

## AUTO-AVALIAÇÃO DO GRAU DE QUANTIDADE DE FALA E DE VOLUME DE VOZ

### INSTRUÇÃO

Circule onde você se encontra nas escalas abaixo, assinalando um número de 1 a 7. Na avaliação do GRAU DE FALA marque a tendência natural, ou seja, sua necessidade inata de falar quando lhe é dada uma oportunidade e não o quanto você tem que falar por causa de seu trabalho. Na avaliação do GRAU DE VOLUME DA VOZ (intensidade) assinale como é o volume de sua voz. Não existe certo ou errado e nem bom ou mau nesta avaliação.

<b>GRAU DE QUANTIDADE DE FALA GRAU DE VOLUME DE VOZ</b>	<b>GRAU DE QUANTIDADE DE FALA GRAU DE VOLUME DE VOZ</b>
1. Pessoa quieta não falante	1. Pessoa quieta não falante
2	2
3	3
4. Pessoa que fala moderadamente	4. Pessoa que fala moderadamente
5	5
6	6
7. Pessoa extremamente falante	7. Pessoa extremamente falante

Uma pessoa que tenha respondido grau 4 para quantidade e volume de voz provavelmente tem uma comunicação adequada e não se submete a muitos esforços vocais. Os graus abaixo de 4 sugerem que a pessoa seja introvertida, introspectiva, e provavelmente corre menos risco potencial de desenvolver problemas de voz, mas pode precisar de ajuda para aperfeiçoar a sua comunicação, se sua profissão exigir. Os graus 6 e 7 não indicam que você faz algo errado, na verdade você provavelmente tem uma personalidade mais extrovertida e a comunicação é um aspecto central em sua vida, sendo o centro das festas e dificilmente passando despercebido, só que isso representa também uma personalidade de grande gasto vocal, com risco potencial de desenvolver um problema de voz. Muitos atores e cantores se avaliam com graus 6 e 7.

**Fonte:** Bastian B & Thomas JP, 2002 – [www.voicedoctor.net](http://www.voicedoctor.net), modificado por Mara Behlau