

PROGRAMA TERAPÊUTICO PARA PRESBIFONIA COM USO DOS TUBOS DE RESSONÂNCIA

Aurora Luza de Carvalho; Mariana Rebeka Gomes Queiroz; Everson Hozano da Silva; Jônia Alves Lucena (Orientadora)

A senescência é um processo natural na vida dos indivíduos. O envelhecimento traz impactos e alterações em todo o corpo. Com o passar dos anos, os indivíduos sofrem diminuição nas habilidades corporais, registrando perda no controle neuromuscular e nos processos perceptivos, o que também pode ocorrer na laringe. Às alterações vocais inerentes ao envelhecimento dá-se o nome de presbifonia. O início das alterações vocais decorrentes do envelhecimento dependerá da saúde física e psíquica do indivíduo, como também de sua história de vida, além de fatores hereditários, raciais, 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; aumento do *jitter* e da variabilidade da frequência fundamental, 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. Com o objetivo de melhorar a qualidade vocal do idoso, a terapia vocal é, muitas vezes, indicada. Dentre as técnicas utilizadas em terapia vocal, destacam-se os exercícios de trato vocal semiocluido (ETVSO). Dentre os ETVSO, a utilização dos tubos de ressonância pode ser uma opção positiva. Os tubos promovem benefícios para a fonação e respiração, podendo ser realizada combinando-se com outros exercícios. O objetivo do projeto Saúde Vocal do Idoso, desenvolvido no Núcleo de Atenção ao Idoso (NAI), da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) foi oferecer uma melhor qualidade de vida aos participantes por meio de atividades que promovam melhoria do ajuste vocal e, conseqüentemente, melhore a comunicação como um todo por meio da terapia vocal com uso de tubos de ressonância. Participaram da ação dez idosos com queixas de voz. Inicialmente, foram realizadas avaliações, a saber: avaliação acústica da voz através dos softwares *VoxMetria* e *Fonoview*; avaliação de laringe, realizada pelo otorrinolaringologista; e autoavaliação vocal - o paciente dava o seu parecer sobre sua voz e os impactos que ela trazia sobre o outro e sobre ele mesmo. Após confirmação do diagnóstico de presbifonia, iniciou-se o trabalho terapêutico em grupo, com encontros semanais. Nos primeiros momentos, foram realizadas orientações e discussões sobre o mecanismo do funcionamento da voz, bem como sobre medidas de saúde vocal, como hidratação, hábitos deletérios para a voz, articulação, entre outros. Para tal, fez-se uso de recursos de textos e vídeos didáticos. Os demais encontros aconteceram sempre em dois momentos: no primeiro momento, os idosos realizavam exercícios mais globais sobre comunicação e memória. No segundo momento, foram realizadas práticas vocais, com os exercícios de trato vocal semiocluido, utilizando-se os tubos de ressonância. Os exercícios realizados com o tubo de ressonância seguiram uma ordem de complexidade. Inicialmente, os idosos eram orientados em fazer o sopro sonorizado com a vogal /u/. Posteriormente, foram incluídos exercícios com a emissão do /u/ em dois tons, bem como em escalas ascendentes e descendentes, em *legato* e *stacato*. Por fim, os idosos cantarolavam músicas com o uso dos tubos. Os tubos também eram utilizados para trabalhar o tempo máximo de fonação, chamando-se a atenção para o tipo respiratório adequado. Também foram incluídas nas sessões

discussões sobre o envelhecimento e qualidade de vida. Ao longo dos encontros, foram percebidas melhoras nas vozes dos participantes, confirmadas pelas reavaliações vocais realizadas. Os próprios integrantes do grupo deram depoimentos positivos sobre os ganhos relacionados à voz e também à própria qualidade de vida, após o uso dos tubos de ressonância. O trabalho mostrou o quanto é importante ações que ajudem a melhorar a eficiência vocal do idoso, com repercussões na comunicação oral e na qualidade de vida.

Palavras-chaves: idoso; presbifonia; voz