

Universidade de Évora - Escola de Artes

Mestrado em Ensino de Música

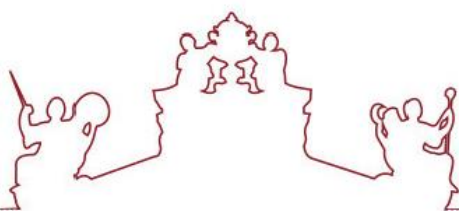
Relatório de Estágio

O aquecimento e o desaquecimento Vocal na Arte do Canto

Lúcia Sofia Serrano Marques

Orientador(es) | Liliana Margareta Bizineche

Évora 2022



Universidade de Évora - Escola de Artes

Mestrado em Ensino de Música

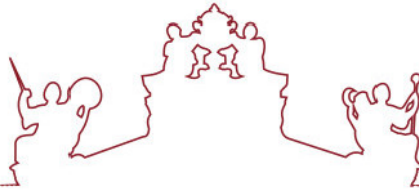
Relatório de Estágio

O aquecimento e o desaquecimento Vocal na Arte do Canto

Lúcia Sofia Serrano Marques

Orientador(es) | Lílíana Margareta Bizineche

Évora 2022



O relatório de estágio foi objeto de apreciação e discussão pública pelo seguinte júri nomeado pelo Diretor da Escola de Artes:

Presidente | Olga Magalhães (Universidade de Évora)

Vogais | Liliana Margareta Bizineche (Universidade de Évora) (Orientador)
Mauro Dilema (Universidade de Évora) (Arguente)

Agradecimentos

Os meus mais sinceros agradecimentos a todos aqueles que estiveram ao meu lado durante a elaboração deste relatório de estágio, e sem os quais nada disto seria possível. Dentre os quais gostaria de destacar:

A minha professora e orientadora, Prof. Doutora Liliana Bizineche, por ter caminhado ao meu lado durante esta jornada.

Aos meus Orientadores Cooperantes, professora Joana Godinho, professor Octávio Martins e professor Artur Barroso, por me terem dado a conhecer os seus alunos e a terem partilhado esta experiência comigo. Foi graças a vocês que aprendi que podia ter uma postura divertida e relaxada em sala de aula sem comprometer o processo de aprendizagem. A todos vocês o meu mais sincero obrigado por terem tornada o meu estágio uma experiência tão gratificante.

Quero também agradecer à minha família, por todo o apoio, carinho e por me desafiarem a ser sempre a melhor versão de mim própria. Um especial agradecimento à minha mãe por todas as oportunidades que me proporcionou, e por me mostrar a importância de ter uma boa educação. Ao meu namorado Michael Varela, por todo carinho e apoio que teve para comigo durante este processo, pela paciência e as palavras amigas, e por ter estado lá para me apoiar quando mais precisei.

E por último mas não menos importante, gostaria de agradecer a todos os meus amigos que me ajudaram e me apoiaram durante esta jornada. Com especial menção para a minha amiga Maria Inês Beira, por sempre ter estado lá para mim, nos bons e nos maus momentos, por ter sido o ombro onde sempre me pude apoiar quando mais precisei, tenho muito orgulho em dizer fizemos esta caminhada juntas, e nada no mundo me levaria a querer que tivesse sido de outra forma.

Resumo

Este trabalho consiste na elaboração do Relatório Final do Estágio de Ensino Supervisionado de música, que foi realizado como parte integrante e conclusiva do Mestrado em Ensino de Música, Canto Lírico da Escola de Artes da Universidade de Évora. A prática de Ensino Supervisionada desenvolveu-se no Conservatório Regional de Évora (EBORAE), no ano letivo de 2020/2021 tendo como objetivo primordial a consolidação e integração dos conhecimentos teóricos adquiridos no 1º e 2º semestre do Curso de Mestrado, através da prática da docência supervisionada e orientada, com vista à profissionalização de professores competentes de ensino especializado da música. O presente relatório está estruturado em duas grandes partes: na primeira parte serão apresentadas as problemáticas das atividades desenvolvidas na prática de ensino supervisionada, o que foi trabalhado com os diferentes alunos e os métodos de ensino aplicados. A segunda parte é constituída pela pesquisa da temática escolhida, neste caso o Aquecimento e o Desaquecimento Vocal, como é visto pelos profissionais da voz, a sua problemática e importância para a vida profissional e de que forma este foi integrado e trabalhado ao longo do ano letivo no estágio.

Palavras-chave: Saúde vocal; aquecimento; vocalize; desaquecimento; profissionais da voz;

Abstract

Title: *Vocal warm-up and cool-down in the art of singing*

This dissertation involves the elaboration of a supervised music internship report. This was accomplished to meet the criteria, that are mandatory, to conclude the masters in teaching program provided by Évora's University School of Arts.

The internship took place at Évora's regional conservatory, Eboæ Mvsica (CREV), during the school year of 2020/21. The primary goal was to practice, in a supervised environment, some of the methodologies learned in the subjects provided during the 1st and 2nd semester of the Master's program, which was designed to form competent individuals that are prepared to teach in specialized music schools.

This dissertation is divided into two parts, the first part being the report of the internship where a description of all the activities done with the students will be provided, analyzing what was worked on, what methodologies were used and what problems were encountered. The second part is where I will focus in the research elaborated on the theme chosen, the importance of the vocal warming and cooling exercises. It will be discussed how voice professionals perceive the importance of this theme and it's influences in every singer professional life. Different exercises will be described and explained by the results provided of its usage during the internship done during a year.

Keywords: Vocal health; Warm up exercises; Vocalization; Cooling down exercises; Voice professionals.

Índice

Introdução.....	11
Enquadramento normativo	13
Parte 1- Prática de Ensino Supervisionada no Ensino vocacional da música	14
Caracterização do Conservatório Regional de Évora	14
1.1. História e localização	14
1.2. Projeto educativo do EBORAE	15
1.3. Oferta formativa.....	15
1.4. Situação atual.....	17
Aulas assistidas	18
2. Caracterização dos alunos:	18
2.1. Aluno A: ensino oficial	18
2.2 Aluno B: Regime Oficial.....	20
2.3. Aluno C: Ensino livre.....	21
2.4. Aluno D: Ensino livre	24
2.5. Aluno E: Ensino livre	26
Classe de Conjunto Coral.....	27
3.1. Classe de Conjunto Coral, turma A.....	27
Evolução ao longo do ano letivo:	28
3.1.1. Aulas lecionadas.....	29
3.2. Classe de Conjunto Coral, turma B.....	30
3.2.1. Aulas lecionadas.....	32
3.3. Classe de conjunto Coral, turma C.....	32
3.3.1. Aulas lecionadas.....	34
Aquecimento Vocal	34
Tempo de realização dos exercícios vocais.....	40
Exercícios de aquecimento vocal.....	41
Desaquecimento vocal	48
Os objetivos do desaquecimento vocal	48
Tempo de realização de cada exercício.....	50
Exercícios de desaquecimento vocal	50
Aplicação da pesquisa no estágio	51
Desaquecimento vocal	54
Conclusão	55
Referências bibliográficas	57
Web-grafia.....	61

Web-grafia de imagens	61
Apêndices	63
Anexos.....	83

Índice de tabelas

Tabela 1	19
Tabela 2	19
Tabela 3	20
Tabela 4	21
Tabela 5	23
Tabela 6	23
Tabela 7	25
Tabela 8	25
Tabela 9	26
Tabela 10	27
Tabela 11	28
Tabela 12	29
Tabela 13	31
Tabela 14	31
Tabela 15	33
Tabela 16	33
Tabela 17	63
Tabela 18	66
Tabela 19	69
Tabela 20	72
Tabela 21	75
Tabela 22	79

Índice de figuras

Figura 1	19
Figura 2	39
Figura 3	45
Figura 4	46

Lista de Abreviaturas

PESEVM - Prática de Ensino Supervisionada no Ensino Vocacional da Música

EAEM – Ensino artístico especializado

CREV - Eborae Musica

OC – Orientador cooperante

Introdução

O atual relatório de estágio está integrado no âmbito das unidades curriculares de Prática de Ensino Supervisionada no Ensino Vocacional de Música I e II – Canto, integradas no Plano de Estudos do Mestrado em Ensino de Música da Universidade de Évora.

Este relatório será organizado em duas secções: a primeira, será exclusivamente dedicada à Prática de Ensino Supervisionada no Ensino Vocacional da Música (PESEVM), prática de natureza pedagógica que teve lugar no Conservatório Regional de Évora (Eborae música), situado em Évora, sob a orientação da professora Joana Godinho, onde me foi permitido assistir às aulas, atividades e momentos de avaliação dos alunos da classe de canto e classe de conjunto coral no período compreendido entre Outubro de 2020 e Julho de 2021.

Neste estágio é pretendido fazer 85 horas no primeiro semestre e 212 horas no segundo semestre. A mestranda fez um total de 290 horas e 43 minutos de estágio, abrangendo aulas assistidas e lecionadas, audições das classes, assim como alguma assistência dada pela mestranda na preparação e elaboração de algumas aulas.

É importante salientar que, devido à situação pandémica que o mundo atravessa neste presente ano letivo (2020/2021), não foi possível à mestranda assistir a audições de classe no primeiro semestre, nem lecionar qualquer aula da Prática de Ensino Supervisionada (PES). Deste modo e com o intuito de completar as horas destinadas a atividades dentro da instituição e também devido à escassez de alunos na classe de canto, foi autorizada à mestranda a participação nas aulas de classe de conjunto coral dos professores Artur Barroso e Octávio Martins, assim como assistir a participar em concertos e atividades com o Coro Polifónico Eboræ Mvsica.

De acordo com o regulamento interno desta unidade curricular, a mestranda deveria de ter estagiado com dois alunos de cada nível de estudo; todavia existindo apenas dois alunos de canto a frequentar o ensino secundário, e três no ensino livre, a mestranda não teve possibilidade de assistir a qualquer aluno dos outros níveis pretendidos.

Na primeira parte deste trabalho, será apresentado uma contextualização da comunidade escolar em que este estágio esteve inserido, caracterizando o ambiente de ensino bem como o contexto do mesmo. Partindo depois para a descrição das aulas assistidas, aulas lecionadas assim como outras atividades que a mestranda teve oportunidade de observar e realizar.

Na segunda parte, farei então a ponte de ligação com a secção anterior onde se enquadra a problemática a estudar. De seguida, realizou-se o trabalho de investigação desenvolvido, no

curso do qual se teve a intenção de aprofundar o conhecimento sobre o atual estado da arte, expor a importância de um bom aquecimento vocal antes do estudo/performance, assim como a relevância de um bom desaquecimento após os mesmos.

Enquadramento normativo

A concretização da PESEVM realizada no ano letivo 2020/2021, como conclusão do ciclo de estudos do Mestrado em Ensino de Música, cumprindo as normas estabelecidas pela Universidade de Évora, assim como dos seus departamentos de Música (Escola de Artes) e de Pedagogia e Educação (Escola de Ciências Sociais). Estes normativos apresentam-se incluídos na Ordem de Serviço n.º 9/2011 de 4 de julho, esta foi modificada e revogada pela Ordem de Serviço n.º 12/2016 de 10 de agosto, no âmbito dos Cursos de 2º Ciclo que dão Habilitação Profissional para a Docência tal como no Programa das Unidades Curriculares PESEVM I e II do Curso de Mestrado em Ensino de Música.

As condições para a estruturação do estágio da PESEVM são determinadas pela legislação que preceitua a entrada à carreira na docência, logo a sua nomeação torna-se relevante. Os documentos que determinavam, à data da PESEVM, as conjunturas para a obtenção da Habilitação Profissional para a Docência eram: O Decreto-Lei n.º 43/2007, de 22 de Fevereiro, rematado pelo Decreto-Lei n.º 220/2009, de 8 de Setembro juntamente com a Portaria nº 1189/2010, de 17 de Novembro; Decreto-Lei n.º 79/2014, de 14 de Maio. Na legislação acima referida, nomeadamente no Decreto-Lei nº 79/2014, destaca-se a necessidade de asseverar a formação mais consistente e completa no domínio da docência, no enquadramento específico da área estudada, o aluno que se inscreva neste ciclo de estudos, é-lhe conferida a habilitação para a docência.

Aqui, a PESEVM adquire um papel de destaque, dado o seu peso de limite mínimo legal, 42 ECTS, sendo este valor consideravelmente superior em relação às outras componentes curriculares desta área de formação. Deste modo, esta é considerada como o principal veículo de tomada de contacto e consciência com a estrada que liga a teoria à prática no ensino, graças ao seu carácter facilitador de experiências e de choque com a realidade que é a pedagogia musical (Decreto-Lei n.º 79/2014, de 14 de Maio, do Ministério da Educação e Ciência, 2014).

Com base no enquadramento legal acima exposto, o local de estágio que foi atribuído à candidata foi o Conservatório Regional de Évora (Eborae Mvsica), instituição autenticada e respeitada dentro do panorama educativo musical português, integrado na conjuntura do Ensino Artístico e Especializado da Música (EAEM); o mesmo foi supervisionado pela orientadora cooperante Joana Godinho, docente de Canto e com já vários anos de experiência desta escola.

Parte 1- Prática de Ensino Supervisionada no Ensino vocacional da música

Caracterização do Conservatório Regional de Évora

1.1. História e localização

A Associação Musical de Évora “Eboræ Mvsica” foi fundada em Setembro de 1986, tendo como objetivo sensibilizar a comunidade local para a música, assim como ajudar na divulgação musical dos polifonistas eborenses dos séculos XVI e XVII.

Até hoje esta associação teve três sedes físicas, das quais: a igreja de Santa Marta, localizada na rua de Santa Marta perto do Teatro Garcia de Resende, a segunda no Solar dos Condes de Portalegre, situado no largo Mário Chicó e por último no Convento dos Remédios situado na avenida de S. Sebastião junto à porta de Alconchel, freguesia Horta das Figueiras; onde permanece até aos dias de hoje.

Situado no Convento dos Remédios em Évora, o Conservatório Regional de Évora – Eboræ Mvsica é uma Escola de Ensino Artístico Especializado, reconhecida e abrangida pelo Ministério da Educação desde o ano letivo 2003/2004. Este teve origem após a solicitação por parte do Eboræ Mvsica – Associação Musical de Évora, Entidade Proprietária do Conservatório. Esta oficialização por parte do Ministério da Educação, permitiu oficializar os cursos aqui ministrados, designadamente, o Curso de Iniciação Oficial e os Cursos Básico e Secundário de Música.

Existe também, para além da oferta formativa a nível oficial, os cursos em regime livre, sejam estes de carácter coletivo ou individual, como no caso dos instrumentos.

O Conservatório tem como objetivos estimular a aprendizagem do Canto, da Formação Musical assim como o da formação de músicos nos mais variados leques de instrumentos, contribuindo deste modo para a valorização pessoal dos seus alunos.

Deste modo, em prol do ensino da Música, o Conservatório, em conjunto com a Associação *Eboræ Mvsica* oferece aos alunos uma formação musical completa, incentivando atividades na comunidade onde se insere, e proporcionando aos seus alunos uma experiência plena do que é o mundo da música

1.2. Projeto educativo do EBORAE

O Projeto Educativo do EBORAE tem como pilares fundamentais a Interdisciplinaridade, a Autonomia e a Transformação. Deste modo, o documento demonstrará duas perspetivas:

1. A aceitação do aluno enquanto indivíduo, respeitando a sua individualidade e criatividade, apelando à sua formação em diferentes domínios assim como o incentiva na sua participação na vida escolar e comunitária.
2. A conceção de uma pedagogia que visa promover o desenvolvimento musical, ligando-se à necessidade de organização e do cumprimento dos currículos estabelecidos.

O EBORAE tem como objetivo primordial que a música e o ensino da mesma façam a ponte entre a escola e toda a comunidade envolvente, de modo a criar um ambiente fértil para o desenvolvimento cultural, educativo e social de todos os elementos nele inseridos. A Autonomia, Interdisciplinaridade, e a Transformação serão as bases para que isto aconteça. O crescimento pessoal de cada aluno, assim como o diálogo e cooperação entre todos os elementos que fazem parte do processo de ensino-aprendizagem, são as metas principais para o triénio 2017/2020 (CREV – Projeto Educativo, 2020, pp. 8,9,10)

1.3. Oferta formativa

Tendo em consideração a atual legislação, o Conservatório Regional de Évora “Eboræ Mvsica” oferece o ensino vocacional da música da seguinte forma:

- Curso de Iniciação;
- Curso Básico, em regime articulado e regime supletivo¹;
- Cursos Secundários, em regime articulado e regime supletivo;
- Cursos Livres².

Atualmente, o Eborae oferece o seguinte leque de opções:

¹ Planos curriculares e respetivos conteúdos programáticos de acordo com a legislação em vigor para o ensino artístico especializado de música;

² Planos independentes com programas e métodos adequados em regime de Curso Livre

- Em regime oficial ou livre: Acordeão, Canto, Clarinete, Contrabaixo, Flauta, Formação Musical, Guitarra, Oboé, Órgão, Percussão, Piano, Saxofone, Trombone, Trompa, Trompete, Viola de arco, Violino e Violoncelo.

- Exclusivos em regime livre: Bateria e Baixo Elétrico e Violoncelo.

Iniciação Musical

O plano de estudos do Curso de Iniciação Musical compreende as seguintes disciplinas:

- 1) Instrumento Preparatório;
- 2) Formação Musical Preparatória;
- 3) Classes de Conjunto Preparatórias.

A carga horária presente nas disciplinas de Formação Musical Preparatória e Classe de Conjunto Preparatória é acordada em Conselho Pedagógico, já a carga horária da disciplina de Instrumento Preparatório é obrigatoriamente um tempo letivo, de acordo com a Portaria nº 223- A/2018, de 3 de agosto, e respetivamente às aulas de Instrumento Preparatório, estas são lecionadas nos termos da Portaria nº 223-A/2018, de 3 de agosto.

Cursos Secundários de Música

Em relação aos Cursos Secundários de Música, estes têm a duração global de três anos e têm como disciplinas obrigatórias os componentes de Formação Científica e Técnica-Artística. Existem os Cursos Secundários de:

- 1) Instrumento;
- 2) Formação Musical;
- 3) Composição;
- 4) Canto.

Os planos de estudo referentes aos Cursos Secundários de Música no regime articulado e supletivo são conjeturados na Portaria nº 229-A/2018, de 14 de agosto.

Cursos Livres

Os Cursos Livres a funcionar no Eborae são: Pré-Iniciação Musical, Iniciação Musical Preparatória e Instrumento. É também possível frequentar outras disciplinas em regime livre.

1.4. Situação atual

Como já referido anteriormente, o Conservatório Regional de Évora encontra-se situado no Convento dos Remédios, Avenida de S. Sebastião, Freguesia Horta das Figueiras. Este edifício é uns dos monumentos históricos que fazem parte do património enaltecido da cidade de Évora. O edifício tem onze salas de aula; sala de convívio, sala de estudo, sala de professores, secretária, receção, biblioteca, espaço de convívio ao ar livre (claustros do convento) e instalações sanitárias.

O corpo docente presente na instituição no ano letivo 2020/2021 era composto por 30 professores das mais variadas áreas e instrumentos. Estiveram inscritos na instituição cerca de 135 alunos no Curso Básico em Regime Articulado e Supletivo, alunos que frequentaram em simultâneo os 2º e 3º ciclos do ensino regular, 13 alunos nos cursos Secundários, 47 alunos no Curso de Iniciação. Houve cerca de 66 alunos a frequentar o regime o regime livre, o que dá um total de 261 alunos.

O corpo docente de Canto é constituído por duas professoras: a professora Joana Godinho e a professora Sandra Medeiros.

No âmbito do projeto PES, a aluna teve a oportunidade de trabalhar com a professora Joana Godinho, aqui pode assistir às aulas da sua classe, embora não lhe tenha sido dada a oportunidade de as lecionar. A classe era constituída por 5 alunos: duas alunas do regime oficial de canto, no 2º grau, e três alunos do ensino livre.

As aulas de regime oficial eram constituídas por blocos de 50 minutos cada, uma vez por semana, já as aulas de curso livre eram divididas em blocos de 30 minutos cada, também apenas uma vez por semana. Devido à escassez de alunos de canto, a mestrande teve oportunidade de trabalhar e lecionar aulas de classe de conjunto coral dos professores Artur Barroso e Octávio Martins, estas eram constituídas por blocos de 70 minutos cada.

