



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO DE LETRAS E ARTES  
INSTITUTO VILLA-LOBOS  
LICENCIATURA EM MÚSICA

**CAMILA BARBOSA BLYTH**

QUANDO EU SOLTAR A MINHA VOZ: UM RELATO DOS ESTUDOS SOBRE A  
PREPARAÇÃO VOCAL DOS PROFESSORES UNIDOCENTES

RIO DE JANEIRO

2022

Camila Barbosa Blyth

Quando eu soltar a minha voz: um relato dos estudos sobre a preparação vocal dos  
professores unidocentes

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto  
Villa-Lobos do Centro de Letras e Artes da UNIRIO,  
como requisito parcial para obtenção do grau de  
Licenciado em Música sob orientação da Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup>  
Doriana Mendes

Rio de Janeiro

2022

B661 Blyth, Camila Barbosa  
Quando eu soltar a minha voz: um relato dos estudos sobre a preparação vocal dos professores unidocentes / Camila Barbosa Blyth. -- Rio de Janeiro, 2022.  
50

Orientadora: Doriana Mendes.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Graduação em Música - Licenciatura, 2022.

1. Pedagogia vocal de unidocentes. 2. Unidocência. 3. Formação de professores. 4. Formação musical na Pedagogia. 5. Treino fisiológico para a voz cantada. I. Mendes, Doriana, orient. II. Título.



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO - UNIRIO**  
Centro de Letras e Artes - CLA Instituto Villa-Lobos - IVL  
**Curso de Licenciatura em Música**

“QUANDO EU SOLTAR A MINHA VOZ: UM RELATO DOS ESTUDOS SOBRE A  
PREPARAÇÃO VOCAL DOS PROFESSORES UNIDOCENTES”

por

CAMILA BARBOSA BLYTH

BANCA EXAMINADORA

---

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Doriana Mendes (orientador)

---

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Silvia Garcia Sobreira (UNIRIO)

---

Prof. Dr. José Nunes Fernandes (UNIRIO)

Nota: 10,0 (dez)

MARÇO DE 2022

## **AGRADECIMENTOS**

À minha querida orientadora, Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Doriana Mendes, pelo incentivo e revisão incansáveis e impecáveis durante meu processo de pesquisa.

À minha família, por ser porto seguro e sempre me incentivar a buscar meus sonhos.

Aos professores que fizeram parte da minha formação integral, levo comigo a contribuição de cada um.

*Não se espante, cante. Que o teu canto é minha força pra cantar!*

(Gonzaguinha)

BLYTH, Camila Barbosa. *A ausência da voz dos professores: um relato dos estudos sobre a preparação vocal dos professores unidocentes*. 2022. 50 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em licenciatura em Música) – IVL – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.

## RESUMO

**Resumo:** Como é feita a preparação vocal de professores unidocentes nos cursos de pedagogia? Este trabalho tem como objetivo identificar, na produção bibliográfica dos últimos 15 anos, qual é o estado da arte desta preparação nos cursos de formação. De abordagem qualitativa e objetivo exploratório, trata-se de uma pesquisa bibliográfica. Sua realização se justifica frente à lacuna existente sobre o tema, oferecendo, para os professores de instituições formadoras, material sistematizado e reflexivo sobre a preparação vocal de professores unidocentes. A partir dos dados levantados inclui-se também uma sugestão de abordagem fisiológica da voz dessa categoria de docentes tendo em vista a funcionalidade do sistema respiratório e do aparelho fonador através de exercícios específicos.

**Palavras-chave:** Preparação Vocal de unidocentes. Unidocência. Formação de professores. Formação musical na Pedagogia. Treino fisiológico para a Voz Cantada.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	09
2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA .....	11
2.1 Panorama Geral da pesquisa .....	11
2.2 Polivalência das artes .....	15
3. O USO DA VOZ COMO RECURSO PEDAGÓGICO E A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE VOCAL .....	19
3.1 A importância da voz como instrumento pedagógico para unidocentes .....	19
3.2 A importância da saúde vocal para unidocentes .....	21
3.2.1 A importância do autoconhecimento vocal .....	23
4. ESTUDO DE CASOS .....	27
4.1 Casos de educação vocal para unidocentes .....	27
4.2 Proposta de exercícios de abordagem fisiológica da voz .....	33
5. CONCLUSÃO .....	41
REFERÊNCIAS .....	43
BIBLIOGRAFIA CONSULTADA .....	45
ANEXO A - Questionário de saúde e higiene vocal .....	46
ANEXO B - Teste seus conhecimentos sobre saúde e higiene vocal .....	47
ANEXO C - Hábitos e atitudes positivas para termos uma boa produção vocal .....	50



## 1 INTRODUÇÃO

O ato de cantar sempre foi para mim algo natural, desde muito pequena já cantarolava pela casa e toda minha educação musical foi guiada pelo canto. Durante meus anos escolares participei ativamente do coral da escola, escola esta, que tinha grande tradição coral. Mesmo nos momentos da minha vida em que me dediquei à profissão de *designer* de moda e me distanciei da prática musical estruturada (existe uma lacuna de 13 anos entre a minha formatura na escola e a minha entrada como discente no Instituto Villa-Lobos - IVL) ainda assim o canto fez parte do meu dia a dia.

A experiência enquanto coralista foi fundamental na minha trajetória como cantora e motivou o início dos meus estudos de canto lírico no ano de 2011. Desde então tenho estudado canto lírico em aulas de canto particulares com a professora Chiara Santoro e na classe de canto complementar com a professora Dra. Doriana Mendes, na Unirio. O encontro e a descoberta das inúmeras possibilidades deste instrumento ao mesmo tempo tão particular/íntimo e abstrato me levou a querer colocá-lo como objeto de meus estudos neste trabalho de conclusão de curso.

O que me motivou a pesquisar o presente tema foram duas situações que vivenciei, uma delas enquanto mãe que procurava escola de educação infantil para a filha e a segunda no papel de estagiária de uma escola. Em ambas as situações me deparei com duas professoras da educação infantil que usavam a música como recurso didático, através do ato de cantar para os alunos.

Na primeira situação, pude observar uma aula experimental que minha filha (na época com quase dois anos) participou na escola de educação infantil que eu estava avaliando como opção para que ela pudesse começar sua jornada estudantil. As crianças estavam envolvidas em uma atividade de pintura das mãos quando chegou o horário do lanche; logo pude observar que a professora usava músicas situacionais como recurso pedagógico e havia uma canção para o momento de lavar as mãos e outra para o momento do lanche. A professora regente começou a cantar e pude observar o seu despreparo para o uso da voz cantada, sua fonação envolvia muito esforço e a dificuldade de afinação era evidente.

Na segunda situação, tive a oportunidade de assistir uma aula da educação infantil enquanto estagiária de música do primeiro ciclo do ensino fundamental de uma escola municipal. A professora regente ensaiava com seus alunos uma apresentação de teatro com a canção “A linda rosa juvenil” que seria apresentada aos responsáveis naquele mesmo dia. Ela cantava repetidamente a canção enquanto ensaiava seus alunos que tentavam acompanhá-la

cantando e encenando. A professora demonstrava pouca clareza metodológica para o ensino da música e tinha grande dificuldade de afinação, além disso, cantava em uma região inadequada tanto para sua voz quanto para a voz infantil de seus alunos.

A falta de controle vocal, desafinação, despreparo para o uso profissional da voz e inadequação metodológica me chamou muita atenção e me provocou dois questionamentos: Que tipo de formação musical esses profissionais recebem no curso de pedagogia? De que forma isso afeta a musicalização destas crianças?

O primeiro dos questionamentos me direcionou para o desenvolvimento desta pesquisa, no intuito de descobrir se esse profissional recebe as ferramentas necessárias para o uso profissional da voz cantada e de que maneira uma boa formação neste sentido poderia fazer diferença na vida destes docentes e seus alunos.

Este trabalho tem como objetivo identificar, na produção bibliográfica dos últimos quinze anos, como se dá a preparação vocal de professores unidocentes nos cursos de Pedagogia.

O procedimento adotado foi o da pesquisa bibliográfica por meio da análise de artigos científicos, dissertações, teses e livros sobre o tema ou temas relacionados.

Segundo Penna (2015, p. 74), a revisão bibliográfica tem por objetivo mostrar o que existe a respeito do seu problema, as principais concepções sobre a questão e as formas de tratá-las. Ainda segundo Penna (2015, p. 75), a revisão bibliográfica visa definir o posicionamento do pesquisador, mostrando a perspectiva escolhida.

A realização desta pesquisa se justifica frente à lacuna existente sobre o tema, visando oferecer para os professores de instituições formadoras, material sistematizado e reflexivo sobre a preparação vocal de professores unidocentes. De acordo com Bellochio, Weber e Souza (2017, p. 209), o trabalho do professor de referência é complexo e interdisciplinar.

O professor de referência é um profissional cuja prática constitui-se de modo unidocente. Ele organiza seu trabalho pedagógico a partir das várias áreas do conhecimento [...] Trata-se de um trabalho pedagógico complexo, de natureza interdisciplinar. (BELLOCHIO; WEBER; SOUZA, 2017, p. 209)

A principal pergunta a ser respondida é: como é feita a preparação vocal de professores unidocentes nos cursos de pedagogia? As perguntas correlatas são: Qual é a importância da voz como recurso pedagógico? As questões de saúde vocal são abordadas nos cursos de formação de unidocentes? Os unidocentes possuem autoconhecimento do seu instrumento vocal?

## 2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

No início do meu trabalho me deparei com grande dificuldade de encontrar material que tratasse da formação musical dos professores unidocentes. Minha primeira base de pesquisa foram revistas e publicações da área de Música. Durante a investigação bibliográfica, aos poucos, pude perceber que o campo da Educação abordava e publicava o assunto com maior frequência e a partir dessa descoberta passei a pesquisar também sob essa ótica.

No campo da educação encontrei como referência de pesquisa sobre o tema a autora Bellochio que vem estudando as práticas musicais dos professores unidocentes desde antes do ano 2000, data da publicação de sua tese de Doutorado na Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

O que motivou meu recorte temporal de quinze anos foi a publicação de Correa e Bellochio (2008) sobre um estudo de caso feito no programa LEM: Tocar e Cantar, na Universidade Federal de Santa Maria. Considero o projeto um modelo pioneiro na melhoria da formação musical dos unidocentes e na integração de saberes com o curso de licenciatura em Música. Relato o funcionamento do programa na sessão quatro desta monografia.

Durante meu mapeamento do estado de arte do ensino da voz enquanto instrumento para unidocentes, me deparei com a quase ausência de material sobre o assunto indicando, assim, uma lacuna de conhecimento a ser explorado. No entanto, foi possível encontrar material falando sobre o ensino da música de uma forma mais abrangente.

### 2.1 Panorama geral da pesquisa

O professor unidocente, que tem sua formação construída nos cursos de licenciatura em pedagogia, torna-se habilitado, entre outras funções, a lecionar na educação infantil e nos anos iniciais do ensino fundamental. Esse profissional, objeto do meu estudo, é o que mais tempo convive com seus alunos e é capaz de construir sólida relação nos processos de construção do conhecimento, como ressaltam Bellochio e Souza:

A unidocência combina-se ao fazer cotidiano em sala de aula do professor que tem sua docência caracterizada pelo compromisso profissional de potencializar as formas de organização de conhecer das crianças, o que confere a esse profissional uma importância ímpar no contexto da educação básica, pois é o professor que mais tempo permanece em docência com seus alunos e que, assim, melhor confere os processos de construção de conhecimentos da infância, o que é base para estruturação das áreas

que movimentam as atividades curriculares nesses níveis, dentre elas a Música. (BELLOCHIO; SOUZA, 2017, p. 24)

O unidocente tem o desafio de expandir o conhecimento de mundo dos seus alunos, inclusive o conhecimento musical, como afirmam Correa e Bellochio.

O papel do unidocente, ao trabalhar com educação musical no universo infantil, é expandir o conhecimento de mundo, de culturas musicais diferenciadas daquela na qual ele está inserido, criando possibilidades de escuta, produção e execução musical. (CORREA; BELLOCHIO, 2008, p. 59)

São muitos os desafios à prática da unidocência e o ensino da música na sala de aula é um deles. Bellochio e Souza (2017, p. 28) apontam como possíveis limitações a formação acadêmico profissional deficitária e as poucas experiências musicais e pedagógico-musicais, assim como o foco nas exigências formativas escolares como ler, escrever e contar.

