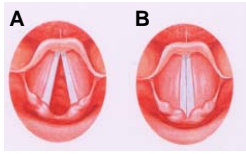


## O que é a VOZ?

A **voz** humana é o som que resulta de uma acção fisiológica, identificando a pessoa quanto à sua idade, sexo, raça, tamanho físico, características de personalidade e estado emocional.

## Como é produzida a VOZ?

A voz é produzida na laringe, onde se encontram as pregas vocais, que no acto da fala se aproximam suavemente e realizam um movimento de vibração, graças à passagem do ar que vem dos pulmões durante o acto de expiração, sendo produzido o som.



**Pregas vocais**  
**A- Inspiração**  
**B- Fonação**

O som produzido vai ser ampliado e modificado pelas **cavidades de ressonância** (faringe, cavidade bucal, cavidade nasal e seios perinasais) e pelos **órgãos de articulação** (lábios, dentes, maxilares, língua, palato duro e mole) que cooperam na articulação de consoantes e vogais.



Toda a **voz** humana tem um carácter único, dependendo da estrutura das cavidades de ressonância e dos órgãos articuladores de cada um.

## Mau uso / Abuso vocal (Factores que podem alterar a voz)

A produção de comportamentos que distorcem a tendência normal do mecanismo fonatório trabalhar eficazmente chama-se **mau uso vocal** (falar muito alto, tensão/esforço ao nível do pescoço e ombros no acto de produção da fala, falar durante longos períodos de tempo, falar a uma velocidade muito rápida, falar durante o acto da inspiração).

Ao uso incorrecto da voz chama-se **abuso vocal** (gritar, falar em ambientes ruidosos, uso forçado e excessivo da voz quando existe uma mudança tecidual, pigarreio excessivo).

Todos estes factores incluem esforço vocal e, portanto, um **mau uso vocal e/ou abuso vocal** que podem originar uma alteração vocal.

## Como perceber um problema de voz?

### Principais sintomas:

- perda de voz ou rouquidão
- cansaço enquanto fala
- redução da extensão vocal
- sensação de corpo estranho na garganta
- pigarreio frequente
- irritação
- dor laríngea ou faríngea

Caso os sintomas permaneçam por mais de 10 dias, é aconselhável consultar um Otorrinolaringologista ou Terapeuta da fala.

## Como pode prevenir um problema de voz?

- ✓ Beber 7/8 copos de água por dia, em pequenos goles ao longo do dia, a uma temperatura ambiente.
- ✓ Reforçar a ingestão de água na presença de ar condicionado ou ambientes secos.
- ✓ Humidificar o ar na presença de aquecedores ou ambientes demasiado secos, usando recipientes com água.
- ✓ Repousar e não esforçar demasiado a voz.
- ✓ Aquecer a voz antes do seu uso mais intenso.
- ✓ Falar de forma pausada, respirando de forma adequada.
- ✓ Usar microfone em palestras e apresentações.
- ✓ Praticar exercício físico e dormir bem.
- ✓ Realizar inalações de ar húmido, através de inspirações e expirações nasais durante 3 minutos de vapor de água fervida no caso de apresentar secreções excessivas ou expetoração.

## Evitar...

- ✓ Gritar, falar ou rir demasiado alto constantemente.
- ✓ Falar durante muito tempo seguido.
- ✓ Falar muito depressa.
- ✓ Falar fora do seu tom habitual (mais agudo, mais grave ou sussurrar).
- ✓ Pigarrear, devendo substituir por tosse.
- ✓ Falar muito durante estados gripais ou crises alérgicas.
- ✓ Ingerir medicamentos sem indicação médica, pois existem medicamentos que podem afetar a voz (descongestionantes nasais anti-histamínicos, diuréticos e antidepressivos).
- ✓ Falar em ambientes muito ruidosos. Nestas situações falar com o interlocutor olhando-o de frente, falar devagar criando movimentos articulatorios maiores e bem definidos evitando sobrepor a voz ao ruído de fundo.
- ✓ Bebidas demasiado quentes ou frias.
- ✓ Falar muito durante estados gripais ou crises alérgicas.
- ✓ Ambientes secos (ex.: ar condicionado) e ambientes poluídos.
- ✓ Bebidas alcoólicas, em especial as destiladas (brandy, whisky e aguardentes).
- ✓ Fumar, pois o fumo irrita a mucosa das pregas vocais.
- ✓ O consumo de cafeína em excesso, presente no café, chá preto e alguns refrigerantes, pois esta substância tem um efeito de desidratação sobre as pregas vocais.
- ✓ Cantar num tom que lhe provoque esforço.



- ✓ Praticar exercício físico e falar em simultâneo, porque pode provocar lesão nas pregas vocais;
- ✓ Submeter-se a mudanças bruscas de temperatura.
- ✓ Comer ou beber antes de se deitar
- ✓ Certos alimentos e bebidas (ex.: chocolate, mentol, citrinos, tomate, alimentos fritos e muito condimentados ou ricos em gorduras, café, álcool, chá preto e bebidas gaseificadas) pois aumentam o refluxo gastroesofágico.
- ✓ Usar roupas apertadas na zona do pescoço (golas altas ou colares apertados) e da cintura (cinta ou cintos justos) que limitam os movimentos para a fonação e respiração.

### Grupos profissionais de risco

Em geral, consideram-se todos os profissionais que dependem da voz para exercer a sua profissão, pela necessidade de falar durante longos períodos de tempo e /ou falar para grandes grupos de pessoas:

- Cantores, actores, locutores;
- Professores, educadores, padres;
- Políticos, advogados;
- Recepcionistas; telefonistas.



**Centro Hospitalar e  
Universitário de Coimbra**



**Serviço de  
Otorrinolaringologia**

**16 de Abril de 2013**