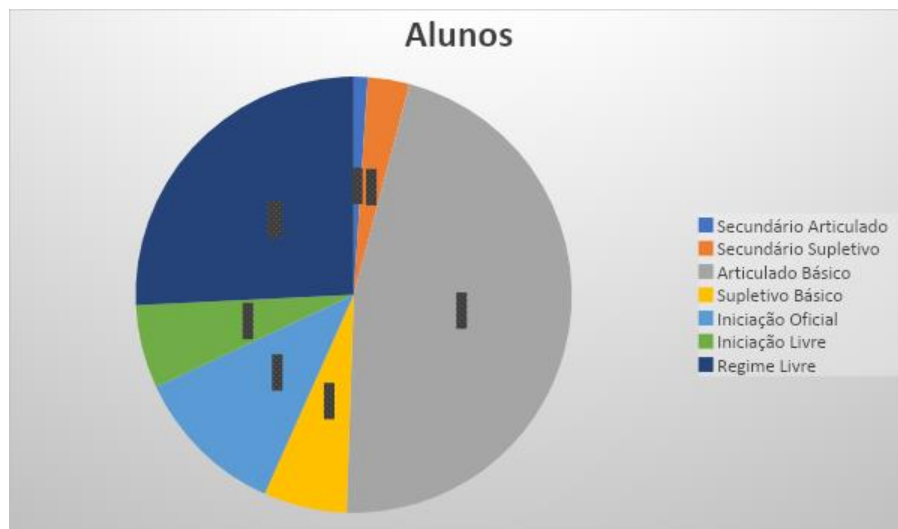


Figura 1- Número de alunos inscrito no ano letivo 20/21 no Eborae

Aulas assistidas

2. Caracterização dos alunos:

2.1. Aluno A: ensino oficial

O aluno A é um estudante de idade adulta do regime oficial de canto, estando já no seu 2º ano de instrumento. Este frequentou as aulas em regime misto, pois devido ao seu trabalho como enfermeiro e dada a atual situação pandémica, nem sempre tinha possibilidade de se deslocar a Évora para fazer as aulas. Contudo este não autorizou que a estagiária assistisse às aulas on-line, logo a minha descrição basear-se-á apenas nas aulas presenciais.

Tendo tido sempre aulas com a professora Joana Godinho, este aluno demonstra ter já uma técnica razoavelmente consolidada. Com uma postura descontraída nas aulas, sem receio de fazer perguntas e expor as suas opiniões musicais. Quando se apresentava nas aulas, trazia sempre o repertório lido e seguro, podendo notar-se que dedicava tempo ao estudo do mesmo.

2.1.1. Evolução ao longo do ano letivo

Com algumas facilidades musicais e vocais, notou-se a evolução do aluno ao longo do ano letivo e o material didático destinado ao aluno foi cumprido quase na íntegra. A mestrandia pode verificar alguma evolução, com base nas aulas presenciais assistidas. Este apresentava no início do ano alguns problemas com a respiração, sendo esta por vezes um pouco

insegura e alta na zona diafragmática, assim como algumas incertezas rítmicas. Ao longo dos períodos notou-se melhoria nestes aspeto. O aluno A tem registo de Soprano, e o material didático trabalhado ao longo dos períodos pode ser visto na tabela abaixo:

Tabela 1- Material didático Aluno A

Material didático Aluno A

<i>1º Período</i>	<i>Io son quel gelsomino; He shall feed his flock; Minelied; Come unto Him;</i>
<i>2º Período</i>	<i>Mai; Stizzoso mio stizzoso; Sull'aria; Porgi Amor:</i>
<i>3º Período</i>	<i>Marinella, Marinella; Lascia chio pianga; Salutaris Hostias; Estrela;</i>

Tabela 2- Estratégias de trabalho aplicados ao aluno A

Estratégias de trabalho aplicados ao aluno A
<p>.Aquecimento e trabalho de técnica vocal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de relaxamento muscular • Exercícios de ativação do fluxo de ar • Exercícios de ativação da dicção • Exercícios de extensão vocal <p>.Apresentação da peça;</p> <p>.A professora fala um pouco sobre a peça em questão;</p> <p>.A professora toca a linha vocal do aluno para esta a ir interiorizando;</p> <p>.A professora lê o texto da peça e o aluno repete prontamente;</p> <p>.O aluno canta pela primeira vez secção por secção;</p> <p>.A professora corrige para tirar quaisquer dúvidas que o aluno possa ter;</p> <p>.O aluno repete as secções mais problemáticas;</p> <p>.A professora aconselha algumas gravações que o aluno possa ouvir após ter estudado a peça em casa;</p> <p>.A professora aconselha que o aluno faça o trabalho de casa e vá pesquisar a história da obra;</p>

2.1.2. Aulas lecionadas

Não foi dada à mestranda nenhuma oportunidade de lecionar aulas com o aluno A.

2.2 Aluno B: Regime Oficial

O aluno B é estudante de idade adulta a frequentar o regime oficial de canto, estando já no seu 2º ano de instrumento. Este frequentou as aulas em regime misto, pois devido ao seu trabalho como médico e dada a atual situação pandémica, nem sempre tinha possibilidade de se deslocar a Évora para fazer as aulas.

Tendo tido sempre aulas com a professora Joana Godinho, este demonstra ter já uma técnica razoavelmente consolidada. Tinha uma postura descontraída nas aulas, sem receio de fazer perguntas e expor as suas opiniões musicais. Quando se apresentava nas aulas, trazia sempre o repertório lido e seguro, notando-se que dedicava tempo ao estudo do mesmo.

2.2.1 Evolução ao longo do ano letivo

Com algumas facilidades musicais e vocais, notou-se a evolução do aluno ao longo do ano letivo. O material didático destinado ao aluno foi cumprido na íntegra, e a mestranda pode testemunhar a evolução do mesmo, com base nas aulas assistidas.

No início do ano letivo o aluno tinha alguns problemas com o apoio diafragmático, não conseguindo assegurar ar para as frases mais longas, por isso foram trabalhados com o aluno alguns exercícios que visavam o aumento do suporte diafragmático de modo a providenciar uma maior sustentação de ar e no final do ano letivo já era notória a sua evolução. Este apresentava também algumas inseguranças relativamente à colocação vocal nomeadamente nas zonas de passagem e como disfarçar as mesmas, assim como o tipo de colocação adequado a ser empregue nos diferentes registos. Tendo o aluno um registo de mezzosoprano foi-lhe dado repertório e exercícios que asseguraram a evolução e o trabalho dos diferentes registos, consequentemente as zonas de passagem foram amenizadas, acabando por se tornarem de mais fácil execução vocal.

O material didático trabalhado ao longo dos períodos pode ser visto na tabela abaixo:

Tabela 3- Material didático aluno B

Material didático Aluno B

<i>1º Período</i>	<i>Se Lascio d'adorare; Thou hart gone up on high; Te Souviens-Tu;</i>
-------------------	--

2º Período

*Vittoria, Vittoria; Sull'aria; Che faró
senza Euridice; El paño moruno;*

3º Período

*Flow my tears; Salutaris Hostias; Qui
sedes ad dexteram patris*

Tabela 4- Estratégias de trabalho aplicados ao aluno B

Estratégias de trabalho aplicados ao aluno B
<p>.Aquecimento e trabalho de técnica vocal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de relaxamento muscular • Exercícios de ativação do fluxo de ar • Exercícios de ativação da dicção • Exercícios de extensão vocal <p>.Apresentação da peça;</p> <p>.A professora fala um pouco sobre a peça em questão;</p> <p>.A professora toca a linha vocal da aluna para esta a ir interiorizando;</p> <p>.A professora lê o texto da peça e a aluna repete prontamente;</p> <p>.O aluno canta pela primeira vez secção por secção;</p> <p>.A professora corrige e tira quaisquer dúvidas que o aluno possa ter;</p> <p>.O aluno repete as secções mais problemáticas;</p> <p>.A professora aconselha algumas gravações que o aluno possa ouvir após ter estudado a peça em casa;</p> <p>.A professora aconselha que o aluno faça o trabalho de casa e vá pesquisar a história da obra;</p>

2.2.2. Aulas lecionadas

Não foi dada à mestranda nenhuma oportunidade de lecionar aulas com o aluno B .

2.3. Aluno C: Ensino livre

O aluno C é estudante do regime livre de canto, com idade compreendida entre os 16/17 anos, e encontrava-se no segundo ano consecutivo de instrumento em regime livre. O aluno frequentou as aulas em regime misto dado o atual estado de situação pandémica em Portugal.

Tendo tido sempre aulas com a professora Joana Godinho, este já apresentava algum conhecimento sobre técnica vocal. Uma vez que o aluno é de regime livre e não oficial, a técnica trabalhada vai mais de encontro aos gostos pessoais do aluno, e das peças que este pretende trabalhar ao longo do ano letivo.

O aluno apresentou sempre uma postura descontraída nas aulas, expunha as suas dúvidas e apresentava o seu ponto de vista quando necessário. No início de cada aula este apresentava sempre o ponto de situação da semana, que regra geral consistia em falta de material, pois raramente trazia as partituras, embora estudasse as peças em casa.

2.3.1. Evolução ao longo do ano letivo

O aluno C apresentava algumas facilidades de aprendizagem musical, contudo quando se tratava do texto das peças, que eram maioritariamente em Inglês, o aluno tinha muitas dificuldades de leitura e compreensão, sendo sempre necessário ler o texto repetidamente em mais de uma aula, de modo a corrigir todos os erros de dicção. O material didático destinado ao aluno foi da sua escolha pessoal, e com base nas aulas assistidas a mestrandia pode denotar alguma evolução.

Inicialmente o aluno apresentava muitas dificuldades respiratórias, pois tinha um problema fisiológico que foi corrigido cirurgicamente no início do ano letivo. Após essa correção, notaram melhorias significativas na sua respiração, o aluno já não ficava tão ofegante durante as peças e já conseguia sustentar melhor as frases musicais. A dicção foi sempre um problema que foi trabalhado intensamente ao longo do ano letivo, nomeadamente as vogais nasaladas, e no final do ano a evolução era notória.

Em termos vocais e tratando-se de uma voz muito jovem e ainda em mudança de registo, o aluno demonstrava dificuldades de afinação e de perceção laríngea, nem sempre conseguindo perceber em que posição deveria colocar a laringe para obter o som desejado. Esta perceção melhorou ao longo dos períodos, podendo constatar-se uma melhoria significativa, principalmente nas zonas de passagem. No final do ano o aluno já foi capaz de interpretar duas peças em Inglês, sem ficar ofegante e com total controlo laríngeo e vocal.

O material didático trabalhado ao longo dos períodos pode ser visto na tabela abaixo:

Tabela 5- Material didático Aluno C**Material didático Aluno 3**

1º Período	<i>Never Enough; My Heart will go on;</i>
2º Período	<i>We are the world; Fire on Fire; Hallelujah; Some one like you; Gaivota;</i>
3º Período	<i>A chuva; I have nothing; Perfect; You say;</i>

Tabela 6- Estratégias de trabalho aplicados ao aluno C

Estratégias de trabalho aplicados ao aluno C
.Aquecimento e trabalho de técnica vocal
• Exercícios de relaxamento muscular
• Exercícios de ativação do fluxo de ar
• Exercícios de ativação da dicção
• Exercícios de extensão vocal
.Apresentação da peça;
.A professora fala um pouco sobre a peça em questão;
.A professora toca a linha vocal da aluna para esta a ir interiorizando;
.A professora lê o texto da peça e o aluno repete lentamente e repetidamente;
.O aluno canta pela primeira vez secção por secção;
.A professora corrige e tira quaisquer dúvidas que o aluno possa ter;
.O aluno repete as secções mais problemáticas;
.A professora aconselha algumas gravações que o aluno possa ouvir após ter estudado a peça em casa;
.A professora aconselha que o aluno faça o trabalho de casa e vá pesquisar a história da obra;

2.3.2. Aulas lecionadas

Não foi dada à mestranda nenhuma oportunidade de lecionar aulas com o aluno C.

2.4. Aluno D: Ensino livre

O aluno D é estudante do regime livre de canto, estando já no seu 2º ano do instrumento, este é um aluno na casa dos 16/17 anos tendo frequentado as aulas em regime misto dado o atual estado de situação pandémica.

Dado que tem tido aulas desde o início da sua formação com a professora Joana Godinho, este demonstra já algum conhecimento dos princípios base da técnica. Sendo o aluno de regime livre e não oficial, a técnica a trabalhar vai mais de encontro aos gostos pessoais do aluno, assim como as peças a trabalhar ao longo do ano letivo.

Inicialmente o aluno mostrou-se um pouco reticente com a presença da mestranda nas aulas, mas após algum tempo começou a relaxar e o ambiente tornou-se mais descontraído. O aluno tinha uma postura tímida e por vezes sentia receio em expor as suas dúvidas, mas com o passar das aulas, tornou-se mais comunicativo. O aluno era assíduo e na maioria das vezes trazia o repertório lido e estudado, salvo algumas exceções que este justificava com falta de tempo ou demasiada carga escolar. Em relação à assiduidade, o aluno faltava muitas vezes às aulas presenciais, por falta de transporte até Évora ou por estar em confinamento por covid-19.

2.4.1. Evolução ao longo do ano letivo

Com algumas facilidades de aprendizagem musical, o aluno aprendia rapidamente o repertório escolhido. Foi dado a conhecer à mestranda que o aluno quando iniciou os seus estudos no instrumento, apresentava muitas dificuldades fisiológicas ao nível da laringe, tendo uma tessitura diminuída e muitas falhas vocais nas passagens de registo. Foi necessário um trabalho exaustivo, mas cuidado, de técnica vocal de modo a aumentar a tessitura do aluno gradualmente e amenizar as falhas de registo. Este trabalho nunca podia ser muito intenso, dadas as complicações vocais do aluno, contudo este era estruturado e pensado para que a voz pudesse ser trabalhada, e esticada sem que a mesma se ressentisse. Foram dados alguns trabalhos de casa ao aluno neste sentido de modo a que este aprendesse a trabalhar e a conhecer a própria voz, e no final do ano letivo as melhorias eram notórias.

O aluno apresentava também alguns problemas de respiração, sendo esta sempre muito alta no diafragma e com uma sensação de ansiedade, contrariamente à respiração diafragmática pretendida que é calma e baixa no diafragma. Inicialmente o aluno não tinha consciência deste problema, mas com o passar das aulas e com as correções feitas por parte da professora Joana, o aluno começou a ganhar mais consciência corporal e a ter mais controle sobre a

sua respiração, o que conseqüentemente lhe deu mais apoio a nível vocal, ajudando no problema referido no parágrafo anterior.

O material didático trabalhado ao longo dos períodos pode ser visto na tabela abaixo:

Tabela 7- Material didático aluno D

Material didático aluno D

1º Período	<i>Earned it</i>
2º Período	<i>Only Matter of time ; Stand by me; Speacheless;</i>
3º Período	<i>Iris ; How to save a life;</i>

Tabela 8- Estratégias de trabalho aplicados ao aluno D

Estratégias de trabalho aplicados ao aluno D
<p>.Aquecimento e trabalho de técnica vocal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de relaxamento muscular • Exercícios de ativação do fluxo de ar • Exercícios de ativação da dicção • Exercícios de extensão vocal <p>.Apresentação da peça;</p> <p>.A professora fala um pouco sobre a peça em questão;</p> <p>.A professora toca a linha vocal do aluno para esta a ir interiorizando;</p> <p>.A professora lê o texto da peça e a aluna repete prontamente;</p> <p>.O aluno canta pela primeira vez secção por secção;</p> <p>.A professora corrige e tira quaisquer dúvidas que o aluno possa ter;</p> <p>.O aluno repete as secções mais problemáticas;</p> <p>.A professora aconselha algumas gravações que o aluno possa ouvir após ter estudado a peça em casa;</p> <p>.A professora aconselha que o aluno faça o trabalho de casa e vá pesquisar a história da obra;</p>

2.4.2. Aulas lecionadas

Não foi dada à mestranda nenhuma oportunidade de lecionar aulas com o aluno D.

2.5. Aluno E: Ensino livre

O aluno E é estudante do regime livre de canto, estando já no seu 3º ano do instrumento, este é um aluno na casa dos 17/18 anos tendo frequentado as aulas em regime misto dado o atual estado de situação pandémica.

Este aluno tem tido aulas desde o início dos seus estudos com a professora Joana Godinho, e embora esteja agora no ensino livre, já completou anteriormente o ensino oficial de canto. Deste modo, este apresenta já alguma técnica vocal e estava atualmente em ensino livre para expandir o seu repertório para o mundo dos musicais, liberdade que o ensino oficial não permite.

Inicialmente o aluno mostrou-se muito reticente à presença da mestranda nas aulas, e embora tenha melhorado com o tempo, este nunca ficou completamente à vontade com a presença de uma terceira pessoa. Este teve sempre uma postura tímida e recatada, sendo preciso puxar por ele para este expor as suas dúvidas. Nunca foi um aluno muito assíduo, e com o decorrer do ano letivo foi aparecendo cada vez menos às aulas, sendo que no final do ano letivo compareceu apenas duas vezes e sem nunca apresentar uma justificação válida.

2.5.1. Evolução ao longo do ano letivo

Em termos de trabalho ao longo do ano letivo, este aluno apresentou pouca ou nenhuma evolução, pois como já referido em cima o aluno raramente comparecia às aulas, logo nunca foi possível fazer um trabalho contínuo. Tinha alguns problemas de sustentação de ar, e um som muito nasalado e com fraca dicção, ainda foi possível fazer algum trabalho de técnica vocal com o aluno no início do ano, que teria sido frutífero se tivesse sido empregue regularmente.

O material didático trabalhado ao longo dos períodos pode ser visto na tabela abaixo:

Tabela 9- Material didático aluno E

Material didático Aluno E	
1º Período	<i>Wishing you were some how here again; On my own;</i>
2º Período	<i>Don't cry for me Argentina; Some one to watch over me;</i>
3º Período	-----

Tabela 10- Estratégias de trabalho aplicados ao aluno E

Estratégias de trabalho aplicados ao aluno E
<p>.Aquecimento e trabalho de técnica vocal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de relaxamento muscular • Exercícios de ativação do fluxo de ar • Exercícios de ativação da dicção • Exercícios de extensão vocal <p>.Apresentação da peça;</p> <p>.A professora fala um pouco sobre a peça em questão;</p> <p>.A professora toca a linha vocal do aluno para esta a ir interiorizando;</p> <p>.A professora lê o texto da peça e o aluno repete;</p> <p>.O aluno canta pela primeira vez secção por secção;</p> <p>.A professora corrige e tira quaisquer dúvidas que o aluno possa ter;</p> <p>.O aluno repete as secções mais problemáticas;</p> <p>.A professora aconselha algumas gravações que o aluno possa ouvir após ter estudado a peça em casa;</p> <p>.A professora aconselha que o aluno faça o trabalho de casa e vá pesquisar a história da obra;</p>

2.5.2. Aulas lecionadas

Não foi dada à mestranda nenhuma oportunidade de lecionar aulas com o aluno E

Classe de Conjunto Coral

Dada a situação pandémica que o ano letivo 2020/2021 atravessou, as turmas de classe de conjunto coral, devido às suas dimensões originais, foram repartidas em dois, contudo, oficialmente são consideradas como uma só. Deste modo, neste relatório, e uma vez que o repertório e o trabalho elaborado com ambas as metades da turma eram idênticos, abordarei a turma como está oficialmente registada.

3.1. Classe de Conjunto Coral, turma A

Esta classe de conjunto era constituída por alunos de uma faixa etária compreendida entre os 10 e os 12 anos. Sendo os alunos de idades tão jovens, a grande fatia dos mesmos estava

no seu primeiro ano de ensino oficial, 1º grau, no Eborae Mvsica, e os restantes no 2º grau. Esta turma era lecionada pela professora Joana Godinho, e foi dada à mestranda a possibilidade de assistir.

Evolução ao longo do ano letivo:

No início do ano letivo os alunos apresentavam uma capacidade de leitura muito reduzida, uma vez que a grande fatia da turma ainda não sabia ler música, deste modo foi escolhido um repertório de fácil aprendizagem, para que os alunos conseguissem memorizar a linha melódica. O repertório era a uma só voz de modo a facilitar a aprendizagem, ao mesmo tempo de permitia aos alunos ambientarem-se com o som de grupo e desenvolverem o seu ouvido melódico.

No início de cada aula ear feito um aquecimento pensado e estruturado de forma a iniciar o trabalho com as vozes, é importante salientar que nesta faixa etária estas ainda são caracterizadas como vozes brancas, ou seja, ainda não sofreram nenhuma das alterações hormonais que sucedem na transição para a voz adulta.

Inicialmente os alunos apresentavam algumas dificuldades de afinação de conjunto, foram realizados semanalmente exercícios de afinação de grupo e no final do ano letivo a evolução era notória, apresentando já a capacidade de interpretar peças a duas vozes.

