Saúde Vocal

Carolina V. Lino Novelli

Fonoaudióloga

Voz

- Processo de amplificação da fonação, pelas cavidades de ressonância;
- Instrumento de comunicação expressão da linguagem oral;
- Possibilita inserção e interação do sujeito com o meio em que vive.
- Está presente desde o nascimento e vai se alterando com o passar do tempo.

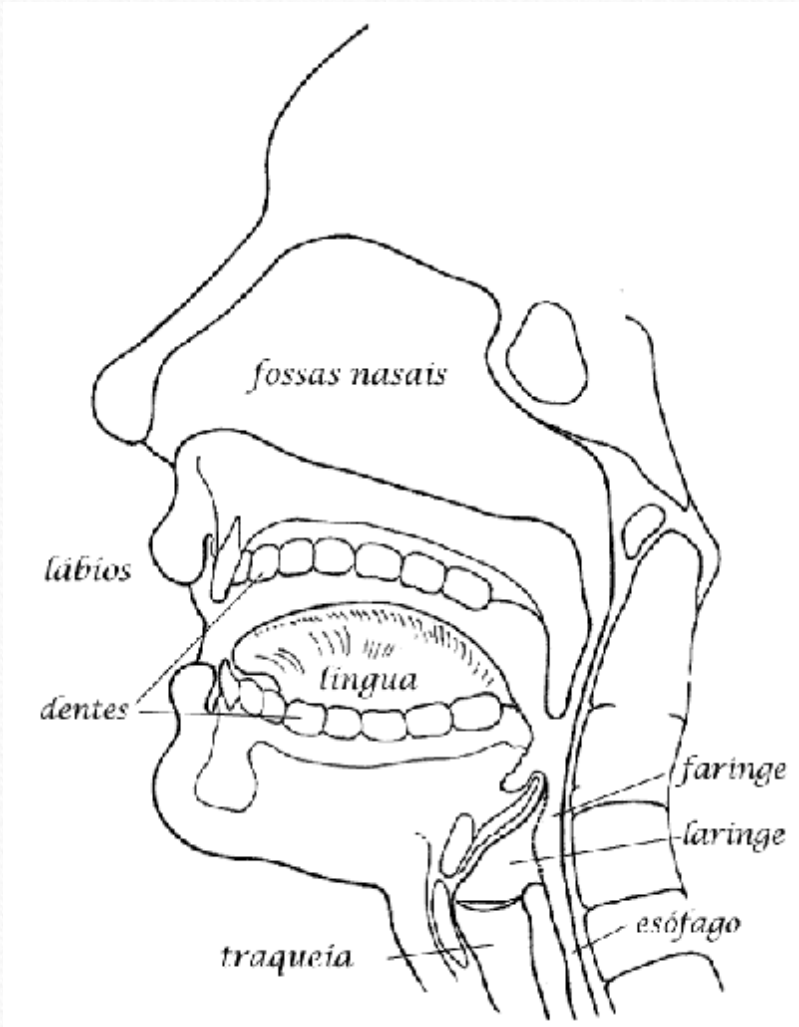
Voz

- ✓ A voz identifica alguém quanto à:
  - Idade;
  - Sexo ;
  - Características físicas;
  - Estado emocional;
  - Personalidade.

