

**TÉCNICA VOCAL PARA EDUCADORES:
REFLEXÕES SOBRE O USO DA VOZ POR/PARA PROFESSORES DA EDUCAÇÃO
BÁSICA**

*VOCAL TECHNIQUE FOR EDUCATORS:
REFLECTIONS ON THE USE OF VOICE BY/FOR BASIC EDUCATION TEACHERS*

Rodrigo José dos Santos Oliveira¹
Pedro Henrique Lisboa da Silva²

RESUMO: A voz é o instrumento de comunicação mais usual no ambiente de aprendizagem. Refletir sobre o uso desta pelos docentes da Educação Básica, se torna o objetivo deste trabalho, pois seu uso interfere diretamente na qualidade de vida dos profissionais, assim como, no processo de ensino e aprendizagem dos estudantes. Buscou-se basear essas reflexões e apontamentos dialogando com os estudos de Rubim (2019), Valéria (2014), Molinari (2007) e outros, visando auxiliar na qualidade técnica vocal dos professores, e consequentemente, beneficiando a todos os envolvidos no ambiente escolar. Espera-se ao final deste trabalho conscientizar os interessados sobre a iminente necessidade de se ter saúde vocal para o desenvolvimento das atividades docentes, bem como, auxiliar na qualidade vocal.

PALAVRAS-CHAVE: Técnica Vocal; Saúde vocal; Comunicação eficaz; Educação Básica, Voz.

ABSTRACT: The voice is the most common communication tool in the learning environment. Reflecting on its use by primary school teachers is the aim of this study, as its use directly affects the quality of life of professionals, as well as the teaching and learning process of students. We sought to base these reflections and notes on a dialogue with studies by Rubim (2019), Valéria (2014), Molinari (2007) and others, with the aim of helping teachers' vocal technical quality, and consequently benefiting everyone involved in the school environment. At the end of this work, we hope to raise awareness among those interested about the eminent need for vocal health in order to carry out teaching activities, as well as helping with vocal quality.

KEYWORDS: Vocal technique; Vocal health; Effective communication; Basic Education, Voice.

¹ Graduando em Licenciatura em Linguagens e Códigos - Música, do Centro de Ciências de São Bernardo, UFMA. do curso de Licenciatura em Linguagens e Códigos- Música. Educador musical, cantor, preparador vocal, compositor e artista sonoro. CV: <http://lattes.cnpq.br/8938986267368520>.

² Mestre em Música pelo Programa de Pós-Graduação Profissional em Música (PPGPROM), da UFBA. Professor substituto no Curso de Linguagens e Códigos - Música da UFMA. Cantor Lírico e preparador vocal. CV: <http://lattes.cnpq.br/2505547781453266>

1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Para os falantes, o uso cotidiano da voz é uma necessidade, significando por meio dela que se demonstra sentimentos, se exprime as ideias e se manifesta as intenções fonéticas, sendo a voz o meio de comunicação extremamente necessário para os processos cotidianos que envolvem a qualidade de vida, assim como, o ensino e a aprendizagem. Deste modo, tratar sobre voz e técnica vocal, é pensar em uma vida longa e de qualidade. O uso da voz, suas atribuições e a sua capacidade de desenvolvimento no ambiente de trabalho/escolar é compreender que a propriocepção é uma demanda, ou seja, é perceber a voz em relação ao meio que está inserida e entendê-la como instrumento indissociável.

De acordo com Servilha e Costa (2015), a voz desempenha um papel crucial na interação e comunicação dos professores, principalmente dentro das salas de aula, já que a exposição oral é o principal recurso didático. Afirmam ainda que os professores valorizaram a voz como instrumento de trabalho, demonstraram ter conhecimento apropriado a respeito de suas características e recursos assim como atitudes para preservá-la, o que evidenciou que o saber fonoaudiológico já integra o uso da voz no cotidiano do seu trabalho. Isso ressalta a grande importância de manter a saúde vocal para assegurar um ambiente de ensino e aprendizagem livre de interferências negativas causadas por distúrbios relacionados à voz. Entretanto, na era da informação, a voz desempenha um papel fundamental na maioria das atividades profissionais, especialmente para os educadores, já que seu uso constante pode acarretar diversos riscos ocupacionais à saúde vocal. Assim, o objetivo deste estudo é esclarecer aos educadores do ensino básico cuidados, técnicas e práticas que os ajudem a preservar sua saúde vocal, melhorar sua eficácia no ensino e contribuir para um ambiente educacional mais saudável.

