

Me dá sua voz

Sara CarinhasⁱUniversidade de Lisboa, Portugalⁱⁱ

Resumo - Me dá sua voz

Este artigo propõe uma reflexão crítica sobre a importância da formação vocal no contexto teatral, a partir da análise de quatro experiências performativas vividas entre 2006 e 2012. Através de uma escrita situada entre o autobiográfico e o ensaístico, articula-se uma defesa da integração orgânica entre intérpretes e profissionais de voz. Argumenta-se que a negligência institucional da saúde vocal no teatro português revela um problema estrutural, e sugere-se a necessidade de reposicionar o trabalho vocal como dimensão essencial das práticas cénicas.

Palavras-chave: Voz Performativa. Formação Vocal. Interpretação Teatral. Saúde Vocal. Práticas Cénicas.

Abstract - Give me your voice

This article proposes a critical reflection on the importance of vocal training in the theatrical context, based on an analysis of four performance experiences between 2006 and 2012. Through a writing situated between the autobiographical and the essayistic, a defense of the organic integration between performers and voice professionals is articulated. It argues that the institutional neglect of vocal health in Portuguese theater reveals a structural problem, and suggests the need to reposition vocal work as an essential dimension of scenic practices.

Keywords: Performing Voice. Vocal Training. Theatre Interpretation. Vocal Health. Scenic Practices.

Resumen - Dame tu voz

Este artículo propone una reflexión crítica sobre la importancia de la formación vocal en el contexto teatral, a partir del análisis de cuatro experiencias performativas vividas entre 2006 y 2012. A través de una escritura situada entre lo autobiográfico y lo ensayístico, se articula una defensa de la integración orgánica entre intérpretes y profesionales de la voz. Se argumenta que la negligencia institucional de la salud vocal en el teatro portugués revela un problema estructural, y se sugiere la necesidad de reposicionar el trabajo vocal como dimensión esencial de las prácticas escénicas.

Palabras clave: Voz Performativa. Formación Vocal. Interpretación Teatral. Salud Vocal. Prácticas Escénicas.

Tenho atualmente 38 anos. O tempo permitiu-me observar com maior nitidez as transformações na minha prática artística, nomeadamente no que diz respeito à relação com a voz em contexto performativo. Neste artigo, proponho uma análise crítica de quatro processos teatrais em que participei como atriz, centrando-me na forma como a colaboração com professores de voz contribuiu para o desenvolvimento da minha expressividade vocal e para uma compreensão mais integrada do corpo enquanto instrumento cénico. A proposta aqui delineada parte de um lugar de experiência, mas visa apontar para um diagnóstico mais alargado: a fragilidade com que a formação vocal é encarada no panorama teatral português. Recorrendo a autores como Patsy Rodenburg e Maya Angelou, e refletindo a partir da prática, argumento que a voz, frequentemente negligenciada, constitui um vetor fundamental da presença cénica, e que a sua formação não pode ser tratada como acessório, mas como eixo estruturante da criação artística.

Ariel¹ quer viver no mundo da terra, onde habita o rapaz de que gosta, símbolo, sobretudo, dos humanos, por quem está verdadeiramente apaixonada. Quando pede à bruxa dos mares que a ajude a existir à superfície, Úrsula, a polva, espertíssima e perversa, dá-lhe duas pernas em troca de ficar com a sua voz.

Vi a cena deste filme animado centenas de vezes, por VHS, em criança e, mais tarde na vida, revisitando-a sempre que possível. “O meu preço é a sua voz. Agora, cante”². Uma bola de luz surge no pescoço da protagonista enquanto canta, fantasmas de garras entram pela garganta adentro, roubando o seu som para dentro de uma pequena concha. Úrsula sabe que lá, na lógica das pessoas com pernas, importa mais o que elas dizem do que o que fazem. Para mim, o que amputou de Ariel foi parte da sua identidade, da sua linguagem e da sua expressão. Tirar à sereia o seu canto é destruir-lhe o encanto pela raiz.

