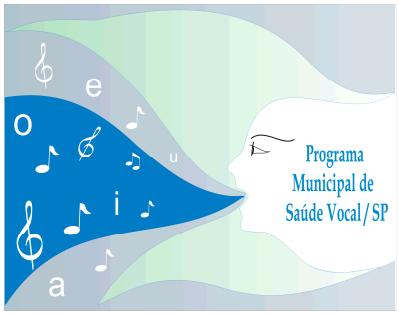


PREFEITURA DE SÃO PAULO
PLANEJAMENTO, ORÇAMENTO E GESTÃO
**Coordenadoria de Gestão de Pessoas**
**Departamento de Saúde do Servidor**

# VOCÊ ESTÁ ATENTO À SUA VOZ ?

## PROGRAMA MUNICIPAL DE SAÚDE VOCAL

### 16 de Abril
### Dia Mundial da Voz

Conseguir expressar o que pensamos é um privilégio do ser humano, que transmite juntamente com a mensagem que evoca toda a carga de emoções e sentimentos vivenciados no momento. Às vezes não precisamos falar o que sentimos. Algumas pessoas já conseguem identificar o que falamos, apenas pela percepção nas mudanças sutis em nossa voz.

A **VOZ** é produzida pela vibração das pregas vocais, mais conhecidas como cordas vocais, que ficam na laringe, na parte anterior do pescoço.

O ar que sai dos pulmões funciona como combustível dessa vibração.

A coordenação entre o ar que passa pela laringe e a vibração das pregas vocais produz a voz.
Este som (a voz) vai ocupando as cavidades da garganta, da boca e do nariz, que funcionam como alto falantes naturais, amplificando-o.

As estruturas da língua, lábios, dentes e palato modificam o som, dando origem às palavras.

Nossa **VOZ** é resultado de características herdadas e do ambiente em que vivemos.

## O QUE MANTÉM MINHA VOZ SAUDÁVEL

1. Beber água regularmente em temperatura ambiente;
2. Inalação de vapor de água. Esta forma de hidratação é mais específica na região das pregas, pois o vapor inalado vai direto para a laringe;
3. Falar devagar e com boa dicção. Melhora a compreensão da mensagem e diminui o esforço vocal;
4. Alimentação equilibrada;
5. Sono regular;
6. Boa postura corporal;
7. Atividades físicas regulares;
8. Usar roupas e calçados confortáveis durante o uso intenso da voz;
9. Utilizar os intervalos para descansar a voz;
10. Equilibrar trabalho e lazer.

## O QUE DEVO EVITAR

1. Falar demais e/ou com esforço. Quando possível use o microfone ou crie outros recursos para amplificar a voz;
2. Falar em ambientes ruidosos ou abertos;
3. Falar excessivamente durante quadros gripais ou crises alérgicas;
4. Falar muito após ingerir grandes quantidades de aspirinas, calmantes ou diuréticos;
5. Falar muito após ingerir leite e derivados;
6. Praticar exercícios físicos falando;
7. Discutir com freqüência;
8. Gritar e rir alto (gargalhar);
9. Tossir ou pigarrear;
10. Bebidas a base de cafeína, refrigerantes, frituras e alimentos pesados, gordurosos ou condimentados;
11. Cantar inadequada ou abusivamente;
12. Ambientes empoeirados e com ar condicionado;
13. Mudanças bruscas de temperatura;
14. Ingerir bebidas alcoólicas em excesso;
15. Fumar ou falar muito em ambientes de fumantes;
16. Sprays, pastilhas e drops com efeito anestésico;
17. Drogas;
18. Estresse emocional.

## DÚVIDAS FREQUENTES

**O que é um problema de voz?**
Qualquer dificuldade na produção da voz pode ser considerada um problema de voz, como rouquidão, cansaço ao falar, voz fina ou grossa demais, fraca ou forte demais.

**Como saber se eu tenho um problema de voz?**
Se sua voz ficou diferente nos últimos tempos (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 sua voz, é possível que esteja com um problema. Se as modificações durarem mais que 15 dias, você deve consultar um especialista.

**O que fazer quando estou totalmente sem voz?**
Se precisar falar, não force, fale baixo e mais devagar, abrindo bem a boca, porém, evite sussurrar. Mantenha-se hidratado bebendo goles de água ao longo do dia e procure um médico otorrinolaringologista e/ou um fonoaudiólogo.

**É natural que um professor seja rouco?**
Não, embora rouquidão seja um problema muito comum nos professores, não é normal que sua voz seja rouca ou cansada por mais de duas semanas. Pode haver um problema nas "cordas vocais" ou um uso incorreto da voz.

**Posso dar aulas se estiver resfriado?**
Normalmente um resfriado comum não impede a pessoa de falar. Porém, em algumas situações, a voz pode ficar prejudicada e é melhor fazer um repouso vocal do que correr o risco de prejudicá-la. Nessas condições, hidrate-se (tome goles de água) e use a voz somente quando necessário. Ao dar aulas, o professor deve tomar cuidado para não gritar e ficar atento a sinais de alterações vocais e dor ao falar.

**Doenças do corpo podem afetar a voz?**
Sim. Um problema de voz, chamado de disfonia, pode ser um sintoma de um problema maior de saúde do corpo, como de doença de Parkinson (que provoca voz mais fraca e trêmula) ou um problema mental, como depressão (com voz mais fraca e grossa). Assim, nem sempre um problema de voz tem sua causa nas "cordas vocais".

**Tenho um problema de voz. Devo procurar um médico ou um fonoaudiólogo?**
A avaliação médica e a fonoaudiológica são complementares nos casos de problemas de voz. O médico fará o diagnóstico e dará a conduta do caso (remédios, cirurgia ou terapia), enquanto o fonoaudiólogo especialista em voz fará a avaliação do comportamento vocal e definirá a conduta fonoaudiológica necessária (orientação, aperfeiçoamento e exercícios).

**Programa Municipal de Saúde Vocal**
**Lei 13.778 de 11/02/04**
**Decreto 45.924 de 24/05/05**

Fontes:
Departamento de Voz da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia
Apostilas elaboradas pelas fonoaudiólogas do Programa Municipal de Saúde Vocal