

Apostila de Técnica Vocal e Canto



Kauê Chiaramonte Silva – Técnica Vocal Master

Introdução

Esta apostila aborda uma forma de aprendizado, grande parte dos materiais aqui presentes, não são meus, nem a escrita, a maioria desse material eu tirei dos livros que eu deixei de referência, essa apostila é totalmente gratuita, e o curso é ensino livre de música. Aqui se apresenta técnica vocal aplicada ao canto, e iniciação à música. Cantar é um ato de liberdade e de descoberta, de anúncio e expressão total de uma alma, a música transforma, forma e deforma também, a potência da música vocal tem efeitos que dependem da intenção de quem a expressa. É uma didática destinada aos alunos deste curso. Abordando de uma forma diferente o canto, imagino um canto vivo, impregnado de sentido e cultura, de valores, onde nada pode ser jogado fora, e sim transformado. Seja bem-vindo (a). A música conecta o mundo, usada do modo certo, a música une pessoas para um bem em comum e maior, que beneficia a sociedade.

O objetivo desse trabalho de preparação nesse instrumento tão especial, é propiciar uma liberdade agradável ao cantar, e enfim fazer música. Liberte-se, desprenda-se, e aventure-se. Estudar canto é uma forma de se conhecer melhor. Primeiro é a essência, o controle, a respiração, o sentido. Depois, o tom, as notas, a música.

A voz em seu sentido mais profundo e amplo é meu objeto de pesquisa, visualizado o cenário atual, em que a literatura de canto não supre todas as necessidades de um estudante, e a informação é privilégio de poucos, decidi mergulhar na busca por conhecimento, que me levaram a lugares de descobertas e encontros. O presente trabalho é resultado de uma forte experiência de encontro comigo mesmo, com minha voz, minha expressão mais forte, minha identidade.

Uma outra história da Voz

As histórias do canto e da fala nasceram da mesma história, a da voz. Acredita-se que, em princípio, devido às restrições anatômicas de seu aparelho fonador, o homem era capaz de emitir sons limitados, mas que tinham grande potencial comunicativo. Esses sons primitivos, semelhantes à “lalação” de uma criança lactente, podem fazer parte de uma enciclopédia sonora, que tem significado universal e transforma a música, por exemplo, em uma forma de comunicação que transcende o conteúdo semântico das palavras. Chomsky teoriza que todas as línguas humanas atuais têm alguma coisa em comum, fundamentalmente idêntica, que representa uma estrutura profunda, impressa no patrimônio hereditário do homem. Por esta teoria, a linguagem seria uma propriedade biológica do espírito humano, como se a capacidade de expressar ideais coletivos estivesse vinculada às atividades grupais ancestrais, como caçar, acampar e migrar. Na Grécia antiga, descrito pelos historiadores como o período do esplendor da civilização grega, o conhecimento era baseado em observações dos fenômenos naturais. Neste contexto nasceu Hipócrates, filósofo que viveu no século V antes de Cristo. Deu atenção especial à voz humana, descrevendo-a a partir de suas características sonoras, percebidas como “clara”, “rouca”, “estridente”, dentre outras. Veio de Hipócrates a especulação da responsabilidade dos pulmões e da traquéia na produção da voz, e que a língua e os lábios estariam envolvidos na articulação das palavras. No século III antes de Cristo, Aristóteles também especulou sobre a voz humana, e foi o primeiro a afirmar que a voz era produzida pelo impacto do ar na laringe.

Voz e Identidade

A voz humana é uma característica intrínseca da espécie, que acompanha o desenvolvimento do próprio ser humano através dos tempos. Seu desenvolvimento varia de acordo com a idade, aspectos psicológicos e sociais, e por isso podemos considerar a voz como um fator de identidade, e uma ferramenta poderosa de comunicação.

Se descobrirmos nossa verdadeira voz, saberemos quem somos. É simples, nascemos prontos e inclinados para o lado certo, e a partir do primeiro contato, tudo muda. Aquele que nos criou, nos fez com perfeição e amor, e muitas vezes somos educados de forma errada, e falo em contexto geral, mas hoje vamos falar da voz. Nossa voz expressa quem somos, e de onde viemos, pra quê viemos, como estamos, e essa voz é impressão, é marca, é dom, e é bela.

