

CUIDAR DA VOZ



DIA MUNDIAL DA VOZ
16 DE ABRIL

SERVIÇO DE OTORRINOLARINGOLOGIA

CENTRO HOSPITALAR
UNIVERSITÁRIO
LISBOA NORTE, EPE



Hospital
PulidoValente

O que é a Voz? Como é produzida?

A **voz** é uma característica exclusiva do ser humano, produto da evolução da espécie, que surge da sua necessidade de se relacionar e comunicar oralmente com o seu semelhante.

Consiste na emissão de um conjunto de variáveis acústicas (sons) originadas a nível do aparelho laríngeo (cordas vocais), durante a passagem do ar pulmonar expirado, adquirindo o timbre que caracteriza cada indivíduo ao ser



Cordas vocais em repouso

Cordas vocais em fonação

posteriormente articulada (articuladores: cordas vocais, palato mole, palato duro, língua, lábios, dentes, alvéolos dentários, mandíbula) e modulada ao nível das cavidades de ressonância (ressoadores: cavidade torácica, laringe, faringe, cavidades oral e nasal, seios perinasais).

Alterações da voz (Disfonia)

- Rouquidão, aspereza e sopro;
- Voz desadequada ao género (muito aguda ou muito grave);
- Incapacidade em atingir os sons agudos e/ou de projectar a voz, com cansaço ao falar, sensação de “corpo estranho” na garganta;
- Voz instável com quebras, e variações desadequadas de tom.

Causas das alterações da voz

As alterações da voz resultam, na maioria das vezes, de um **abuso vocal continuado** ou de uma **inadequada colocação da voz**, mas podem estar relacionadas com outras causas afectando as cordas vocais e/ou a laringe, tais como: **inflamações e infeções**, **paralisias**, **tumores** (benignos ou malignos) e **traumatismos do pescoço e da laringe**.

Tratamento das alterações da voz

O tratamento das patologias da voz pode variar consoante as suas causas - agudas ou crónicas - e abranger:

- Repouso vocal;
- Hidratação oral (ingestão de água);
- Tratamento médico (anti-inflamatório/antibiótico);
- Abstenção tabágica;
- Reeducação vocal por terapia da fala;
- Cirurgia funcional da laringe.

Cuidados a ter com a voz

- Mantenha uma **postura corporal** alinhada.



- Descontraia! As **tensões musculares exageradas**, sobretudo na região do pescoço e dos ombros, podem afectar a sua voz.
- Respeite as **pausas inspiratórias** de forma a coordenar bem a respiração e a voz, entre si. Fale **devagar** e com **boa amplitude articulatória**, mantendo a respiração bem localizada.



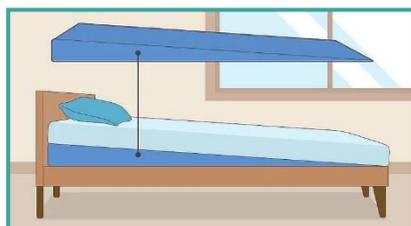
Cuidados a ter com a voz

Não deve:

- Esforçar a sua voz;
- Fumar (se não conseguir deixar de fumar, diminua o número de cigarros);
- Falar acima do ruído social ou durante eventos desportivos ou musicais;
- Falar ou gritar durante a prática de atividade física/desportiva;
- Falar ou sussurrar quando estiver a ficar rouco/a;
- Gritar quando está nervoso/a ou no decurso de uma situação stressante.

Evite:

- Inalar produtos químicos irritantes;
- Ambientes secos e poeirentos;
- Falar excessivamente e/ou muito depressa, nomeadamente ao telemóvel;
- Pigarrear;
- O **refluxo gastroesofágico** fazendo refeições leves, mastigando bem os alimentos e, dentre eles, evitando: os ácidos (ex. citrinos, vinagre, tomate), as gorduras, os picantes, os alimentos muito condimentados, os lacticínios (sobretudo a partir das 18 horas); o chocolate; o mel; os bolos com fermento; as bebidas gaseificadas, alcoólicas e com cafeína (ex. café; chá preto, verde ou branco). Deve igualmente evitar: o excesso de peso, as más posturas corporais (flexão do tronco), ficar sentado/a por longos períodos após as refeições e evitar actividades que aumentam a pressão intra-abdominal; usar roupas muito apertadas na cintura; deitar-se sem fazer a digestão. Deve elevar a cabeceira da cama cerca de 15 centímetros, mas nunca à custa de almofadas!



Cunha anti - refluxo
colocada debaixo do colchão

Cuidados a ter com a voz

Tente:

- Aquecer a voz antes de a usar durante longos períodos de tempo ou antes de cantar;
- Usar um microfone quando tem que falar ou cantar para uma audiência numerosa;
- Ter um humidificador de ar no seu local de trabalho;
- Beber, no mínimo, 6-8 copos de água (1,5 litros a 2 litros) por dia;
- Dormir, em média, 7 a 8 horas por dia;
- Praticar exercício físico com regularidade.