A nossa voz, quando a conseguimos produzir (pois que nem todos vivemos no reino do som e da fala) é matéria do nosso espírito, da idade do nosso corpo, do tamanho dos nossos traumas, do treino do nosso ouvido, qualquer coisa única e irrepetível. Soa a nós; e a mais ninguém - este é o meu pulmão, este o meu coração, aqui as minhas dores, os meus bloqueios, os meus princípios. Ela é a nossa impressão digital, em muitos sentidos, uma marca identitária única - tão pessoal e irrepetível quanto a impressão digital. Como afirma Linklater (2006), “a

¹ Em “The Little Mermaid”, Disney, 1989. In <https://www.imdb.com/title/tt0097757/> [consultado a 11 de junho de 2025]

² Em “The Little Mermaid”, Disney, 1989. In <https://www.imdb.com/title/tt0097757/> [consultado a 11 de junho de 2025].

voz é o som da pessoa em presença” (p. 13), e, como tal, permite aceder a uma forma de autenticidade que vai além do texto: é a pessoa inteira que se manifesta através do som. Cada ser humano possui um conjunto específico de características anatómicas e fisiológicas que definem a sua voz: a forma da laringe, o tamanho das cordas vocais, a configuração da cavidade oral, nasal e faríngea, a coordenação respiratória e a tensão muscular. Estes fatores, aliados a padrões psicoemocionais e culturais, produzem um timbre vocal que é singular e identificável. Na prática teatral, reconhecer a voz como impressão digital é reconhecer que cada intérprete possui um instrumento irrepetível - que não pode ser substituído ou estandardizado, mas sim treinado, cuidado e potenciado. Tal como uma impressão digital, a voz é nossa, e de mais ninguém.

“O direito a respirar, o direito a não ter vergonha do corpo, a vocalizar plenamente, a precisar, escolher e entrar em contato com uma palavra, a soltar uma palavra no espaço - o direito a falar” (Rodenburg, 2005, p. 17, trad. nossa)³ O direito a falar a que se refere Patsy Rodenburg (2005) é indistinguível de todo um sistema de preconceitos e construções sociais pelo qual se rege a sociedade. Segundo a autora tendemos a colocar as pessoas em caixas que as organizem, que as sistematizam, que as silenciem - assertividade, fragilidade, histeria, liderança, submissão, sedução, etc. - complexidade humana, reduzida a pouco mais do que títulos e etiquetas. A nossa noção de comunhão terá de ser levantada por ecos tão diversos quanto os que existem na comunidade, para que a nossa fala deixe de ser uma ferramenta isolada, para passar a ser uma linguagem partilhada, uma respiração comum.

Maya Angelou (2009), escritora, atriz, activista, em resposta a um trauma de infância, ficou anos sem falar, num silêncio que só quebrava quando lia em voz sussurrada os livros que conseguia encontrar na biblioteca dos autores negros e depois os livros que conseguia acessar na biblioteca dos autores brancos. Lia para dentro, lia para fora, escutava o que lia, decorava, para poder entender. Quando, finalmente, decidiu falar, tinha, segundo ela, muito para dizer.

³ Original em inglês: “The right to breathe, the right to be physically unashamed, to fully vocalise, to need, choose and make contact with a word, to release a word into space - the right to speak”.

1.

Associarei, para sempre, aquela sala⁴, aos gritos de Medeia⁵. O sub-palco, misturado com os fantasmas da antiga Inquisição, a falta de janelas, e a atriz de joelhos, agarrada às grades do mezanino, lançando, sem censura, sons imperceptíveis, gemidos, raiva e peso, para dentro do espanto desconfortável de todos os que ali ensaiavam junto com ela. Iria essa atriz – Manuela de Freitas⁶ – aguentar toda aquela agressividade, toda a pressão, toda a rigidez que impunha a si mesma?