No ano de 2021 foi publicado um trabalho de estado do conhecimento desenvolvido pelas pesquisadoras Natera e Matero sobre a interface entre pedagogia e educação musical. Foram analisadas teses e dissertações defendidas em programas brasileiros de pós graduação entre os anos de 2000 e 2020.

Realizamos um estudo, do tipo estado de conhecimento, analisando teses e dissertações defendidas no período de 2000 a 2020 para compreender a pluralidade de olhares dirigidos à formação acadêmico-profissional e suas relações com a música no contexto do curso de Licenciatura em Pedagogia. (NATERA; MATEIRO, 2021, p. 14)

Segundo Natera e Matero (2021, p. 15), os temas associados à formação musical continuada ou acadêmico-profissional dos unidocentes têm sido mais frequentes em programas de Educação do que em programas de Música; do total de 33 trabalhos analisados, apenas sete são oriundos dos cursos de Pós-Graduação em Música. O último trabalho defendido em um programa de Pós-Graduação em Música foi em 2011, até a data da publicação da pesquisa.

Figura 1. Relação entre trabalhos desenvolvidos nos programas de pós-graduação em Educação e em Música.



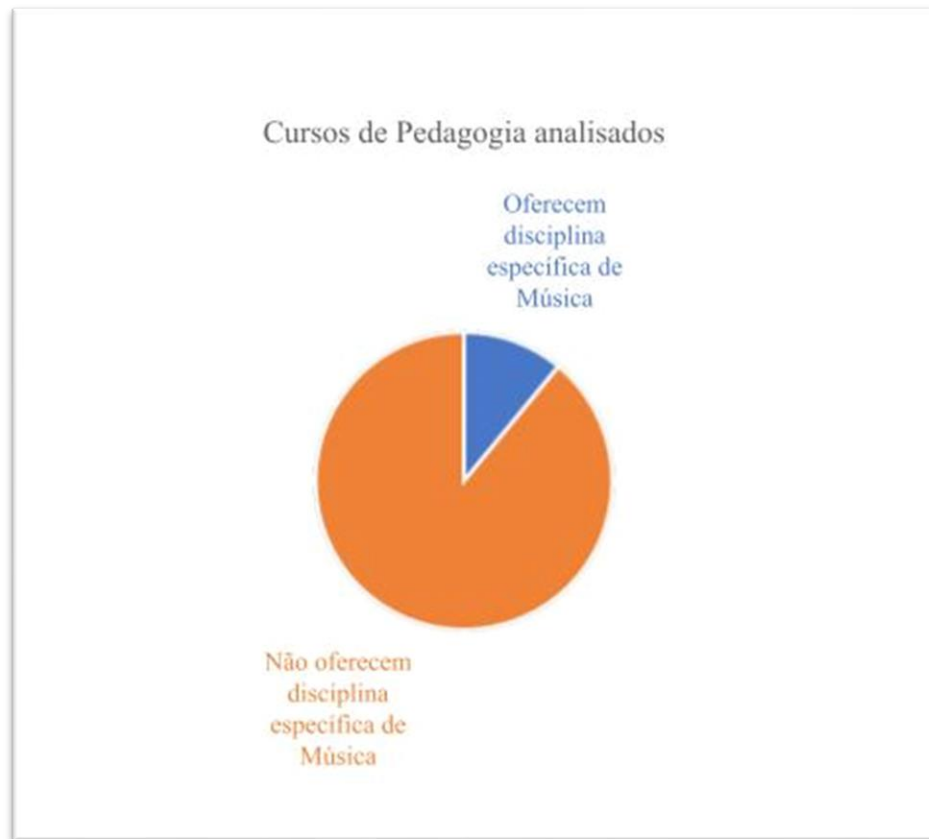
Fonte: Gráfico elaborado pela autora.

Durante os anos de 2016 e 2017, Carvalho e Ramalho realizaram uma pesquisa onde investigaram de que forma a música aparece nos currículos dos cursos de Pedagogia nas universidades públicas brasileiras. Os números são alarmantes e mostram que ainda precisamos percorrer um longo caminho para que a música ganhe espaço na formação dos pedagogos.

Segundo Carvalho e Ramalho (2020, p. 90), apenas 11% das universidades públicas do país apresentam pelo menos uma disciplina de música, não polivalente, em suas grades curriculares.

Isso nos deu um quadro de como o Brasil vêm atribuindo espaço para música na formação de pedagogas. Os dados gerais ressaltam que passos longos ainda precisam ser realizados para inserção da música nessas formações. Apenas 11% das universidades públicas do país apresentam pelo menos uma disciplina de música, não polivalente, em suas grades curriculares. (CARVALHO; RAMALHO, 2020, p. 90)

Figura 2. Relação entre cursos que oferecem disciplinas específicas de Música e não específicas.



Fonte: Gráfico elaborado pela autora.

Figueiredo (2017, p. 93) nos convoca para a ação no sentido de tomar como já conhecida e pesquisada a insatisfatória formação musical dos professores de Educação Infantil e dos anos iniciais do Ensino Fundamental, é preciso ir além desta constatação, é preciso pensar e buscar soluções. A insegurança nas práticas pedagógicas desses profissionais e o fato de as artes serem vistas nas escolas como entretenimento nos provocam a reflexão de que:

Não é mais necessário afirmar que os pedagogos têm pouca formação musical ou artística, ou que se sentem inseguros com os conteúdos das artes em sua prática, ou que as artes são compreendidas como entretenimento no processo escolar, e assim por diante. Isto já está claramente anunciado e denunciado pelas pesquisas realizadas. Bellochio (2000, p. 125) afirmava não haver, “na maioria das vezes, um diálogo, aberto, crítico e conjunto sobre alguns encaminhamentos, mais sólidos, que poderiam ser realizados entre os dois cursos”. Passadas quase duas décadas desta afirmação de Bellochio (2000), ainda se encontra pouco diálogo entre cursos. (FIGUEIREDO, 2017, p. 93)

Transcorridos mais de 20 anos do apontamento de Bellochio, ainda é possível observar pelos dados levantados na recente pesquisa de Carvalho e Ramalho (2020) que pouco se evoluiu na construção de um intercâmbio entre os cursos de Licenciatura em Música e Licenciatura em

Pedagogia, mesmo nas universidades que possuem os dois cursos no mesmo *campus*, como ressaltam os autores:

Concluimos que nem todas as universidades que possuem curso de música possuem nas grades de pedagogia algum tipo de disciplina em música [...] Ao que podemos observar por números é que não há uma influência ou diálogo dos cursos de música sobre as graduações de pedagogia para inserção de uma disciplina de música. (CARVALHO; RAMALHO, 2020, p. 92)

Se em apenas 11% dos cursos de pedagogia a música aparece como disciplina específica, levanto a seguinte reflexão: Qual seria o percentual dentro dessas disciplinas em que acontece o estudo da voz enquanto instrumento? Me parece uma realidade poder afirmar que o pedagogo tem grande chance de sair de sua formação acadêmico-profissional sem ter tido qualquer encontro com aprendizados específicos do uso da voz cantada, apesar da prática de “cantar para” ou “com seus alunos” estar tão presente no seu dia a dia profissional.

## 2.2 Polivalência das artes

O adjetivo polivalente aparece no dicionário *online* Michaelis com as seguintes definições: 1. Que tem várias funções ou possibilidades de uso; multifuncional; 2. Que possui vários valores; 3. Que é eficaz em tarefas variadas; versátil; 4. Que envolve diferentes campos de atividade (POLIVALENTE, 2022).

O conceito de polivalência das artes<sup>1</sup> é um dos dilemas da formação artística dos professores unidocentes, como afirma Figueiredo:

Entre os dilemas da formação artística do pedagogo está a questão da polivalência para as artes – um professor responsável pelo ensino de quatro linguagens artísticas –, já que, em muitos casos, a formação inicial ou continuada refere-se às artes no plural, mantendo, de certa forma, a perspectiva polivalente. (FIGUEIREDO, 2017, p.80)

Outra questão apontada por Figueiredo (2017, p. 80), é a própria formação dos professores formadores dos pedagogos, que atuam eles mesmos de forma polivalente, numa espécie de ciclo vicioso de aprendizagens.

Diversos professores formadores dos pedagogos, seja na universidade ou em projetos de formação continuada, atuam de forma polivalente, mantendo, de certa forma, a superficialização de conteúdos criticada pela literatura da área, incluída aquela que trata da formação do pedagogo ou do professor especialista em uma linguagem artística. (FIGUEIREDO, 2017, p. 80)

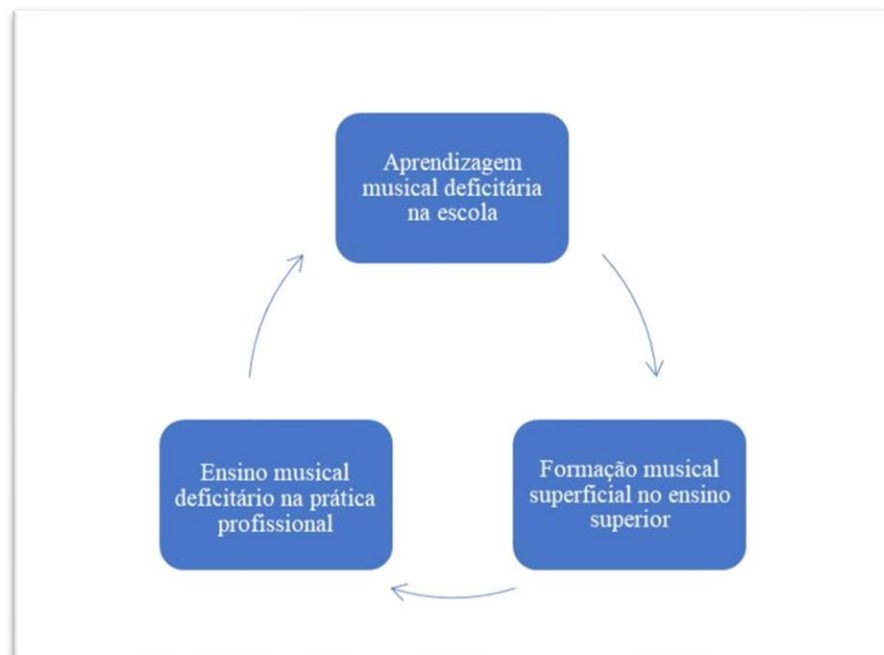
---

<sup>1</sup> Dentro desta perspectiva polivalente das artes, estariam incluídas as linguagens de música, artes visuais, dança e teatro.

Bellochio, Weber e Souza (2017, p. 212) também apontam o fato de professores sem formação acadêmica em Artes atuarem no ensino de Artes nos cursos de Pedagogia como sendo uma lacuna para além da falta de ofertas de matérias específicas de música nos cursos de pedagogia.

O reconhecimento de que professores não especialistas são, muitas vezes, responsáveis pelo ensino da disciplina de Música nos cursos de pedagogia leva à hipótese de um ciclo vicioso de aprendizagem. Imagine um aluno que durante sua formação escolar aprende música de forma superficial, sem ter contato com um educador musical. Este mesmo aluno ingressa no curso superior de Pedagogia e durante sua formação acadêmico-profissional também não tem a oportunidade de estudar música com um professor especialista na área. Este unidocente, que recebeu uma formação musical deficitária passa a ser o responsável por ensinar música na educação infantil e no primeiro ciclo do ensino fundamental.

Figura 3. Diagrama do ciclo vicioso de aprendizagem.



Fonte: Diagrama elaborado pela autora.

Figueiredo (2017, p. 93) aponta a necessidade de diálogo entre as licenciaturas em artes e os cursos de pedagogia, para que ações sejam tomadas em vista da melhora na formação dos professores unidocentes.

É necessário avançar propositivamente para que as licenciaturas nas diversas linguagens artísticas e os cursos de Pedagogia assumam um diálogo que conduza à



efetivação de práticas que sejam pertinentes em termos de formação e de atuação dos professores da Educação Infantil e dos anos iniciais do Ensino Fundamental. (FIGUEIREDO, 2017, p. 93)

Diante desse cenário, faz-se necessário pensar a melhoria da formação musical dos professores unidocentes. É preciso enxergar e valorizar a educação musical para além da errônea perspectiva do entretenimento e da desvalorização e “pasteurização” das artes que a polivalência nos apresenta.

