaquecimento vocal.

O treinamento vocal deve ser feito por toda a vida, pois o amadurecimento da voz começa a partir dos 15 anos para a mulher e 18 anos para o homem. É como se nessas idades a voz do indivíduo parassem de sofrer alterações por questões biológicas. Nesse período, segundo Eudosia Acunã Quinteiro, que foi atriz e fonoaudióloga (1989, p. 70), o tempo médio de treino deveria ser de 40 minutos diariamente. Aconselha-se que o ator/atriz descanse (repouse a voz) antes dos espetáculos, uma vez que o corpo cansado, tensionado pode reverberar na voz. E a higiene bucal deve ser bem rigorosa, pois qualquer irregularidade pode contaminar a garganta, podendo advir uma rouquidão: o ator deve confiar-se aos cuidados de um dentista de confiança (EUDOSIA 1989, p. 71) e aquecimento e desaquecimento (assunto que citarei mais abaixo).

Observo na prática, o quanto é difícil isso ser seguido à risca. Persiste entre os atores muitas dúvidas sobre o que consumir ou evitar durante o processo de criação, ou até mesmo numa semana de estreia. Como tais artistas usam a voz como um dos instrumentos de trabalho e a utilizam na maior parte do tempo, acredito que o cuidado deve constante, não deixando para ser pensado um dia antes da estreia de um espetáculo, por exemplo. A não ingestão frequente de alguns alimentos e a restrição de maus hábitos (como cigarro, álcool, automedicação etc.) deve ser um cuidado contínuo, sendo o consumo abundante de água um dos elementos imprescindíveis da sua rotina.

Adentrando em outra questão não menos importante para o desenvolvimento da voz, gostaria de abordar a necessidade de um acompanhamento fonoaudiológico recorrente pensando na manutenção da saúde vocal. É recomendado a presença do fonoaudiólogo dentro do processo

de formação de atores, ensinando maneiras de trabalhar a técnica vocal e orientando sobre ações que podem gerar dano à voz. Muitos atores não procuram o suporte de um fonoaudiólogo por falta de conhecimento, entendendo que o profissional serve apenas quando se precisa de algum tratamento específico e não como um colaborador para a preparação da voz para a cena.

É importante ressaltar também que não apenas o fonoaudiólogo possui competência para direcionar o trabalho vocal do ator, outros profissionais, como professor de canto e preparador vocal podem fazer diferença ao dar suporte ao trabalho da voz em cena. É necessário a aproximação de um profissional que conheça das necessidades vocais do ator em seu contexto de criação. Assim como o fonoaudiólogo, é interessante também iras frequentes ao otorrinolaringologista para verificar a saúde dos ouvidos, nariz e garganta, pois, tudo isso interfere numa boa qualidade vocal.

Como o aquecimento vocal é uma sequência de exercícios, apresento um exemplo de uma forma básica que aprendi no curso técnico em Arte Dramática de como aquecer:

- Respiração: contração diafragmática (dez repetições);
- Fonação: vibração de língua e/ou lábio: tom agudo (dez repetições), tom agudo grave (dez repetições), e modulação grave e agudo (dez repetições);
- Ressonância: mastigando com som ava, eva, iva, ova, uva (dez repetições);
- Articulação: pra-pre-pri-pro-pru/ plu-plo-pli-ple-pla;

Essa sequência não é a única forma de aquecer colocada nas aulas, se trata de um exemplo ilustrativo ao mostrar os passos iniciais de aquecimento. Falarei com mais detalhes sobre a condução do aquecimento durante minha observação nas aulas mais à frente.

Já no desaquecimento vocal, o ator-atriz vai reestabelecer sua voz cotidiana digamos assim. São exemplos de exercícios de desaquecimento: bocejar, espreguiçar-se e vibração em tom grave (baixo). Como a voz do dia-a-dia não precisa de tanta potência quanto a que se utiliza em cena, cabe ao

ator/atriz fazer o desaquecimento vocal, afim de restabelecer ao seu padrão habitual de fala. Porém, mesmo voltando para o estado padrão, não quer dizer que esse processo não precise de cuidado e atenção. Ou seja, se no aquecimento eu aumento a temperatura desses músculos, no desaquecimento é feito o resfriamento dos mesmos.