Meses depois, no dia da estreia, arrisquei subir mais cedo ao cenário, visitando o espaço onde começávamos o espectáculo, a paredes meias com o quarto da heroína. O palco estava escuro, talvez já algum burburinho de público chegando, e a atriz, deitada já no chão, como na sala de ensaios, sussurrava segredos só para si, rugindo sons, convocando deuses ancestrais, família, dor, bruxas. Gelei. Nunca imaginei que ser atriz pudesse também ser aquilo. Lembro a sua forma de decorar texto em voz alta, como quem afirma o que diz como sendo seu. Tinha a capacidade de controlar uma respiração ininterrupta com que transportava a sua forma de falar em cena, como se inspirasse na primeira palavra e só expirasse no fim da peça.

Nós, o coro, onde me incluía, nunca saímos de cena, falávamos cantando, representávamos as mulheres daquela sociedade, finalmente fora das suas casas enfadonhas, em plena praça pública, renegando as leis, saindo da norma, pensando em conjunto pela primeira vez. Numa das cenas eu cantava para Medeia: “Deixaste ao longe a casa de teu pai / Pelo amor de Jasão enlouquecida” (Eurípedes, 2006, p. 36). Manuela de Freitas disse-me uma vez, em conversa com o professor de voz e elocução Luís Madureira⁷, que havia algo de estranho na forma como eu dizia “casa”. Por mais que tente imaginar hoje de que se tratava, nunca saberei se falava de elocução ou de alma. Teria eu ainda de descobrir a sensação aliada àquela palavra? Pensei nisso todos os dias da carreira do espectáculo. Essa não foi a única vez que me dirigiram em torno das palavras. Fernanda Lapa, a nossa encenadora, respondeu à primeira vez que disse de cor o meu primeiro verso “Ouves - Ó Zeus, ó Terra, ó Luz - / o

⁴ Sala Garrett do Teatro Nacional Dona Maria II (TNDMII), Lisboa, Portugal.

⁵ Espetáculo “Medeia, de Eurípedes”, com encenação de Fernanda Lapa, de cujo elenco fui intérprete, e do qual emerge a memória que a seguir se descreve. Ver o anúncio ao espetáculo no link do TNDMII que se segue <https://www.tndm.pt/pt/eventos/detalhe.php?id=123> [consultado a 11 de junho de 2025].

⁶ Para mais informação sobre a biografia da atriz Manuela de Freitas, consultar https://pt.wikipedia.org/wiki/Manuela_de_Freitas [consultado a 11 de junho de 2025]

⁷ Sobre o cantor, professor de canto e ator português ver <https://www.ipl.pt/luis-madureira> [consultado a 11 de junho de 2025]

clamor que modula a desesperada?” dizendo: “Zeus, a terra e a luz não são tudo a mesma coisa” (Eurípedes, 2006, p. 25). Era preciso que eu entendesse o que dizia, distinguindo cada palavra da outra, relembrar o valor que as diferencia, sem me embevecer com o som da minha voz a produzir bonitas rimas.



Figura 01: Fotografia de cena de “Medeia” © Margarida Dias

[Luísa Cruz (esquerda), Manuela de Freitas (cima), Sara Carinhas (centro) e Sónia Neves (direita)]

2.

Eu tinha 20 anos e o verso era alexandrino, de Racine, primeiro e, depois, de Vasco Graça Moura (Racine, 2005)⁸. No meu guião do texto escrevi: “energia”, “voz redonda”, “nunca na garganta”, “não fazer barulho com os pés”. Junto aos versos de Arícia, uma série de setas para cima, para a frente e para baixo, círculos em volta de sílabas, barras a separar versos, sinais de pausa, palavras sublinhadas. Notas que dizem: “leve, não sofrido” ou “não tão carregado”. Incapaz de enfrentar a montanha da empreitada de “Fedra” sem auxílio, pedi à

⁸ Texto a partir do qual se montou o espetáculo “Fedra”, com encenação de Ana Tamen, apresentada no Teatro Maria Matos, em janeiro de 2007.

encenadora Ana Tamen que chamasse “alguém que me salvasse a vida”. Natália de Matos⁹ surgiu, com o seu débito acelerado, a sua energia inabalável, e soube guiar-me até ao fim. Sou ainda capaz de me lembrar do som de cada palavra, a lógica de cada intenção, a respiração da pontuação desenhada em cada ideia, de modo lógico e firme:

*Hipólito é quem quer ver-me neste lugar?
Quer-me dizer adeus e vem-me procurar?
Isménia, será assim? Tu entendes bem?*
(Racine, 2005, p. 61).

