

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

M141g Macedo, Marcela Leiros Maciel.

Guia educativo sobre promoção da saúde vocal para a
pessoa idosa / Marcela Leiros Maciel Macedo. - João
Pessoa, 2018.

100 f. : il.

Orientação: Ana Karênina de Freitas J do Amaral.
Dissertação (Mestrado) - UFPB/CCS.

1. Saúde vocal - Idoso. 2. Guia educativo - Saúde
vocal. 3. Cuidados com a voz. I. Amaral, Ana Karênina
de Freitas J do. II. Título.

UFPB/BC

APENDICE E





Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia

"DA VOZ AO ENVELHECIMENTO"
GUIA EDUCATIVO PARA O AUTOCUIDADO VOCAL DE PESSOAS IDOSAS

Elaboração :

Marcela Leiros Maciel Macedo

Fonoaudióloga. Mestre em Gerontologia, Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia, Universidade Federal da Paraíba/UFPB. João Pessoa (PB), Brasil. e-mail: marcelaleiros@hotmail.com

Ana Karênina de Freitas Jordão do Amaral

Fonoaudióloga. Doutora em Enfermagem, Docente do Departamento de Fonoaudiologia da Universidade Federal da Paraíba e do Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia/UFPB, Universidade Federal da Paraíba UFPB. João Pessoa (PB), Brasil. e-mail: akfjafono@hotmail.com

Projeto gráfico/ diagramação: Meta 7 Comunicação
draysonalyson@gmail.com

Este material é o produto final da dissertação de Mestrado Profissional em Gerontologia pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB.

APRESENTAÇÃO

O mundo envelhece e o Brasil segue o mesmo caminho. Como você busca a prolongar mais a vida? Envelhecer faz parte do ciclo natural da vida, mas envelhecer Ativo e Saudável depende do seu autocuidado. A voz humana é um meio de comunicação essencial à vida social. Existe desde que nascemos e envelhece conosco. Você já parou para observar se ela modificou ao longo de sua trajetória? “Da voz ao envelhecimento” é um guia educativo sobre o autocuidado vocal fornece informações básicas sobre o envelhecimento vocal, estratégias e sugestões para o autocuidado da voz da pessoa idosa, por meio de uma dinâmica de autorreflexão.



Neste guia

Convido você, _____ (nome da pessoa)

para conhecer um pouco mais sobre sua voz. Transformamos a linguagem científica em uma linguagem de fácil compreensão para você. Este convite é uma forma de refletirmos sobre sua saúde vocal. Acreditamos que você é o autor de sua própria história de vida e decidimos, no final de cada tema abordado, trazer reflexões que te auxiliarão à auto-observação sobre suas atitudes no dia a dia. Se você compreender que há necessidade de mudança no seu processo de cuidado com a voz e desejar acrescentar as informações ao seu autocuidado, os dias serão mais saudáveis e o envelhecimento mais ativo.

***Quer saber um pouco mais
sobre hábitos vocais e o
envelhecimento da voz?***



SUMÁRIO

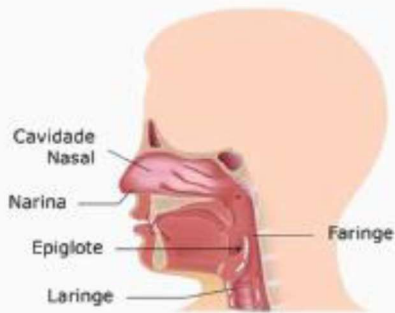
1. QUER SABER COMO A VOZ É PRODUZIDA? -----	6
2. BEM-ESTAR VOCAL -----	8
2.1 Hidratação -----	9
2.2 Alimentação -----	10
2.3 Corpo e voz -----	12
2.4 Respiração -----	13
2.5 Articule bem as palavras, abra bem a boca -----	14
2.6 Falar sem esforço -----	15
2.7 Prática do canto coral -----	16
2.8 Automedicação -----	16
2.9 Fumo -----	17
2.10 Dificuldade de Audição -----	17
REFERÊNCIAS	



