

eBook grátis

VOZ

é fácil

SE • TÁ
difícil

TÁ
errado

Dra. Erica Campos

Colaboradoras:

Dra. Nayara Soares

Fga. Anaildes Queiroz

UM GUIA PARA
SAÚDE VOCAL

01

Como produzimos voz?

02

Fonte x Filtros

Fga. Anaildes Queiroz

03

Voz e Identidade de
Gênero

ÍNDICE

04

Rouquidão na Infância

Dra. Nayara Soares

05

Dicas para recuperar a
voz

06

Mitos & Verdades

ÍNDICE

01

COMO PRODUZIMOS VOZ ?



VOZ É FÁCIL ...

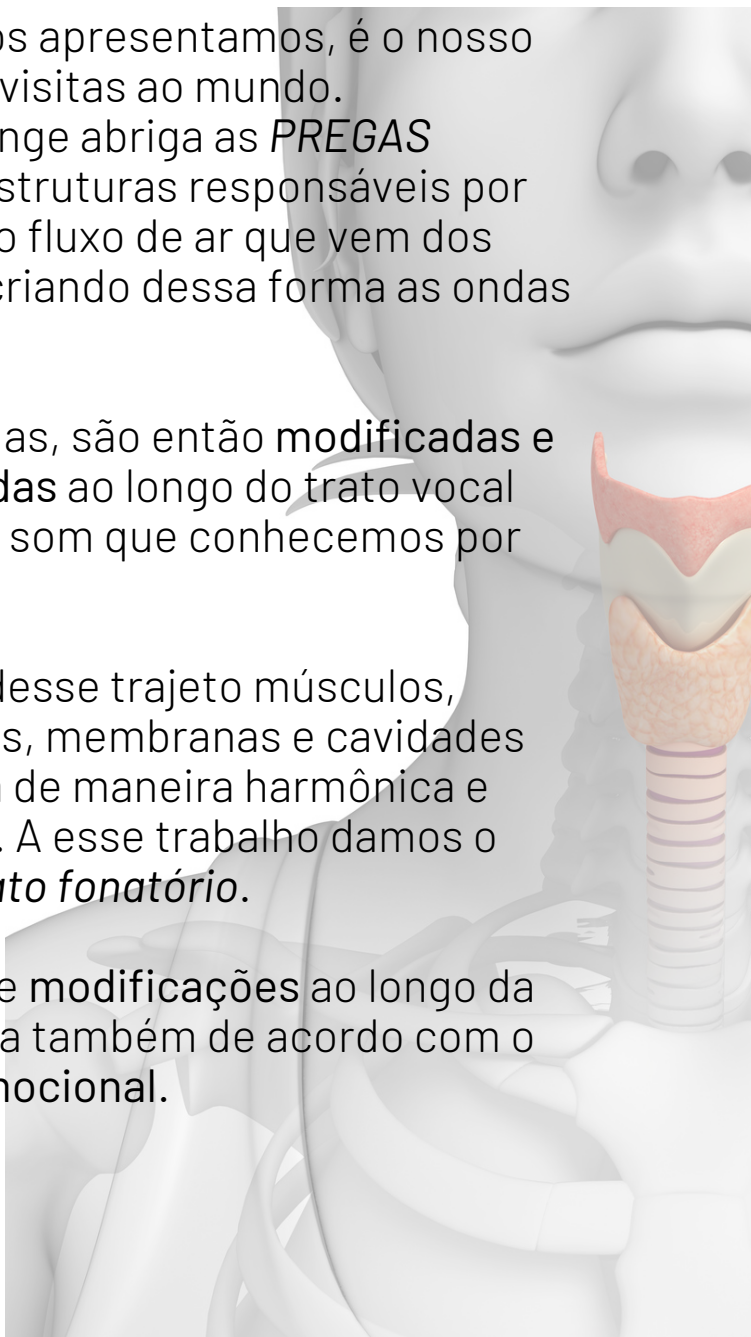
é como nos apresentamos, é o nosso cartão de visitas ao mundo.