A presença daquela profissional tornou transparente a história que contávamos, para além do verso, para além da técnica, para além da ideia de teatro. Acredito que não há forma de um actor falar sem ser pela urgência, pela intenção, pela vida que transporta por dentro, antes de existirem palavras a dizer. Nesta instância, a elocução não se cingia à clareza da enunciação, tornando-se pensamento e dramaturgia.

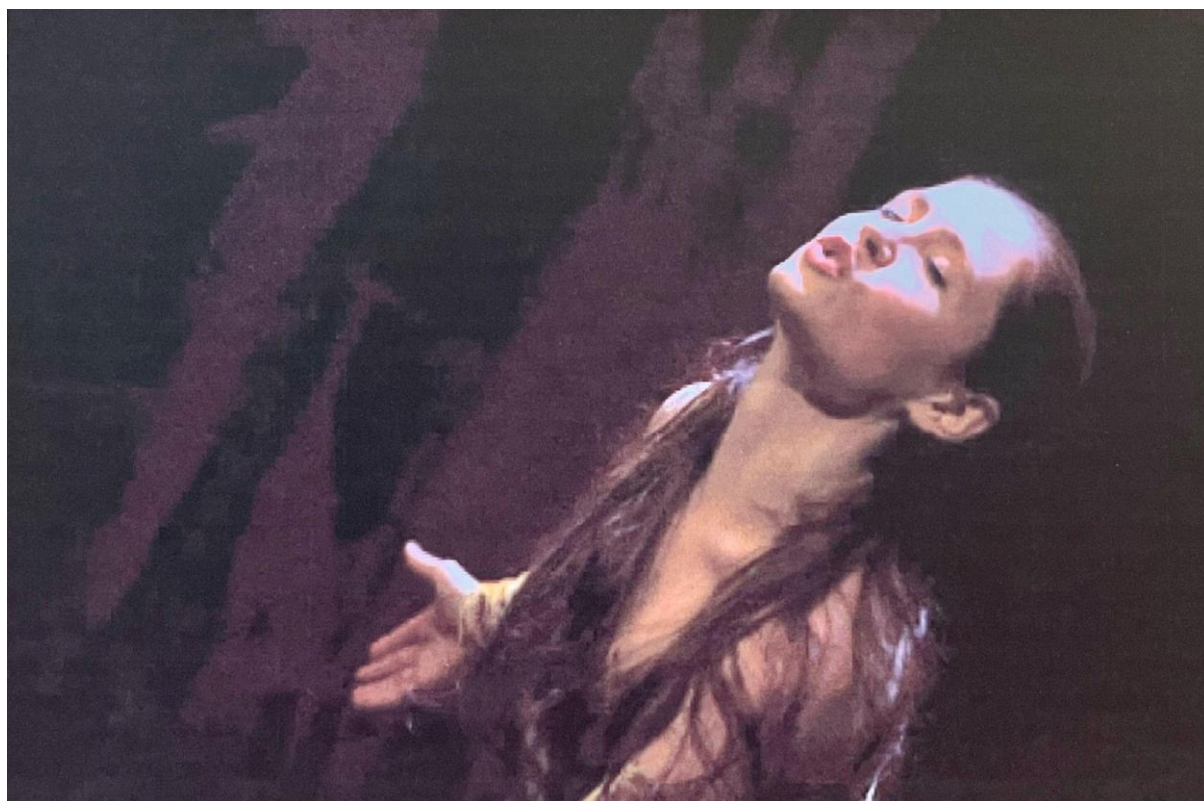


Figura 02: Fotografia de cena de “Fedra” © Margarida Dias [Sara Carinhas]

⁹ Professora de voz e atriz. Biografia em <https://www.estc.ipl.pt/noticias/memori-am-natalia-de-matos> [consultada a 11 de junho de 2025].

