

# Os benefícios do canto coral para a voz do idoso



- 
- Envelhecer é um processo natural e progressivo que afeta todos os sistemas, estrutural e funcionalmente, comprometendo inclusive a voz.

# Presbifonia

- A presbifonia é o envelhecimento natural da voz, com início e desenvolvimento que dependem da saúde física, psíquica e da história de vida do indivíduo e de fatores constitucionais, raciais, hereditários, alimentares, sociais e ambientais.

# CARACTERÍSTICAS DA PRESBIFONIA :

- Cansaço ao falar;
- Rouquidão;
- Perda da voz;
- Pigarro
- Voz trêmula e fraca



- 
- **Redução da capacidade respiratória e no tempo máximo de fonação;**
  - **Aumento da frequência fundamental na voz nos homens e redução nas mulheres;**
  - **Mudança na qualidade vocal;**
  - **Instabilidade vocal;**
  - **Redução de velocidade de fala e Intensidade;**

- 
- **Incompetência glótica;**
  - **Atrofia das pregas vocais;**
  - **Caixa torácica endurecida;**
  - **Diminuição de tonicidade da musculatura laríngea**
  - **Articulações mais rígidas;**
  - **Calcificação das cartilagens;**

# O que não fazer :

- Fumar;
- Ingerir bebidas alcoólicas em excesso;
- Pigarrear;
- Gritar;
- Falar fora do tom habitual;
- Ingerir cafeína em excesso;

# Cantar não combina com:

- Sofrimento
- Esforço
- Angústia
- Desconforto
- Dor



# O QUE FAZER PARA MELHORAR A VOZ ?

## Hidratação direta

É obtida pela umidificação do ambiente (vaporizadores)



# Inalação de vapor (nebulização com soro fisiológico)



# Hidratação Indireta:

- Indica-se 2 a 2,5l de água por dia ou de 3 a 6 copos de água, duas a três horas antes, do período de maior uso da voz.

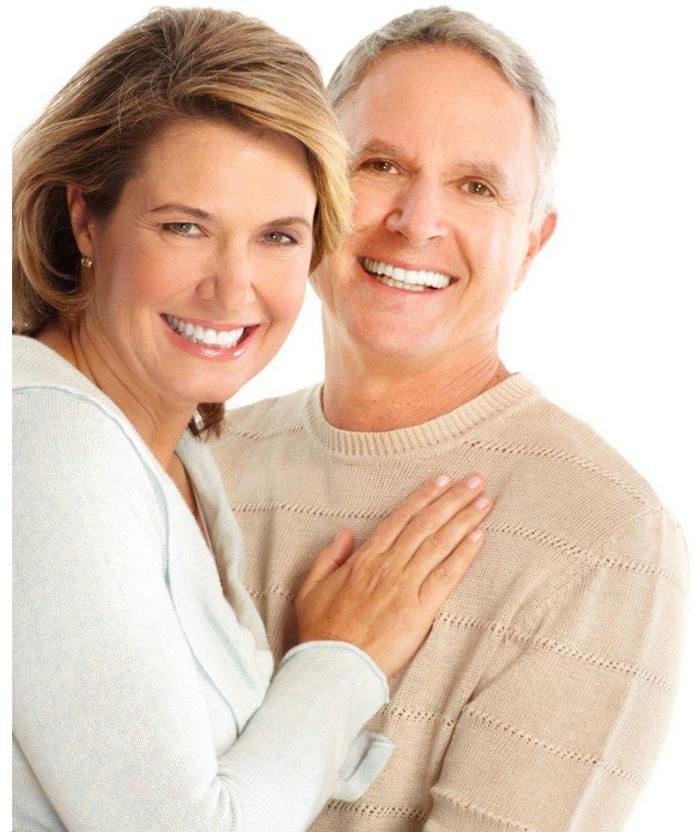


- Consciência da respiração;
- Relaxamento;
- Hidratação direta e indireta;
- Exercícios fonatórios;
- Repouso Vocal;
- Boa alimentação;



# Atividades de Vivência de Voz :

- Prática de esportes;
- Observar alterações hormonais;
- Uso de medicamentos;
- Postura corporal;
- Cuidar das alergias;
- Vestuário;



# CANTO

- É a função mais sofisticada
  - desempenhada pela laringe
- Depende de treino e cuidados
  - para o seu desenvolvimento e longevidade
- Cantamos através de emoções que se comunicam com os sentimentos de outras pessoas

# **Benefícios do canto coral:**

- - **Melhora na qualidade vocal;**
- - **Aumento da capacidade respiratória;**
- - **Melhora na articulação / dicção;**
- - **Aumento da velocidade de fala;**
- - **Intensidade, Tessitura vocal.**

