



Hospital Geral
de Santo António

“A nossa voz só depende de nós”

Estagiária Mariana Marques, Estudante do 4ºano
Curso de Licenciatura em Terapia da Fala na Escola Superior de Saúde de Leiria
Sob Orientação da Prof. Doutora Susana Vaz Freitas
Serviço O.R.L C.H.P
Diretora de Serviço Dr.ª Cecília Almeida e Sousa

O que é a voz?

A voz tem um papel fundamental na comunicação e no relacionamento humano.

Quando inspiramos, o ar entra pela cavidade nasal ou oral, passa para a faringe seguindo para a laringe, onde se encontram as pregas vocais. Estas afastam-se para permitir a entrada do ar até aos pulmões. Quando produzimos a voz o ar expiratório, que sai dos pulmões passa pela laringe e as pregas vocais aproximam-se suavemente. O ar expiratório fá-las vibrar, produzindo o som (Fig.1).

Este som será posteriormente modelado e ampliado pelas cavidades de ressonância (faringe, laringe, cavidade oral e nasal) e pelos órgãos de articulação (lábios, dentes, maxilar, mandíbula, língua, palato duro e mole) que cooperam na articulação de consoantes e vogais.

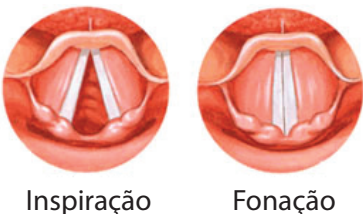


Fig.1 – Posição das pregas vocais em inspiração e em fonação.

Maus usos e abusos vocais

O abuso vocal caracteriza-se pelo uso súbito da voz de forma violenta ou o uso continuado de comportamentos vocais abusivos como gritar, falar alto, falar em situações de ruído elevado, imitar vozes, pigarrear e tossir.

O mau uso vocal, por sua vez, é definido como a distorção da coordenação e interação dos componentes do sistema fonatório, ou seja, a má técnica vocal. As causas mais comuns do mau uso vocal são: períodos de grande tensão ou de grande exigência de uso vocal, ausência ou fraco conhecimento da voz, não realização de treino vocal adequado, imitação de modelos vocais inadequados.

O mau uso e/ou abuso vocal podem originar alterações nas pregas vocais, com reflexo na qualidade da voz.

Sinais de um problema de voz

- Perda de voz ou rouquidão persistente;
- Cansaço enquanto fala;
- Redução da projeção vocal;
- Sensação de corpo estranho na garganta;
- Pigarreio frequente;
- Irritação/secura na garganta;
- Dor no pescoço ao falar ou engolir;

Caso os sintomas permaneçam por mais de 15 dias, consulte um Médico Otorrinolaringologista e/ou um Terapeuta da Fala

Recomendações

- Beba água, regularmente;
- Mantenha uma alimentação saudável e regular;
- Não se deite logo depois de comer;
- Mantenha uma postura corporal adequada enquanto estiver a falar;
- Tenha momentos de descanso vocal durante o dia;
- Pratique exercício físico;
- Opte pela ingestão de bebidas à temperatura ambiente;
- Evite chocolates e derivados do leite;
- Evite automedicar-se;
- Evite falar em ambientes muito ruidosos;
- Evite gritar ou falar alto;
- Evite pigarrear (clarear a voz), devendo substituir por tosse com ar;
- Evite falar muito quando estiver gripado ou com crises alérgicas;
- Evite usar roupas apertadas na região do pescoço e na cintura;
- Evite submeter-se a mudanças bruscas de temperatura;
- Evite ambientes secos (ex.: ar condicionado) e poluídos;
- Evite o consumo de cafeína em excesso;
- Evite fumar e ingerir bebidas alcoólicas em excesso;
- Evite falar num tom muito grave ou muito agudo;
- Articule bem as palavras, falando pausadamente;