3.

*Anna Balicke - Não foste comido pelos peixes?
 [...] Não foste pelos ares?
 [...] Não te furaram a cara com uma bala?
 [...] Andree!” (Brecht, 2008, p. 24).*

Bertold Brecht falava com os actores através da sua escrita tão inovadora e directa, que o corpo que está em cena aprende uma forma desconhecida de existir, num jogo disciplinado de pequenas circunstâncias que se seguem umas às outras, destruindo a personagem e pedindo mais do que isso, momento a momento: agora cai um garfo ao chão, agora tudo tem de mudar (Brecht, 2018). No espectáculo “Os Tambores na Noite”¹⁰ os gestos eram, para mim, tão essenciais quanto o som das palavras, além dos seus significados. Fui acusada de me faltar emoção, coração, mas aquele não era um caminho de estética naturalista. Entendo que emoção é coisa de livro de cordel, para ser vista por quem vai ao teatro distrair-se do mundo. Ora, Brecht (2008) não nos quer distrair, quer interromper tudo e alertar-nos.

Neste texto, Anna é uma personagem que cresce ao longo da história, igual a mim, naquele momento, à procura da actriz que faria tal papel. Foi o professor de voz e elocução, João Henriques¹¹, quem desenhou o seu impacto profundo na minha procura. Foi quem me ensinou a conhecer a minha voz, no meu corpo, na forma como respiro, como vibro, como relaxo e como penso, sem esforço. Foi quem me ensinou que projectar a voz não é “falar para a última fila”, mas ancorá-la em mim. Foi com ele que aprendi que o som que emitimos enquanto intérpretes não é mais que a nossa continuação, extensão dos nossos movimentos, do nosso olhar, da nossa escuta. Foi também com Henriques que aprendi a técnica que me ajudaria a respirar, a criar espaço, a afirmar-me. Nas minhas notas no guião do texto encontro: “atenção aos silêncios”; “nunca entrar num registo intimista”; “respeitar a pontuação”; “não resvalar de frase para frase”; “cada frase sua ideia”; “consoante as situações, mover as peças”; “a forma não pode sobrepôr-se ao conteúdo do argumento”; “existe a realidade individual e também existe o cosmos.” Sempre nós, do nosso tamanho, o cosmos do seu.

¹⁰ Espectáculo encenado por Nuno Carinhas, apresentado no Teatro Nacional São João, 2008 e 2009. Ver <https://www.tnsj.pt/pt/espetaculos/3464/tambores-na-noite/> [consultado a 11 de junho de 2025]

¹¹ Sobre o professor de voz ver https://www.estc.ipl.pt/joao_henriques [consultado a 11 de junho de 2025]



Figura 03: Imagem de cena de “Tambores na Noite” © Pedro Filipe Marques [Sara Carinhas e Paulo Freixinho]

4.

Ricardo Pais permitiu-me uma experiência rara: participar no seu “Mercador de Veneza”, primeiro, aos 21 anos, como Jessica, depois, aos 25, como Pórcia¹².

Durante o processo das duas montagens, experimentei uma situação singular: primeiro interpretei Jessica; anos depois, Pórcia. Esta inversão permitiu-me observar a construção da personagem a partir de dois pontos de vista diferentes - ora enquanto intérprete, ora como espectadora envolvida na mesma narrativa. Recordo-me de assistir à atuação da atriz que, anos antes, dera corpo à Pórcia que agora me cabia interpretar, e de, por sua vez, ver a nova Jessica dizer o texto que antes fora meu. Esta sobreposição de vozes - a minha sobre a da outra, e depois a da outra sobre a minha - provocou em mim uma sensação de deslocamento e de desdobramento. Como se me visse de fora, como se me cortasse ao meio, ocupando simultaneamente os dois lugares.

Ser Jessica: ter pai, ser judia, renegar os dois. Ser Pórcia: não ter pai, nem mãe, ser cristã, viver com fantasmas. Ser Jessica: fugir de casa vestida de rapaz, roubar o pai, raptar-se.