# Sensibilização:

- Puxe o ar pelo nariz e a barriga enche junto, solte esvaziando barriga com som de sss.
- Ponha as palmas das mãos na parte lateral das costelas. Mantenha os pulsos e ombros soltos. Tente movimentá-las
- Inspire - retenha o ar por 5 segundos. Solte ombros e pescoço – abra a boca – expire pela boca

- 
- Si - Fu – Xi – Pa
  - Alargar costelas e barriga – soltar o som do SSS até acabar o ar sem forçar. 10x
  - Variação: sons FFF, XXX

# AQUECIMENTO

Respiração

Relaxamento

Rotação de língua no vestíbulo

Encher as bochechas de ar e  
manter por 5"

Pataca peteque pitiqui  
potocó putucu  
(em vários ritmos e  
movimento corporal)

*Zzzzzzzzz*

Vvvvvvvv subindo  
em escala

*Brrrrrrr / trrrrrr*

*Hummmm*  
mastigando

# Desaquecimento

Encontram-se propostos na literatura os seguintes exercícios:

- Permanecer em silencio durante 5 minutos;
- Continuar cantando e ir reduzindo a intensidade;
- Fazer vocalizes em escalas descendentes;
- Bocejo;
- Voz salmodiada;; rotação de cabeça; massagem em região cervical.

- 
- Bocejo;
  - Voz salmodiada;
  - Rotação de cabeça;
  - Massagem em região cervical.

# EXERCITANDO...

O dia está lindo !

O dia está lindo demais !

O dia está lindo demais e eu quero ir à  
praia !

O dia está lindo demais e eu quero ir à  
praia tomar sol !



O dia está lindo demais e eu quero ir à praia tomar sol e um bom banho de mar!

O dia está lindo demais e eu quero ir à praia tomar sol e um bom banho de mar e ver as gaivotas voarem !

- 
- **soltar o som / hum / gentilmente, por 10 tempos, sentindo a vibração do peito – quase sem forçar – esvazie. (5X)**
  - **Inspire... livremente... solte o som / hum / um pouco mais alto, 10 tempos, arredondando os lábios para sentir as suas vibrações - esvazie. (3X)**
  - **Inspire... livremente... solte o som dos ditongos / UA –UE – UI- UO - UU /, sentindo os lábios.**

- 
- **Encher as 2 bochechas – esvaziar. 3x**
  - **Rotação da língua por trás dos lábios unidos. 10X nos 2 sentidos**
  - **Peixinho com os lábios durante 30 segundos**
  - **Estalar a língua durante 30 segundos.**
  - **Ke Ke Ke (10 a 15x). Variar com a língua para fora.**

- Márcia Malsar, que tem paralisia cerebral, representou o Brasil nos Jogos Paralímpicos de 1984 e 1988 e conquistou 4 medalhas. Foi a primeira atleta paralímpica do Brasil a conquistar uma medalha de ouro no atletismo, na prova dos 200m rasos





...e **VOCÊ!** Vai ficar aí parado, sentado esperando o tempo passar ou vai seguir o exemplo de Márcia e superar seus limites?





"A felicidade não está em viver, mas em saber viver.  
Não vive mais o que mais vive, mas o que melhor  
vive, porque a vida não mede o tempo, mas o  
emprego que dela fazemos".

( Mahatma Gandhi)

# Referências Bibliográficas:

Cassol M, Behlau M. Análise perceptiva-auditiva e acústica da voz de indivíduos idosos pré e pós intervenção fonoaudiológica. *Fonoaudiol Brasil*. 2000; 3(4):32-44.

2. Soyama CK, Espassatempo CL, Gregio FN, Camargo Z. Qualidade vocal na terceira idade: parâmetros acústicos de longo termo de vozes masculinas e femininas. *Rev CEFAC* 2005; 7(2):267-79.

3. Polido AM, Martins MASUR, Hanayama EM. Percepção do envelhecimento vocal na terceira idade. *Rev CEFAC* 2005; 7(2):241-51.

4. Bloch I, Behrman A. Quantitative analysis of videostroboscopic images in presbylarynges. *Laryngoscope*. 2001; 111(11):2022-7.

5. Pontes P, Brasolotto A, Behlau M. Glottic characteristics and voice complaint in the elderly. *J Voice*. 2005; 19(1):84-94.

6. Behlau M. Presbifonia: envelhecimento vocal inerente à idade. In: Russo ICP. *Intervenção fonoaudiológica na terceira idade*. Rio de Janeiro: Revinter; 1999. p. 25-50.

7. Verdonck-de Leeuw IM, Mahieu HF. Vocal aging and the impact on daily life: a longitudinal study. *J Voice*. 2001; 18(2):193-202.

8. Bilton T, Viúde A, Sanchez EP. Fonoaudiologia. In: Freitas EV, Py L, Neri AL, Caçado FAX, Gorzoni ML, Rocha SM. *Tratado de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2002. p. 820-7.

# Obrigado!

**wendelpereirafono@gmail.com**

 **98847-3454**