Há mais de uma década, estudos no Brasil têm se aprofundado na compreensão da saúde vocal e de seus desafios. Essas pesquisas refletem diretamente na importância do cuidado vocal para os docentes da Educação Básica (Dragone; Behlau, 2006). Desta maneira, refletir sobre os aspectos ligados à saúde vocal se torna crucial para preservar e valorizar a produção e uso adequado da voz, evitando danos ao sistema vocal, compreendendo que cada elemento da saúde vocal deve ser entendido dentro de um contexto individual e suas demandas, especialmente para os docentes da Educação Básica.

Santos e Silva (2020) apontam que “[...] a saúde vocal está condicionada aos cuidados com a saúde geral e envolve, entre outros aspectos, o equilíbrio com a alimentação, o controle da hidratação, atividades físicas, níveis de estresse, qualidade do sono e outros” (Santos e Silva, 2020, p. 4). Essa afirmação, confirma que pensar a saúde envolve todos os âmbitos da vida, incluindo a voz e seus cuidados, assim como os acompanhamentos necessários.

A intervenção por meio de ações preventivas e a disseminação do conhecimento sobre saúde vocal tem o potencial de reduzir significativamente esse problema do mau uso da voz. Nesse sentido, o objetivo deste artigo é enfatizar a importância da saúde vocal e implica um conjunto de metodologias e estratégias destinadas a fortalecer e preservar a integridade vocal para os profissionais da educação.

2. A VOZ E SEU USO NO CONTEXTO ESCOLAR

Falar sobre a voz humana e seus desdobramentos, cantada ou falada, pode gerar discordância se partimos do pressuposto que o fator importante não é a técnica perfeita, mas sua plena funcionalidade. Os diversos conceitos sobre voz perpassam pela compreensão de mundo,

pela cultura própria de um lugar, seus hábitos, ritos cotidianos, de fato, são muitas as definições de voz ao largo da história do canto e da técnica vocal, assim como a própria divisão do estudo do canto em estudo de técnica, de repertório, da fisiologia da voz, da anatomia.

Pode-se definir a voz como “RG” humano, sendo o conjunto de características que permite o reconhecimento das singularidades entre os indivíduos, entre essas identificações se tem a voz. Destas características a voz é aquela que permite uma expressiva interação e reconhecimento. O timbre, a forma da voz ser manipulada e gesticulada por regionalismos, a sexualidade e até mesmo a idade tornam possível o reconhecimento da pessoa que a está produzindo. Como afirma Valéria (2004) “a voz é o som produzido pelo homem que o identifica quanto a sua idade, seu sexo, tipo físico, raça, procedência, nível sociocultural, características de personalidade e estado emocional”. Portanto, não é somente uma construção fisiológica, mas uma construção totalizadora de uma existência social, cultural, física, emocional e histórica.

A abordagem metodológica para preservação da saúde vocal envolve um conjunto de técnicas e práticas que visam fortalecer e proteger a voz dos docentes. Inicialmente, é crucial conscientizar os professores sobre a importância do cuidado vocal e os potenciais efeitos do uso inadequado dela. Para isso, serão oferecidas informações sobre os benefícios de se manter uma prática cotidiana de técnica para o cuidado com a voz. A voz do professor vem sendo objeto priorizado nas pesquisas fonoaudiológicas brasileiras nos últimos anos, sendo em maior número quando comparadas àquelas voltadas aos trabalhadores de outras categorias profissionais (Penteado, Ribas, 2011, p. 233).