Bellochio e Machado (2017, p. 92) destacam, em sua pesquisa narrativa feita com 6 professoras unidocentes do primeiro ciclo do ensino fundamental, que as atividades curriculares de música propostas por tais unidocentes demonstram falta de sistematização metodológica e falta de estruturação sobre o que ensinar, reforçando a ideia da necessidade de melhoria na formação musical desses profissionais.

Nesse sentido, os resultados reforçam a ausência ou a pouca formação musical dos professores unidocentes, sobretudo uma formação pedagógico-musical que os possibilite potencializar o trabalho com música no contexto escolar. Da mesma forma indica a necessidade de esforços quanto à formação continuada na área da música de professores que atuam nos primeiros anos de escolarização. (BELLOCHIO; MACHADO, 2017, p. 92)

O unidocente que tem a oportunidade de ter contato com uma formação musical de qualidade dentro do curso de formação pode se sentir habilitado a expandir sua prática musical em sala de aula e buscar ações que amparem sua docência. Existem projetos muito ricos disponíveis na *internet*, como, por exemplo o projeto Cantos da floresta<sup>2</sup> desenvolvido pelas educadoras musicais Magda Pucci e Berenice de Almeida.

Bellochio, Weber e Souza ressaltam a importância do professor especialista em música e afirmam que pensar a qualidade da formação musical do professor unidocente não significa pensar em substituir o trabalho do licenciado em Música.

Ainda que defendamos que o professor unidocente também trabalhe com o ensino de Música nos anos iniciais do ensino fundamental, de forma alguma compreendemos que com isso esse profissional deva substituir o professor formado nos cursos de Licenciatura em Música. Pelo contrário, acreditamos que todas as escolas deveriam contar com um professor especialista na área em seu corpo docente. (BELLOCHIO; WEBER; SOUZA, 2017, p. 210)

Como futura educadora musical e tendo passado pela extensa, diversa e profunda formação do curso de licenciatura em Música do IVL julgo ser insubstituível o trabalho do professor especialista em Música. Mesmo assim, acredito ser de grande importância a qualidade

---

<sup>2</sup> Disponível em: [www.cantosdafloresta.com.br](http://www.cantosdafloresta.com.br) Acesso em: 10. Fev. 2022

da formação musical do professor não especialista, para que tenha subsídios para incluir na sua prática profissional uma abordagem de educação musical com qualidade.

Os caminhos são múltiplos e envolvem ações complexas, como a contratação de um corpo docente especializado nos cursos superiores, o aumento da oferta de matérias específicas de música nos cursos de licenciatura em pedagogia e o aumento da oferta de cursos de formação continuada. A ampliação do diálogo entre as licenciaturas em Música e as licenciaturas em Pedagogia seria outra ação possível para melhorar o cenário da qualificação profissional dos unidocentes.

### **3 O USO DA VOZ COMO RECURSO PEDAGÓGICO E A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE VOCAL**

A voz humana é conhecida como um dos meios mais poderosos de comunicação, é capaz de nos diferenciar, nos tornar únicos, comunicar afetos e produzir arte. Este instrumento que nos acompanha desde o nosso primeiro choro ao nosso último suspiro é parte integrante do nosso ser. Nossa voz está intimamente associada à nossa personalidade.

A voz humana está presente desde o nascimento por meio de vocalizações expressivas, como choro, riso ou grito. Assim, desde o início da vida, a voz tanto manifesta aspectos fisiológicos, como é um dos meios de interação mais poderosos para provocar respostas no outro. A voz carrega as palavras e também transporta a mensagem emocional associada a elas, o que significa que o som da voz tem a dupla função de transmitir conteúdos e sentimentos. (BEHLAU; PONTES; MORETI, 2017, p. 01)

Segundo Madazio e Behlau (2015, p. 01), a voz é produzida pela vibração das pregas vocais, popularmente conhecidas como cordas vocais. As pregas vocais são duas e se abrem para respirarmos e se fecham e vibram para produzirmos a voz. O som produzido pela vibração das pregas vocais lembra o som de um barbeador elétrico que ao passar pelas cavidades de ressonância (como garganta, boca e nariz), se modifica e adquire os elementos acústicos que identificamos como voz.

O canto é uma função não biológica ou secundárias da laringe (MILLER, 2019, p. 351). Entre algumas das funções primárias da laringe estão a respiração, a regulação da pressão dos pulmões, a deglutição, a expectoração, a função emocional (sons de riso, choro, lamento, suspiro, surpresa) e a função fonatória (MENDES, 2014, p. 01).

A relação das funções emocionais da laringe e da função fonatória pode ter impacto na voz cantada e falada. Sentimentos como medo, angústia, ressentimento e vergonha podem influenciar negativamente no processo de aprendizado do canto.

#### **3.1 Importância da voz como instrumento pedagógico para unidocentes**

Considerando que a voz é um instrumento democrático no sentido de ser inerente ao ser humano, levanto aqui a reflexão sobre a lacuna de oportunidade do ensino da música através do canto no dia a dia da Educação Infantil e primeiros anos do Ensino Fundamental.

Cantar é uma expressão humana genuína, que alcança as diferentes dimensões geográficas e temporais da existência, apresentando-se em inúmeras práticas que

aproximam e vinculam os homens à vida em comunidade, para além das necessidades físicas. A voz constitui uma parte importante de nossa personalidade e de nossa forma de comunicação e expressão com o mundo externo. (CUERVO; MAFFIOLETTI, 2016, p. 24)

De acordo com Rodrigues e Baptista a voz é considerada por várias categorias profissionais como o principal instrumento de trabalho, destacando-se os professores. “O conceito de profissionais da voz pode ser definido como todos aqueles que dependem da voz para exercer a sua atividade ocupacional” (RODRIGUES; BAPTISTA, 2011, p. 4).

Parte-se do pressuposto de que o professor pertence a uma das categorias profissionais que mais recorre à voz como instrumento de trabalho e que depende dela para transmitir grande parte do conhecimento aos seus estudantes, sendo ela, por isso, um recurso essencial no processo de ensino-aprendizagem. (RODRIGUES; BAPTISTA, 2011, p. 03)

Bellochio e Machado (2017) fizeram uma pesquisa narrativa com unidocentes atuantes no primeiro ciclo do ensino fundamental com o intuito de saber de que forma a música está presente em suas ações na sala de aula. As pesquisadoras constataram que o canto é uma das atividades que as unidocentes entrevistadas mais recorrem:

A partir do exposto das práticas de ensino das professoras unidocentes, constatamos, dentre as atividades que mais se sobressaem, que o canto é uma delas, acompanhado de coreografias ou algum tipo de percussão. Queiroz (2003), em uma pesquisa realizada com professores e supervisores de dez escolas em Montes Claros, em Minas Gerais, também constata que todos os docentes empregam o canto como principal fonte sonora. (BELLOCHIO, MACHADO, 2017, p. 91)

Para que o canto aconteça de forma satisfatória nas aulas ministradas pelos unidocentes, é necessário que os cursos de formação de professores ofereçam aos seus alunos formação vocal adequada e os prepare para a prática docente habilitando-os para o uso da voz falada e cantada como instrumento pedagógico.

Apesar da inegável importância da voz falada e cantada, sabemos que há lacunas significativas na formação inicial e continuada de professores, assim como na assistência e na orientação em seu ambiente de trabalho. Esse fato se refletirá no âmbito da Educação Básica: no ambiente escolar tal cenário se agrava ainda mais, já que são raras as escolas que contam com fonoaudiólogo ou educador musical dotado de conhecimento específico sobre voz, tempo disponível e incentivo para auxiliar na educação vocal do corpo docente e discente. (CUERVO; MAFFIOLETTI, 2016, p. 24)

Para além da melhora na formação vocal dos professores unidocentes é preciso ampliar o acesso a uma equipe multidisciplinar composta por fonoaudiólogo, educador vocal e médico otorrinolaringologista. Essa equipe é relevante para ampliar os cuidados com a saúde vocal e

avaliar o estado funcional da voz destes profissionais, além disso, têm competência para encaminhá-los a outros especialistas como gastroenterologista, nutricionista e fisioterapeuta caso seja necessário.

### **3.2 A importância da saúde vocal para unidocentes**

A saúde vocal tem grande importância para os profissionais da voz e para assegurá-la é necessário a adoção de hábitos de bem-estar vocal.

No ano de 2020, o mundo foi acometido pela pandemia de Covid-19 e alguns hábitos precisaram ser incorporados no dia a dia, como o uso de máscaras de proteção e a higienização constante das mãos com álcool 70º com o objetivo de minimizar a contaminação pelo então desconhecido vírus.

Nesse cenário, foi fácil observar o quanto a adoção de novos hábitos de higiene é custosa e demanda atenção constante, diferente dos hábitos já interiorizados e naturalizados como escovar os dentes ou tomar banho, feitos quase que automaticamente.

Os hábitos de higiene e saúde vocal são muitas vezes difíceis de se incorporar na rotina, mas são importantes para a manutenção da saúde vocal. Estes hábitos precisam ser aprendidos, assimilados e adquiridos, incorporados ao dia a dia dos unidocentes.

Segundo Behlau e Madazio (2015, p. 47), “higiene vocal é uma série de procedimentos que ajudam a cuidar da voz. Alguns desses procedimentos são normas de bom senso [...] outros são reflexo de dados de pesquisa na área”.

A saúde vocal é um conceito que engloba diversos aspectos, como: “voz limpa e clara, emitida sem esforço e agradável ao ouvinte”. (BEHLAU; PONTES; MORETI, 2017, p. 23). Deste modo, a saúde vocal tem papel decisivo na prática unidocente dada a quase dependência que a profissão tem do uso da voz.

Os autores abordam alguns pontos básicos do bem-estar vocal necessários para se manter uma emissão saudável por toda a vida, entre eles, a compreensão de como a voz é produzida e o conhecimento dos hábitos nocivos à voz.

O ponto básico do bem-estar vocal é compreender como a voz é produzida e quais os órgãos envolvidos nesse processo [...] Em segundo lugar, é importante compreender quais são os inimigos de uma boa voz, ou seja, os hábitos nocivos que prejudicam e colocam em risco nossa saúde vocal. Por último, é importante saber quais são os procedimentos básicos para mantermos nossa emissão saudável por toda a vida. (BEHLAU; PONTES; MORETI, 2017, p. 23)

Segundo Reis (2020, p. 35), “as queixas relacionadas à voz mais comuns em professores são: fadiga vocal, falhas na voz, ardor na garganta, perda da voz, dor em região de garganta e rouquidão.

Alguns hábitos nocivos são considerados como fatores de risco para a manutenção de uma voz com saúde, entre eles estão: “fumo, álcool, poluição, drogas, alergias, hábitos vocais inadequados, uso de ar-condicionado, alimentação inadequada, falta de repouso adequado, vestuário incorreto, esportes abusivos, alterações hormonais e medicamentos” (BEHLAU; PONTES; MORETI, 2017, p. 24). Outro fator de risco apontado pelos autores é cantar de forma inadequada “Cantar é uma atividade intensa que requer cuidados com a voz, como a forma de emissão, intensidade, registros utilizados e tonalidades. Desta forma, cantar de forma inadequada pode caracterizar-se como uma forma de abuso vocal.”

Estar ciente das diferenças entre a fala e o canto também é importante para a manutenção da saúde vocal. Segundo Behlau e Madazio, somos capazes de cantar e falar, porém, para o uso profissional pode ser necessário desenvolver aspectos específicos de controle e qualidade.

Falamos de modo automático e construímos frases de acordo com o que desejamos comunicar. Cantar é uma comunicação definida, pré-programada, organizada, que exige uma modulação já definida pelo compositor. Durante a fala geralmente usamos 4 semitons para expressarmos o conteúdo emocional e durante o canto podemos usar duas ou mais oitavas (16 ou mais semitons) para a expressão melódica da canção. (BEHLAU; MADAZIO, 2015, p. 68)

Segundo Behlau, Pontes e Moreti, “exercícios para a voz possuem efeitos positivos para melhor controle vocal, redução de desvios de qualidade, desconforto e sintomas vocais” (2017, p. 55) e “exercícios de aquecimento contribuem para maior rendimento da voz, mostrando efeitos positivos para melhor desempenho e qualidade vocal na fala e/ou no canto” (2017, p. 60).

