Voz: cuidados e prevenção de lesões

Profa Letícia Caldas Teixeira

Departamento de Fonoaudiologia - Faculdade de Medicina

Assessoria de Comunicação Social

cenexmed

UFMG

VOZ

Voz

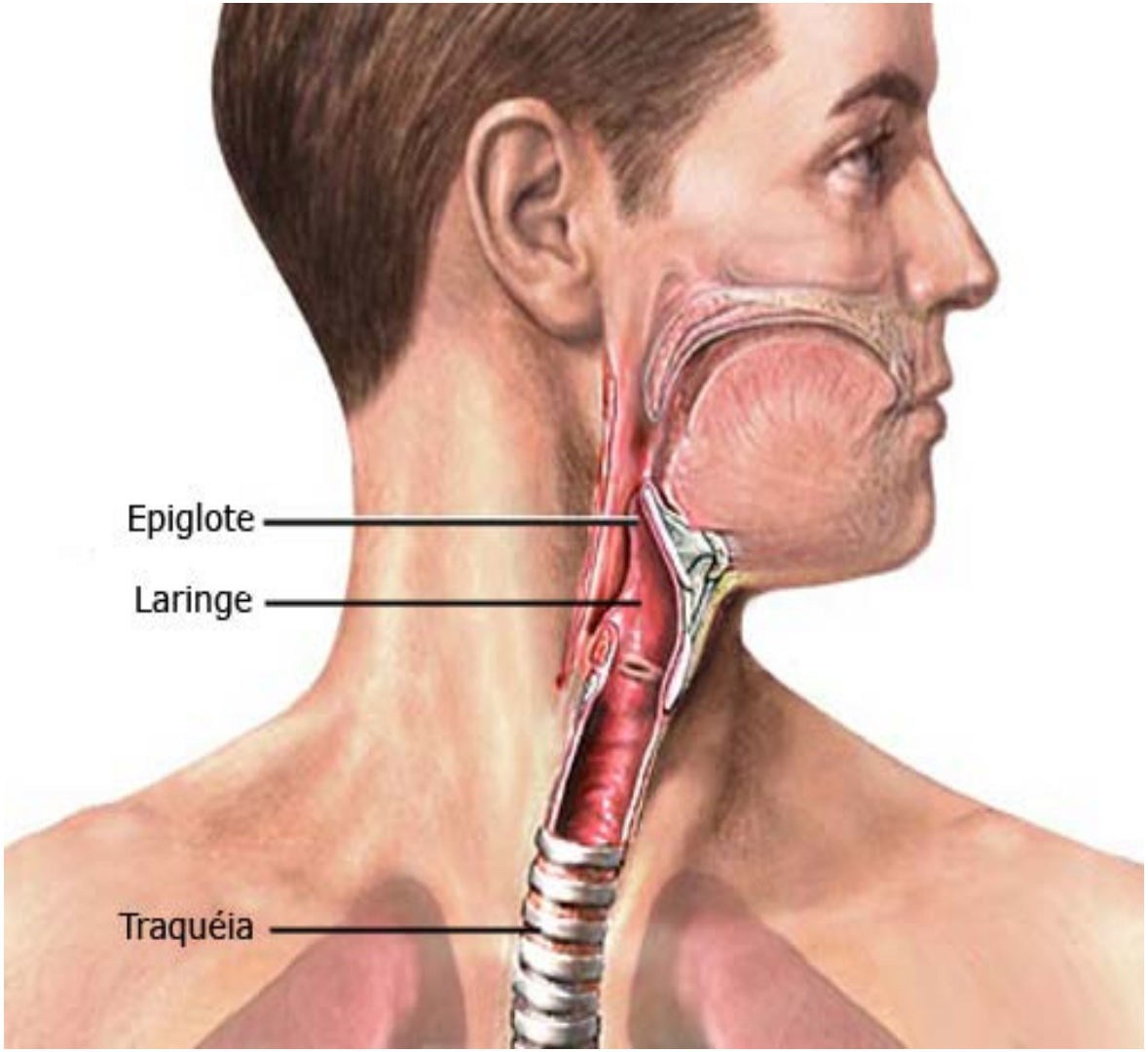
Expressão humana

- Biológica

- Psicológica

- Socioeducacional

Imagem anatômica



Pregas vocais

Respiração

Fala

Normalidade de uma voz

- A voz é adequada para oferecer ao ouvinte inteligibilidade da fala?
- Suas propriedades acústicas são esteticamente aceitáveis?
- A voz preenche as demandas profissionais e sociais do falante? Aronson, 1990
- Qual o grau de desconforto/esforço feito pelo próprio falante? Fawcus 1992

Disfonia

Distúrbio da comunicação humana

Compromete a transmissão da mensagem

- Verbal e emocional

Impede a produção natural da voz

Comportamento vocais inadequadas
Condições de Saúde
Disfonia
Lesões laríngeas
Distúrbios neuromusculares
Fatores Psicoemocionais