Penteado e Ribas (2011), apontam que na perspectiva da promoção da saúde, é preciso reexaminar os fatores intervenientes e determinantes da saúde vocal e identificar as direções necessárias ao enfrentamento dos desafios. Há que se buscar conhecer o trabalhador professor como um sujeito integral, a partir da sua singularidade e das especificidades da sua categoria profissional, bem como das percepções que possui acerca da sua voz/saúde vocal e das relações que com ela estabelece nos seus contextos cotidianos, enquanto sujeito social e trabalhador. Há que se considerar os aspectos de interação, subjetividade e qualidade de vida, ao lado das condições e organização do trabalho, no contexto do processo e atividade de trabalho, com os imprevistos, as adaptações, as regulações, os recursos, os resultados e satisfação com o trabalho. Chegaram a conclusão que há necessidade de avanços, revisão e reformulação das formas de desenvolvimento, da organização, do número de encontros, da duração, da carga horária, das dinâmicas, das estratégias, dos temas e conteúdos, bem como do tipo e foco do processo educativo em saúde sobre os quais se assentam as ações fonoaudiológicas em saúde vocal docente, a partir de uma visão ampliada de processo saúde-doença e compreensão das relações entre saúde, trabalho e qualidade de vida, na perspectiva da promoção da saúde e da construção de políticas públicas saudáveis.

Pereira, Masson e Carvalho (2015) também apontam que as pesquisas sobre voz e ação docente:

Professores utilizam a voz como principal recurso para transmitir conhecimento e emoção aos alunos, devendo manter boa qualidade vocal para garantir a eficiência da comunicação inerente ao adequado processo de ensino-aprendizagem. A combinação do uso prolongado da voz e fatores de risco ocupacionais (ruído elevado, ventilação inadequada, jornada excessiva, falta de autonomia, desconhecimento de técnicas vocais adequadas, dentre outros) contribui para que essa categoria profissional seja uma das mais acometidas por problemas de voz, representando enormes prejuízos para o docente, a comunidade escolar e a sociedade. Pesquisas epidemiológicas observacionais

ratificam a elevada prevalência de problemas vocais em professores de diversas partes do mundo e sugerem etiologia multifatorial. Estudo desenvolvido nos 27 estados brasileiros constatou média maior de sintomas vocais em professores (3,7) em relação aos não professores (1,7) e 63,1% dos docentes referiram histórico de alteração vocal (Pereira; Masson; Carvalho, 2015, p. 2).

Indicando que pesquisas mostram uma alta frequência de problemas vocais em professores ao redor do mundo, com causas variadas. Sinaliza a importância de que o recurso da voz é fundamental na ação docente, o que deveria levar a maiores cuidados. Tais autores apontam que as intervenções fonoaudiológicas pesquisadas, aquecimento vocal e treino respiratório, melhoraram, de forma similar, a qualidade vocal dos professores.

Um outro estudo no Brasil, segundo De Andrade (2015), constatou que professores têm mais sintomas vocais do que não professores, e a maioria dos docentes relatou histórico de alterações na voz. Deste modo, é um fato que os professores da educação básica têm demandas vocais atípicas dos demais profissionais, seja pela extensa rotina de trabalho, como pela superlotação das salas de aulas.

Paul Zumthor (*apud* Molinari, 2007) comenta que “[...] a voz é uma forma arquetípica no inconsciente humano, imagem primordial e criada, energia e configuração de traços que predis põem as pessoas a certas experiências, sentimentos e pensamentos” (*apud* Molinari, 2007, p. 23). Ao destacar isto, entende-se que a voz atua como um dos principais, e talvez, o principal meio de comunicação que dá sentido à sua expressividade e manifestação de sentimentos, opiniões e ideias, e que sem ela, talvez não se tenha uma comunicação eficiente.

Com isso, a partir deste ponto, esse artigo se esforça para propor estratégias que fortaleçam os músculos envolvidos na produção vocal e prepare a voz para um desempenho otimizado durante as aulas. Além disso, serão exploradas práticas de ajustes vocais, controle de volume e timbre, juntamente com métodos de gerenciamento de tempo e pausas vocais para preservar a voz durante as atividades diárias.

Cielo (2013) aponta na teoria não-linear da produção vocal que o trato vocal não apenas filtra o som feito pela garganta, mas também altera como as cordas vocais vibram ao modificar a resistência acústica. Em resumo, há um tipo de comunicação entre o trato vocal e a fonte de som, resultando em uma interação mais intensa entre a fonte (as cordas vocais) e o filtro vocal (o trato), influenciando como a voz é produzida. Com isso na produção da voz, dois pontos principais influenciam a maneira como o som é modificado: a glote e o trato vocal. A glote regula a relação entre a pressão do ar abaixo das pregas vocais e o fluxo de ar que passa por elas. Por outro lado, o trato vocal lida com a relação entre a pressão sonora dentro dele e o fluxo de ar resultante.