Reis (2020) também alerta sobre a importância dos cuidados com a saúde vocal dos professores que têm sua voz como instrumento de trabalho e ressalta a importância da formação acadêmica voltada para o conhecimento dos cuidados necessários para o uso da voz de forma profissional.

É válido destacar que, entre os profissionais da voz, o professor se encontra no topo da categoria que requer cuidados com a saúde vocal, visto que para exercer o seu ofício de maneira saudável e agradável precisa se sentir bem consigo mesmo e em relação à sua voz, enquanto um de seus instrumentos de trabalho. Por isso, é necessário que o pedagogo receba formação acadêmica para que obtenha conhecimentos e comportamentos que o possibilitem cuidar da voz, otimizando a sua utilização dentro e fora da sala de aula. (REIS, 2020, p. 34)

Amaral (2017) corrobora o alerta para os perigos profissionais envolvidos na falta de conhecimento sobre o uso adequado da voz e cuidados vocais necessários para o trabalho dos profissionais da educação:

Professores frequentemente falam por muito tempo, aumentam a intensidade da voz, competem com o ruído ambiental, possuem posturas inadequadas, tensão da musculatura cervical e geralmente desconhecem hábitos de higiene vocal, além de, comumente, enfrentarem situações de ansiedade, estresse e angústia e jornadas de trabalho extensas. (AMARAL et. al. 2017, p. 02)

Sendo a voz instrumento de trabalho tão caro aos professores, deveria ser dada a devida importância à educação vocal no que tange os conhecimentos básicos de saúde vocal. Os cuidados com a saúde vocal deveriam ser abordados nos cursos de formação de professores para evitar problemas futuros com a voz, os quais podem levar, inclusive, ao impedimento ou afastamento do profissional de suas funções laborais.

### 3.2.1 Importância do autoconhecimento vocal

O conhecimento sobre a própria voz é um fator relevante na condução de uma longevidade vocal e na manutenção da saúde vocal do professor unidocente e tem impacto na qualidade de vida desses profissionais.

O conhecimento que o professor tem sobre a sua voz tem sido alvo de estudos ao longo dos tempos pela importância do tema não só em termos da sua relação com a qualidade de vida, mas também pela importância que assume enquanto estratégia pedagógica. (RODRIGUES; BAPTISTA, 2121, p. 03)

Segundo Reis, “a importância da preservação da voz não é reconhecida pela maioria dos professores, os quais demonstram dificuldades em perceber os problemas, os sinais e os sintomas vocais que apresentam.” (REIS, 2020, p. 38)

Behlau, Pontes e Moreti (2017) apontam como principais sinais de alerta alterações na voz por mais de 15 dias, dor ao falar, sensação de esforço, aperto, ardor, queimação ou cansaço vocal, tosse persistente e recomendam que os profissionais busquem um médico otorrinolaringologista ou fonoaudiólogo caso percebam algum destes sintomas. Os autores salientam a importância da identificação e tratamento precoce das patologias da voz e orientam os profissionais da voz: “Problemas de voz podem colocar sua profissão e, até mesmo, sua vida em risco, mas são facilmente tratados, quando precoce e corretamente identificados. Se você está descontente com sua voz, saiba que existe treinamento específico para melhorá-la” (BEHLAU; PONTES; MORETI, 2017, p. 71).

A necessidade de ampliar o conhecimento dos cuidados com a voz desde a formação acadêmica para desenvolver o autocuidado com a voz pelos professores é apontada em pesquisas da área:

Assim, observa-se que a alta ocorrência de problemas de voz entre os professores, de uma forma geral, demonstra que esses profissionais carecem de cuidados direcionados à voz. Assim, é válido chamar a atenção para a necessidade de ampliar o conhecimento sobre este problema, no sentido de possibilitar que, desde a formação acadêmica, o futuro professor obtenha subsídios para o autocuidado com a saúde vocal. (REIS, 2020, p. 36)

Sendo o autoconhecimento sobre a voz fator relevante à prática profissional dos unidocentes, apresento aqui os pontos principais de alguns instrumentos de autoconhecimento vocal desenvolvidos por Behlau, Pontes e Moreti (2017). A versão completa desses instrumentos está disponível nos anexos A, B e C. Os instrumentos são: Lista de hábitos e atitudes positivas para uma boa produção vocal (2017, p. 93), Questionário de saúde e higiene vocal (2017, p. 87) e Teste seus conhecimentos sobre saúde e higiene vocal (2017, p. 89).

São muitos os hábitos e atitudes positivas que podem ser adotadas para uma boa produção vocal, os autores citam vinte itens, destaco aqui os que julgo mais relevantes:

- Mantenha-se sempre hidratado, bebendo goles de água em situações de uso da voz.
- Evite o álcool e o fumo; fumo e uso de voz profissional são incompatíveis. Modere também o consumo de cafeína (café e chá preto).
- Monitore sua voz para verificar se você não está falando mais forte (alto) que o necessário para o ambiente.
- Evite falar rapidamente por longo período de tempo.
- Aqueça a voz com exercícios específicos, antes de usá-la de forma intensiva.
- Reconheça e procure reduzir situações de esforço vocal, como ardor, tensão no pescoço e falta de ar durante a fala.
- Deixe o corpo movimentar-se livremente, acompanhando a fala com gestos e expressões faciais.
- Faça um período de repouso vocal após o uso intensivo da voz.



O questionário de saúde e higiene vocal (QSHV) é composto por 31 itens que devem ser classificados como: Positivo, Neutro ou Negativo para a voz, o escore é de 1 ponto para cada resposta correta. Destaco aqui as perguntas que julgo mais relevantes<sup>3</sup>:

1.	Falar sem esforço	positivo	neutro	negativo
2.	Cantar de forma inadequada	positivo	neutro	negativo
3.	Fazer aquecimento vocal	positivo	neutro	negativo
4.	Falar sem pausas	positivo	neutro	negativo
5.	Cantar quando gripado	positivo	neutro	negativo
6.	Não consumir líquidos durante o dia	positivo	neutro	negativo
7.	Falar em ambiente com barulho	positivo	neutro	negativo
8.	Ter postura corporal inadequada	positivo	neutro	negativo
10.	Fazer exercícios de técnica vocal	positivo	neutro	negativo

Os autores desenvolveram um questionário para testar os conhecimentos sobre saúde e higiene vocal. São dez perguntas de múltipla escolha que devem ser respondidas e destaco aqui as que julgo mais relevantes<sup>4</sup>:

1. Porque beber água é bom para a voz?

- (A) Porque limpa as cordas vocais.
- (B) Porque os tecidos bem hidratados ajudam a produzir uma voz melhor.
- (C) Porque limpa os pulmões, melhorando o fluxo de ar para a produção da voz.
- (D) Porque higieniza a boca e deixa a voz mais clara.

2. Qual das alternativas abaixo é um fator comprovadamente negativo para a voz?

- (A) Falar em ambiente com ar-condicionado.
- (B) Beber água gelada rapidamente.
- (C) Fazer exercícios vocais.
- (D) Fumar.

3. Como aquecer a voz corretamente?

<sup>3</sup> Gabarito: 1, 3, 9 - Positivo. 2, 4, 5, 6, 7 e 8 – Negativo.

<sup>4</sup> Gabarito: 1. (B); 2. (D); 3. (B); 4. (B)

- (A) Falando ou cantando alto, movimentando o corpo conjuntamente.
- (B) Realizando exercícios de voz.
- (C) Realizando exercícios respiratórios para liberar o apoio da voz.
- (D) Bebendo água morna ou fazendo gargarejo com chá quente antes de seu uso.

4. Ingerir café em grandes quantidades.

- (A) Pode prejudicar a voz, pois a pigmentação escura é lesiva aos tecidos do corpo.
- (B) Pode prejudicar a voz, pois a cafeína possui propriedades desidratantes.
- (C) Não prejudica a voz, pois deixa o indivíduo mais atento e com maior agilidade vocal.
- (D) Não prejudica a voz por ser uma bebida quente e feita com água filtrada.

Diante da importância do autoconhecimento vocal é relevante propiciar a maior conscientização dos professores unidocentes para o uso adequado e consciente da voz falada e cantada através de práticas de educação e consciência vocal que ajudem estes profissionais na manutenção da saúde deste importante instrumento de trabalho.

## 4 ESTUDO DE CASOS

Observada a pouca oferta de ensino da música de forma não polivalente dentro das grades regulares dos cursos de pedagogia, apresento algumas iniciativas de formação continuada em música para unidocentes que tem por objetivo suprir esta lacuna.

A grande dificuldade que tive para encontrar trabalhos científicos relatando experiências em educação musical para unidocentes usando a voz como instrumento principal, pode ser um indício do quanto esse tipo de abordagem é rara, sendo a voz um instrumento subutilizado enquanto estratégia de educação musical para estes educadores, apesar do cantar estar presente em seu fazer profissional no dia a dia dentro da sala de aula.

### 4.1 Casos de educação vocal para unidocentes

Correa e Bellochio publicaram no ano de 2008 um estudo de caso feito no Programa LEM: Tocar e Cantar, na Universidade Federal de Santa Maria. O projeto, em forma de oficina, foi desenvolvido no laboratório de educação musical (LEM) e tinha como objetivo estimular os futuros professores unidocentes ao trabalho reflexivo com música.

O “Programa LEM: Tocar e Cantar” possui características pioneiras no país no que condiz à formação complementar musical e pedagógico-musical oferecida na formação de unidocentes. Constituído como uma das ações desenvolvidas pelo Laboratório de Educação Musical – LEM, um espaço do Laboratório de Metodologia do Ensino – Lamen, vinculado ao Departamento de Metodologia do Ensino do Centro de Educação – MEN/CE, da Universidade Federal de Santa Maria, objetiva, em especial, estimular os futuros professores unidocentes ao trabalho reflexivo com música. (CORREA; BELLOCHIO, 2008, p. 54)

Segundo as pesquisadoras o LEM é um espaço organizado de forma compartilhada entre alunos de Licenciatura em Pedagogia, Licenciatura e Bacharelado em Música e “integra projetos de ensino, extensão e pesquisa relacionados ao processo músico-formativo de professores em formação inicial e continuada no Programa de Ensino e Extensão.” (CORREA; BELLOCHIO, 2008, p. 54)

O estudo de caso contou com a entrevista de oito participantes que obedeciam aos seguintes critérios: Ser aluna ou ex-aluna<sup>5</sup> da Pedagogia, ter participado da oficina por, no

---

<sup>5</sup> Faço aqui um parêntese no relato do caso para abordar a forma como as autoras se referem às unidocentes usando o gênero feminino. As unidocentes são em quase sua totalidade do sexo feminino, tal fato me faz refletir sobre a questão da imitação vocal; os alunos da escola básica têm como referência a voz feminina quando escutam suas

mínimo, seis meses e estar atuando em sala de aula. Foram selecionadas para participar da pesquisa quatro alunas e quatro ex-alunas do curso de Pedagogia da UFSM que para manter seus anonimatos usaram nomes fictícios.

O projeto contou com oito oficinas sendo duas delas voltadas para o estudo da voz em grupo; as oficinas de Canto Coral e Grupo Vocal CE – Canta. Além disso foram oferecidas oficinas de Flauta Doce, Violão, Percussão, Grupo Instrumental, Linguagens e Apreciação Musical.

As pesquisadoras relatam o quanto as unidocentes podem estar comprometidas com o desenvolvimento musical de seus alunos:

As narrativas apresentadas na pesquisa representaram o quanto as professoras unidocentes, reservadas as suas possibilidades e limites no campo da música, podem ser profissionais comprometidas com o desenvolvimento musical de seus alunos, e que essa prática é passível de reflexão constante e de possibilidades de intercâmbios entre as diferentes áreas do conhecimento e do desenvolvimento cognitivo das crianças. (CORREA; BELLOCHIO, 2008, p. 59)

Correa e Belochio ressaltam a notabilidade do engajamento das unidocentes com o fazer musical estruturado na escola e a oportunidade que o entendimento da importância do ensino da música tem para potencializar as mudanças necessárias para a melhoria do ensino da música na escola básica de uma forma geral.

