



# Presbifonia

**M.Sc. Prof.<sup>a</sup> Viviane Marques**

**Fonoaudióloga, Neurofisiologista e Mestre em Fonoaudiologia  
Coordenadora da Pós-graduação em Fonoaudiologia Hospitalar**

**Chefe da Equipe de Fonoaudiologia do Hospital Espanhol**

**Chefe da Equipe de Fonoaudiologia do Hospital CER LEBLON**

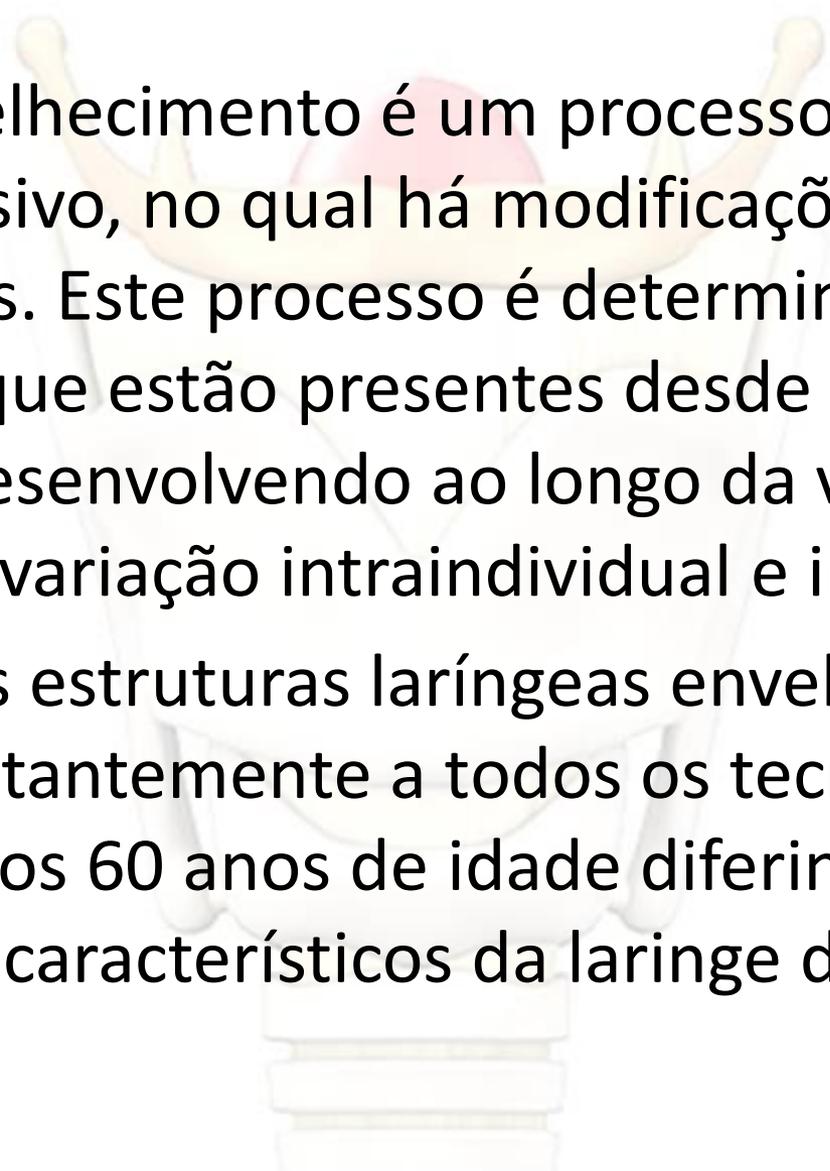
**Tutora da Residência de Fonoaudiologia do Hospital Universitário Gafreé Guinle**