Voz

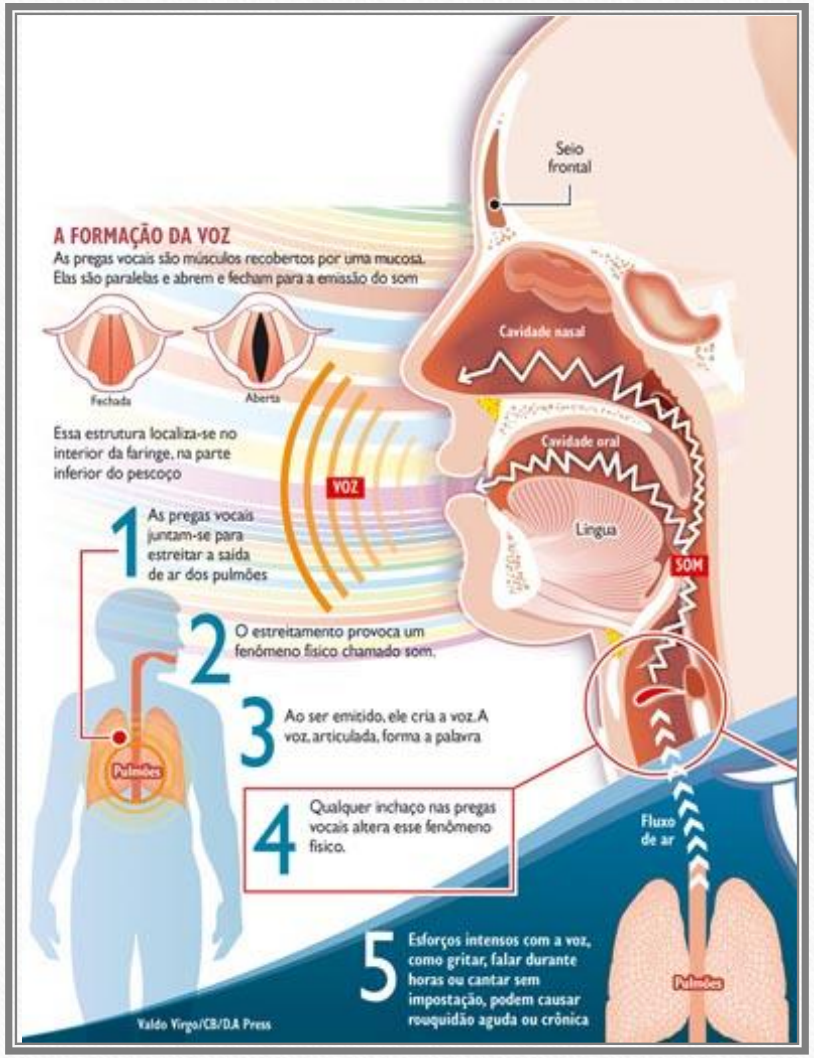
Aparelho Fonador

Estruturas responsáveis pela produção da voz e pela coordenação dos mecanismos de fala, respiração e deglutição.