O desejo de mudança da educação musical no âmbito escolar demonstrou-se intrínseco a todas as entrevistadas, no entanto, a estrutura formativa das unidocentes, bem como a estrutura física e material para receber a educação musical na escola ainda continua frágil e envolve concepções arraigadas em diferentes estigmas que cercam a música, sobretudo no que se relaciona ao dom. Assim, cabe também aos professores unidocentes que tiveram a oportunidade de acesso à formação musical e pedagógico-musical, durante a sua formação profissional, e não somente aos especialistas em Música, ampliar essa relação e potencializar mudanças na área. (CORREA; BELLOCHIO, 2008, p. 60)

E ressaltam a importância de que projetos como o LEM: Tocar e Cantar sejam disseminados nos demais espaços de formação unidocente.

Apontamos que a formação de professores unidocentes no espaço das oficinas de música do “Programa LEM: Tocar e Cantar” tem se tornado algo imprescindível, influenciando inúmeras iniciativas dentro das escolas, por parte daqueles que tiveram contato com as oficinas aqui reportadas. Acreditamos que devam ser disseminados programas dessa natureza entre os demais espaços formativos de unidocentes, que, em grande parte, nem mesmo contemplam disciplinas específicas de formação musical e pedagógico-musical em suas matrizes curriculares, para que possa ser

---

professoras cantando. É preciso ter cuidado na escolha da tonalidade das canções trabalhadas em sala de aula para que não aconteça nenhum esforço vocal prejudicial para as crianças.

concretizado o trabalho com música que propusemos nessa pesquisa. (CORREA; BELLOCHIO, 2008, p. 61)

Embora as oficinas do programa LEM: tocar e cantar não tratem somente do estudo da voz, fica evidente a importância de iniciativas de educação musical para unidocentes e seu impacto positivo na autoconfiança e conhecimento para o fazer musical em sala de aula destes profissionais. Além disso, é possível observar a importância e a oportunidade do intercâmbio entre os cursos de Licenciatura em Música e Licenciatura em Pedagogia.

Os pesquisadores Souza e Souza (2018) publicaram um relato de experiência sobre uma oficina ministrada por eles no ano de 2017. A oficina “A voz e o canto na formação de professores” aconteceu no Centro de Educação da Universidade Federal de Santa Maria e contou com a participação de 12 unidocentes acadêmicos e egressos do curso de Pedagogia a Distância da UFSM/UAB. O objetivo da oficina foi explorar a voz e o canto coletivo no contexto da Música em sala de aula na educação básica.

O presente trabalho trata de um relato de experiência sobre a vivência em uma oficina de música ministrada para acadêmicos e egressos da Pedagogia. O objetivo da oficina foi o de explorar a voz dos participantes e o canto coletivo, focando, principalmente, no contexto da Música em sala de aula na educação infantil e nos anos iniciais do ensino fundamental. Assim, buscou-se desenvolver uma ação de formação continuada em Música de modo a potencializar o desenvolvimento vocal dos acadêmicos e professores; e contribuir para que eles se sintam capazes de desenvolver práticas musicais com seus alunos na escola. (SOUZA; SOUZA, 2018, p. 02)

De acordo com os autores, a “oficina foi organizada levando em conta a relevância da voz no contexto do trabalho de professores da educação infantil e dos anos iniciais do ensino fundamental” (SOUZA; SOUZA, 2018, p. 03). Deste modo, a “oficina buscou promover momentos de exploração e experimentação vocal com vistas ao descobrimento das potencialidades da voz e de vivências práticas com o canto coletivo a partir de canções infantis” (SOUZA; SOUZA, 2018, p. 04).

Os autores chamam a atenção para a importância de ações formativas para a qualificação do trabalho musical dos unidocentes e seus impactos positivos no desenvolvimento da educação musical na educação infantil e primeiros anos do ensino fundamental.

As ações de formação permanente/continuada potencializam o desenvolvimento e a qualificação do trabalho musical de professores da educação infantil e dos anos iniciais do ensino fundamental na escola, entendendo que, em muitas escolas, não há um professor licenciado em Música, ficando o unidocente responsável pelo desenvolvimento dessa área do conhecimento junto aos alunos, e nas em que há esse profissional, o trabalho do unidocente promove que a Música não fique restrita às horas em que o professor de música está presente. (SOUZA; SOUZA, 2018, p. 03)

Souza e Souza dividiram a oficina em três momentos. Num primeiro momento, passadas as apresentações de todos e um breve relato sobre suas experiências e expectativas musicais os autores falaram sobre a voz cantada e falada, a importância dos cuidados vocais, classificação vocal, afinação e projeção.

[...] foi feita uma conversa inicial sobre a voz falada e a voz cantada, na qual alguns pontos foram enfatizados com relação aos cuidados vocais no trabalho do professor e no canto, às questões culturais que permeiam a comunicação e as relações afetivas no contexto escolar, além de aspectos musicais que envolvem a classificação vocal, a afinação e a projeção. (SOUZA; SOUZA, 2018, p. 05)

No segundo momento, “foram realizadas atividades de respiração, relaxamento, aquecimento vocal e vocalizes variados, intercalados com alguns diálogos sobre o que estava sendo feito e como os participantes estavam se sentindo” (SOUZA; SOUZA, 2018, p. 05).

A terceira parte da oficina começou com uma dinâmica de exploração vocal, onde os participantes tiveram a oportunidade de musicalizar seus nomes. Depois disso foram trabalhadas as canções “Bambu” (BRITO, 2003, p. 120), “Escravos de Jó” (anônimo), “Cantador – Bambalalão” (arranjo de Alda Oliveira) e “Duas Cirandas” (folclore do Recife). As canções foram trabalhadas a partir da seguinte metodologia:

Nessas canções, primeiramente, foi trabalhada a letra e o ritmo de cada música para depois desenvolver a melodia (com o acompanhamento do teclado). Na música “Escravos de Jó”, depois de aprendida a melodia, os participantes foram divididos em dois grupos e a música foi executada em cânone. Também foi feito um jogo com as mãos juntamente com a canção em uníssono. Nas canções “Cantador – Bambalalão” e “Duas Cirandas”, que tem duas vozes, essas foram trabalhadas separadamente e, após a divisão em dois grupos, as vozes foram cantadas simultaneamente. (SOUZA; SOUZA, 2018, p. 05)

Os autores relatam o interesse, a animação e a dedicação dos participantes durante a oficina e a auto realização do fazer musical coletivo com o canto demonstrado por eles, mas chamam a atenção para a necessidade de mais ações sistemáticas de formação continuada em Música as quais “possibilitem que eles se aproximem cada vez mais da área de Música e se sintam capazes de trabalhar com conhecimentos musicais em sala de aula”.

Os momentos vividos na oficina destacaram o interesse que os participantes têm pela área da Música e a realização sentida por eles no fazer musical coletivo com o canto. Contudo, por mais significativa que a oficina tenha sido, somente ela não é suficiente para garantir que os acadêmicos e os professores unidocentes se sintam capazes de desenvolver atividades musicais com seus alunos na escola. (SOUZA; SOUZA, 2018, p. 06)

Sobreira e Penna (2021) publicaram um relato de pesquisa-ação realizada com cinco alunas do curso de Pedagogia da Universidade Federal da Paraíba que se percebiam como

desafinadas. As atividades aconteceram no formato de um curso de extensão e foram desenvolvidas em 3 encontros de 90 minutos. As pesquisadoras ressaltam a importância da formação musical das unidocentes e abordam de que forma uma boa relação com o fazer musical pode influenciar positivamente sua docência, contribuindo para a melhoria do ensino de música na escola básica.

[...] se as futuras pedagogas tivessem uma relação positiva com a música durante sua formação, poderiam ser capazes de incluí-la em sua prática educativa, mesmo que de modo intuitivo. Assim, poderiam atuar com música na formação escolar, o que ajudaria a embasar a posterior atuação de um professor de música. Desta forma, professoras unidocentes e professores de música com formação específica poderiam ser aliados na conquista de espaço para a música na escola básica. (SOBREIRA; PENNA, 2021, p. 04)

As autoras assumem que “o canto é uma potente possibilidade de expressão e excelente instrumento de introdução ao fazer musical” (SOBREIRA; PENNA, 2021, p. 8) embora alguns alunos que se consideram desafinados, mesmo os que relatam estar “em paz” com isso, sofram do que SOBREIRA (2021) chama de “Dor da interdição”; tal sentimento pode surgir durante o processo de descoberta da voz e do cantar como forma de expressão.

Assim que se sentem mais confiantes, esses adultos refazem seus relatos, sendo comum surgir um sentimento de tristeza ou mágoa, que pode trazer lágrimas. Ou seja, apesar da falsa aparência de que a questão é leve, existe algo mais profundo, que está além da vergonha da própria voz e que resulta, não apenas no constrangimento de cantar, mas em uma tristeza que não pode ser mensurada por aqueles que cantam sem maiores problemas. (SOBREIRA, 2021, p. 29)

As aulas foram organizadas em grupo e não se caracterizavam como uma aula de canto e sim como uma prática de educação musical. As autoras pautaram a escolha de suas estratégias com o intuito de estimular uma relação mais fluente e positiva com a música e o fazer musical.

Sobreira e Penna (2021) relatam a dinâmica de suas atividades das quais destaco aqui os pontos que considero mais importantes:

- Exercícios de conscientização da respiração;
- Exercícios lúdicos para exploração de ressonâncias da voz falada;
- Vocalises variados usando até o terceiro grau da escala e treinamentos auditivos na forma de pequenos ditados usando como base os vocalises propostos;
- Instruções práticas a respeito do sistema tonal e a utilização do sistema de graus;
- Execução de canções de tradição oral brasileira com acompanhamento ao piano alternando tonalidades com exploração de timbres e ressonâncias;

- Propostas de criação a partir da canção aprendida com uso de paródias, criação de novas vozes, improvisação de trechos melódicos (mudança do início da melodia por exemplo).

Sobre a importância do uso da criatividade nas atividades propostas as autoras comentam:

Na contemporaneidade, a literatura tem apontado a necessidade de que o processo de ensino seja realizado de forma que o aluno exerça sua criatividade. Embora ainda restritos, os processos de criação realizados nessas aulas foram os possíveis para o processo desenvolvido, considerando-se as dificuldades e inibições das participantes do estudo. Além disso, comentava-se ainda, durante as aulas, que as professoras em formação poderiam criar suas próprias canções, mas, sobretudo, estimular seus futuros alunos e também criarem as suas. (SOBREIRA; PENNA, 2021, p. 15)

Foram realizadas entrevistas com as participantes antes e depois do período de atividades e seus nomes foram modificados para garantir o anonimato. É muito relevante poder observar o ponto de vista das unidocentes e de que forma elas se sentem em relação à sua voz e o seu cantar e de que forma foi possível melhorar essa relação a partir dos encontros do curso de extensão. Sobreira e Penna relatam sobre uma das participantes:

Laura alegou que teria vergonha de cantar para crianças e, também, na frente dos outros funcionários ou professores que, por acaso, a escutassem. Na segunda entrevista, relatou que cantou em público, na sua igreja e também nas atividades realizadas durante seu estágio curricular obrigatório. (SOBREIRA; PENNA, 2021, p. 16)

Outra participante da pesquisa conta o quanto se sentia desconfortável com o fato de “ter que cantar” na sua experiência de estágio, apesar do medo que sentia do julgamento dos outros.

Eu já passei por uma experiência de estágio onde sempre precisava cantar. Todas as funcionárias [deveriam cantar]. Eu me sentia acanhada para cantar, porque quando eu cantava, às vezes, me olhavam assim... e eu me sentia desconfortável e preferia não cantar. Ai diziam ‘mas tem que cantar’ e eu dizia ‘não, eu não gosto não’. Mas pelo medo do julgamento. (Lys, entrevista em 23 out. 2019) (SOBREIRA; PENNA, 2021, p. 18)

A participante Jéssica, que conta em sua entrevista “ser fã” de música, relata sua preocupação em ter que dar aulas de música mesmo sem se sentir capaz de cantar bem e sem saber como fazer atividades musicais com seus alunos.