**Chefe da Empresa de FONOVIM Fonoaudiologia Neurológica LTDA**

**Presidente do Projeto Terceira Idade Saudável**

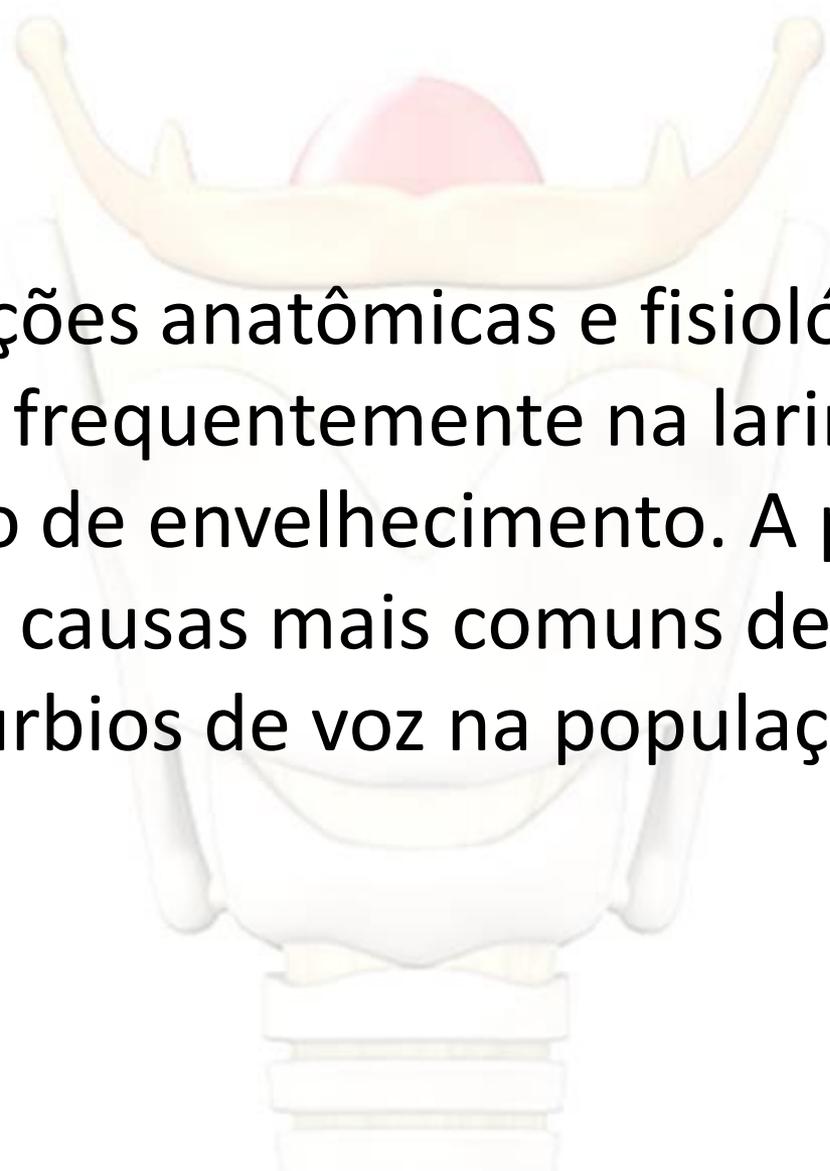
**<http://www.vivianemarques.com.br>**





O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, no qual há modificações em diversos aspectos. Este processo é determinado por vários fatores que estão presentes desde o nascimento e vão se desenvolvendo ao longo da vida, e tem uma grande variação intraindividual e interindividual.

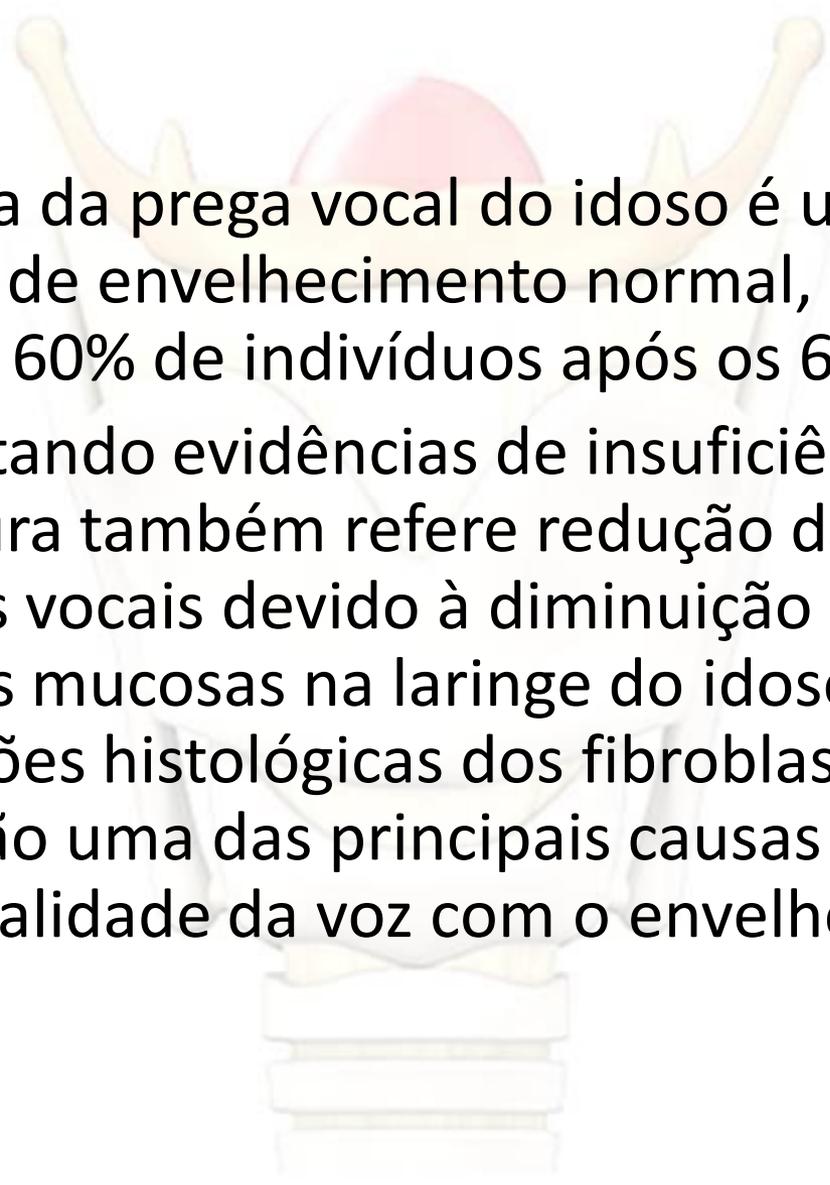
As estruturas laríngeas envelhecem concomitantemente a todos os tecidos do corpo a partir dos 60 anos de idade diferindo em muitos aspectos característicos da laringe do adulto jovem.



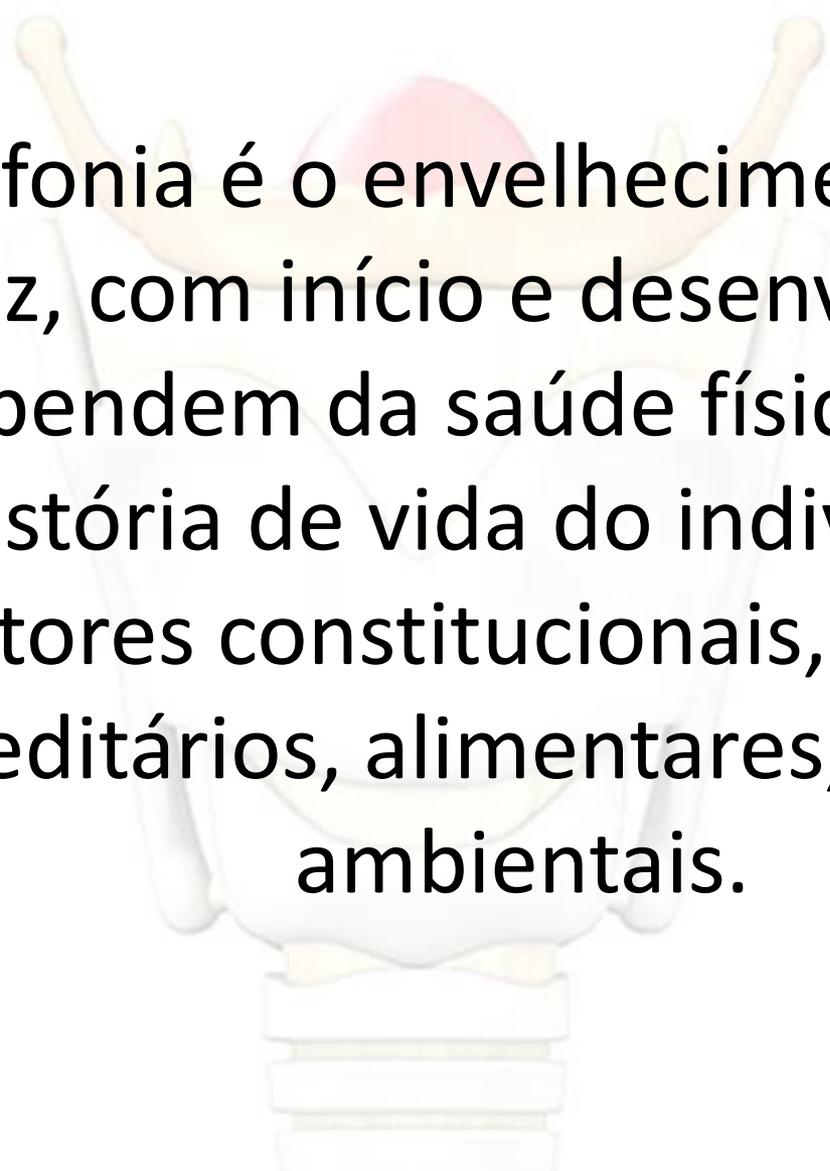
As alterações anatômicas e fisiológicas do trato vocal são frequentemente na laringe durante o processo de envelhecimento. A presbifonia é uma das causas mais comuns de rouquidão e distúrbios de voz na população idosa.

