

Voz

Orientações para pessoas
com disforia de gênero

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS



Voz

Orientações para pessoas
com disforia de gênero

Programa de Identidade de Gênero

Sumário

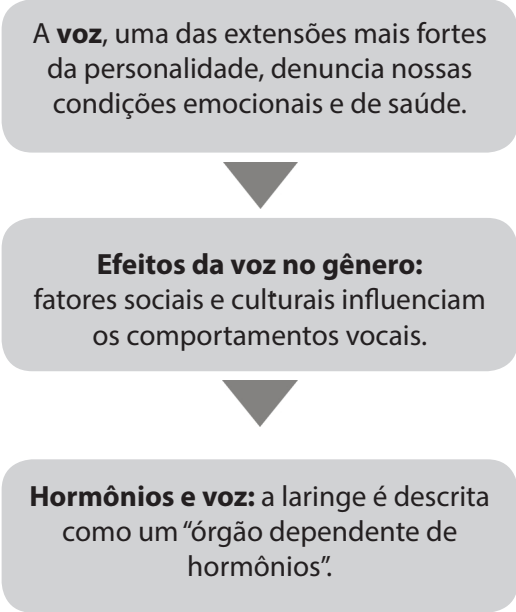
APRESENTAÇÃO	5
Conceitos	7
Desenvolvimento	7
Puberdade	7
Vida adulta	8
Envelhecimento	8
Manejo	8
Terapia hormonal	8
Procedimentos cirúrgicos	9
Terapia fonoaudiológica	9
Frequência Fundamental	10
Frequência fundamental das vozes	10
Características da comunicação feminina	11
Como a Voz é Produzida?	11
Disfonia	12
Principais sinais de alteração da voz	12
Fatores que interferem na voz	13
Orientações sobre a saúde vocal	14

Apresentação

A equipe do Programa de Identidade de Gênero (Protig) do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA) elaborou este manual com o objetivo de facilitar o acesso às informações sobre aspectos relacionados à disforia de gênero e à voz. O manual contempla dados sobre o desenvolvimento da voz nas diferentes fases da vida, os tipos de tratamento (hormonal, cirúrgico e fonoterápico) e orientações sobre a saúde vocal.

A disforia de gênero possui importantes repercussões na vida das pessoas. Por isto, o Ministério da Saúde declarou necessário o atendimento multidisciplinar aos indivíduos com este diagnóstico. No HCPA, equipes da Psiquiatria, Serviço Social, Urologia, Psicologia, Ginecologia e Obstetrícia, Mastologia, Endocrinologia, Otorrinolaringologia, Fonoaudiologia, Enfermagem, Enfermagem Cirúrgica e Bioética fazem parte do Protig, que oferece esse tipo de acompanhamento.

Conceitos



Desenvolvimento

Puberdade

Entre 13 e 15 anos, as mudanças hormonais causam o aparecimento de pelos no corpo e o crescimento rápido da laringe, o que produz uma diminuição do tom da voz em aproximadamente uma oitava (voz mais grave/grossa). Esse processo leva de seis meses a um ano para finalizar. Meninas também apresentam mudança vocal devido ao pequeno crescimento laríngeo. Porém, de forma menos marcante, baixando sua tonalidade vocal em apenas três a quatro semitons.

Vida adulta

As mulheres sofrem alterações vocais principalmente no período pré-menstrual, devido às trocas hormonais. Nesta fase, há retenção de líquidos e, conseqüentemente, edema (inchaço) de todo o corpo, incluindo as pregas vocais. Muitas cantoras evitam performances no período dos dois a três dias que antecedem a menstruação até dois dias após seu início. As dificuldades vocais variam desde voz mais grave e dificuldade em cantar notas agudas, até discreta rouquidão e fadiga vocal.

Envelhecimento

À medida que envelhecemos, os hormônios sexuais reduzem, causando alterações em todo o corpo e também nas pregas vocais. O envelhecimento vocal pode implicar na diminuição do tom vocal das mulheres (voz mais grave/grossa) e, no caso dos homens, na elevação tonal (voz mais aguda/fina), com instabilidade e voz fraca. Como todos os órgãos e funções do corpo, a laringe e a voz envelhecem. Os músculos das pregas vocais ficam menos flexíveis e as articulações das cartilagens menos ágeis. Como consequência, a voz pode ficar instável, um pouco rouca e com ar (em grau geralmente pequeno), com tremor, cansaço ao falar e intensidade (volume) mais fraca. O processo de envelhecimento é irreversível, mas sua manifestação pode ser reduzida com exercícios vocais. Existem pesquisas que mostram que idosos que praticam regularmente atividades físicas e/ou vocais, como o canto, possuem melhores vozes do que os não atletas e não cantores.

