



Acese o QR code para verificar se você pode ter um distúrbio de voz



Acese o QR code e teste como está a sua saúde e higiene vocal



MINHA NOSSA VOZ
A força da conexão

O **Dia Mundial da Voz (16/04)** é celebrado pela **Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia**, com a **Campanha Amigos da Voz**



ANA CAROLINA
EMBAIXADORA

Realização:



www.sbfa.org.br

/SBFaorg

@SBFa1

/SBFaorg

Apoio:



Sistema de Conselhos de Fonoaudiologia

www.fonoaudiologia.org.br

/ConselhoFederaldeFonoaudiologia

@conselhofederalfonoaudiologia

/cffono



Em 2024, o 19º ano da **Campanha** traz o tema "*Minha voz, nossa voz: a força da conexão*".

Este ano a campanha tem como objetivo unir as pessoas em torno da valorização e conscientização da saúde vocal. Por meio da nossa voz, criamos vínculos e fortalecemos as conexões com as pessoas e com o mundo ao nosso redor. Para essa campanha, a nossa embaixadora é a **Ana Carolina**, cantora e dona de uma voz que conecta multidões.

Abaixo, listamos 9 dúvidas comuns a respeito da nossa saúde vocal.

Lembre-se: em caso de modificações na voz presentes por mais de 15 dias, procure orientação adequada.

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.

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.	 Evite pigarrear, gritar e falar muito em ambientes ruidosos.
 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, *considerando 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