

## Aprendendo a Falar Bem

### Entrevista com Ana Paula e Carina

Ana Paula d'Aquino Corrêa Machado, fonoaudióloga clínica, especialista em motricidade orofacial e também diretora do núcleo especializado em fonoaudiologia, junto com Carina Chaves Botelho Pinheiro, fonoaudióloga, especialista em audiologia e Diretora da Escutare Serviços Médicos e Fonoaudiológicos, formam a dupla responsável pelo desenvolvimento do "Bem Falar", no Curso de Palestrantes da FEDF.

Através de exercícios e aconselhamentos para cuidar da voz, as profissionais também fazem atendimentos particulares para os que se interessam em aperfeiçoar a fala, como também promovem dinâmicas semanais, no auditório, visando melhorar o desempenho vocal dos participantes.

Conversamos com Carina e Ana Paula que nos contaram sobre a experiência de fazer parte da Equipe Organizadora desta versão do Curso de Palestrantes da FEDF:

#### **Jornalismo: O que significa para vocês fazerem parte deste Trabalho?**

Trabalhar na seara espírita onde podemos ser úteis, representa uma honra e uma bênção, no entanto, sermos chamados a divulgar a Doutrina Espírita, no exercício da nossa profissão, traz um sentimento de imensa gratidão a Deus. A convivência e o trabalho com todos os colegas envolvidos neste projeto enche nosso coração de alegria e nos propicia crescimento e muito aprendizado.

#### **Jornalismo: O que os participantes do curso podem esperar de benefício diante do trabalho que está sendo feito visando a melhoria da fala?**

Temos um Programa de Orientações e Práticas Fonoaudiológicas que traz esclarecimentos e orientações que aumentam a compreensão dos processos envolvidos na transmissão da mensagem oral, juntamente com alguns exercícios, cuidadosamente selecionados e oferecidos a cada encontro.

A compreensão das etapas e estruturas envolvidas na comunicação oral e o treino de sua produção, sendo feito diária e progressivamente, representam o elemento determinante do sucesso no resultado desejado.

#### **Jornalismo: Neste caso, os principais objetivos são:**

Primeiro, **Despertar sobre a importância de se desenvolver a habilidade da Escuta.** Vivemos em um momento onde as pessoas não se escutam mais. Esta é uma habilidade e um valor que não está recebendo nossa atenção. Em que lugar nos colocamos quando ouvimos ao outro? Será que estamos saindo do nosso lugar e tentando escutar do ponto de vista do outro? Sair de si mesmo e abrir-se para aquilo que ainda não sabemos ou não compreendemos, ou; abrir-se para um sentido que não está todo feito. Desenvolver um estado de atenção plena, de auto-observação acolhendo e tomando consciência de tudo e todos a sua volta é um treino que convidamos a todos exercitar, inicialmente nos momentos de silêncio e orações e, posteriormente, ao longo de todo o nosso dia.

Segundo, **Atenção às incoerências**, conscientizar-se do fato de que todo o corpo comunica. Falamos através da postura, gestos, mãos e expressões faciais. Por isso, propomos a observação dos pontos de tensão que, sendo identificados poderão ser trabalhados através dos exercícios de relaxamento que ensinamos.

Terceiro ressaltamos **A importância da respiração**, com o tema “Respirando na fala” buscamos trazer o entendimento de como a respiração adequada deve acontecer e da importância dos exercícios para aperfeiçoar a coordenação da respiração com a fala

Quarto, **Perceber e aperfeiçoar a sua voz**, já que aprendemos que há quatro aspectos relacionados: qualidade vocal (rouca, melodiosa, tensa, soprada..), intensidade (fraca ou forte), frequência (grave ou aguda) e as caixas de ressonância, responsáveis por filtrar e amplificar a voz para que a ouçamos da forma que estamos acostumados. Orientamos quanto aos cuidados que devemos ter no dia-a-dia com a nossa voz e apresentamos exercícios que a preparam para o uso saudável. Também conversamos sobre os excessos ou abusos vocais.

Quinto, alertar sobre, **a importância das vogais** e treinar como bem pronunciá-las amplia a visão sobre uma boa dicção e a partir desta nova perspectiva e habilidade, apresentaremos e **treinaremos a dicção das consoantes**, igualmente importantes.

**Colocar as palavras em frases, orações e períodos**, ao treino com a prosódia (oxítonas/paroxítonas/proparoxítonas), a ênfase, a entonação (melodia frasal) as pausas e pontuação, o ritmo (velocidade da fala) e a coordenação fono-articulatória, será o nosso trabalho final. Podemos chamar de “lapidar o bem falar”, momento em que a fala ganha vida, ou melhor dizendo, ganha alma e se torna o instrumento perfeito para expressar ideias, pensamentos e sentimentos, podendo tocar tanto a mente como o coração de quem nos ouve.

**Jornalismo: Quem tem uma voz desagradável e com pouco alcance, estridente, enfim, pessoas com problemas de dicção podem ser bons palestrantes?**

Ter problemas na voz não é a mesma coisa que ter problemas na fala. Voz significa emissão dos sons e os quatro aspectos relacionados a voz são: intensidade, frequência, qualidade e ressonância. Se houver queixa em relação a um destes quatro itens então o problema será de voz.

Há pessoas porém, com uma excelente voz mas, não articulam bem as palavras, ou apresentam dificuldade na velocidade, ritmo ou precisão na pronúncia dos sons. Se houver queixa em destes aspectos então o problema será de fala.

Há ainda questões respiratórias que podem estar relacionadas tanto com a voz quanto com a fala.

Uma vez identificado onde está o problema, encontraremos suas causas e isto nos ajuda a planejar a adequada abordagem de intervenção. Para causas orgânicas como frênulo lingual encurtado, a famosa língua presa, o médico deverá intervir; se as questões forem de arcada dentária o dentista deverá ser acionado e, se houver questões emocionais envolvidas, devemos encaminhar para um psicólogo.

As orientações e práticas fonoaudiológicas objetivam viabilizar uma adequação de expectativas, valorizando os aspectos positivos que o palestrante já angariou e oportunizando possibilidades de melhorias dos aspectos a serem desenvolvidos através da auto-observação, auto percepção e treino.