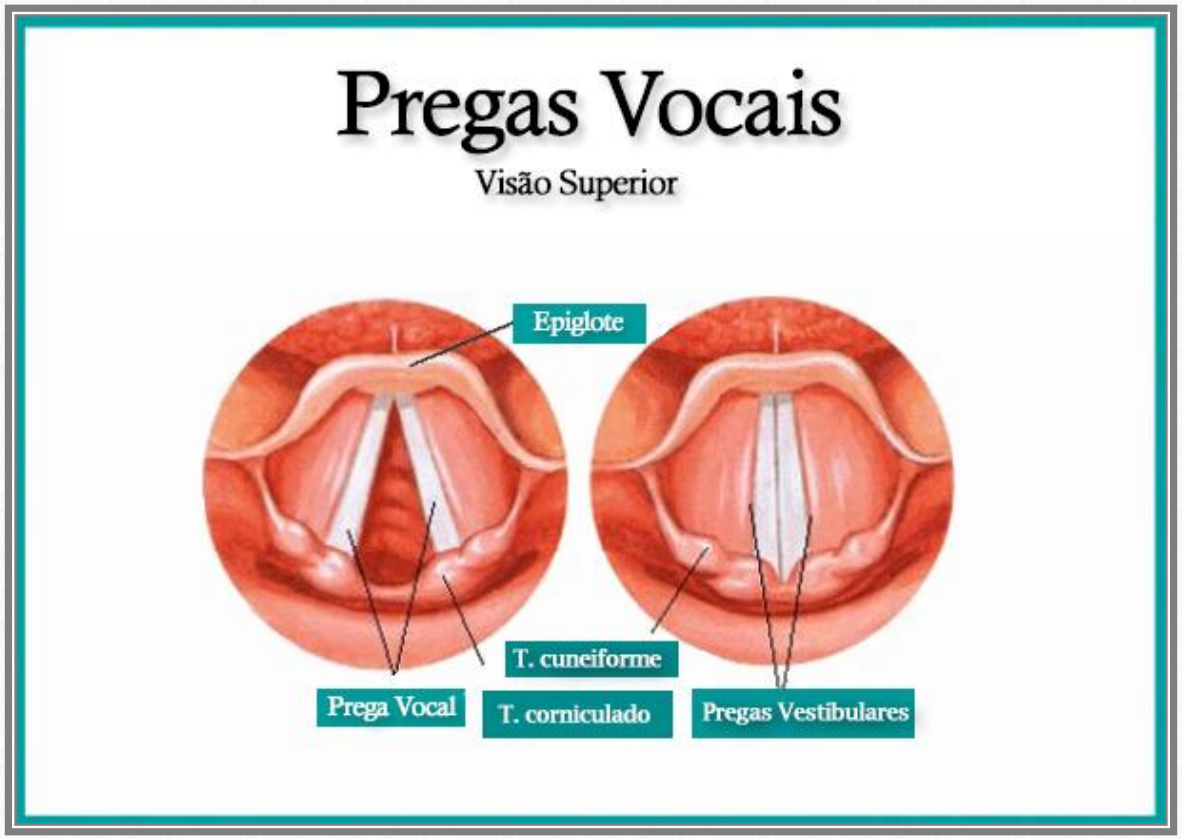
Trato Vocal

FORMAÇÃO DA VOZ



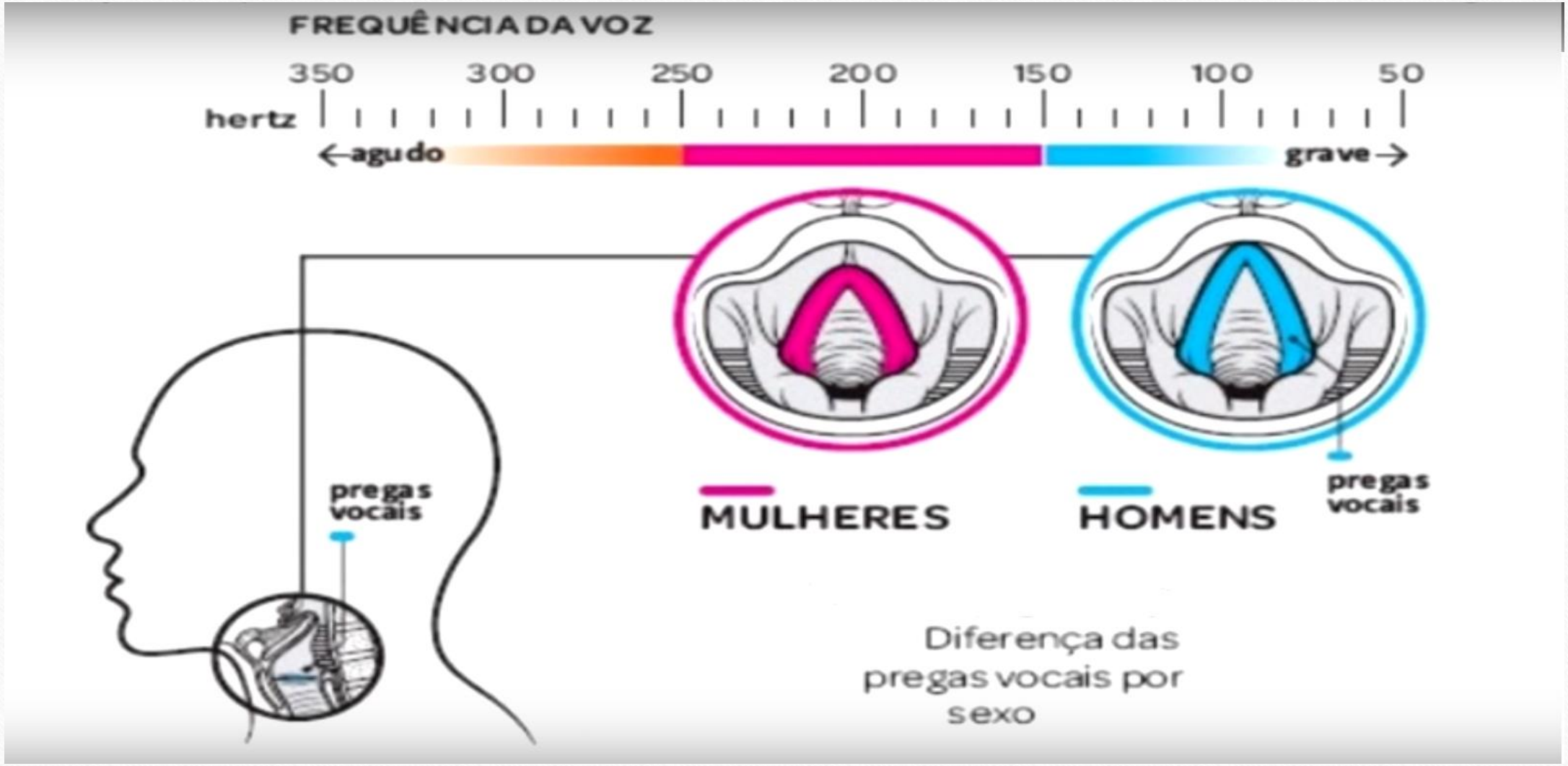
Voz

Aparelho Fonador



Voz

- Características da Voz:
  - ✓ Frequência: tonalidade média;
  - ✓ Intensidade: volume;
  - ✓ Ressonância: voz nasal, voz de garganta, voz anasalada;
  - ✓ Articulação: dicção.


FREQUÊNCIA DA VOZ
350
300
250
200
150
100
50
hertz
←agudo
grave→
pregas vocais
MULHERES
HOMENS
pregas vocais
Diferença das pregas vocais por sexo

Saúde Vocal

- Crianças:
  - ✓ Meninos e meninas com vozes parecidas;
  - ✓ Meninos com maior chance de desenvolver disfonias;
- Adolescentes:
  - ✓ Voz em transição ➡ alterações na prega vocal – muda vocal;
  - ✓ Meninos com voz mais grave, meninas com voz mais aguda;
- Adultos:
  - ✓ Mulheres com maior probabilidade de apresentar disfonias do que os homens;
- Idosos:
  - ✓ Envelhecimento das estruturas do trato vocal, perda do tônus muscular: voz senil.

Mas o que é

Esforço Vocal?

ESFORÇO VOCAL:

Todo comportamental que exija uso excessivo ou inadequado da voz

- Situações:
  - ✓ Falar muito, sem preparo, sem pausas;
  - ✓ Falar alto ou baixo demais (murmúrio);
  - ✓ Falar em ambientes ruidosos;
  - ✓ Falar/cantar em registro não-natural à própria voz;
  - ✓ Falar em condições inadequadas do trato vocal.

RESFRIADO / REFLUXO =

Pregas vocais espessas ➡ Sensação de garganta irritada.

