

## O QUE É A VOZ?

É um dos meios de comunicação do indivíduo com o exterior. A voz se produz na laringe, que é um tubo que contém as cordas vocais. Esse nome é incorreto pois não se trata de "cordinhas", mas sim, de pregas de mucosa com musculatura. As pregas se afastam ao inspirar e o ar entra nos pulmões. Ao falar, as pregas vocais se aproximam, o ar sai dos pulmões e, passando pela laringe, produz as vibrações, que resultam no som da voz.

O som produzido pelas pregas vocais na laringe passa por um "alto-falante" natural formado pela faringe, boca e nariz, denominadas caixa de ressonância.

Os sons da fala são articulados na cavidade da boca, através de movimentos da língua, lábios, mandíbula e palato, modificando o fluxo de ar vindo dos pulmões e, consequentemente, projetando os sons para o meio ambiente.



## VOCÊ SABIA ? FUMO

O fumo é altamente nocivo pois, no momento em que se traga, a fumaça quente agride todo o sistema respiratório e principalmente, as pregas vocais, podendo causar **irritação, pigarro, inchaço, tosse, aumento da secreção e infecções**.

O risco de um fumante desenvolver o câncer de laringe é 40 vezes maior em relação aos não fumantes.



## ÁLCOOL

O consumo do álcool causa uma irritação do aparelho fonador. Inicialmente há uma leve anestesia na faringe e, com a redução da sensibilidade dessa região, abusos vocais podem ser cometidos sem que se perceba. Após o efeito da bebida podem surgir **ardor, queimação e voz rouca e fraca**.

## ALERGIAS

Indivíduos com alergias respiratórias (bronquite, asma, rinite e faringite) tem mais chances de desenvolver problemas de voz. Pode haver um inchaço das mucosas respiratórias, dificultando a vibração das pregas vocais e, também com a presença constante de catarro, podem ocorrer irritação direta na laringe.

## TOSSE, PIGARRO E AR CONDICIONADO

A persistência dos hábitos de tossir e pigarrear podem contribuir para o aparecimento de lesões nas pregas vocais, através do atrito que provoca irritação e descamação do tecido.



No caso do ar-condicionado, o resfriamento do ambiente é realizado através da redução da umidade do ar e pode provocar um ressecamento do trato vocal, induzindo uma produção da voz com esforço e tensão. Nestes casos o **consumo de água** na temperatura ambiente é muito importante.

## GRITAR/FALAR ALTO (competição sonora)



Em locais barulhentos temos a tendência de falar mais alto ou gritar para chamar a atenção, gerando uma sobrecarga ao aparelho fonador.

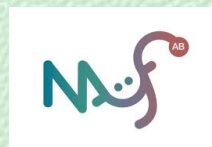
## VOCÊ SABE COMO A VOZ É PRODUZIDA?



## VOCÊ JÁ SE IMAGINOU SEM A VOZ?



CASO SE OBSERVE VOZ ALTERADA, PERSISTENTE POR MAIS DE 15 DIAS, DOR AO FALAR, SENSÇÃO DE ESFORÇO, APERTO, ARDOR, QUEIMAÇÃO OU CANSAÇO VOCAL, PROCURE UM FONAUDIÓLOGO OU UM OTORRINOLARINGOLOGISTA. PROBLEMAS DE VOZ PODEM COLOCAR SUA PROFISSÃO OU ATÉ MESMO SUA VIDA EM RISCO, MAS SÃO FACILMENTE TRATADOS QUANDO CORRETA E PRECOCAMENTE IDENTIFICADOS.



Material elaborado pelas fonoaudiólogas  
Fabiana M. Cerejido Boscardin CRFa 2-8299  
Marta T. Junqueira e Silva CRFa 2-5159

Fonte: BEHLAU, M.S. & PONTES, P.A.L. - Higiene Vocal  
Informações Básicas



**NASF - AB - NÚCLEO AMPLIADO DE  
SAÚDE DA FAMÍLIA E ATENÇÃO  
BÁSICA**

**Birigui - SP**