Dentre outros fatores anatômicos e fisiológicos que estão envolvidos no envelhecimento laríngeo, dois tipos de alterações anatômicas são mais destacados: a calcificação e ossificação gradual das cartilagens laríngeas, que causam diminuição da mobilidade laríngea e redução na excursão das cartilagens aritenóides. Redução da espessura das pregas vocais (PV); arqueamento das PV e fenda fusiforme membranácea.

VIDEO LARINGE



A atrofia da prega vocal do idoso é uma parte do processo de envelhecimento normal, presente em até 60% de indivíduos após os 60 anos apresentando evidências de insuficiência glótica. A literatura também refere redução da vibração das pregas vocais devido à diminuição da saliva e de secreções mucosas na laringe do idoso. Além disso, as alterações histológicas dos fibroblastos das pregas vocais são uma das principais causas da mudança na qualidade da voz com o envelhecimento.

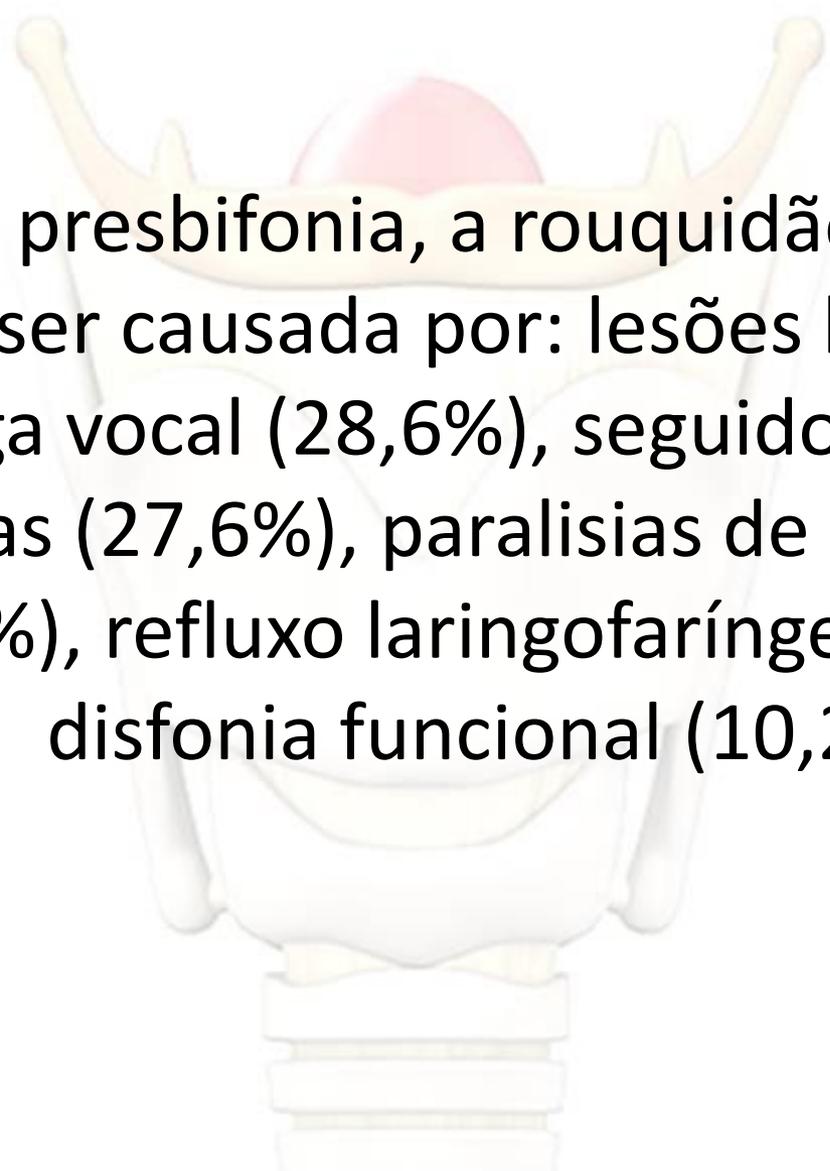


A presbifonia é o envelhecimento natural da voz, com início e desenvolvimento que dependem da saúde física, psíquica e da história de vida do indivíduo e de fatores constitucionais, raciais, hereditários, alimentares, sociais e ambientais.

Algumas características da presbifonia são: redução da capacidade respiratória vital e no tempo máximo de fonação; aumento da frequência fundamental na voz nos homens e redução nas mulheres; do grau de nasalidade e na duração de pausas articulatórias; deterioração da qualidade vocal; instabilidade vocal; redução de velocidade de fala, intensidade das vogais, tessitura vocal, diadococinesia para sílabas repetidas e pressão intra-oral máxima.

