



RESPOSTAS

PARA

PERGUNTAS

FREQUENTES

NA ÁREA DE

DISFONIA

INFANTIL

A voz é uma expressão que revela elementos de dimensão biológica, psicológica e sócio-educacional. Cada criança desenvolve formas de usá-la para expressar-se, iniciar e manter contato com os outros, satisfazer suas necessidades e controlar seu mundo desde o seu nascimento através do choro. Ela é produzida na laringe (garganta), um tubo que fica no pescoço, que contém duas dobras de músculos e mucosa, denominadas pregas vocais e chamadas popularmente de “cordas vocais”. Para produzir a voz, essas pregas vibram com a passagem do ar que sai dos pulmões, gerando um som básico que ganha volume e significado com a fala durante a sua saída para o meio ambiente. Quem comanda toda essa operação é o cérebro, enviando impulsos de acordo com qual forma (fraco ou forte, fino ou grosso) queremos falar para expressar a nossa emoção. Nossa voz é o resultado de características herdadas e do ambiente em que vivemos. Seja amigo da sua VOZ!

NAS PRÓXIMAS PÁGINAS, AS PRINCIPAIS DÚVIDAS QUE AS PESSOAS TÊM

SOBRE **DISFONIA INFANTIL** >



O QUE É UM PROBLEMA DE VOZ? Qualquer dificuldade na produção da voz é um problema de voz como rouquidão, cansaço ao falar, voz fina ou grossa demais, fraca ou forte mais do que o esperado. As alterações ou problemas de voz, quando diagnosticados por especialistas são denominados por disfonia.

COMO SABER SE O MEU FILHO TEM UM PROBLEMA DE VOZ? Se a voz de seu filho ficou diferente nos últimos tempos (rouca, fraca, tensa ou cansada, por exemplo), se melhora quando ele fica alguns dias sem falar muito e piora em situações nas quais usa mais a voz. Se as modificações na voz durarem mais do que 15 dias, você deve levá-lo para consultar um especialista.



É NORMAL UMA CRIANÇA SER ROUCA?

Não. Rouquidão é sinal de um problema na voz. Se a criança fica rouca com frequência é necessário compreender o que está acontecendo. Procure a orientação de um fonoaudiólogo e/ou otorrinolaringologista.

EM QUÊ A DISFONIA DO MEU FILHO PODE PREJUDICÁ-LO?

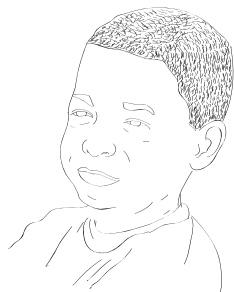
A alteração da voz em crianças pode interferir na sua eficiência comunicativa, no desenvolvimento social e educacional e na participação em atividades com outras crianças. Estudos mostram que a alteração de voz da criança promove um efeito negativo em como ela é percebida por adultos e seus colegas. Por exemplo: uma voz “grossa” não é esperada para uma criança!

QUANDO PROCURAR AJUDA PARA A VOZ DA CRIANÇA?

Quando a criança sempre fica rouca por mais de 15 dias seguidos, quando a criança diz sentir dor ou alguma sensação negativa para falar, e também quando ela tem dificuldades em se comunicar por causa do problema da voz. Esta é hora de procurar um profissional médico otorrinolaringologista ou fonoaudiólogo. Eles irão avaliar as causas da disфония e indicar o melhor tratamento para cada caso.

POR QUE TRATAR A DISFONIA (ROUQUIDÃO) DO MEU FILHO AGORA, SE A VOZ PODE MELHORAR QUANDO ELE CRESCER?

Com o crescimento e o amadurecimento físico e emocional, o comportamento da criança muda e sua laringe também. Dependendo da causa da disфония, ela pode ou não melhorar com a idade. Esperar para ver o que vai acontecer leva um longo tempo, e enquanto isso, a criança pode perder oportunidades de apresentar trabalhos na escola, de falar em público, de ler em voz alta, de se comunicar em lugares com muito ruído, e de cantar. Além do mais, pode passar a sentir dor, cansaço ou até ardor ao falar. Enfim, poderá trazer muitas perdas de oportunidade no comportamento e crescimento da criança. Vale a pena esperar?



