



RESPOSTAS

PARA

PERGUNTAS

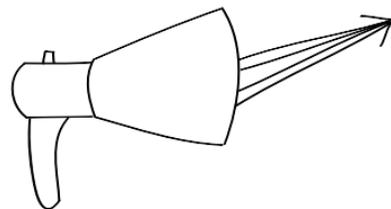
FREQUENTES

NA ÁREA

DE VOZ

A voz humana é produzida na laringe, um tubo que fica no pescoço. Dentro desse tubo, temos duas dobras de músculos e mucosa, chamadas popularmente de “cordas vocais” (o nome correto é pregas vocais). Para produzir a voz, essas pregas vibram com a passagem do ar dos pulmões, que é o combustível para o som. Esse som é transformado em fala pelos movimentos de várias estruturas, como língua, boca e lábios. Quem comanda toda essa operação é o cérebro, enviando impulsos de acordo com o que queremos falar e de que forma (fraco ou forte, fino ou grosso). Nossa voz 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.

NAS PRÓXIMAS PÁGINAS, AS PRINCIPAIS DÚVIDAS QUE AS PESSOAS TÊM SOBRE A **VOZ** >



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.

EXISTE DIFERENÇA ENTRE PROJETAR A VOZ E FALAR ALTO?

Sim. Projetar é falar alto com controle de qualidade da voz, sem sobrecarregar as “cordas vocais”; já falar alto pode ser sinônimo de gritar, com esforço excessivo, que pode ser prejudicial.



POR QUE MINHA VOZ MUDA DURANTE O DIA?

Porque a tensão do corpo varia e a voz tende a acompanhar nosso estado físico e emocional. A voz também é influenciada pelo ambiente. Por exemplo, em situações de muito barulho, a voz fica automaticamente mais forte e pode se cansar mais rapidamente. Já quando estamos relaxados, ela fica mais solta, mais baixa e mais grossa (grave).

COMO POSSO CUIDAR DA MINHA VOZ?

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, competindo com o barulho. Limite o álcool e, se fumar, procure um programa para interromper o tabagismo. Remédios caseiros para melhorar a voz geralmente não dão resultados e podem irritar sua garganta.

É NORMAL A VOZ “TREMER” QUANDO SE FALA?

A voz pode tremer em situações de fortes emoções, timidez ou medo, mas se você perceber que sua voz está instável mesmo quando não está nervoso, procure um especialista pois alguns problemas neurológicos podem começar com voz trêmula.



O QUE FAZER QUANDO ESTOU TOTALMENTE SEM VOZ?

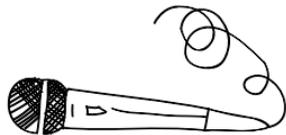
Se precisar falar, não force, fale baixo e mais devagar, abrindo bem a boca, porém, evite sussurrar. Mantenha-se hidratado bebendo goles de água ao longo do dia e procure um médico otorrinolaringologista e/ou um fonoaudiólogo.

É NORMAL UMA CRIANÇA SER ROUCA?

Não. Rouquidão é sinal de um problema na voz. Se a criança fica rouca com frequência por falar forte, gritar ou se ela sempre foi rouca, é necessário compreender o que está acontecendo. Uma rouquidão pode dificultar a comunicação e prejudicar o desenvolvimento social. Procure a orientação de um fonoaudiólogo e/ou otorrinolaringologista.

QUANDO A VOZ MUDA NA ADOLESCÊNCIA?

A voz muda entre 13 e 15 anos, podendo ficar oscilante em um período de seis meses, até ficar mais grossa (grave), em direção ao padrão adulto de falar. Essas mudanças são mais nítidas nos meninos e coincidem com o aparecimento da barba.

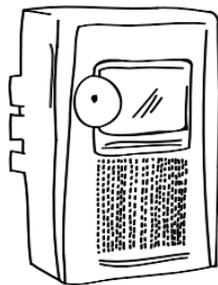


HOMEM E MULHER PODEM CANTAR EM FALSETE?

Ambos os sexos podem produzir a voz em falsete, mas, evidentemente, essa voz mais fina e de qualidade especial chama mais a atenção nos homens.

CANTAR NO “TOM” DE OUTRA PESSOA FAZ MAL?

Sim, cantar no tom de outra pessoa pode prejudicar a saúde da voz e até mesmo levar a pessoa a desenvolver alguma dificuldade vocal para falar, como voz rouca ou cansada.



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 no dia a dia, 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.

COMO POSSO PRODUZIR DIFERENTES VOZES SEM AGREDIR OU MACHUCAR AS “CORDAS VOCAIS”?

