

## **QUEIXAS VOCAIS E CONHECIMENTOS SOBRE OS CUIDADOS COM A VOZ DE CANTORES AMADORES DE MÚSICA JAPONESA.**

Edson Takeshi Nishimura, Eliana Maria Gradim Fabron, Camila Miranda Loiola. – Inter-áreas – Fonoaudiologia – Departamento de Fonoaudiologia – Faculdade de Filosofia e Ciências – Campus de Marília.

A voz é o meio mais natural, artístico e espontâneo de se fazer música com o corpo humano. O canto, portanto, é a expressão mais universal da música no mundo. (COSTA; ANDRADA e SILVA, 1998). Cantar é uma gestualidade oral, ao mesmo tempo contínua, articulada, tensa e natural, que exige o equilíbrio entre os elementos melódicos, lingüísticos, os parâmetros musicais e a entonação coloquial. (TATIT, 1995). Behlau (1989), referiu que o ato de cantar é uma forma de expressar emoções através da voz, de mostrar o potencial vocal utilizando uma técnica específica ou não, seja em solo ou em coro.

O cantor é considerado um indivíduo que faz uso profissional de sua voz. A voz profissional foi conceituada como uma “forma de comunicação oral utilizada por indivíduos que dela dependem para exercer sua atividade ocupacional” (1º. Pró-Consenso Voz Profissional, 2001). Segundo Boone (1996), a caracterização do uso profissional da voz prescinde da necessidade de que o indivíduo ganhe seu sustento por meio dela.

Koufman e Isaacson (1991) apresentaram uma classificação do uso da voz em quatro níveis, considerando a demanda vocal de cada trabalhador, assim como o impacto do distúrbio de voz no seu trabalho. Dentre os profissionais relacionados, o cantor está enquadrado no nível I, que representa os profissionais que sofrem maior influência das condições da voz no trabalho, ou seja, uma alteração vocal de grau discreto pode trazer sérias conseqüências para a carreira do indivíduo.

Cantar exige alta demanda vocal. Portanto, praticar o canto, mesmo sendo o canto amador, requer cuidados vocais adequados para a prevenção de possíveis problemas decorrentes do mau uso ou abuso vocal e do desconhecimento das capacidades e limitações do mecanismo vocal.

Na literatura, foi encontrado um estudo que visou determinar os efeitos da educação de higiene vocal nos hábitos vocais e nas características perceptuais da voz de cantores não treinados (BROADDUS-LAWRENCE et al, 2000), o que resultou em mudanças mínimas nestes parâmetros, tendo, contudo, contribuído para um maior grau de benefício e aprendizagem para os participantes.

Em estudo realizado com um grupo de cantores de coral, Alves, Braga e Pessoni (2002) compararam a performance vocal dos sujeitos por meio de questionários e avaliação perceptivo-auditiva na pré e pós-atuação fonoaudiológica baseada em orientações de higiene vocal e prática de exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal, obtendo resultados positivos quanto à qualidade vocal global dos coralistas. Outro trabalho realizado posteriormente (RIBEIRO; HANAYAMA, 2005) levantou informações quanto ao perfil vocal de coralistas amadores, investigando sintomas, hábitos, sentimentos e posturas frente à voz cantada e falada. Os achados revelaram associação entre aspectos da voz falada e da voz cantada.

A maior parte dos cantores amadores da comunidade japonesa utilizam como meio de descontração o karaokê. O karaokê é um entretenimento popular que teve sua origem na Ásia, e tem se difundido, com o passar do tempo, pelo mundo todo, em especial no Brasil. No país, esta prática teve início desde a chegada dos primeiros imigrantes, quando o navio Kasato Maru aportou em Santos. Durante as festividades, os imigrantes se reuniam e, um após o outro, improvisavam canções enquanto a platéia dançava e marcava o ritmo com palmas. Somente no pós-guerra surgiu o “*nodojiman*”, que é um concurso de canto onde os cantores se apresentavam com orquestras ou bandas e eram julgados por um corpo de jurados.

Em meados da década de 70 a aparelhagem eletrônica foi inserida no karaokê do Brasil. Conseqüentemente, com a inserção do playback, esta prática tornou-se mais popular e sofisticada.

Atualmente, o Brasil conta com milhares de associações de karaokê, que, semanalmente, reúnem amantes da música e cultura japonesa para ensaios com professores de canto. Em São Paulo, aos finais de semana, é possível constatar a popularidade desta prática, pois podemos contabilizar, em média, cerca de três “*karaokê taikais*” (“*taikai*” significa ‘concurso’) por final de semana. Nesses ‘*taikais*’, aproximadamente 300 cantores se apresentam no decorrer do dia, disputando troféus, e é possível observar que a música em alto volume é uma constante durante todo o evento, e

conseqüentemente, a competição sonora torna-se muito comum, o que gera desgaste dos participantes que utilizam intensamente a voz por longos períodos.