Nossa laringe abriga as *PREGAS VOCAIS*, estruturas responsáveis por controlar o fluxo de ar que vem dos pulmões criando dessa forma as ondas sonoras.

Essas ondas, são então **modificadas e amplificadas** ao longo do trato vocal gerando o som que conhecemos por voz.

Ao longo desse trajeto músculos, cartilagens, membranas e cavidades trabalham de maneira harmônica e sinérgica. A esse trabalho damos o nome de *ato fonatório*.

A voz sofre **modificações** ao longo da vida e varia também de acordo com o estado emocional.



02

FONTE X FILTROS



FGA. ANAILDES QUEIROZ

A voz falada ou cantada é fruto da combinação de uma fonte sonora e um filtro acústico.

A fonte gera um sinal sonoro por ativação da vibração das pregas vocais e o filtro vai moldar o sinal gerado pela fonte.

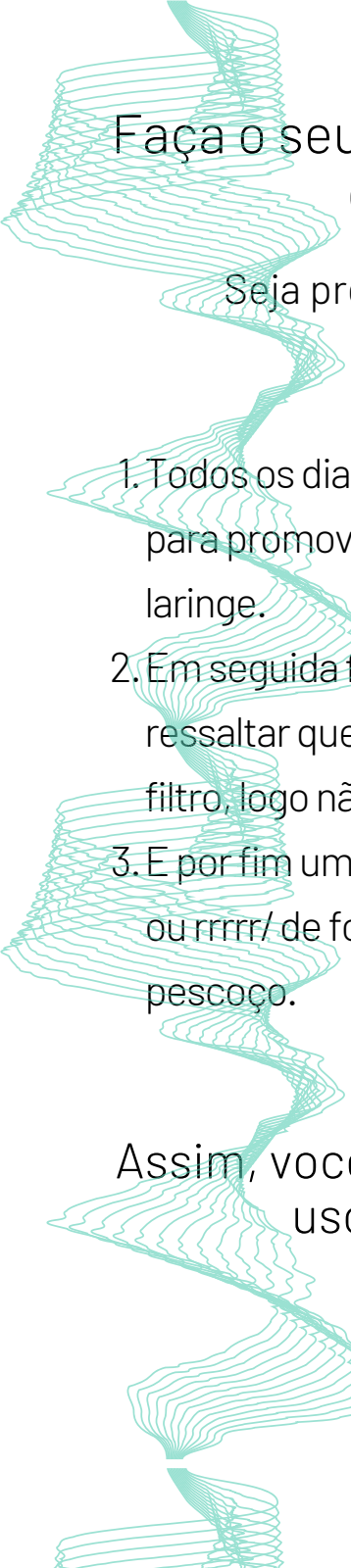
O que está acima das pregas vocais e participa do processo de fonação é considerado filtro vocal.

- Nariz
- Bochechas
- Dentes
- Etc

São os espaços, músculos e pontos específicos que filtram a voz direcionando para que seja amplificada onde desejamos.

O cantor que não treina a voz vai realizar essa movimentação de forma desajustada, colocando força e tensões a mais ou perdendo a firmeza necessária para a execução dos movimentos adequados.

Contudo os exercícios feitos corretamente, auxiliam na boa coordenação muscular e equilíbrio junto ao fluxo aéreo, tornando a emissão cada vez mais natural e fácil em toda a sua extensão.



Faça o seu "*despertamento vocal*"
diariamente.

Seja profissional da voz ou não.

1. Todos os dias ao acordar **beba um gole de água** para promover uma movimentação vertical da laringe.
2. Em seguida faça som do "M" /hummm/, vale ressaltar que esse é um som que trabalha o filtro, logo não se deve sentir esforço na laringe.
3. E por fim uma **vibração de lábios ou língua** /brrr/ ou rrrrr/ de forma suave, eliminando tensões no pescoço.