Podemos evitar machucar as “cordas vocais” se fizermos pouco esforço, sem ficar com a garganta ardendo ou queimando. Todos conseguimos mudar a voz, deixando-a diferente, mais fina, mais grossa ou com outras características diferentes da voz natural, mas isso deve ser usado por pouco tempo.

O QUE É AQUECIMENTO VOCAL? COMO SE FAZ PARA AQUECER A VOZ?

O aquecimento vocal é constituído por uma série de exercícios e movimentos para soltar os músculos envolvidos na produção da voz, melhorar a circulação sanguínea e ajudar a concentração mental necessária para a atividade a que se destina, o que pode ser uma palestra ou o canto.



POSSO DAR AULAS OU CANTAR SE ESTIVER RESFRIADO?

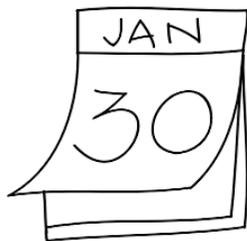
Normalmente um resfriado comum não impede a pessoa de cantar ou falar. Porém, em algumas situações, a voz pode ficar prejudicada e é melhor fazer um repouso vocal do que correr o risco de prejudicá-la. Nessas condições, hidrate-se (tome goles de água) e use a voz somente quando necessário. No caso de dar aulas, o professor deve tomar cuidado para não gritar e ficar atento a sinais de alterações vocais e dor ao falar.

NÃO GOSTO DA MINHA VOZ. ELA PODE SER MODIFICADA?

Qualquer voz pode ser aperfeiçoada, mas é importante compreender porque você não gosta de sua voz, o que exige uma avaliação especializada.

DOENÇAS DO CORPO PODEM AFETAR A VOZ?

Sim. Um problema de voz, chamado de disфония, 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”, mas pode estar no cérebro.



TRATAMENTOS DE VOZ SÃO LONGOS?

Não. A duração média de um tratamento de voz é de três a seis meses. O tempo exato varia de acordo com o caso, será determinado pela avaliação fonoaudiológica e depende do tipo de problema do indivíduo e de sua aderência ao tratamento.

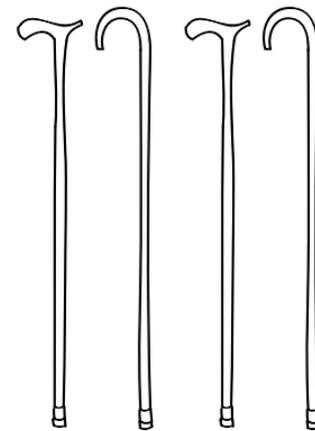
ROUQUIDÃO PODE SER SINAL DE CÂNCER?

Sim. Câncer de laringe geralmente tem como sinal uma rouquidão que dura mais de 15 dias e deve ser necessariamente avaliada por um médico otorrinolaringologista.

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.

O QUE SÃO “CALOS NAS CORDAS VOCAIS”?

Os “calos nas cordas vocais” são engrossamentos que deixam a voz mais rouca e geralmente mais grossa. Os calos, cuja denominação correta é “nódulo de pregas vocais”, são geralmente o resultado de predisposição e de situações de uso excessivo ou abusivo da voz.



O QUE É UM FONAUDIÓLOGO ESPECIALISTA EM VOZ?

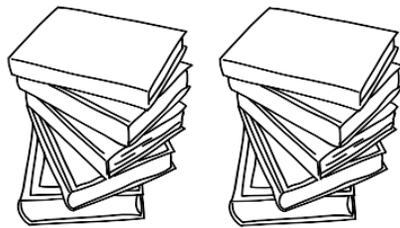
É um fonoaudiólogo com um título de pós-graduação nesta área, capacitado para atender pessoas com problemas de voz (disфония) ou que querem melhorar a sua voz falada ou cantada. O fonoaudiólogo geralmente trabalha em conjunto com médicos, psicólogos ou professores de canto, de acordo com a necessidade do 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.

PRECISO 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 poder-se planejar o melhor tratamento para seu caso.



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.

PRECISO PIGARREAR PARA “LIMPAR” A MINHA VOZ. ISSO É NORMAL?

O pigarro ocasional não faz mal, mas se acontece sempre pode ser sinal de algum problema de voz, alergia, rinite ou sinusite. Pigarrar corresponde a uma batida forte entre as “cordas vocais” e pode irritar ainda mais a laringe. Se você tem um pigarro insistente, procure um médico otorrinolaringologista para investigar a sua causa.

FUMAR FAZ MAL PARA A VOZ?