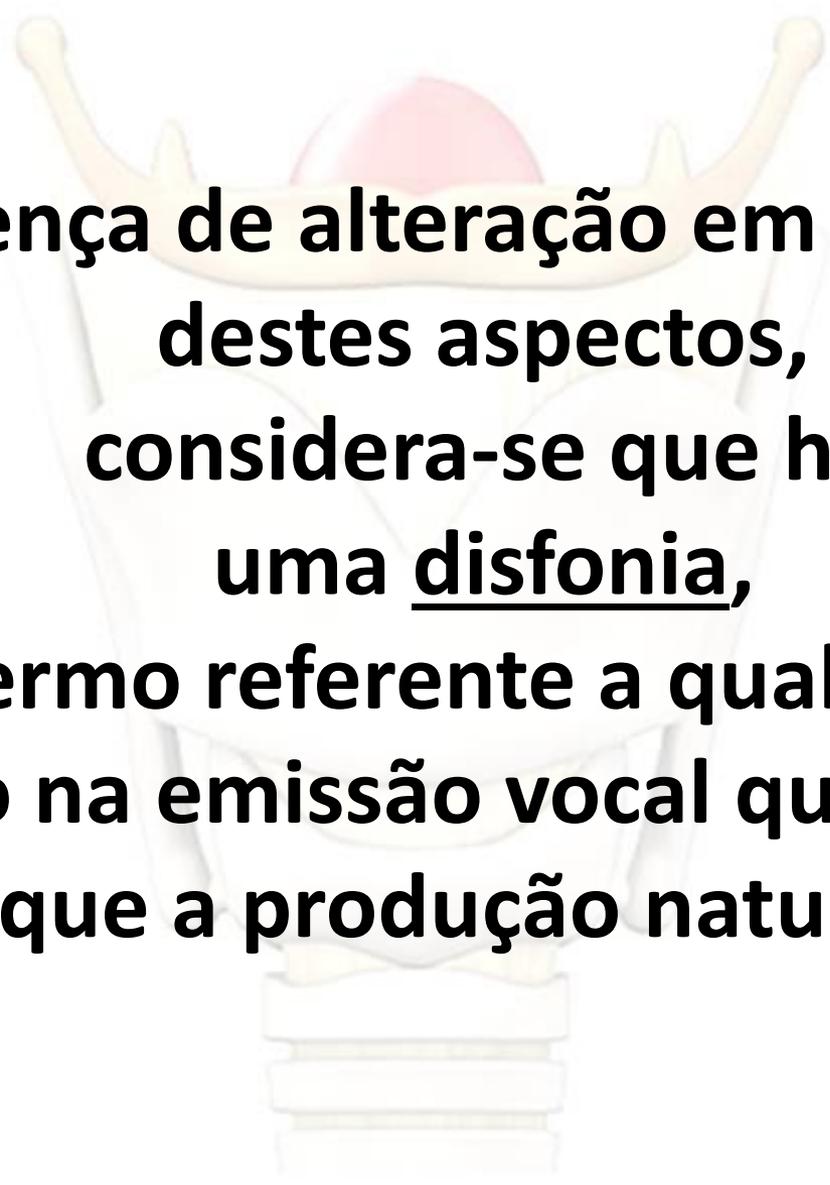
As características vocais apresentadas na presbifonia ou ainda em outros tipos de disfonia assemelham-se àquelas apresentadas em situações de repouso vocal prolongado. O desuso muscular observado na senescência causa perda de fibras musculares.

No entanto, tem-se observado que indivíduos com vozes treinadas, cantores clássicos e populares com longas carreiras, e idosos fisicamente ativos apresentam bons resultados vocais nesse período da vida.



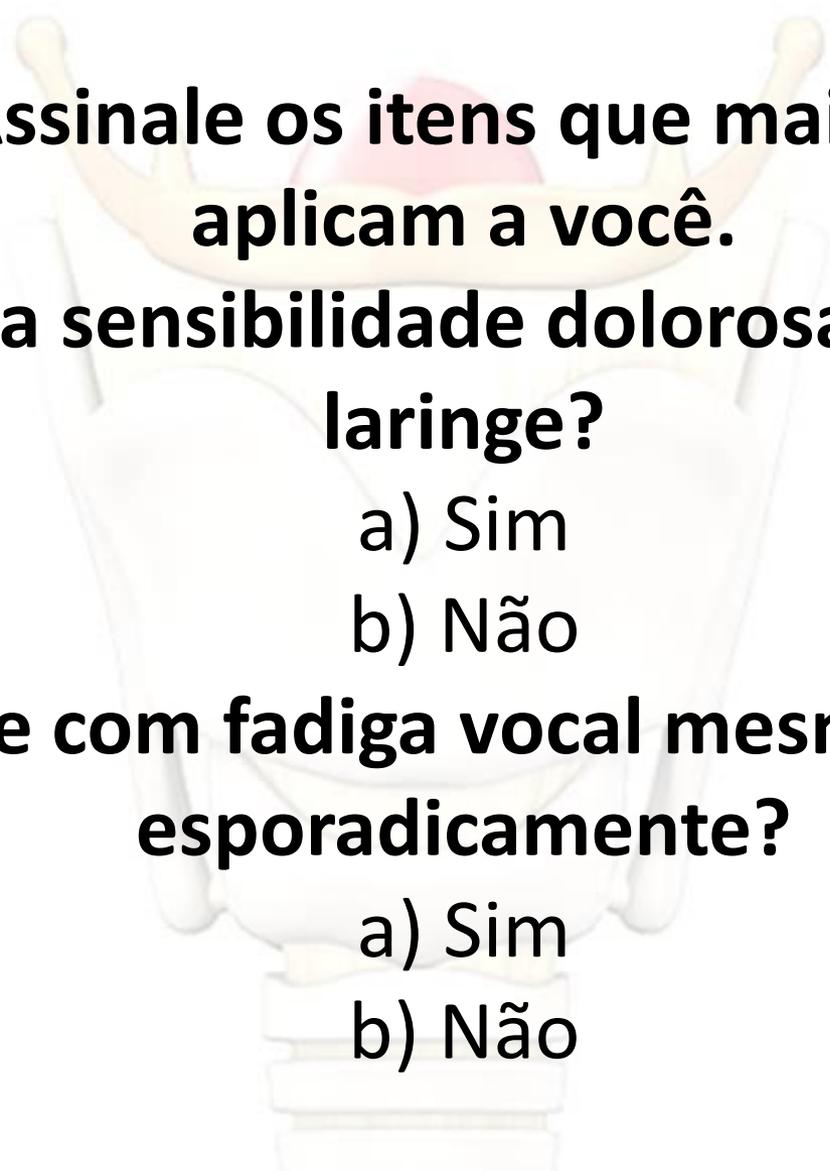
Além da presbifonia, a rouquidão nos idosos pode ser causada por: lesões benignas da prega vocal (28,6%), seguido de lesões malignas (27,6%), paralisias de pregas vocais (25,5%), refluxo laringofaríngeo (13,3%) e disfonia funcional (10,2%)<sup>4</sup>

