

# VOCÊ SABIA QUE SUA VOZ PODE ADOECER?

*UMA REFLEXÃO SOBRE VOZ E COMUNICAÇÃO E O QUE FAZER PARA MANTER UMA VOZ SAUDÁVEL*

Equipe de Fonoaudiologia – GESER

Maio / 2022



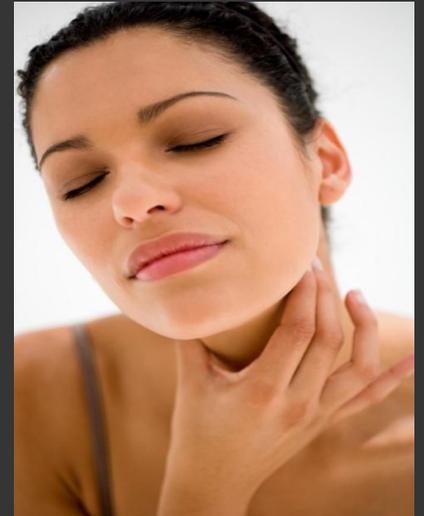
# SOBRE O QUE VAMOS FALAR

- A importância da voz no dia-a-dia e no trabalho
- O Dia Nacional da Voz
- O que pode levar ao adoecimento vocal
- Cuidados básicos para manter a voz saudável
- Algumas curiosidades sobre a voz



—

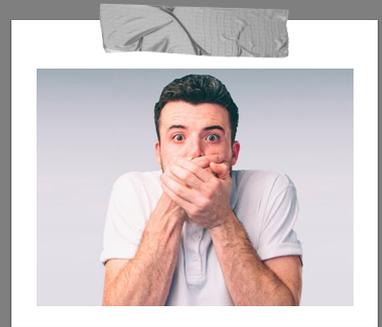
**VOCÊ JÁ SE  
IMAGINOU  
SEM VOZ?**



—

# Geralmente, não paramos para pensar a respeito, a não ser que a voz falhe...

(Para os profissionais da voz, a percepção  
pode ser diferente e o impacto diante de um  
problema de voz também...)



A voz é o nosso primeiro canal de expressão e interação com o mundo. Seja através do choro, do riso sonoro, do balbucio ou da fala articulada, ela é a primeira via para que a comunicação se estabeleça.

**A voz é  
única.**

Ela expressa,  
antes de tudo,  
nossa  
emoção.



Cerca de 70% da população economicamente ativa utiliza a voz como instrumento de trabalho.



A vintage-style silver microphone with a black grille, illuminated from the side, set against a dark background.

### Objetivo:

Conscientizar a população sobre a importância da voz para a promoção da saúde, bem como informar sobre os sinais e sintomas que favoreçam o diagnóstico precoce de doenças, como o câncer de laringe.

# Dia Nacional/ Mundial da Voz

- 16 de abril
- 1ª campanha: instituída no Brasil em 1999.
- 2003- adesão de vários outros países- Dia Mundial da Voz
- 2008- Lei Federal nº 11.704/2008

# Maurício Gasperini

Cantor, ex-vocalista da banda Rádio Táxi e participante do programa The Voice Mais 2022

<https://www.ablv.com.br/video-apoiadores-mauricio-gasperini>



## Dica Importante

Rouquidão por mais de 15 dias - procure um especialista para avaliação e orientação.

# O que pode levar ao adoecimento da voz?

## ▣ Fatores individuais:

- **Orgânicos**
- **Comportamentais**
- **Emocionais**

## ▣ Fatores ambientais

### Dica

Observe a própria voz.

Fique atento aos sinais do seu organismo e ao seu comportamento vocal.



# – Atenção para os sintomas de alteração vocal (disfonia):

- Rouquidão
- Dor ao falar
  - Ardência
- Ressecamento
- Falhas na voz
- Esforço vocal
- Cansaço vocal
- Sensação de aperto/peso
- Sensação de corpo estranho
  - Pigarro
  - Tosse seca
  - Afonia



## **Dica**

**Se apresentar sintomas,  
procure:**

**Otorrinolaringologista  
Fonoaudiólogo**

O que causa os  
“calos” (nódulos)  
vocais?  
Qual o  
tratamento?

A voz adoecida  
pode voltar ao  
normal?  
Como?

O que fazer quando  
ficar afônica ou  
disfônica?  
Como fazer para não  
perder a voz?  
Por que isso  
acontece?



# O que fazer para manter a voz saudável?

Existe algum remédio?

As receitas caseiras são eficazes?

O que realmente é verdade sobre o que dizem por aí?...





### **Dica Importante**

Ingerir água em pequenos goles, distribuídos ao longo do dia, em temperatura ambiente.

Quanto mais falar, mais água deve-se beber, antes e durante a atividade.

**O principal  
cuidado:**

**HI  
DRA  
TA  
ÇÃO**

Uma  
alimentação  
saudável e  
equilibrada  
faz bem pra  
saúde vocal.



# – Evite abusos vocais

- ☐ Falar alto continuamente;
- ☐ Superar o ruído do ambiente com a própria voz;
- ☐ Gritar;
- ☐ Pigarrear;
- ☐ Sussurrar ou cochichar.



Conheça e respeite os limites da própria voz.

**Atenção!**

Resfriados

Gripes

Sinusites

Infecções de garganta

Quadros alérgicos



**Pastilhas,  
sprays,  
receitas  
caseiras...**



Apenas  
mascaram  
os sintomas.  
Fique atento!

—

**O tabagismo é  
altamente prejudicial à  
voz e à saúde em  
geral.**



**Faça exercícios físicos**

**Durma bem**

**Use roupas confortáveis**



# Aquecimento e Desaquecimento Vocal

Aquecimento: preparação para o uso mais intenso da voz.

Desaquecimento: retorno ao ajuste vocal habitual.



***Atenção: os exercícios devem ser orientados individualmente por um fonoaudiólogo.***

# Você sabia?



**A voz, como todo o corpo, também envelhece.**



**Esse processo é chamado de presbifonia.**



**Ocorre mais notadamente a partir dos 60 anos de idade, sendo variável entre os indivíduos.**

# Obrigada!

fonosaudevocal@pbh.gov.br

Equipe de Fonoaudiologia  
Gerência de Saúde do Servidor – GESER  
Prefeitura Municipal de Belo Horizonte