“Três essências nos são importantes: concentração, intensidade, e expressão.” (Alfred Wolfsohn)

“Pra mim, cantar foi sempre a maneira primordial de satisfação artística.” (Alfred Wolfsohn)

“A pessoa é aquilo que pode cantar.” (Roy Hart)

A Espiritualidade da Voz

Espiritualidade é uma dimensão da pessoa humana, representa a ligação da criatura com o criador. Buscar a espiritualidade é reconhecer em si a vida, a espiritualidade humana, porém, compreende que a vida que habita um ser, ou dá vida a um ser, é a mesma vida em todos. É um estado de consciência que harmoniza e integra toda a vida humana, reconhece na humanidade a mesma essência. Portanto, espiritualidade da voz é trabalhar o que se pode ver naquilo que não se pode ver, nem tocar, somente ouvir e sentir. É dar um passo em direção a coisas que estão além da nossa compreensão, é viver os significados e dar o sentido correto ao que se canta pela forma como se vive. Pois através do modo de viver, moldamos nossas formas de expressão, a voz por sua vez carrega o som da vida, o som do sentimento, a voz transborda em si os momentos vividos pela alma. A espiritualidade da voz religa a voz produzida pelo movimento das pregas vocais ao seu dono que expressa muito mais do que quer dizer quando canta ou fala, e é nessa hora que se expressa o indizível e se dá sentido as coisas que se canta ou fala, e a voz cumpre seu objetivo, o de carregar em si o máximo de informações possíveis.

Respiração

É comum começarmos um trabalho vocal abordando a respiração porque nela reside o controle da pressão do ar. A respiração é atribuída a responsabilidade pela boa qualidade vocal. Como respirar?

“É tão possível ensinar alguém a respirar quanto fazer o sangue circular em suas veias“ (citado por Campignon).

Cada um tem um padrão respiratório, isso se dá porque cada um de nós temos

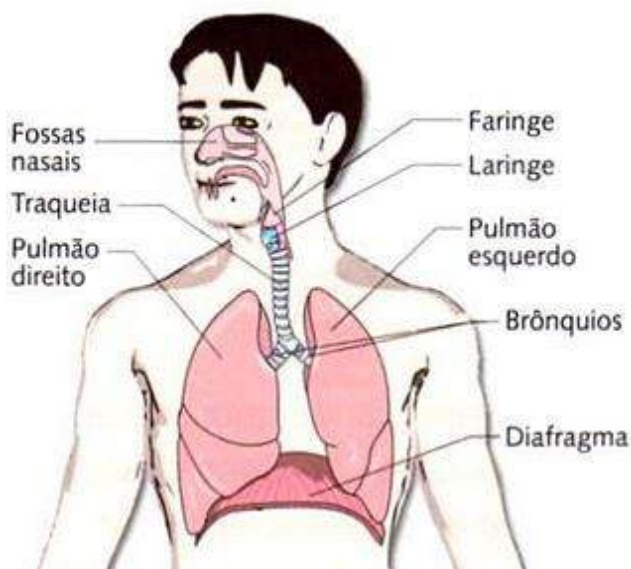
um estilo de vida e hábitos cotidianos, que desde cedo influenciam em nossa postura e provavelmente em nossa respiração.

Tente se esquecer da respiração e lembre-se que você tem um corpo, e esse corpo trabalha dos pés a cabeça. Respirar é importante para o canto, da mesma forma como é importante para viver. Sempre pense numa respiração livre, que te ajude a cantar, e que não seja um peso, algo desagradável.

Existem 3 tipos de respiração que são considerados naturais. São eles: costal superior, diafragmático abdominal ou inferior, e costodiafragmático abdominal. Costal superior, é aquele tipo usado quando estamos eufóricos, ou ansiosos, ou depois de um exercício físico, quando nosso corpo necessita de uma maior quantidade de ar e mais rápido. Nessa respiração, a caixa torácica aumenta e se eleva junto com os ombros. Diafragmático abdominal ou inferior, é aquele tipo usado quando estamos deitados, ou dormindo. Nessa respiração, sentimos somente a expansão abdominal. Costodiafragmático abdominal, é o tipo de respiração que utilizamos para falar e para cantar. Nessa respiração, há uma expansão do tórax e do abdomen, o diafragma desce empurrando as vísceras abrindo caminho para os pulmões descerem. Dessa forma, os pulmões ficam livres e tem melhor apoio do diafragma, dos músculos abdominais e intercostais, além de não tensionar a região do pescoço, que é onde se encontra a laringe e as pregas vocais.