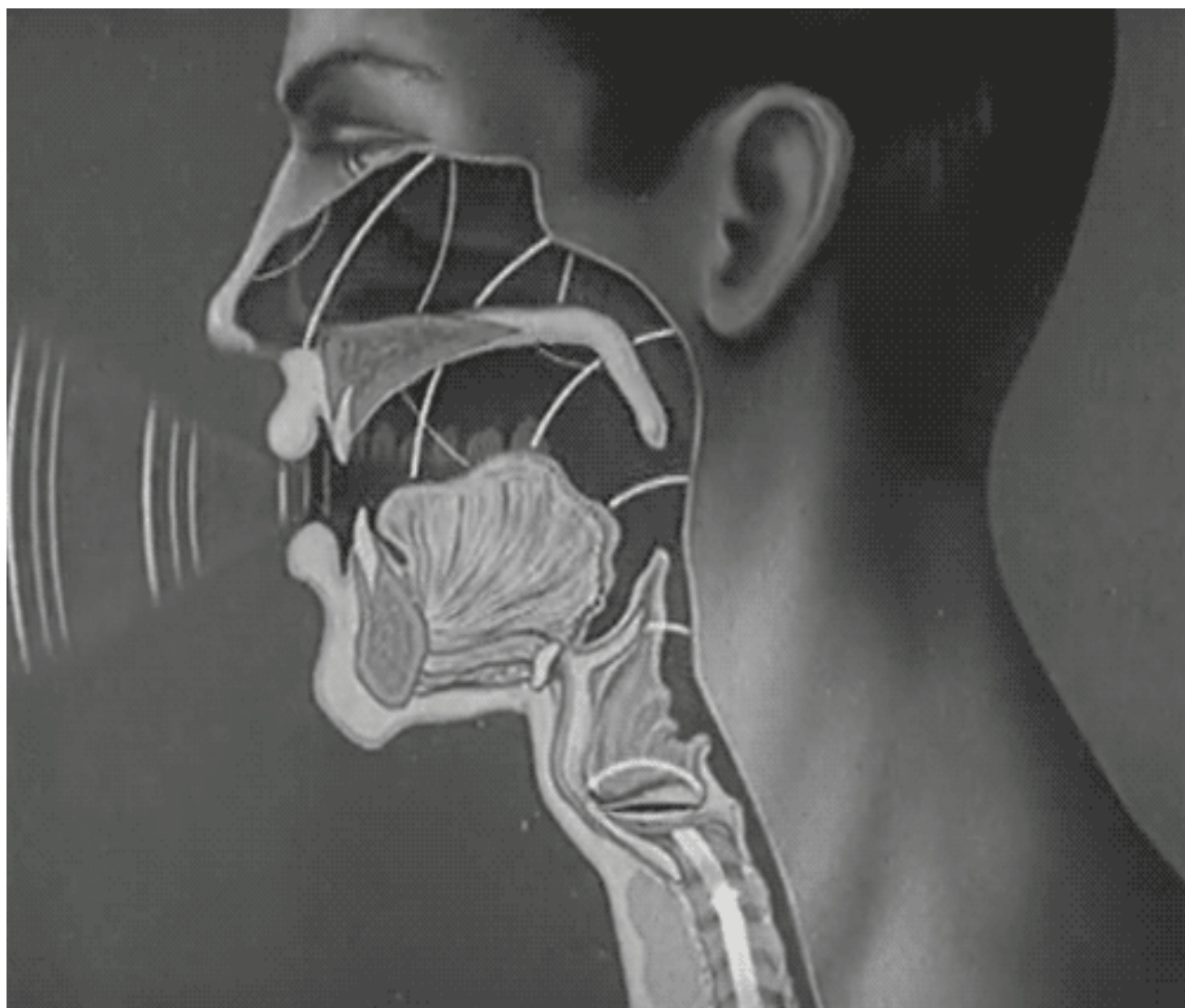
Apesar de muitos efeitos da resistência vocal no trato ainda não estarem completamente esclarecidos, sabe-se que um aumento nessa resistência geralmente traz benefícios para a voz, especialmente em longos períodos de uso vocal, e isso pode contribuir para melhorar a qualidade vocal e reduzir o esforço vocal excessivo, proporcionando uma voz mais estável e saudável ao longo do tempo. “Os ETVSO³ são exercícios vocais produzidos por meio da semi oclusão do trato vocal, como ocorre na vibração de lábios e de língua, sons fricativos sonoros, exercício do /b/ prolongado, *humming*, firmeza glótica, constrição labial, finger kazoo e fonação em tubos” (Cielo, 2013 p. 168). Martinho e Constantini (2020) ao pesquisarem sobre a eficácia do ETVSO e ao comparar com os vocalizes/aquecimentos habituais, puderam observar que:

³ Os Exercícios de Trato Vocal Semiocluido (ETVSO) são exercícios vocais que visam aprimorar a voz de forma mais eficiente, reduzindo ao máximo o esforço necessário para produzi-la.

A utilização de exercícios de ETVSO para aquecimento e condicionamento vocal é recomendada por estar diretamente relacionada com a eficiência vocal, promovendo maior economia durante a fonação. Estudo comparando o aquecimento vocal tradicional com o aquecimento utilizando ETVSO indicou que o aquecimento tradicional também produz sensações favoráveis muito semelhantes aos ETVSO, como fonação mais fácil, voz mais limpa e diminuição do ruído. (Martinho e Constantini, 2020, p. 6)

Entendemos que exercícios dessa natureza são fundamentais para melhorar e possibilitar um uso eficiente da voz em espaços com acústica não tão favoráveis, como é o caso da maioria das salas de aulas na Educação Básica.

Figura 1 - Trato vocal



Fonte: http://www.estudiodevoz.com.br/2015/07/formantes-ressonancias-sintonizacao-de_28.html

Pode-se observar na figura 1, que o trato vocal se refere ao conjunto de estruturas anatômicas que compõem a passagem do ar durante a fala ou canto. Inclui desde a garganta até a boca, onde a ressonância do som é moldada. As diferentes configurações do trato vocal influenciam diretamente na qualidade, no tônico e na ressonância da voz.

Com isso, ter um bom condicionamento vocal com um conjunto de práticas e exercícios com a finalidade de fortalecer, aprimorar, preservar a saúde e a qualidade da voz, são essenciais para a qualidade de vida do professor, pois de igual modo a um atleta que se prepara para as olimpíadas, para ter o melhor desempenho, os profissionais que dependem da voz, como cantores, atores e professores, também precisam condicionar suas habilidades vocais. Isso envolve uma série de atividades, desde o alongamento corporal, prática respiratória até os exercícios de aquecimento vocal.

Para tal condicionamento vocal, pensa-se em técnica vocal, em específico a sua funcionalidade e necessidade para os professores e todos os falantes, pois vale ressaltar que técnica vocal é “[...] o conjunto de meios que utilizamos para dar sentido desejado a alguma fala ou canto” (Molinari, 2007, p. 25). Tal conceito, fundamenta uma percepção sobre o uso da técnica que dar conta do contexto educativo e formação profissional na área da música.

Por sua vez, Rubim (2019), também endossa que “o controle respiratório é um mecanismo dinâmico cuja percepção e descrição são individuais” (Rubim, 2019, p. 51) Ao compreender isto, apropria-se da necessidade de aumentar a resistência, flexibilidade e controle sobre os músculos envolvidos na produção vocal, além de promover a conscientização sobre hábitos saudáveis para a voz, como hidratação adequada e uso vocal correto.

Esses exercícios podem incluir escalas, padrões melódicos, práticas de projeção vocal, manipulação da entonação, entre outros. Ao praticar regularmente o condicionamento vocal, os profissionais podem reduzir o risco de lesões, fadiga vocal e melhorar sua capacidade de expressão vocal de forma mais eficaz e consistente.

Em um primeiro momento deve-se pensar no relaxamento dos músculos do pescoço, coluna e face. Desta maneira, os alongamentos corporais como: rotação do pescoço e ombros em sentido horário e anti-horário, alongamento da coluna lombar, são eficazes para o esse primeiro momento.