A memorização auditiva também melhorou significativamente ao longo do ano letivo, inicialmente o tempo dispensado para a memorização de uma frase melódica era muito mais elevado que no final do ano, onde se notava que os alunos já tinham mais facilidades de memorização.

O repertório trabalhado durante o ano letivo foi o seguinte:

Tabela 11- Repertório de Classe de conjunto coral A

Repertório de Classe de conjunto coral A

1º Período	. <i>Winter Wonderland; The Chimes of Christmas Eve; Bella Donna;</i>
2º Período	. <i>Bonse Aba; Canção da Vindima;</i>

3º Período

*.Bonse Aba; Orientis Partibus; Não tragais Borzeguis Pretos;***Tabela 12- Estratégias de trabalho aplicados à classe de conjunto coral A**

Estratégias de trabalho aplicados à classe de conjunto coral A
<p>.Aquecimento corporal e vocal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de relaxamento corporal • Exercícios de ativação do diafragma • Exercícios de ativação do fluxo de ar • Exercícios de ativação da dicção • Exercícios de afinação e som de grupo <p>.Apresentação da peça ou revisão da peça da semana anterior</p> <p>.A professora fala um pouco sobre a peça em questão;</p> <p>.A professora canta a linha melódica para os alunos irem decorando;</p> <p>.A professora lê o texto da peça e os alunos repetem;</p> <p>.Os alunos cantam secção por secção;</p> <p>.A professora faz correções e tira dúvidas;</p> <p>.Os alunos repetem as secções mais problemáticas;</p> <p>.A professora aconselha que os alunos revejam a peça em casa</p>

3.1.1. Aulas lecionadas

No decorrer do ano letivo a mestrandia lecionou três aulas com esta turma de classe de conjunto coral, no qual trabalhou as peças propostas pela orientadora cooperante (OC), estas recorreram ao longo do 1º, 2º e 3º período respetivamente.

As aulas lecionadas apresentavam características idênticas às aulas preparadas pela OC. Estas estavam assentes em três fases: aquecimento corporal, aquecimento vocal e revisão das peças trabalhadas nas aulas anteriores.

Após o decorrer das primeiras duas fases a mestrandia pode trabalhar com a turma as peças propostas pela OC, aqui a mestrandia revelou alguns detalhes musicais e de interpretação

com os alunos de forma a consolidar melhor o repertório e as ideias melódicas já anteriormente trabalhadas³.

De um modo geral, as aulas lecionadas com a turma A foram produtivas e os objetivos anteriormente estabelecidos pelo OC foram alcançados.

3.2. Classe de Conjunto Coral, turma B

Esta classe de conjunto era composta por alunos do ensino secundário oficial e supletivos, de uma faixa etária compreendida entre os 16 e os 60 anos. Esta turma era lecionada pelo professor Octávio Martins, e foi dada à mestrandia a oportunidade de assistir.

Evolução ao longo do ano letivo

Sendo os alunos desta turma de um grau mais avançado, a sua capacidade de leitura era já bastante razoável. O repertório escolhido foi de um nível elevado de modo a corresponder às capacidades dos alunos mas principalmente para retirá-los da sua zona de conforto, de modo a que estes se sentissem desafiados e com vontade de adquirir novas capacidades musicais, tanto a nível vocal como de leitura musical.

Cada aula tinha início com uma série de exercícios de aquecimento corporal e vocal. Sendo esta classe constituída por alunos mais velhos e a grande maioria com as vozes já desenvolvidas, os exercícios de aquecimento tinham de ser pensados de forma a serem saudáveis e exequíveis para todas as vozes.

Inicialmente os alunos mostravam alguns problemas em manter a afinação ao longo da peça, acabando quase sempre por baixar meio tom. No final do letivo já era visível algumas melhorias neste campo.

O som do grupo também melhorou significativamente ao longo do ano letivo, sendo que no final do mesmo o som produzido pelo ensemble vocal era já mais preciso e coeso. Isto melhorou graças a uma série de exercícios que o professor fez com a turma, de modo a que estes adquirissem a capacidade de se ouvirem uns aos outros.

A dicção foi um problema também muito trabalhado ao longo do ano letivo, sendo o repertório escolhido de várias nacionalidades, os alunos tiveram de adquirir uma série de competências a nível linguístico. E embora os resultados tenham sido favoráveis, ainda havia muito espaço para melhorias, especialmente na dicção cantada.

³ Ver apêndices

O repertório trabalhado durante o ano letivo foi o seguinte:

Tabela 13- Repertório da classe de conjunto coral B

Repertório de Classe de conjunto coral B

1º Período	<i>"Bella Ciao"; "Shalom";</i>
2º Período	<i>."Hit the road Jack"; "Down River"; "Black Bird";</i>
3º Período	<i>. "Sing and Swing" ; "Olha a Rosa Amarela"</i>

Tabela 14- Estratégias de trabalho aplicados à classe de conjunto coral B

Estratégias de trabalho aplicados à classe de conjunto coral B
<p>.Aquecimento corporal e vocal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de relaxamento corporal • Exercícios de ativação do diafragma • Exercícios de ativação do fluxo de ar • Exercícios de ativação da dicção • Exercícios de afinação e som de grupo • Exercícios de extensão vocal • Exercícios de sustentação de ar <p>.Apresentação da peça ou revisão da peça da semana anterior</p> <p>.O professor fala um pouco sobre a peça em questão;</p> <p>.O professor traduz o poema da peça;</p> <p>.O professor lê o texto da peça e os alunos repetem;</p> <p>.O professor toca a linha melódica no piano para os alunos irem interiorizando;</p> <p>.Os alunos cantam secção por secção;</p> <p>.O professor faz correções e tira dúvidas;</p> <p>.Os alunos repetem as secções mais problemáticas;</p> <p>.O professor aconselha que os alunos revejam a peça em casa</p>

3.2.1. Aulas lecionadas

Embora não tenha sido dada à mestranda a possibilidade de lecionar nenhuma aula desta turma, foi-lhe concedida a oportunidade de fazer os aquecimentos corporais e vocais quinzenalmente.⁴

3.3. Classe de conjunto Coral, turma C

Esta classe de conjunto era composta por alunos na faixa etária dos 13 aos 16 anos do ensino oficial e supletivo que compreendia alunos do 3º ao 5º grau. Esta classe de conjunto era lecionada pelo professor Artur Barroso, e foi dada à mestranda a oportunidade de assistir. Sendo esta turma originalmente constituída por mais de 30 alunos, esta foi dividida em três pequenos grupos, mas neste relatório e como já referido anteriormente irei abordar a turma como um todo, visto que o trabalho e o repertório trabalhado foi idêntico nos 3 grupos. É também importante referir que a mestranda só iniciou o comparecimento às aulas desta turma no final do segundo período de aulas.

Evolução ao longo do ano letivo

Os alunos desta turma apresentavam já alguma capacidade de leitura, sendo que estavam a passar pela fase da adolescência a sua capacidade de concentração era um pouco reduzida, distraíam-se facilmente, sendo por vezes necessário fazer uma pausa a meio da aula. Contudo aprendiam bem a matéria e respondiam com bastante rapidez aos exercícios propostos pelo professor.

Inicialmente a turma apresentava alguns problemas em entender o conceito de som de grupo, e após algumas explicações e exercícios, a sua compreensão do conceito aumentou significativamente. No final do ano letivo a evolução era notória, os alunos já tinham o cuidado de se ouvirem entre si.

A afinação também melhorou bastante ao longo do ano letivo, em grande parte, graças à compreensão adquirida de som de grupo. Inicialmente os alunos não tinham noção de afinação vocal, sendo que para muitos era apenas o primeiro ano de classe de conjunto coral. O seu conceito de afinação em grupos vocais era basicamente inexistente, e há que referir que sendo esta classe de conjunto coral mista, os rapazes estão em plena mudança de voz, o que por si só dificulta bastante a afinação do grupo. No entanto, foi desenvolvida uma

⁴ Ver apêndices

série de exercícios com o intuito de ajudar os alunos neste campo, e no final do letivo a evolução era notória.

A compreensão das frases melódicas também melhorou bastante, ao longo do ano letivo os alunos adquiriram a capacidade de perceber o desenho de uma linha melódica, os principais assentos musicais e a importância de uma boa dicção no canto coral. No final do ano os estudantes já tinham a noção de que não bastava cantar a frase na íntegra, era também preciso uma boa dicção da palavra de modo a auxiliar a condução da linha melódica.

O repertório trabalhado durante o ano letivo foi o seguinte:

Tabela 15-Repertório da turma de classe de conjunto C

Repertório de Classe de conjunto coral C

1º Período	-----
2º Período	<i>.Miranducio se fui a la guerra;</i>
3º Período	<i>.Rock on my soul; Venid a sospirar; Aleluia; Barqueiro deita o barco à água;</i>

Tabela 16- Estratégias de trabalho aplicados à classe de conjunto coral C

Estratégias de trabalho aplicados à classe de conjunto coral C
.Aquecimento corporal e vocal
• Exercícios de relaxamento corporal
• Exercícios de ativação do diafragma
• Exercícios de ativação do fluxo de ar
• Exercícios de ativação da dicção
• Exercícios de afinação e som de grupo
• Exercícios de extensão vocal
• Exercícios de sustentação de ar
.Apresentação da peça ou revisão da peça da semana anterior

- .O professor fala um pouco sobre a peça em questão;
- .O professor traduz o poema da peça;
- .O professor lê o texto da peça e os alunos repetem;
- .O professor toca a linha melódica no piano para que os alunos a possam ir interiorizando;
- .Os alunos cantam secção por secção;
- .O professor faz correções e tira dúvidas;
- .Os alunos repetem as secções mais problemáticas;
- .O professor aconselha que os alunos revejam a peça em casa

3.3.1. Aulas lecionadas

Foi dada à mestranda a possibilidade de lecionar todas as aulas do 3º Período letivo desta turma. Aqui procurei ir ao encontro da técnica utilizada pelo professor Artur, de modo a não haver discrepâncias no ensino.

A mestranda seguiu os conselhos do professor e trabalhou os aspetos acima referidos. Deu também aos alunos alguns conceitos de saúde vocal, e como melhor trabalhar as suas vozes, com alguns exercícios desenvolvidos em aula.

A mestranda trabalhou as peças que o professor Artur selecionou para a turma, sempre sob a sua supervisão, adquirindo conhecimentos e técnicas de direção coral⁵.

Aquecimento Vocal

(...) aquecimento corpóreo é um convite à entrada no mundo sonoro (...) No início da aula cada estudante chega de um jeito da rua, com toda sua vida fluindo, o jogo vocal de aquecimento, neste sentido, é um convite para centrar-se no instante presente da aula, isolando o cotidiano lá fora. É o afinar-se a si, acordando o corpo, alongando a musculatura, movimentando as articulações, ampliando a respiração e desenvolvendo uma observação atenta de como estão: a postura, as tonicidades das musculaturas e os apoios corpóreos, naquele momento, (...) traz atenção do corpo a um mergulho dentro de si e disponibiliza as energias para a criação. A prática de aquecimento vocal deve ter como linha condutora o direcionamento específico dos sons a serem trabalhados segundo os objetivos que se quer alcançar (...), assim, promove-se o desenvolvimento da consciência de forma gradual,

⁵ Ver apêndice

disponibilizando o corpo-vocal à abertura da qualidade energética que se quer desenvolver (...). (Martins 2008; p. 29-30)

O cantor tem a capacidade de transmitir o mais variado leque de sentimentos através da voz, logo é de extrema importância que exista um aprimoramento da comunicação verbal e não-verbal. Existem diversos tipos de treinos vocais que são essenciais para qualquer ser humano, mas principalmente para aqueles que utilizam a voz como ferramenta de trabalho (Ferreira et al, 1995).

Há um consenso entre professores de canto, cantores, fonoaudiólogos, e outros profissionais da voz sobre a importância de trabalhar o corpo de modo a melhorar a expressão vocal. Ou seja, explorar ressonâncias, suavizar o ataque vocal, ampliar a projeção da voz, aprender o domínio sobre a coordenação pneumofonoarticulatória, assim como melhorar alguns aspectos como a velocidade do ar, o ritmo, etc. (Andrada e Silva, 2008).

Weineck (1941) declarou que o aquecimento confere em todas as medidas para a preparação de um estado psicofísico e coordenativo-cinestésico muscular ideal, tal como ajuda na prevenção da profilaxia de lesões.

Atualmente sabe-se a importância que é ter uma boa preparação da musculatura antes de uma atividade que envolva esforço físico. A performance de um cantor não é exceção, uma vez que o intérprete tem de lidar com uma elevada demanda vocal e um grande controle emocional. Esta atividade é constituída por elevadas intensidades sonoras e necessita de um elevado grau de elasticidade vocal de modo a alcançar as extensões vocais exigidas no canto lírico. Tudo isto gera uma sobrecarga muscular semelhante à de um atleta de alta competição, ou até mesmo ao esforço físico de um bailarino clássico. Deste modo, o aquecimento tem como objetivo primordial preparar os músculos de modo a que estes se possam moldar de forma a maximizar os sistemas funcionais, evitando assim o aparecimento de lesões. (Leite, & Daniel, 2008).

De acordo com Scarpel (1999), aquando do aquecimento, a circulação no interior dos tecidos é otimizada, pois ocorre a dilatação e abertura dos vasos sanguíneos na região da musculatura, proporcionando um melhor fornecimento de oxigénio, assim como oferece um maior aumento da atividade enzimática.

Sem o aquecimento, a musculatura sofre um cansaço prematuro, uma vez que os músculos não conseguem receber a irrigação sanguínea necessária no início do estudo/trabalho, aumentando assim o risco de lesões. Após o aquecimento a musculatura apresenta então as

condições ideais para um máximo desempenho metabólico. Alcançando a temperatura ideal para que todas as reações fisiológicas possam ocorrer. O aquecimento oferece ao organismo a capacidade de este poder trabalhar no limite mais alto da sua capacidade (Leite, & Daniel, 2008).

O aumento da temperatura corporal também atua na profilaxia das lesões. Um bom aquecimento geral leva à diminuição da resistência viscosa e elástica, reduzindo o atrito interno. Tudo isto faz com que os tendões e ligamentos se tornem mais elásticos e com uma maior capacidade de alongamento. (Scarpel, 1999)

De acordo com Oliveira (1990), a atividade física aumenta a temperatura corporal, e conseqüentemente o aquecimento muscular. Isto permite uma passagem mais rápida de oxigênio do sangue para as células, tendo como consequência uma maior atividade da hemoglobina como a mioglobina. Assim sendo, com o aumento da temperatura corporal, os nervos que levam as mensagens até ao cérebro e vice-versa funcionam de um modo mais rápido e eficaz.

O aquecimento vocal, à semelhança do aquecimento corporal, tem como objetivo principal preservar a saúde do aparelho fonador. O aumento do fluxo sanguíneo e da temperatura muscular beneficia a vibração apropriada das pregas vocais, tendo um acréscimo significativo na reprodução vocal, entre outros benefícios. Em média, um bom aquecimento deve durar entre 15 a 20 minutos, contudo isso depende de cantor para cantor. (Mota, 1998)

De acordo com Ferreira (1998):

(...) a partir da década de 90 com o contato cada vez mais intenso com os profissionais da voz, estamos a vislumbrar a amplitude e complexidade da produção da voz, percebendo o quanto ainda temos que aprender sobre cada um desses profissionais e o seu contexto de atuação, para podermos dar conta de maneira adequada, de um trabalho terapêutico ou de assessoria vocal. (pág. 14).

Os profissionais que beneficiam com este procedimento, segundo Ferreira (1995), são aqueles que, ao utilizar sua voz profissionalmente, têm nela a sua ferramenta de trabalho. Seguindo esta linha de pensamento, a autora subdivide estes profissionais em algumas categorias:

- Profissionais da arte: cantores (canto erudito, canto popular, canto coral e canto religioso), e atores (teatro, televisão, circo e dobragens);
- Profissionais da comunicação: repórteres e locutores (televisão e rádio);

- Profissionais da educação: professores de todas as áreas e graus e fona audiólogos;
- Profissionais de marketing: operadores, vendedores, políticos, entre outros;
- Profissionais no setor da indústria e comércio: gerentes, diretores, encarregados de seção, supervisores, entre outros;
- Profissionais jurídicos: advogados, juízes e procuradores;

Andrada e Silva (1995), observou que ainda existe, entre os profissionais da voz cantada, um desconhecimento deste assunto, e reafirmou o quão importante é orientar os cantores sobre a necessidade do trabalho de um bom aquecimento vocal. A autora afirma ainda que os profissionais devem ter consciência de que as pregas vocais são músculos, e como qualquer músculo, estas necessitam de ser aquecidas antes de uma atividade mais intensa para evitar uma sobrecarga, ou fadiga muscular.

Oliveira (1990) refere a importância de um bom alongamento, com base em análises fisiológicas e biomecânicas, onde o autor pôde constatar que os alongamentos preparam a musculatura para que esta tenha um melhor desempenho, proporcionando às articulações uma maior flexibilidade na execução dos mais variados movimentos.

Já Fox et all (1991), afirmaram que a sensibilidade dos recetores sensoriais aumenta com a elevação da temperatura dos tecidos corporais, ampliando principalmente a capacidade coordenativa, dado que a precisão dos movimentos está dependente das informações que os recetores transmitem ao sistema nervoso central, o que faz com que exista uma redução no tempo de contração muscular e dos reflexos.

O objetivo primordial do aquecimento vocal é o de preservar a saúde do aparelho fonador. Este procedimento possibilita a captação adequada da mucosa, aumenta a flexibilidade das pregas vocais, assim como da habilidade ondulatória da mucosa, permitindo uma maior intensidade de som tais como melhores condições para a produção sonora como um todo (Francato et all, 1996).

Elliot et all (1995) explicam que o aquecimento vocal tem um efeito semelhante na musculatura da laringe relativamente aos outros músculos. Devido ao aumento da temperatura muscular, a viscosidade do tecido muscular é reduzida. Estes avaliaram um grupo de cantores, homens e mulheres, de forma a melhor estudarem o efeito do aquecimento no limiar de pressão de fonação. Observaram que todos os sujeitos beneficiaram com o aquecimento vocal. Puderam então concluir que houve uma diminuição no limiar da pressão na fonação, contudo esta variou de indivíduo para indivíduo.

Saxon e Schneider (1995) partilham esta mesma ideia, e ainda acrescentaram que além de aumentar a temperatura do tecido muscular, o aquecimento dilata o leito capilar levando a um aumento no fluxo sanguíneo, o que ajuda na diminuição de lesões musculares

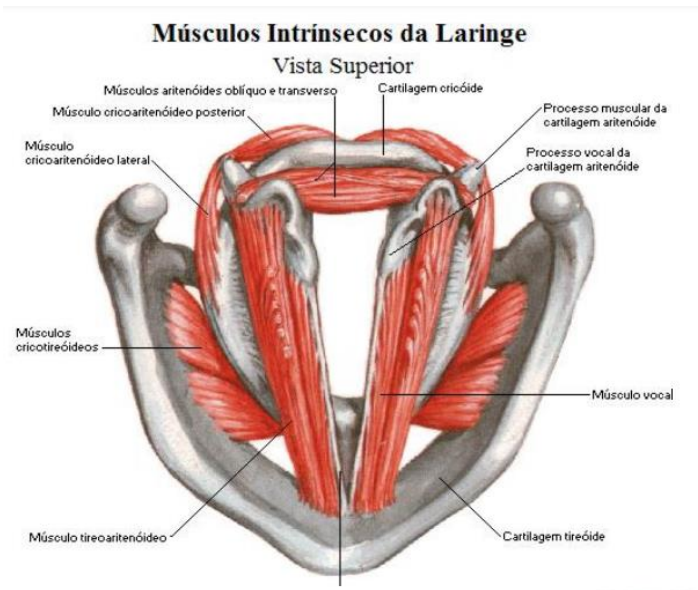
O aquecimento é um fator muito importante antes de uma atividade vocal, Andrada e Silva (1998) explicam que para energia produzida alcançar os músculos vocais é necessário um aumento do fluxo sanguíneo na área pretendida. Deste modo, quanto melhor e mais bem feito for o aquecimento, maior será a quantidade de sangue nas pregas vocais.

Os objetivos do aquecimento podem ser mais amplos e diversos quando analisamos o profissional que o vai utilizar. Quinteiro (1989) evidencia que atores de teatro, que têm estes exercícios como rotina, manifestam um aumento significativo no potencial sonoro, demonstram uma melhor clareza na emissão sonora, os ataques vocais ficam mais suaves e firmes ao longo da emissão sonora, deste modo favorecendo a propagação da onda sonora se uma maneira uniforme e homogênea.