Outros vilões

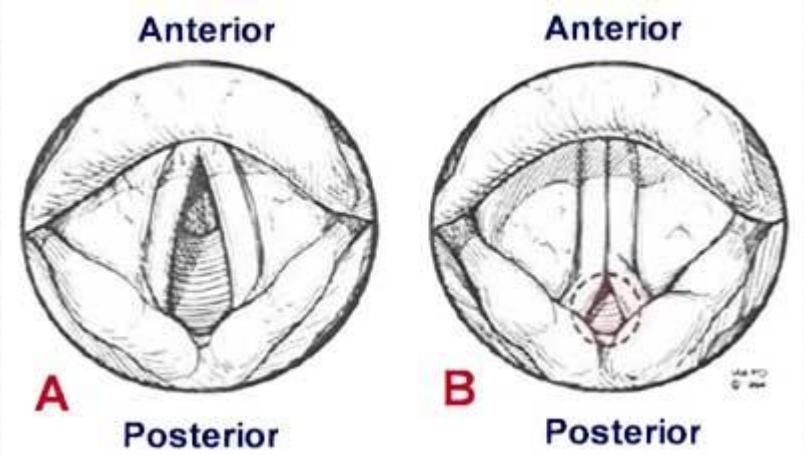
DISFONIAS!

Disfonias

- É uma manifestação caracterizada pela falha ou mudança na voz causada por males que afetam a região da laringe;
- Atinge até 30% da população brasileira;
- Causas mais comuns: inflamações agudas; uso impróprio.