O aquecimento vocal não deve ser feito de qualquer jeito e nem o desaquecimento deve esquecido de ser feito. De acordo com PEREIRA (2019, p. 86), não se pode aquecer o outro, pois o aquecimento é uma experiência individual. Dessa forma, o aprendizado de uma técnica vocal ou de procedimentos para se aquecer, seja como alusão ou como preferência própria, torna-se capital para que esses sujeitos de teatro tenham um rol de atividades que os possibilitem a ter uma atuação vocal de boa qualidade e de maneira saudável. Não existe somente uma maneira de aquecer e desaquecer, são várias as possibilidades de sequências, e o que serve para um ator não quer dizer que sirva para outro. Porém, quando o professor(a) precisa fazer o aquecimento vocal, é a turma inteira na mesma sequência de exercícios, pois não se tem tempo para realizar o aquecimento individual, ou seja, se o seguimento será de uma única forma para todos, o professor(a) pode perceber que o ator/atriz precise se aquecer por mais tempo e também cabe ao ator a fazer esta percepção.

Sendo assim, o princípio do aquecimento é o de agregar calor nas áreas afetadas pela produção vocal, aquecendo o diafragma, as pregas vocais, movimentando a laringe, mexendo os músculos da boca etc. E, por ser um aquecimento, ir aumentando progressivamente o esforço, para não causar dano ao trato vocal. Também podemos citar a importância da respiração no processo de aquecimento vocal, e de como o controle respiratório influencia o desempenho do mesmo.

Se faz necessário citar no que Jerzy Grotowski (1969) acreditava que “Na formação dos atores a maior parte dos erros se cometem no âmbito dos exercícios vocais. Os mal-entendidos começam com o problema da respiração” (apud RAULINO, 2001, p. 137). Me faz refletir, em como é feita essa escuta de si mesmo para se ter a conscientização corporal e vocal enquanto ator/atriz.

Acredito que é fundamental o autoconhecimento, para se fazer essas investigações.

Na hora de desaquecer, a ideia é o contrário, ir diminuindo o esforço, chamando para o relaxamento.

## **APONTAMENTOS DE UMA OBSERVAÇÃO**

Em paralelo com o estudo teórico, pude observar na prática o uso do aquecimento vocal nas aulas que foram ministradas pelo Prof. Me. Alexandro Silva, que foi o encenador da peça e na preparação vocal prof. Dr. Geová Amorim, analisando assim como os seguintes professores trabalhavam em conjunto e de como os alunos recebiam essas diferentes formas de trabalho vocal.

É importante ressaltar que o espetáculo utilizava das músicas ao vivo, acompanhadas de um teclado, ou seja, além dos atores estudarem o texto, eles também tinham que estudar as músicas que seriam cantadas.

Tanto o prof. Geová Amorim quanto o prof. Alexandro Silva desenvolviam aquecimento vocal entre os alunos (as) atores (atrizes). A seguir apresentarei minhas observações do modo de condução de cada um deles:

### **a. Aquecimento do prof. Geová Amorim.**

Assisti em torno de quatro aulas e frequentemente o aquecimento vocal com prof. Geová Amorim era conduzido com o suporte de um teclado. De início, o professor solicitava da turma o acompanhamento de uma das canções do espetáculo com a finalidade de fazer um diagnóstico da qualidade vocal antes de iniciar o aquecimento propriamente dito.

O aquecimento em si tinha início com exercícios respiratórios. Na prática dos exercícios o professor costumava chamar a atenção da turma para o apoio respiratório, para descentralizar a força na laringe que é um órgão do sistema respiratório e possibilitar uma emissão mais projetada e com melhor qualidade e conforto vocal. Ou seja, o apoio é essencial no processo de construção e durante



a atuação, obtendo o controle da respiração, pois o corpo de encontrará em movimento. Segundo Biscaro:

Assim, a emissão vocal, pautada no movimento, possui visivelmente uma relação entre atitude interna e resultado externo. A atitude interna permite que o intérprete prepare o corpo para a emissão vocal, de forma que toda a tonicidade e energia seja mobilizada para permitir que uma voz plena saia, sem prejudicar a saúde do intérprete. Uma voz que não mobiliza esforço não é corporificada (BISCARO, 2018, p. 40).