Em seguida, considera-se a consciência respiratória, deste modo inflar o pulmão e soltar o ar de maneira progressiva, ajuda a trazer essa propriocepção do mecanismo respiratório. Para isto, Molinari (2007) comentando sobre o trabalho desenvolvido por Phelippe Campignon que diz:

[...] existe um padrão pessoal de respiração que foi adquirido durante anos graças às nossas experiências e escolhas, conscientes ou não. Para lidar com o desenvolvimento da respiração – veja, não é educação, e sim, desenvolvimento respiratório –, Campignon nos ensina a observar o próprio corpo. (Molinari, 2007, p. 32)

Ao considerar essa propriocepção sobre a respiração, é preciso destaca que cada indivíduo tem uma maneira de conceber a respiração, haja vista as demandas, rotinas e experiências como mencionado por Molinari (2007), então, a essa prática se dá com o intuito de perceber que a respiração é um fato que influencia, mas não determina em si mesma a qualidade da voz.

Ao tratar sobre voz e canto, precisa-se mencionar o que é denominado de apoio, o que ainda faz relação com a respiração. A importância de trabalhar a técnica do apoio seja para cantores

como para professores, é desenvolver a capacidade de propriocepção para o bom desenvolvimento da fala/voz.

O apoio consiste na boa adequação muscular na descida do diafragma, propiciando, como o próprio nome diz, “apoio”, sustentação para o músculo. Conseguindo um bom apoio, o diafragma fará seu trajeto de ida e volta sem antecipações, e com isso ganhamos uma saída de ar equilibrada, resultando em um som uniforme (Molinari, 2007, p. 42).

Ainda relacionado com a respiração, tem-se a projeção vocal, ou seja, a maneira como colocamos a voz externamente, e esta não se dá de qualquer forma ou de maneira impensada, mas compreendendo em como haverá a liberação do ar para que a voz seja gerada, desenvolvendo um trabalho de ter um bom condicionamento de entrada e saída do ar. Para praticar, respire, infle bem o pulmão, segure um pouco e ao soltar o ar, solte-o como se fosse um bocejo, e a cada repetição tente intensificar o volume do bocejo.

Outro exercício para propriocepção da projeção é imaginar que você está chamando alguém que está longe, mas ela o precisa olhar. Assim, respire inflando bem o pulmão, segure um pouco o ar e ao soltar levante o palato mole e fale “ei”. À medida que acontece a repetição, tente aumentar a intensidade.

Logo depois pode-se fazer Exercícios com o Trato Vocal Semiocluído, ou seja, vibrações de língua e/ou lábios que produziram a hidratação e irrigação sanguínea para as pregas vocais, soprar e obstruir a saída de ar com a mão para fortalecimento da laringe, podendo emitir alguma nota em qualquer região (grave ou agudo) ou até a produção de ressonância com a boca totalmente fechada. Tais exercícios podem ser feitos usando notas/melodias pré-definidas, como escalas ou pentacordes, assim como, um único som/nota, basta que haja repetições.

Ressalta-se que tais exercícios visam a qualidade vocal e prevenção de patologias, e é importante considerar que cada indivíduo tem uma personalidade, uma rotina, uma voz, mas em casos de professores, cantores e falantes com patologias vocais como: fedas, calos, pólipos e outras, devem buscar o acompanhamento especializado e com regularidade de um fonoaudiólogo.

O condicionamento vocal diário é essencial porque a voz é um instrumento que necessita de constante manutenção e aprimoramento. Ao praticar diariamente, se desenvolve uma rotina que mantém a voz em boas condições, reduzindo o risco de lesões e fadiga vocal. Manter uma prática diária também ajuda a aprimorar o controle sobre a voz, permitindo explorar uma gama maior de tons, volumes e expressões vocais

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tratar de temáticas como esta é compreender que o uso da voz é uma realidade em qualquer esfera da sociedade, e talvez, na educação básica, seja o meio de comunicação mais presente. Também, é importante reconhecer que os docentes deste segmento precisam de atenção de seus gestores, e ainda, carecem se conscientizar que a voz faz parte do seu corpo e consequentemente qualquer dano a ela, é danoso ao corpo.

Deste modo, aqui não se trata apenas da voz e seu uso na sala de aula, mas sobre ter saúde vocal que traga benefícios a todos os envolvidos, sejam docentes, discentes e comunidade acadêmica em geral. Assim, propiciar aos docentes e estudantes um ambiente sadio é oferecer qualidade de vida e saúde aos envolvidos.

A implementação dessas técnicas práticas e recomendações de autocuidado pode beneficiar significativamente os professores do ensino básico, preservando sua voz e melhorando sua qualidade de vida e do ensino. Ao adotar essas estratégias, os educadores protegerão sua saúde vocal, assim como, promoverão um ambiente educacional salutar e produtivo, contribuindo positivamente para o desenvolvimento dos estudantes.