Assim, você **desperta sua voz** para o uso ao longo do dia.

VOZ & IDENTIDADE DE GÊNERO

03

TER A SUA VOZ ...

é libertador. A mudança vocal é parte fundamental do processo transsexualizador e o otorrinolaringologista pode e deve contribuir.

A voz é parte fundamental da qualidade de vida das pessoas trans por ser fator importante na determinação de gênero. A voz é o nosso cartão de visitas ao mundo e a não conformidade da voz com gênero pode alimentar sentimentos de inadequação.

1. INDICANDO FONOTERAPIA

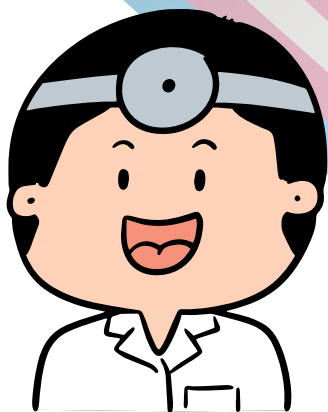
Você sabe como o otorrino pode ajudar?

2. CIRURGIAS PARA MUDANÇA VOCAL

- Tireoplastias 3 & 4
- Glotoplastia

3. CIRURGIAS DE ESTÉTICA CERVICAL

- Redução ou aumento do pomo de adão

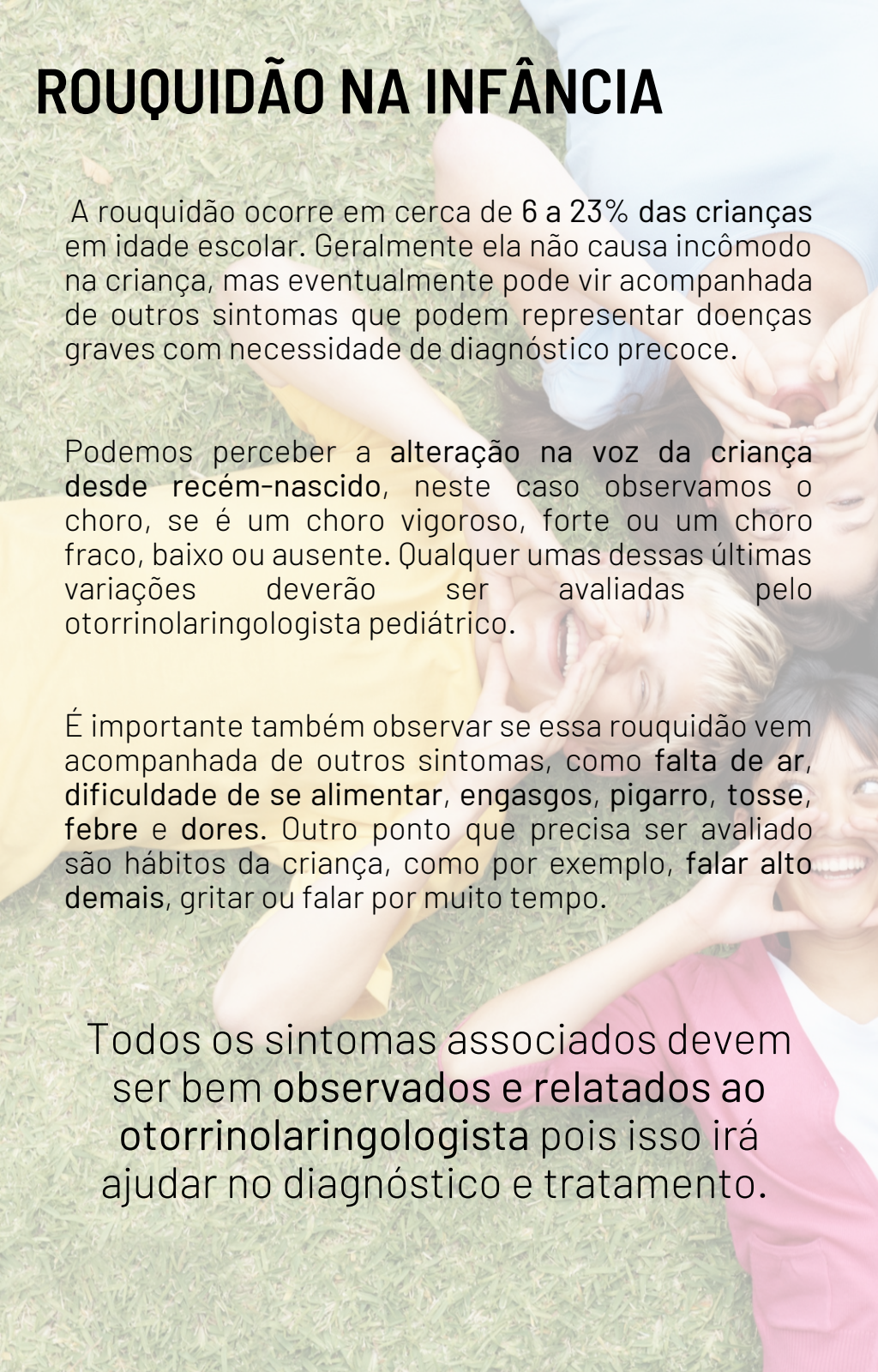


04

ROUQUIDÃO NA INFÂNCIA

DRA. NAYARA SOARES

ROUQUIDÃO NA INFÂNCIA



A rouquidão ocorre em cerca de 6 a 23% das crianças em idade escolar. Geralmente ela não causa incômodo na criança, mas eventualmente pode vir acompanhada de outros sintomas que podem representar doenças graves com necessidade de diagnóstico precoce.

Podemos perceber a alteração na voz da criança desde recém-nascido, neste caso observamos o choro, se é um choro vigoroso, forte ou um choro fraco, baixo ou ausente. Qualquer umas dessas últimas variações deverão ser avaliadas pelo otorrinolaringologista pediátrico.

