CAMPANHA DE

SAÚDE VOCAL

DICAS DE COMO CUIDAR BEM DA SUA VOZ

1 É normal ter rouquidão? Como saber se eu tenho um problema de voz?

Não. Rouquidão é um sinal de problema vocal. Se sua voz ficou diferente (rouca, fraca, tensa ou cansada, por exemplo), se melhora quando você fica alguns dias sem falar muito e piora em situações em que usa mais a voz, é possível que esteja com um problema. ***Fique atento pois problemas de voz também podem atingir as crianças.*** Se as modificações na voz durarem mais de 15 dias, é necessária uma avaliação. Procure a orientação de um fonoaudiólogo e/ou otorrinolaringologista.

2 É normal a criança ser rouca?

Não. Rouquidão é um sinal de problema de voz em qualquer idade. Alterações da voz em crianças podem interferir na eficiência comunicativa, desenvolvimento social e educacional, e na participação em atividades com outras crianças. Estudos mostram que alteração de voz na criança promove um efeito negativo em como ela é percebida por adultos e seus colegas. Em caso de alteração, procure um especialista.

3 Não me identifico com a minha voz, o que posso fazer?

Qualquer voz pode ser aperfeiçoada, mas é importante compreender porque você não gosta de sua voz, o que exige uma avaliação especializada.

4 A voz que eu ouço gravada parece diferente da minha voz. Isso é normal?

Sim, isso é normal, mesmo quando ouvimos nossa voz em gravadores muito bons. Quando escutamos nossa voz, recebemos informações por via aérea (som da voz pelo ar) e por via óssea (pela vibração dos ossos do corpo), e o som fica mais grave (grosso) que o som do gravador, que é mais próximo de como os outros nos ouvem.

5 A Voz envelhece?

Sim. Como todo o corpo, a voz também passa por modificações com a idade, que são mais evidentes a partir dos 60 anos, com grande variação de pessoa para pessoa. A voz pode ficar mais fraca, mais trêmula, mais grossa nas mulheres e mais fina nos homens.

6 Tenho um problema de voz e preciso usar a voz em meu trabalho - o que fazer?

Existem alguns problemas vocais decorrentes do uso profissional da voz e que podem limitar o desempenho profissional, denominados de ***Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho*** (DVRT). O DVRT entrou na lista de doenças ocupacionais do Ministério da Saúde em 2023. É importante que você procure atendimento especializado para avaliação e conduta de tratamento. A notificação dos agravos vocais relacionados ao trabalho é imprescindível, pois auxilia na implementação de políticas públicas.

DEPARTAMENTO DE SAÚDE E ASSISTÊNCIA SOCIAL
ALECE ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO DO CEARÁ
190 ANOS
Célula de Fonoaudiologia

7 Os cuidados com a voz precisam ser diários?

O ideal para se ter uma boa voz, em qualquer idade, é evitar abusos vocais, como, por exemplo, gritar ou falar muito alto por um longo período.

Procure **falar sem fazer força** e abra bem a boca para articular as palavras.	**Beba água** regularmente.
Limite o álcool e, se fumar, incluindo cigarros eletrônicos, procure um programa para interromper o tabagismo pois, além de causar alterações vocais, é um hábito prejudicial à saúde.	Perceba se você **fala com mais esforço que o necessário.**
Evite ficar próximo à fumantes, pois você estará exposto aos componentes tóxicos	

Para profissionais da voz, os cuidados vocais devem ser constantes, pois qualquer alteração, mesmo mínima, pode prejudicar a atuação profissional. Assim como um atleta precisa cuidar diariamente de seu condicionamento físico, o profissional da voz deve manter os cuidados vocais no seu dia-a-dia.

8 Todos podem se beneficiar de um mesmo programa de aquecimento vocal? Como saber se estou fazendo os exercícios corretamente?

Atualmente, o acesso aos exercícios de aquecimento vocal é muito fácil, pois há grande variedade de material disponível, principalmente na internet e nas redes sociais. Porém, cada pessoa responde de uma forma para os exercícios ***e os benefícios podem ser observados quando eles são feitos de forma correta.*** O fonoaudiólogo deve investigar quais os exercícios são mais adequados para cada pessoa, c***onsiderando as características individuais e a demanda vocal.***

Vale lembrar que uma voz alterada leva mais tempo para aquecer e se tornar ideal para o uso profissional.

Para saber se você está fazendo corretamente os exercícios, fique atento às sensações durante a sua realização. Eles devem proporcionar uma voz melhor, mais clara, projetada e "limpa". O aquecimento vocal não deve causar dor ou cansaço. Se isso ocorrer, interrompa a realização e converse com o seu fonoaudiólogo.

9 Voz e comunicação oral - canal de troca, conexões - "As emoções afetam a voz?"

A voz é a forma de comunicação mais utilizada por nós. Ela é o resultado de características herdadas e do ambiente em que vivemos. Cada voz é única e podemos ser identificados pela forma com que a usamos, embora ela varie bastante de acordo com nossas emoções e com as pessoas com quem falamos.

- *Por meio da voz, interagimos e trocamos ideias, compartilhamos desejos, revelamos necessidades, criamos vínculos.*
- *Por meio da voz, fortalecemos as nossas conexões!*
- *Minha voz, nossa voz: a força da conexão.*

Fonte: Adaptado de FAQs da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia

CAMPANHA DE SAÚDE VOCAL

DEPARTAMENTO DE SAÚDE E ASSISTÊNCIA SOCIAL
ALECE ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO DO CEARÁ
190 ANOS

Célula de Fonoaudiologia