Manejo

Terapia hormonal

O uso indiscriminado de hormônios, principalmente testosterona, seja para reposição hormonal ou para ganho de massa muscular, pode

gerar alterações vocais irreversíveis e devastadoras para a mulher. O hormônio favorece edema e hipertrofia muscular, levando a voz a tons bem graves. Mesmo quando cessado o uso da droga, o edema reduz, mas a hipertrofia permanece ocorrendo. Nesses casos, mulheres podem ser reconhecidas como homens ao telefone, por exemplo.

Transexuais masculino para feminino possuem mais problemas relacionados à voz grave, incompatível com sua nova identidade. A fono-terapia pode ajudá-los na feminilização vocal, mas é um processo que exige muita dedicação e força de vontade. Já transexuais feminino para masculino possuem poucas queixas, pois no geral o tratamento hormonal auxilia no agravamento vocal.

Procedimentos cirúrgicos

Além da terapia hormonal, procedimentos cirúrgicos são usados em alguns casos para aumentar o tom da voz, deixar a voz mais aguda/fina, em transexuais masculino para feminino. Essas técnicas são utilizadas porque a produção de uma voz feminina com um órgão vocal masculino pode ser um risco potencial para a fadiga vocal ou trauma nas pregas vocais e resultar em uma voz com qualidade perceptivelmente tensa. No entanto, nem sempre a cirurgia é suficiente para moldar uma voz feminina e esses procedimentos não são isentos de complicações.

Terapia fonoaudiológica

Estudos mostram que aumentos de 20 a 50 Hz podem ser conseguidos na frequência fundamental (tom) da voz após fonoterapia, isto é, a voz pode ficar mais aguda/fina com exercícios.

Frequência fundamental

A frequência fundamental é uma das medidas mais importantes da análise acústica da voz e tem relação direta com o comprimento, tensão, rigidez e massa das pregas vocais e estas com a pressão subglótica.

Frequência fundamental das vozes

80 -150 Hz (homens)

160 Hz (faixa ambígua)

150 – 250 Hz (mulheres)

Acima 250 Hz (crianças)

A voz humana está classificada da seguinte maneira:

• **Voz masculina:**

Tenor (mais aguda)

Barítono (média)

Baixo (mais grave)

• **Voz feminina:**

Soprano (mais aguda)

Mezzo-soprano (média)

Contralto (mais grave)

A utilização de voz em falsete deve ser desestimulada, pois pode prejudicar o aparelho fonador.

Características da comunicação feminina

Maior
variabilidade
vocal

Maior
musicalidade

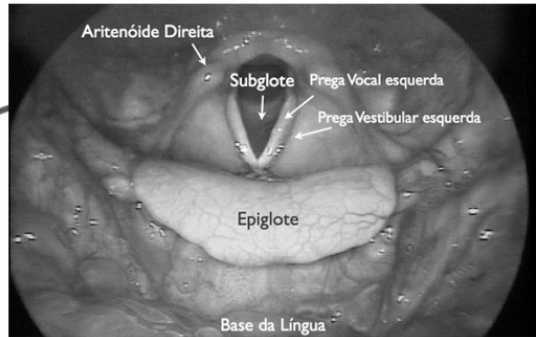
Final de frases
com ênfase nos
tons agudos

Fala
mais suave

Além da maior variabilidade vocal, da maior musicalidade, do final de frases com ênfase nos tons agudos e da fala mais suave, as mulheres apresentam maior duração de algumas vogais e a comunicação feminina costuma envolver a utilização de maior elaboração e estratégias indiretas de comunicação. Os homens, em contrapartida, usam um nível de intensidade ligeiramente mais alto/forte do que as mulheres na conversação.

Como a voz é produzida?

A voz é produzida por meio do ar que vem dos pulmões e que, ao chegar à laringe, faz as pregas vocais vibrarem. Na laringe, as cordas vocais estão na posição horizontal. Quando respiramos, elas se afastam e ao falarmos elas se aproximam e vibram.



