

O teste que se segue serve para avaliar a sua voz, contudo ele não substitui a avaliação vocal que só poderá ser feita por um profissional qualificado. Este profissional é o otorrinolaringologista, que vai avaliar se existe alguma lesão no seu aparelho fonatório, e o fonoaudiólogo, que tem a função de avaliar a qualidade da sua voz.

- O teste foi desenvolvido por pesquisadores do Centro de Voz da Universidade de Pittsburgh* nos Estados Unidos e é bem simples.

* The Voice Handicap Index (VHI):Development and Validation, Barbara H. Jacobson, Alex Johnson, Cynthia Grywalski, Alice Silbergleit. Gary Jacobson, Michael S. Benninger, American Journal of Speech-Language Pathology, Vol 6(3), 66-70, 1997.

Para fazer o teste, siga as instruções abaixo:

1) Assinale a opção corresponde à situação vivenciada por você com relação à sua voz.

Índice de Problema Vocal

A minha voz faz com que seja difícil os outros me ouvirem .

- a) Nunca b) Quase Nunca c) às vezes
d) Quase sempre e) Sempre

As pessoas têm dificuldade em compreender o que eu falo em um local ruidoso .

- a) Nunca b) Quase Nunca c) às vezes
d) Quase sempre e) Sempre

As pessoas perguntam: “ O que se passa com a sua voz? “

- a) Nunca b) Quase Nunca c) às vezes
d) Quase sempre e) Sempre

Sinto como se tivesse de me esforçar para produzir a voz .

- a) Nunca b) Quase Nunca c) às vezes
d) Quase sempre e) Sempre

As minhas dificuldades com a voz limitam a minha vida pessoal e social .

- a) Nunca b) Quase Nunca c) às vezes
- d) Quase sempre e) Sempre

A clareza da minha voz é imprevisível .

- a) Nunca b) Quase Nunca c) às vezes
- d) Quase sempre e) Sempre

Sinto-me fora das conversas por causa da minha voz .

- a) Nunca b) Quase Nunca c) às vezes
- d) Quase sempre e) Sempre

O meu problema de voz me causa problemas económicos .

- a) Nunca b) Quase Nunca c) às vezes
- d) Quase sempre e) Sempre

O meu problema de voz me deixa preocupado (a) .

- a) Nunca b) Quase Nunca c) às vezes
d) Quase sempre e) Sempre

A minha voz faz com que eu me sinta deficiente .

- a) Nunca b) Quase Nunca c) às vezes
d) Quase sempre e) Sempre

2) Faça o somatório dos pontos referente a cada opção que você assinalou nas questões acima, atribuindo os seguintes pontos:

Nunca = 0 ponto

Quase Nunca = 1 ponto

Às Vezes = 2 pontos

Quase Sempre= 3 pontos

Sempre = 4 pontos.

3) Com base no total de pontos obtidos, leia abaixo a interpretação proposta pelo teste:

- 0 a 10 pontos: Mais baixo escore. Indica que você provavelmente não tem qualquer alteração vocal ou tem uma alteração vocal muito leve. Procure o otorrinolaringologista e o fonoaudiólogo para fazer um trabalho de prevenção, ou seja, para manter a saúde da sua voz.
- 11 a 20 pontos: Escore médio. Indica que você tem uma alteração vocal moderada. É possível que você venha a desenvolver se não cuidar da sua voz um “calo” nas pregas vocais como um nódulo ou pólipos. Você já deve procurar ajuda profissional para que seu caso não se agrave.
- Mais de 20 pontos: Escore alto. Indica que já existe uma patologia vocal instalada. Não espere mais. Procure agora mesmo o seu otorrinolaringologista e o seu fonoaudiólogo, não perca mais tempo. Lembre que a voz é seu instrumento de trabalho.

LEMBRETE IMPORTANTE: este teste (o VHI) apenas faz uma triagem muito preliminar do estado de saúde de sua voz; pode ser interpretado como um aviso de que medidas de atenção à sua saúde vocal devem ser tomadas ou que você necessita procurar ajuda especializada para tratamento do problema indicado. Novamente lembramos que a forma adequada de avaliar sua voz é procurar um profissional de fonoaudiologia ou de otorrinolaringologia.