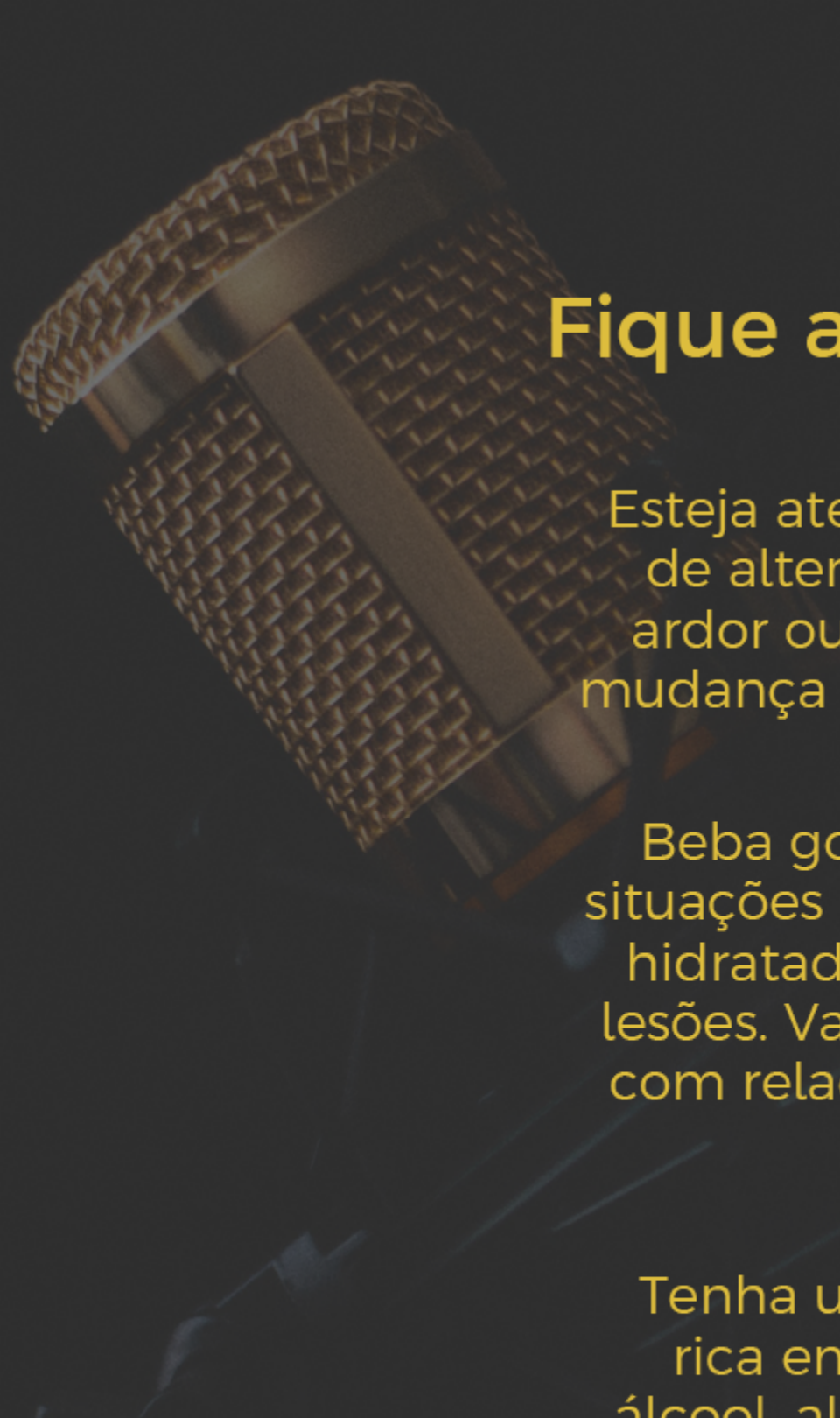


Professor, você sabe cuidar da sua saúde vocal?





Fique atento e conheça alguns cuidados com a voz!

Esteja atento aos primeiros sintomas de alteração vocal como cansaço, ardor ou dor ao falar, falhas na voz, mudança de tom, pigarro e rouquidão.