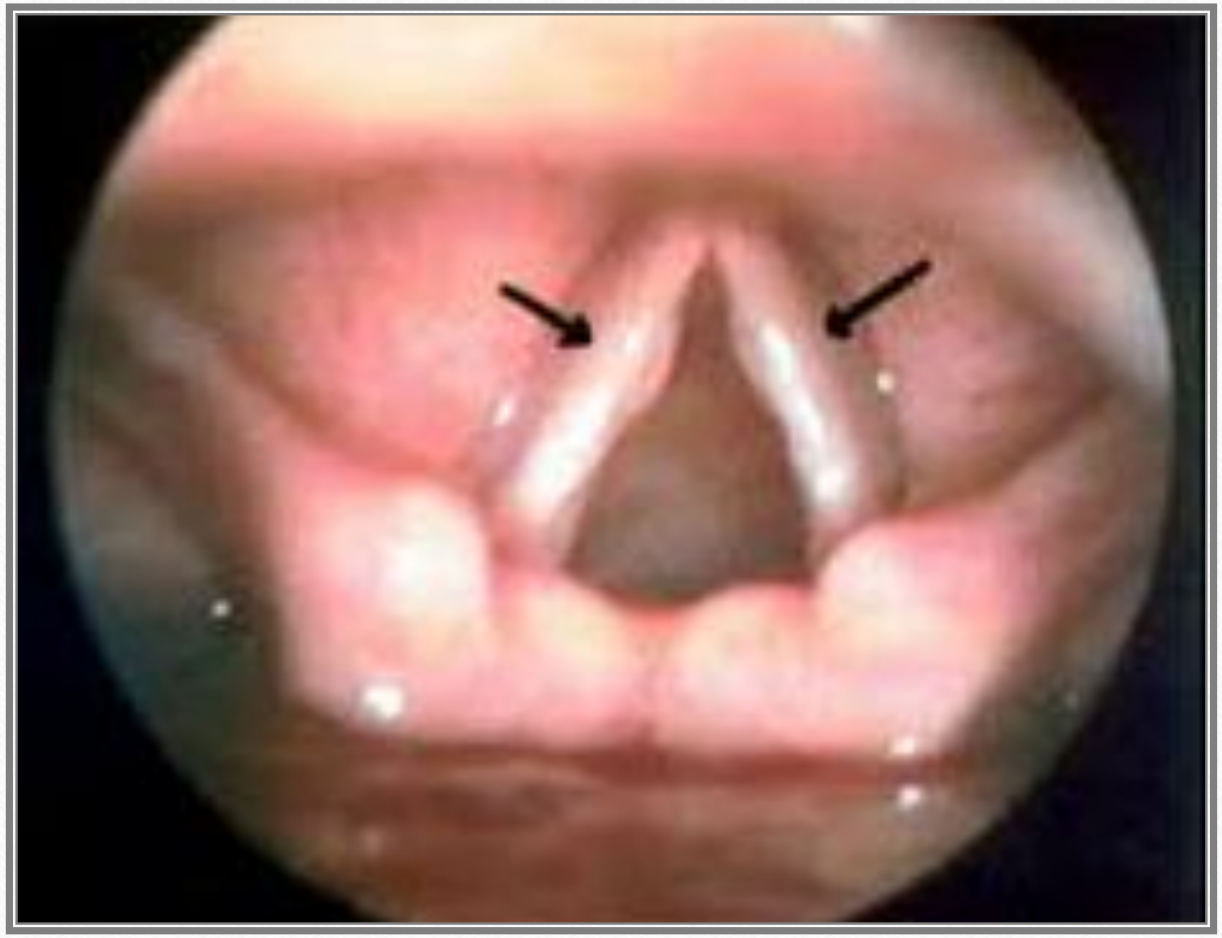
Disfonias

- Fendas vocais:
  - ✓ Congênita ou adquirida por mau uso;
  - ✓ Voz soprosa (com ar);
  - ✓ Tratamento: fonoterapia.



Disfonias

- Nódulos (calos):
  - ✓Causado por mau uso;
  - ✓Voz **ROUCA** e **SOPROSA;**
  - ✓Tratamento: fonoterapia.



Disfonias

- Cistos:
  - ✓ Congênito ou adquirido por mau uso;
  - ✓ Voz áspera, tensa e soprosa;
  - ✓ Tratamento: cirúrgico + fonoterapia.

Disfonias

- Pólipo vocal:
  - ✓ Causado por fonotraumas; agravado por cigarro e álcool;
  - ✓ Voz rouca, com mudança da frequência fundamental;
  - ✓ Tratamento: cirúrgico.

Disfonias

- Edema de Reinke:
  - ✓ Causado pelo cigarro, agravado por mau uso, refluxo, quadros alérgicos;
  - ✓ Voz rouca, grande mudança na frequência fundamental;
  - ✓ Tratamento: fonoterapia ou cirúrgico.

Como cuidar?

Cuide da sua Saúde:

- Pratique **ATIVIDADE FÍSICA**;

- Mantenha uma boa **POSTURA**;

Corpo hidratado

=

Pregas Vocais hidratadas.

Como cuidar?

- Cuide da **Alimentação**:
  - Abuse de **MAÇÃ:** fruta adstringente que favorece a limpeza e lubrificação do trato vocal;
  - Evite refeições próximas ao horário de dormir.
  - Evite alimentos gordurosos ou muito ácidos.

Como cuidar?

Antes de utilizar a voz,
EVITE:

Como cuidar?

- ✓ Evite:
  - **FALAR EXCESSIVAMENTE:** faça pausas e dê intervalos enquanto fala;
  - **FALAR MUITO ALTO** ou **COCHICHAR**: esforço vocal;
  - **FALAR EM LOCAL MUITO RUIDOSO**: esforço vocal;
  - **PASTILHAS** e **BALAS EM GERAL**: falsa sensação de alívio, favorecendo o esforço vocal;
  - **LÍQUIDOS MUITO GELADOS** ou **MUITO QUENTES**: choque térmico;
  - **UTILIZAR ROUPAS APERTADAS** durante o uso: CANTO, aulas.

Saúde Vocal

Voz cantada

MULTI
SHOW
AO VIVO
#MúsicaBoaAoVivo

Prepare-se para cantar!

- ✓ Antes de uma apresentação:
  - Poupe sua voz, falando menos e articulando bem as palavras;
  - Aqueça sua voz, preparando os músculos para a produção da voz;
- ✓ Durante a apresentação:
  - Beba mais líquidos;
- ✓ Após a apresentação:
  - Relaxe sua garganta fazendo exercícios de desaquecimento;
  - Descanse para recuperar-se mais rápido.