



Grupo Vozes com Orgulho

UBS Vila Esperança – Dr. Cassio
Bittencourt Filho

Por Que Este Grupo Foi Criado?

O grupo de Hormonização nasceu a partir de uma necessidade percebida durante as consultas individuais de psicologia. Foi identificada uma alta incidência de sofrimento psíquico e isolamento social entre a população trans atendida na Unidade.

Apesar da satisfação com o avanço do tratamento hormonal, havia queixas relacionadas ao incômodo com a voz, o que nos levou a propor o treinamento vocal como um importante recurso para trabalhar a autoestima e bem-estar dos participantes



Nosso Objetivo

Bem-Estar Integral

Promover o bem-estar físico e mental das pessoas trans atendidos em nossa Unidade

Identidade Pessoal

Apoiar a construção da identidade pessoal por meio de um espaço terapêutico e de apoio mútuo

Não olhamos apenas para as questões de identidade de gênero, mas para seres humanos com suas vulnerabilidades, desafios, talentos e direitos de ser quem é.

Autoestima

Fortalecer a autoestima e o sentimento de pertencimento de cada participante

Rede de Apoio

Construir, fortalecer e ampliar a rede de apoio dos participantes

Quem Participa do Grupo?

O grupo é destinado a pacientes trans em acompanhamento na Unidade de Saúde, que estejam em processo de transição de gênero e/ou hormonização.

Demandas de Saúde Mental

Pacientes com demandas de saúde mental e que buscam fortalecer sua autoimagem e confiança pessoal

Questões Vocais

Pessoas que desejam trabalhar aspectos relacionados à voz e expressividade

Enfrentamento Emocional

Indivíduos que lidam com questões emocionais e sociais relacionadas às questões de gênero

Equipe Multiprofissional

Psicóloga

Gigliole Martins Oliani

Realiza o acolhimento, condução de relaxamento, rodas de conversa e encaminhamentos necessários para o cuidado integral.



Fonoaudióloga

Rebeca Sandriny Santa da Silva

Realiza técnicas voltadas à adequação vocal, articulação, ressonância e expressividade, respeitando a individualidade e a identidade de gênero.



Sempre que possível, outros profissionais também compõem a equipe.

Proposta do Grupo

O grupo de Hormonização oferece um espaço seguro e acolhedor, onde pacientes podem compartilhar experiências, sentimentos e desafios de forma aberta, respeitosa e sem julgamentos.

Vínculos e Apoio

Favorecer o estabelecimento de vínculos e o fortalecimento da rede de apoio entre participantes

Estratégias de Enfrentamento

Desenvolver estratégias de enfrentamento para situações relacionadas às questões de gênero