1. Quer saber como a voz é produzida?

A voz surge desde o momento em que você vem ao mundo e acompanha sua vida como sua identidade. Ela é produzida através de um som básico na laringe, órgão localizado na região do pescoço, onde existem as pregas vocais, popularmente conhecidas como "cordas vocais". Para que as pregas vocais se movimentem é necessária a ajuda do ar que sai dos pulmões, fazendo-as vibrarem. Esse som produzido na laringe, percorre um caminho por todo trato vocal denominado processo de ressonância,

6



ou seja, a amplificação do som. É na cavidade de ressonância, junto com as estruturas da faringe, boca, nariz e seios paranasais que o som é modificado e articulado, podendo ser emitido em forma de vogal ou consoante. No processo de envelhecimento, como todos os órgãos e funções do corpo envelhecem, a laringe e a voz também envelhecem, de acordo com cada indivíduo.



Reflexão 1:

- Já parou para ouvir sua voz hoje?
- Coloque a mão na região do pescoço e emita "a", percebeu que tremeu?
- Escute a voz de uma criança, de um adulto e de uma pessoa idosa. Elas são iguais?

2. BEM-ESTAR VOCAL

O que te dá prazer para ajudar a cuidar de sua voz?

O AUTOCUIDADO com a VOZ auxilia na sua comunicação. É uma forte estratégia de promover saúde. Proporciona uma voz mais saudável, depende do seu estilo de vida e do desejo de cuidar. Quando se compreende que a educação para a saúde parte de si, você se torna autor de uma vida saudável. Sua autoestima se eleva, e a qualidade de vida torna-se meta alcançada. Você pode se tornar agente ativo no grupo social. VAMOS ESPALHAR ESTA NOTÍCIA?



O que você pode fazer para lhe causar bem-estar vocal?

2.1 HIDRATAÇÃO



A hidratação é fundamental para o corpo e para voz. Ajuda a manter uma voz com menos esforço e melhores condições funcionais.



Faça ingestão de líquidos (água, sucos, água saborizada). O ideal é ingerir 2 litros de água por dia (média de 8 a 10 copos), mas varia muito, de acordo com o indivíduo.



Aumente o consumo de líquido também, através da água com sabor, misture água com ingredientes como frutas, ervas, sementes e especiarias. Agrega sabores à água e torna o consumo diferente e agradável.

Dica! Receita

Ingredientes

2 limões sicilianos em rodelas grossas

8 folhas de hortelã

1 litro e meio de água sem gás

Modo de preparo

Em uma jarra coloque as rodelas de limão, as folhas de hortelã e adicione a água. Leve à geladeira por cerca de 1 hora. Coe e sirva.

Reflexão 2:

Quanto de água você ingere ao dia?

Você deseja envelhecer ativamente?

O que você está fazendo para contribuir com sua saúde vocal?

2.2. ALIMENTAÇÃO

Uma alimentação saudável ajuda na saúde como um todo, conseqüentemente, na voz. Alimente-se bem, comendo carboidratos (grãos, vegetais, legumes e frutas), proteínas (leite, queijo, carnes, ovos e legumes), baixo nível de gordura, vitaminas e sais minerais e água. Há um alto gasto de energia com a produção da voz, por isso mantenha uma boa alimentação.

Alimentos saudáveis

Frutas e verduras bem mastigadas auxiliam no relaxamento da musculatura da mandíbula, língua e faringe. Ajuda na dicção e provoca uma sensação de leveza.



Você sente queimação no estômago, azia, pigarro constante, saliva grossa, mau hálito e problemas digestivos?

Pode ser **REFLUXO GASTROESOFÁGICO**. Interfere na voz e os sintomas mais frequentes são rouquidão, voz instável e pigarro. Refluxo é o líquido do estômago que sobe em direção à boca e, pode chegar à laringe, causando inchaço nas pregas vocais. Caso você sinta algum sintoma, consulte um médico.

EVITE: Deitar-se logo após a refeição, como também alimentos gordurosos e condimentados, refrigerante, cafeína, leite e achocolatados, álcool e frituras.



REFLEXÃO 5:

Você tem uma alimentação saudável?

Caso você apresente rouquidão por mais de 15 dias, procure um médico otorrinolaringologista e/ou um Fonoaudiólogo.

2.3 CORPO E VOZ

O corpo e a voz são bem dependentes um do outro, quando o corpo está tenso ou doente, a voz consegue sinalizar que algo não está legal. O corpo cansado pode se mostrar sem energia, e a voz, mais baixa e sem força.