Já Costa e Silva (1998) reafirmam a importância do aquecimento vocal antes de uma apresentação musical. Estes acreditam que esta prática melhora a coordenação e a resistência vocal, aumentando o componente harmônico e diminuindo a sobrecarga muscular.

Já Pinho e Tsuji (1996), realizaram um estudo composto por sete cantores e três cantoras com pré e pós-aquecimento vocal de modo a averiguar as diferenças sentidas com e sem aquecimento. Todos os indivíduos afirmaram sentir uma diferença significativa após o aquecimento.

Também Aydos e Hanayama (2004) falam da necessidade da realização de vocalizes antes da utilização da voz. Os autores acreditam que esses exercícios melhoram a projeção vocal, assim como ajudam na melhoria dos movimentos feitos pela musculatura da laringe, nomeadamente os músculos cricoaritenóideos, os tireoaritenóideos, (entre outros), durante as variações de frequências como referido na figura 2 exposta abaixo.

Figura 2

Quando falamos em cantores, Benninger et al (1994) afirmam que o aquecimento é essencial para manter uma voz saudável para o canto. Estes determinam que os exercícios são designados de modo a fortalecer músculos específicos intrínsecos no trato laríngeo, e quando realizados com regularidade podem proporcionar uma melhoria na produção vocal.

O programa de aquecimento vocal destinado a cantores, de acordo com Pela et al (1998) tem como fundamento não só a saúde vocal, como também oferece indiretamente melhores condições para uma longevidade vocal mais alargada.

Pela (1996) conduziu um estudo com crianças e adolescentes coralistas, que tinha como finalidade demonstrar o benefício do uso de uma rotina de aquecimento e desaquecimento vocal em alguns parâmetros vocais. As conclusões principais foram que o aquecimento e o desaquecimento obtiveram melhorias significativas na produção vocal de todos os coralistas, obtendo parâmetros vocais positivos, tais como: tempo máximo de fonação, qualidade vocal, entre outros.

Facincani et al (1998) fizeram uma observação dos parâmetros vocais de alguns cantores antes e depois da realização do aquecimento vocal proposto por eles. Com base nessa análise e num exame de vídeo (laringoscopia) realizado nos objetos de estudo, denota-se que o aquecimento vocal dá ao cantor um maior tempo de fonação, pois favorece uma melhor coordenação pneumofonoarticulatória, ajuda na coaptação entre pregas vocais reduzindo as fendas glóticas, ajuda na redução de pequenos edemas nas pregas vocais, auxilia na lubrificação da laringe e reduz a produção de muco; faz uma alteração no padrão vocal

habitual, logo após o aquecimento a voz fica com mais intensidade e com frequências mais agudas, isto leva à necessidade de um desaquecimento vocal de forma a trazer a voz ao seu registo normal.

Sataloff (1985) defende que o aquecimento ajuda a prevenir a disfunção vocal, que é frequentemente provocada por alterações musculares que ocorrem quando se canta com a voz “fria” (sem aquecimento), que é o que ocorre quando os músculos tendem a compensar algumas inseguranças vocais.

A eficácia do aquecimento vocal foi também caracterizada no estudo de Behlau (2001). Aqui foi possível observar que graças aos exercícios de aquecimento, houve uma redução significativa do escape aéreo através da glote, melhorando eficazmente a qualidade da voz.

Pinho (1998) afirma que quando se trata de um cantor lírico é útil que este execute um aquecimento logo pela manhã. Deste modo, aquando do início do seu discurso falado, este já irá utilizar a musculatura previamente aquecida, prevenindo assim tensões musculares compensatórias.

De acordo com Sataloff (1991), cinco minutos de escalas suaves oferecem ao cantor a possibilidade de projetar, analisar e controlar a voz antes de a usar. Para além de melhorar a qualidade vocal, os benefícios físicos de determinados exercícios podem mesmo ser comparados ao aquecimento físico de alguns atletas.

Andrada e Silva (1995) afirmam que aquando do aquecimento vocal antes do uso da voz, deve haver orientações vocais a serem consideradas, dependendo do local, do tempo e do repertório que virá a ser utilizado pelo cantor.

Tempo de realização dos exercícios vocais

O tempo que deve ser dedicado ao aquecimento vocal varia de pessoa para pessoa, de profissional para profissional. Sataloff (1991) é apologista de que um cantor não deve fazer um aquecimento por mais de 30 minutos.

Andrade e Silva (1998) faz um alerta em relação ao tempo despendido no aquecimento vocal: se o cantor dispuser de 30 minutos para vocalizar, o fona audiólogo que o acompanha deverá sugerir uma série de exercícios variados e adequados à necessidade do cantor.

Um aquecimento vocal tem uma duração média de 10 a 15 minutos, sendo realizado por norma antes do início de uma apresentação/ espetáculo. Contudo o tempo dedicado ao aquecimento vocal varia de pessoa para pessoa, sendo que muitos autores não especificam

o tempo certo que deve ser dedicado a esta prática. (Benninger et all, 1994; Pinho, 1998; Francato et all, 1996; Saxon e Schneider, 1995; Pela, Rehder et all, 1998).

Costa e Silva (1998) afirmam que independentemente do estilo musical, o cantor deve dedicar sempre 10 minutos aos exercícios de aquecimento base.

Já Quintela et all (2008), num estudo realizado com cantores líricos sobre aquecimento, notaram que o tempo médio utilizado por estes é de aproximadamente 30 minutos.

A necessidade de aquecer e desaquecer o aparelho vocal é retratada por Duarte et all (1996). Estes são da opinião de que se deve de realizar 30 minutos de vocalizes antes da performance.

Amir et all (2005) afirmam que o aquecimento é visto por cantores profissionais e artistas da voz como algo essencial, contudo, existem alguns cantores que ainda consideram esta prática como opcional ou até mesmo prejudicial para a sua performance, enquanto isso Miller (1990) e Gish (2010) são da opinião que os cantores profissionais tal como os estudantes de canto devem desenvolver uma rotina de aquecimento vocal, pois este é fundamental para um bom desempenho vocal.

Exercícios de aquecimento vocal

O aquecimento que é realizado através de vocalizes é designado como aquecimento estético, pois este tem como objetivo a procura dos ajustes tímbricos, de afinação e de sonoridade, assim como da ativação da musculatura vocal. A estratégia mais descrita pela pedagogia vocal, professores de canto e cantores para aquecer a voz, é através de vocalizes. Este podem variar entre pequenas estruturas melódicas ascendentes e descendentes, até estruturas mais complexas (Fernandes, 2009; Farah, 2010; Chaves 2012).

O aquecimento estético, que utiliza vocalizes, será selecionado pelas preferências de sonoridade vocal pelo qual o professor/orientador é influenciado nomeadamente escola(s) de canto que orienta(m) a pedagogia vocal do mesmo, tais como: respiração, ressonância, emissão, extensão, entre outros, e tem como objetivos a execução de um determinado repertório. Os vocalizes podem ser orientados consoante a obra a ser trabalhada, de forma a melhor contemplar as necessidades vocais do aluno para a realização de um determinado tipo de repertório que estarão estabelecidos dentro de certos padrões estilísticos previamente conhecidos pelo docente. (Luiz L. Araújo et all; 2015)

Chaves 2012 declara que:

Os vocalizes de aquecimento e aperfeiçoamento técnico também são uma forma de o cantor treinar determinados ornamentos e exigências musicais relacionadas aos estilos. Como exemplos de ornamentos pode se citar a *messa di voce* e os trinados, ambos necessariamente aprendidos e trabalhados anteriormente à realização de peças musicais que os contenham. (pág. 10)

Existe um grande número de definições de vocalize na literatura. Até a própria grafia da palavra pode ser vista de diferentes formas, tais como: *vocalize*, *vocalise* ou *vocalizo* (Paparotti e Leal, 2011; Chaves, 2012). A escolha da grafia dependerá do autor e, neste estudo, optou-se pela grafia *vocalize*.

O “Dicionário *Grove* de Música” (Sadie, 1994) define *vocalize* como:

Exercício vocal ou peça de concerto, sem texto, cantada sobre uma ou mais vogais. Desde meados do séc. XVIII, os professores de canto utilizam música vocal sem palavras como exercícios, e no início do séc. XIX começaram a publicar solfejos e exercícios sem palavras para voz com acompanhamento. Escreveram-se muitas composições em estilo *vocalize*, incluindo uma sonatina com piano de Spohr, peças de Fauré, Ravel, Rachmaninoff, Medtner, Giordano e Respighi; existe um concerto para soprano e orquestra de Glière. A “vocalização” coral foi utilizada por vários compositores, incluindo Debussy (*Sirenes*) e Holst (*The Planets*). No Jazz, “vocalizar” refere-se a um arranjo vocal de um número instrumentas. (pág. 1004)

Já no “Novo Dicionário da Língua Portuguesa” (Ferreira, 1986):

1.mús. exercício vocal que consiste em cantar uma vogal uma série de notas convenientemente escolhidas com objetivo didático. 2. Mus. Trecho vocal sem palavras, sobre tudo na música polifônica dos séc(s). XIII e XV, quando as partes nem sempre tinham textos.

No Dicionário “Houaiss da Língua Portuguesa” (Houaiss, 2001, p. 2877) encontramos o termo *vocalize* com a seguinte definição:

MÚS: 1. melodia vocal sem palavras; 2. exercício vocal cantado, em que a voz se apoia em uma vogal, para percorrer a escala cromática, subindo e descendo. Exercício escrito para estudo da vocalização; parte cantada sem pronúncia de palavras. (p. 1786)

De acordo com Cheng (1999), “a vocalização é um exercício de aquecimento que visa ativar e coordenar os músculos e a respiração para a produção da voz” (pág. 33)

Costa (2001) desenvolve e afirma: “Os vocalizes são exercícios que desenvolvem a voz. Cantados com as vogais, todas as escalas ascendentes e descendentes, quer sejam cromáticas ou não, acordes e intervalos, exercitam o canto com objetivos artísticos.” (pág. 85)

De acordo com Chaves (2012), há três tipos de vocalizes:

1. Vocalize de aquecimento e aperfeiçoamento técnico- estes são vocalizes para a preparação e desenvolvimento vocal;
2. Vocalize de estudo- estes baseiam-se nos métodos vocais (“*Vaccaj*”, “*Panofka*”, “*Concone*”, “*Marchesi*”, entre outros) e têm como objetivo auxiliar o cantor no desenvolvimento dos mais variados elementos musicais para proporcionar uma melodia vocal mais desenvolvida;
3. Vocalizes artísticos- executar uma canção sem palavras, (este não é um recurso didático de desenvolvimento vocal); exemplo “*Bachiana n° 5*” de Villa-Lobos

Foi no século XIX que começaram a desenvolver-se inúmeros manuais para voz que apresentam composições originais especialmente desenvolvidas para o mesmo propósito: estes eram maioritariamente compostos por melodias sem palavras, de modo a proporcionar aos alunos todas as dificuldades que estes irão encontrar numa canção. Contudo, é apenas no início do século XX que muitos compositores pegam nestes exercícios e os transformam em peças de concerto. É graças a isto, que o vocalize como género musical atinge uma nova função: a emancipação da música vocal da palavra, dando ao canto a possibilidade de uma linguagem puramente musical (Chaves 2012).

É importante salientar que os vocalizes são frases melódicas cantadas com vogais; este facto deve ser explicado pois muitos exercícios vocais utilizam uma ou mais vogais precedidas de consoante. A forma de executar os exercícios, seja meramente com vogal ou não, com estruturas melódicas simples ou complexas, é da escolha do profissional que está a aplicar, (no caso de ser um docente), ou executar o aquecimento.

Existem inúmeras formas de realizar o aquecimento vocal. De acordo com Wilson (1993) atores e outros profissionais das falas recitam o próprio material de leituras de diversas formas de modo a aquecerem e preparem a musculatura do aparelho fonador para a performance. (Luiz L. Araújo et all, 2015)

O aquecimento estético, é uma prática vocal que consiste na realização de exercícios que têm como objetivo modificar a produção da vocal através de novos ajustes e memórias musculares, de modo a obter uma emissão sonora com o mínimo esforço e a máxima

eficiência. É através de exercícios de treinamento vocal que estruturas importantes para a emissão sonora como: cartilagens, músculos e a mucosa são manipulados e submetidos às mais variadas modificações e ajustes (Bolzan et al, 2008).

De acordo com Miller (1990), a técnica de aquecimento vocal deveria ser parte integrante de qualquer sistemática de pedagogia vocal, e não deve ser constituída por uma execução de improvisação de vocalizes. O autor defende que o aquecimento deve iniciar-se com um conjunto de exercícios vocais suaves e curtos, que se encontrem dentro de uma tessitura confortável para voz, utilizando exercícios com sons nasais e sequências de vogais, exercícios de agilidade, de vibração de língua, e gradualmente vai-se introduzindo escalas ascendentes e descendentes. Miller afirma ainda que após os exercícios iniciais, são recomendados alguns minutos de descanso, antes de se iniciar os exercícios de passagens, que trabalham com definição e modificação de vogais.

Já Chaves (2012) declara:

O desenho melódico de um vocalize de aquecimento e aperfeiçoamento técnico pode ser elaborado segundo vários princípios que justifiquem a sua execução (...) A forma de execução dos vocalizes de aquecimento e aperfeiçoamento técnico fica, geralmente, sujeita àquilo que o professor de canto e o aluno pretendem alcançar. Normalmente, o cantor realiza vocalizes buscando uma certa ‘colocação da voz’, buscando ainda expandir sua extensão, tessitura e aumentar sua agilidade vocal. Esses vocalizes frequentemente são iniciados, conforme indicação da maior parte da bibliografia sobre o tema, no registro grave ou médio. Posteriormente, são repetidos em diversas alturas, de maneira ascendente, de meio em meio-tom (cromaticamente), até atingirem a região aguda; em seguida, retorna-se (também cromaticamente), ao tom em que foram iniciados. O nível de dificuldade dos exercícios deve ser crescente, conforme o desenvolvimento do estudante de canto; para isso, os mesmos exercícios podem receber variações que atendam a suas necessidades de evolução no estudo. (pág. 10-11)

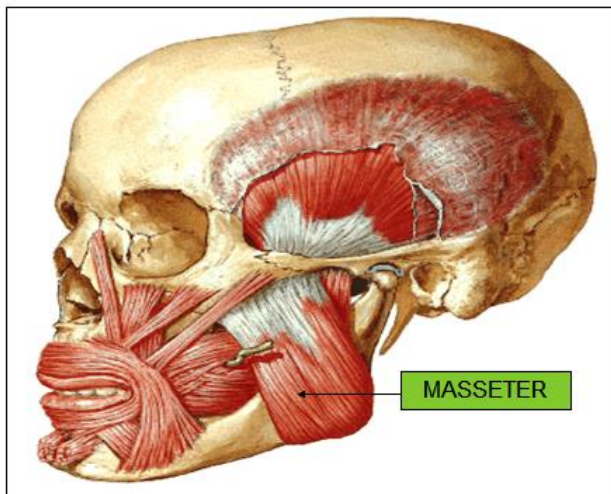
Francato et al (1996) descrevem alguns exercícios de vocalização que podem ser utilizados, nomeadamente:

- Sons nasais como “N” e o “M”, ligados a movimentos de língua e mastigação.
- Exercícios de controlo de ar e relaxamento da musculatura facial, com a vibração de lábios e língua com escalas ascendentes e descendentes;
- Vocalizes com a seguinte sequência e vogais “I, Ê, À, Ó, U” de modo a abrir gradualmente o maxilar de forma relaxada e natural.

- Exercícios de articulação, com as seguintes consoantes: “Tá”, “Vi”, etc;
- Vocalizes que trabalhem o controlo, a intensidade e a extensão vocal: como escalas e arpejos.

Andrada e Silva (1998) descrevem exercícios de respiração profunda, juntado o nariz e boca, alongamentos da coluna com uma harmonização entre a inspiração e a expiração, assim como alongamentos do pescoço (rotação, inclinações laterais para a frente e para trás); trabalho de alongamento do músculo *masséter*, ver figura 3 exposta abaixo; e exercícios de relaxamento laríngeo de modo a soltar a musculatura intrínseca. (exercícios de boca fechada com o levantamento do palato)

Figura 3



Do ponto de vista da fisiologia da voz, os vocalizes realizados no aquecimento estético auxiliam na flexibilidade dos músculos responsáveis pela emissão vocal, possibilitando um aumento no tempo de fonação, ajuda na adução e abdução das pregas vocais (imagem 3), reduzindo as fendas glóticas, e ajuda também na lubrificação laríngeo e na redução da viscosidade, com alterações no padrão vocal aumentando o *pitch*⁶ e *loudness*⁷. (Quintela et al).

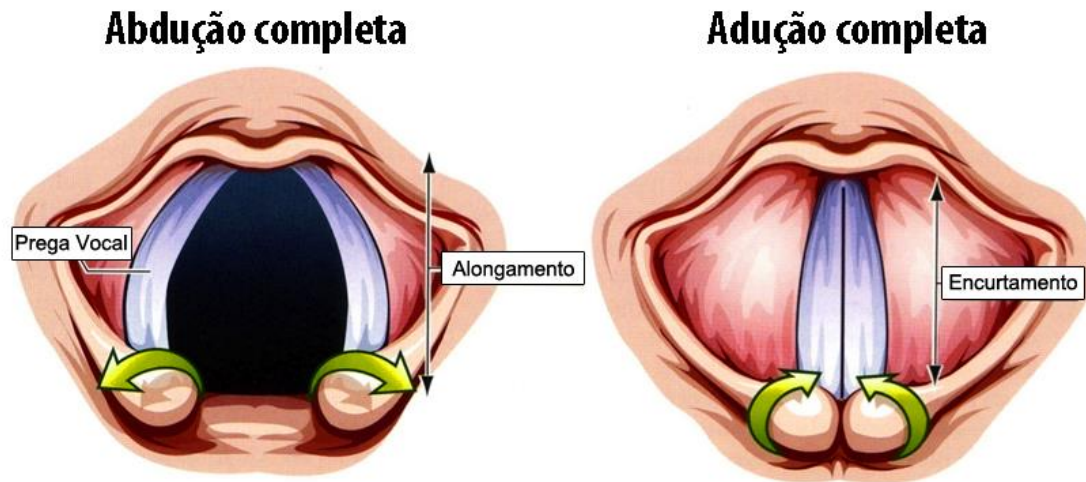
Exercícios como a vibração de lábios e de língua com escalas ascendentes e descendentes, assim como exercícios respiratórios são abordados por diversos autores como é o caso de Pinho (1998), este sugere ainda a realização de vocalizes que trabalhem as ressonâncias

⁶ "The quality of a sound governed by the rate of vibrations producing it; the degree of highness or lowness of a tone." (on-line Cambridge Dictionary)

⁷ "The fact of making a lot of noise, or the amount of noise something or someone makes" (on-line Cambridge Dictionary)

nasais, visando assim um maior efeito de adução glótica, como demonstrado na figura 4, e glissandos com *bocca chiusa*⁸.

Figura 4



Já Behlau e Rehder (1997) acreditam que se deve aquecer a voz através de exercícios de flexibilidade muscular, já anteriormente descritos.

No caso de Sataloff (1991), este descreve uma série de exercícios repartidos em quatro partes: um relaxamento geral seguido de uma energização, exercícios de respiração e alinhamento, aquecimento da parte superior do corpo e do aparelho vocal.

Outros autores como Costa e Silva (1998) sugerem exercícios mais específicos para o aquecimento vocal, estes aconselham movimentos cervicais, de forma a relaxar essa região, sugerem também exercícios de inspiração e expiração, assim como exercícios de escalas ascendentes e descendentes, assim como exercícios de trabalho de ressonâncias.

Beuttenmuller (1995), defende que o aquecimento vocal não se deve restringir apenas a exercícios de escalas ascendentes e descendentes, este deve conter também exercícios que ajudem a melhorar a postura corporal, procurando a harmonia entre a posição das mãos, pés e ombros, de modo a alcançar uma emissão vocal melhorada.

Existem ainda autores, como é o caso de Saxon e Schneider (1995) que não descrevem nenhum exercício propriamente dito. Estes apenas referem que o aquecimento deve ser

⁸ "Emprega-se para significar que determinada música é cantada com a boca fechada. "*a bocca chiusa*", (Dicionário Priberam da Língua Portuguesa 2008-2021)

realizado com um conjunto de exercícios de fraca intensidade e que envolvam a maioria dos grupos musculares que serão usados *a posteriori*.