Saúde Integral

Promover saúde física e mental de forma integrada

Talentos Pessoais

Valorizar e estimular talentos e habilidades de cada participante

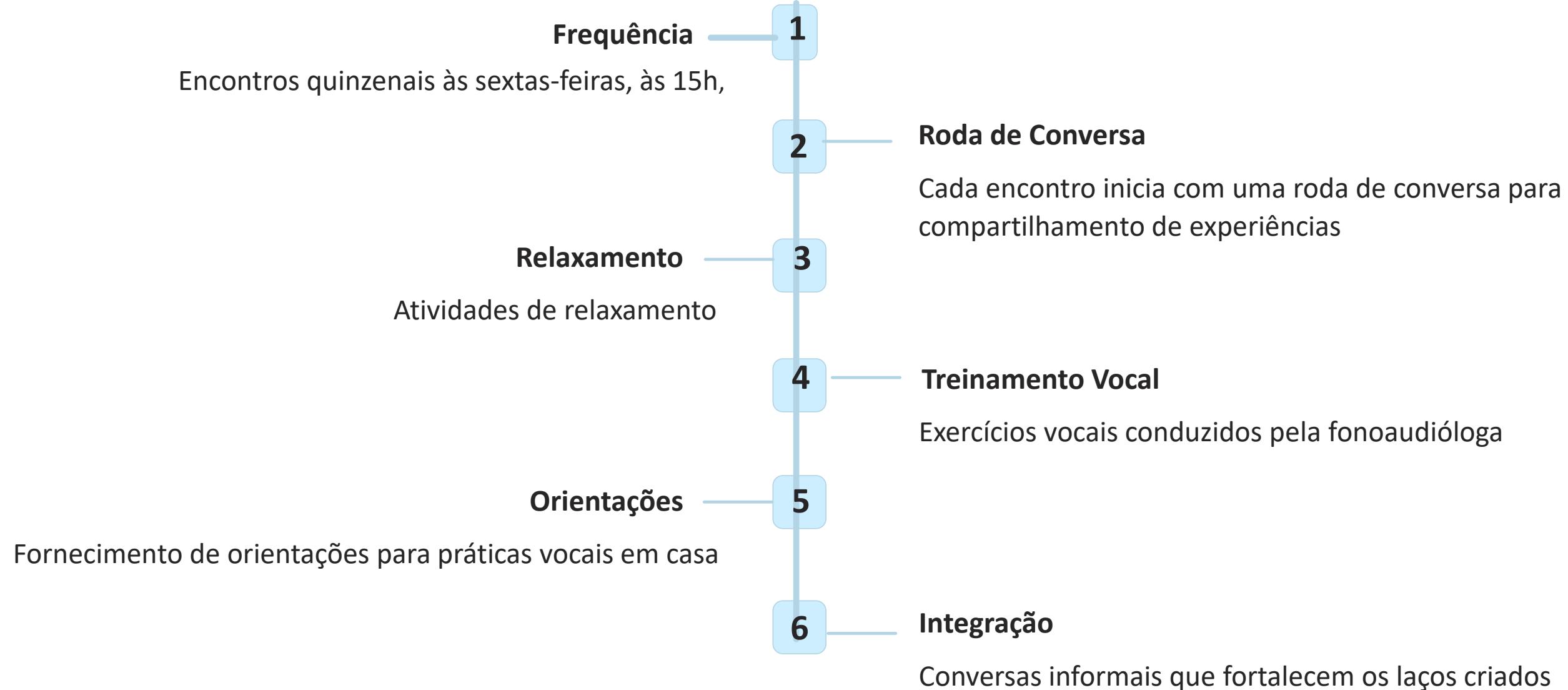
Construção de todos



Autoestima e Voz

Trabalhar autoestima, autoimagem e expressão vocal de forma individualizada

Como Funcionam os Encontros?



Trajetória do Grupo

Nov/24 Início do Grupo

Set/25 Treinamento Vocal

Próximos passos:

- Criação de um vídeo educativo voltado aos profissionais, com o objetivo de promover a humanização e educação em saúde com foco no acolhimento aos pacientes trans.
- Criação de um coral - pode ser uma forma potente de reforçar autoestima, pertencimento e integração com a comunidade.
- Participação da Nutricionista para abordar temas, como: alimentação durante a hormonização, relação entre nutrição, energia corporal, bem-estar e estratégias alimentares para minimizar possíveis efeitos colaterais
- Participação do Educador Físico para auxílio no alongamento corporal, orientações relaxamento muscular, importante para reduzir tensões cervicais e facilitar articulação e projeção vocal.

Atuação – Fonoaudiologia

Realizo encontros de **treinamento vocal**, que incluem:

- Orientações sobre higiene vocal e cuidados com a voz.
- Exercícios de respiração, ressonância e projeção vocal.
- Treinamento de pitch, entonação, ritmo e gestualidade comunicativa.
- Discussões sobre percepção vocal e construção da identidade sonora.
- Acompanhamento da evolução individual e coletiva.

O objetivo não é “mudar a voz” de forma padronizada, mas sim **desenvolver uma comunicação que represente autenticamente cada participante**, respeitando suas necessidades, desejos e limites.

Registro Vocal – Antes e Depois do Treinamento

Para monitorar o progresso e oferecer um acompanhamento mais completo, realizado:

- **Gravação de voz antes do início do treinamento vocal** (linha de base).
- As gravações serão **repetidas ao final do processo** para possibilitar comparação e análise do desenvolvimento individual.
- Esse recurso permite que as próprias pessoas **percebam suas conquistas**, além de auxiliar na avaliação profissional.

Todas as gravações foram realizadas **somente após a assinatura do Termo de Consentimento de Uso de Imagem**, garantindo que cada participante estivesse totalmente ciente e de acordo com o processo, respeitando princípios éticos e de privacidade.

Propostas para percepção vocal

- **Simulação de situações sociais** (apresentação pessoal, pedir informação, conversar com amigos).
- **Feedback auditivo e perceptivo** para que cada pessoa reconheça a voz que deseja construir.
- **Apoio à comunicação não verbal**: gestos, expressões faciais e postura.

Percepções dos Participantes e Demandas Vocais Observadas no Grupo

Durante os encontros, alguns integrantes do grupo relataram **receio de que a voz fique “caricaturada” ou que percam a capacidade de se reconhecer na própria voz.** Esse medo é comum e totalmente compreensível, pois a voz faz parte da identidade e da forma como cada pessoa se vê e se apresenta ao mundo.

Muitos participantes expressaram preocupação em não atingir um resultado que pareça artificial. Por isso, reforço continuamente que o objetivo do treinamento vocal **não é criar um padrão**, mas sim **desenvolver uma voz autêntica, confortável e alinhada à identidade de cada um**, preservando naturalidade e saúde vocal.