Pregas vocais

Depois de passar pela laringe, a voz passa pelas cavidades da garganta, da boca e do nariz, que funcionam como alto-falantes. Após essa amplificação, o som é modificado pelas estruturas da língua, dos lábios, dos dentes e do palato, dando origem às palavras.

Disfonia

Uma voz é considerada adequada ou saudável quando emitida forte o suficiente para ser ouvida, numa intensidade adequada ao ambiente; produzida sem esforço ou cansaço do falante, representando o indivíduo quanto à idade e sexo, com ressonância equilibrada e prazerosa para o ouvinte.

Principais sinais de alteração da voz

A voz pode nos dar sinais auditivos de que está sofrendo alguma alteração, que exigirá cuidado e atenção:

- falhas na voz durante as conversações do dia a dia;

- voz rouca por vários dias;
- muito cansaço (fadiga) vocal;
- diminuição do volume da voz, gerando esforço para conseguir falar um pouco mais alto ou gritar;
- dificuldade em cantar;
- pigarro constante (necessidade de raspar a garganta);
- dor ou desconforto na área do pescoço;
- tosse seca persistente;
- ardência na garganta;
- sensação de corpo estranho (“bolo”) na garganta.

Alteração persistente da voz (rouquidão por mais de 15 dias) é um dos sintomas do câncer de cabeça e pescoço.

Fatores que interferem na voz

- **Competição sonora:** evite falar competindo com ruídos ambientais ou querendo se sobrepor à fala alta do(s) interlocutor(es).
- **Pigarrear:** esse ato de raspar a garganta, útil em situações em que temos muito muco grudado nela, pode se tornar um hábito empregado de modo desnecessário e lesivo, uma vez que as pregas vocais se tensionam de forma exagerada.
- **Gritar:** ato que machuca as pregas vocais pela tensão e atrito exagerados. Deve-se procurar falar mais pausadamente e se aproximar do interlocutor.
- **Mudanças bruscas de temperaturas** também são prejudiciais à voz.

- **Cigarro** e qualquer tipo de droga irritam a mucosa do trato vocal e aumentam a sensação de pigarro, podendo causar alterações nas pregas vocais.
- **Bebidas alcoólicas** devem ser evitadas. Além de irritarem a mucosa do trato vocal, têm efeito anestésico e mascaram o abuso vocal.
- **Sprays, pastilhas e balas** também têm efeito anestésico, mascarando os sintomas e permitindo o abuso vocal.
- **Café em excesso**, além de desidratante, pode favorecer o refluxo gastroesofágico e prejudicar a voz.
- **Ambiente de trabalho ruidoso, tenso e estressante** é prejudicial à voz. Ele propicia tensão corporal e laríngea, e a emissão vocal. Nessas condições, a comunicação é realizada com esforço, levando a um desgaste vocal.
- **Refluxo gastroesofágico** é o retorno dos líquidos do estômago à boca, podendo atingir a laringe. Os sintomas mais frequentes são a rouquidão, voz instável e pigarro. Nem sempre é acompanhado dos sintomas de azia, queimação e retorno do líquido. Para um diagnóstico correto, consulte um médico.

Orientações sobre a saúde vocal

- Beba bastante água, na temperatura ambiente (aproximadamente oito copos por dia).
- Elimine o cigarro e evite ficar perto de fumantes.
- Controle o consumo de bebidas alcoólicas.
- Evite gritar.
- Evite sussurrar (cochichar), fale baixo.

- Fale em intensidade moderada e em um tom confortável para não forçar as pregas vocais.
- Articule com precisão as palavras, sem exageros, para que a mensagem seja mais bem compreendida e haja redução do esforço das pregas vocais, e por consequência, da voz.
- Exercícios de relaxamento com o pescoço são indicados para diminuir a tensão nessa região.
- Quando tomar banho, deixe a água quente cair na região posterior do pescoço, respirando lentamente, procurando relaxar.
- Evite dormir com tensões na região do pescoço. Para isso não use travesseiro muito alto ou muito baixo.
- Evite as roupas apertadas na região do pescoço e abdômen.



PROGRAMA DE IDENTIDADE DE GÊNERO - PROTIG

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fones 51 3359 8000
Fax 51 3359 8001
www.hcpa.edu.br