¹² Ricardo Pais, encenador e diretor artístico do Teatro Nacional São João, TNSJ (2003-2009), encenou “O Mercador de Veneza”, de William Shakespeare, com tradução de Daniel Jonas, em 2008, no TNSJ, e em 2012, desta feita numa reposição com substituições de elenco, no Teatro Municipal de Almada - Joaquim Benite, Portugal.

Ser Pórcia: vestir-se de homem com prazer, ser atriz, esmagar, ultrapassar-se. Ser Jessica: fugir para o nada, acreditar nalguma coisa além. Ser Pórcia: seduzir, controlar, vencer o mundo. Ser Jessica: morrer por dentro, culpar-se, querer ser outra. Ser Pórcia: carregar pesos, sorrir, grunhir por dentro. Ser Jessica: não-pertencer, não-falar, não crer. Ser Pórcia: afirmar-se, vencer de novo, querer viver tudo. Ser Jessica: invisível, estrangeira, extraterrestre. Ser Pórcia: princesa, comportada, necessária. Ser Jessica: perder o coração, pesar o coração, como tirar o coração sem verter sangue? Ser Pórcia: verbo destruição, verbo ganância, verbo monstro, verbo fim. Escolher ser Jessica: verbo ternura, verbo música, verbo transformação, verbo em permanência.

A encenação, marcada por um rigor estético e uma exigência técnica notáveis, assentava numa direção que privilegiava a precisão formal, a contenção expressiva e a escuta coletiva. Esse trabalho de encenação implicava uma metodologia em que a linguagem corporal e vocal era concebida como elemento dramático essencial, partilhado e afinado entre intérpretes. Neste contexto, a alternância entre personagens funcionava também como exercício de espelhamento e de afinação simbólica, revelando camadas de leitura cruzada.

No processo de criação do *Mercador de Veneza*, dirigido por Ricardo Pais, e com acompanhamento vocal de João Henriques, o trabalho de equipa enquanto elenco foi sustentado por práticas quotidianas que visavam mais do que a preparação física ou técnica: constituíam momentos de coesão e escuta coletiva. O aquecimento vocal coletivo, orientado pelo professor de voz, não servia apenas para preparar o aparelho fonador; era um exercício de afinação relacional, em que os intérpretes ajustavam os seus ritmos respiratórios, padrões sonoros e intenções expressivas. Essa prática fomentava um espírito de grupo, pois promovia a escuta mútua e a calibragem sensível da presença de cada um em relação aos outros.

A “afinação do tom comum” da peça referia-se, neste contexto, à harmonização das diversas vozes do elenco - em termos de volume, ritmo, dicção e intensidade - para que estas se tornassem compatíveis entre si e com a estética dramática proposta. Não se tratava de uniformização, mas de coerência coletiva: um modo de criar um tecido sonoro que sustentasse a partitura cênica.

A linguagem partilhada emergia, assim, da prática vocal como construção coletiva: um vocabulário sonoro comum, uma escuta simultaneamente individual e grupal, uma consciência do todo em que cada voz é distinta mas interdependente. Essa metodologia, conduzida por João Henriques, assentava na observação rigorosa e na escuta sensível de cada

intérprete, revelando vícios, bloqueios, mas também potencialidades expressivas. O seu papel era, por isso, múltiplo: mediador entre os corpos em cena, facilitador de ligações invisíveis, formador técnico e, não menos importante, co-criador do universo dramatúrgico da peça.