Realize movimentos mais livres, procurando soltar mais o corpo e a região do pescoço para descarregar as tensões do dia a dia. Faça exercícios de alongamento e relaxamento, como também yoga ou Pilates (focam na conscientização do controle respiratório).

Procure DORMIR BEM, o corpo funciona melhor quando está descansado e relaxado.



2.4 RESPIRAÇÃO

O AR É ESSENCIAL PARA PRODUÇÃO DA VOZ

RESPIRAÇÃO > FONAÇÃO (VOZ) = COMUNICAÇÃO



A respiração é uma forte aliada na fonação, o ar que respiramos é o combustível que precisamos para vibrar as pregas vocais.

IDOSOS ATIVOS conseguem ter um aumento na força muscular respiratória e maior resistência dos músculos inspiratórios e expiratórios, através de práticas físicas regulares e diárias.

Aumente seu suporte respiratório para ajudar na fala com ATIVIDADES FÍSICAS, pelo menos 30 min, 3 vezes por semana.



Corrida

Exercícios físicos

Caminhada

Andar de Bicicleta

Natação

Cuidado

Com sua postura, pois tem forte influência na função pulmonar, conseqüentemente, na voz, impactando a qualidade vocal. Busque sempre a orientação de profissionais antes de iniciar qualquer atividade física.

2.5 ARTICULE BEM AS PALAVRAS, ABRA BEM A BOCA

Para que as pessoas consigam compreender melhor sua fala, ARTICULE, MOVIMENTE A BOCA AO FALAR. Você vai perceber que vai sair um SOM CLARO e mais inteligível, além de maior aumento da voz.



ATENÇÃO!

A perda dos dentes e a má adaptação da prótese dentária interferem na ARTICULAÇÃO e na produção dos sons. Por isso, preserve seus dentes ou mantenha sua prótese bem adaptada.

2.6 FALAR SEM ESFORÇO

Procure falar sem esforço, com uma voz suave. Isso contribuirá para uma voz com menos tensão, maior economia vocal e pode ser positivo para prevenir problemas de voz. Conte histórias, participe ativamente de momentos de diálogos e busque a COMUNICAÇÃO sem esforço.



Reflexão 3

As pessoas sentem dificuldade para entender o que você fala?

2.7 PRÁTICA DO CANTO CORAL



O canto coral é um forte aliado ao bem estar vocal e social . Te proporciona uma maior força respiratória, e ajuda a não perder a massa muscular da prega vocal.

2.8 AUTOMEDICAÇÃO



Automedicação é uma prática constante, porém é importante lembrar que pode colocar em risco a saúde vocal e física. Por isso, procure um profissional adequado e tenha cuidado com as receitas caseiras.

Reflexão 4 :

Já se medicou ou orientou alguma receita caseira para alguém?

2.9 FUMO



A fumaça do cigarro é um FORTE INIMIGO de uma boa voz.

Ela atinge a toda a parte da respiração, principalmente as cordas vocais, causando irritação, inchaço e tosse, deixando uma VOZ ROUCA E MAIS GRAVE (GROSSA).

2.10 DIFICULDADE DE AUDIÇÃO



Fique atento caso você tenha alguma perda auditiva.

Idoso com perda auditiva tem uma tendência a falar um pouco mais alto para conseguir ouvir a si mesmo.

Você NÃO PRECISA FALAR MUITO ALTO para que o outro te escute.

Precisando de mais orientações para cuidar bem da sua voz? Consulte um FONOAUDIÓLOGO!



Se você conseguiu refletir com este Guia e achou interessante cuidar da sua voz, compartilhe esta ideia em seus grupos sociais como agente ativo e transformador de um estilo de vida. Faça como esta colcha de retalhos que mediante a colaboração de TODOS, tornou-se única, efetiva e com brilho especial.



Liste alguns amigos para socializar o que você aprendeu e leve estas informações.

