SBFa - Folder - Voz 2025 - Impresso - A5 - Versão 2.pdf 1 24/02/2025 14:23:33

SUA VOZ INFORMA

Fonoaudiologia SBFa 20 anos amigos da voz

RESPONDA A ESSAS DUAS PERGUNTAS PARA VERIFICAR A SUA CHANCE DE TER UM PROBLEMA DE VOZ:

1 Sinto que tenho que fazer **força para minha voz sair.**

○ SIM ○ NÃO

2 Minha voz é **rouca.**

○ SIM ○ NÃO

Resultado: Se você respondeu SIM para as duas perguntas, você tem 89,2% de probabilidade de ter um problema de voz, procure um Fonoaudiólogo Especialista em Voz e um Médico Otorrinolaringologista. Se você respondeu SIM apenas para a Questão 2, você tem 68,6% de probabilidade de ter um problema de voz e deve receber orientações vocais além de realizar o monitoramento de sua voz. Se você obteve qualquer outra resposta (SIM para a Questão 1 ou NÃO para ambas as questões), sua chance de ter um problema de voz é abaixo de 68,6%, porém, você pode se beneficiar de orientações vocais realizadas por um Fonoaudiólogo Especialista em Voz.

Referência: Oliveira P, et al. Brazilian Dysphonia Screening Tool (Br-DST): An Instrument Based on Voice Self-Assessment Items. J Voice. 2023 Mar;37(2):297.e15-297.e24.

Para mais informações e download dos materiais da Campanha da Voz, acesse: www.sbfa.org.br

Realização: SBFa

www.sbfa.org.br
/SBFaorg
@sbfa1
/SBFaorg

Apoio: Sistema de Conselhos de Fonoaudiologia

Patrocinador: CREFONO 2

SUA VOZ INFORMA

O Dia Mundial da Voz (16/04) é celebrado pela **Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia** com a **Campanha Amigos da Voz**

Fonoaudiologia SBFa 20 anos amigos da voz

EMBAIXADOR

CÉSAR TRALLI

Jornalista e Apresentador Brasileiro

Realização: SBFa
Apoio: Sistema de Conselhos de Fonoaudiologia
Patrocinador: CREFONO 2

SBFa - Folder - Voz 2025 - Impresso - A5 - Versão 2.pdf 2 24/02/2025 14:23:33

Em 2025, a Campanha Amigos da Voz da SBFa completa 20 anos. Para celebrar este marco, trazemos este ano o tema: **“Sua Voz Informa”**.

A voz ocupa um papel essencial em nossa comunicação e em nossas interações, pois transmite inúmeras informações, como o nosso estado de humor, emoções e até a nossa saúde. Ela transporta palavras, carregando nosso conteúdo para os interlocutores.

O embaixador da Campanha Amigos da Voz 2025 da SBFa é o jornalista César Tralli, que informa milhões de brasileiros diariamente por meio da sua voz, conectando o país com as notícias.

Cuidar da voz e mantê-la saudável são atitudes essenciais para os profissionais da voz, como jornalistas, locutores, atores, cantores e professores, mas também para todos aqueles que dela dependem no seu dia a dia, tanto no âmbito profissional quanto no pessoal.

Uma alteração de voz pode ter diferentes causas e estar relacionada a problemas de saúde. É importante procurar ajuda profissional de um Fonoaudiólogo Especialista em Voz e/ou Médico Otorrinolaringologista caso o problema persista por mais de 15 dias.

Confira abaixo respostas para 7 dúvidas comuns sobre a nossa voz:

1 É normal ter rouquidão? Como saber se eu tenho um problema de voz?

Não. Rouquidão é sinal de um problema vocal. Se sua voz ficou diferente nos últimos tempos (rouca, fraca, tensa ou cansada, por exemplo), se melhora quando você fica alguns dias sem falar muito e piora em situações em que usa mais a voz, é possível que esteja com um problema. Fique atento, pois crianças também podem apresentar esse quadro. Se as modificações na voz durarem mais do que 15 dias, é necessário compreender o que está acontecendo, com avaliação especializada.

2 Não me identifico com a minha voz, o que posso fazer?

Qualquer voz pode ser aperfeiçoada, mas é importante compreender por qual razão você não gosta da sua, o que exige uma avaliação especializada.