Disfonia

- **Disfonias funcionais**
- **Disfonias organofuncionais**

comportamento vocal

- **Disfonias orgânicas**

Voz profissional

- O profissional da voz é aquele que <u>sem voz</u> não trabalha
- Treinamento, condicionamento e cuidados

Saúde Vocal

Eficiência

Estética

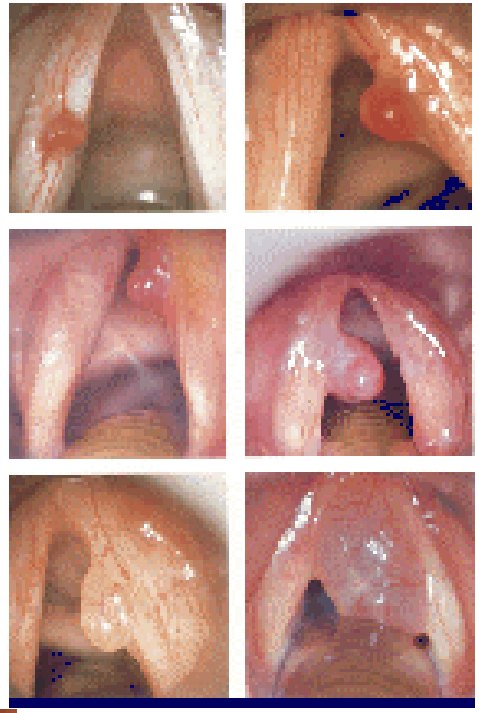
Atletas vocais

Quantidade e Qualidade

Lesões

Lesões em pregas vocais?

Lesões de pregas vocais



Dor

Voz falhando

Fadiga vocal

Como prevenir ?

Prevenir problemas vocais em todos os ciclos da vida

ROUQUIDÃO PERSISTENTE **NÃO É** NORMAL!

Se um dos sintomas abaixo persistir por mais de **15 dias** procure um médico

- Rouquidão persistente
- Cansaço e ou esforço para falar
- Necessidade de raspar a garganta constantemente
- Perceber a voz sumindo ou falhando
- Engasgar muito durante a alimentação

CÂNCER DE LARINGE

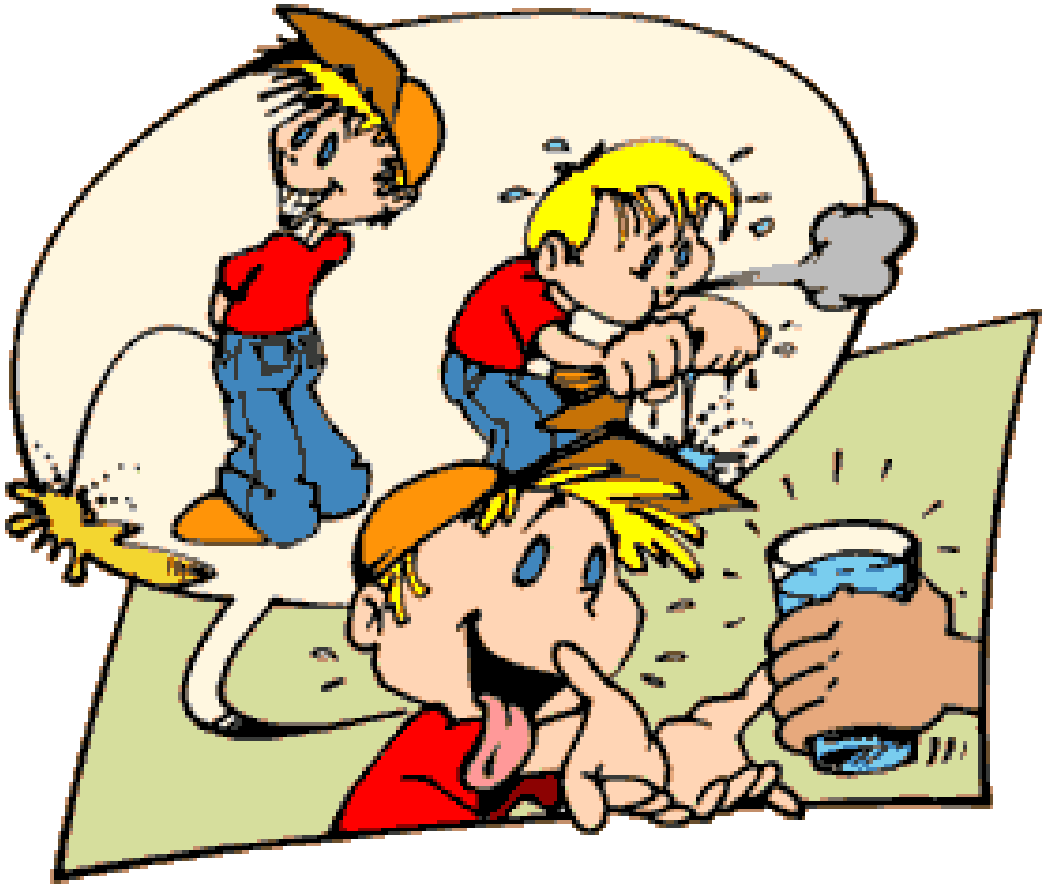
- O Brasil é um dos países do mundo com maior incidência.
- Relacionado ao fumo e ao álcool.
- Rouquidão pode ser o 1º sintoma.
- Grandes possibilidades de CURA quando diagnosticado no início.