Para uma voz ser considerada  
"normal" ou saudável, tem que ser clara e  
limpa, emitida numa intensidade adequada  
ao ambiente,  
produzida sem esforço  
ou cansaço ao falante,  
devendo também representá-lo quanto à  
idade e sexo.



**Na presença de alteração em um ou mais destes aspectos, considera-se que há uma disfonia, termo referente a qualquer alteração na emissão vocal que impeça ou prejudique a produção natural da voz.**





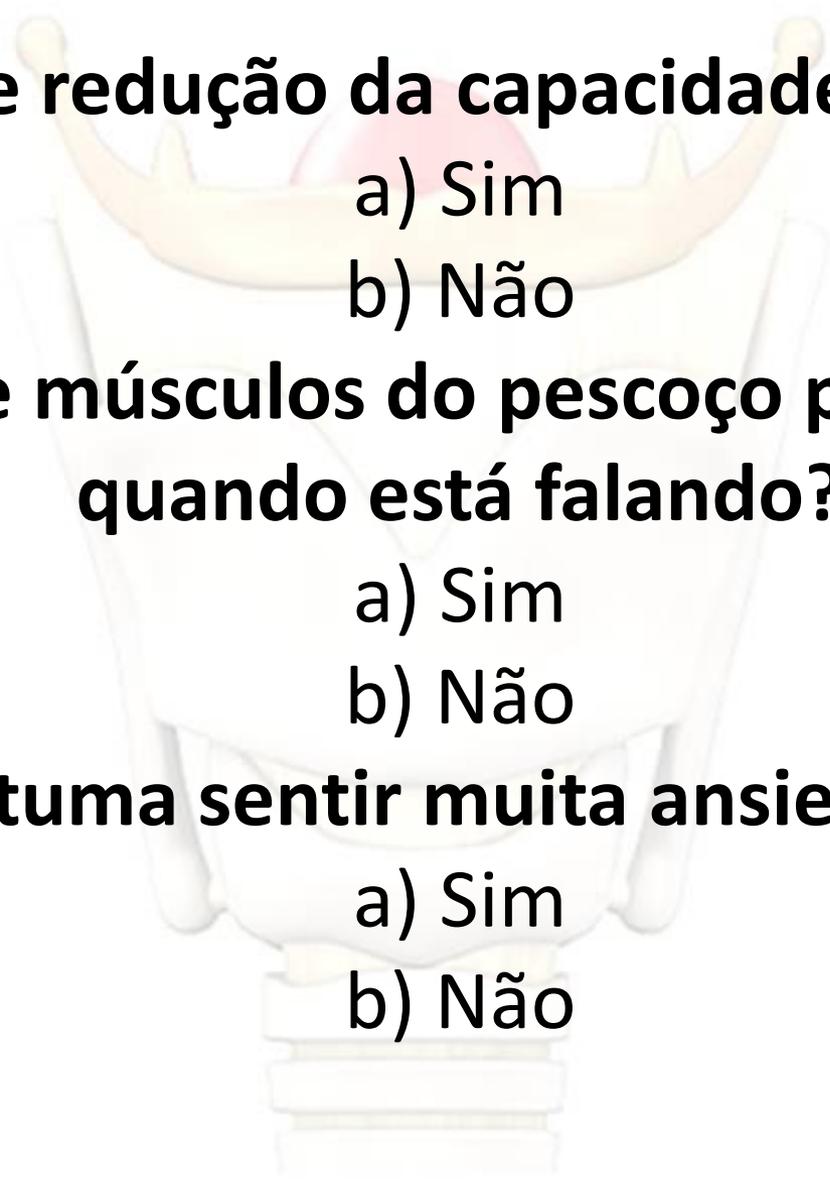
**Assinale os itens que mais se aplicam a você.**