3 Tenho um problema de voz e preciso usar a voz profissionalmente – o que fazer?

Certos problemas vocais podem ocorrer pelo uso profissional da voz e podem limitar o seu desempenho. Esses casos são denominados de Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho (DVRT).

Além disso, recomenda-se que o profissional da voz procure usá-la de maneira mais suave e mais baixa (sem sussurrar), articulando bem as palavras. Se possível, é interessante adaptar as atividades de trabalho, tentando poupar ao máximo a voz, ou seja, usá-la apenas quando necessário. Beber água com frequência e descansar a voz também é importante. Lembre-se que rouquidão não é normal e que, caso ocorra de forma frequente, deve ser avaliada pelo Fonoaudiólogo Especialista em Voz e pelo Médico Otorrinolaringologista.

4 Os cuidados com a voz precisam ser diários?

O ideal para se ter uma boa voz, em qualquer idade, é evitar abusos vocais, como gritar ou falar muito alto por um longo período, assim como falar sem fazer força e abrir bem a boca para articular as palavras. Beber água regularmente, evitar pigarrear e falar muito em ambientes ruidosos, competindo com o barulho. Limite o álcool e, se fumar, incluindo cigarros eletrônicos, procure um programa para interromper o tabagismo, pois, além de causar alterações vocais, é prejudicial à saúde. Evite ficar próximo a fumantes, à exposição aos componentes tóxicos e cancerígenos da fumaça do cigarro. Além disso, perceba se você fala com mais esforço que o necessário. Caso use a voz profissionalmente, faça uma avaliação vocal com um Fonoaudiólogo Especialista em Voz e siga as orientações para diminuir o desgaste. Para profissionais da voz os cuidados vocais devem ser constantes, já que qualquer alteração, mesmo mínima, pode prejudicar a sua atuação. Assim como um atleta precisa cuidar diariamente de seu condicionamento físico, o profissional da voz deve manter os cuidados vocais no seu dia a dia.

E fique atento: se houver alteração vocal, como rouquidão por mais de 15 dias, deve-se procurar um Fonoaudiólogo Especialista em Voz e um Médico Otorrinolaringologista

5 A voz que eu ouço gravada parece diferente da minha voz. Isso é normal?

Sim, isso é normal, mesmo quando ouvimos nossa voz em gravadores muito bons. Quando escutamos nossa voz no dia a dia, recebemos informações por via aérea (som da voz pelo ar) e por via óssea (pela vibração dos ossos do corpo), e ela fica mais grave (grossa) que o do gravador, que é mais próximo de como os outros nos ouvem.

6 A Voz envelhece?

Sim. Como todo o corpo, a voz também passa por modificações com o avanço da idade, que são mais evidentes a partir dos 60 anos, com grande variação de pessoa para pessoa. Ela pode ficar mais fraca, mais trêmula, mais grossa nas mulheres e mais fina nos homens.

7 Todos podem se beneficiar de um mesmo programa de aquecimento vocal? Como saber se estou fazendo os exercícios corretamente?

Atualmente, o acesso aos exercícios de aquecimento vocal é muito fácil, pois há grande variedade de material disponível, principalmente na internet. Porém, cada pessoa responde de uma forma e os benefícios podem ser observados quando são feitos de forma correta. O fonoaudiólogo deve investigar quais são mais adequados para cada pessoa, levando-se em conta as características individuais a demanda vocal. Vale lembrar que uma voz alterada leva mais tempo para aquecer e se tornar ideal para o uso profissional.

Para saber se você está fazendo corretamente os exercícios, fique atento às sensações durante a sua realização. Eles devem proporcionar uma voz melhor, mais clara, projetada e “limpa”. Vale lembrar que o aquecimento vocal não deve causar dor ou cansaço. Se isso ocorrer, interrompa a realização e converse com seu Fonoaudiólogo Especialista em Voz.

Por meio da nossa voz informamos diversas questões relacionadas à nossa saúde, emoção, conhecimento, veracidade de conteúdo, sejam nas relações pessoais e ou profissionais.

Sua Voz Informa o que o ser humano tem de mais precioso: a sua verdadeira essência!