Ao capacitar os docentes com conhecimentos e práticas para cuidar da voz, é possível criar um ambiente educacional mais saudável e produtivo. A conscientização sobre a importância do cuidado vocal, aliada à implementação de técnicas específicas e o acompanhamento vocal com um profissional, pode contribuir significativamente para a preservação da saúde vocal dos professores e, consequentemente, para um ensino mais eficaz e uma experiência educacional enriquecedora para todos os envolvidos.

Por fim, nota-se que essa temática ainda pode ser bastante debatida, haja vista os dados apresentados por Pereira, Masson e Carvalho (2015) que apontam o aumento de professores com problemas vocais, havendo ainda, a necessidade de quebrar tabus e conscientizar os educadores, gestores e discentes sobre o uso consciente e adequado da voz. Assim, este estudo não se esgota aqui, abrindo perspectivas para pesquisas futuras.

REFERÊNCIAS

- CIELO, Carla Aparecida et al. Exercícios de trato vocal semiocluído: revisão de literatura. **Revista Cefac**, v. 15, p. 1679-1689, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rcefac/a/SppybSqtSsnk9KpwJwMhVFk/>. Acesso em: 18 dez. de 2023.
- DE ANDRADE, Luciana Dantas Farias *et al.* A importância da saúde vocal em diferentes categorias profissionais: uma revisão integrativa. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 13, n. 1, p. 432-441, 2015. Disponível em: <http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/1987>. Acesso em: 19 dez. de 2023.
- DRAGONE, Maria Lúcia Suzigan; BEHLAU, Mara. A fonoaudiologia brasileira e a voz do professor: olhares científicos no decorrer do tempo. **Revista Fonoaudiol Bras.** n. 4:6-8, 2006.
- MASSON, Maria Lúcia Vaz; FABBRON, Eliana Maria Gradim; LOIOLA-BARREIRO, Camila Miranda. Aquecimento e desaquecimento vocal em professores: estudo quase-experimental controlado. In: **CoDAS**. Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia, 2019. p. e20180143. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/codas/a/6TpHVR5qTtcpGVHbLd5hHhs/>. Acesso em: 18 dez. de 2023.
- MARTINHO, Diego Henrique da Cruz; CONSTANTINI, Ana Carolina. Efeitos imediatos de exercícios de trato vocal semiocluído em vozes graves e agudas: estudo sobre a autopercepção. **Codas**, [S.L.], v. 32, n. 5, p. 1-7, 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/2317-1782/20202019079>
- MOLINARI, Paula. **Técnica Vocal: princípios para o cantor litúrgico**. São Paulo: Paulus, 2007.

PENTEADO, Regina Zanella; RIBAS, Tânia Maestrelli. Processos educativos em saúde vocal do professor: análise da literatura da Fonoaudiologia brasileira. **Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia**, v. 16, p. 233-239, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsbf/a/7DgHPKBdkSfdXfRBcjLn3tc/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 20 dez. de 2023.

SANTOS, Norbia Ferreira Braga; SILVA, Reneide Muniz da. **Guia prático para a promoção de saúde do professor**. Recife: Faculdade Pernambucana de Saúde, 2020.

SERVILHA, Emilse Aparecida Merlin; COSTA, Aline Teixeira Fialho da. Conhecimento vocal e a importância da voz como recurso pedagógico na perspectiva de professores universitários. **Revista CEFAC**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 13-26, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rcefac/a/wGxW3xTY9r4HFWHndq3WGhd/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 19 dez. de 2023.

PEREIRA, Lílían Paternostro de Pina; MASSON, Maria Lúcia Vaz; CARVALHO, Fernando Martins. Aquecimento vocal e treino respiratório em professores: ensaio clínico randomizado. **Revista de Saúde Pública**, v. 49, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/y5RRNz3gDS9Zs6Y9WqQ5xQJ/?lang=pt>. Acesso em: 2 jan. de 2024.

RUBIM, Mirna. **Voz, corpo, equilíbrio**. Rio de Janeiro: Thieme Revinter, 2019.

VALÉRIA, Káthia. **O despertar do canto: Técnica vocal**. Brasília: Eme Editora Ltda., 2014.