**Tem alguma sensibilidade dolorosa na região da laringe?**

- a) Sim
- b) Não

**Sofre com fadiga vocal mesmo que esporadicamente?**

- a) Sim
- b) Não



**Sente redução da capacidade vocal?**

a) Sim

b) Não

**Suas veias e músculos do pescoço parecem saltar quando está falando?**

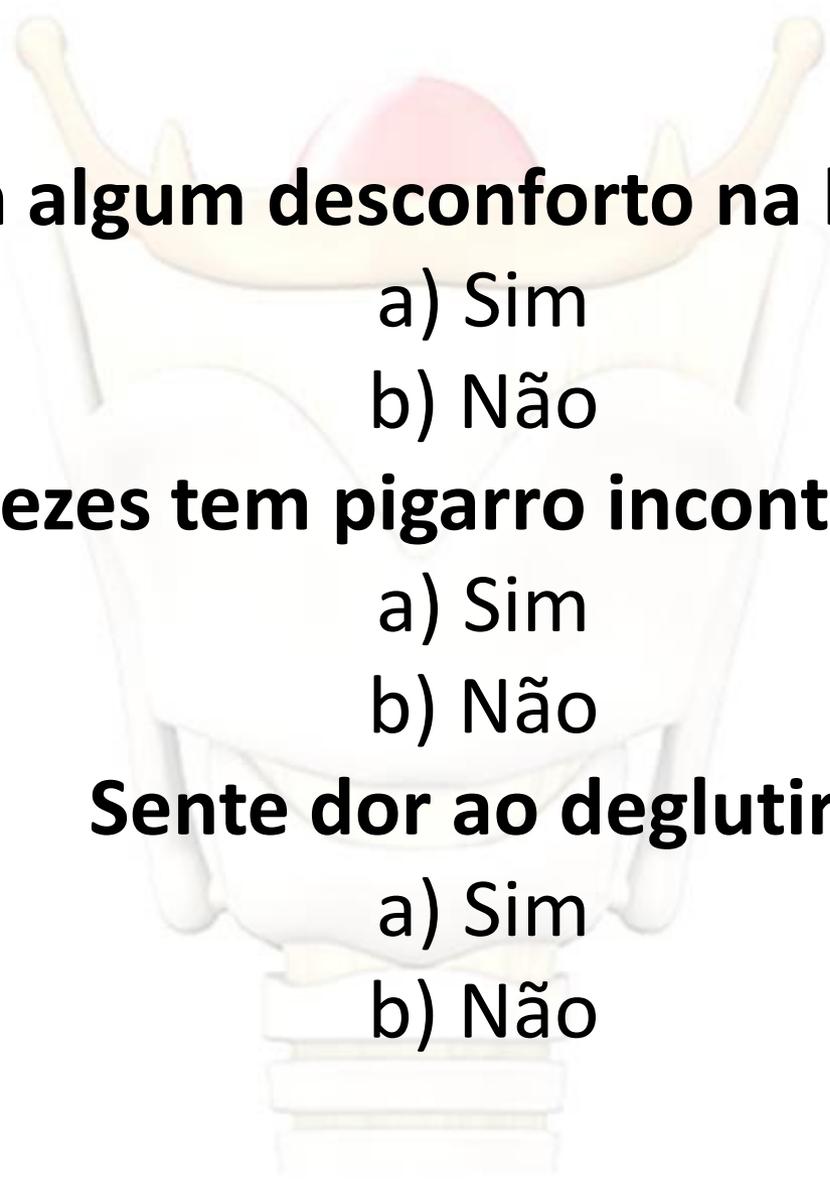
a) Sim

b) Não

**Costuma sentir muita ansiedade?**

a) Sim

b) Não



**Tem algum desconforto na laringe?**

a) Sim

b) Não

**Às vezes tem pigarro incontrolável?**

a) Sim

b) Não

**Sente dor ao deglutir?**

a) Sim

b) Não

**Sente uma "secura" na boca ou na laringe?**

a) Sim

b) Não

**Freqüentemente tem a impressão de que a garganta  
está coçando?**

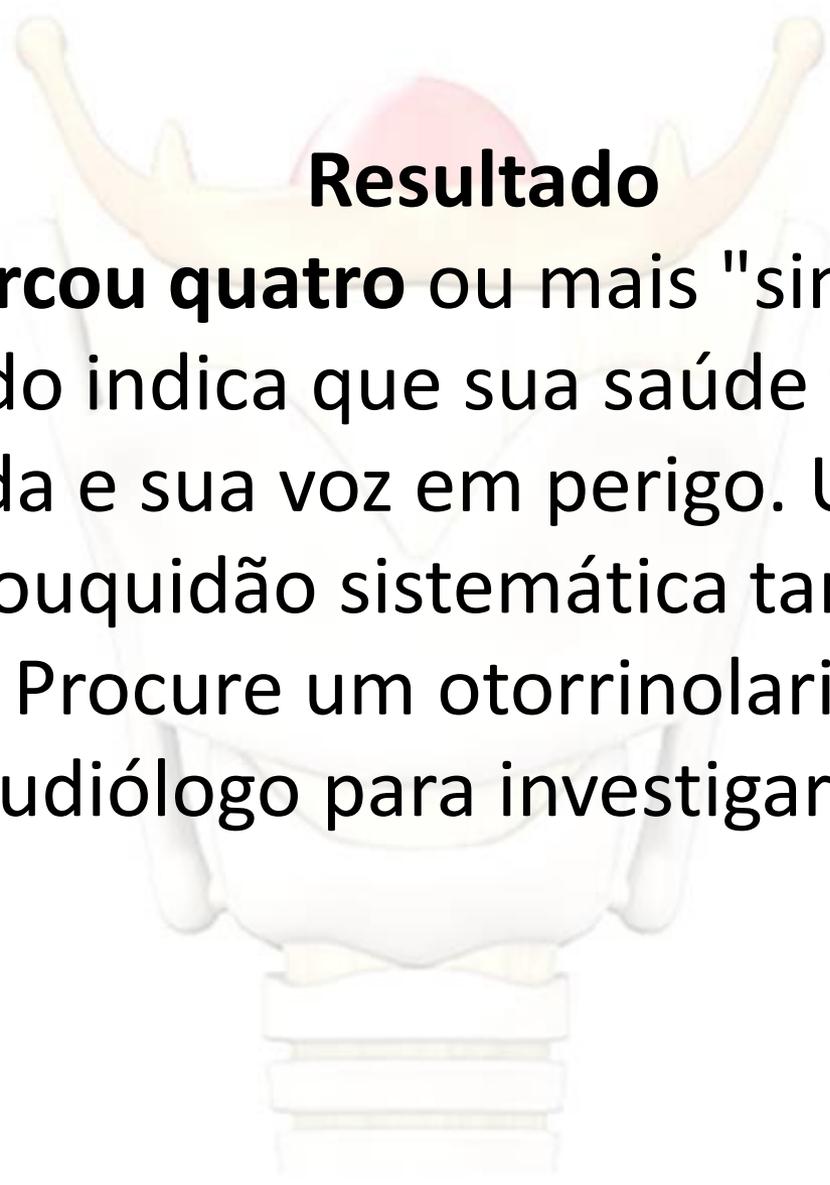
a) Sim

b) Não

**Tem azia ou refluxo com freqüência?**

a) Sim

b) Não



## Resultado

**Se você marcou quatro ou mais "sim", fique alerta.**

Esse resultado indica que sua saúde vocal pode estar comprometida e sua voz em perigo. Uma alteração de voz como a rouquidão sistemática também é um sinal de alerta. Procure um otorrinolaringologista ou fonoaudiólogo para investigar seu caso.