Na inspiração do ar, o diafragma desce, as costelas se afastam, dando espaço para os pulmões se expandirem. Inspirado o ar, o diafragma e os músculos empurram o pulmão, que lança o ar para cima, que passa pela laringe. As pregas vocais entram em posição de fonação se contraindo uma contra a outra, o ar encontra resistência, e ao passar faz as pregas vocais se movimentarem produzindo o som fundamental. O som que foi produzido, encontra os ressonadores que amplificam o som.

O trabalho vocal exige muita concentração, é físico, é mental. É um trabalho que envolve psicologia, filosofia, envolve a cultura e a vida.



Diafragma

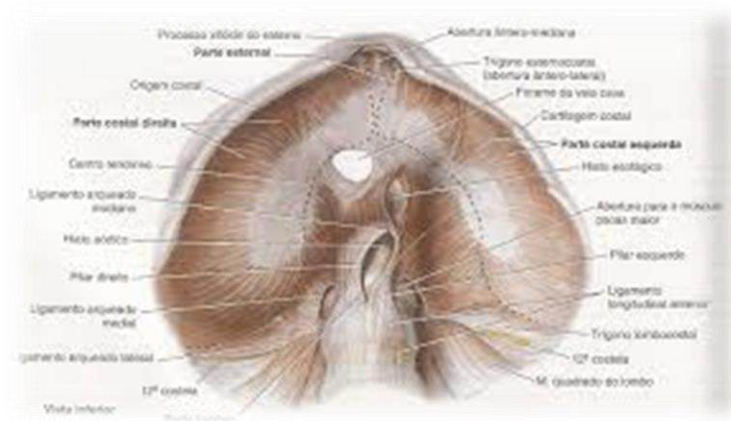
O diafragma é descrito como um músculo delgado e achatado, que separa a cavidade torácica da cavidade abdominal. Ele tem a forma de cúpula côncava na parte de baixo, cuja base está em relação com o contorno inferior da caixa torácica. O diafragma relaciona-se, embaixo, com as vísceras abdominais, e, em cima, com os pulmões e o pericárdio (formação sacular que envolve o coração).

“O diafragma é um músculo situado bem abaixo dos pulmões responsável também pelo mecanismo de entrada e saída do ar. Ele funciona como uma espécie de piloto automático da respiração, daí ouvimos falar tanto dele quando num coral por exemplo os nossos orientadores dizem: Cante com o diafragma!”

Cantar só com o diafragma é totalmente impossível mas, estou certa de que daqui pra frente esta expressão se tornará mais clara. Como nossa maneira de conduzir o ar está totalmente relacionada com a qualidade do som, o diafragma torna-se essencial neste processo. Preste atenção agora:

Quando enchemos nossos pulmões de ar o diafragma abaixa acomodando nossas vísceras, o que nos dá a impressão de que a “barriga estufou”. Claro que existe um aumento no diâmetro total do nosso abdômen, mas pensar em “estufar a barriga” para cantar não será o melhor caminho.”

(MOLINARI, 1999 p.09)



Vamos exercitar um pouco:

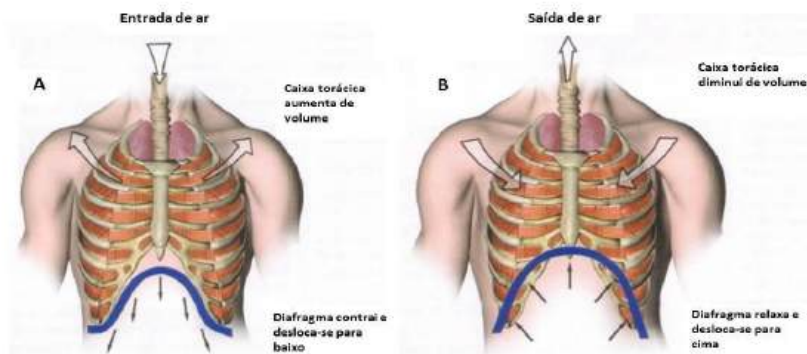
Trabalho de respiração com o apoio do diafragma. Forma que usaremos para o canto.

- 1º - Coloque sua mão sobre seu estômago
- Solte o seu ar (barriga para dentro)
- Inspire (nariz) (barriga para fora)
- Solte o ar pela boca

Coloque a mão sobre o estômago e simule uma tosse

- 2º - Colocar a mão no estômago
- Soltar o ar
 - Inspirar (Nariz)
 - Solte o ar em 5 pequenas doses fazendo uma contração (subida com a cintura) para cada vez que soltar o ar. (Como para apagar 5 velinhas).