Beba goles de água (sem gás) em situações de uso da voz; pregas vocais hidratadas são menos suscetíveis a lesões. Vale lembrar que a tolerância com relação à temperatura da água é individual.

Tenha uma alimentação saudável rica em frutas e proteínas; evite álcool, alimentos pesados e cafeína.

Procure reduzir a quantidade de fala durante quadros gripais, crises alérgicas e período pré-menstrual.

Evite falar por longos períodos, principalmente em ambientes ruidosos.

Em caso de turmas grandes, use microfone.

Evite pigarrear, gritar e dar gargalhadas exageradamente.

Evite ingerir leite e derivados, bebidas gasosas e chocolate antes de utilizar a voz por períodos prolongados.

No caso de suspeita de problemas vocais, procure um fonoaudiólogo e um médico otorrinolaringologista.

ÍNDICE DE DESVANTAGEM VOCAL 10 (IDV-10)

Estamos procurando compreender melhor como um problema de voz pode interferir nas atividades de vida diária. Apresentamos uma lista de possíveis problemas relacionados à voz. Por favor, responda a todas as questões baseadas em como sua voz tem estado nas últimas duas semanas. Não existem respostas certas ou erradas. As afirmações abaixo são usadas por muitas pessoas para descrever suas vozes e o efeito de suas vozes na vida. Circule a resposta que indica o quanto você compartilha da mesma experiência.

0 = Nunca 1 = Quase nunca 2 = Às vezes 3 = Quase sempre 4 = Sempre

- | | | | | |
|---|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1. As pessoas têm dificuldade para me ouvir por causa da minha voz | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 |
| 2. As pessoas têm dificuldade para me entender em lugares barulhentos | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 |
| 3. As pessoas perguntam: “O que você tem na voz?” | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 |
| 4. Sinto que tenho que fazer força para a minha voz sair | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 |
| 5. Meu problema de voz limita minha vida social e pessoal | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 |
| 6. Não consigo prever quando minha voz vai sair clara | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 |
| 7. Eu me sinto excluído nas conversas por causa da minha voz | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 |
| 8. Meu problema de voz me causa prejuízos econômicos | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 |
| 9. Meu problema de voz me chateia | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 |
| 10. Minha voz faz com que eu me sinta em desvantagem | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 |

TOTAL: () PONTOS

resultado

Indivíduos com alteração vocal possuem acima de 7,5 pontos (Behlau et al. 2016). Caso você tenha apresentado tal pontuação, fique atento, pois pode estar em risco para uma alteração vocal. Caso se sinta inseguro com suas respostas, procure um fonoaudiólogo ou médico para esclarecer suas dúvidas.

Pensando no incentivo à saúde vocal dos docentes da UFF, a CASQ oferece Treinamentos Vocais com o objetivo de chamar a atenção dos docentes sobre a importância dos cuidados preventivos com a saúde da voz e de realizar exercícios para um melhor condicionamento desta. O treinamento é realizado pela Fonoaudióloga Suelem Frian e acontece ao longo de 5 encontros individuais, uma vez por semana, no espaço de Saúde da Reitoria. As inscrições são feitas pelo e-mail dpvs.casq.progepe@id.uff.br.

referências

Behlau M, Madazio G, Moreti F, et al. Efficiency and Cutoff Values of Self-Assessment Instruments on the Impact of a Voice Problem J Voice. 2016;30(4): 506.e9-506.e18.

Rosen CA, Lee AS, Osborne J, Zullo T, Murry T. Development and validation of the Voice Handicap Index-10. Laryngoscope. 2004;114(9):1549-56 COSTA, T; OLIVEIRA, G; BEHLAU, M Validação do Índice de Desvantagem Vocal: 10 (IDV-10) para o português brasileiro. CoDAS, São Paulo , v. 25 n. 5, p. 482-485, Oct. 2013 .

Behlau M, Pontes P, Moreti F. Higiene Vocal - Cuidando da Voz. 5 ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2016.

Sistemas de Conselhos de Fonoaudiologia
– www.fonoaudiologia.org.br