

A voz mudou, e agora? A ação dos andrógenos nas cordas vocais

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 15/05/2008

Entenda a fisiologia da mudança vocal masculina na adolescência e como cuidar da saúde laríngea.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianorichardo.com/post/a-voz-mudou-e-agora-a-acao-dos-androgenos-nas-cordas-vocais>

A famosa desafinada ou quebra de voz na adolescência é um dos sinais mais marcantes da puberdade. Sob a ação da testosterona, a laringe masculina cresce e as cordas vocais tornam-se mais espessas e longas.

O processo de mudança

O crescimento da laringe forma o 'pomo de adão' (proeminência laríngea). Durante o período de transição, que costuma durar cerca de um ano, o controle neuromuscular das cordas vocais pode oscilar, gerando sons agudos involuntários.

Cuidados com a voz

Gritar em excesso ou forçar tons muito graves pode causar microlesões ou nódulos vocais. Beber água em temperatura ambiente ao longo do dia mantém as pregas vocais bem hidratadas.

Tranquilidade e paciência

Essa oscilação é absolutamente passageira. Em pouco tempo, a voz encontra seu timbre definitivo, mais encorpado e estável.

Informação de caráter educativo. Para dúvidas individuais ou sintomas específicos, consulte seu farmacêutico ou médico de confiança.