

O que fazer para prevenir?

DICAS PARA PROFESSORES

Na sala de aula...

- Use frases curtas
- Use uma voz modelada
- Permita que o aluno faça perguntas e que participe ativamente na aula
- Mova-se naturalmente e use gestos que acrescentem informação, destaquem palavras ou ideias
- Não abuse da leitura em voz alta
- Fale de frente para os alunos
- Mude a posição dos alunos na sala para ficar mais próximo deles
- Diminua o ruído ambiente (feche portas e janelas durante as aulas expositivas)
- Aproveite os intervalos para descansar a voz

No exterior...

- Utilize apito, microfone e/ou megafone
- Bata palmas para chamar à atenção
- Nas explicações longas, reúna os alunos e aproxime-se deles para falar
- Evite falar ao realizar exercício físico

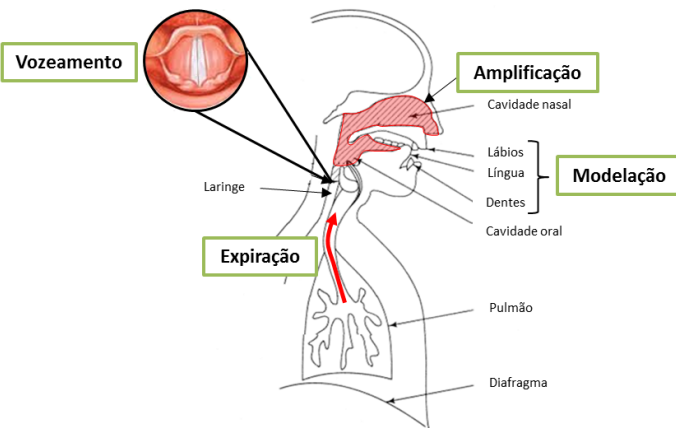
Mantenha-se hidratado e faça um uso consciente da sua voz.

DIA MUNDIAL DA VOZ
16 DE ABRIL DE 2017



O que é a VOZ?

A **voz** é o som produzido pela vibração das cordas vocais (vozeamento), que se encontram na laringe, modificado pelas cavidades de ressonância (amplificação) e pelos articuladores (modelação).



A **energia** necessária para a vibração das cordas vocais é proveniente da fase da expiração da respiração.

O que é a DISFONIA?

A **disfonia** é uma anormalidade persistente no som da voz, cujos sinais/sintomas se prolongam por mais de quinze dias.

Sinais: rouquidão, voz soprada, alterações na frequência, tosse e pigarreio.

Sintomas: sensação de corpo estranho, dor na laringe, fadiga vocal, sensação de boca seca, refluxo.

A disfonia pode ser provocada por:

Fatores climáticos e ambientais	Fatores posturais	Vícios e agentes químicos	Outros
<ul style="list-style-type: none">- Diferenças de temperatura- Locais ruidosos- Substâncias irritantes- Ar condicionado	<ul style="list-style-type: none">- Postura corporal desadequada	<ul style="list-style-type: none">- Álcool- Tabaco- Medicamentos e drogas- Medicamentos caseiros	<ul style="list-style-type: none">- Variações hormonais- Doenças respiratórias- Refluxo- Roupas apertadas- Salto alto
	Fatores alimentares		
	<ul style="list-style-type: none">- Alimentos quentes ou gelados- Laticínios e citrinos- Pouca hidratação		
Mau uso vocal		Abuso vocal	
<ul style="list-style-type: none">- Aumento da tensão/esforço- Frequência inapropriada ou monocórdica- Fala excessiva- Articulação cerrada- Débito rápido- Cantar sem técnica ou fora de tom		<ul style="list-style-type: none">- Gritar- Falar com intensidade excessiva de forma prolongada- Uso forçado durante o trauma vocal- Tosse excessiva ou pigarreio- Falar durante o esforço físico- Falar no limite expiratório- Falar em locais ruidosos	