



# VOZ

EMBAIXADORA  
**LUCY ALVES**



# CONEXÃO SEM FRONTEIRAS

Realização:



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

[/SBFAorg](https://www.facebook.com/SBFAorg)

[@SBFa1](https://www.instagram.com/SBFa1)

[/SBFAorg](https://www.youtube.com/SBFAorg)

Apoio:

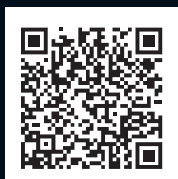


[www.fonoaudiologia.org.br](http://www.fonoaudiologia.org.br)

[/ConselhoFederaldeFonoaudiologia](https://www.facebook.com/ConselhoFederaldeFonoaudiologia)

[@conselhoederalfonoaudiologia](https://www.instagram.com/conselhofederalfonoaudiologia)

[/cffono](https://www.youtube.com/c/cffono)



Referências:

Realização:



Apoio:



O **Dia Mundial da Voz (16/04)** é celebrado pela **Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia**, em parceria com o sistema de conselhos de Fonoaudiologia com a promoção da **Campanha Amigos da Voz**.

Em 2023, o 18º ano da Campanha tem o tema “Voz: conexão sem fronteiras” com o objetivo de conscientizar e alertar para os cuidados com a saúde vocal para que ela continue sendo instrumento imprescindível da comunicação, rompa fronteiras e ofereça infinitas possibilidades de uso a todas as pessoas.

Para essa campanha, contamos com a **embaixadora Lucy Alves**, por meio da sua voz, ela é cantora, atriz, e dá voz a pautas importantes para uma sociedade mais diversa e igualitária.

## A CAFEÍNA AFETA A VOZ?



Considerando que a desidratação corporal afeta negativamente as pregas vocais e a cafeína é apontada como um agente desidratante, pode-se levantar a hipótese de que a ingestão de cafeína é um hábito prejudicial às pregas vocais.

Uma revisão sistemática visou resumir e avaliar as provas disponíveis para esta suspeita e reuniu cinco estudos experimentais não randomizados, apurando que nenhuma das medidas de resultados utilizadas para examinar os efeitos da cafeína na fonação foram afetadas negativamente, sendo elas: acústica, aerodinâmica e (auditivo e auto) perceptual.

Portanto, esta hipótese não pode ser apoiada empiricamente, uma vez que a quantidade de estudos atuais e a confiabilidade dos resultados são inconsistentes, impossibilitando conclusões firmes para orientar a prática clínica.

## CIGARRO ELETRÔNICO, VILÃO OU INOFENSIVO PARA VOZ?



Nos últimos anos, o uso de cigarros eletrônicos (e-cigarettes) tornou-se prevalente entre as pessoas que estão deixando de fumar. Embora a presença de toxinas no líquido e no vapor do cigarro eletrônico tenha sido confirmada, alguns estudos enfatizaram que as toxinas são **9 a 450** vezes menores do que nos cigarros convencionais.

Para investigação do efeito dos cigarros eletrônicos no desempenho da voz em comparação com os cigarros convencionais, foi realizado um estudo, onde 81 homens foram distribuídos em 3 grupos; usuários de cigarro eletrônico, usuários de cigarro convencional e não fumantes. Foram emitidos os valores de **F0, jitter%, shimmer%, shimmer dB, razão harmônico-ruído (HNR) e aplicado o Voice Handicap Index 10**.

Os efeitos dos cigarros eletrônicos na voz foram detectados como leves em comparação aos cigarros convencionais, de acordo com os resultados da análise subjetiva e objetiva da voz no presente estudo, mas os autores salientam a escassez de estudos nesse sentido.

## NEBULIZAÇÃO, UMA PARCEIRA DA SUA VOZ



Nessa pesquisa foi verificado o efeito da nebulização nas vozes disfônicas e não disfônicas sobre parâmetros acústicos, perceptivo auditivo, aerodinâmicos, eletroglotográficos, laríngicos e sobre a percepção de desconforto vocal.

O procedimento de nebulização com solução salina melhora a voz em vários aspectos. Entre eles: as medidas acústicas, o quociente fechado eletroglotográfico, a autopercepção vocal e o aumento da onda da mucosa das pregas vocais de mulheres e homens disfônicos e não disfônicos. Foi observado que a aerodinâmica melhorou apenas nos homens.

## POR QUE DEVO AQUECER A VOZ?

*Efeitos do aquecimento vocal*



Pesquisas têm mostrado os benefícios dos exercícios de trato vocal semi-ocluídos (**TVSO**) em vozes após terapia ou exercícios vocais. O TVSO tem sido utilizado com eficiência tanto na reabilitação (**queixas e alterações vocais**) como na habilitação vocal (**treinamento e condicionamento vocal**). Com adequada orientação desses exercícios pode-se obter uma voz com melhor qualidade, sonoridade e menos desconforto e/ou esforço.

No aquecimento vocal, os exercícios de trato vocal semi-ocluídos têm se mostrado uma ferramenta eficaz para melhoria da qualidade vocal.

## A VOZ ENVELHECE?



**O envelhecimento natural da voz ocorre de forma progressiva e paralela a outras estruturas e funções do nosso corpo e sofre influências do nosso estilo de vida ao longo da vida.**

Nesse ciclo da vida, podemos observar presença de voz mais fraca, menos projetada, soprosa, rouca e instável, além de diminuição da velocidade de fala e da precisão da articulação (dicção). Isso pode ocorrer devido a atrofia muscular das pregas vocais, perda de colágeno, bem como calcificação das cartilagens da laringe (estrutura onde ficam as pregas vocais). Essas modificações vocais e laríngicas durante o envelhecimento podem interferir no funcionamento físico, com tendência a evitar contatos sociais<sup>3</sup> e impacta negativamente na qualidade de vida do idoso.

Com isso, observa-se a necessidade de fonoterapia realizada por meio da aplicação de exercícios vocais para minimizar os efeitos negativos do envelhecimento na qualidade da voz e favorecer conforto durante a produção vocal. O acompanhamento fonoaudiológico melhora a comunicação oral e consequentemente a qualidade de vida.