Resultados Observados



Melhora na Qualidade Vocal

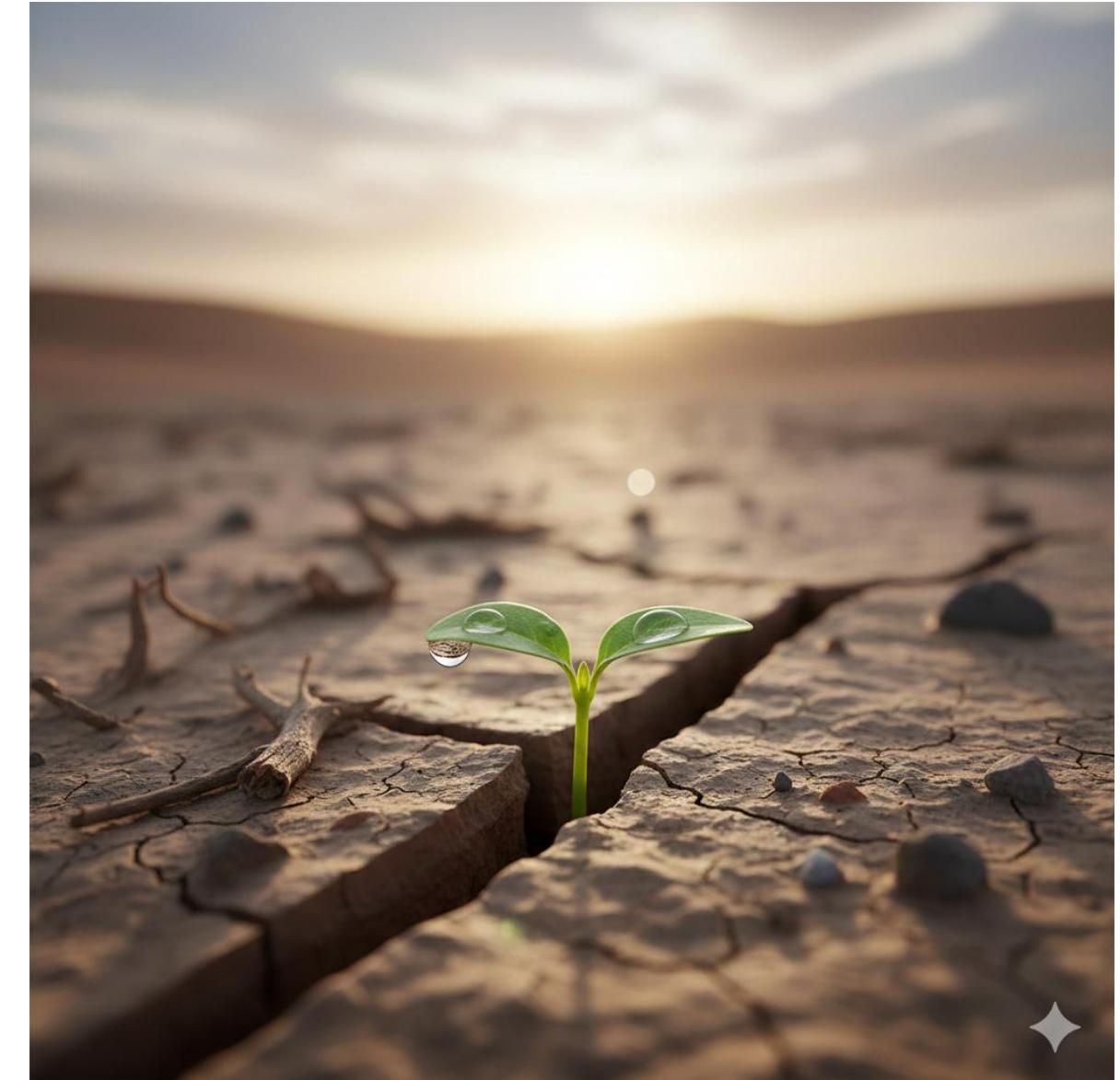
Foi observada melhora significativa na qualidade vocal dos participantes, com destaque para o aperfeiçoamento da articulação, projeção e naturalidade da voz de acordo com os objetivos individuais de cada um.

Fortalecimento de Vínculos

Percebeu-se um fortalecimento dos vínculos entre os participantes e a equipe multiprofissional, refletido em maior confiança, engajamento e assiduidade nas atividades propostas.

Uma Experiência Transformadora

O trabalho desenvolvido com o grupo de pacientes trans tem se mostrado uma experiência rica e transformadora, tanto pela rede de apoio formada quanto pela troca de saberes entre pacientes e profissionais.







OBRIGADA!!!



Acesse nosso site

www.sas-seconci.org.br

Rua Durval José de Barros, 264 – Vila Matilde – SP
Tel.: (11) 2289-0390 / 2093-8368
e-mail: comunicacao@sas-seconci.org.br