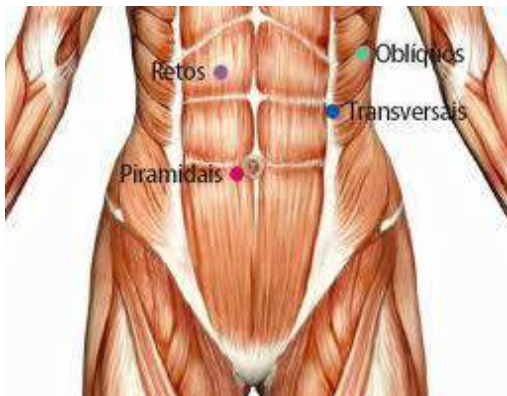
Exercícios com som de "S" e "Ch" (semelhante ao som de uma bexiga se esvaziando), nos ajudam a sentir a respiração e adquirir controle e tónus muscular, necessários para que o ar saia com pressão suficiente para a produção da voz. Relembrando: Inspire utilizando uma respiração mais baixa (costodiafragmática abdominal), e solte o ar com som de "Ssssss" até acabar o ar, mas não o force. Outro exercício que pode ser feito, é inspirar o ar e soltar com som de "s" destacado, ou seja: "sss, sss, sss, sss, sss". (como uma bexiga esvaziando). Com o tempo, aumente o tempo a expiração progressivamente. No canto, não podemos pensar numa respiração sem voz, é por isso que o exercício em exagero, não nos ajudará a cantar, e poderá gerar uma fadiga muscular que prejudicará nosso desempenho vocal. A questão dos exercícios de respiração, não é a intensidade, e nem ficar em um único dia fazendo 3 horas de exercícios, mas é o estudo diário. A questão é a consciência e o controle da respiração.



Apoio

O apoio no canto é tudo que vai nos dar suporte para realizar esse processo. É a posição das nossas pernas e nosso pé, da nossa coluna, cabeça, bacia, e quadril. Quando temos consciência corporal e sabemos o que ocorre fisicamente, é mais fácil pensar como fazer, e melhorar cada vez mais a ação do canto. Quando nosso tronco está organizado, quando nossa cabeça e nossa bacia estão alinhadas, e nossos pés suportando o peso do nosso corpo numa divisão correta, propiciamos uma situação adequada para o canto. Para o apoio, usaremos também os músculos da cinta abdominal (reto abdominal, oblíquo interno e externo e transversos do abdômen), devemos realizar uma pressão suave e firme da musculatura pubiana. Essa contração gera uma pressão interna na região do abdômen que reflete no diafragma, este será levemente pressionado para cima, enquanto os músculos intercostais internos irão entrar em ação. Notas agudas exigem que enviemos o ar na laringe com um pouco mais de pressão e o uso do apoio irá nos auxiliar. O mesmo ocorre quando queremos aumentar o volume/intensidade da voz. Trabalhando o apoio de

forma adequada, o diafragma fará o trajeto de ida e volta sem antecipações, e com isso a saída de ar é equilibrada. Dessa forma, o som é uniforme.



Exercícios - Apoio

Expire todo o ar esvaziando a barriga, conte 4 segundos e inspire. Coloque as mãos acima da cintura para sentir as costelas se expandirem.

Inspire, pressione levemente a musculatura pubiana, e cante uma frase, numa única nota, numa única respiração e com a musculatura levemente contraída. O ideal é ir diminuindo o tempo e tornar a frase mais lenta conforme for progredindo:

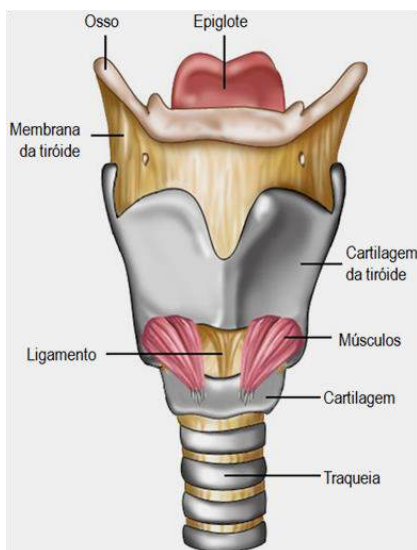
A aglomeração na gleba glacial, glózava a inglesa glamourosa que glisava com o gladiador glutão.

A rata arranha a aranha, a aranha arranha a rata. A rata arranha a aranha, a aranha arranha a rata.

O rato roeu a roupa de rei de Roma, o rato roeu a roupa de rei de Roma.