P: - E quando você pensa que, como pedagoga, terá que dar aula de música? J: - Esse é o problema. Eu penso ‘como é que eu vou cantar’? Como é que eu vou fazer



atividades musicais com os meus alunos, se eu não consigo me desenvolver assim? (Jéssica, entrevista realizada em 25 out. 2019) (SOBREIRA; PENNA, 2021, p. 20)

A pesquisa-ação desenvolvida por Sobreira e Penna precisou ser interrompida por questões que fugiram ao controle das pesquisadoras, mas apesar de terem acontecido em poucos encontros, foi possível observar modificações no comportamento das unidocentes, principalmente no que diz respeito a sua autoconfiança em relação ao uso da voz cantada. “Embora a pesquisa tenha sido interrompida prematuramente, foi possível perceber alguma modificação no comportamento das alunas, que chegaram temerosas e tímidas para a primeira entrevista, mas que se mostraram mais confiantes ao final.”. (SOBREIRA; PENNA, 2021, p. 26).

As autoras ressaltam para além das estratégias pedagógicas que envolvem a criação musical, a importância de um ambiente acolhedor onde o aluno se sinta confiante e não tenha medo de ser julgado negativamente. “... alternativas pedagógicas acolhedoras, criativas, abrangentes e inclusivas podem, sem dúvida, ajudar a tornar a relação com a música mais significativa para as futuras professoras pedagogas.” (SOBREIRA; PENNA, 2021, p. 27).

A formação continuada em música dos professores unidocentes é uma importante estratégia para suprir a carência de matérias específicas de educação musical na formação regular dos cursos de pedagogia. O intercâmbio entre os cursos de licenciatura em música e pedagogia pode ser uma oportunidade de integração entre os saberes como foi possível observar no relato do projeto LEM: Tocar e Cantar.

É preciso que mais projetos de educação musical através do canto sejam criados e disseminados para que os unidocentes tenham recursos para o uso da voz como instrumento pedagógico de musicalização e não se sintam inseguros ou incapazes ao cantar para seus alunos.

## **4.2 Proposta de exercícios de abordagem fisiológica da voz**

Foi possível observar durante a revisão bibliográfica que o canto permeia o fazer musical dos unidocentes em sala de aula servindo de instrumento pedagógico para as ações de educação musical. Embora esta seja uma realidade no dia a dia da escola básica poucas são as iniciativas e as oportunidades que estes profissionais tem de desenvolver o estudo da voz como instrumento em sua formação regular ou continuada.

Diante desse cenário e da natureza de revisão bibliográfica deste trabalho, durante minhas leituras fui buscando exemplos de exercícios que poderiam ajudar os unidocentes a descobrirem e desenvolverem suas vozes.

Optei por descrever alguns exercícios de abordagem fisiológica, retirados de material existente sobre o assunto. Os exercícios de abordagem fisiológica respondem ao funcionamento do sistema pneumofonoarticulatório e tem como objetivo guiar a prática de desenvolvimento do instrumento vocal.

Acho importante ressaltar que pessoas com qualquer tipo de comprometimento da saúde vocal devem buscar orientação de um médico otorrinolaringologista e fonoaudiólogo para avaliação e orientação e não devem fazer os exercícios que se seguem, exceto o número um.

## 1 A Importância da saúde vocal (BEHLAU; PONTES; MORETI, 2017).

1.1 Leitura e reflexão sobre a lista de Hábitos e atitudes positivas para boa produção vocal disponível no anexo C.

1.2 Aplicação e reflexão sobre o Questionário de saúde e higiene vocal – QSHV disponível no anexo A.

1.3 Aplicação e reflexão sobre o *Quiz* Teste seus conhecimentos sobre saúde e higiene vocal disponível no anexo B.

## 2 Exercícios para a percepção da respiração e desenvolvimento da capacidade respiratória (MENDES, 2014).

### 2.1 Exercício de controle de inspiração e expiração.

- Atitude corporal: de pé, ombros relaxados, queixo paralelo ao chão, pés alinhados à largura do quadril;
- Tomar alguns segundos para perceber o ciclo natural da respiração, respirando sempre pelas narinas;
- Ciclo de respiração guiada: Inspirar por 4 tempos, manter o ar por 2 tempos e expirar por 8 tempos, sempre inspirando pelas narinas e expirando pela boca;
- Pontos importantes para observar:

- Inspirar de forma contínua ocupando todo o tempo e sem elevar os ombros, que devem se manter relaxados. A expansão promovida pela entrada de ar deve ser percebida na região abdominal que apresenta um aumento do tônus muscular;
- Manter o ar sem criar tensões desnecessárias, buscando uma postura relaxada;
- Expirar o ar suave e constantemente cuidando para que a caixa torácica não colapse no processo;
- O tempo do exercício pode ir aumentando gradativamente, sempre acrescentando mais 1 tempo de inspiração, sempre mantendo os 2 tempos na manutenção do ar e sempre expirando o dobro do tempo da inspiração. Ex: 5 tempos de inspiração, 2 tempos mantendo o ar, 10 tempos de expiração, etc...

## 2.2 Exercício de percepção e desenvolvimento do apoio respiratório e equilíbrio de pressão do ar.<sup>6</sup>

- Para a execução deste exercício é necessário o uso de um balão de látex<sup>7</sup> (daqueles usados para decoração de festas de aniversário) tamanho 6.5 ou 7;
- Atitude corporal: de pé, ombros relaxados, queixo paralelo ao chão, pés alinhados à largura do quadril;
- Inspirar pelo nariz com o balão posicionado na boca e expirar pela boca tentando encher o balão sem deixar que o ar infle as bochechas. As bochechas devem permanecer sem aumento de volume enquanto o fluxo de ar passa diretamente para dentro do balão;
- O exercício deve ser feito com três expirações subsequentes com o objetivo de encher o balão o máximo possível, intermediado por inspirações pelo nariz sem tirar a boca do balão e sem deixar com que ele se esvazie no processo;
- É importante estar atento para não criar tensões desnecessárias na região do pescoço, ombro e braços;
- O exercício pode ser repetido por 2 ou 3 vezes.

## 2.3 Exercício de equilíbrio de pressão de ar:

---

<sup>6</sup> <https://youtu.be/-STbApiMLX0>

<sup>7</sup> Indivíduos alérgicos ao material não devem executar o exercício.

- Aproveitando o balão cheio do exercício anterior e mantendo a mesma atitude corporal deixe livre a “boca” do balão, sem prender sua ponta com os dentes ou com os lábios e tente equilibrar o ar de modo que o ar do balão não volte para dentro da boca e o ar da boca não entre no balão. Permaneça alguns segundos neste equilíbrio percebendo seu corpo.

### 3 Exploração de ressonâncias usando a voz cantada

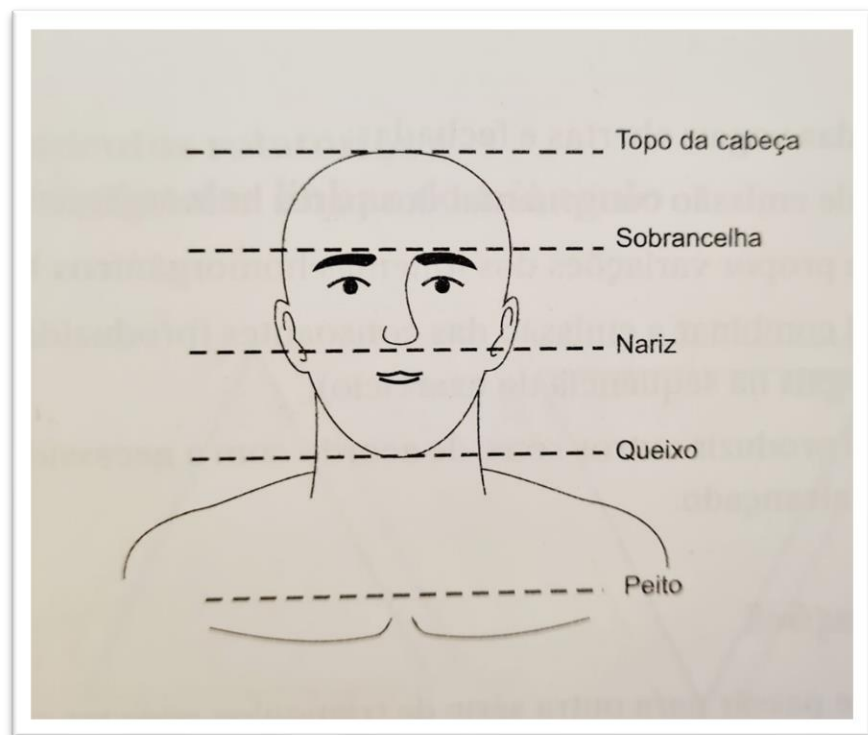
#### 3.1 Brincadeiras para explorar ressonâncias e flexibilidade vocal (SOBREIRA; PENNA, 2021, p. 11); (SOBREIRA, 2021, p. 32)

- Mímese de diversos sons, explorados de forma lúdica;
- Exemplos: Sons de sirene, sons de bezerrinho, falar ou cantar imitando fantasma, cantor de ópera, voz anasalada, imitar a marcha de um soldado falando “1, 2, feijão com arroz”;
- Acrescento a exploração das vibrações de lábios e língua com mímese de abelha e de motor de carro. O som da abelha pode seguir na exploração de *glissandos* como se a abelha estivesse voando para cima e para baixo e a imitação do motor de um carro pode explorar o *glissando* como se o carro estivesse acelerando ou mudando de marcha;
- Também é possível desenvolver uma história e explorar a mímese do som dos personagens ou da paisagem sonora.

#### 3.2 Triângulos ressonantes (GUBERFAIN, 2019, p. 11 à 41)

- Uma das funções do exercício dos triângulos ressonantes é explorar as ressonâncias da voz.
- Algumas das zonas de ressonância a serem exploradas durante a execução do exercício estão na figura abaixo:

Figura 4. Zonas de ressonância



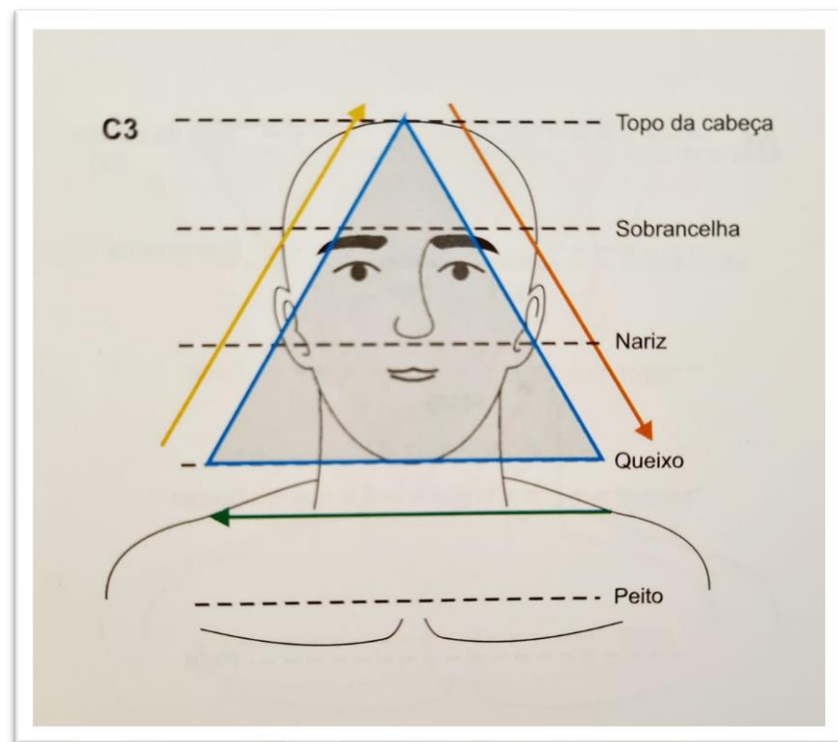
Fonte: GUBERFAIN, 2019, p. 25

- O exercício dos triângulos ressonantais possui algumas variações, vou me ater aqui à explicação de uma delas, demonstrada em vídeo por Guberfain<sup>8</sup> durante a Mostra Virtual Permante do IVL<sup>9</sup>;
- Atitude corporal: de pé, ombros relaxados, queixo paralelo ao chão, pés alinhados à largura do quadril;
- Tomar alguns segundos para perceber o ciclo natural da respiração, respirando sempre pelas narinas;
- O exercício pode ser feito com M em *bocca chiusa*;
- O exercício se completa ao dar a volta no triângulo representado na figura abaixo;

<sup>8</sup> Disponível aos 28:40' em: <https://www.youtube.com/watch?v=8HsGgZgr77I> Acesso em 19. Fev. 2022

<sup>9</sup> Mostra realizada de forma remota durante o período de Pandemia de Coronavírus.