QUANDO A VOZ MUDA NA ADOLESCÊNCIA?

R: A voz muda entre 12 e 15 anos, podendo ficar oscilante por um período de seis meses até 1 ano, até ficar mais grossa (grave) e estável, em direção ao padrão adulto de falar. Essas mudanças são mais nítidas nos meninos e coincidem com o aparecimento dos pelos na face (barba e bigode) e nos órgãos genitais. Apesar de nas meninas essas mudanças serem pouco perceptíveis, a voz muda também em menor proporção.



SE A VOZ CONTINUA INFANTIL NA VIDA ADULTA, PODE-SE FAZER ALGUMA COISA?

Se o corpo cresceu e a voz não mudou, deve-se avaliar o que está acontecendo. Várias situações podem prejudicar o desenvolvimento da voz, como problemas nas pregas vocais, alterações hormonais, ou até mesmo influências emocionais. A maioria dos casos pode ser tratada com sucesso e o adulto terá uma voz que combine com sua idade e seu corpo.

O QUE SÃO “CALOS NAS CORDAS VOCAIS”?

Os “calos nas cordas vocais” são o aumento do tecido que envolve as pregas (cordas) vocais, de natureza benigna. Como resultado, deixam a voz mais rouca e geralmente mais grossa. Os calos, cuja denominação correta é “nódulos de pregas vocais”, são geralmente o resultado de predisposição e de situações de uso excessivo ou abusivo da voz, que podem estar associados a características comportamentais da criança. Essa é alteração de laringe que ocorre com maior frequência nas crianças.



MEU FILHO TEM CALOS NAS PREGAS VOCAIS. ISSO PODE VIRAR CÂNCER?

Não. Os nódulos de prega vocal (calos de prega vocal) não se transformam em outro tipo de lesão e não viram câncer. Contudo, devem ser tratados para que a criança tenha uma boa voz e comunique-se com maior facilidade.

COMO POSSO CUIDAR DA VOZ DO MEU FILHO?

Oriente-o a falar sem fazer força e abrindo bem a boca para articular as palavras. Ofereça-lhe água para beber regularmente, converse com ele para que evite pigarrear, gritar, falar muito em ambientes ruidosos, competindo com o barulho, evitar imitar vozes de personagens e não ficar próximo a fumantes. Cuidado com remédios caseiros, pois geralmente não surtem os resultados esperados e podem irritar a garganta.



GRITAR FAZ MAL PARA A VOZ? Sim. O grito faz com que ocorra um forte atrito entre as pregas vocais e, se usado constantemente, pode prejudicar a saúde vocal e contribuir para o aparecimento de lesões na laringe como os “calos nas cordas vocais” (nódulos vocais).

QUANDO MEU FILHO GRITA, ELE FICAROU CO, MAS ISSO NÃO ACONTECE COM OS AMIGOS DELE. TEM ALGO DE ERRADO COM MEU FILHO?

Qualquer pessoa que usar a voz em excesso, principalmente se gritar ou berrar, pode ficar rouca. Algumas crianças ficam roucas mais facilmente ou mais frequentemente do que outras. É importante avaliar o comportamento de comunicação de seu filho e também se há algum aspecto, como as alergias ou alguma predisposição, que contribua para a rouquidão aparecer.

A PERSONALIDADE DA CRIANÇA INTERFERE NA FORMA COMO UTILIZA A VOZ?

Personalidades mais extrovertidas tem mais propensão a utilizar a voz com mais frequência, de forma mais alta e forte, o que pode gerar impacto negativo às cordas vocais, principalmente se associada a atividades frequentes de alta demanda de voz. No entanto, crianças muito quietas podem apresentar tensão ao falar gerando o mesmo impacto. O importante é observar como a voz é utilizada e procurar minimizar esforços desnecessários.

