

## **Voz e Fala: Importantes aliados na comunicação**

\* Maria Aparecida Miranda de Paula Machado

Voz e fala são fatores de grande importância na comunicação. Sem dúvida, estar vestido de forma apresentável, conhecer sobre o assunto do qual se pretende falar, ter boa aparência, maneiras agradáveis, elegantes e um sorriso franco e no momento adequado também são aspectos que fazem parte do processo e do ato de se comunicar. Contudo, saber utilizar-se da palavra e da voz para a comunicação exige interação para consigo e para com o(s) seu(s) interlocutor(es).

As pessoas com facilidade e habilidade desenvolvida para falar em público, ou simplesmente para falar se expressando adequada e naturalmente, geralmente são desinibidas e extrovertidas, apresentando uma boa percepção de si e do outro, independentes de condições sociais e culturais. Não que aos introvertidos e tímidos seja proibido alcançar um grande desempenho comunicativo, mas exigirá, com certeza, a conscientização de suas habilidades e um bom aprendizado de como exercer a sua competência. Assim, também, aos bons comunicadores desfavorecidos culturalmente, a aprendizagem formal ou acadêmica irá aprimorar suas habilidades comunicativas.

Quando falamos, expressamos o valor da palavra em si, criamos sentidos com o que está submerso ou nas entrelinhas, usamos expressões faciais, e muitas vezes corporais, para enfatizar ou evidenciar aquilo que queremos dizer. Assim, saber falar bem não significa utilizar apenas de um vocabulário adequado, nem ao menos repetir artificialmente fórmulas bem-sucedidas de se comunicar visualmente. Grandes comunicadores são pessoas com inteligência e aptidão para ouvir o outro e desenvolver um olhar aguçado para moldar seu discurso de acordo com a reação de seu interlocutor. Aprender a falar bem é, portanto, a arte de escutar, perscrutar aquele com quem se conversa e exercitar as capacidades oratórias.

Falar de maneira pausada, correta, com articulação precisa (uma boa dicção), sem omissões, sem exageros de expressões faciais e corporais, desenvolvendo sua argumentação com um encadeamento lógico do pensamento, mostrando com clareza o que deseja é uma forma de ser bem compreendido, estabelecendo, portanto, uma comunicação adequada.

A análise das respostas dadas pelo olhar, expressão facial, corporal, ou mesmo uma nova questão levantada pelo interlocutor encaminhará a interação discursiva. Ainda nos sentimos surpresos e assustados ao ver uma pessoa falando sozinha, incoerentemente, talvez porque falte um elemento básico para ocorrer a comunicação – o outro.

Se a fala demonstra o exercício intelectual que realizamos para nos comunicar, a voz demonstra exatamente as emoções nas quais as palavras vêm transportadas. Partindo do pressuposto que a voz está relacionada com a harmonia entre o equilíbrio das múltiplas estruturas orgânicas e sua dinâmica e o equilíbrio psicossocial de cada indivíduo, observa-se que as dimensões integrais do ser humano estão implicadas na manutenção de uma boa voz.

A rigor, quando se fala de uma voz satisfatória, leva-se em consideração que ela seja produzida sem esforço, seja agradável aos ouvidos de quem ouve e de quem fala e seja compatível com a pessoa que a produz. Diante do exposto, uma voz disfônica ou desagradável pode estar advertindo, entre outros, para problemas emocionais em que o indivíduo esteja envolvido, mesmo que a rouquidão, como exemplo de disfonia, pareça deixar a voz mais sedutora. Dependendo do tipo e do grau de disfonia, ouvir e observar esta pessoa falando é cansativo e desvia a atenção do conteúdo de interesse.

### **Então, como se realiza, naturalmente, a comunicação por meio da voz?**

Por um lado, uma boa voz revela harmonia biopsicossocial e realiza, por si, uma boa comunicação. Orientações para manutenção da saúde vocal incluem cuidados com a saúde geral, desde a alimentação, sono, postura corporal, vestuário, prática desportiva, até cuidados mais específicos para as regiões que compõem o sistema de emissão da voz e a redução dos abusos e do mau uso vocal.

Por outro lado, uma voz bem utilizada conserva seu tom natural, uma intensidade adequada ao ambiente e uma velocidade apropriada ao assunto e ao caráter mais ou menos formal devido, porém, apresenta inflexões, mudanças de ritmo, entonações, acentuação, prolongamentos, pausas, ou seja, os elementos supra-segmentais, ou não-lingüísticos, são variados.

Nesse sentido, somando-se a respiração silenciosa, tranqüila e eficiente, a uma voz projetada, clara, flexível, e à fala precisa, bem coordenada e com capacidade argumentativa, torna-se eficaz a comunicação.

\* Maria Aparecida Miranda de Paula Machado é fonoaudióloga e doutora em Saúde Pública