Miller (1996) salienta que uma vocalização pesada, ou seja, a técnica vocal/preparação vocal, nunca deve ser parte integrante de uma série de vocalizes, pois o objetivo do aquecimento vocal não é corrigir problemas técnicos, mas sim preparar a voz para um uso mais extenso do trabalho técnico. Já Fernandes (2009) é da opinião que a preparação vocal não é sinónimo de aquecimento vocal; entretantes, Gish (2010; 2012) conclui, por meio de uma pesquisa realizada com 117 sujeitos entre estes estudantes de canto e cantores eruditos profissionais, que os vocalizes que são utilizados no trabalho de técnica vocal/preparação vocal em sala de aula ou em estudos mais técnicos de canto são utilizados para aquecimento vocal.

Uma rotina de aquecimento vocal deve acontecer mediante objetivos estabelecidos pelo profissional da voz, seja este um professor de canto, fona audiólogo ou um cantor. Primeiramente deve ter como objetivo, a manutenção vocal e aprimoramento técnico, seguido do tempo de duração, que pode ser maior, com a finalidade de exercitar a musculatura vocal, ajustar o timbre e a sonoridade, sem existir a reprodução de repertório, ou seja, seria meramente um trabalho técnico de aperfeiçoamento vocal (Chaves 2012). Seguidamente viria a parte de constituir uma rotina de aquecimento com vista apenas no estudo e execução de repertório, é importante salientar que o tempo de duração do aquecimento deve ser menor de modo a evitar uma sobrecarga da musculatura vocal (Quintela et all, 2008), contudo, é importante ressaltar que, a duração do aquecimento, não é o único fator a ter em conta de modo a evitar uma sobrecarga da musculatura vocal. Também está dependente do exercício e de que como ele é executado, mesmo com um período reduzido de tempo, ocorrer uma sobrecarga vocal.

A realização do aquecimento vocal é essencial para o processo de formação técnica do cantor, para uma boa fonação e performance, e é indispensável para uma boa saúde vocal assim como uma longa carreira profissional. Como se pode constatar existe uma grande diversidade de pontos de vista sobre aquecimento vocal, e vocalizes a realizar, mas mais importante é que todos os autores são da opinião que estes devem ser realizados. Em suma, o aquecimento vocal é de extrema importância para todos os profissionais que utilizam a voz como ferramenta de trabalho, sejam estes cantores, jornalistas, atores e locutores de rádio.

Desaquecimento vocal

Embora seja tão importante como o aquecimento vocal, o desaquecimento vocal é muitas vezes esquecido, e são muito poucos os autores que fazem referência a este tema. O objetivo primordial desta atividade é possibilitar que o cantor, após a performance, consiga que o aparelho fonorespiratório vocal retorne ao ajuste ideal para a voz falada. Evitando assim o esforço que ocorre da utilização prolongada dos ajustes musculares necessários para o canto (Pela et al, 1998).

Deste modo o desaquecimento vocal, tem uma importância bastante significativa para o cantor, uma vez que este auxilia no restabelecimento da tensão vocal e diminuição da fadiga (Behlau, 2001; Dedivitis; Barros, 2002).

Os objetivos do desaquecimento vocal

Benninger et al (1994) afirmam que o desaquecimento vocal, embora ignorado pela grande parte dos profissionais da voz, tem o mesmo grau de importância que o aquecimento. A voz deve ser arrefecida após grandes períodos de performance. Segundo os autores, o desaquecimento é apenas o oposto de aquecimento, e o seu objetivo é que a voz retorne ao seu estado relaxado e confortável.

Costa e Silva (1998) partilham da mesma opinião, considerando o desaquecimento vocal como o ato principal para que a voz recupere de forma rápida e sem fadiga, alcançando deste modo uma maior longevidade vocal. Os autores afirmam ainda que é importante que os profissionais da voz tenham conhecimento desta prática, pois esta ajuda a diminuir a ocorrência de lesões e ajuda a combater os maus hábitos e abusos vocais.

O primeiro exercício de desaquecimento vocal referido por Andrada e Silva (1998) é fazer silêncio total durante 5 minutos no mínimo. Segundo a autora, após uma performance, o cantor produz timbre vocal com um *pitch* mais elevado e com uma intensidade vocal mais intensa. Deste modo, quando o cantor permanece algum tempo em silêncio, este permite que a musculatura relaxe e volte a uma posição mais adequada à fala.

Também Costa e Silva (1998) sugerem que o desaquecimento vocal deve ser composto por pelo menos 5 minutos de silêncio total. Os autores recomendam também uma série de exercícios de sons vibrantes e de escalas descendentes com uma frequência sonora mais reduzida, de modo a massajar e relaxar as cordas vocais e a sua musculatura adjacente.

Os cantores, que após a performance param de falar ou cantar, são os que perdem a voz de concerto mais rapidamente, constata Lavorato (1985).

Já Pinho (1998) acredita que o desaquecimento vocal deve ser alcançado através de exercícios de modo a facilitar o retorno muscular à posição de voz falada.

O mesmo autor afirma que o desaquecimento vocal auxilia no retorno à voz falada, e este deve ser realizado com uma margem de tempo mais reduzida que o aquecimento, para que os músculos que tiveram um maior desgaste possam recuperar (Pinho, 2001).

Os cantores e outros profissionais da fala devem realizar uma série de exercícios após o uso prolongado da voz. De acordo com Sataloff (1985), estes exercícios possibilitam que se possa identificar e corrigir qualquer desequilíbrio muscular que possa surgir.

Após o canto, o desaquecimento vocal proporciona que o sistema fonorespiratório retorne à sua posição relaxada, evitando assim o abuso que ocorre após a utilização prolongada dos ajustes musculares para o canto (Francato et all, 1996).

Behlau e Rehder (1997) estão de acordo com as citações acima referidas, pois estes afirmam que um cantor que fale da mesma forma que canta está a submeter o seu aparelho fonador a um desgaste excessivo.

“Atividades de fraca intensidade reduzem o tempo para a voz voltar ao estado normal.”
(Mota 1998, pág.18)

Saxon e Schneider (1995) explicam que o oxigénio utilizado durante o processo de desaquecimento vocal é necessário para criar homeostase ⁹, pois proporciona ao organismo que este se restabeleça as suas funções normais, reduzindo a temperatura dos tecidos musculares envolvidos na performance. Os autores afirmam ainda que apenas com leves exercícios, o ácido láctico ¹⁰ é removido do sangue em apenas 15 a 20 minutos, contrariamente do que acontece com apenas repouso completo onde podemos encontrar vestígios de ácido láctico por mais de uma hora após a performance.

⁹ Estado de equilíbrio do organismo em relação a funções e composições químicas que fazem parte do corpo;

¹⁰ Ácido láctico dextrogiro, ou ácido láctico muscular, é produzido durante a contração muscular, passando depois para o sangue e fígado, onde é metabolizado e convertido em glucose e armazenado sob a forma de glicogénio;

Tempo de realização de cada exercício

Não existe um consenso entre os autores no que diz respeito ao tempo de realização dos exercícios, sendo que muitos deles nem abordam esta questão.

Benninger et all (1994) são da opinião de que o tempo dedicado ao desaquecimento é variável, contudo afirmam que deve de ser aproximadamente metade daquele que foi dedicado ao aquecimento.

Já Pela et all (1998) e Francato e all (1996) afirmam que o tempo a ser dedicado ao desaquecimento é de apenas 5 minutos. Embora bastante reduzido, este tempo tem-se mostrado suficiente para um retorno eficaz à voz falada.

Se fizermos um aquecimento vocal com uma duração média de 10 minutos, a mesma pode ser aplicada aos exercícios de desaquecimento vocal (Pinho, 1998)

Contudo, Lavorato (1985), é apologista de que um bom desaquecimento deve ter em média 2 minutos com 45 minutos de intervalo no decorrer de muitas horas.

Podemos concluir que não existe uma opinião coesa, por parte dos autores, em relação à duração ideal dos exercícios de desaquecimento vocal. Devendo por isso ser do critério do cantor definir quanto tempo deve dedicar a estes exercícios.

Exercícios de desaquecimento vocal

Existe um grande leque de exercícios que podem ser utilizados para o desaquecimento vocal. Lavorato (1985) recomenda praticar exercícios vocais vigorosos, ou no caso dos cantores, apenas vocalizar.

Já Behlau e Rehder (1997) afirmam que depois de um ensaio ou de um concerto, o cantor deve sempre desaquecer a voz, e sugerem que este o faça através de exercícios como bocejar e falar numa tessitura mais grave e com menos projeção vocal, retornando assim à sua voz normal.

Existem exercícios que podem ser associados a movimentos corporais. Francato e outros (1996) sugerem os seguintes exercícios:

- bocejar;
- fazer uma rotação do pescoço com a emissão das vogais “A”, ”O”, e “U”;

- exercícios de glissandos descendentes através das ressonâncias nasais;
- falar num registo mais grave;

Podemos encontrar também autores que sugerem exercícios de relaxamento da cervical e vocalizes de escalas ascendentes e descendentes como é o caso de Andrada e Silva (1997) e Pinho (1998). Estes autores sugerem que o cantor faça uma massagem na região da laringe através de movimentos circulares em redor da tiroide, movimentos no sentido ascendente e descendente na zona frontal do pescoço (músculo cricotiróideo¹¹) e ligeiras pressões na zona da nuca e dos trapézios. O objetivo desta massagem é o de ativar a circulação local, reduzindo assim o edema existente nas pregas vocais e na musculatura do pescoço resultante da performance (Andrada e Silva, 1997).

Contrariamente aos outros autores acima, Saxon e Schneider (1995) sugerem que exercícios de fraca intensidade são o mais correto para se obter um bom desaquecimento vocal.

Pude concluir através da minha pesquisa realizada durante o estágio e também através da minha experiência como intérprete, que a realização tanto de um bom aquecimento como desaquecimento vocal é de extrema importância. Contudo, embora o aquecimento seja de conhecimento comum, o desaquecimento ainda é novidade para muitos músicos e cantores.

Tendo em consideração o que foi descrito, podemos concluir que embora muito pouco utilizado, seja por falta de conhecimento desta prática por parte dos profissionais da voz, seja por falta de hábito, o desaquecimento vocal desempenha um papel fundamental na boa manutenção do aparelho vocal. É importante que os profissionais que utilizam a voz como ferramenta de trabalho comecem a ter conhecimento da existência desta prática e a incluam na sua rotina de trabalho.

Aplicação da pesquisa no estágio

No decorrer do estágio pude observar a aplicação do aquecimento vocal, tanto nos alunos de canto como nas aulas de coro. Como referido anteriormente o aquecimento vocal é de extrema importância, e deve sempre de ser realizado antes da arte performativa vocal.

¹¹ Os cricotiróideos são dois pequenos músculos que podem ser localizados no compartimento anterior do pescoço. Este é um dos músculos intrínsecos da laringe, e age em conjunto com outros seis músculos: cricaritenoídeos laterais e posteriores, aritenóideo oblíquo e aritenóideo transverso, tirearitenóideo, ariepiglótico, tireepiglótico. A principal função do músculo cricotiróideo é facilitar a vocalização.

Pude observar durante o estágio diferentes tipos de exercícios de aquecimento, como exercícios de aquecimento corporal e vocal. Embora o aquecimento deva variar de pessoa para pessoa, existem sempre alguns exercícios base que são realizados por todos.

Exercícios de aquecimento corporal

Antes de iniciarmos o aquecimento vocal é importante aquecer os músculos que suportam a musculatura da laringe; observei os seguintes exercícios no decorrer do estágio:

- Rotação do pescoço → objetivo: relaxar e retirar qualquer tipo de tensão adjacente que se possa ter vindo a acumular no dia-a-dia;
- Massagem na articulação da mandíbula → objetivo: relaxamento do maxilar, esta procede-se massageando esta articulação com os nós dos dedos em movimentos circulares;
- Rotação dos ombros, tanto para a frente como para trás → objetivo: relaxamento dos músculos dos ombros e costas
- Rotação da parte superior do corpo → objetivo: relaxamento corporal total; este procede-se mantendo os pés fixos lado-a-lado com uma ligeira abertura de modo a proporcionar estabilidade corporal, depois faz-se uma série de rotações com a parte superior do corpo totalmente relaxada.

Dentro do aquecimento corporal podemos ainda incluir exercícios de respiração, estes têm como finalidade ativar os músculos de suporte do canto, como o diafragma. Constatei a utilização dos seguintes exercícios:

- Inspirações e expirações profundas e lentas → objetivo: começar ativar o sistema e a expandir a capacidade torácica;
- Inspirações profundas e expirações rápida → objetivo: ativar o corpo e o diafragma;
- Inspirações profundas seguido de uma série de expirações rápidas e curtas → objetivo: ativar o diafragma;

Exercícios de aquecimento vocal

Após um bom aquecimento corporal, podemos então avançar para o aquecimento vocal. Como já referido nos capítulos anteriores, um cantor deve fazer sempre um bom aquecimento antes de iniciar o seu estudo, aula ou performance, e foi isso mesmo que constatei no decorrer do meu estágio.

No início de cada aula, após o aquecimento corporal, iniciava-se então o aquecimento vocal. Uma vez que o meu estágio consistiu em aulas de coro e de canto, irei exemplificar os aquecimentos realizados em ambas as aulas.

- Escalas ascendentes e descendentes apenas com vibração de lábios;
- Objetivo: relaxar os músculos das bochechas e iniciar a lubrificação das cordas vocais. Este vocalize é bastante suave para a voz, permitindo que esta seja ativada lentamente e sem esforço repentino, auxiliando também na limpeza da mesma caso esta se encontre com algumas impurezas.
- Escalas e arpejos ascendentes e descendentes com a boca fechada;
- Objetivo: ativar lentamente a elasticidade vocal. Com a boca fechada e com uma dinâmica confortável, e de forma a não ocorrer esforços vocais. Este vocalize ajuda não só no aquecimento das pregas vocais, mas também no aquecimento das ressonâncias responsáveis pelos sons nasais;
- Alteração de sílabas "babilonebá" sobre uma só nota;
- Objetivo: Ativar a dicção ao mesmo tempo de iniciamos o aquecimento com a emissão total de som.
- Escalas ascendentes e descendentes passando pelas vogais "IEAOU";
- Objetivo: trabalhar a elasticidade vocal ao mesmo tempo que trabalhamos a aberturas do maxilar. Esta ordem específica de vogais tem como finalidade ir abrindo e fechando o maxilar de uma forma gradual e natural, sem esforços e tenções.
- Arpejos até ao quinto grau, ascendentes e descendentes, com as notas ligadas ou em *stacatto*, neste último caso utilizando a sílaba "Vi".
- Objetivo: trabalhar a afinação e precisão de notas, ao mesmo tempo que se ativa o diafragma, no caso do *stacatto*. Quando utilizamos este exercício com as notas ligadas podemos utilizar a vogal ou a consoante que seja mais confortável para o aluno.
- Arpejos descendentes com a sílaba "Vit";
- Objetivo: Ativar o diafragma, dando especial atenção ao suporte quando realizamos exercícios vocais com desenhos melódicos descendentes, uma vez que a probabilidade de deixar cair a afinação é mais elevada. Isto acontece porque nas frases descendentes, o corpo tem tendência a relaxar, e no canto temos de aprender a contradizer essa tendência, de modo a manter a afinação e a colocação de frase.
- Escalas ascendentes e descendentes, com variações de dinâmica, com as sílabas "Mu", ou "Nô" e no registo agudo alteração para vogais mais aberta como o "À" ou o "Ó";

- Objetivo: trabalhar a elasticidade vocal e a abertura natural do maxilar, quando entramos num registo agudo, a abertura do maxilar tem de ser mais ampla, de modo a não criar tensões desnecessárias. As notas agudas necessitam de mais espaço e de mais ressonâncias altas para serem emitidas de forma natural e sem esforço.
- Escalas ascendentes com sílabas “duras”: “Diridi”;
- Objetivo: ativar a língua. Com sílabas mais duras necessitamos que a língua se torne mais ativa e rápida de forma que consigamos ter uma melhor dicção nas peças a serem interpretadas. A língua é um músculo fundamental no canto, não só para a dicção como também para ajudar a colocar a voz em diferentes ressonâncias, auxiliando o palato mole.

Todos estes exercícios foram aplicados tanto nas aulas de canto como nas aulas de coro. A única diferença é que nas aulas de canto os exercícios são mais pessoais e mais focados nas necessidades e fisionomia do aluno. Contrariamente, nas aulas de coro, os exercícios tendem a ser mais abrangentes e mais impessoais, sendo o seu foco principal, além do aquecimento, é a fundição das vozes, de modo a criar uma massa de som mais uniforme.

Desaquecimento vocal

Dado o tempo reduzido das aulas 50 minutos as aulas de canto e 70 minutos as aulas de coro, nunca foi possível colocar em prática exercícios de desaquecimento vocal. Foi apenas falado e dado a conhecer aos alunos os benefícios da prática destes exercícios, foi sugerido alguns exercícios para estes porem em prática após o estudo ou mesmo após a aula ter terminado.

Embora inquiridos nas aulas seguintes, nenhum aluno deu feedback significativo relativamente a terem colocado os exercícios em prática.

Os exercícios sugeridos aos alunos foram:

- Ficarem em silêncio durante 5 a 10 minutos após a aula ter terminado;
- Fazerem uma rotação do pescoço com a emissão das vogais “A”, ”O”, e “U”;
- Glissandos descendentes com muitas ressonâncias nasais;
- Bocejar algumas vezes

Conclusão

Pudemos concluir que o aquecimento vocal assim como o desaquecimento vocal são práticas que qualquer profissional que utilize a voz como ferramenta de trabalho deve incluir na sua rotina. Todos os profissionais da voz, com um especial foco nos cantores, devem praticar exercícios de aquecimento seja antes de uma aula, sessão de estudos ou performance, de modo a obterem uma melhor manutenção do seu aparelho vocal a longo prazo. É extremamente importante que cada cantor conheça o seu instrumento de modo a praticar o conjunto de exercícios que melhor se adequa à sua ferramenta de trabalho e saber o tempo que necessita para a prática de cada um, pois só assim pode alcançar os resultados que pretende.

Já no que diz respeito ao desaquecimento vocal pudemos constatar que embora pouco praticado pelos profissionais da voz, este tem a mesma importância que o aquecimento, e deveria ser praticado após cada performance, sessão de estudo ou aula de canto. Esta prática permite uma maior durabilidade do aparelho vocal a longo prazo, permitindo que a voz não se degenera com a idade.

A criação de uma rotina de estudo começa durante o período de aulas, nas escolas de ensino artístico, Conservatórios, etc. É aqui que deve de ser inculcado ao aluno a importância de uma boa rotina de aquecimento e desaquecimento vocal. Durante o período de estágio pude constatar que grande parte dos alunos não tem essa rotina, o que mais tarde poderá vir a ser prejudicial para o seu aparelho vocal. É aqui que entra o papel do professor, em explicar e ensinar os melhores exercícios para o aluno e a importância de os praticar antes de cada sessão de estudo.

Notou-se que os alunos que praticaram os exercícios de aquecimento propostos nas aulas, obtiveram uma melhoria significativa a longo prazo, sejam estes em termos de afinação como de colocação e suporte vocal.

Infelizmente, devido à pandemia COVID-19, a mestranda teve alguns condicionamentos que não lhe permitiram aprofundar a pesquisa. Sendo um deles a impossibilidade de lecionar as aulas de canto durante o período de estágio, onde não lhe foi dada a oportunidade de colocar em prática os exercícios de aquecimento e desaquecimento necessários para a realização deste estudo. Pois devido à situação pandémica os alunos não se sentiam à vontade que as aulas fossem lecionadas por outro docente. O confinamento, que impossibilitou a utilização de exercícios destinados a este estudo, pois nas aulas *on-line* não

era possível visualizar os alunos de corpo inteiro nem ter uma correta percepção do som. E no caso das aulas de coro, estas foram apenas lecionadas com ferramentas alternativas, nunca sendo possível aos alunos cantar em aula.

Deste modo, incentiva-se a que haja mais pesquisa e abordagens do aquecimento e especialmente do desaquecimento vocal, dada a falta de estudos e pesquisas existentes sobre este último tópico. É essencial que se desenvolvam exercícios de caráter experimental ou com base em métodos de aquecimento vocal, de modo melhor compreender a necessidade destes na rotina de um cantor.