Em trabalho realizado com cantores amadores de karaokê na China (YIU; CHAN, 2003), foram estudados os efeitos da hidratação e do repouso vocal na performance vocal dos sujeitos, tendo como resultado um tempo de canto prolongado para o grupo que recebeu hidratação e realizou repouso vocal e mudanças significativas nas medidas de jitter e pitch mais agudo para o grupo que não tomou água e não descansou a voz.

Observa-se, portanto, que o canto japonês é um estilo musical que apresenta particularidades, porém ainda é pouco explorado na fonoaudiologia. Nakao (2001) avaliou a configuração laríngea de cantores de karaokê durante interpretação de canção japonesa estilo Enka e observou constrições na região supraglótica e na faringe, além de vibrato e movimentos de laringe, epiglote e base de língua. Outro estudo recente envolvendo esta população, verificou o conhecimento de saúde vocal de cantores amadores de música japonesa e correlacionou à auto-avaliação vocal e ao desempenho do canto dos mesmos (TUTYA, 2005).

Dentre os participantes dos concursos de karaokê, constatamos os mais diversos indivíduos, sendo de variadas classes sociais e com as mais variadas profissões. Em geral, cantam apenas por diversão, ou mesmo, como forma de perpetuação da cultura japonesa no país. Isso justifica o fato de serem considerados cantores amadores da canção japonesa, pois não dependem desta prática como fonte de renda. Porém, o uso contínuo da voz em intensidade elevada pode causar riscos de desenvolvimento de disfonias nestes cantores.

Sendo assim, cabe ao fonoaudiólogo atuar na prevenção e eliminação das patologias ou alterações vocais, e no aprimoramento de padrões fisiologicamente estabelecidos, como falsete, vibrato, apoio respiratório, ressonância, entre outros. (CAMPIOTTO, 1997)

Desta forma, este estudo visou verificar os conhecimentos sobre a produção vocal e os cuidados com a voz, e sobre as alterações vocais, bem como o levantamento das performances vocais durante o canto entre cantores amadores de música japonesa.

Participaram do estudo 28 cantores amadores, participantes de um concurso de música japonesa, sendo 13 homens e 15 mulheres, com média de 23 anos de idade, sendo a idade mínima de 13 anos e a máxima de 48 anos, e que cantam há 13 anos em média. Foi aplicado um questionário contendo a identificação dos participantes, tempo de canto e 14 questões abertas e fechadas abordando o assunto.

Em relação aos conhecimentos sobre a produção da voz, as respostas mais citadas pelos sujeitos foram a passagem de ar pelas pregas vocais (25%); vibração das pregas vocais (23%); sons emitidos pelas pregas vocais (15%) e 8% dos participantes relacionaram ao trabalho dos músculos respiratórios. Outras respostas também foram apresentadas, como: modificação dos sons pelo trato vocal, propagação do som pelo ar, produção da voz relacionada à sonorização do ar, ao ar dos pulmões, à pressão subglótica e ainda a fatores emocionais.

Quanto às atitudes benéficas para a voz, as respostas mais citadas foram a realização de aquecimento vocal (17%), o cuidado em não ingerir bebidas geladas e/ou quentes (16%), ingestão de água (11%) e não gritar (9%), sendo também referidas as questões de cuidados com alimentação (6%), repouso vocal (6%), e, em menor número, cuidados com a temperatura, evitar fumo, bebidas alcoólicas e o abuso vocal, comer maçã e realizar treinamento diário.

Em relação às atitudes prejudiciais para a voz, as mais citadas foram: gritar (25%), ingerir bebidas geladas (14%), uso inadequado da voz (13%) fumar (12%) e ingerir álcool (9%). As respostas apresentadas em menor proporção foram: pigarrear, consumo de alimentos apimentados, não consumo de água, falar muito, realizar exercícios com tensão cervical, sussurrar, tossir, roupas desconfortáveis, ar condicionado, poluição e ausência de treinamento.

Quanto à preparação vocal antes das apresentações, 21 sujeitos (75%) relataram a sua realização, sendo que 30% relataram o ensaio da música, 20% vocalização, 20% vibração de língua e 10% relataram realizar aquecimento vocal. Quando questionados a respeito da importância de tais exercícios, 54% associaram ao aquecimento vocal e 9% à preparação do aparelho fonador para o canto. Dentre os participantes que relataram não realizar preparação vocal antes das apresentações, um cantor associou o aquecimento vocal à diminuição da tensão, porém, não o realiza, pois aumenta o nervosismo.

