



SBFa
Sociedade Brasileira
de Fonoaudiologia



DIA MUNDIAL DA VOZ (16 DE ABRIL): SOCIEDADE DE FONOAUDIOLOGIA ALERTA PARA A IMPORTÂNCIA DA VOZ EM TODOS OS CICLOS DA VIDA

Campanha **Seja Amigo da Voz** 2013 ressalta a importância dos cuidados com a voz em todas as fases da vida, do recém-nascido ao idoso

Seja Amigo da Sua Voz da infância a melhor idade, com dicas da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia:

 Dormir bem	 Boa postura corporal ao falar ou cantar	 Beber água diariamente	 Ter uma alimentação saudável	 Falar sem esforço
 Falar muito durante quadros gripais	 Ingerir álcool em excesso, bem como outras drogas	 Ingerir leite e derivados, bebidas gasosas, chocolate antes de utilizar a voz continuamente	 Falar por longos períodos, em ambientes ruidosos	 Pigarrear, gritar e dar gargalhadas exageradas

Esteja atento aos primeiros sintomas de alteração vocal como cansaço, ardor ou dor ao falar, falhas na voz, mudança de tom, pigarro e rouquidão. No caso de problemas vocais, procure um fonoaudiólogo e um médico otorrinolaringologista.



“Em todos os ciclos da vida, Seja Amigo da sua Voz!” Este é o tema central da campanha **Seja Amigo da Voz**, que a **Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia (SBFa)** promoverá em 2013, em razão do **Dia Mundial da Voz (16 de Abril)**. Essa data é comemorada, no Brasil, pelo 14º ano consecutivo - o país foi o pioneiro na iniciativa. Como o tema, a Sociedade quer disseminar a importância dos cuidados com a voz em todas as fases da vida, do recém-nascido ao idoso. “A Campanha da Voz deste ano visa promover a prevenção de doenças vocais e indicar os cuidados específicos em cada fase da vida”, diz a fonoaudióloga Maria Lúcia Dragone, Coordenadora do Departamento de Voz da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia.

Para a presidente da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia (SBFa), Irene Marchesan, a voz tem papel fundamental na vida das pessoas e a Sociedade quer cada vez mais disseminar atitudes saudáveis que conscientizem a população. “Campanhas como esta são importantes alertas que podem ajudar a identificar sintomas, favorecer o



diagnóstico precoce de distúrbios vocais e indicar os melhores caminhos para o tratamento, o mais antecipado possível”.

Desde os primeiros choros e risos do bebê, o som produzido já traz formas distintas de comunicação: dor, cansaço, ou satisfação. É uma forma humana de iniciar e manter contato com os outros, de satisfazer suas necessidades e de controlar o seu mundo. “Nas crianças bem novinhas já é possível identificar problemas na laringe que podem interferir negativamente no desenvolvimento vocal e comunicativo da criança no futuro”, ressalta Maria Lúcia Dragone.

Para Andréa Alves Maia, fonoaudióloga e especialista em voz, é indispensável entendermos que um distúrbio vocal na infância pode promover um efeito negativo na criança. “Isto pode impactar na sua eficiência comunicativa, no seu desenvolvimento social e educacional e na participação nas suas atividades escolares em grupo”. Andréa explica que estudos¹ internacionais apontam que 36% das crianças apresentam distúrbio vocal, sendo mais prevalente na faixa etária entre os 5 e 10 anos de idade. “É muito importante que desde a infância os pais eduquem os filhos para o bom uso da voz, sem o uso de forte intensidade, grito e emissão de sons que exigem muita força para serem produzidos”.

É na adolescência, dos 10 anos aos 19 anos, que ocorrem as grandes mudanças vocais. Essas são decorrentes de alterações hormonais que transformam a laringe infantil em adulta. ²Estudos mostram que quanto maior a alteração vocal em adolescentes, maior o impacto na sua qualidade de vida. Já em relação ao impacto da personalidade na voz, é possível observar que adolescentes tímidos apresentaram maior número de sintomas emocionais, maior comprometimento na qualidade de vida relacionada com a voz e uma menor quantidade de fala do que nos não tímidos.

A fonoaudióloga Anna Alice Figueirêdo de Almeida, vice-coordenadora do Departamento de Voz da SBFa, lembra que “a muda vocal e os problemas da voz em geral merecem destaque, pois é a partir da sua voz que o adolescente poderá se comunicar, se expressar e se desenvolver em seu meio social, seja na escola ou na busca pelo primeiro emprego”. Anna Alice explica que a atuação de um fonoaudiólogo poderá estimular a compreensão, a expressão, a criatividade e a percepção por meio da comunicação.

