

02

Cuidados com a voz

Agora vou falar sobre os cuidados que o Pedro precisa ter com sua voz não apenas no dia das suas apresentações.

A ideia é apresentar vários aspectos importantes para ele se lembrar de que quanto mais fazer as coisas que vimos nesses vídeos, maiores são as chances dele de ter sucesso em suas apresentações.

Alguns cuidados são:

- Dormir bem;
- Ter uma alimentação equilibrada;
- Ingerir água com frequência durante o dia. E quando estiver falando por muito tempo, ter água à disposição para dar pequenos goles, mantendo a hidratação do aparelho fonador;
- Em especial, antes de uma situação em que vai trabalhar prolongadamente com a voz, pode-se comer maçã. Ajuda a “limpar” as pregas vocais, é um adstringente;
- Evitar gritar. Toda vez que se grita, as pregas vocais se chocam violentamente uma contra a outra e, com frequência, acabam desenvolvendo os chamados “calos”. Note que o grito invariavelmente é carregado emocionalmente, seja de emoções “positivas” (como o grito do torcedor de futebol) ou de emoções “negativas” (como raiva, indignação, tristeza profunda, etc.);
- Evite o quanto possível ambientes com ar condicionado. Caso seja inviável, procure se proteger ao menos das mudanças bruscas de temperatura por meio de agasalhos;

Bocejar. O lema é relaxar. Aproveite ao acordar para bocejar e espreguiçar, ações que podem diminuir a tensão da região do pescoço e dos ombros. Transforme também a hora do banho em um momento de relaxamento. Faça alguns exercícios movimentando os ombros e o pescoço na água morna.

Articule as palavras. A leitura labial e a boa dicção são importantes na comunicação. Articular bem a boca ao conversar facilita que os outros entendam o que você quer dizer e evita que você tenha que falar mais alto ou gritar para conversar.