Quando questionados sobre a ingestão de algum tipo de alimento antes do canto, 39% relataram o uso de água, 16%, de maçã, além de pastilhas/ gengibre/ própolis (10% cada).

Foi também questionado se os cantores realizavam aula de canto e se já receberam orientações sobre voz. 22 sujeitos (79%) informaram fazer aula de canto, e 25 (89%) já receberam orientações sobre a voz, sendo 72% por professores de canto, 16%, fonoaudiólogos e 9%, por outros cantores.

Quanto aos conhecimentos a cerca dos problemas com a voz, 29% dos participantes citaram o abuso vocal como etiologia, 27% demonstraram conhecer alguma alteração nas pregas vocais, 19% referiram os sintomas de abuso vocal e 17% não souberam responder.

Em relação aos problemas com a voz, 57% relataram não apresentar histórico de alterações vocais e 25% citaram a rouquidão.

Foram elaboradas questões sobre queixas vocais durante o canto e sua frequência de ocorrência. Estas eram fechadas e tinham como opções de resposta “sim”, “não”, “às vezes” e respostas específicas nas questões sobre as notas musicais em que encontram dificuldades. 71% dos participantes relataram ter bom controle da saída de ar durante a frase musical e 21%, às vezes; 71% relataram desafinar às vezes e 18% não apresentaram tal queixa; 54% citaram dificuldades em atingir notas agudas e 25%, graves; 64% referiram não apresentar tensão no pescoço e 29%, às vezes; por fim 50% dos entrevistados relataram não perceber cansaço e 46%, às vezes.

Foi questionada também a ocorrência de sintomas vocais apresentados após o canto. Cada participante poderia assinalar dentre as opções “não”, “às vezes”, “frequentemente” e “predominantemente” para cada sintoma apresentado na questão. 7% dos participantes relataram rouquidão frequentemente, 29% às vezes e 64% negaram esta ocorrência; 7% relataram perda de voz às vezes e 93% não apresentam esta queixa; 32% dos entrevistados citaram a irritação ou ardor na garganta e 68%, não; 14% informaram dor na garganta e 86%, não; 32% referiram cansaço e 68% negaram esta ocorrência; 21% relataram a presença de pigarro e 79%, não; 29% informaram esforço após o canto e 71%, não; 4% dos participantes referiram tensão na nuca predominantemente, 11%, às vezes e 86%, não; e 100% dos entrevistados relataram não haver sensação de corpo estranho.

A partir dos dados apresentados anteriormente, é possível observar que, em geral, os cantores amadores de música japonesa apresentam conhecimento a respeito da produção da voz. Notou-se que 62,5% dos participantes relacionaram a produção da voz com a ação das pregas vocais.

Da mesma forma, em relação às atitudes benéficas para a voz, os participantes demonstraram certo conhecimento, citando a importância do aquecimento vocal, a hidratação e o cuidado com o abuso vocal. Francato et al. (1996) ressaltam a importância aquecimento vocal para reunir melhores condições de produção vocal do cantor, além de oferecer indiretamente condições para uma maior longevidade da voz. Behlau e Rehder (1997) enfatizam a necessidade de constante hidratação para a adequada saúde vocal. Porém, questões como o desaquecimento vocal, a ingestão de maçã e repouso vocal apresentaram pouca representatividade em números de respostas. No estudo citado anteriormente, Yiu e Chan (2003) demonstraram a maximização do tempo de canto como consequência de boa hidratação e repouso vocal. Observou-se também, que há pouco conhecimento em relação aos benefícios do desaquecimento vocal, o que também foi constatado no estudo de Tutya em 2005. Neste, em um grupo de 60 cantores amadores de música japonesa, apenas um participante relatou realizar o desaquecimento vocal, e os demais desconhecem seus efeitos ou sua importância; além disto, o estudo constatou que, neste grupo de cantores, aproximadamente 50% apresentam hidratação adequada. Em relação à hidratação, observou-se que na atual amostra 86% dos participantes utilizam a água antes de cantar, o que confirma os dados apresentados no estudo de Tutya.

Observou-se que em relação às atitudes prejudiciais para a voz, os cantores apresentam certo conhecimento sobre o assunto, pois grande parte relatou basicamente o abuso vocal, fumo e a ingestão de alimentos gelados ou alcoólicos.

Os dados nos mostram que 75% dos participantes realizam preparação vocal antes de se apresentarem, sendo realizados, em geral, ensaio da música e exercícios de aquecimento vocal. Quando questionados a respeito da importância de tais exercícios, mais de 50% fizeram co-relação com o aquecimento vocal. Também é possível constatar que 79% dos participantes realizam aulas de canto e que 89% já receberam orientações sobre a voz, sendo grande parte por professores de canto (72%). Estes dados sugerem que os participantes apresentam conhecimento a respeito da voz, e que este conhecimento é resultado das aulas de canto e orientações oferecidas pelos professores.

