

O **mês de abril** é marcado pela conscientização e divulgação dos **cuidados com a voz**, que normalmente são associados a professores, cantores, atores e radialistas. Mas, você sabia que de alguma maneira **todos que trabalham utilizando sua voz como principal forma de comunicação podem ser considerados profissionais da voz?**

É por isso que, assim como os cuidados com o corpo, com a audição e com a saúde mental são importantes, os cuidados com a voz também são. A seguir, você encontrará informações que irão te ajudar a entender sobre os **cuidados vocais** e o que fazer precocemente para **evitar danos à sua saúde**.



# VOCÊ É UM PROFISSIONAL DA VOZ?



**CREFONO6**  
Conselho Regional de Fonoaudiologia - 6ª Região

[www.crefono6.org.br](http://www.crefono6.org.br)



O fonoaudiólogo é o profissional capacitado para cuidar e aperfeiçoar a voz.

MÊS DA



## CLASSIFICAÇÃO DO USO DA VOZ

Veja na pirâmide abaixo qual o seu nível de uso vocal conforme sua atuação profissional.



Koufman, Isacson 1991

Agora que você já sabe qual a sua classificação, confira no quadro abaixo os cuidados e as dicas que você deve ter com sua saúde vocal.

NÍVEL	CUIDADO	DICAS
1	Pequenas alterações vocais como rouquidão podem comprometer a carreira.	Para esses profissionais, o acompanhamento fonoaudiológico é fundamental para manter uma boa saúde vocal. Além disso, é imprescindível a boa higiene vocal, o uso de aquecimento e desaquecimento vocal.
2	Alterações vocais moderadas podem comprometer a carreira.	Esses profissionais também precisam de intervenções e orientações fonoaudiológicas conforme sua necessidade e quadro de saúde vocal. Além disso, é imprescindível a boa higiene vocal, o uso de aquecimento e desaquecimento vocal.
3	Alterações vocais intensas podem causar danos à carreira.	É aconselhável a visita ao fonoaudiólogo para avaliações vocais de rotina ou conforme demanda. Além disso, é imprescindível a boa higiene vocal, o uso de aquecimento e desaquecimento vocal.
4	Alterações passageiras não costumam interferir na carreira.	Higiene e descanso vocal após um dia de uso exagerado são aliados desses profissionais.

## SINAIS DE ALERTA

Caso você perceba alguns dos sinais abaixo, faça uma consulta com um fonoaudiólogo para avaliar sua condição vocal.

### ROUQUIDÃO PERSISTENTE

Voz rouca por mais de 15 dias, mesmo após o período de descanso vocal precisa ser avaliada pelo médico otorrinolaringologista;

### FADIGA VOCAL FREQUENTE

Voz cansada ou fraca após pouco tempo de uso;

### DOR AO FALAR OU ENGOLIR

Qualquer desconforto ou dor na garganta ao falar ou engolir deve ser investigado;

### ALTERAÇÕES NA QUALIDADE DA VOZ

Alterações vocais significativas, como voz áspera, trêmula, fraca ou estrangulada;

### PERDA DE ALCANCE VOCAL

Dificuldade para alcançar certas notas ou tonalidades ao cantar ou falar, que antes eram comuns;

### TOSSE CRÔNICA

Tosse persistente, especialmente quando acompanhada por pigarro frequente;

### SENSAÇÃO DE CORPO ESTRANHO NA 'GARGANTA'

### BOCA SECA CONSTANTEMENTE

O Sistema Único de Saúde oferece atendimento vocal em vários serviços, nos 3 níveis de atenção, de forma específica em cada cidade e região. Consulte a **Secretaria Municipal de Saúde** da sua cidade para mais informações.

O **Conselho Regional de Fonoaudiologia 6ª Região** orienta à população a buscar por Fonoaudiólogos especialistas em voz e devidamente registrados em seus respectivos conselhos de classe.