Após os exercícios de respiração, são iniciadas as práticas de vibração labial. As vibrações são realizadas através da alternância de tons. O prof. Geová Amorim propõe exercícios de vibração em tom agudo (em torno de dez repetições) e em tom grave (também em torno de dez repetições).

A seguir, são propostos exercícios de ressonância como boca *chiusa*, a técnica é realizada de boca fechada, que tem uma emissão anasalada e contribui na projeção vocal e no controle de fluxo de ar, onde os alunos executam com uma música (em um dos dias de observação foi *Peixe vivo*).

Ao final do aquecimento, frequentemente a música cantada ao início das atividades era retomada. Com isso era possível aos alunos a percepção da diferença da qualidade vocal antes e depois do aquecimento. Gostaria de destacar a questão da auto percepção como um ponto importante do processo de formação do ator, pois isso faz com que busquem ouvir e compreender suas vozes, e até mesmo ter controle sob a mesma.

Em uma outra aula, o aquecimento se iniciou com as práticas de vibração labial, onde eram realizadas através da alternância de tons. Propondo a vibração em tom agudo (em torno de dez repetições) e tom grave (também em torno de dez repetições).

Após o exercício de vibrações, o prof. Geová solicitou a turma a cantar o refrão da música *Canto de Despedida*, só que com a técnica nasal “Mô Mô Mô” pois possibilita o abaixamento da laringe, reforço vocal do componente oral da emissão e maior projeção.

Ele utilizou um aplicativo chamado *Voice Meter PRÓ*, disponível no sistema operacional iOS, que funciona apresentando a imagem de um termômetro que dá um retorno a respeito da intensidade vocal da pessoa, seja

na fala ou no canto. Assim, o aplicativo ajuda a mensurar a quantidade de volume que se desejava alcançar, foi de fato atingida. O recurso foi usado em algumas atrizes que estavam com a projeção baixa.

Foi bem interessante quando o prof. Geová falava para os alunos que eles se permitissem errar, ou seja, que entendessem que naquele ambiente em que eles se encontram é permitido desafinar no canto, errar o texto, exagerar na interpretação e que isso é importante no processo de aprendizagem e assim, identificar o que precisa ser melhorado ou adicionado para tornar as ações conscientes e não fazer apenas por fazer. O professor também encorajava os alunos a colocarem na voz o que o momento pedia e deixar o corpo ir em conjunto, assim como a expressão facial que também tem que “casar” com que está sendo cantado e/ou falado.

Ao analisar as aulas do professor, destaco sua abordagem sobre a importância de os alunos terem esse contato com o profissional da voz para dar o suporte necessário que precisarem seja no amadurecimento das intenções de fala, respiração, projeção etc. É fundamental, que o aluno(a) compartilhe com o professor sobre suas dúvidas e dificuldades na execução de algum exercício proposto, para que ele possa auxiliar da melhor forma.

#### **b. Aquecimento do prof. Prof. Alexsandro Silva**

Assisti em torno de doze aulas e o aquecimento tinha início com o exercício respiratório, fazendo a inspiração do ar tomando consciência do uso do diafragma (contagem de cinco tempos), e em seguida a expiração do ar (também na contagem de cinco tempos).