O QUE É UM COMPORTAMENTO VOCAL QUE PREJUDICA A VOZ? QUAIS SÃO ESSES COMPORTAMENTOS?

São formas de usar a voz e a fala que exigem da musculatura mais força do que o habitual, que quando mantido por muito tempo pode prejudicar a saúde destes músculos e dos tecidos que fazem a sua cobertura. Estes comportamentos ocorrem em diversas situações, como: gritar, sussurrar, falar muito, cantar e falar com esforço, falar alto, pigarrear, tossir, rir excessivamente, imitar outras vozes e sons.

OS COMPORTAMENTOS VOCAIS ABUSIVOS DO MEU FILHO NÃO SÃO NORMAIS PARA A IDADE DELE?

Realmente, todos os comportamentos vocais citados como abusivos fazem parte de atividades de lazer e da comunicação de todas as crianças, porém eles se tornam um problema quando são muito frequentes e são feitos com grande esforço muscular. Quando cuidamos dos comportamentos vocais, estamos aperfeiçoando e contribuindo para que a criança tenha uma boa comunicação e promovemos sua saúde vocal.



MEU FILHO SEMPRE BRINCA IMITANDO DIFERENTES VOZES E SONS. ISSO PODE PREJUDICAR A VOZ DELE?

Algumas crianças têm facilidade para imitar pessoas, sons e animais, porém se as imitações forem feitas com abuso e esforço, podem sobrecarregar os músculos e tecidos e comprometer a voz.

O QUE LEVA O MEU FILHO A GRITAR TANTO?

O grito pode ser interpretado como uma forma de interação, agressão, liderança ou desejo de se tornar aceito por um grupo. A melhor forma de entender os motivos do grito do seu filho é observando os momentos em que ele ocorre. Assim, saberá se ele está associado a uma situação de comunicação específica (jogos competitivos, situação estressante, necessidade de chamar a atenção, etc) ou se é um hábito frequente que pode ter sido aprendido por exemplos familiares ou da escola.

O QUE FAZER PARA MEU FILHO NÃO GRITAR?

Entendendo o motivo de seus gritos e procurando modificar as situações nas quais ele mais ocorre. Para tanto, observar se a criança tem espaço para se comunicar com adultos lhe oferecendo escuta, se as pessoas que a cercam utilizam a voz em intensidade adequada para os ambientes e situações, com qual pessoa ela grita mais e porquê, entre outras observações de situações de comunicação. Procure orientar a criança ir até a pessoa com quem ele quer falar para que ela escute sem necessidade de gritar (principalmente na escolinha de futebol, no recreio da escola, nas gincanas, e nas aulas de educação física). Lembrar sempre que ambiente familiar com hábitos de comunicação saudáveis é um ótimo exemplo para as crianças seguirem.



SE O MEU FILHO FICAR PERTO DE FUMANTES, PODE FAZER MAL PARA A VOZ DELE?

Sim, estudos já comprovaram que fumante passivo também sofre as consequências negativas do cigarro. A fumaça do cigarro irrita os tecidos da laringe e aumenta as chances do aparecimento de problemas de voz. Ficar perto de fumantes prejudica a voz e a saúde de seu filho.

PERCEBO QUE O MEU FILHO SEMPRE FICAROUCA DURANTE AS CRISES ALÉRGICAS. POR QUE ISSO ACONTECE?

Indivíduos com alergias de vias respiratórias possuem maior tendência a apresentar alterações vocais e isto ocorre pelo edema na mucosa do trato respiratório, incluindo as pregas vocais, deixando a voz mais grossa e rouca. Além disso, a secreção produzida pela alergia pode levar a criança a respirar pela boca, ressecando o trato respiratório, comprometendo a boa projeção da voz, e a tossir e pigarrear com frequência, o que, como já dissemos, são prejudiciais à saúde das pregas vocais.