É importante também observar se essa rouquidão vem acompanhada de outros sintomas, como falta de ar, dificuldade de se alimentar, engasgos, pigarro, tosse, febre e dores. Outro ponto que precisa ser avaliado são hábitos da criança, como por exemplo, falar alto demais, gritar ou falar por muito tempo.

Todos os sintomas associados devem ser bem observados e relatados ao otorrinolaringologista pois isso irá ajudar no diagnóstico e tratamento.

ROUQUIDÃO NA INFÂNCIA

Podemos dividir as causas de rouquidão na infância em: Inflamatórias, congêntas, doenças mucosas benignas, tumorais malignas e neurológicas. As doenças mais comuns estão listadas a seguir.

		
Tipos		Doenças
Inflamatórias		Laringites Virais
		Epiglote
		Crupe
		Laringite por refluxo
Congêntas		Estenoses
		Membranas
		Hemangiomas
Doenças Mucosas benignas		Nódulos
		Pólipos
		Cistos
		Sulco vocal
		Micro-sinéquia
Neurológicas		Paralisias laringeas
Tumores malignos		Carcinoma
Tumores benignos		Papiloma (HPV)

ROUQUIDÃO NA INFÂNCIA

A causa da rouquidão deverá ser diagnosticada pelo otorrinolaringologista, através da história da doença, do exame físico e do exame para avaliação da laringe, que pode ser a nasofibrolaringoscopia flexível ou laringoscopia rígida.

Estes exames são realizados no consultório médico e inclusive em recém-nascidos. Em alguns casos, pode ser necessário realizar a avaliação mais detalhada da laringe em centro cirúrgico sob sedação.