Em relação aos problemas da voz, 76% dos participantes mostraram conhecimento a cerca de alterações vocais, sendo que 57% referiram não terem problemas e 25%, rouquidão.

Quando questionados a respeito dos sintomas vocais apresentados durante o canto, alguns referiram dificuldades com suas performances, como por exemplo, dificuldades no atingir notas musicais e cansaço. Isso pode estar relacionado ao fato de serem cantores amadores, o que, segundo Ribeiro e Hanayama (2005), é devido à falta de informação quanto aos conhecimentos básicos de cuidados vocais e também devido à falta de conscientização das capacidades e limitações do mecanismo vocal.

Em relação ao desempenho vocal no pós-canto, observou-se que não há, em geral, sintomas de alterações vocais. Observa-se somente uma pequena porcentagem de queixas de rouquidão, irritação na garganta, cansaço e esforço. Vale ressaltar neste momento a questão ambiental, que Sataloff e Spiegel (1991) relataram como efeito “Lombard”. Este efeito é caracterizado como a tendência dos cantores aumentarem a intensidade da voz para compensar o ruído de fundo, e conseqüentemente, acabam forçando suas vozes. Portanto, estas alterações podem indicar uma conseqüência do efeito “Lombard”, ou mesmo, ao mau uso da voz durante o canto. Sendo assim, com o aumento deste tipo de lazer, novos estudos devem ser realizados, visando a prevenção de possíveis alterações vocais conseqüentes de abuso vocal ou mau uso da voz neste grupo de cantores.

#### Referências Bibliográficas

- ALVES, P. C.; BRAGA, S. M.; PESSONI, M. P. Performance vocal de um grupo de coralistas na pré e pós-atuação fonoaudiológica. In: FERREIRA, L. P.; ANDRADA e SILVA, M. A. (org.) *Saúde Vocal: práticas fonoaudiológicas*. São Paulo: ROCA, 2002.
- BEHLAU, M. S.; REHDER, M. I. *Higiene vocal para o canto coral*. Rio de Janeiro: Revinter. 1997.
- BOONE, D.R. Sua voz está traindo você? Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.
- BROADDUS-LAWRENCE, P. L. , et al. *The effects of preventive vocal hygiene education on the vocal hygiene habits and perceptual vocal characteristics of training singers*. Journal of Voice. v. 14, n. 1, p. 58 – 71, 2000.
- CAMPIOTTO, A. R. Atuação fonoaudiológica no trabalho com cantores. In: Lopes. (Org.). *Tratado de fonoaudiologia*. São Paulo: ROCA, 1997.
- COSTA, H.O.; ANDRADA e SILVA, M. A. *Voz cantada: evolução, avaliação e terapia fonoaudiológica*. São Paulo: Lovise, 1998.
- FRANCATO, A. et al. Programa de aquecimento e desaquecimento vocal. In: Marchezan, I. Q. et al. (org) *Tópicos em fonoaudiologia*. v. 3, p. 713 – 719. São Paulo: Lovise. 1996.
- KOUFMAN, J.A.; ISAACSON, G. *Voice Disorders*. Philadelphia: W.B. Saunders, 1991.
- NAKAO, E. M. H. *Configuração laríngea durante o canto japonês em estilo Enka*. São Paulo. VII, 38f. [Monografia]. 2001.
- RIBEIRO, L. R.; HANAYAMA, E. M. *Perfil vocal de coralistas amadores*. Revista CEFAC. São Paulo. v.7, n.2, p. 252 – 266, 2005.
- SATALOFF, R.T., SPIEGEL, J.R. *Care of the Professional voice*. Otolaryngologic Clinics of North América. 24: 5-9, 1991.
- TATIT, L. *O Cancionista: composição de canções no Brasil*. São Paulo: Edusp, 1995.
- TUTYA, A. S. *Caracterização da auto-avaliação vocal e do conhecimento de saúde vocal dos cantores amadores de música japonesa*. 2005. 54 f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Fonoaudiologia) – Universidade Federal de São Paulo, UNIFESP. São Paulo, 2005.
- YIU, E. M-L.; CHAN, R. MM. *Effect of hydration and vocal rest on the vocal fatigue in amateur karaoke singers*. Journal of Voice. v.17, n. 2, p. 216-227, 2003.
- 1º Pró-Consenso de Voz Profissional - *Voz e Trabalho: uma questão de saúde e direito do trabalhador*. Rio de Janeiro, 2001.