

As afirmações abaixo são usadas por muitas pessoas para descrever suas vozes e o efeito em suas vidas. Circule a resposta que indica o quanto você compartilha da mesma experiência.

1. As pessoas têm dificuldade para me ouvir por causa da minha voz	0	1	2	3	4
2. As pessoas têm dificuldade para me entender em lugares barulhentos	0	1	2	3	4
3. As pessoas perguntam: "O que você tem na voz?"	0	1	2	3	4
4. Sinto que tenho que fazer força para a minha voz sair	0	1	2	3	4
5. Meu problema de voz limita minha vida social e pessoal	0	1	2	3	4
6. Não consigo prever quando minha voz vai sair clara	0	1	2	3	4
7. Eu me sinto excluído nas conversas por causa da minha voz	0	1	2	3	4
8. Meu problema de voz me causa prejuízos econômicos	0	1	2	3	4
9. Meu problema de voz me chateia	0	1	2	3	4
10. Minha voz faz com que eu me sinta em desvantagem	0	1	2	3	4

(0) Nunca | (1) Quase nunca | (2) Às vezes | (3) Quase sempre | (4) Sempre

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 repostas, procure um fonoaudiólogo ou médico para esclarecer suas dúvidas.

### 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.

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

Costa T, Oliveira G, Behlau M. Validation of the voice handicap index: 10 (VHI-10) to the Brazilian Portuguese. CoDAS 2013;25(5):482-85.

Rosen CA, Lee AS, Osborne J et al. Development and validation of the voice handicap index-10. Laryngoscope 2004;114(9):1549-56.

# Seja amigo da sua VOZ

Sabe qual é o segredo da Roberta Miranda para embalar milhões de fãs há mais de 30 anos? Saber cuidar da voz. Rouquidão, cansaço vocal ou outras alterações de voz podem esconder problemas graves. Se apresentar algum desses sintomas, consulte um fonoaudiólogo e um médico otorrinolaringologista.

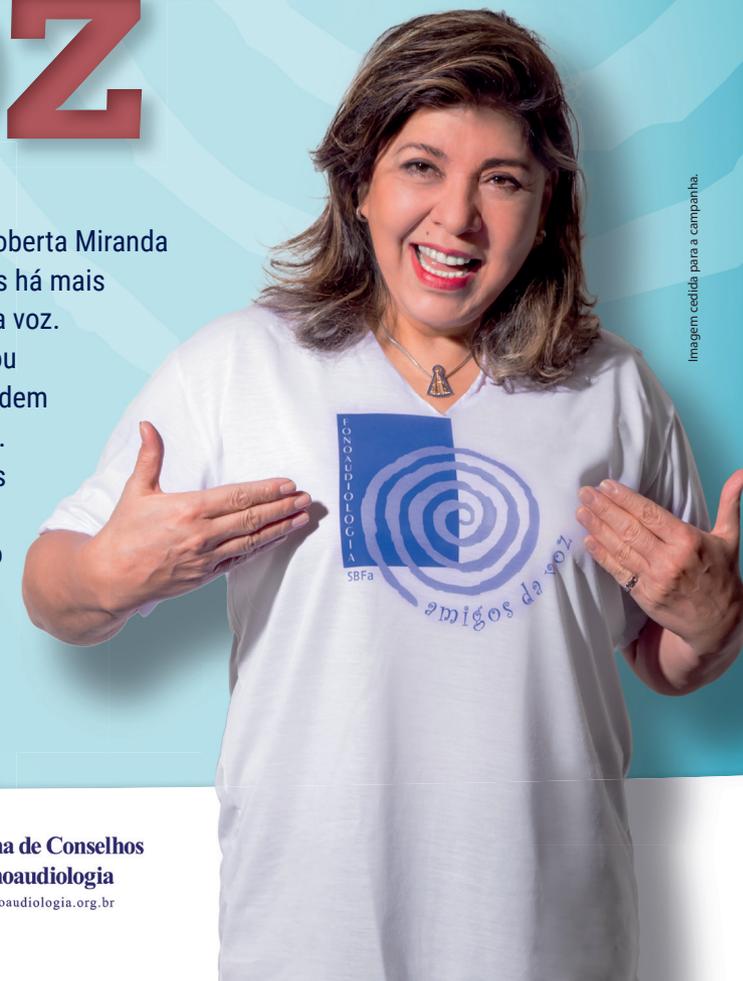


Imagem cedida para a campanha.



Sistema de Conselhos  
de Fonoaudiologia

www.fonoaudiologia.org.br



Sistema de Conselhos  
de Fonoaudiologia

www.fonoaudiologia.org.br

# Veja alguns cuidados que você pode ter com a sua VOZ

**1** Esteja atento aos primeiros sintomas de alteração vocal como cansaço, ardor ou dor ao falar, falhas na voz, mudança de tom, pigarro e rouquidão. Eles podem estar relacionados a lesões nas pregas vocais e/ou até mesmo ao câncer de laringe;

**2** Beba goles de água (sem gás) em situações de uso da voz; pregas vocais hidratadas são menos suscetíveis a lesões;

**3** Tenha uma alimentação saudável e, antes de utilizar a voz continuamente, evite alimentos pesados, cafeína, leite e derivados, bebidas gasosas e chocolate. Cigarro e álcool também fazem mal à voz e aumentam o risco de câncer de laringe;



**4** Mantenha uma boa saúde, estabeleça uma rotina de sono e descanso e não tome medicações por conta própria. Os efeitos colaterais podem representar uma ameaça à voz;

**5** Procure reduzir a quantidade de uso da voz durante quadros gripais, crises alérgicas e período pré-menstrual;

**6** Fale sem esforço e articule bem as palavras, abrindo bem a boca para amplificar os sons;

**7** Mantenha uma boa postura corporal ao falar ou cantar, e deixe o corpo movimentar-se livremente com gestos e expressões faciais;

**8** Tente não falar por longos períodos em ambientes ruidosos;

**9** Reduza abusos vocais como pigarrear, gritar e dar gargalhadas exageradamente;

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



**Acesse o site**  
[www.campanhadavoz.com.br](http://www.campanhadavoz.com.br)  
**e saiba mais.**