Uma relação interpessoal pode ser influenciada pela psicodinâmica vocal, que é o impacto psicológico que o comportamento do falante causa no ouvinte (Behlau & Pontes, 1995).



# Práticas Vocais: 1 Higiene Vocal

**A higiene vocal deve ser seguida por adultos e crianças, mas principalmente por profissionais que usam a voz como meio de trabalho.**

**Hidratação do organismo é fundamental. Beba no mínimo 8 copos de água por dia, em pequenos goles, em temperatura ambiente.**



3 Durma pelo menos oito horas por dia.



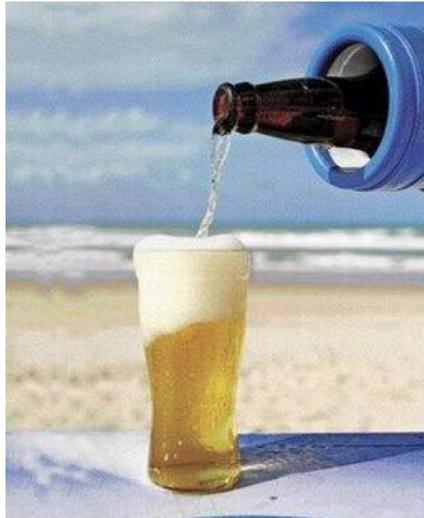
4 Faça repouso vocal.

5 Faça relaxamento ou alongamento da musculatura de cabeça, pescoço e ombros.



**6 Abusos que devem ser evitados para poupar a laringe de esforços desnecessários que muitas vezes são feitos e trazem prejuízo à voz e desconforto ao falante, são eles:**

As bebidas alcoólicas têm uma propriedade anestésica e irritante.



- Muito café é prejudicial para o estômago, gera um aumento da secreção da saliva e provoca produção de muco, podendo causar pigarro, então não deve ser ingerido antes da oratória.



**Tossir ou pigarrear excessivamente  
provoca um atrito intenso nas pregas  
vocais, podendo ocasionar lesões.**



**O grito deve ser sempre evitado.**  
**Evitar controlar a atenção da turma através do volume excessivo da voz.**

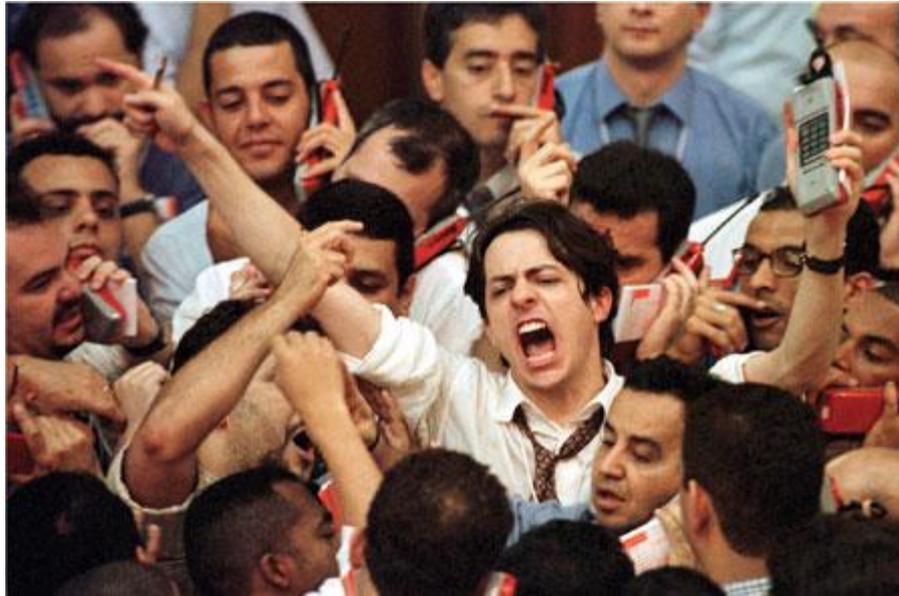
**Cuidado com o "STRESS" físico ou mental.**



**Falar excessivamente durante quadros gripais ou crises alérgicas pode causar danos irreversíveis, pois os tecidos que revestem a laringe estão inchados e o atrito das pregas vocais durante a fala passa a ser uma forte agressão. Deve-se falar o mínimo possível nessas ocasiões, e beber água em abundância.**



**Falar em ambientes ruidosos ou abertos leva o falante a intensificar a emissão vocal, pois há competição sonora. Quando possível deve-se evitar tais ambientes, mas no caso de profissionais que trabalham e tais condições a voz deve intensificada a articulação dos sons da fala.**



**Falar demasiadamente, logicamente causa sobrecarga vocal. As pregas vocais são músculos como qualquer outro, e também sofrem fadiga.**



**Evite ingerir líquidos ou alimentos excessivamente gelados ou quentes, para evitar o choque térmico.**



**O cigarro faz muito mal à saúde!  
Evitar o fumo, pois a fumaça do  
cigarro  
agride diretamente a mucosa das  
pregas vocais,  
causando ressecamento,  
irritação e inchaço.**