4.REFERÊNCIAS:

- Aquino F S, Silva M A A, Teles L C S, Ferreira L P. Características da voz de idosos com prática de canto coral. *CoDAS* 2016;28(4):446-453.
- Aquino F S, Teles L C S. Autopercepção vocal de coristas profissionais. *Rev. CEFAC*. 2013; 15(4): 986-93.
- Behlau M, Dragone ML, Ferrelra AE et al. Manual de higiene vocal infantil - Informações básicas. São Paulo: Lovise, 2017.
- Behlau M, Madazio G, Feljó D et al. Aperfeiçoamento vocal e tratamento Fonoaudiológico das disfonias. In: Behlau M. *Voz: o livro do especialista*. Rio de Janeiro: Revinter, 2005. p.515-519. vol. 2.
- Behlau M, Madazio G. *Voz- Tudo o que você queria saber sobre fala e canto- Perguntas e respostas*. Rio de Janeiro : Revinter, 2015.
- Behlau M, Pontes P, Moreti F. *Higiene Vocal - cuidando da voz*. 5 ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2017.
- Behlau M, Pontes P. *Manual de higiene Vocal - Informações básicas*. Rio de Janeiro: Revinter, 1993
- Brasil. Ministério da Saúde. *Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa*. 1 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. (Série A. Normas e Manuais Técnicos). (Cadernos de Atenção Básica, n. 19).
- Brasil. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. *Política Nacional de Educação Popular em Saúde*. Comitê Nacional de Educação Popular em Saúde (Cneps). Brasília: Ministério da Saúde, 2012b.
- Brasolotto A. *Voz e Qualidade de Vida na Terceira Idade*. In: Fernandes, Fernanda et al. *Tratado de Fonoaudiologia*. São Paulo: Roca LTDA, 2010. p. 709.
- Carréra C, Araújo NA, Lucena JA. Correlação entre a capacidade vital lenta e o tempo máximo de fonação em idosos. *Rev.CEFAC*. 2016 Nov-Dez 18(6):1389-1394.
- Chun R Y S. Promoção da saúde e a produção do cuidado em fonoaudiologia. In: FERNANDES, Fernanda et al. *Tratado de Fonoaudiologia*. São Paulo: Roca LTDA, p 605-611, 2010.
- Cielo C, Pascotine F, Ribeiro V et al. Fonoterapia vocal e fisioterapia respiratória com idosos saudáveis: revisão de literatura. *Rev. CEFAC*. 2016 Mar-Abr; 18(2):533-543.
- Cielo C, Pascotine F, Ribeiro V et al. Tempos Máximos de fonação de idosos com e sem prótese dentária superior. *Rev. CEFAC*. 2015 Maio-Jun; 17(3):745-750.
- Freitas F, Iblapina C, Alvim C et al. Relação entre força de tosse e nível funcional em um grupo de idosos. *Rev Bras Fisioter*. 2010; 14(6):470-6.
- Gampel D, Karsch UM, Ferrelra LP. Envelhecimento , voz e atividade física de professores e não professores. *Rev Soc Bras Fonoaudiol*. 2008;13(3):218-25.
- Organização Mundial da Saúde. Relatório mundial de envelhecimento e saúde. 2015. Disponível em: <http://sbogg.org.br/wpcontent/uploads/2015/10/OMSenvelhecimento-2015-port.pdf>.
- Penteado R Z, Chun R Y S, Silva R C. Do Higienismo às ações promotoras de saúde: a trajetória em saúde vocal. *Distúrbios da comunicação*, São Paulo; 2005, abril; 17(1): 9-17.
- Penteado R Z, Penteado L A P B. Percepção da voz e saúde vocal em idosos coralistas. *Rev. CEFAC*, São Paulo. 2010; vol 12, n.2, PP.228-298.
- Penteado R Z, Servilha E A M. Fonoaudiologia em saúde pública/coletiva: compreendendo prevenção e o paradigma da promoção da saúde. *Distúrbios da Comunicação*, São Paulo, 2004, abril;16(1): 107-116.
- Pontes P, Brasolotto A, Behlau M. Glottic characteristics and voice complaint in the elderly. *Journal of Voice*. 2005; v. 19, n. 1, p: 84-94.
- World Health Organization *Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization*; tradução Suzana Gontijo. - Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60p.
- Zambon F, Behlau M. *Bem-estar vocal- Uma nova perspectiva de cuidar da voz*. 2 ed. São Paulo: SINPRO-SP e CEV, 2011.