CUIDADOS COM A VOZ

O fumo é **MUITO** prejudicial a sua voz

EVITE BEBIDAS ALCOÓLICAS EM EXCESSO

BEBA 2 LITROS DE ÁGUA POR DIA



EVITE GRITAR OU FALAR FORTE DEMAIS

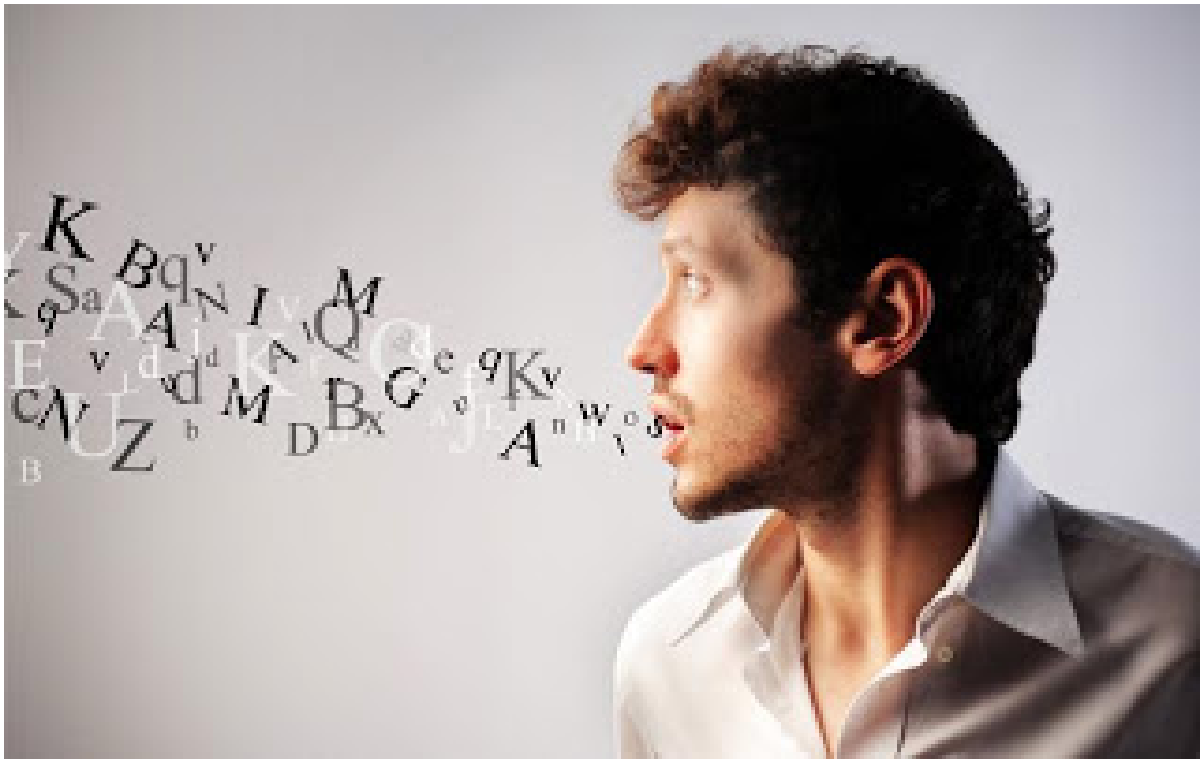
CUIDE DAS ALERGIAS

COM A AJUDA DE UM MÉDICO

ATENÇÃO A SUA PRÓPRIA VOZ

Você pode perceber os primeiros sinais de alterações na sua voz

FALAR DEVAGAR E COM BOA DICÇÃO



Melhora a compreensão da mensagem e diminui o esforço para falar

O ESTRESSE PREJUDICA SUA VOZ

EQUILÍBRIO NA VIDA
EQUILÍBRIO NA VOZ

CUIDADO COM A AUTOMEDICAÇÃO

Alguns remédios podem afetar a sua voz

O uso de pastilhas para garganta **SÓ** com indicação médica.

MANTENHA UMA BOA ALIMENTAÇÃO

Problemas gástricos
podem prejudicar sua voz

Evite alimentação muito condimentada e frituras em excesso.

EXERCÍCIOS VOCAIS

ROUQUIDÃO POR MAIS DE 15 DIAS...

Procure um especialista!

Fonoaudiólogo, Médico, Otorrinolaringologista