Referências bibliográficas

- Amir, O; Amir N.; Michaeli, O. (2005). Evaluating the influence of warm-up on singing voice quality using acoustic measures. *Journal of Voice*. v.19, n.2, p. 252-260.
- Andrada e Silva, M.A (1995). Estudo de um grupo de cantores da noite. São Paulo. [Tese -Mestrado - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo]
- Araújo, A. L. L. (2014). Aquecimento vocal para o canto erudito: teoria e prática. *Revista Música Hodie*, 14(2).
- Aydos, B., & Hanayama, E. M. (2004). Técnicas de aquecimento vocal utilizadas por professores de teatro. *Rev CEFAC*, 6(1), 83-8.
- Behlau, M & Rehder, M.I. (1997). Higiene vocal para o canto coral. Rio de Janeiro, Revinter, 44p.
- Benninger, M.S.; Jacobsom, B.H. & Johnson, A. F. (1994). Vocal arts medicine: the care and prevention of professional voice disorders. New York, Thieme Medical Publishers.
- Beuttermuller G. (1995) - O despertar da comunicação vocal. Rio de Janeiro: Enelivros.
- Bolzan, Geovana. P; Cielo, Carla. A; Brum, Débora M. (2008). Efeitos do som basal em fendas glóticas. *Revista CEFAC*, v.10, n.2, p. 218-225.
- Chaves, Patricia C. (2012). O Vocalise no Repertório Artístico Brasileiro: Aspectos históricos, catálogos de obras e estudos da obra Valsa Vocalise de Francisco Mignone. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Música da Universidade Federal de Minas Gerais, 2012. Belo Horizonte: UFMG. 184p.
- Costa, H.O, Silva, M.A de A (1998). Voz Cantada, Evolução, Avaliação e Terapia Fonoaudiológica, ed. Lovise, São Paulo.
- Duarte, M. D; Pastrelo, A. C.; Campiotto, A. R. (1996). O atendimento terapêutico a cantores na Santa Casa de São Paulo. *Acta Awho*, São Paulo, v. XV, n. 4, p.198-204, Out./Dez.
- Elliot, N., Sundberg, J., Gramming, P. (1995). What Happens During Vocal Warm-Up? *Journal of Voice*, vol.9, No.1, pp.37-44, Raven Press, New York.

Fernandes, Angelo J. (2009). O Regente e a construção da sonoridade coral: uma metodologia de preparo vocal para coros. Tese de Doutorado. São Paulo: Instituto de Arte da Universidade de Campinas: 2009. Campinas.

Gish Allison K. (2010). *Vocal warm-up practices and perceptions in vocalists: A pilot survey*. Dissertação de Mestrado. B.M., Louisiana State University.

Gish Allison K.; Kunduk Melda.; Sims, Loraine.; Mcwhorter, Andrew. J. (2012). Vocal Warm-Up Practices and Perceptions in Vocalists: A Pilot Survey. *Journal of Voice*. v. 26, n.1, p. 1-10.

Facincani, M. F. O; Novares, R. M. & Ferretti, E. (1998). Análise dos parâmetros vocais e avaliação videolaringoscópica pré e pós-aquecimento vocal em cantores líricos. In: BEHLAU, M. - Laringologia e voz hoje - temas do IV Congresso de Laringologia e Voz. Rio de Janeiro, Re - vinter, p. 363-64.

Francato, A; Nogueira, JR.,J ; Pela, S.M & Behlau, M. (1996). Programa de 18 aquecimento e desaquecimento vocal. In: MARCHESAN, I; ZORZI, J.L & GOMES, I.C.D - Tópicos em Fonoaudiologia vol. III. São Paulo, Lovi-se, p. 713-16.

Ferreira, Aurélio. B.H. (1986). Novo Dicionário da Língua Portuguesa. 2. ed. Nova Fronteira; p. 1-175

Ferreira, L. P.; Oliveira, I. B.; Quinteiro, E. A . & Morato, E. M. (1995). Voz profissional: o profissional da voz. Carapicuíba, Pró-Fono, p. 1-6.

Ferreira, L. P. (1998). Resenha do livro - Voz cantada: evolução, avaliação e terapia fonoaudiológica. *Jornal do Conselho Regional de Fonoaudiologia - 2 região*, 23: p. 14.

Fox, Bowers et Foss (1991). Bases fisiológicas da Educação Física e dos Desportos, 4ª edição, ed. Guanabara Koogan, RJ.

Houaiss, António. Villar, Mauro. S. (2001). Dicionário Houaiss da língua portuguesa. 1. ed. Rio de Janeiro: Objetiva.

Martins, Janaína. T. A (2008). Ludicidade do Jogo Vocal no Desenvolvimento da Consciência Criativa. *Revista Científica FAP, Curitiba*, v.3, p. 25-28.

Mello, E. L., & Andrada e Silva, M. A. D. (2008). O corpo do cantor: alongar, relaxar ou aquecer?. *Revista CEFAC, 10(4)*, 548-556.

Ministério da Educação (1989). Decreto-lei 43/89. Diário da Republica.

Ministério da Educação (1989). Despacho 8/SERE/89. Diário da Republica, 6782 - 6788.

Ministério da Educação (1991). Decreto-Lei n.º 172/91. Diário da Republica, 2521 - 2530.

Ministério da Educação (1993). Despacho n.º 147/ME/93. Diário da Republica, 8104-8106.

Ministério da Educação (2016). Diário da República. Despacho nº11705/2016 - Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada. Obtido de file:///C:/Users/nesbe/Downloads/Regulamento%20da%20Pr%C3%A1tica%20de%20Ensino%20Supervisionada_Educa%C3%A7ao%20Pre%20Escolar%20e%20Ensino.pdf

Ministério da Educação (2018). Decreto-Lei 55/2018. Diário da República.

Miller, Richard (1990). Warming up the voice The NATS Journal, v.46, n.5, p. 22-23.

Miller, Richard (1990). On the art of singing. *Oxford*. Oxford University Press, 1996.

Mota, A. C. G., & Goldenberg, M. (1998). Aquecimento e desaquecimento vocal. *São Paulo: CEFAC*.

Oliveira, Osmar de (1990). O atleta moderno. Dicas e Verdades para o esportista. Oficina de Livros, Belo Horizonte.

Pela, S. (1996). Análise de parâmetros vocais pré e pós-aquecimento e desaquecimento vocal em coralistas. São Paulo,. Monografia de especialização - Universidade Federal de São Paulo - Escola Paulista de Medicina.

Pela, S.; Rehder, M. I. & Behlau, M. (1998). O trabalho fonoaudiológico com corais. In: Marchesan, I. Q.; Zorzi, J. L. & Gomes, I. C. D. - Tópicos em Fonoaudiologia vol. IV. São Paulo, Lovise p. 529-43.

Paparotti, Cyrene. LEAL, Valéria. Cantonário (2011). Guia Prático para o Canto. Salvador, BA: Musimed.

Pinho, S.M.R. (1996). Comportamento da musculatura respiratória no paciente com disfonia hipercinética. In: Marchesan, I.Q.; Zorzi, J.; Gomes, I.D. Tópicos em fonoaudiologia, vol. 3, ed. Lovise, São Paulo, 780p.

- Pinho, S.M.R., Tsuji, D.H. (1996). Avaliação funcional da laringe em cantores. *ActaAwho*, 15(2): 87-93.
- Pinho, S. (1998). Aula ministrada no curso de especialização em Voz CEFAC.
- Sadie, Stanley, (1994). Dicionário Grove de música: edição concisa. Tradução Eduardo Francisco Alves. Rio de Janeiro: Jorge Zahar.
- Sataloff, R.T. (1991). Professional voice. The science and art of clinical care. New York, Raven Press, p. 247-369.
- Saxon, K.G & Schneider, C.M. (1995). Vocal exercise physiology. California Singular Publishing Group, p. 69-71.
- Scarpel, R. D. (1999). Aquecimento e desaquecimento vocal no canto. *Salvador: CEFAC*.
- Quinteiro, E.A (1989). Estética da voz: uma voz para o ator. São Paulo, Su-mmus, p. 82-85.
- Quintela, A. S., Leite, I. C. G., & Daniel, R. J. (2008). Práticas de aquecimento e desaquecimento vocal entre cantores líricos. *HU Revista*, 34(1), 27-32.
- Weineck, J. Biologia do esporte/J. Weineck. (1941). Traduzido por Anita Viviani: SP: Manole.
- Wilson, K. (1993). Problemas de voz em crianças. São Paulo, Manole, 1993p. 330-39.

Web-grafia

<https://dicionario.priberam.org/homeostasia> (consultado em 02-03-2022)

<https://dicionario.priberam.org/a%20bocca%20chiusa> (consultado em 22-04-2022)

<https://dictionary.cambridge.org/pt/dicionario/ingles-portugues/pitch> (consultado em 22-04-2022)

<https://dictionary.cambridge.org/pt/dicionario/ingles-portugues/loudness> (consultado em 22-04-2022)

<https://www.infopedia.pt/dicionarios/termos-medicos/%C3%A1cido+l%C3%A1tico> (consultado em 02-03-2022)

<https://www.kenhub.com/pt/library/anatomia/musculo-cricoaritenoideo-posterior> (consultado em 05-03-2022)

Web-grafia de imagens

<https://dicionario.priberam.org/homeostasia> (consultado em 02-03-2022)

https://www.google.com/search?q=abdu%C3%A7%C3%A3o+completa+laringe&tbm=isch&ved=2ahUKEwiT3oLamOv2AhUbe2MBHXuuDYYQ2cCegQIABAA&oq=abdu%C3%A7%C3%A3o+completa+laringe&gs_lcp=CgNpbWcQAzoHCCMQ7wMQJzoFCAAQgARQIQJYjSNgxiVoAnAAeACAAXeIAcUHkgEEMTAuMZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&sclient=img&ei=RupCYpOjGJumjLsP9y2sAg&bih=694&biw=1499&rlz=1C1GGGE___PT662PT662&hl=pt-PT#imgrc=R9l4bZ7-eCrYYM- [consultado em 11-03-2022].

https://www.google.com/search?q=masseter&tbm=isch&chips=q:masseter,online_chips:muscle:KaTsadPRTBA%3D&rlz=1C1GGGE___PT662PT662&hl=ptPT&sa=X&ved=2ahUKEwjBiOKXmOv2AhXCWMAKHfozB78Q4IYoAHoECAEQHg&biw=1499&bih=694#imgrc=4q9ZAQoXgdcxbM [consultado em 11-03-2022].

https://www.google.com/search?q=musculos+intrinsecos+da+laringe&rlz=1C1GGGE____PT662PT662&sxsrf=APqWBt8JIsLuNaG_yVqFjkTDNVPYTDDe_g:1648552196225&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjEILLAlv2AhVHCxoKHV5wCVUQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1517&bih=694&dpr=0.9#imgrc=AlRotgm4dRwXRM[consultado em 11-03-2022].

Apêndices

Tabela 16

Plano de aula para Classe de conjunto Coral, turma A

Professor(a) titular: Joana Godinho

Escola: Conservatório Regional de Évora

Primeiro período

Aula assistida: Não

<p>Aquecimento Corporal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rotação de ombros (10x); 2. Rotação do pescoço (10x); 3. Massagem dos músculos do maxilar e pescoço; 4. Exercícios de inspiração e expiração lenta (5x) 5. Exercícios de inspiração lenta e expiração rápida (5x) 6. Exercícios de inspiração lenta e expiração repartida em 10, 15 e 20 vezes; <p>Tempo despendido: 5 min</p>	<p>Objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Relaxamento muscular 2. Relaxamento muscular 3. Relaxamento muscular 4. Ativação dos músculos responsáveis pela respiração 5. Ativação do diafragma 6. Ativação do diafragma
<p>Aquecimento Vocal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vocalizes de escalas ascendentes e descendentes, de meio em meio-tom, com a boca fechada (zona médio grave da voz); 2. Vocalizes de escalas ascendentes e descendentes, de meio em meio-tom, com vibração de lábios (zona média da voz); 3. Vocalizes de meio em meio-tom, com as vogais na seguinte ordem "IEAOU", estas vogais são cantadas 	<p>Objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ativação dos músculos da laringe e lubrificação das cordas vocais; 2. Relaxamento dos músculos faciais e lubrificação das cordas vocais; 3. Trabalhar a perceção dos alunos sobre a abertura das diferentes vogais no mesmo som. Esta ordem especifica de vogais permite uma abertura gradual do maxilar; 4. Ativação da dicção através do som "Mó" e trabalho de elasticidade da zona média aguda da voz;

na mesma nota (zona média-grave, media, e media-aguda da voz);

4. Vocalizes arpejados, de meio em meio-tom, com o som “Mó” (zona média e média aguda da voz);
5. Vocalizes arpejados, de meio em meio-tom, com o som “Vi” (zona média e média aguda da voz);
6. Vocalizes com escalas ascendentes e descendentes, de meio em meio-tom, com a vogal “U” e à medida que se vai subindo na tessitura vai se modificando para a vogal “O”;
1. Vocalizes de afinação coral (Turma dividida em duas partes, cada parte faz uma nota de modo a formar uma terceira maior);
- 7.

Tempo despendido: 15 minutos

Peças trabalhadas na aula:

- “*Winter Wonderland*”; “*The Chimes of Christmas Eve*”¹²

5. Continuação do trabalho de dicção através do som “Vi” e trabalho de elasticidade da zona média aguda da voz, esticando já mais para a zona aguda;
6. Trabalhar a elasticidade vocal e percepção da abertura e modificação de vogais mas diferentes zonas de colocação vocal;
7. Trabalhar a percepção de afinação e som de grupo dos alunos;

Objetivos:

“*Winter Wonderland*”:

1. Trabalho da letra com os alunos, alguns apresentam dificuldades com o inglês;
2. Revisão das frases melódicas;
3. Trabalhar frase a frase, de modo a encaixar o texto com a melodia;
4. Cantar a peça de início ao fim;

Tempo despendido: 25 minutos

“*The Chimes of Christmas Eve*”

¹² Ver anexos

1. Trabalho da letra com os alunos, alguns apresentam dificuldades com o inglês;
2. Revisão das frases melódicas;
3. Ver as diferentes vozes individualmente, (soprano e contralto);
4. Trabalhar frase a frase, de modo a encaixar o texto com a melodia;
5. Cantar a peça de início ao fim;

Tempo despendido: 25 minutos

Conclusões:

Os alunos reagiram muito bem aos exercícios de aquecimento, tanto de aquecimento corporal como os vocalizes. Apresentaram alguma dificuldade na realização do último exercício de afinação de coral, não tendo conseguido manter a afinação correta durante a realização do mesmo.

Relativamente às peças trabalhadas, tanto na primeira como na segunda peça, pude contactar que a grande parte da turma tem dificuldades com a língua inglesa, e isso é muito perceptível aquando do encaixe do texto com a linha melódica. Deste modo foi feito um trabalho detalhado, frase por frase, e juntado tudo no final da secção, de modo a que os alunos conseguissem ganhar percepção de como a peça deve soar.

Uma vez que a segunda peça já está repartida em duas vozes, soprano e contralto, foi feito um trabalho individual com cada uma das vozes, juntado apenas quando estas já apresentavam alguma segurança. Contudo, e tal como aconteceu com o vocalize de afinação coral, os alunos tiveram dificuldade em alhear-se da voz vizinha e manterem a sua linha melódica.

Em suma, a aula teve um feedback positivo tanto por parte da professora titular como por parte dos alunos.

Tabela 18**Plano de aula para Classe de conjunto Coral, turma A**

Professor(a) titular: Joana Godinho

Escola: Conservatório Regional de Évora

Segundo Período

Aula assistida: Não

<p>Aquecimento Corporal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rotação de ombros (10x); 2. Rotação do pescoço (10x); 3. Massagem dos músculos do maxilar e pescoço; 4. Exercícios de inspiração e expiração lenta (5x) 5. Exercícios de inspiração lenta e expiração rápida (5x) 6. Exercícios de inspiração lenta e expiração repartida em 10, 15 e 20 vezes; 7. Exercícios de inspiração lenta e expiração rápida faseada com a sílaba “X”; <p>Tempo despendido: 5 min</p>	<p>Objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Relaxamento muscular 2. Relaxamento muscular 3. Relaxamento muscular 4. Ativação dos músculos responsáveis pela respiração 5. Ativação do diafragma 6. Ativação do diafragma 7. Ativação do diafragma
<p>Aquecimento Vocal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Vocalizes de escalas ascendentes e descendentes, de meio em meio-tom, com a boca fechada (zona médio grave da voz); 9. Vocalizes de escalas ascendentes e descendentes, de meio em meio-tom, com vibração de lábios (zona média da voz); 10. Vocalizes de meio em meio-tom, com as vogais na seguinte ordem 	<p>Objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Ativação dos músculos da laringe e lubrificação das cordas vocais; 9. Relaxamento dos músculos faciais e lubrificação das cordas vocais; 10. Trabalhar a perceção dos alunos sobre a abertura das diferentes vogais no mesmo som. Esta ordem especifica de vogais permite uma abertura gradual do maxilar;

”IEAOU”, estas vogais são cantadas na mesma nota (zona média-grave, media, e media-aguda da voz);

11. Vocalizes arpejados, de meio em meio-tom, com o som “Mó” (zona média e média aguda da voz);
12. Vocalizes arpejados, de meio em meio-tom, com o som “Zi” (zona média e média aguda da voz);
13. Vocalizes com escalas ascendentes e descendentes, de meio em meio-tom, com a vogal “U” e à medida que se vai subindo na tessitura vai se modificando para a vogal “O”;
2. Vocalizes de afinação coral (Turma dividida em duas partes, cada parte faz uma nota de modo a formar uma terceira maior);
- 14.

Tempo despendido: 15 minutos

Peças trabalhas na aula:

- “Bonse Aba”; “Canção da vindima”¹³

11. Ativação da dicção através do som “Mó” e trabalho de elasticidade da zona média aguda da voz;
12. Continuação do trabalho de dicção através do som “Vi” e trabalho de elasticidade da zona média aguda da voz, esticando já mais para a zona aguda;
13. Trabalhar a elasticidade vocal e percepção da abertura e modificação de vogais mas diferentes zonas de colocação vocal;
14. Trabalhar a percepção de afinação e som de grupo dos alunos;

Objetivos:

“Bonse Aba”:

1. Trabalho da letra com os alunos;
2. Revisão das frases melódicas das diferentes vozes;
3. Trabalhar frase a frase, de modo a encaixar o texto com a melodia, voz por voz;
4. Cantar a peça de início ao fim;

Tempo despendido: 30 minutos

“Canção da vindima”

1. Trabalho de dicção;

¹³ Ver anexos

2. Revisão das frases melódicas;
3. Cantar a peça de início ao fim;

Tempo despendido: 15 minutos

Conclusões:

Os alunos reagiram muito bem aos exercícios de aquecimento, tanto de aquecimento corporal como os vocalizes. Relativamente ao período passado foi visível a evolução dos alunos na realização do último exercício de afinação de coral, já tendo conseguido manter a afinação correta durante a realização do mesmo.

Na primeira peça, os alunos apresentavam alguma apreensão relativamente ao texto, sendo esta peça baseada numa canção popular do Zimbabué, os alunos estavam receoso com a excussão da mesma, pois para além do texto desafiante esta também está dividida em três vozes, soprano, contralto 1 e contralto 2. Mas após se trabalhar as vozes individualmente, aquando da junção das mesmas o resultado foi bastante prometededor, ainda que com alguns problemas de afinação e confusão em certas secções, foi possível fazer a peça de início ao fim.

A segunda peça, sendo esta em português, foi trabalhado o encaixe das diferentes letras com o ritmo. Seguidamente fez-se uma leitura da melodia e procedeu-se ao encaixe do texto na mesma. Esta segunda peça não apresentou tantos desafios como a anterior, tendo sido um trabalho mais rápido.

Em suma, a aula teve um feedback positivo tanto por parte da professora titular como por parte dos alunos.