Figura 5. Triângulo ressonantal



Fonte: GUBERFAIN, 2019, p. 35

- A seta da base, na cor verde, representa um som contínuo, na região vocal médio-baixo, com a percepção de ressonância na altura do queixo; pode-se acompanhar o som com o dedo apontando para uma seta imaginária durante toda a sequência do exercício. A nota emitida deve ser contínua e na mesma altura;
- Tomada uma respiração, deve-se seguir a sequência tendo como base a seta amarela, emitindo um *glissando* ascendente até a ressonância aguda. Passando pelas ressonâncias da altura do nariz (médio), sobrancelhas (médio-alto) até o topo da cabeça (agudo);
- Tomada mais uma respiração, deve-se seguir a última parte da sequência, tendo como base a seta vermelha, emitindo um *glissando* descendente que vai do topo da cabeça (agudo) até a ressonância médio-grave, representada pela base do triângulo na região do queixo;
- O exercício deve ser feito com calma e concentração para que possa auxiliar na descoberta das diferentes ressonâncias.

#### 4 Exploração de repertório de baixa dificuldade vocal

##### 4.1 Canções de tradição oral (SOBREIRA, 2021, p. 32)

- Canção “Fui passá na ponte” retirada do livro “500 Canções Brasileiras” (PAZ, 2015)

Figura 6. Fui passa na ponte

16. Fui passá na ponte (Pirapora - MG)

$\text{♩} = 185$

Fui pas - sa na pon - te A pon - te tre - meu, \_\_\_\_\_

Á - gua tem ve - ne - no mo - re - na. Quem be - bê mor - reu. \_\_\_\_\_

Fonte: SOBREIRA, 2021, p. 33

- Acompanhar a canção com instrumento harmônico enquanto canta a melodia;
- É importante que a canção seja realizada em várias tonalidades (respeitando-se a tessitura vocal), como num vocalise, subindo ou descendo por semitons a cada repetição para evitar que o aluno memorize a canção em apenas determinada altura.

##### 4.2 Incentivo à criação musical (SOBREIRA, 2021, p. 36)

- Estimular que o aluno faça uma paródia da letra da canção “Fui passá na ponte”;
- Estimular que o aluno crie novas melodias para a canção, sugerindo que no início mude pequenos trechos, como por exemplo o início ou final da canção;
- É importante explicar que não tem forma correta de se fazer isso e que é permitido que a melodia fique “feia” para que o aluno não tenha medo de errar;

Figura 7. Possibilidades melódicas para “Fui passa na ponte”

The image displays three musical staves, each representing a different melodic possibility for the phrase "Fui passa na ponte". The music is written in a 2/4 time signature with a key signature of one flat (B-flat). The lyrics are written below the notes on each staff.

- Staff 1:** Shows a melodic line starting on a half note G4, followed by a quarter note A4, a quarter note Bb4, a quarter note C5, a quarter note Bb4, and a quarter note A4. The lyrics are: Fui pa ssá na pon te.
- Staff 2:** Shows a melodic line starting on a half note G4, followed by a quarter note A4, a quarter note Bb4, a quarter note C5, a quarter note Bb4, and a quarter note A4. The lyrics are: Fui pa ssá na pon te.
- Staff 3:** Shows a melodic line starting on a half note G4, followed by a quarter note A4, a quarter note Bb4, a quarter note C5, a quarter note Bb4, and a quarter note A4. The lyrics are: Fui pa ssá na pon te.

Fonte: SOBREIRA, 2021, p. 36

Os exercícios listados acima são uma pequena amostra das possibilidades de desenvolvimento e entendimento do instrumento vocal dos unidocentes. Pesquisas voltadas para a revisão bibliográfica de exercícios de desenvolvimento vocal e pedagogia vocal poderiam servir de material base para a melhor estruturação de iniciativas de ensino do canto para unidocentes, seja na formação regular ou continuada.



## 5 CONCLUSÃO

As experiências que vivi enquanto licencianda em Música, cantora e mãe de filhos que frequentam a escola básica motivaram minha pesquisa, de natureza exploratória, sobre o uso da voz dos unidocentes. Afinal, como é feita a preparação vocal de professores unidocentes nos cursos de pedagogia?

Durante a pesquisa pude constatar o quanto o ensino de música nos cursos de pedagogia é deficitário e o quanto o entendimento das artes de forma polivalente pode ser prejudicial para a qualidade da formação do professor não especialista em música, resultando numa formação superficial.

O ensino do canto parece ser ainda mais deficitário, são poucos os trabalhos publicados sobre o ensino do canto para unidocentes; os que encontrei não faziam parte da grade curricular regular dos cursos de pedagogia e tratavam-se de iniciativas de formação continuada.

Considerando as questões legislativas atuais de entendimento das artes de forma polivalente nos currículos dos cursos de formação, identifico as iniciativas de formação continuada como uma grande oportunidade de melhorar a formação musical e vocal desses profissionais.

Sendo o instrumento vocal inerente ao ser humano, poderoso meio de comunicação e recurso pedagógico de musicalização apontado como um dos mais usados pelos unidocentes, é urgente que os cursos de pedagogia ofereçam aos seus alunos formação adequada neste importante recurso pedagógico que é a voz cantada.

A voz falada é considerada recurso essencial para os professores que integram o grupo de profissionais da voz. É preciso ampliar os conhecimentos sobre saúde vocal dos unidocentes sendo o autoconhecimento da voz um fator relevante para a manutenção da saúde vocal e longevidade vocal desses profissionais.

O presente trabalho pode ser usado como material sistematizado e reflexivo para professores de instituições formadoras sobre a importância da preparação vocal de professores unidocentes. Dessa forma achei relevante incluir uma sessão com exemplos de exercícios de abordagem fisiológica da voz.

Melhorar a formação musical de professores unidocentes é uma ação que poderia impactar positivamente o ensino da música na escola básica como um todo, aumentando a exposição da música no dia a dia dos alunos e ampliando o terreno musical para o trabalho do professor especialista em música.

O fortalecimento do intercâmbio de conhecimento e da parceria de conteúdos entre os cursos de licenciatura em Música e licenciatura em Pedagogia parece ser um caminho viável para a melhoria do ensino da música na educação infantil e nos anos iniciais do ensino fundamental.

É preciso que novas pesquisas possam dar continuidade à investigação da forma como as professoras unidocentes aprendem a cantar e no levantamento de projetos de educação musical de unidocentes através do uso da voz cantada.

Outro ponto relevante de aprofundamento da investigação sobre o tema seria um levantamento bibliográfico de material da área de pedagogia vocal que possa servir como guia para o ensino do canto para professores unidocentes.

Revisitando os casos que foram relatados na introdução desta pesquisa e que serviram como centelha para meus questionamentos, penso como a realidade musical daquelas professoras e seus alunos poderia ser diferente caso elas tivessem recebido em sua formação profissional o conhecimento e a preparação vocal adequadas à sua prática docente.

## REFERÊNCIAS

AMARAL, Amanda; ZAMBON, Fabiana; MORETI, Felipe; BEHLAU, Mara. Desconforto do trato vocal em professores após atividade letiva. *CoDas* 2017; 29(2): e20160045.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/codas/a/hHGHmvYDLZBGd9WhHzshLVd/?format=pdf&lang=pt>.

Acesso em: 03 jan. 2022.

BELLOCHIO, Cláudia Ribeiro; MACHADO, Daniela Dotto. A presença da música nos anos iniciais do ensino fundamental: uma pesquisa a partir das narrativas de professores unidocentes. In: BELLOCHIO, Cláudia Ribeiro (Org.). *Educação Musical e Unidocência: pesquisas, narrativas e modos de ser do professor de referência*. Porto Alegre: Sulina, 2017. p. 77 – 96.

BELLOCHIO, Cláudia Ribeiro; SOUZA, Zelmielen Adornes. Professor de referência e unidocência: pensando modos de ser na docência dos anos iniciais do ensino fundamental. In: BELLOCHIO, Cláudia Ribeiro (Org.). *Educação Musical e Unidocência: pesquisas, narrativas e modos de ser do professor de referência*. Porto Alegre: Sulina, 2017. p. 13 – 35.

BELLOCHIO, Cláudia Ribeiro; WEBER, Vanessa; SOUZA, Zelmielen Adornes. Música e unidocência: pensando a formação e as práticas de professores de referência. *Revista FAEEBA*; Brumado V. 26, Ed. 48, 2017, p. 205-221. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/2d14f503527a81477da7d20a517a7176/1?pq-origsite=gscholar&cbl=4156680>. Acesso em: 01 jun. 2020.

BEHLAU, Mara; MADAZIO, Glauca. *Voz: tudo o que você queria saber sobre fala e canto*. 1. ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2015.

BEHLAU, Mara; PONTES, Paulo; MORETI, Felipe. *Higiene vocal: cuidando da voz*. 5. ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2017.

CARVALHO, Anderson Carmo; RAMALHO, Celso Garcia de Araújo. A atualidade da música nos cursos de pedagogia no Brasil. *Revista Educação, Artes e Inclusão*, v. 16 n. 2, 2020, p. 74-101. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/arteinclusao/article/view/14124>. Acesso em: 02 jun. 2020.

CORREA, Aruna Noal; BELLOCHIO, Cláudia Ribeiro. A educação musical na formação de unidocentes: um estudo com as oficinas do “Programa LEM: Tocar e Cantar”. *Revista da ABEM*, Porto Alegre, V. 20, 53-62, set. 2008. Disponível em: <http://www.abemeducaomusical.com.br/revistas/revistaABEM/index.php/revistaabem/article/view/248/180>. Acesso em: 04 jun. 2020.

CUERVO, Luciane; MAFFIOLETTI, Leda de Albuquerque. Sindô Lê Lê, Sindô Lá Lá, não podemos viver sem cantar! Identidade, educação e expressão através da voz. *Música na Educação Básica*. Londrina, v. 7, nº 7/8, 2016. Disponível em: [http://abemeducaomusical.com.br/revistas\\_meb/index.php/meb/article/view/72](http://abemeducaomusical.com.br/revistas_meb/index.php/meb/article/view/72). Acesso em: 04 jul. 2021.

- FIGUEIREDO, Sergio Luiz Ferreira de. A música e as artes na formação do pedagogo: Polivalência ou interdisciplinariedade? *Revista FAEEBA - Ed. e Contemp.*, Salvador, v. 26, n. 48, p. 79-96, jan./abr. 2017. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/index.php/faeeba/article/view/7567/4914>. Acesso em: 04 jul. 2021.
- GIL, Antonio Carlos. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2002. p. 41-43.
- MILLER, Richard. *A estrutura do canto: sistema e arte na técnica vocal*; tradução Luciano Simões Silva. 1. Ed. São Paulo: É Realizações, 2019.
- MENDES, Doriana. *Material didático - Disciplina Fisiologia da Voz (FIV) do Instituto Villa-Lobos*. UNIRIO. Rio de Janeiro, 2014.
- NATERA, Gislene; MATEIRO, Teresa. Música na formação acadêmico-profissional nos cursos de Pedagogia. *OPUS* – v. 27, nº. I, p. 1-21, jan/abr 2021. Disponível em: <https://www.anppom.com.br/revista/index.php/opus/article/view/opus2021a2704>. Acesso em: 26 nov. 2021.
- PAZ, Ermelinda A. *500 Canções Brasileiras*. 3. ed. rev e ampl. Brasília, DF: Musimed Edições Musicais, 2015.
- PENNA, Maura. *Construindo o primeiro projeto de pesquisa em educação e música*. Porto Alegre: Sulina, 2017.
- POLIVALENTE. In: *Dicionário online Michaelis*. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/polivalente/>. Acesso em 27 jan. 2022.
- REIS, Jéssica Soares de Oliveira. *Inclusão de conteúdos sobre saúde vocal na formação acadêmica de pedagogos: avaliação dos estudantes*. Dissertação de mestrado em saúde coletiva, Universidade de Fortaleza. 2020. Disponível em: <https://uol.unifor.br/oul/ObraBdtdSiteTrazer.do?method=trazer&ns=true&obraCodigo=114559>. Acesso em: 31 jan. 2022.
- RODRIGUES, Suzana; BAPTISTA, Ana Catarina. Programa de saúde vocal para professores do ensino superior: relato de experiência. *Revista Docência do Ensino Superior*, Belo Horizonte, v. 11, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rdes/article/view/33976/28142>. Acesso em: 31 jan. 2022.
- SOUZA, Zelmielen; SOUZA, Daniel. A voz e o canto na formação de professores: relato de uma oficina de música para alunos e egressos do curso de Pedagogia a Distância. *Educação Musical em tempos de crise: percepções, impactos e enfrentamentos*, Santa Maria, 2018. Disponível em: <http://abemeducacaomusical.com.br/conferencias/index.php/sl2018/regsl/paper/viewFile/3141/1554>. Acesso em: 08 jun. 2021.

