

Terapia vocal para pessoas transgêneras/não binárias

A CHA está comprometida em oferecer à comunidade transgênera acesso a serviços e cuidados de saúde de alta qualidade. Oferecemos terapia hormonal para adultos e adolescentes com 16 anos ou mais e acesso a serviços para menores de 16 anos. Nossas profissionais da CHA trabalharão com você para apoiar as decisões mais adequadas para você.

A terapia vocal para pessoas transgêneras/não binárias é uma terapia especializada que pode ajudar a alcançar a modificação da voz de modo a espelhar sua identidade de gênero. A modificação do tom de voz (aumentar ou diminuir o tom) pode ser alcançada através da terapia vocal. Além disso, você também pode querer aprender habilidades de comunicação e modos de falar que espelhem sua identidade de gênero, as quais podem ser visadas nas sessões de terapia fonoaudiológica.

O som da sua voz — anatomia

A frequência ressonante (ou tom percebido) de uma pessoa está relacionada ao tamanho das cordas vocais, aos hormônios (testosterona) que resultam no espessamento das cordas vocais na puberdade e a outras estruturas anatômicas que desempenham um papel na geração da voz. Cordas vocais menores geram vozes mais agudas, e cordas vocais maiores geram vozes mais graves.

Além da terapia hormonal, a cirurgia pode ser uma opção para homens transgêneros que desejem diminuir o tom de voz, no caso de alguns pacientes. Embora o uso de testosterona provoque alterações para diminuir o tom de voz de uma pessoa, a terapia com estrogênio ou hormônio pode não afetar diretamente a voz e o tom. A terapia vocal pode desempenhar um papel na obtenção desse tom desejado.

A identificação equivocada e prejudicial do gênero de pessoas transgêneras e não binárias com base no tom de suas vozes ocorre regularmente. Nossas vozes desempenham um papel enorme em nossa identidade, e é importante termos as ferramentas disponíveis para encontrarmos a voz que corresponda à nossa identidade!

Feminização:

O tom médio para o que é considerada uma voz feminina é de 220 Hz, sendo que qualquer tom acima de 160 Hz geralmente é considerado feminino. Qualidades vocais adicionais podem ser aprendidas com terapia vocal ou modificação da voz. Aumentar sua variabilidade de tom usando mais alcance e ressonância, falando em um registro mais estreito, são dois exemplos.

Masculinização:

O tom médio para o que é considerada uma voz masculina é de 120 Hz, sendo que qualquer tom abaixo de 175 Hz geralmente é considerado masculino.

O uso de testosterona abaixará a sua voz, mas talvez não o suficiente, e poderá causar efeitos secundários. Às vezes, a laringe de uma pessoa não fica proporcionalmente maior que as cordas vocais, levando a problemas vocais. A terapia vocal pode ajudar a resolver esse problema e outras preocupações, como fadiga vocal, rouquidão, craqueados na voz, projeção e sonoridade jovem.

Algumas pessoas preferem não tomar testosterona e dependem da terapia vocal para fazer mudanças na voz. Qualidades vocais adicionais também podem ser aprendidas com a terapia vocal. Alguns exemplos incluem usar um intervalo de tom mais estreito para reduzir a variabilidade do tom e falar mais alto para aumentar a intensidade da voz.

Não binário:

O intervalo para o tom de um gênero não binário está entre 155 e 187 Hz. A terapia vocal pode ajudar você a treinar sua voz para manter um tom mais neutro, que corresponda melhor à sua identidade de gênero.

Quanto tempo duram as mudanças?

O tamanho da anatomia das suas cordas vocais afetará o quanto você é capaz de modificar o seu tom. A prática de outras qualidades vocais relacionadas ao seu estilo de comunicação pode afetar a forma como você transmite seu gênero. Converse com seu profissional de saúde sobre a cirurgia se você estiver insatisfeito com os resultados da terapia vocal.

A terapia vocal envolve riscos?

Não deve doer para falar. Pode ocorrer tensão nas cordas vocais durante a terapia vocal. Entre em contato com seu profissional de saúde se você sentir rouquidão, fadiga vocal ou dor ao falar. Talvez seja necessário que você descanse a voz ou modifique a sua terapia.

Encontre o terapeuta vocal ideal

Não deve doer para falar. Pode ocorrer tensão nas cordas vocais durante a terapia vocal. Entre em contato com seu profissional de saúde se você sentir rouquidão, fadiga vocal ou dor ao falar. Talvez seja necessário que você descanse a voz ou modifique a sua terapia.

Find the right voice therapist

Existem muitas terapeutas vocais excelentes, mas é importante encontrar alguém que entenda suas necessidades e ajude você a alcançar seus objetivos. Fale com o seu prestador de cuidados primários para receber uma indicação.