

## Teste aqui como você tem cuidado da sua voz: Questionário para Identificação de Possíveis Problemas de Voz



### Assinale as respostas positivas:

- Tem voz rouca ou muito diferente dos outros?
- Fica frequentemente rouco por mais de dois dias?
- Apresenta falhas na voz?
- Perde a voz?
- Cansa quando fala?
- Faz esforço ao falar?
- Fica com as veias do pescoço saltadas ao falar?
- Grita demais?
- Fala baixo demais?
- Usa a voz muito alta, "ardida" ou estridente?
- Tem voz fina (aguda) ou grossa (grave) demais?
- Fica com a voz diferente após esportes, festas, acampamentos etc?
- Acorda sem voz?
- Chora demais com muito esforço?
- Pigarria?
- Tosse frequentemente?
- Reclama de dor ou ardor na garganta?
- Queixa-se de garganta seca?
- Fala demais?
- Fala muito rápido?
- Imita frequentemente vozes ruins?
- Tem que se esforçar para ser ouvido em casa?
- Tem alergias respiratórias?
- Tem resfriados freqüentes?
- Tem respiração ruidosa?
- Tem amigdalites, laringites ou faringites freqüentes?

**OBS: Se você marcou mais do que três itens, fique atento(a) e veja o que pode ser feito para modificar esses aspectos, mas se assinalou acima de seis, procure um especialista.**

Referência: BEHLAU, Mara et al. *Higiene Vocal Infantil: Informações básicas*. São Paulo. Lovise, 1997. 20p.

## DÊ UM ABRAÇO SONORO COM SUA VOZ



O ator Diogo Vilela e a fonoaudióloga Glorinha Beuttenmüller (CRFa 1 – 042) cederam gratuitamente o uso de sua voz e imagem para esta campanha de utilidade pública

### Qual o valor da comunicação na sua vida?

Refletir sobre esse valor é um bom começo para falarmos sobre a arte de comunicar. O homem é um ser social que precisa se expressar e se relacionar com o mundo a sua volta. Nossos sentimentos, sonhos, pensamentos, emoções e projetos não teriam a mesma dimensão se não fossem compartilhados com os outros.

Realização



www.crefono1.gov.br  
Tel.: (21) 2533-2916



# DICAS PARA CUIDAR DA VOZ

## Boas Práticas

- Saber ouvir.
- Dormir bem.
- Beber pequenos goles de água, sem estar gelada, principalmente quando usar muito a voz. A água hidrata o aparelho fonador.
- Proteger-se do frio e do ar condicionado, principalmente o pescoço.
- Manter uma alimentação saudável e ingerir comidas leves.
- Cuidar da saúde como um todo, porque as doenças podem influenciar na produção da voz, em especial alergias e problemas no estômago.
- Espreguiçar e bocejar para relaxar o corpo e soltar a voz.
- Consultar o fonoaudiólogo no caso de apresentar rouquidão persistente
- Atenção quando estiver exposto ao ruído ambiental. Ele provoca o aumento de intensidade da voz, levando ao abuso vocal.
- Caso utilize a voz profissionalmente, procure orientação fonoaudiológica para evitar abusos vocais.
- Fique atento com roupas e acessórios muito apertados, pois eles podem dificultar a movimentação livre das estruturas pulmonares, prejudicando a respiração.

## Evitar

- Gritar ou falar demais, principalmente em ambientes ruidosos e ensaios prolongados.
- Pigarrear ou tossir em excesso.
- Fumar, ingerir bebidas alcoólicas em excesso e uso de drogas.
- Exposição exagerada ao sol e a mudanças bruscas de temperatura.

**Cultive sentimentos positivos  
e viva com ALEGRIA!**

### Abraço Sonoro

- É preciso tocar sonoramente as pessoas por meio de um abraço sonoro.
- É preciso assumir vocalmente a mensagem a ser transmitida.
- Trabalhar a voz é melhorar o ser humano como um todo.
- A harmonia das nossas almas traduz a melodia dos nossos sentimentos pelo som da nossa voz.