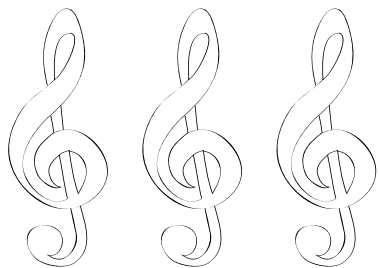


INGERIR BEBIDAS GELADAS E TOMAR SORVETE FAZ MAL À VOZ DA CRIANÇA?

Algumas crianças podem ser sensíveis ao choque térmico provocado pela ingestão de gelado e, assim, o organismo reage com um inchaço do tecido que cobre o trato vocal ou até mesmo um processo inflamatório. O ideal, principalmente em dias muito quentes com a temperatura do corpo alta, é manter por alguns segundos o alimento dentro da boca para equilibrar a temperatura antes de engolir.

MENINOS PODEM CANTAR DURANTE A MUDANÇA DA VOZ NA ADOLESCÊNCIA?

A voz durante a puberdade pode ficar instável e, por isso, cantar pode ser mais difícil. Contudo, se o adolescente for acompanhado por um professor de canto ou regente, pode continuar realizando tal atividade, desde que a música respeite as possibilidades de sua nova voz sem esforço evidente. O importante é lembrar que esse período de mudanças é passageiro e natural.

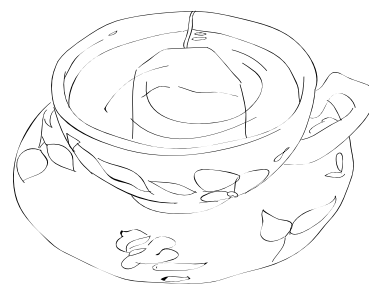


AULAS DE CANTO PODEM MELHORAR O PROBLEMA DE VOZ DO MEU FILHO?

Aulas de canto melhoram a habilidade de cantar, mas dificilmente têm efeito positivo na fala. Quando alguém está com problema na voz o canto pode até mesmo prejudicá-la caso não seja bem orientado. Isso deve ser avaliado por um especialista. Se seu filho tem algum problema de voz você deve procurar um médico otorrinolaringologista e um fonoaudiólogo.

CRIANÇA TAMBÉM DEVE AQUECER E DESAQUECER A VOZ AO CANTAR OU FAZER TEATRO?

Sempre que houver uso vocal mais intenso em atividades programadas é sempre interessante que se aqueça a voz antes da atividade, desde que com orientação de um profissional capacitado. A mesma recomendação é válida para o desaquecimento vocal.

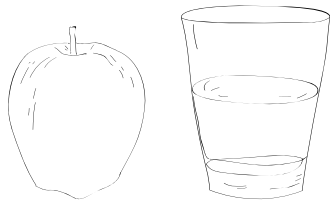


QUANDO O MEU FILHO ESTIVER ROUCO, O GARGAREJAR COM CHÁ DE ROMÃ AJUDA A MELHORAR?

Não há nenhum efeito comprovado. Muitas vezes pode irritar a laringe e provocar um efeito contrário. Caso você perceba que a voz dele esteja rouca, procure um fonoaudiólogo e um médico otorrinolaringologista para identificar a causa dessa alteração e, então, ser encaminhado para o tratamento mais adequado.

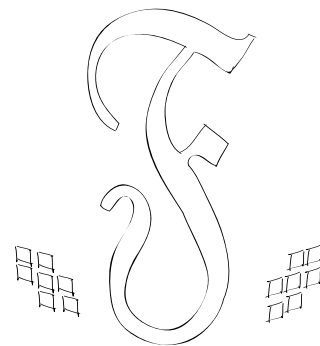


QUAIS ALIMENTOS FAZEM BEM PARA A VOZ? O impacto dos alimentos sobre a voz é indireto, pois somente o ar passa pela laringe e pelas pregas vocais. A água, por exemplo, não passa pela laringe, mas a hidratação contribui para o funcionamento das pregas vocais, reduzindo o esforço e aumentando o rendimento vocal. A maçã e o salsão têm propriedades adstringentes, que também auxiliam na saúde vocal.