Sim, sem nenhuma dúvida o cigarro irrita os tecidos da laringe e aumenta as chances do aparecimento de um problema de voz, incluindo câncer de laringe e do pulmão. O fumante passivo também sofre as consequências negativas do cigarro.



INGERIR ÁLCOOL FAZ MAL PARA A VOZ?

Sim. Como o cigarro, o álcool também irrita os tecidos da laringe. O seu consumo em excesso diminui o controle da voz, irrita os tecidos da laringe e aumenta a chance de um abuso vocal.

GRITAR FAZ MAL PARA A VOZ?

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).

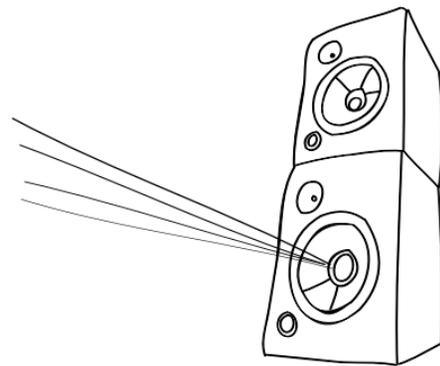
SUSSURRAR FAZ MAL PARA A VOZ? O sussurro em excesso pode prejudicar a laringe pela tensão necessária para bloquear o som natural da voz. Sussurrar em situações de fala confidencial não é negativo, mas o sussurro não deve ser um hábito.

IMITAR DIFERENTES VOZES E SONS PODE PREJUDICAR A MINHA VOZ? Se as imitações forem feitas com abuso e esforço, podem sobrecarregar os músculos e tecidos e comprometer a voz. Alguns indivíduos têm facilidade para imitar pessoas, sons e animais, e essa habilidade é mais do cérebro que da laringe em si. O ideal é que os imitadores recebam orientação fonoaudiológica para evitar sobrecarga e aprender técnicas de condicionamento (treinamento) vocal.

Bla bla HA HA
oi oi Aah ah bla bla
bl oi HA HA Aah oi ah

QUANDO FALO MUITO, FICO CANSADO.

ISSO É NORMAL? A voz pode ficar cansada quando usada em excesso, como ocorre com os outros músculos do corpo (como andar demais). É importante descansar a voz após seu uso prolongado, ficando quieto por algum tempo. Caso o cansaço seja constante, consulte um especialista para verificar se existe algum problema e desenvolver exercícios para melhorar o rendimento vocal. Uma boa estratégia para evitar o cansaço é articular bem as palavras, falar mais devagar e modular a voz.



OS OUTROS RECLAMAM QUE FALO ALTO

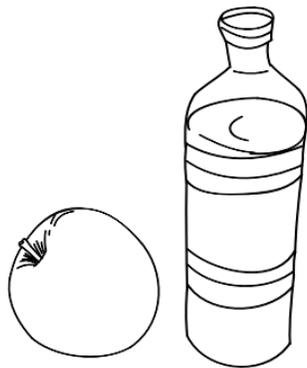
DEMAIS; POSSO MUDAR ISSO? Sim, com a ajuda de um fonoaudiólogo você pode melhorar o controle do volume (intensidade) de sua voz. Perceba se fala muito alto mesmo em situações tranquilas, nas quais poderia falar mais baixo. Caso sinta que tem dificuldade para ouvir as outras pessoas e prefira um volume alto de televisão e rádio, você pode ter um problema de audição.

QUAIS OS CUIDADOS MAIS IMPORTANTES

PARA SE TER UMA VOZ BONITA? O ideal para se ter uma voz bonita é evitar abusos vocais, como, por exemplo, gritar ou falar muito alto por um longo período. Além disso, perceba se você fala com mais esforço que o necessário. Caso use a voz profissionalmente, faça uma avaliação vocal com um fonoaudiólogo e siga as orientações para diminuir o desgaste vocal.

GARGAREJAR COM CHÁ DE ROMÃ É BOM

PARA A ROUQUIDÃO? Não há nenhum efeito comprovado. Caso você esteja sentindo a voz 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?

A relação dos alimentos sobre a voz é indireta, pois somente o ar passa pela laringe e pelas “cordas vocais”. O mel pode ajudar como lubrificante e o própolis tem propriedades anti-inflamatórias, mas nenhum desses alimentos é tratamento para um problema de voz. A água também não passa pela laringe, mas a hidratação contribui para o funcionamento das “cordas vocais”, reduzindo o esforço e aumentando o rendimento vocal.

QUAIS OS BENEFÍCIOS DE INGERIR ÁGUA E MAÇÃ?