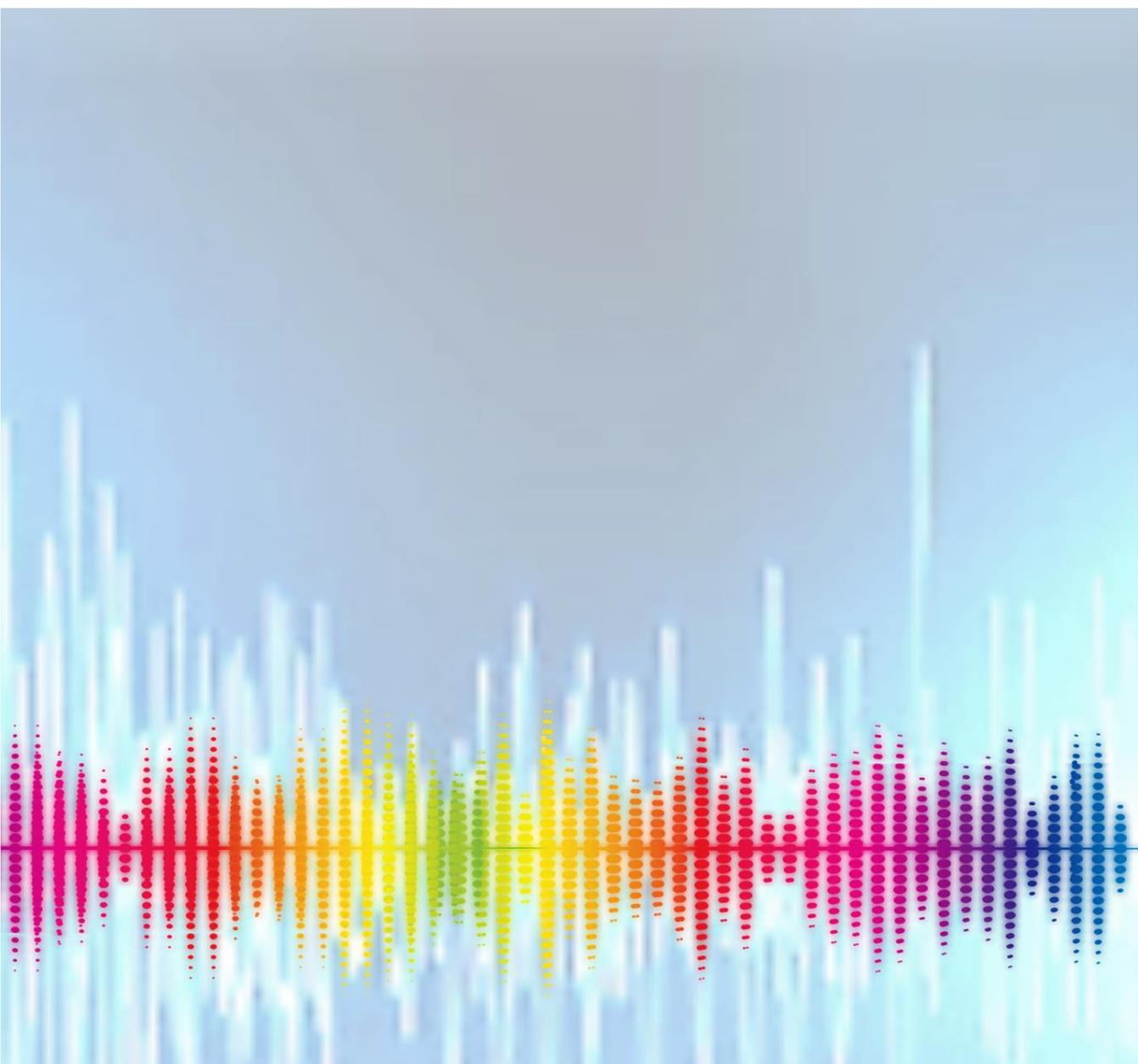
Tome nota:

- Que as alterações hormonais (puberdade, menstruação, gravidez, menopausa) podem alterar a qualidade da voz;
- Que o stresse e a depressão podem transparecer na voz;
- Que a voz sofre modificações ao longo da vida e que, a partir dos 70 anos, a das mulheres se torna mais grave e a dos homens mais aguda.

Certifique-se:

- De que consulta o seu **médico assistente** se estiver rouco/a **há mais de 2 semanas**; perante uma crise alérgica não controlada, uma sinusite ou uma infeção respiratória pulmonar;
- De que consulta um **otorrino** se estiver rouco/a **há mais de 4 semanas**;
- De que cuida bem da sua voz

Cuidar da nossa voz significa conhecê-la e saber os seus limites. Ouvir o que ela nos diz é ouvir o que o nosso corpo nos diz através dela.



CONSULTA DA VOZ E DEGLUTIÇÃO
Coordenador: Dr. Paulo Martins
Serviço de Otorrinolaringologia, CHULN
Diretor: Prof. Doutor Leonel Luís
consultaorl@chln.min-saude.pt

O Otorrinolaringologista e o Terapeuta da fala
poderão **orientar e ajudar**
nas suas dificuldades com a **VOZ**