Tabela 19Plano de aula para Classe de conjunto Coral, turma A

Professor(a) titular: Joana Godinho

Escola: Conservatório Regional de Évora

Terceiro Período

Aula assistida: Não

<p>Aquecimento Corporal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rotação de ombros (10x); 2. Rotação do pescoço (10x); 3. Massagem dos músculos do maxilar e pescoço; 4. Exercícios de inspiração e expiração lenta (5x) 5. Exercícios de inspiração lenta e expiração rápida (5x) 6. Exercícios de inspiração lenta e expiração repartida em 10, 15 e 20 vezes; 7. Exercícios de inspiração lenta e expiração rápida faseada com a sílaba “X”; <p>Tempo despendido: 5 min</p>	<p>Objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Relaxamento muscular 2. Relaxamento muscular 3. Relaxamento muscular 4. Ativação dos músculos responsáveis pela respiração 5. Ativação do diafragma 6. Ativação do diafragma 7. Ativação do diafragma
<p>Aquecimento Vocal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Vocalizes de escalas ascendentes e descendentes, de meio em meio-tom, com a boca fechada (zona médio grave da voz); 4. Vocalizes de escalas ascendentes e descendentes, de meio em meio-tom, com vibração de lábios (zona média da voz); 5. Vocalizes de meio em meio-tom, com as vogais na seguinte ordem 	<p>Objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ativação dos músculos da laringe e lubrificação das cordas vocais; 2. Relaxamento dos músculos faciais e lubrificação das cordas vocais; 3. Trabalhar a perceção dos alunos sobre a abertura das diferentes vogais no mesmo som. Esta ordem especifica de vogais

<p>”IEAOU”, estas vogais são cantadas na mesma nota (zona média-grave, media, e media-aguda da voz);</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Vocalizes arpejados, de meio em meio-tom, com o som “Mó” (zona média e média aguda da voz); 7. Vocalizes arpejados, de meio em meio-tom, com o som “Zi” (zona média e média aguda da voz); 8. Vocalizes com escalas ascendentes e descendentes, de meio em meio-tom, com a vogal “U” e à medida que se vai subindo na tessitura vai se modificando para a vogal “O”; 9. Vocalizes de afinação coral (Turma dividida em duas partes, cada parte faz uma nota de modo a formar uma terceira maior); <p>Tempo despendido: 15 minutos</p>	<p>permite uma abertura gradual do maxilar;</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Ativação da dicção através do som “Mó” e trabalho de elasticidade da zona média aguda da voz; 5. Continuação do trabalho de dicção através do som “Vi” e trabalho de elasticidade da zona média aguda da voz, esticando já mais para a zona aguda; 6. Trabalhar a elasticidade vocal e percepção da abertura e modificação de vogais nas diferentes zonas de colocação vocal; 7. Trabalhar a percepção de afinação e som de grupo dos alunos;
<p>Peças trabalhadas na aula:</p> <p>- “Orientis Partibus”; “Não tragais Borzeguis Pretos”¹⁴</p>	<p>Objetivos:</p> <p>“<i>Orientis Partibus</i>”:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trabalho da letra com os alunos; 2. Revisão das frases melódicas das diferentes vozes; 3. Trabalhar frase a frase, de modo a encaixar o texto com a melodia, voz por voz; 4. Cantar a peça de início ao fim; <p>Tempo despendido: 25 minutos</p> <p>“Não tragais Borzeguis Pretos”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trabalho de dicção; 2. Explicação métrica da peça;

¹⁴ Ver anexos

- | | |
|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 3. Revisão das diferentes vozes; 4. Revisão das frases melódicas; 5. Cantar a peça de início ao fim; <p>Tempo despendido: 25 minutos</p> |
|--|--|

Conclusões:

Os alunos reagiram muito bem aos exercícios de aquecimento, tanto de aquecimento corporal como os vocalizes. Relativamente ao período passado foi visível a evolução dos alunos na realização do último exercício de afinação de coral, já tendo conseguido manter a afinação correta durante a realização do mesmo, deste modo foi possível aumentar o tempo de realização do exercício.

Na primeira peça, foi trabalhado o texto, sendo este em latim os alunos tinham algumas dificuldades relativamente à pronúncia do texto. Seguidamente foi feito um trabalho individual das duas vozes da peça, soprano e contralto, em como o texto encaixava com a linha melódica das diferentes vozes. Para finalizar cantou-se a peça de início ao fim, com algumas paragens para correções e ajustes rítmicos.

A segunda peça, apresentou um maior desafio, tanto para os alunos como para a mestranda, dado que esta tem uma métrica irregular, os alunos tiveram bastante dificuldade em perceber o encaixe do ritmo no tempo, pois nunca tinham trabalhado nada que não fosse de métrica regular. Deste modo foi feito um trabalho ritmo com o texto, até que estes percebessem como a peça era constituída ritmicamente, só depois é que foi trabalhada a parte melódica e cada voz. Mesmo com estas dificuldades, foi possível fazer a peça de início ao fim, embora só com a primeira estrofe e apenas a duas vozes.

Em suma, a aula teve um feedback positivo tanto por parte da professora titular como por parte dos alunos.

Tabela 20Plano de aula para Classe de conjunto Coral, turma B

Professor(a) titular: Octávio Martin

Escola: Conservatório Regional de Évora

Primeiro Período

Aula assistida: Não

Aquecimento Corporal:

1. Rotação de ombros (10x);
2. Rotação do pescoço (10x);
3. Massagem dos músculos do maxilar e pescoço;
4. Exercícios de inspiração e expiração lenta (5x)
5. Exercícios de inspiração lenta e expiração rápida (5x)
6. Exercícios de inspiração lenta e expiração repartida em 10, 15 e 20 vezes;
7. Exercícios de inspiração lenta e expiração rápida faseada com a sílaba “X”;

Tempo despendido: 10 min

Aquecimento Vocal:

1. *Vocalizes de escalas ascendentes e descendentes, de meio em meio-tom, com a boca fechada (zona médio grave da voz);*
2. *Vocalizes de escalas ascendentes e descendentes, de meio em meio-tom, com vibração de lábios (zona média da voz);*
3. *Vocalizes de meio em meio-tom, com as vogais na seguinte ordem*

Objetivos:

1. Relaxamento muscular
2. Relaxamento muscular
3. Relaxamento muscular
4. Ativação dos músculos responsáveis pela respiração
5. Ativação do diafragma
6. Ativação do diafragma
7. Ativação do diafragma

Objetivo:

1. Ativação dos músculos da laringe e lubrificação das cordas vocais;
2. Relaxamento dos músculos faciais e lubrificação das cordas vocais;
3. Trabalhar a perceção dos alunos sobre a abertura das diferentes vogais no mesmo som. Esta ordem especifica de vogais permite uma abertura gradual do maxilar;

- ”IEAOU”, estas vogais são cantadas na mesma nota (zona média-grave, media, e media-aguda da voz);
4. Vocalizes arpejados, de meio em meio-tom, com o som “Mó” (registo médio agudo para sopranos e tenores e registo médio grave para contraltos e baixos);
 5. Vocalizes arpejados, de meio em meio-tom, com o som “Zi” (registo médio agudo para sopranos e tenores e registo médio grave para contraltos e baixos);
 6. Vocalizes com escalas ascendentes e descendentes, de meio em meio-tom, com a vogal “U” e à medida que se vai subindo na tessitura vai se modificando para a vogal “O” (registo médio agudo para sopranos e tenores e registo médio grave para contraltos e baixos);
 7. Vocalize em escalas rápidas ascendentes e descendentes alternando entre as vogais “IEAOU” (registo médio agudo para sopranos e tenores e registo médio grave para contraltos e baixos)
 8. Vocalizes de afinação coral (Turma dividida em quatro partes, cada parte faz uma nota de um acorde maior;

Tempo despendido: 20 minutos

Considerações:

4. Ativação da dicção através do som “Mó” e trabalho de elasticidade da zona média aguda da voz;
5. Continuação do trabalho de dicção através do som “Vi” e trabalho de elasticidade da zona média aguda da voz, esticando já mais para a zona aguda;
6. Trabalhar a elasticidade vocal e percepção da abertura e modificação de vogais mas diferentes zonas de colocação vocal;
7. Trabalhar a agilidade vocal e a abertura do maxilar necessária para produzir o som das diferentes vogais em diferentes zonas do registo vocal;
8. Trabalhar a percepção de afinação e som de grupo dos alunos;

Os alunos reagiram muito bem aos exercícios propostos pela mestrandia.

Os exercícios de aquecimento corporal foram executados sem qualquer dificuldade por parte dos alunos.

Os vocalizes propostos foram também realizados sem qualquer complicação, a nível técnico, na primeira aula denotei que existia bastante dificuldade, especialmente por parte dos sopranos, de colocarem a voz no registo agudo, foi então feito uma série de exercícios de modo a que estes percebessem onde se coloca a voz, como por exemplo, aquando de uma nota aguda faz-se uma ligeira flexão dos joelhos enquanto se aponta com o dedo para o chão. Pude denotar algumas melhorias com a realização deste exercício durante os vocalizes. Relativamente ao naipe dos baixos estes apresentavam alguns problemas de afinação, devido à falta de suporte corporal para manter as notas. Foi então sugerido por parte da mestrandia que estes realizassem os vocalizes com os joelhos fletidos e os braços em posição oval em frente da zona inferior do tronco, de forma a ativar o diafragma. Houve melhorias imediatas em certas notas, contudo foi sugerido que estes treinassem desta forma, de modo a ganharem mais suporte vocal.

Já no que diz respeito ao vocalize de agilidade vocal, os coralistas demonstraram alguma dificuldade em manter a afinação e a velocidade requerida pela mestrandia. Foi então sugerido que todos fizessem uma linha horizontal com a mão, da esquerda para a direita, aquando da realização do vocalize de forma a visualizarem o movimento da linha melódica. Denotou-se de imediato algumas melhorias.

Na segunda aula em que a mestrandia pode realizar exercícios de vocalizes com a turma, foi possível denotar que o problema referido acima no naipe dos sopranos, já apresentava melhorias significativas. Embora ainda com algumas dificuldades, a colocação das notas agudas e o suporte das mesmas melhorou bastante, já sendo possível denotar uma melhoria na colocação vocal assim como uma maior projeção vocal nesse registo.

Relativamente ao naipe dos baixos, embora as melhorias não fossem tão significativas, era notório que tinha havido trabalho e esforço por parte do naipe, já sendo perceptível uma melhoria significativa da afinação.

Já no que diz respeito ao vocalize de agilidade vocal, houve melhorias significativas, os coralistas fizeram por iniciativa própria o gesto sugerido na aula anterior e o aproveitamento foi notório.

Tabela 21Plano de aula para Classe de conjunto Coral, turma C

Professor(a) titular: Artur Barroso

Escola: Conservatório Regional de Évora

Terceiro Período

Aula assistida: Não

<p>Aquecimento Corporal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rotação de ombros (10x); 2. Rotação do pescoço (10x); 3. Massagem dos músculos do maxilar e pescoço; 4. Exercícios de inspiração e expiração lenta (5x) 5. Exercícios de inspiração lenta e expiração rápida (5x) 6. Exercícios de inspiração lenta e expiração repartida em 10, 15 e 20 vezes; 7. Exercícios de inspiração lenta e expiração rápida faseada com a sílaba “X”; <p>Tempo despendido: 10 min</p>	<p>Objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Relaxamento muscular 2. Relaxamento muscular 3. Relaxamento muscular 4. Ativação dos músculos responsáveis pela respiração 5. Ativação do diafragma 6. Ativação do diafragma <p>Ativação do diafragma</p>
<p>Aquecimento Vocal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vocalizes de escalas ascendentes e descendentes, de meio em meio-tom, com a boca fechada (zona médio grave da voz); 2. Vocalizes de escalas ascendentes e descendentes, de meio em meio-tom, com vibração de lábios (zona média da voz); 3. Vocalizes de meio em meio-tom, com as vogais na seguinte ordem 	<p>Objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ativação dos músculos da laringe e lubrificação das cordas vocais; 2. Relaxamento dos músculos faciais e lubrificação das cordas vocais; 3. Trabalhar a perceção dos alunos sobre a abertura das diferentes vogais no mesmo som. Esta ordem específica de vogais

<p>”IEAOU”, estas vogais são cantadas na mesma nota (zona média-grave, media, e media-aguda da voz);</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Vocalizes arpejados, de meio em meio-tom, com o som “Mó” (zona média e média aguda da voz); 5. Vocalizes arpejados, de meio em meio-tom, com o som “Zi” (zona média e média aguda da voz); 6. Vocalizes com escalas ascendentes e descendentes, de meio em meio-tom, com a vogal “U” e à medida que se vai subindo na tessitura vai se modificando para a vogal “O”; 7. Vocalizes de afinação coral (Turma dividida em três partes, cada parte faz uma nota de um acorde maior); <p>Tempo despendido: 20 minutos</p>	<p>permite uma abertura gradual do maxilar;</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Ativação da dicção através do som “Mó” e trabalho de elasticidade da zona média aguda da voz; 5. Continuação do trabalho de dicção através do som “Vi” e trabalho de elasticidade da zona média aguda da voz, esticando já mais para a zona aguda; 6. Trabalhar a agilidade vocal e percepção da abertura e modificação de vogais nas diferentes zonas de colocação vocal; 7. Trabalhar a percepção de afinação e som de grupo dos alunos;
<p>Peças trabalhadas na aula:</p> <p>- “<i>Rock on my soul</i>”; “<i>Venid a sospirar</i>”¹⁵</p>	<p>Objetivos:</p> <p>“<i>Rock on my soul</i>”:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trabalho da letra com os alunos; 2. Início do trabalho da linha melódica; 3. Trabalhar frase a frase, de modo a encaixar o texto com a melodia; 4. Cantar a peça de início ao fim; <p>Tempo despendido: 30 minutos</p> <p>“<i>Venid a sospirar</i>”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trabalhar a letra com os alunos; 2. Tradução da peça; 3. Ver as diferentes linhas melódicas;

¹⁵ Ver anexos

- | | |
|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 4. Encaixar a linha melódica com o texto; 5. Juntar as vozes; 6. Tentar fazer a peça de início ao fim; <p>Tempo despendido: 30 minutos</p> |
|--|--|

Considerações:

Os alunos reagiram muito bem aos exercícios de aquecimento corporal, tendo realizado todos os exercícios propostos pela mestrandia sem qualquer objeção.

Os exercícios de aquecimento vocal também obtiveram uma recepção por parte dos alunos. Inicialmente, a mestrandia pôde denotar que havia algumas dificuldades por parte dos alunos de manterem a afinação, nomeadamente os alunos do sexo masculino, estando estes na fase etária em que ocorre o processo de mudança de voz, é-lhes bastante difícil ter uma percepção correta do posicionamento da laringe de modo a obterem a frequência desejada. Deste modo, a mestrandia tentou arranjar estratégias de visualização corporal, por exemplo, usar a mão como forma de referência, nas notas graves a mão está na zona inferior do corpo e à medida que vamos subindo na escala, a mão acompanha o movimento. Os resultados não foram imediatos, contudo com o decorrer das aulas foi evidente a evolução dos alunos a longo prazo.

Já no caso das alunas, a mestrandia reparou que havia uma aversão geral à emissão de notas agudas. Foi então proposto uma série de exercícios, como por exemplo, aquando de uma nota ou conjunto de nota(s) aguda(s), fazer-se uma ligeira flexão dos joelhos, para ajudar a ativar o diafragma. Outro método proposto foi o de apontarem com o dedo para o chão, este método de visualização é uma forma de evitar que as alunas subam a laringe aquando de uma nota aguda, pois ao fazerem o gesto contrário, o cérebro vai involuntariamente seguir o gesto feito pelo corpo. Estes exercícios trouxeram resultados a longo prazo, no final do terceiro período a maioria das alunas já conseguiam alcançar as notas agudas sem o auxílio destas “moletas”.

A primeira peça “*Rock on my soul*”, foi trabalhada ao longo da primeira metade das aulas do terceiro período. Por ser um cânone, foi inicialmente trabalhada a linha melódica com a turma em uníssono, e só após esta estar segura é que se dividiu a turma em três grupos e se deu início ao estudo canónico da peça. Inicialmente os alunos apresentavam algumas dificuldades em manter as diferentes frases melódicas, só com o decorrer das aulas é que estes ganharam segurança e foi possível realizar a peça sem percalços.

A segunda peça “*Venid a sospirar*” foi uma peça que apresentou mais desafio aos alunos. Sendo esta a três vozes, foi necessário trabalhar cada voz individualmente, ver a métrica do texto nas diferentes vozes e como estas iriam encaixar umas nas outras. Só ao fim de algumas aulas é que foi possível fazer a peça com as três vozes em simultâneo, antes disso a mestrandia foi encaixando voz por voz, primeiro, os sopranos com os contraltos, seguido dos contraltos com os tenores, e só depois os tenores com os sopranos. Deste modo os alunos foram adquirindo a percepção do que se passava à sua volta e o que cada voz estava a fazer. Só depois de todos os naipes estarem seguros, é que a mestrandia juntou as três vozes em simultâneo. Inicialmente foi muito confuso para os alunos e estes apresentaram bastantes dificuldades em manterem a sua linha melódica, mas com o decorrer das aulas foi ficando gradualmente mais fácil e para o final, já faziam a música de cor.

Tabela 22Plano de aula para Classe de conjunto Coral, turma C

Professor(a) titular: Artur Barroso

Escola: Conservatório Regional de Évora

Terceiro Período

Aula assistida: Não

<p>Aquecimento Corporal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rotação de ombros (10x); 2. Rotação do pescoço (10x); 3. Massagem dos músculos do maxilar e pescoço; 4. Rotação do tronco com os braços relaxados; 5. Exercícios de inspiração e expiração lenta (5x) 6. Exercícios de inspiração lenta e expiração rápida (5x) 7. Exercícios de inspiração lenta e expiração repartida em 10, 15 e 20 vezes; 8. Exercícios de inspiração lenta e expiração rápida faseada com a sílaba “X”; <p>Tempo despendido: 10 min</p>	<p>Objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Relaxamento muscular 2. Relaxamento muscular 3. Relaxamento muscular 4. Relaxamento da parte superior do corpo; 5. Ativação dos músculos responsáveis pela respiração 6. Ativação do diafragma 7. Ativação do diafragma 8. Ativação do diafragma
<p>Aquecimento Vocal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vocalizes de escalas ascendentes e descendentes, de meio em meio-tom, com a boca fechada (zona médio grave da voz); 2. Vocalizes de escalas ascendentes e descendentes, de meio em meio-tom, com vibração de lábios (zona média da voz); 	<p>Objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ativação dos músculos da laringe e lubrificação das cordas vocais; 2. Relaxamento dos músculos faciais e lubrificação das cordas vocais; 3. Trabalhar a perceção dos alunos sobre a abertura das diferentes vogais no mesmo som. Esta ordem

<ol style="list-style-type: none"> 3. Vocalizes de meio em meio-tom, com as vogais na seguinte ordem "IEAOU", estas vogais são cantadas na mesma nota (zona média-grave, media, e media-aguda da voz); 4. Vocalizes arpejados, de meio em meio-tom, com o som "Mó" (zona média e média aguda da voz); 5. Vocalizes arpejados, de meio em meio-tom, com o som "Zi" (zona média e média aguda da voz); 6. Vocalizes com escalas ascendentes e descendentes, de meio em meio-tom, com a vogal "U" e à medida que se vai subindo na tessitura vai se modificando para a vogal "O"; 7. Vocalizes de afinação coral de meio em meio-tom (Turma dividida em três partes, cada parte faz uma nota de um acorde maior); <p>Tempo despendido: 20 minutos</p>	<p>especifica de vogais permite uma abertura gradual do maxilar;</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Ativação da dicção através do som "Mó" e trabalho de elasticidade da zona média aguda da voz; 5. Continuação do trabalho de dicção através do som "Vi" e trabalho de elasticidade da zona média aguda da voz, esticando já mais para a zona aguda; 6. Trabalhar a agilidade vocal e percepção da abertura e modificação de vogais mas diferentes zonas de colocação vocal; 7. Trabalhar a percepção de afinação e som de grupo dos alunos;
<p>Peças trabalhadas na aula:</p> <p>- "Aleluia"; "Barqueiro deita o barco à água"¹⁶</p>	<p>Objetivos:</p> <p>"Aleluia":</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Início do trabalho da linha melódica; 2. Dividir a turma em três grupos para fazer o cânone; 3. Cantar a peça de início ao fim; <p>Tempo despendido: 30 minutos</p> <p>"Barqueiro deita o barco à água"</p>

¹⁶ Ver anexos

1. Ler as diferentes estrofes com os alunos;
 2. Ver as diferentes linhas melódicas;
 3. Encaixar a linha melódica com o texto;
 4. Juntar as vozes;
 5. Tentar fazer a peça de início ao fim;
- Tempo despendido: 30 minutos

Considerações:

Os alunos reagiram muito bem aos exercícios de aquecimento corporal, tendo realizado todos os exercícios propostos pela mestrandia sem qualquer objeção.

Relativamente ao vocalizes, foi um trabalho continuo, como já descrito no quadro 13, e os resultados foram visíveis no final do terceiro período. Nesta segunda metade do terceiro período houve um aumento do grau de dificuldade no vocalize de som de grupo (vocalize 7), estando a turma repartida em três partes, era atribuída uma nota a cada grupo, e a partir desta nota, cada grupo ia subindo ou descendo meio-tom de acordo com as indicações dadas pela mestrandia e sem o auxílio do piano. Deste modo os alunos eram obrigados a encontrar a afinação entre eles e sem o auxílio de terceiros. Inicialmente os alunos apresentaram algumas dificuldades em manterem a afinação e as notas desejadas, só com o decorrer das aulas é que foi possível constatar a evolução da turma.

A peça “*Aleluia*” inicialmente não apresentou grade desafio para os alunos, foi trabalhada em uníssono, até estar segura por parte dos alunos. Só depois é que a mestrandia repartiu a turma em três grupos e deu início ao estudo canónico da peça. Nesta fase os alunos já demonstraram algumas dificuldades em manterem a linha melódica que lhes tinha sido designada, e só ao fim de algumas aulas é que se conseguiu fazer a peça de início ao fim sem percalços.