Com o prof. Alexsandro, o aquecimento vocal também era conduzido com o suporte de um teclado, onde se utilizava das notas musicais Dó-Ré-Mi-Fá-Sol-Lá-Si, fazendo com que os alunos percebessem a relação entre a voz e a nota colocada no teclado e com objetivo de fazer a escala de forma crescente e em seguida voltava para a nota inicial:

Dó-Ré-Dó/ Dó-Ré-Mi-Dó/ Dó-Ré-Mi-Fá-Dó/ Dó-Ré-Mi-Fá-Sol-Dó/ Dó-Ré-Mi-Fá-Sol-Lá-Dó/ Dó-Ré-Mi-Fá-Sol-Lá-Si-Dó/ Dó-Ré-Mi-Fá-Sol-Lá-Si-Dó-Dó

Numa outra aula, o prof. Alessandro fez o uso do exercício boca *chiusa* na melodia da música *Eu Só Quero Um Xodó*. A técnica, como já explicado, é feita com a boca fechada. O exercício ajuda a controlar o fluxo de ar. O prof. Alessandro convidada os alunos a fazerem movimentos com o corpo, trabalhando a respiração, ou seja, se o movimento for maior, maior será a respiração e assim sucessivamente, fazendo com que o aluno perceba a necessidade de trabalhar voz e corpo juntos. De acordo com Biscaro (2018, p. 39)

O artista cênico, ao estabelecer a relação entre dimensão volitiva e movimento corpóreo-vocal e desenvolver habilidades compositivas vai gerar a ação física, que é a expressão da vida do intérprete no espaço e partícula de não dissociação entre a dimensão corporal e vocal.

Logo após esse exercício de respiração, o prof. Alessandro também utilizava de trava-línguas antes de começar a cantar a música *O canto da despedida*, com o objetivo de chamar a atenção para a articulação. Como por exemplo o trava-língua “O bispo de Constantinopla é um bom desconstantinopolitanizador. Quem o desconstantinopolitanizar, um bom desconstantinopolitanizador será.”

Em determinadas aulas, o prof. Alessandro pontuava quem precisaria aquecer mais a voz, pois algumas músicas presentes no espetáculo eram cantadas em coro, ou seja, se um ator não estivesse afinado, ficaria perceptível para o público. E sempre auxiliando os alunos que estavam com dificuldade.

Algo que era notório, eram aqueles que chagavam atrasados por alguma razão, como trabalho por exemplo, e não se aqueciam corporalmente, nem vocalmente e iam direto para cena e acabavam forçando a voz. Além disso, uma atmosfera havia sido criada pelos que estavam presentes no momento do aquecimento, e os que não puderam participar desse processo deixavam aparentar que o corpo em si não estava preparado para tal ação. O ideal era que antes de participarem do ensaio, fizessem um alongamento/aquecimento corporal e um aquecimento vocal básico, para não terem problemas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa apresentada visou trazer questionamentos sobre a importância do cuidado com a voz para o ator/atriz, e de como o aquecimento/desaquecimento vocal influencia tanto no processo de construção de uma obra, até ao momento da encenação propriamente dita. Foram aproximadamente dois meses esse processo de observação. E de como o hábito de não aquecer e desaquecer podem acarretar problemas futuros. Minha percepção inicial era de que aquecimento e desaquecimento eram duas partes muitas vezes subestimadas no processo de aprendizagem do ator, fazendo com que atores e atrizes muitas vezes não tivessem certeza se estavam aquecidos ou não.

Destaco que é importante que ator/atriz desenvolva sua auto percepção sobre voz e corpo e de como ambos funcionam e que se conscientizem de que é necessário trabalhar corpo e voz em conjunto. O trabalho psicossocial também tem interferência nesse quesito, visto que, a voz diz muito de quem nós somos e de como transmitimos as emoções/sentimentos para o público.

Durante a pesquisa, observei a voz dos atores ser trabalhada por dois profissionais que foram fundamentais para minha aprendizagem. O prof. Alexandro foi o encenador da peça, possui conhecimento em voz, onde trabalhou em colaboração com o elenco para desenvolvimento da interpretação, corpo e voz das personagens. O mesmo chamava atenção sobre entonação, ritmo e volume da fala voltado para o espaço cênico. O prof. Geová acompanhou os alunos por um determinado período no processo de montagem, desenvolvendo exercícios para aprimorar a qualidade vocal deles, auxiliando-os no preparo vocal, nas dificuldades e dúvidas. Os professores utilizavam o teclado nas aulas, ambos chamavam atenção sobre o quanto o apoio respiratório é importante para os atores. Porém, há um diferencial entre eles que o fato de que um é encenador e o outro é fonoaudiólogo. O seguimento do aquecimento nas aulas partia de perspectivas diferentes, mas, muitas vezes envolviam procedimentos parecidos e com o mesmo propósito.