SOBREIRA, Sílvia. As gralhas e os pássaros azuis. *In: Passaredo: os voos da voz na Educação Musical* / FONTERRADA, Marisa; PONTES, Samuel; MOLINARI, Paula (org.) – São Luís: EDUFMA, 2021, p. 27 – 39. Disponível em: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd2eksQ-JLTPHXjNp5A31esUTivyvofzVO-FNhuvC55E4LBtw/viewform>. Acesso em: 29 jan. 2022.

SOBREIRA, Sílvia. PENNA, Maura. Perdendo o medo de cantar: uma prática de educação musical com professoras pedagogas em formação. *Música Hodie*. 2021, v. 21, e67629. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/musica/article/view/67629>. Acesso em: 05 nov. 2021.

WISE, Karen. Trabalhando com adultos “não cantores”. *In: Se você disser que eu desafino* [Recurso eletrônico]. SOBREIRA, Sílvia (organização). Rio de Janeiro : UNIRIO : Instituto Villa-Lobos, 2017, p. 125 – 153. Disponível em: [http://www2.unirio.br/unirio/cla/ivl/publicacoes/livro-se-voce-disser-que-eu-desafino....](http://www2.unirio.br/unirio/cla/ivl/publicacoes/livro-se-voce-disser-que-eu-desafino...) Acesso em: 01 fev. 2022.

### BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

RUBIM, Mirna. *Voz Corpo Equilíbrio*. 1. Ed. Rio de Janeiro: Thieme Revinter Publicações, 2019.

GUBERFAIN, Jane Celeste; LIGNELLI, César (org.). *Práticas, poéticas e devaneios vocais*. Rio de Janeiro: Synergia, 2019.

PARIZZI, Betânia; SANTIAGO, Patrícia Furst. *Musicalização na escola regular: formando professores e crianças*. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2016.

**ANEXO A - Questionário de saúde e higiene vocal – QSHV (BEHLAU; PONTES; MORETI, 2017, p. 87-88)**

Abaixo existem 31 itens que compõe o QSHV, relacionados à saúde e higiene vocal. Para cada item, assinale se você acredita que ele é POSITIVO, NEUTRO ou NEGATIVO para sua voz. Queremos conhecer sua opinião.

1	Estar em ambiente com poeira	Positivo	Neutro	Negativo
2	Ter a região do pescoço relaxada	Positivo	Neutro	Negativo
3	Falar sem esforço	Positivo	Neutro	Negativo
4	Gritar	Positivo	Neutro	Negativo
5	Cantar de forma inadequada	Positivo	Neutro	Negativo
6	Fazer abusos vocais	Positivo	Neutro	Negativo
7	Tomar ou comer babosa	Positivo	Neutro	Negativo
8	Realizar preparação vocal inadequada	Positivo	Neutro	Negativo
9	Estar com cansaço vocal	Positivo	Neutro	Negativo
10	Fazer exercícios vocais	Positivo	Neutro	Negativo
11	Incoordenar a fala com a respiração	Positivo	Neutro	Negativo
12	Fazer exercícios de técnica vocal	Positivo	Neutro	Negativo
13	Usar microfone para dar aulas	Positivo	Neutro	Negativo
14	Dormir bem	Positivo	Neutro	Negativo
15	Falar sem pausas	Positivo	Neutro	Negativo
16	Realizar fonoterapia (terapia da voz)	Positivo	Neutro	Negativo
17	Falar confortavelmente	Positivo	Neutro	Negativo
18	Fazer aquecimento vocal	Positivo	Neutro	Negativo
19	Usar anabolizantes (hormônios esteroides)	Positivo	Neutro	Negativo
20	Mascar folha de bálsamo	Positivo	Neutro	Negativo
21	Falar durante exercícios físicos	Positivo	Neutro	Negativo
22	Ter alergias	Positivo	Neutro	Negativo
23	Cantar quando gripado	Positivo	Neutro	Negativo
24	Ter hábitos vocais saudáveis	Positivo	Neutro	Negativo
25	Não consumir líquidos durante o dia	Positivo	Neutro	Negativo
26	Ter nariz entupido	Positivo	Neutro	Negativo

27	Falar em ambiente com barulho	Positivo	Neutro	Negativo
28	Estar em ambiente com mofo	Positivo	Neutro	Negativo
29	Realizar exercícios para dicção (articulação da fala)	Positivo	Neutro	Negativo
30	Ter sinusite	Positivo	Neutro	Negativo
31	Ter postura corporal inadequada	Positivo	Neutro	Negativo

Escore total: um ponto para cada resposta correta.

Respostas corretas:

- Itens positivos: 2, 3, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 24, 29

- Itens neutros: 7, 20

- Itens negativos: 1, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 15, 19, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 30, 31

Valor de corte: 23 pontos para o escore total do QSHV

Indivíduos com alterações vocais possuem pontuação abaixo de 23 pontos, quando comparados com sujeitos vocalmente saudáveis. Caso você tenha apresentado tal pontuação, fique atento, pois pouco conhecimento em saúde e higiene vocal pode estar relacionado com risco para uma alteração da voz. Se se sentir inseguro com suas respostas, procure um fonoaudiólogo ou médico para esclarecer suas dúvidas.

**ANEXO B** - Teste seus conhecimentos sobre saúde e higiene vocal (BEHLAU; PONTES; MORETI, 2017, p. 89 à 91)

Teste seus conhecimentos sobre saúde e higiene vocal com este divertido *quiz*. Veja as respostas corretas ao final do teste.

1. Porque beber água é bom para a voz?

(A) Porque limpa as cordas vocais.

(B) Porque os tecidos bem hidratados ajudam a produzir uma voz melhor.

(C) Porque limpa os pulmões, melhorando o fluxo de ar para a produção da voz.

(D) Porque higieniza a boca e deixa a voz mais clara.

2. Qual a informação correta sobre a influência na voz de comer maçã?

(A) Deixa a voz melhor, mais bonita e reduz a rouquidão.

(B) É um tratamento vocal alternativo, recomendado por nutricionistas.

(C) Limpa o trato vocal por suas propriedades adstringentes e pode ajudar na ressonância vocal.

(D) Promove melhor vibração das pregas vocais e, com isso, pode-se falar mais rápido e ter menos falhas na voz.

3. Estar em ambiente com ar-condicionado:

(A) Faz mal para a voz pela baixa temperatura do ar, que dificulta a vibração das pregas vocais e deixa o corpo mais tenso.

(B) Faz bem para a voz por se respirar um ar mais fresco e filtrado.

(C) Geralmente não se observa relação com a qualidade da voz, mas não há estudos científicos controlados.

(D) Geralmente faz mal porque as alergias nasais disparam nesse ambiente e fica mais difícil projetar a voz com o barulho da máquina.

4. Qual das alternativas abaixo é um fator comprovadamente negativo para a voz?

(A) Falar em ambiente com ar-condicionado.

(B) Beber água gelada rapidamente.

(C) Fazer exercícios vocais.

(D) Fumar.

4. Qual das alternativas abaixo é um fator comprovadamente positivo para a voz?

(A) Falar em ambiente com ar-condicionado.

(B) Beber água gelada rapidamente.

(C) Fazer exercícios vocais.

(D) Fumar.

6. Como aquecer a voz corretamente?

(A) Falando ou cantando alto, movimentando o corpo conjuntamente.

(B) Realizando exercícios de voz.

(C) Realizando exercícios respiratórios para liberar o apoio da voz.

(D) Bebendo água morna ou fazendo gargarejo com chá quente antes de seu uso.

7. Comer chocolate é prejudicial para a voz?



- (A) Eventualmente pode ser, por deixar a voz mais rouca e fraca.
- (B) Eventualmente pode ser, por deixar a voz baixa e soprosa, já que a energia do corpo está direcionada à digestão.
- (C) Raramente pode ser prejudicial, podendo inclusive manter uma voz energizada, pelo açúcar e aporte calórico.
- (D) Eventualmente pode ser, por deixar a secreção da garganta mais espessa e poder causar desconforto e pigarro.

8. Aula de canto pode ser tratamento para quem tem problema de voz?

- (A) Não, pois aula de canto trabalha com o desenvolvimento da voz e a terapia reabilita os aspectos de saúde e qualidade vocal.
- (B) Não, porque quando se tem um problema de voz deve-se interromper, imediatamente o canto, mesmo em casa.
- (C) Sim, pois as aulas de canto são compostas de exercícios controlados de variação de frequência e intensidade.
- (D) Sim, pois os vocalises técnicos do canto propiciam a correção das habilidades de fonação e respiração comprometidas na presença de um problema de voz.

9. Para que servem as aulas de técnica vocal no canto:

- (A) Para os indivíduos que desejam aperfeiçoamento vocal para cantar.
- (B) Como substitutas da terapia vocal quando o indivíduo preferir essa opção.
- (C) Para cantores que não nasceram com o dom de cantar e querem dominar essa arte.
- (D) Para aprender leitura musical e ser um cantor profissional.

10. Ingerir café em grandes quantidades:

- (A) Pode prejudicar a voz, pois a pigmentação escura é lesiva aos tecidos do corpo.
- (B) Pode prejudicar a voz, pois a cafeína possui propriedades desidratantes.
- (C) Não prejudica a voz, pois deixa o indivíduo mais atento e com maior agilidade vocal.
- (D) Não prejudica a voz por ser uma bebida quente e feita com água filtrada.

Resultados: 1. (B); 2. (C); 3 (C); 4. (D); 5. (C); 6. (B); 7. (D); 8. (A); 9. (A); 10. (B).

**ANEXO C** - Hábitos e atitudes positivas para termos uma boa produção vocal  
(BEHLAU; PONTES; MORETI, 2017, p. 93, 94)

Hábitos e atitudes positivas para boa produção vocal:

1. Mantenha-se sempre hidratado, bebendo goles de água em situações de uso da voz.
2. Evite o álcool e o fumo; fumo e uso de voz profissional são incompatíveis. Modere também o consumo de cafeína (café e chá preto).
3. Evite alimentos pesados e excessivamente condimentados, principalmente à noite, antes de dormir.
4. Reduza o uso da voz quando em condições de saúde limitadas, especialmente nos quadros gripais, resfriados ou alergias de vias respiratórias.
5. Monitore sua voz para verificar se você não está falando mais forte (alto) que o necessário para o ambiente.
6. Evite usar voz muito grave (grossa) ou muito aguda (fina), fora de seu tom habitual.
7. Evite excessivas e longas ligações telefônicas, principalmente quando há ruídos de fundo.
8. Evite conversas longas em ambientes ruidosos; feche portas e janelas, abaixe o volume do rádio e da televisão para reduzir a competição sonora.
9. Evite falar rapidamente por longo período de tempo.
10. Evite falar enquanto faz exercícios físicos ou carrega peso.
11. Articule corretamente as palavras, abrindo bem a boca para amplificar os sons.
12. Aqueça a voz com exercícios específicos, antes de usá-la de forma intensiva.
13. Reconheça e procure reduzir situações de esforço vocal, como ardor, tensão no pescoço e falta de ar durante a fala.
14. Deixe o corpo movimentar-se livremente, acompanhando a fala com gestos e expressões faciais.
15. Use roupas confortáveis, que não apertem a região do pescoço, tórax e abdome.
16. Permaneça o menor tempo possível em lugares com muita poluição atmosférica, fumaça, pouca ventilação, poeira o mofo.
17. Evite mudanças bruscas de temperatura e vista-se sempre adequadamente ao clima.
18. Reduza sua permanência em locais com ar-condicionado.
19. Faça um período de repouso vocal após o uso intensivo da voz.
20. Nunca se automedique.