

Cuidados com a Voz para os Estudantes

Dia 16 de Abril: o DIA MUNDIAL DA VOZ!

O que é a VOZ? Como ela é produzida?

É o resultado da passagem do ar que, saindo dos seus pulmões, passa pelas pregas vocais, fazendo com que elas vibrem.

O som gerado por essa vibração é então moldado, como você quiser, pelo TRATO VOCAL, por meio da forma como a laringe, a faringe, o palato, a língua, os dentes, a boca, os lábios e o nariz forem utilizados.

A laringe é um órgão

extremamente complexo, responsável por diversas e importantes atividades fisiológicas e suas funções básicas são respiração, proteção e fonação (Pinho et al 2006).



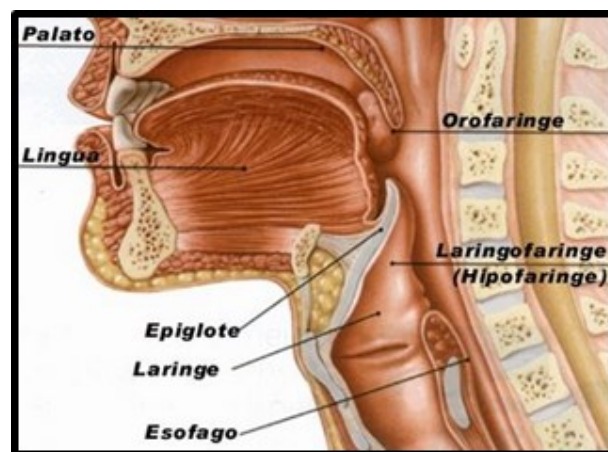
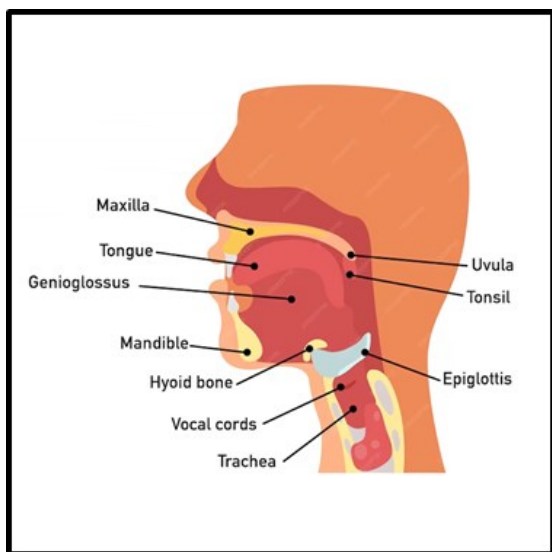
Secretaria de
Educação do
Distrito Federal

Edição nº 2, Ano 8
Maio/ 2024

Interesses especiais:

- Dia Mundial da Voz (16 de abril)
- O que é a voz?
- O que é ruim para a voz? E o que é bom?
- Sinais e sintomas
- Disfonia infantil

Conheça nosso TRATO VOCAL



Fique atento...

O QUE É **RUIM** PARA A VOZ



E mais...

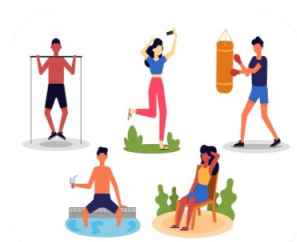
É bom lembrar também que **tossir** ou **pigarrear** pode prejudicar a sua voz.

Além disso, ingerir **alimentos gordurosos e pesados** também pode afetar a sua voz.



Como cuidar da voz?

O QUE É **BOM** PARA A VOZ!



Exercícios físicos



Beber água em temperatura ambiente



Dormir bem



Alimentação saudável



Exercícios vocais



Repouso Vocal

Principais SINAIS ou SINTOMAS de Problemas

- ⇒ Rouquidão, falhas na emissão sonora, cansaço ao falar e reclamação de dor na garganta muitas vezes são considerados resultados das brincadeiras infantis e consequência de gritaria típica da idade, devendo passar logo.

Disfonia Infantil

- ⇒ É uma dificuldade ou alteração na emissão vocal que impede a produção natural da voz de uma criança. As principais alterações são nódulos e fendas vocais.

CUIDADO... em caso de rouquidão acima de 2 semanas, procure um médico!

NÃO é normal CRIANÇA ser rouca!



Você Sabia?

- ◇ **A voz da criança é mais aguda.** As pregas vocais das crianças são CURTAS e FINAS!
- ◇ **Durante a adolescência, a voz se modifica.** A voz das meninas fica mais AGUDA (entre 12 a 14 anos) e a dos meninos fica mais GRAVE (entre 13 aos 15 anos).
- ◇ Quantidade de Vibração das Pregas Vocais
 - * HOMEM: vibram de 80 a 150 vezes por segundo.
 - * MULHER: vibram de 150 a 250 vezes por segundo.
 - * CRIANÇA: vibram entre 250 e 300 vezes por segundo.



- ◇ O ar que vem dos pulmões é o alimento para voz. **É necessário uma certa quantidade de ar para colocar as pregas vocais em condições de gerar um som** (Behlau et al 1995).

Referências Bibliográficas

- ⇒ Behlau et al. Avaliação e tratamento das disfonias. Editora Lovise. São Paulo, 1995.
- ⇒ Gindri et al. Disfonia por nódulos na infância. <https://secure.unisagrado.edu.br/static/biblioteca/salusvita/salusvita_v27_n1_2008_art_08.pdf>. Acesso em 12 de abril de 2024.
- ⇒ Pinho et al. Fundamentos em Laringologia e Voz. Revinter. Sao Paulo, 2006.
- ⇒ Rezende, G. et al. Saúde Vocal na criança. <<https://repositoriodavoz.wordpress.com/saude-vocal-na-crianca/>>. Acesso em 12 de abril de 2024.
- ⇒ Ito, Karina et al. Elaboração de um guia sobre saúde vocal infantil. <<https://revistas.pucsp.br/index.php/dic/article/view/57486/42456>>. Acesso em 12 de abril de 2024.

Estamos na Web!
www.educacao.df.gov.br

A Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal visa proporcionar uma educação pública, gratuita e democrática, voltada à formação integral do ser humano para que possa atuar como agente de construção científica, cultural e política da sociedade, de modo a assegurar a universalização do acesso à escola e da permanência com êxito no decorrer do percurso escolar de todos os estudantes.

SUBSECRETARIA DE APOIO ÀS POLÍTICAS EDUCACIONAIS

Fernanda Mateus Costa Melo

DIRETORIA DE ASSISTÊNCIA À SAÚDE E APOIO ÀS POLÍTICAS EDUCACIONAIS COMPLEMENTARES

Célgia Ribeiro dos Santos Ramos

GERÊNCIA DE ATENDIMENTO E APOIO À SAÚDE DO ESTUDANTE

Larisse Vasconcelos Costa Cavalcante

EDIÇÃO:

Luana Carolina Correa Santos

Leonardo D'Ávila Lins do Amaral Sobreira