O MEU FILHO ESTÁ COM 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), enquanto o fonoaudiólogo especialista em voz fará a avaliação do comportamento vocal e definirá a conduta fonoaudiológica necessária (orientação, aperfeiçoamento e exercícios).

O QUE É UM FONOAUDIÓLOGO ESPECIALISTA EM VOZ? É um fonoaudiólogo com um título de pós-graduação nesta área, capacitado para atender pessoas com problemas de voz (disfonia) ou que querem melhorar a sua voz falada ou cantada. O fonoaudiólogo geralmente trabalha em conjunto com médicos, psicólogos, professores de canto e ainda outros profissionais, de acordo com a necessidade de cada caso.



ONDE POSSO ENCONTRAR UM ESPECIALISTA EM MINHA CIDADE? A Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia – SBFa (www.sbf.org.br) e o Conselho Federal de Fonoaudiologia – CFFa (www.fonoaudiologia.org.br) podem ajudá-lo a encontrar um profissional em sua região.



O MEU FILHO PRECISA DE UM EXAME MÉDICO PARA FAZER UMA TERAPIA DE VOZ?

Sim. A avaliação do médico otorrinolaringologista é indispensável para o tratamento fonoaudiológico, a fim de se identificar o problema em questão e planejar o melhor tratamento para seu caso.

COMO O MÉDICO OTORRINOLARINGOLOGISTA TRATA A VOZ DA CRIANÇA?

A abordagem do otorrinolaringologista engloba a avaliação clínica e a realização de exames que avaliam como estão as estruturas envolvidas na produção da voz e se há alguma lesão nas pregas vocais e direciona a conduta do tratamento. Desta forma, ele indicará, quando necessário, a utilização de medicamentos, cirurgias e/ou fonoterapia (tratamento fonoaudiológico).

COMO O FONOAUDIÓLOGO TRATA A VOZ DA CRIANÇA?

O enfoque básico aborda: orientação familiar, escolar e da criança e reeducação vocal, que dura em média 3 a 6 meses. O envolvimento da família e da escola é essencial para que a reabilitação seja efetiva, pois só assim ocorrerão modificações necessárias para eliminação da alteração vocal apresentada pela criança. Durante o trabalho de reeducação vocal, a criança identificará os seus abusos vocais e promoverá a eliminação dos mesmos. Além disso, fará exercícios que propiciem a produção da voz sem esforço, que melhor se adapta às suas características de personalidade.



COMO O PSICÓLOGO TRATA A VOZ DA CRIANÇA?

O psicólogo pode auxiliar com a reabilitação vocal infantil, auxiliando nas mudanças necessárias da dinâmica familiar e do comportamento da criança.

COMO EU POSSO FAZER PARA O MEU FILHO TER A DISCIPLINA DE SEGUIR AS ORIENTAÇÕES DE TREINAR OS EXERCÍCIOS VOCAIS EM CASA?

Os exercícios devem ser realizados de maneira lúdica e sem pressão, conforme a orientação do fonoaudiólogo, sempre deixando claro para seu filho os objetivos dos exercícios. Verifique se o momento e o ambiente estão contribuindo ou não para a concentração na tarefa. Incentive a autoestima, bom humor, alegria, prazer, segurança, coragem e a autonomia do seu filho.

**COMO POSSO SABER SE O PROBLEMA DE VOZ DO MEU FILHO PODE SER TRATADO COM EXERCÍCIO OU SE PRECISA DE CIRUR-
GIA?**

O médico é o profissional habilitado para definir o tipo de tratamento para cada caso e pode pedir informações para outros especialistas, como o fonoaudiólogo. Alguns problemas de voz podem ser tratados tanto com cirurgia como com terapia, enquanto outros precisam de cirurgia antes, a fim de promover condições para os exercícios vocais. Cada caso deve ser avaliado individualmente e as preferências e possibilidades do paciente também são levadas em consideração.