Figuras 04 e 05: Fotografias de cena de “Mercador de Veneza” (1ª imagem - Jessica | 2ª imagem - Pórcia) © João Tuna. [1ª imagem, da esquerda para a direita as actrizes e actores Micaela Cardoso, José Eduardo Silva, Sara Carinhas, João Castro e Pedro Frias | 2ª imagem, Sara Carinhas e Pedro Penim]

Durante anos, porém, perdi a minha voz, literalmente. Perdi-a em cena, em processo de ensaios, em vésperas de estreia. Só falamos de saúde vocal quando nos lesionamos, quando estamos roucos, exaustos, desesperados, obrigados a continuar. Essa não é só uma negligência individual, é um sintoma estrutural e um silêncio institucional. O teatro não cuida da voz dos seus intérpretes, não a reconhece como parte da sua arquitetura viva. A saúde vocal deveria ser uma responsabilidade partilhada, treino, acompanhamento. Falta criar uma relação orgânica, fluida e constante entre os intérpretes e os profissionais da voz, onde não haja apenas correção, mas criação, em parceria e em diálogo. A figura do professor de voz não é um luxo, mas uma necessidade. Em Portugal, ainda não normalizamos essa prática, tratando o corpo dos actores como um dado adquirido, inevitável, automático, pronto. Como se bastasse abrir a boca, instrumento esquecido, empurrado para a garganta, separado do corpo.

“A sociedade gosta de nos controlar o volume e de nos manter como reféns vocais; não quer ouvir os pensamentos e opiniões de certos grupos como crianças, mulheres e minorias”¹³ (Rodenburg, 2005, p. 27). Não queremos, nem podemos deixar, que nos calem.

Achete, Santarém

Junho, 2025

¹³ No original em inglês: “Our society likes to control the volume and keep us vocal hostages; it doesn’t want to hear the thoughts and opinions of certain groups like children, women, and minorities”.

Referências

ANGELOU, Maya. *I know why the Caged Bird Sings*. New York: Ballentine Books, 2009.

BRECHT, Bertolt. *Pequeno Organon para o Teatro*. Lisboa: Books by Language, 2018. In <https://archive.org/details/PequenoOrganonParaOTeatroBrecht>

BRECHT, Bertolt. *Tambores na noite*. Porto: Teatro Nacional São João, 2008.

EURÍPIDES. *Medeia*. Lisboa: Caminho, 2006

LINKLATER, Kristin. *Freeing the Natural Voice*. London: Nick Hern Books, 2006.

RACINE, Jean. *Fedra*. Tradução Vasco Graça Moura. Lisboa: Bertrand Editora, 2005.

RODENBURG, Patsy. *The right to speak - working with the voice*. London: Methuen, 2005.

Relato recebido em 17/05/2025 e aprovado em 31/05/2025.

DOI: <https://doi.org/10.26512/vozcen.v6i01.58246>

Para submeter um manuscrito, acesse <https://periodicos.unb.br/index.php/vozecena/>

ⁱ Sara Carinhas - Intérprete, encenadora, dramaturga, escritora, directora de actores e professora. É mestranda em Estudos de Teatro pela FLUL e aluna de Polina Klimovitskaya, desde 2009. Trabalhou em teatro, cinema, televisão e música com Adriano Luz, Alberto Seixas Santos, Ana Tamen, António Zambujo, Beatriz Batarda, Cristina Carvalhal, Clã, Fernanda Lapa, Isabel Medina, João Mário Grilo, João Mota, Luís Castro, Madalena Palmeirim, Manoel de Oliveira, Manuel Mozos, Marco Martins, Margarida Cardoso, Nuno Cardoso, Nuno M. Cardoso, Nuno Carinhas, Olga Roriz, Patrícia Sequeira, Pedro Filipe Marques, Ricardo Aibéo, Ricardo Pais, Rita Redshoes, Rui Simões, Tiago Guedes e Frederico Serra, Valeria Sarmiento. Foi distinguida com o prémio Jovem Talento L'Oreal Paris pelo filme "Coisa Ruim" (2008). Em 2015 foi premiada pela sua interpretação em "A farsa" com o Globo de Ouro de melhor actriz e o prémio da SPA. Como encenadora destaca "As Ondas" (2013), "Orlando" (2015), e "Limbo" (2019). Escreve, encena e interpreta "Última memória", em digressão. Publica o seu primeiro livro "Imprudente luto" em 2023. sararcarinhas@gmail.com.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-9244-3661>

ⁱⁱ This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