A segunda peça “Barqueiro deita o barco à água”, também revelou ser um desafio para a turma. Embora a letra seja em português, o encaixe das diferentes estrofes na métrica da música é diferente, logo foi algo que foi trabalhado com os alunos de modo a que não houvesse dúvidas nas aulas vindouras. Seguidamente foi trabalhado as diferentes linhas melódicas, soprano e contralto. Cada voz foi trabalhada individualmente até os alunos estarem seguros da sua linha, só depois se procedeu à junção das diferentes vozes. Inicialmente houve algumas inseguranças e dificuldades em manter as linhas melódicas, só

no decorrer das aulas é que foi possível fazer a peça de início ao fim sem qualquer impedimento.

Anexos

Anexo 1

Felix Bernard - *Winter Wonderland*

Winter wonderland

Escuta bem, vem de longe, Vem alguém lá ao longe, um sino a tocar-----, está a anunciar---

11 Vê o Pai Natal está a chegar--É Dezembro cai a neve, que já pouosa--, ao de leve-----Nós vamos brincar---, na neve a deslizar----

19 Sente o Natal está a chegar-- Em casa a lareira a crepitar----- No pinheiro as luzes a piscar-----Já se ouvem as vozes a cantar
Acende uma vela e vê as estrelas----- Há uma luz que brilha na janela----Uma estrela cadente a anunciar---

26 -tar---- é Natal e há magia no ar-- Alegria----sonho e cor--amizade----e amor-----nós vamos cantar, brincar e alegrar--
-ar-----é Natal e há magia no ar--

35 Sen---te o Na---tal está a che---gar----- -gar-----

Anexo 2

Erica Beay – *The Chimes of Christmas Eve*

The Chimes of Christmas Eve

for Voice (Violin) and Piano

Erica Beay

Briskly ♩ = 120

Voice/Violin

Piano

mf

mp

mf

mp

mf

rit.

a tempo

mf

1. Lis - ten, the
2. Watch how the

V.

Pno.

6

6

grand - fa - ther clock in the hall will soon chime in Christ - mas with joy — for
sun and the moon go a - round the clock face re - mind - ing us with stead - y

V.

Pno.

12

12

all sing - ing to ring in a hea - ven - ly birth, the child of our
sound, each day and night we can feel Christ - mas cheer. Oh, there's e - nough

2

The Chimes of Christmas Eve

18

V. wish-es for peace on earth. Through the spring-time, sum-mer
love to last all year. feel the sweet bliss of for-

Pno. *mp* *mf*

24

V. sun - shine , aut-umn col - ors , win - ter won - ders Hear the
give - ness , cel - e - brat - ing while we're wait - ting.

Pno. *mp*

31

V. chimes ring, "Christ - mas is near," *mf* hear

Pno. *mf* *f* *mf*

The Chimes of Christmas Eve

38

V.  the chimes ring, Christ - mas is, Christ - mas is, Christ - mas is,

Pno. 

Detailed description: This system contains measures 38 through 43. The vocal line (V.) is in a single treble clef with a key signature of one flat. It features a melody of quarter and half notes with lyrics: "the chimes ring, Christ - mas is, Christ - mas is, Christ - mas is,". The piano accompaniment (Pno.) consists of two staves. The right hand plays a rhythmic pattern of eighth and sixteenth notes, while the left hand plays a steady bass line of quarter notes. Accents are placed over the piano accompaniment in measures 41, 42, and 43.

44

V. *rit.*  Christ - mas is here!

Pno. *rit.*  *f*

Detailed description: This system contains measures 44 and 45. The vocal line (V.) is in a single treble clef with a key signature of one flat. It features a melody of quarter notes with lyrics: "Christ - mas is here!". The tempo marking *rit.* (ritardando) is placed above the first measure. The piano accompaniment (Pno.) consists of two staves. The right hand plays a rhythmic pattern of quarter notes, while the left hand plays a steady bass line of quarter notes. A dynamic marking of *f* (forte) is placed below the piano accompaniment in measure 45. The system concludes with a double bar line.

Anexo 3

Canção tradicional Italiana – *Bella Donna*

THE VOCALIZE! CANON COLLECTION – Singer Page 5

Bella Donna

This charming canon requires a relatively large vocal range. Note the optional pitch (for singers who may not be comfortable with the higher one) at the end of the third phrase. How can you approach a high note with ease? Check your posture, drop your jaw, and engage your breath support.

Traditional Italian

1
Bel - la don - na, bel - la don - na, bel - la don - na. 2
Bel - la

3
don - na, bel - la don - na, bel - la don - na. Bel - la don - na, bel - la don - na, bel - la

4
don - na. Bel - la don - na, bel - la don - na, bel - la don - na.

Pronunciation: BEH-lah DAW-nah
Translation: Beautiful lady.

The Bell Doth Toll

Initiate the letter "b" at the front of the lips, then close (and lightly hum through) the "m" in the word "bim-bom." This approach will build resonance, while imitating the sound of a bell.

Traditional Canon

1
The bell doth toll, its ech - oes roll, I

2
know the sound so well. I love its ring - ing, for it

3
calls to sing - ing with its bim - bom, bim - bom bell.

Bim - bom, bim - bom bell.

Anexo 4

Canção tradicional da Zâmbia – *Bonse Aba*

Bonse Aba

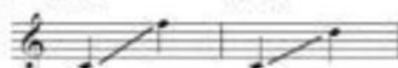
3

Two-part Chorus* with optional Percussion**

Traditional

Traditional Zambian Folk Song
Arranged by Victor C. Johnson

Ranges: Part I Part II



① Rhythmically, with energy ♩ = ca. 96

Hand Drum (Treble Drum) $\frac{2}{4}$ *mf*

Djembe (Bass Drum) $\frac{2}{4}$

Shaker $\frac{2}{4}$

5

T.D. $\frac{2}{4}$

B.D. $\frac{2}{4}$ *mf*

Sh. $\frac{2}{4}$

9

T.D. $\frac{2}{4}$

B.D. $\frac{2}{4}$

Sh. $\frac{2}{4}$ *mf*

Duration: approx. 1:45

*Also available: Three-part Mixed (15/2689H); Performance/Accompaniment CD (99/2618H).

**Percussion parts are available as a free download. Visit www.lorenz.com and search "15/2654H".

© 2010 Heritage Music Press, a division of The Lorenz Corporation. All rights reserved. Printed in U.S.A.

Unauthorized reproduction of this publication is a criminal offense subject to prosecution.

THE CCLI LICENSE DOES NOT GRANT PERMISSION TO PHOTOCOPY THIS MUSIC.

4

13

I

II *f*

Bon - se a - ba! mu po - ke - le - la Ba li - pe - le ma - ka a -

T.D.

B.D.

Sh.

16

I

II *f*

Bon - se a - ba! mu po - ke - le - la Ba li -

ku - ba ba - na Bon - se a - ba! mu po - ke - le - la Ba li -

T.D.

B.D.

Sh.

15/2654H-4

19

I
pe - le ma - ka a - ku - ba ba - na

II
pe - le ma - ka a - ku - ba ba - na Bon - se a - ba! mu

T.D.

B.D.

Sh.

22

I

II
po - ke - le - la Ba li - pe - le ma - ka a - ku - ba ba - na

T.D.

B.D.

Sh.

6

25 2

I
Bon - se a - ba! mu po - ke-le-la Ba li - pe - le ma - ka a -

II
Bon - se a - ba! mu po - ke-le-la Ba li - pe - le ma - ka a -

T.D.

B.D.

Sh.

28

I
ku - ba ba - na *mf* Ku - ba ba - na

II
ku - ba ba - na *mf* Ku - ba ba - na

T.D. *mp*

B.D. *mp*

Sh. *mp*

31

I
ku - ba ba - na ba - kwa le - sa Ku - ba ba - na

II
ba - kwa le - sa

T.D.

B.D.

Sh.

34

I
ku - ba ba - na ba - kwa le - sa

II
Ku - ba ba - na

T.D.

B.D.

Sh.

8

37 *f*

I
Ku-ba ba - na Ku - ba ba - na ku-ba ba - na

II
Ku - ba ba - na ku-ba ba - na

T.D.
f

B.D.
f

Sh.
f

40

I
ba - kwa le - sa Ku-ba ba - na Ku - ba ba - na

II
ba - kwa le - sa Ku - ba ba - na

T.D.

B.D.

Sh.

15/2654H-8

43 3

I
ku-ba ba - na ba - kwa le - sa Bon - se a - ba! mu

II
ku-ba ba - na ba - kwa le - sa

T.D.

B.D.

Sh.

mf

46

I
po - ke - le - la Ba li - pe - le ma - ka a - ku - ba ba - na

II

T.D.

B.D.

Sh.

mf

10

49

I
— Bon - se, — Bon - se a - ba!

II
mf
Bon - se a - ba! mu po - ke - le - la Ba li - pe - le ma - ka a -

T.D.

B.D.

Sh.

52

I
ku - ba ba - na Bon - se a - ba! mu po - ke - le - la Ba li -

II
ku - ba ba - na

T.D.

B.D.

Sh.

15/2654H-10

11

55

I
pe - le ma - ka a - ku - ba ba - na

II
Bon - se a - ba! mu

T.D.

B.D.

Sb.

58

I
Bon - se, — Bon - se a - ba! ku - ba ba - na

II
po - ke - le - la Ba li - pe - le ma - ka a - ku - ba ba - na

T.D.

B.D.

Sb.

12

61

I
Mu - ya - ya - ya

II
Mu-ya - ya - ya mu-ya - ya - ya

T.D.

B.D.

Sh.

64

I
ba - kwa le - sa Mu - ya - ya - ya

II
ba - kwa le - sa Mu-ya - ya - ya

T.D.

B.D.

Sh.

67

I
ba - kwa le - sa Mu - ya - ya - ya

II
mu - ya - ya - ya ba - kwa le - sa

T.D.

B.D.

Sh.

70

I
mu - ya - ya - ya mu - ya - ya - ya ba - kwa le - sa

II
Mu - ya - ya - ya mu - ya - ya - ya ba - kwa le - sa

T.D.

B.D.

Sh.

14

73

I
Mu-ya - ya - ya mu - ya - ya - ya mu-ya - ya - ya

II
Mu-ya - ya - ya mu - ya - ya - ya mu-ya - ya - ya

T.D. *f*

B.D. *f*

Sh. *f*

76

I
ba - kwa le - sa Mu-ya - ya - ya mu - ya - ya - ya

II
ba - kwa le - sa Mu-ya - ya - ya mu - ya - ya - ya

T.D. *ff*

B.D. *ff*

Sh. *ff*

15/2654B-14

79

subito p

I mu - ya - ya - ya ba - kwa le - sa Bon - se a - ba!

II mu - ya - ya - ya ba - kwa le - sa Bon - se a - ba!

T.D. *subito p*

B.D. *subito p*

Sh. *subito p*

82

div. *ff*

I Bon - se a - ba!

II Bon - se a - ba!

T.D. *f*

B.D. *f*

Sh. *f*

Anexo 5

Canção tradicional da Beira Baixa – Canção da Vindima

Canção da
"vindima"

Alegre

Musical score for 'Canção da Vindima' in G major, 2/4 time. The score consists of five staves of music with lyrics underneath. The lyrics are: Não se me dá que vin - di - mem vi - nhas que eu já vin - di - mei; não se me dá que ou - tros lo - grem, ai, a - mo - res que eu re - jei - tei. Não se me dá que ou - tros lo - grem, ai, a - mo - res que eu re - jei - tei.

2

Fui um ano à vindima,
pagaram-me a trinta réis;
dei um vintém ao barqueiro,
ai, fui para casa com dez réis.

dei um vintém ao barqueiro,
ai, fui para casa com dez réis.

3

Pela folha da videira,
conheço eu a latada;
faço-me desatendida,
ai, a mim não me escapa nada.

faço-me desatendida,
ai, a mim não me escapa nada.

4

'Stou debaixo da latada,
nem à sombra, nem ao sol;
'stou ao pé do meu amor,
ai, não há regalo maior.

'stou ao pé do meu amor,
ai, não há regalo maior.

Anexo 6

Canção gregoriana – *Orientis Partibus*

Orientis Partibus

O-ri-en-tis Par-ti-bus Adventavit Asinus Pulcher et Fortissimus Sarcinis Aptissimus Hez,Sire asne Hez!

The first staff of music is written in 4/4 time and features a complex rhythmic pattern. It begins with a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). The melody consists of eighth and sixteenth notes, with some chords. The lyrics are placed above the notes. The piece concludes with a double bar line and repeat dots.

8

The second staff of music is a single line of a five-line staff with a treble clef. It contains eight measures, each with a whole rest, indicating a complete silence for the duration of each measure. The number '8' is written above the first measure.

Anexo 7

Compositor Anónimo – Não tragais borzeguis

Não Tragais Borzeguis

Anonymous

Não tra - gais, não tra - gais bor - ze - guis
Ve - rem - vos, ve - rem - vos an - dar a -

Não tra - gais, não tra - gais bor - ze - guis
Ve - rem - vos, ve - rem - vos an - dar a -

Não tra - gais, não tra - gais bor - ze - guis
Ve - rem - vos ve - rem - vos an - dar a -

pre - tos Que na cor - te são de - fe - sos O - ra com bor - ze - guis pre - tos.
ce - so Ora en cuy - da-dos se - cre - tos O - ra com bor - ze - guis pre - tos.

pre - tos Que na cor - te são de - fe - sos O - ra com bor - ze - guis pre - tos.
ce - so Ora en cuy - da-dos se - cre - tos O - ra com bor - ze - guis pre - tos.

pre - tos Que na cor - te são de - fe - sos O - ra com bor - ze - guis pre - tos -
ce - so Ora en cuy - da-dos se - cre - tos O - ra com bor - ze - guis pre - tos.

Não tra - gais, não tra - gais o que de - fe - so Por - que quem trae o ve - da-do.
An - da sem - prean-da sem - prea-ven - tu ra - do A ser ve - xa - do e pre-so.

Não tra - gais, não tra - gais o que de - fe - so Por - que quem trae o ve - da-do.
An - da sem - prean-da sem - prea-ven - tu ra - do A ser ve - xa - do e pre-so.

- Não tra - gais, não tra - gais o que de - fe - so Por - que quem trae o ve - da-do.
An - da - sem - prean-da sem - prea-ven - tu - ra - do A ser ve - xa - do e pre-so.

Anexo 8

Peter, Paul and Mary – *Rock on my soul*

Rock my soul

I.

F F C

Rock my soul in the bo-som of A - bra-ham, rock my soul in the

4 C7 F F C F

bo-som of A - bra-ham, rock my soul in the bo som of A - bra-ham, oh, rock my soul.

2.

9 F F C C7 F

So high you can't get o - ver it, so low, I can't get un der it, so wide I

14 F C F C C7

can't get— a-round, oh, rock-a my soul. Rock my soul, rock my soul,

21 F F C F

rock my soul, oh rock - a my soul.

Anexo 9

W.A. Mozart com arranjo de Donald Moore – *Alleluia Canon*

Sold to Artur Barroso on order #369170 from TotalSheetMusic

2

ALLELUIA CANON

for 2-part voices and piano
with optional flute or C-instrument and CD*

Canon by **Wolfgang Amadeus Mozart** (1756-1791)

Arranged with additional music by

DONALD MOORE (ASCAP)

Moderately (♩ = ca. 118)

FLUTE

PIANO

3

6

* Flute (or C-instrument) on page 8.

SoundTrax CD available (16992).

Also available for S.A.T.B., with flute, Level Four (20099), and S.A.B., with flute, Level Three (20100)

Copyright © MCMXCVII by Alfred Publishing Co., Inc.
All rights reserved. Printed in USA.

9

PART I
p

Al - le - lu - ia, al - le - lu - ia.

PART II

(*p*)

13

mp

Al - le - lu - ia, al - le - lu - ia, al - le - lu - ia, al - le - lu - ia.

mp

mp

Sold to Artur Barroso on order #369170 from TotalSheetMusic

4

⑰ *mf*

Al - le - lu - ia, al - le - lu - ia, al - le - lu - ia, al - le - lu - ia.

Al - le - lu - ia, al - le - lu - ia, al - le - lu - ia, al - le - lu - ia.

mf

mf

21 *f* *second time to Coda* ⊕

Al - le - lu - ia, al - le - lu - ia, al - le - lu - ia.

Al - le - lu - ia, al - le - lu - ia, al - le - lu - ia, al - le - lu - ia.

f *second time to Coda* ⊕

f *second time to Coda* ⊕

Sold to Artur Barroso on order #369170 from TotalSheetMusic

(25)

p
Al - le - lu - ia, al - le - lu - ia, al - le - lu -

p
Al - le - lu - ia, al - le - lu - ia, al - le - lu -

28

ia. Al - le - lu - ia, al -

ia. Al - le - lu - ia, al -

Sold to Artur Barroso on order #369170 from TotalSheetMusic

6

31 33

le - lu - ia. Al - le - lu - ia,
le - lu - ia. Al - le - lu - ia,
mp
mp
mp

34

lu - ia, al - le - lu - ia.
al - le - lu - ia, al - le - lu - ia.
mp

Sold to Artur Barroso on order #369170 from TotalSheetMusic

37 *mf* Al - le - lu - ia, al - le - lu - ia. *D. S. al Coda (to m. 9, p. 3)*

mf Al - le - lu - ia, al - le - lu - ia. *D. S. al Coda (to m. 9, p. 3)*

mf *D. S. al Coda (to m. 9, p. 3)*

⊕ CODA (41) *cresc.* *ff* al - le - lu - ia.

cresc. *ff* al - le - lu - ia.

⊕ CODA *cresc.* *ff*

⊕ CODA *cresc.* *ff*

Anexo 10

Compositor Anónimo (Cancioneiro de Elvas) – *Venid a sospirar al verde Prado*

Venid a sospirar al verde Prado

Anónimo (séc. XVI)
Cancioneiro de Elvas

1

Soprano
Tenor
Baixo

Ve- nid a sos- pi- rar al ver- de pra- do, al ver- de pra-
Tu e- res so- le- da qu'es- ta co- mi- go, qu'es- ta co- mi-

Ve- nid a sos- pi- rar al ver- de pra- do, al ver- de pra-
Tu e- res so- le- da qu'es- ta co- mi- go, qu'es- ta co- mi-

5

do Co- mi- go za- ga- le- cer jos Co- mi- go za- ga- le- cer
go Sa- ber qu'es pa- de- cer - Sa- ber qu'es pa- de- cer
do Co- mi- go za- ga- le- cer jos Co- mi- go
go Sa- ber qu'es pa- de- cer - Sa- ber qu'es

7

jos y No- vos pas- to- res, Pues mue- ro sin mo- rir de mal d'a- mo-
- vos do- lo- res, - - - - - jos, Pues mue- ro sin mo- rir de mal d'a- mo-
za- ga- le- cer - - - - - pa- de- cer - - - - -

le- cer jos y vos pas- to- res, Pues mue- ro sin mo- rir de mal d'a- mo-

10

res, de mal d'a- mo- res de mal d'a- mo- res.
res, de mal d'a- mo- res de mal d'a- res.
res, de mal d'a- mo- res de mal d'a- mo- res.

Anexo 11

Canção tradicional – Barqueiro deita o barco à água

11

BARQUEIRO

Barqueiro, deita o barco à água,
barqueiro vamos navegar,
mas olha que o barco vira,
lá no mar do Mira, e eu não sei nadar.

Se tu soubesses, Maria,
se tu soubesses nadar,
deitavas o barco ao Mira,
tu e eu iríamos a navegar.

O teu lenço assim garrido,
aonde o foste buscar?
É tão lindo e é tão florido,
ai, é tão vistoso para o meu olhar.

*Barquero, echa el barco al agua,
barquero, quiero navegar,
pero mira que el barco peligra,
allá en el mar del Mira ,y yo no sé nadar.*

*Si tu supieras, María,
si tu supieras nadar,
echabas el barco al Mira
para irnos a navegar.*

*Ese pañuelo tan lindo
¿donde lo fuiste a buscar?
Es tan bonito y florido,
¡ay! no lo dejo de mirar.*

Andante



DUAS VOZES IGUAIS/DOS VOCES IGUALES

Bar - quei-ro dei-ta o bar - co à á - gua, bar - quei-ro va-mos na - ve -
 Bar - que-ro, e-cha el bar - co al a - gua, bar - que-ro, que-ro na - ve -

gar. Mas o - lha que o bar - co
 gar. Pe - ro mi - ra que el bar - co pe -

vi - ra lá no mar do Mi - ra e eu não sei na - dar.
 li - gra a - llá en el mar del Mi - ra y yo no sé na - dar.