¹ Connor NP, Cohen SB, Theis SM, Thibeault SL, Heatley DG, BLESS DM. Attitudes of children with dysphonia. J Voice. 2008;22(2):197-209. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17512168>

² LOPES, L. W. ; ALMEIDA, A. A. F. ; LIMA, J. A. S. ; BANDEIRA, R. N. ; VITCEL, R. C.. A relação entre auto avaliação e desvio da qualidade vocal em adolescentes. In: 19º Congresso Brasileiro e 8º Congresso Internacional de Fonoaudiologia, 2011, São Paulo. Anais do 19º Congresso Brasileiro e 8º Congresso Internacional de Fonoaudiologia. São Paulo: Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia, 2011. v. 1. p. 1350-1350. Link: [http://www.sbf.org.br/portal/anais2011/trabalhos_select.php?id_artigo=1350&tt=SESSÃO DE POSTERS]



Na fase adulta, um dos aspectos mais marcantes é a vida profissional. Independente da atividade que se exerça, os cuidados com a voz são fundamentais no dia a dia, por ser um dos fatores que podem influenciar positiva ou negativamente, seja em reuniões em uma empresa ou até mesmo na busca por novas recolocações no mercado de trabalho. Em algumas áreas profissionais, os cuidados com a voz são ainda mais necessários, pois se trata do instrumento de trabalho. É o caso de atores, jornalistas (radialistas, apresentadores/âncoras), cantores, profissionais de telesserviços, professores, religiosos, dentre outros profissionais.

Uma das profissões mais afetadas no uso da voz é a que envolve profissionais da educação. Um ³levantamento nacional, com 3.265 professores da rede pública e privada, feito pelo Centro de Estudos da Voz, pelo Sinpro - SP (Sindicato dos Professores da Rede Particular) e pela Universidade de Utah (EUA), revelou que o absenteísmo de cinco dias por ano é em decorrência de problemas com a voz.

Fechando o ciclo, a fonoaudióloga Ligia Motta, doutoranda em Gerontologia Biomédica, enfatiza a importância de ser amigo da voz na idade adulta, mas, sobretudo na terceira idade. Nesta fase, os cuidados com a saúde, resistência e aprimoramento da voz são fundamentais para desenvolver a plasticidade vocal. “Ao longo da vida, devemos nos ater ao uso adequado da voz. Podemos prevenir contra as doenças laríngeas, que comprometerão a longevidade vocal, que mostrará seus efeitos durante o nosso envelhecimento, quando também temos o dever de nos proporcionar uma boa qualidade de vida”, alerta a especialista.

A Campanha “Em todos os ciclos da vida, Seja Amigo da sua Voz!”, acontece no próximo dia 16 de Abril, com diversas atividades em todo o país.

Para mais informações, acesse o site da Campanha da Voz: <http://www.sbfa.org.br/campanhadavoz>

Sobre a SBFa

Há 30 anos a fonoaudiologia foi oficialmente reconhecida no Brasil (Lei 6.965/81) e há pouco mais de duas décadas foi criada a Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia (SBFa). Com o decorrer dos anos houve a ampliação da articulação do setor com as instituições públicas, como os Ministérios da Saúde e Educação, a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), com o Conselho Nacional de Pesquisa (CNPq) e com a Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP).

No biênio 2004/2005, foram planejadas as oficinas de sensibilização de docentes e discentes para o SUS, com aprovação do projeto e o financiamento do Ministério da Saúde e Organização Pan-Americana da Saúde.

³ BEHLAU, M; ZAMBON, F. Voz do Professor: aspectos de sofrimento vocal. SINPRO-CEV. Disponível em http://www.sinprosp.org.br/arquivos/voz/voz_digital.pdf



Os princípios fundamentais da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia são a identidade e exercício profissional, a representatividade nacional e internacional e a modernização da estrutura da sociedade.

Site: <http://www.sbfa.org.br>

Quer saber mais sobre a voz? Acesse: http://www.sbfa.org.br/portal/pdf/faq_voz.pdf

Acompanhe as Redes Sociais da SBFa:



Informações à Imprensa

Baruco Comunicação Estratégica

Fones: (11)3539-9901/9902 | e-mail: info@baruco.com.br

Erika Baruco (11) 9900-7448

Ricardo Berlitz (11) 9645 2067

Bruna Carvalho (11) 8749-6742