Após essa pesquisa, ainda questiono do porquê em alguns experimentos o aquecimento vocal e desaquecimento são quase que inexistentes? É

necessário que os atores entendam que cuidar de sua voz não é somente no dia anterior ou no dia da apresentação, pois, como já relatado no trabalho, pode acarretar problemas futuros.

Esse estudo me trouxe grandes reflexões enquanto estudante de teatro, atriz e futura professora em todo esse tempo na licenciatura de como é fundamental conhecermos pelo menos o mínimo do nosso aparelho fonador, de como funciona, e ter a noção de quando estamos aquecidos ou desaquecidos. Mesmo tendo bastante pesquisas relacionadas a voz no âmbito teatral, ainda sim são poucas. Poder observar os alunos e professores no 3º módulo de Arte Dramática foi uma experiência única enquanto aluna e pesquisadora, pois me vi em vários momentos e me questionei em vários outros, sendo assim foi uma experiência de aprendizado para mim e para eles também. E poder vê-los na estreia depois de um trabalho vocal e corporal intensos, foi bem gratificante.

E que num futuro bem próximo, eu possa aprofundar essa pesquisa entrevistando outros alunos de teatro, atores e até mesmo os professores, sobre diversos questionamentos presentes nesse texto.

## REFERÊNCIAS

BEHLAU, Mara et PONTES, Paulo. Higiene vocal: cuidando da voz. – 3ª ed. – Rio de Janeiro: RevinteR, 2001, p. 12.

BISCARO, B. **Princípios da conexão corpo-voz no trabalho do ator.** *DAPesquisa*, Florianópolis, v. 6, n. 8, p. 033-046, 2018. DOI: 10.5965/1808312906082011033. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/dapesquisa/article/view/13990>.

CARMO, Junior José Roberto do. **Melodia e prosódia: um modelo para a interface música-fala com base no estudo comparado do aparelho fonador e dos instrumentos musicais reais e virtuais.** São Paulo, 2007.

GRANDO, Mônica Andréia. **O Gesto vocal: a comunicação vocal e sua gestualidade no teatro físico.** 2002. 148p. Dissertação (Mestrado)- PUC-SP, São Paulo, 2002, p. 28.

GROTOWSKI, Jerzy. **O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969.** Tradução de BERENICE, Raulino. São Paulo: Perspectiva, 2001, p. 137.

JACOBS, D. D. S.; CASCAES, L. S.; MARINHO, P. **Dando corpo à voz: práticas interdisciplinares na preparação vocal de atores e atrizes.** *DAPesquisa*, Florianópolis, v. 8, n. 10, p. 015-027, 2013. DOI: 10.5965/1808312908102013015. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/dapesquisa/article/view/8062>.

MARTINS, Janaina Trasel. **Integração corpo-voz na arte do ator: considerações a partir de Eugenio Barba.** In: GUBERFAIN, Jane. A voz em Cena. RJ: Revinter, 2005, p. 38.

QUINTEIRO, Eudisia Acuña – **Estética da voz: uma voz para o ator** – São Paulo: Summus, 1989. p. 70.

PEREIRA, Eugenio Tadeu. **Aquecimento vocal na pratica cênica: Múltiplas Vozes.** Rio de janeiro: Synergia, 2019, p. 21.

PEREIRA, Eugenio Tadeu. **Aquecimento vocal na pratica cênica: Múltiplas Vozes.** Rio de janeiro: Synergia, 2019, p. 16.

SPRITZER, Mirna. **A formação do ator: um diálogo de ações.** Porto Alegre: Meditação, 2003, p. 04.