A água hidrata o organismo, inclusive as “cordas vocais”, fazendo com que vibrem de forma mais solta, o que diminui o esforço. Já a maçã possui propriedades adstringentes que ajudam na limpeza da boca e da faringe, melhorando a ressonância da voz; além disso, o movimento de mastigar a maçã deixa mais solta a musculatura responsável pela articulação das palavras. Contudo, maçã não é tratamento para voz rouca.

AR-CONDICIONADO PODE PREJUDICAR A VOZ?

Algumas pessoas podem ser sensíveis à exposição prolongada ao ar-condicionado, apresentando ressecamento e alteração na voz. Se você trabalha em ambientes com ar-condicionado, tome pequenos goles de água ao longo do dia, para combater a secura.



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).

COMO POSSO SABER SE O MEU PROBLEMA DE VOZ PODE SER TRATADO COM EXERCÍCIO OU SE PRECISA DE CIRURGIA?

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 de ter as condições para os exercícios vocais. Cada caso deve ser avaliado individualmente e as preferências e possibilidades do paciente também são levadas em consideração.

RESPOSTAS PARA PERGUNTAS
FREQUENTES NA ÁREA DE VOZ [2010]

DIRETORIA EXECUTIVA

DO DEPARTAMENTO DE VOZ

DA SBFA_BIÊNIO 2008-2009

*Mara Behlau*_coordenadora
*Juliana Algodal*_secretária

COMITÊ VOZ CLÍNICA

*Ana Cristina Gama*_coordenadora
*Glauca Madazio*_vice-coordenadora
*Miriam Moraes*_secretária executiva

COMITÊ VOZ PROFISSIONAL

*Iára Bittante de Oliveira*_coordenadora
*Anna Alice de Almeida*_vice-coordenadora
*Thais Raize*_secretária executiva

COMITÊ FONONCOLOGIA

*Ingrid Gielow*_coordenadora
*Irene de Pedro Netto*_vice-coordenadora
*Sayuri Tutya*_secretária executiva

ARTICULADORES REGIONAIS

*Deborah Feijó*_1ª região
*Ana Elisa Moreira-Ferreira*_2ª região
*Maria Aparecida Stier*_3ª região
*Leonardo Lopes*_4ª região
*Maria Lúcia Torres*_5ª região
*Carolina Anhoque*_6ª região
*Maria Elza Dorfman*_7ª região
*Eduardo Magalhães*_8ª região

DIRETORIA DA SBFA_BIÊNIO 2008/2009

*Fernanda Dreux Miranda Fernandes*_presidente
*Iêda Chaves Pacheco Russo*_vice-presidente
*Ana Teresa Brandão de Oliveira e Britto*_secretária 1
*Zuleica Antônia de Camargo*_secretária 2
*Zelita Caldeira Ferreira Guedes*_tesoureira 1
*Camila Di Ninno*_tesoureira 2
*Ana Luíza Pereira Gomes Pinto Navas*_diretora científica 1
*Beatriz de Castro Andrade Mendes*_diretora científica 2

RESPOSTAS PARA PERGUNTAS
FREQUENTES NA ÁREA DE VOZ
[REIMPRESSÃO_OUTUBRO 2012]

SBFA_GESTÃO 2012-2013

DIRETORIA

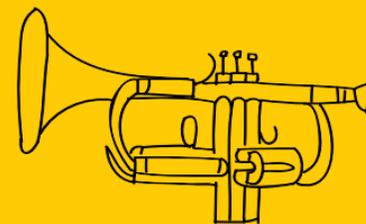
*Irene Queiroz Marchesan*_presidente
*Ana Cristina Cortês Gama*_vice presidente
*Lia Inês Marino Duarte*_dir. secretária 1
*Aline Epiphany Wolf*_dir. secretária 2
*Ana Elisa Moreira-Ferreira*_dir. tesoureira 1
*Adriana Tessitore*_dir. tesoureira 2
*Marileda Cattelan Tomé*_diretora científica 1
*Hilton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

*Ligia Motta*_coordenadora
*Geová Amorim*_vice coordenador

FICHA TÉCNICA

*Mara Behlau*_concepção
*Departamento de Voz [Biênio 2008-2009]*_texto
*Fabiana Acosta Antunes*_revisão
*Luisa Furman*_ilustrações
*Lia Assumpção*_design

**SOCIEDADE BRASILEIRA
DE FONOAUDIOLOGIA**

Alameda Jaú, 684, 7º andar

São Paulo, SP, cep 01420 002

[11] 3873 4211

www.sbfa.org.br

