

A voz é tão individual quanto a impressão digital, ela tem relação direta com idade, sexo, personalidade, emoção e profissão.

Por isso, é preciso cuidar da voz durante todas as fases da vida. Sintomas como rouquidão, pigarro constante, voz fraca, falhas ou cansaço ao falar merecem atenção.

Diante de qualquer um deles, consulte um fonoaudiólogo e um otorrinolaringologista.

**Seja amigo da sua voz.**

**Minha Voz, Minha Identidade!**



**16 DE ABRIL,  
DIA MUNDIAL  
DA VOZ**



**Sistema de Conselhos  
de Fonoaudiologia**

Pela importância de se comunicar bem  
[www.fonoaudiologia.org.br](http://www.fonoaudiologia.org.br)



**SBFa**  
Sociedade Brasileira  
de Fonoaudiologia

# NÓS TEMOS UM RECADO SOBRE SUA VOZ



## VEJA A RESPOSTA DE ALGUMAS DAS DÚVIDAS MAIS FREQUENTES SOBRE VOZ:

### DEVO PROCURAR UM ESPECIALISTA SOMENTE EM CASO DE ALTERAÇÃO NA VOZ POR MAIS DE UM MÊS?

**NÃO.** Sintomas como rouquidão, pigarro constante, falhas na voz, cansaço ao falar, voz fina ou grossa demais podem ser sinais de problemas. Observe se eles melhoram quando você permanece por alguns dias sem falar muito e se pioram em situações em que usa mais a voz. Caso os sintomas durem mais de 15 dias, você deve consultar um médico otorrinolaringologista e um fonoaudiólogo.

### TENHO UM PROBLEMA DE VOZ. DEVO PROCURAR UM FONOAUDIÓLOGO?

**SIM.** A avaliação do médico otorrinolaringologista e do fonoaudiólogo são complementares nos casos de problemas de voz. O médico faz o diagnóstico nosológico e indica a conduta do caso (remédios, cirurgia ou fonoterapia). O fonoaudiólogo, especialista em voz, avalia o comportamento vocal e define a conduta fonoaudiológica necessária (orientação, aperfeiçoamento e exercícios).

### QUALQUER PESSOA PODE TER PROBLEMAS NA VOZ?

**SIM.** Qualquer pessoa, em qualquer idade, pode apresentar alteração vocal. No entanto, as pessoas que utilizam muito a voz socialmente (ex.: festas, bares, reuniões) ou profissionalmente (ex.: aulas, shows, ensaios, palestras, vendas) têm mais risco de apresentar problemas vocais. Estas devem ficar atentas aos primeiros sinais ou sintomas de mudança na voz.

### A VOZ TAMBÉM PASSA POR MODIFICAÇÕES NATURAIS AO LONGO DA VIDA?

**SIM.** Por questões anatômicas e/ou hormonais a voz se modifica. Há dois períodos mais marcantes dessas mudanças: na puberdade, mais evidente nos meninos; e na senescência, após os 65 anos, quando ela pode ficar mais fraca, trêmula, com uma tendência de tornar-se mais grave nas mulheres e mais aguda nos homens.

### FATORES COMO CONSUMO DE ÁLCOOL E TABACO TAMBÉM PODEM PROVOCAR PROBLEMAS VOCAIS?

**SIM.** Ambos são agressores do corpo como um todo e em particular da laringe. Principalmente o tabaco, que tem grande associação com o câncer de laringe.

### BEBER ÁGUA REGULARMENTE AJUDA A MANTER A VOZ SAUDÁVEL?

**SIM.** A água é importante porque hidrata a laringe e diminui os riscos de lesão nas pregas vocais. Outra dica importante é falar sem esforço e articular bem as palavras. Em locais barulhentos, evite competir com o ruído do ambiente. Também é importante evitar pigarrear, gritar e falar muito.

### SÓ CANTORES PRECISAM AQUECER AS PREGAS VOCAIS?

**NÃO.** Cantores, professores, atores, locutores de rádio, operadores de telesserviços, religiosos, vendedores, repórteres, advogados, políticos, dubladores, todas as pessoas que trabalham com a voz precisam adotar cuidados. O fonoaudiólogo é indicado para instruir esses profissionais no aprimoramento da comunicação e na manutenção da saúde da voz.

PARA SABER  
MAIS SOBRE OS  
CUIDADOS COM A  
VOZ, ACOMPANHE  
A HASHTAG  
#AMIGOSDAVOZ  
NAS REDES  
SOCIAIS.



Os apresentadores do programa Hoje em Dia, da Record, cederam a imagem para a Campanha da Voz 2016