

Cuide da sua VOZ

Afinal, ela faz parte da
sua identidade e, por isso,
deve ser preservada.



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DE CAPELAS

Realizado por:

Débora Bettencourt - Estagiária em Terapia da Fala
Sandra Silva - Terapeuta EBI Capelas

ESCOLA BÁSICA
INTEGRADA DE CAPELAS

Dia Mundial da Voz

16 de abril de 2021



Cuidados com a voz

Voz

A voz é uma das mais importantes ferramentas de comunicação com que nascemos.

Os professores são considerados

PROFISSIONAIS da VOZ,

uma vez que esta é o seu instrumento de trabalho.



Na atuação profissional, é comum surgirem sintomas de uma **perturbação vocal** ou **disfonia**, quando a voz não é capaz de cumprir com o seu papel básico.

Esses sintomas podem ser:






- ⇒ Garganta seca;
- ⇒ Cansaço ao falar;
- ⇒ Pigarreio constante;
- ⇒ Perda ou falha de voz;
- ⇒ Rouquidão;
- ⇒ Ardor na garganta;
- ⇒ Dor de garganta;
- ⇒ Tensão no pescoço, ombros e coluna;

O que pode fazer

para evitar

esses sintomas



- ⇒ Beber água 
- ⇒ Falar com intensidade moderada
Evite sussurrar e gritar, pois ambos geram tensão nas pregas vocais 
- ⇒ Falar em ambientes calmos
Evite ambientes ruidosos 
- ⇒ Evitar mudanças bruscas de temperatura
- ⇒ Evitar ambiente poluídos
- ⇒ Não fumar 
- ⇒ Não ingerir bebidas alcoólicas 
- ⇒ Evitar comidas condimentadas e alguns alimentos, como o chocolate

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Choi-Cardim, K., Behlau, M., & Zambon, F. (2010). Vocal symptoms and profile of teachers in a vocal health program. *Rev. CEFAC*, 12(5), 811–819. Retrieved from <https://www.scielo.br/pdf/rcefac/v12n5/139-09.pdf>
- Fabício, M., Kasama, S., & Martinez, E. (2009). Qualidade de vida relacionada à voz de professores universitários. *Revista CEFAC*, 12(2), 280–287. <https://doi.org/10.1590/s1516-18462009005000062>
- Fernandes, R., Lima, M., & Araujo, T. (2014). Tópicos em saúde, ambiente e trabalho: um olhar ampliado. Salvador: EDUFBA. Retrieved from [https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ri/15083/3/Tópicos em saúde.pdf](https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ri/15083/3/Tópicos%20em%20saúde.pdf)
- Moura, I. (2018). *O Poder Secreto da Voz* (1st ed.). Porto: Porto Editora.
- Ruivo, D. (2010). O conhecimento sobre voz das assistentes da ação educativa. Universidade Atlântica. Retrieved from [https://repositorio-cientifico.essatla.pt/bitstream/20.500.12253/797/1/Artigo Diana Ruivo n.o 200691413.pdf](https://repositorio-cientifico.essatla.pt/bitstream/20.500.12253/797/1/Artigo%20Diana%20Ruivo.pdf)
- Siqueira, M., Bastilha, G., Lima, J., & Cielo, C. (2016). Vocal hydration in voice professionals and in future voice professionals. *Revista CEFAC*, 18(4), 908–914. <https://doi.org/10.1590/1982-0216201618417415>
- Ueda, K., Santos, L., & Oliveira, I. (2008). 25 Anos De Cuidados Com a Voz Profissional: Avaliando Ações. *Revista CEFAC*, 10(4), 557–565. <https://doi.org/10.1590/s1516-18462008000400016>