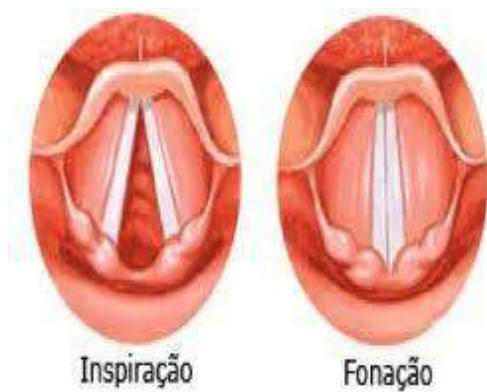
Aparelho Fonatório

Não existe nenhum órgão específico para produzir a voz, por isso utilizamos um conjunto de órgãos que primeiramente são empregados em outras atividades, como a respiração e a alimentação. O aparelho fonador é formado basicamente, pela laringe, onde estão localizadas as pregas vocais, pela traquéia, pulmões, e pelas estruturas articulatórias e ressoadoras. A laringe é uma estrutura que faz parte do aparelho respiratório e que está localizada na região do pescoço. É formada pela por músculos e cartilagens. Dependendo, da idade, sexo, posição da cabeça, ato da respiração, fala, canto e deglutição a laringe pode mover-se, para frente, para trás, elevando-se, e abaixando-se. Do mesmo modo que suas cartilagens, a laringe é versátil, capaz de realizar muitos ajustes que colaboram para a produção dos tons e intensidades vocais.



Pregas vocais

Possuímos um par de pregas vocais situado na laringe horizontalmente em formato de “V”. As pregas vocais se prendem na cartilagem tireóide e nas cartilagens aritenóides, o que possibilita o movimento de abrir e fechar que elas realizam no ato da fonação e respiração. No ato da fonação, as pregas são aproximadas por ação dos músculos responsáveis, e efetuam o fechamento do espaço (glote) existente entre elas.



As principais cartilagens que formam a laringe são: tireóide, cricóide, epiglote, e o par de aritenóides. A cartilagem tireóide é onde está inserida parte do músculo Tireoaritenóideo (TA), considerado corpo das pregas vocais. É uma cartilagem grande, maior nos homens chamada popularmente de “Pomo de Adão”. Parte das pregas vocais insere-se nas cartilagens aritenóides, que possuem formato piramidal e encaixam-se no topo posterior da cartilagem cricóide, que tem formato de anel e está localizada no topo da traquéia. A cartilagem epiglote evita que os alimentos entrem na laringe durante a deglutição.

Veja só:

Nossas pregas vocais, chamadas popularmente de cordas vocais ficam situadas num dobramento da mucosa da laringe, e ao contrário do que a grande maioria imagina, não está em posição vertical como duas cordas de violão, por exemplo. Por estarem ali na laringe e esta por sua vez, ser um importante item do aparelho respiratório, posteriormente também chamado de fonador, a forma com a qual conseguimos controlar nossa respiração é determinante para alcançarmos um bom som.

(Molinari, 1999 p.06)

Resumindo – Produção de Voz.

Produtores – Pulmões, músculos abdominais, diafragma, músculos intercostais, músculos extensores da coluna. Função – Produzem a coluna de ar que pressiona a laringe, produzindo som nas pregas vocais.

Vibrador – Laringe. Função – Produz som fundamental.

Ressonadores – laringe, faringe, boca, cavidade nasal, e crânio. Função – Ampliar o som.

Articuladores – Lábios, língua, palato mole, palato duro, dentes, paredes da faringe, e mandíbula. Função – articulam e dão sentido ao som, transformando sons em orais e nasais.

Sensor – Ouvido. Função – Capta, seleciona e localiza a origem do som.

Projeção Vocal

Projetar a voz é dar ao som o suporte adequado para que ele seja produzido com qualidade suficiente para se propagar e com pressão sonora adequada, sem exageros ou economia.

Afinação

É um assunto muito discutido. Vamos pensar na dimensão desse mistério, pois não se trata somente de nota, mas também de vida, de corpo, de emoção, sentido, organização muscular, e condição física. É comum as pessoas dizerem, “ouça a nota”, escute. Mas vai muito além da escuta. É preciso estudar técnica vocal com cuidado e amor, com vontade e responsabilidade. Nossa musculatura precisa estar preparada adequadamente. O estudo da percepção musical precisa ser aliado a tudo isso. A intimidade com as notas nos ajudará. Mas afinação também é a harmonia do conjunto, a altura dos instrumentos. Sinta a vibração das notas em seu corpo, tome consciência, as frequências no ar vão tomar o ambiente, e se não estiver tudo em harmonia, causam desconforto. Olhe para as pessoas, observe quando estiver cantando, o semblante das pessoas, olhe para os músicos instrumentistas. Tudo isso nos serve de auxílio.

