

Designação da Ação: Voz e técnica vocal: práticas para o uso adequado da voz

Modalidade: Curso de Formação

Duração: 25 horas presenciais

Destinatários: Educadores de Infância e Professores dos Ensinos Básico, Secundário e Especial

Área de formação B: Prática pedagógica e didática na docência

Registo de acreditação: CCPFC/ACC-100646/18

Razões justificativas da ação:

A docência é uma atividade ocupacional altamente dependente da realização vocal. Os professores são o grupo de profissionais da voz que regista a maior incidência de patologia vocal, situação que pode condicionar o seu bem-estar pessoal e profissional. Vários estudos reportam-se à importância da formação dos docentes nesta área com o intuito de prevenir alterações vocais e/ou de minimizar as suas repercussões. Formação adequada na área da saúde e técnica vocal possibilita a deteção precoce de comportamentos vocais desadequados por parte do próprio professor e a adoção de condutas mais favoráveis à saúde vocal. Esta ação permitirá que os professores conheçam e desenvolvam o seu potencial vocal, de forma a melhorar o seu bem-estar e desempenho comunicativo na sala de aula.

Objetivos:

- Melhorar o conhecimento sobre o mecanismo de produção vocal;
- Adotar comportamentos vocais saudáveis;
- Reconhecer sinais de risco/alerta de patologia vocal;
- Reconhecer a variabilidade da voz "normal";
- Adequar os padrões de postura corporal, respiração e colocação vocal à atividade vocal ocupacional;
- Desenvolver flexibilidade e resistência vocais para a prática ocupacional;
- Desenvolver a prática de aquecimento e desativação vocal.

Conteúdos:

1. Introdução ao grupo e ao curso – atividades e diálogo. Aplicação de questionários de diagnóstico de conhecimentos. Conceito de voz. Definição de profissional da voz. Caracterização do tipo de performance vocal exigida para a atividade profissional. Aparelho fonador e mecanismo de produção vocal. Fatores de risco de patologia vocal. Procedimentos de higiene vocal. Sinais e sintomas de disfonia. (3h)
2. Relaxamento, postura, respiração (2h)
3. Intensidade vocal (2h)
4. Intensidade vocal/ Altura tonal (2h)
5. Qualidade/expressividade vocal (2h)
6. Ressonância. Ataque vocal. (2h)
7. Projeção. Ataque vocal. (2h)
8. Articulação verbal (2h)
9. Revisão e aplicação de conceitos (2h)
10. Revisão e aplicação de conceitos (2h)
11. Avaliação (2h)
12. Avaliação (continuação). Aplicação de questionários de avaliação da ação. (2h)

Metodologias de realização da ação

Metodologia teórico-prática. A primeira sessão será mais expositiva e decorrerá em torno do diálogo sobre questões teóricas e exemplos práticos. As restantes sessões serão eminentemente práticas, articuladas com os conceitos teóricos em atividades de exploração da relação corpo-voz. O intuito será explorar e assimilar diferentes experiências vocais e corporais, através de práticas individuais e de grupo.

Regime de avaliação dos formandos

Avaliação contínua.

Critérios de avaliação

- Participação e empenhamento nas tarefas propostas – 40%
- Realização de uma avaliação teórica escrita (ficha de avaliação) dos conceitos-chave abordados e uma demonstração prática das técnicas trabalhadas - 60%.

Bibliografia fundamental

- Bele IV. (2008). The teacher's voice: vocal training in teacher education. Scandinavian Journal of Educational Research. 52 (1): 41-57.
- Guimarães I. (2007). A ciência e a arte da voz humana. Lisboa: Escola Superior de Saúde do Alcoitão.
- Behlau M, Pontes P. (2001). Higiene Vocal: Cuidando da Voz. Rio de Janeiro: Livraria e Editora Revinter.
- Duffy O, Hazlett D. (2004). The impact of preventive voice care programs for training teachers: a longitudinal study. Journal of Voice. 18 (1): 63-70. 15.
- Sadolin C. (2000). Complete Vocal Technique. Compenhagen: Shout Publishing.