O tratamento dependerá da causa da rouquidão pode ser desde fonoterapia como por exemplo , no caso de nódulos , mas também pode ser medicamentoso comumente utilizados nas doenças inflamatórias ou cirúrgico .

05

DICAS PARA RECUPERAÇÃO VOCAL

PERDI A VOZ E AGORA?



FAÇA *REPOUSO* VOCAL

O silêncio é um rápido acelerador da recuperação vocal. Faça pelo menos 10 a 15 min de silêncio absoluto a cada hora

FAÇA NEBULIZAÇÃO COM *SORO FISIOLÓGICO*

Pelo menos 3x ao longo do dia. Ela mantém a hidratação tópica das pregas vocais reduzindo o atrito entre elas. Isso favorece a recuperação.



PERDI A VOZ E AGORA?

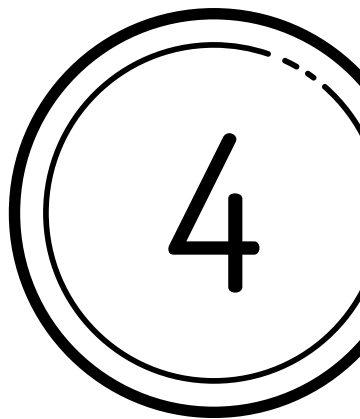
BEBA 03 LITROS DE ÁGUA

A hidratação corporal contribui para a composição da camada gelatinosa das pregas vocais



REDUZA O CONSUMO DE DERIVADOS DO LEITE

Laticínios espessam e aumentam a produção do muco tornando a recuperação vocal mais lenta



REGRA DOS 15 DIAS

Se a rouquidão persistir por mais de 15 dias procure um otorrino para realizar uma laringoscopia.



MITOS & VERDADES

06



" Pastilhas melhoram a voz "

MITO

As pastilhas costumam ter anestésicos e, ao não sentir dor ou incômodo, fazemos mais força na garganta para continuar falando, na maioria das vezes, de forma abusiva.

" Pigarro é ótimo para limpar a garganta "

MITO

O pigarro pode machucar as pregas vocais devido ao forte atrito provocado entre elas, o que favorece o aparecimento de lesões.



" Café faz mal para a voz "

VERDADE

A cafeína desidrata o corpo e, consequentemente, o trato vocal. Além de ser um disparador de refluxo, Quando o trato vocal está desidratado favorece o trauma vocal.

" Chocolate faz mal para voz "

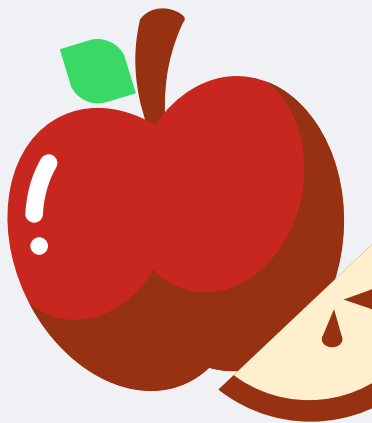
VERDADE

Chocolates e derivados do leite aumentam a viscosidade da saliva e da secreção do trato vocal. Essa viscosidade aumentada gera maior demanda no funcionamento do trato vocal como um todo. Portanto, evite a ingestão antes do uso da voz, pois geram esforço vocal desnecessário.

" Maçã ajuda a limpar a voz "

VERDADE

Essa fruta é rica em pectina, substância que fornece ação adstringente e auxilia na "limpeza" da laringe e das pregas vocais, evitando o acúmulo de secreção (pigarro) nessa região..



" Bebida alcoólica ajuda a esquentar a voz "

MITO

Inicialmente o indivíduo se sente mais descontraído, e a laringe, levemente anestesiada. O esforço para falar ou cantar pode não ser percebido dando a falsa impressão de uma voz melhor. Além disso o álcool promove desidratação das pregas vocais. A combinação de esforço excessivo e desidratação pode levar a lesões..

