

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.

16 de Abril
Dia Mundial da Voz

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

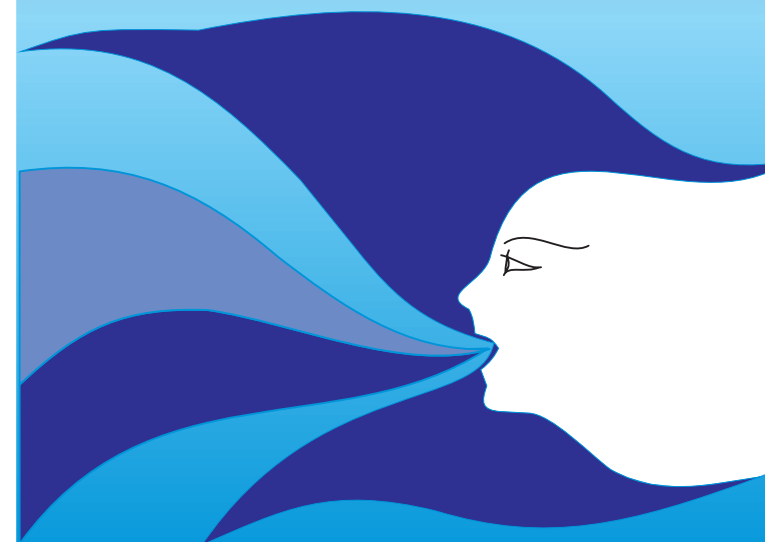


**Coordenação da
Atenção Básica**



**PREFEITURA DE
SÃO PAULO**
SAÚDE

**VOCÊ ESTÁ
ATENTO
À SUA VOZ?**



**PROGRAMA MUNICIPAL
DE SAÚDE VOCAL**

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 frequência;
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).

