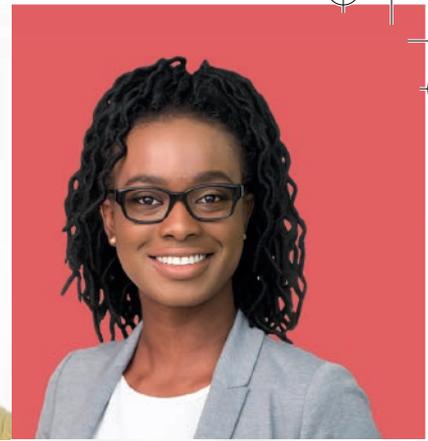


REFERÊNCIAS



Realização: 

 [www.sbfa.org.br](http://www.sbfa.org.br)

 /SBFaorg

 @SBFa1

 /SBFaorg

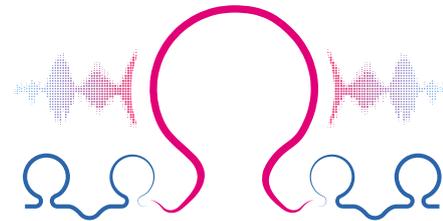
Correalização:  Sistema de Conselhos de Fonoaudiologia

 [www.fonoaudiologia.org.br](http://www.fonoaudiologia.org.br)

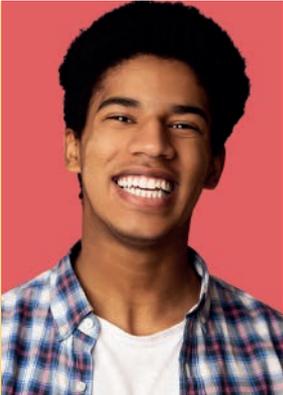
 /ConselhoFederaldeFonoaudiologia

 @conselhofederalfonoaudiologia

 /cffono



# SUA VOZ IMPORTA



Campanha Amigos da Voz 2022



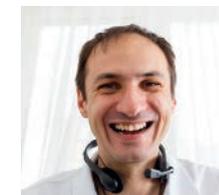
Sistema de Conselhos de Fonoaudiologia

Em mais uma celebração pelo **Dia Mundial da Voz, (16/04)**, a **Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia**, em parceria com o **Sistema de Conselhos de Fonoaudiologia**, promove a **Campanha Amigos da Voz 2022**.

Em sua 17ª edição, a Campanha tem o tema **“SUA VOZ IMPORTA”**, em que, além de alertar para a importância dos cuidados

de saúde vocal, considera a voz como instrumento de inclusão e igualdade de direitos.

Para tanto, conta com o apoio de diversas personalidades representativas e com voz ativa nas mídias, consolidando a mensagem de que, a partir do pleno exercício da nossa voz, podemos ocupar os mais variados espaços e legitimar nossos direitos.



O primeiro passo para que possamos manter nossa saúde vocal e nossa representatividade por meio da voz é adquirindo conhecimento especializado. Como as informações sobre higiene vocal são amplamente divulgadas, vamos compartilhar a seguir **cinco**

**atualizações científicas sobre hábitos de higiene vocal que foram publicadas recentemente.** É uma forma de ficarmos mais atentos em nosso dia a dia e entender os impactos na nossa saúde vocal.

### 01 A cafeína interfere na voz?

Embora a cafeína contenha componente desidratante e saibamos que é fundamental mantermos as pregas vocais bem hidratadas, não há evidências suficientes que possam comprovar o seu impacto na saúde da voz.

De qualquer forma, o equilíbrio no consumo é indicado. Portanto, evite o consumo excessivo e/ou durante o uso profissional da voz.

### 02 Cigarro eletrônico é vilão ou inofensivo para a voz?

Nos últimos anos, o uso de cigarros eletrônicos (e-cigarettes) tornou-se comum entre as pessoas que estão deixando de fumar.

Ainda que os efeitos negativos dos cigarros eletrônicos na voz sejam mais leves em comparação aos cigarros convencionais, ainda são necessários estudos para confirmações sobre sua segurança, especialmente por outros malefícios já atribuídos a ele. O recomendado é não fumar nenhum tipo de cigarro. Assim, você cuida da sua voz e da sua saúde como um todo.

### 03 Aquecer a voz é mesmo importante?

Sim. No aquecimento vocal, a prática de exercícios tem se mostrado uma estratégia eficaz para melhora da voz. Com a adequada orientação desses exercícios, pode-se obter uma voz com melhor qualidade, sonoridade e produzida com menos desconforto e/ou esforço.

### 04 Nebulização, uma parceira da sua voz

A relação entre hidratação e voz sempre foi de extrema importância, além de um dos aspectos mais relevantes no que se refere aos cuidados de saúde e higiene vocal.

Neste cenário, o uso da hidratação superficial por nebulização, com solução salina/soro fisiológico a 0,9%, também tem demonstrado bons resultados para a melhora da qualidade vocal e do sintoma de fadiga vocal.

Mas, atenção: qualquer medida de hidratação complementar à ingestão diária de líquidos deve ser prescrita por profissional habilitado e de forma individualizada.

### 05 Eu estou gritando? A máscara e o desconforto na voz e na fala

Apesar da flexibilização em grande parte do país e dos estabelecimentos, a máscara segue fazendo parte das nossas vidas.

Alguns estudos sugerem que o uso delas exige maior esforço da nossa comunicação, aumentando a fadiga e o desconforto vocal.

Análises apontam que diferentes tipos de máscaras aumentam ou diminuem esses impactos em graus variados. A máscara cirúrgica é a que possibilita uma produção de voz mais confortável. Entretanto, fique atento ao risco da sua exposição ao coronavírus e use o tipo de máscara adequado, conforme recomendação das autoridades sanitárias.



**Faça o teste respondendo as duas perguntas abaixo e descubra como está a saúde da sua voz:**

Instrumento Brasileiro de Rastreio da Disfonia - IRDBR (Oliveira et al., 2021)

**Sinto que tenho que fazer força para minha voz sair.**

Sim  Não

**Minha voz é rouca.**

Sim  Não

**Resultado:** Responder “sim” para ambos os itens indica uma probabilidade de disfonia (alteração de voz) de 89,2%, fazendo-se necessária uma avaliação vocal detalhada; resposta “sim” apenas ao item 2 indica probabilidade de disfonia de 68,6%, fazendo-se necessária orientação vocal e monitoramento do indivíduo; outras possibilidades de respostas indicam probabilidade de disfonia abaixo de 68,6%, sugerindo-se apenas orientação vocal ao indivíduo.

Para mais informações e download dos materiais da Campanha da Voz, acesse: [www.sbfa.org.br](http://www.sbfa.org.br)