HÁ LIVROS PARA O PÚBLICO EM GERAL QUE PODEM SER CONSULTADOS?

Sim. Existem livros escritos por fonoaudiólogos, que buscam esclarecer sobre as principais causas de alterações vocais e os cuidados com a voz, assim como sites na internet com informações úteis. A Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia - SBFa (www.sbf.org.br) pode ajudá-lo a encontrar as informações de que você precisa.



OS TRATAMENTOS DE VOZ SÃO LONGOS?

A duração média de um tratamento de voz ou fonoterapia é de três a seis meses. O tempo exato varia de acordo com o caso, e será determinado pela avaliação fonoaudiológica e depende do tipo de problema e de aderência do seu filho e de toda família ao tratamento.



O QUE PAIS E PROFESSORES PODEM FAZER PARA FAVORECER O ADEQUADO USO VOCAL DAS CRIANÇAS?

Proporcionar atividades em grupo familiar ou escolar que envolvam uma boa comunicação, como cuidar de animais, do jardim, cuidar da natureza, do lixo, passear na praça, na praia ou no quintal da casa; ajudar aos pais nas tarefas caseiras; ler histórias, contar histórias da família, ouvir música suave e com

ritmos diferentes; estimular atividades de artes manuais como desenho, pintura, massa de modelar, argila, além de a atividades corporais como esporte, teatro, canto, dança, desde que a criança esteja em condições de vivenciá-las sem impacto na voz.

- Introduzir hábitos educativos de agradecimento e respeito;
- Evitar a competição entre conversa e barulhos ambientais como televisão e músicas ambientais muito altas;
- Ouvir mais e evitar interromper a narrativa da criança;
- Lembrar que familiares e educadores também devem ser bons exemplos de comunicação. É importante realizar uma autoavaliação e analisar como se está falando com a criança, para procurar ser um bom modelo de voz e de comunicação.

SBFA_GESTÃO 2012-2013

DIRETORIA

*Irene Queiroz Marchesan*_presidente
*Ana Cristina Cortês Gama*_vice presidente
*Lia Inês Marino Duarte*_diretora secretária 1
*Aline Epiphany Wolf*_diretora secretária 2
*Ana Elisa Moreira-Ferreira*_diretora tesoureira 1
*Adriana Tessitore*_diretora tesoureira 2
*Marileida Cattelan Tomé*_diretora científica 1
*Hilton Justino*_diretor científico 2

DEPARTAMENTO DE VOZ

*Maria Lúcia Dragone*_coordenadora
*Anna Alice de Almeida*_vice-coordenadora

COMITÊ DE VOZ CLÍNICA

*Luciana Lemos de Azevedo*_coordenadora
*Patrícia Balata*_vice coordenadora

COMITÊ DE FONONCOLOGIA

*Kátia Nemr*_coordenadora
*Danielle Pedroni Moraes*_vice coordenadora

COMITÊ DE VOZ PROFISSIONAL

*Lígia Motta*_coordenadora
*Geová Amorim*_vice coordenador

FICHA TÉCNICA

*Comitê de Voz Clínica (Luciana Lemos de Azevedo, coordenadora; Patrícia Balata, vice-coordenadora; Andréa Maia, secretária assistente) e Coordenação do Departamento de Voz SBFa (Maria Lúcia Dragone, coordenadora; Anna Alice Almeida, vice-coordenadora)*_concepção e texto

*Ana Cristina Gama, Aline Wolf e Lia Duarte*_revisão
*Luisa Furman*_ilustrações
*Lia Assumpção*_design

OUTUBRO 2012

**SOCIEDADE BRASILEIRA
DE FONOAUDIOLOGIA**

Alameda Jaú, 684, 7º andar

São Paulo, SP, cep 01420 002

[11] 3873 4211

www.sbfa.org.br



NÃO JOGUE
LIXO NA RUA