Vocalise

Vocalise é um termo francês que se refere ao treinamento vocal com vogais usados para o desenvolvimento da voz. Esses exercícios também são usados para o aquecimento vocal, pois preparam o cantor para o canto. Claro que o

aquecimento não deve ser somente vocal, mais se deve trabalhar todo o corpo. Com o *vocalise* também aperfeiçoamos a voz, com um trabalho bem elaborado, com critérios, podemos mergulhar para águas mais profundas.

Aquecimento

O trabalho com o aparelho vocal, é semelhante ao de um atleta, pois ambos trabalham os músculos do corpo. É comum quando se fala em aquecimento vocal, pensarmos somente em aquecer fazendo *vocalises*. Mas saiba que é muito mais que isso, aquecimento exige concentração, consciência corporal, e saber quanto tempo vai durar a apresentação.

Exercícios e Vocalises

Antes de começarmos, é bom estarmos tranquilos e relaxados, a tensão prejudica o desempenho vocal. Exercícios como rotação dos ombros e da cabeça, rotação dos pés e também bocejar, nos ajudam a relaxar. Preste atenção na sua postura, e procure uma posição reta, mas não muito rígida, busque um alinhamento da cabeça com o pescoço, coluna e bacia, e perceba se o seu peso está bem dividido entre suas pernas. Procure estudar num lugar calmo e que você se sinta a vontade.

Exercícios de aquecimento

Inspire, e solte o ar com som de "Brrrrrr" , como as crianças imitam os carros. Inspire, e solte o ar com som de "Trrrrrrr", como as crianças imitam uma metralhadora. Esses exercícios relaxam, e aquecem nossa musculatura, mas

não podemos provocar tensão na garganta, fique atento(a). Em geral, a maioria do *vocalises* ajudam a aquecer, mas lembre-se sempre de começar com notas médias, sem esforço. Vão subindo a escala aos poucos.

Humming – mastigação com sonorização

Exercícios de ressonância

Para exercitar e conscientizar nosso corpo sobre a ressonância, sempre pense em boca fechada, somente dessa forma é possível compreender. A técnica utilizada para o estudo se chama *bocca chiusa* (boca fechada).

Ex. Hummmm – hummmmm – hummmmm. (Quando você se refere a uma comida saborosa “hummm” que bom) , é exatamente isso.

Hummmm-aaaaaaa

Hummmm-eeeeeee

Hummmm-iiiiiiiiiiiiiiii

Hummmm-óóóóóóó

Hummmm-uuuuuuu

Registros vocais

Um dos grandes conceitos sobre registros vocais é do Professor de Canto Manuel Garcia II (1805 – 1906) - “Uma série de tons consecutivos e homogenios que vão da região mais grave até a mais aguda de *pitch*”.

A voz cantada é dividida nos seguintes registros: basal, modal (subdividido em peito, médio e cabeça), falsete e flauta. A sensação ao canta uma nota mais grave, é diferente ao cantar uma nota mais aguda, se dá ao registro. Por muito tempo, estudiosos diziam que era somente a região de ressonância. Porém, pesquisas realizadas atualmente, revelaram que em cada registro, havia mais a participação de um músculo do que outro.

Quando canto uma nota grave, tenho uma ação predominante do músculo vocal ou Tireoaritenóideo (TA), o que dá às pregas vocais uma configuração, mais abaulada e encurtada. Além disso, as notas graves são de frequência menor (Hz), o que faz com que as pregas vocais vibrem mais lentamente. Como você deve lembrar, as ondas sonoras que correspondem às frequências graves são de tamanho maior e necessitam de uma caixa de ressonância grande para ressoar. É por esse motivo que ao cantarmos notas graves estas ressoam em nossa caixa torácica, o que determinou a denominação desse grupo de notas como registro de peito.

A medida que subimos cantando a escala musical, o músculo responsável pela tensão nas pregas vocais, denominado Cricotireóideo (CT), passa a ter participação mais efetiva e diminui a atividade do músculo vocal (TA). As pregas vocais assumem uma característica mais alongada e sua borda fica com um aspecto mais retilíneo. Essa configuração ocorre quando cantamos notas agudas cuja frequência (Hz) é maior, o que faz com que nossas pregas vocais

vibrem mais rapidamente. As ondas sonoras agudas necessitam de espaços menores para ressoar. Sendo assim, as frequências agudas irão ressoar na região da face e da cabeça. Isso deu a denominação registro de cabeça para o grupo de notas agudas.