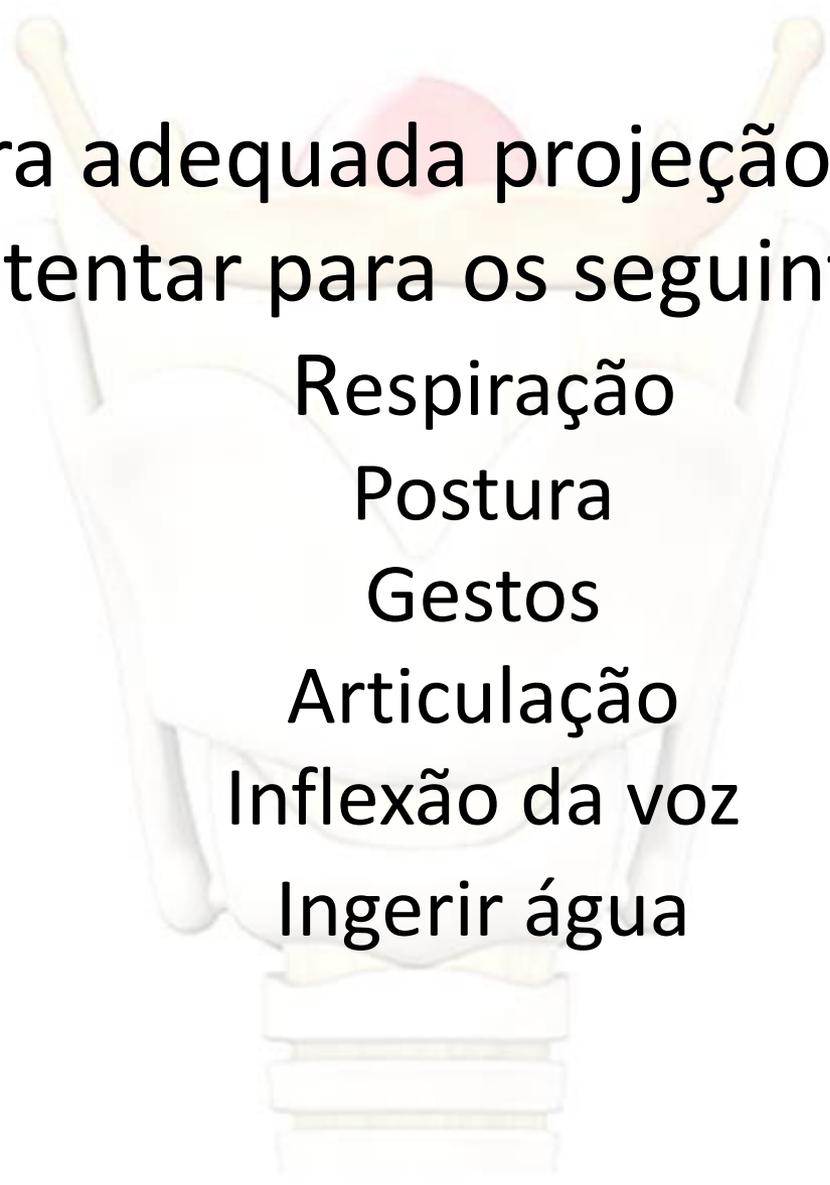
# Evitar as seguintes CRENDICES:

- Tomar conhaque ou cachaça para “aquecer” a VOZ...
- Utilizar sprays...
- Chupar pastilhas...
- Cochichar ...
- Chupar balas de menta...

# **Informações verdadeiras que devem ser seguidas:**

**Ingerir maçã, sucos e frutas cítricas, essas frutas tonificam e limpam a voz, pois elas diminuem a viscosidade da saliva e ajudam a evitar o pigarro que machuca as pregas vocais.**





Para adequada projeção vocal,  
deve-se atentar para os seguintes aspectos:

Respiração

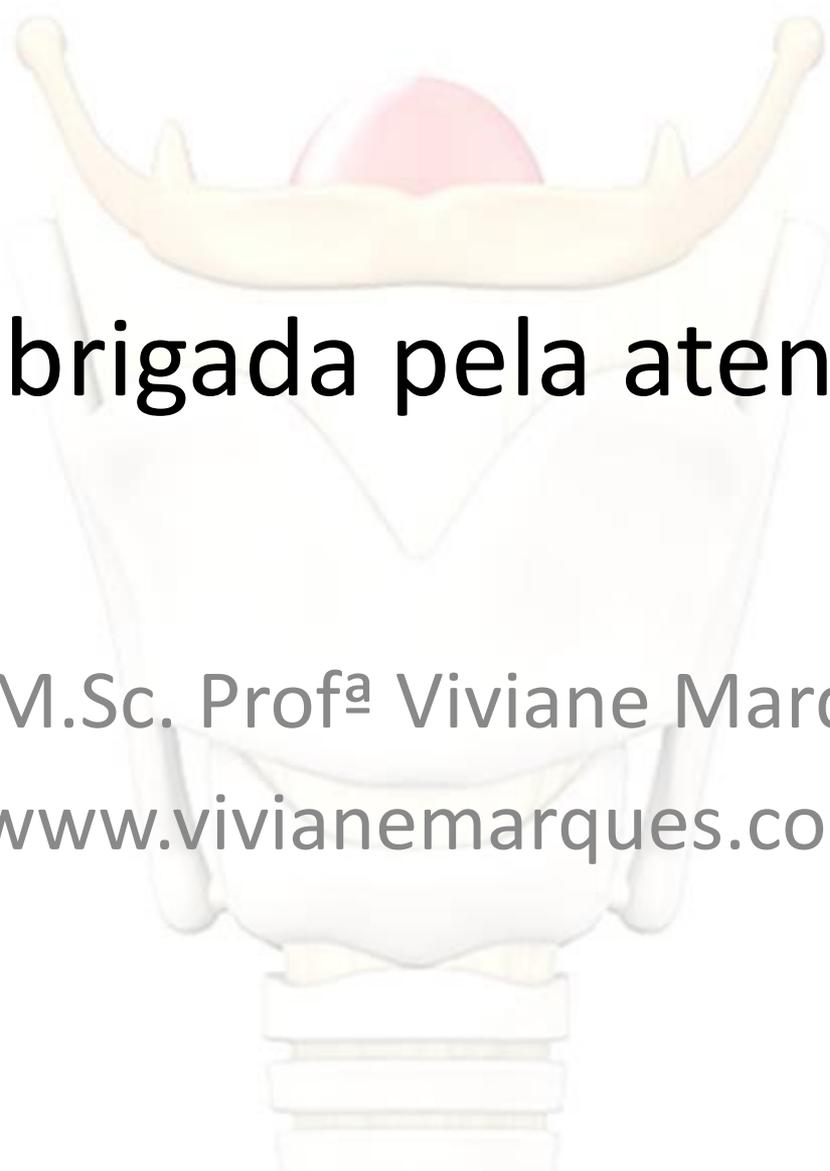
Postura

Gestos

Articulação

Inflexão da voz

Ingerir água



Obrigada pela atenção!

M.Sc. Prof<sup>a</sup> Viviane Marques  
[www.vivianemarques.com.br](http://www.vivianemarques.com.br)