No registro de falsete, ocorre uma diminuição mais intensa da atuação do músculo vocal (TA) e demais músculos adutores (CAL e IA). O músculo tensor (CT) entra em maior atividade, dando à prega vocal um formato muito alongado, com sua borda bem esticada. A diminuição da atividade do músculo vocal (TA) resulta numa menor adução das pregas vocais e dá origem ao aparecimento de uma fenda paralela entre elas. Em relação aos homens é unânime a presença do registro de falsete. Em relação as mulheres, há controvérsias na literatura.

Classificação das Vozes (Naipes Vocais)

Cada escola de canto (lírico e popular) tem seu método classificatório. No canto lírico é utilizado o sistema alemão denominado FACH. Nesse sistema para classificarmos uma voz consideramos: a extensão e tessitura vocal, as colorações e especificações do timbre (voz clara, escura, lírica, dramática, etc.), a passagem das notas e registros, a "capacidade técnica", etc. Sendo assim, este é o método mais específico para a classificação vocal.

No canto popular o sistema classificatório mais adotado é o SATB (Sopran=Soprano, Alto=Contralto, Tenor=Tenor e Bass=Baixo). Nesse sistema para classificarmos uma voz, consideramos somente a tessitura vocal (que abrange todas as notas que emitimos "timbradas" e "sem esforços"). A

maioria dos professores de canto popular e regentes de coral utilizam-se também das vozes intermediárias (Mezzo-Soprano e Barítono) para uma melhor definição vocal.

Vozes Femininas:

Soprano: é a voz mais aguda/clara, capaz de atingir as notas mais agudas e brilhantes. Apresenta uma extensão vocal entre C4 a C6.

Mezzo-soprano: (mezzo em italiano significa meio) é a voz que intermedeia o Soprano do Contralto. A Mezzo-Soprano canta geralmente na oitava do Soprano porém apresenta um timbre mais escuro e volumoso. Apresenta uma extensão vocal entre A3 a A5.

Contralto: é a voz mais grave/escuro, capaz de atingir as notas mais graves (geralmente o timbre apresenta grande metal = "peso na voz"). Apresenta uma extensão vocal entre F3 a F5.

Vozes Masculinas:

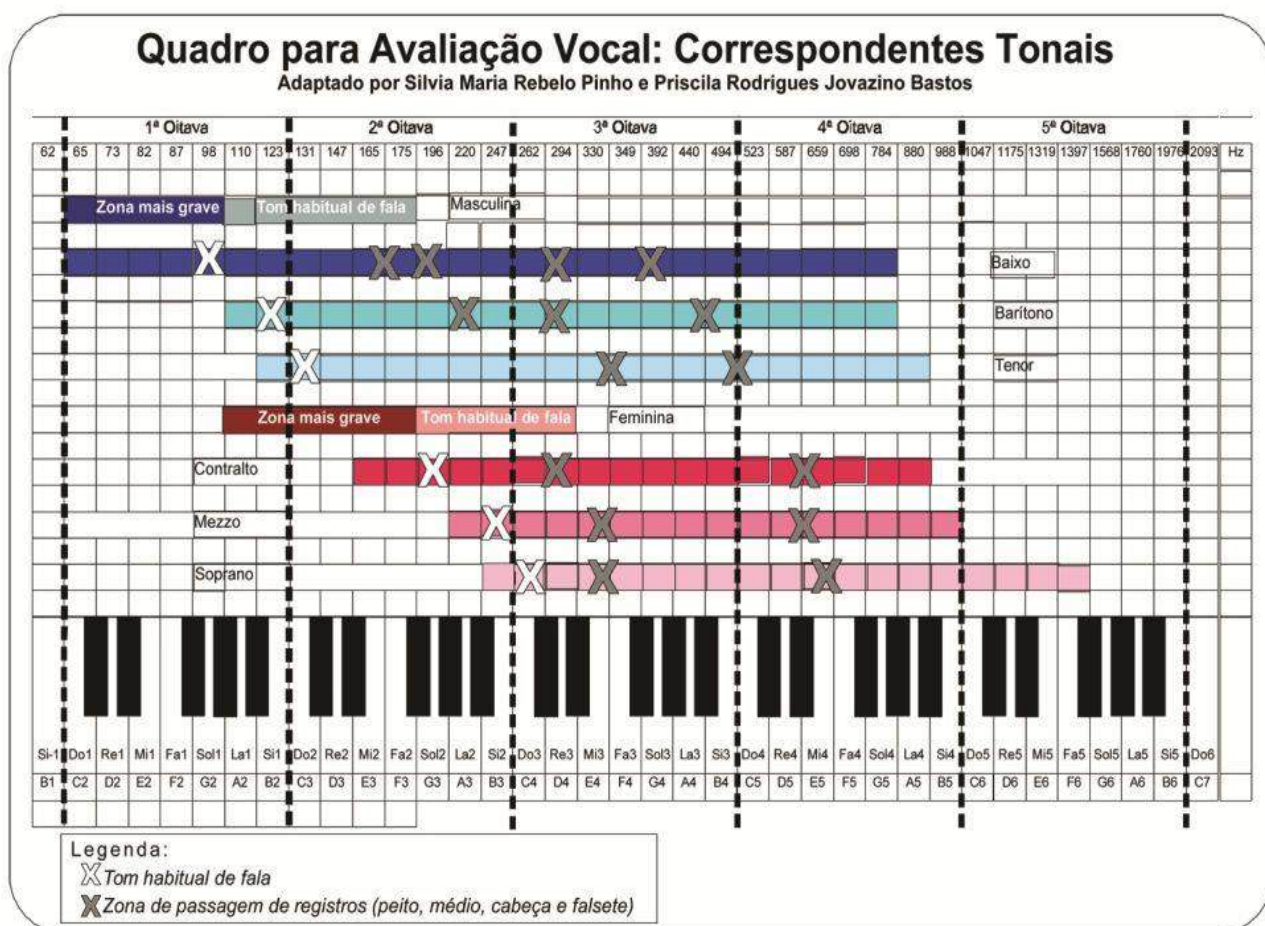
Tenor: é a voz mais aguda/clara. Apresenta uma extensão vocal entre C3 a C5.

Barítono: é a voz que intermedeia o Tenor do Baixo. Pode cantar na oitava do Tenor (com timbre mais escuro) ou/e na oitava do Baixo (com timbre um pouco mais claro). Apresenta uma extensão vocal entre A2 a A4.

Baixo: é a voz mais grave/escuro, capaz de atingir as notas mais graves e

"sombrias" (existem alguns Baixos capazes de atingir notas da primeira oitava do piano!). Tem um timbre com grande metal ("peso na voz"). Apresenta uma extensão vocal entre F2 a F4.

Na tabela abaixo, é possível analisar os registros de acordo com cada tessitura, as notas dos registros são relativas de acordo com cada tessitura.



Cuidados com a saúde vocal

Uma boa “performance” depende também de boa saúde. Neste caso alguns cuidados são essenciais como: dormir bem, alimentar-se adequadamente. Aí vão algumas dicas essenciais:

- mastigar bem os alimentos (além de fazer bem para o processo digestivo, colabora com a preparação muscular do nosso instrumento)
- evitar alimentos gordurosos, principalmente antes de cantar (a gordura deixa a saliva mais “espessa” e isso no palco pode ser problema)
- tomar bastante água (é o melhor hidratante)
- evitar picos de temperatura (ingerir bebidas ou alimentos muito quentes ou muito frios é prejudicial)
- mantenha um equilíbrio e variedade nos alimentos para ingerir o máximo de vitaminas, sais, proteínas etc)
- evitar trocas rápidas de temperatura (lugares com ar condicionado além do problema de temperatura resseca nossa mucosa)
- evite falar em lugares barulhentos
- evite alimentos muito condimentados
- não fume
- não beba (qualquer tipo de ajuda nesse sentido é apenas psicológica)

Referências:

- BÍBLIA SAGRADA.

- CAMPIGNION, P. (texto, ilustr.), Struyf, G.D. (ilustr.) Respirações: a respiração para uma vida saudavel. Trad. Lucia Campello Hahn. São Paulo: Summus, 1998. 143p.

- MOLINARI, PAULA . Conhecer e expressar o indizível – o legado de Alfred Wolfsohn. Campo Limpo/Sp: FACCAMP, 2008.

-MOLINARI, PAULA, Técnica Vocal: Princípios para o cantor litúrgico/Paula Molinari – São Paulo: Paulus, 2007. – (Coleção liturgia e música/ coordenador Joaquim Fonseca)

- MOLINARI, P. M. A. O. Toque e cante. São Paulo: Daise Publicações Musicais, 1999.