



Saúde Vocal

FONO ODONTO UERJ

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
FACULDADE DE ODONTOLOGIA
SETOR DE FONAUDIOLOGIA



PROGRAMA DE PROMOÇÃO EM SAÚDE VOCAL
Manual de Cuidados com a Voz

CATALOGAÇÃO NA FONTE
UERJ/REDE SIRIUS/CB/B

M294 Manual de cuidados com a voz / Organização/elaboração e divulgação Silvana da Gama Pastana... [et al.] – Rio de Janeiro : UERJ, 2023.

1 recurso eletrônico (13 p.) : il. color.

Realização Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Faculdade de Odontologia. Setor de Fonoudiologia (Fono Odonto Uerj). Programa de promoção em saúde vocal.

ISBN 978-65-999405-5-2

1. Voz. 2. Cordas Vocais - Cuidados. 3. Disfonia. I. Pastana, Silvana da Gama. II. Dias, Aline Tani III. Nascimento, Célia Regina Lopes do. IV. Meneses, Hilton Marangoni de. V. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Faculdade de Odontologia. Programa de promoção em saúde vocal.

CDU 616.22-008.5

Bibliotecário: Felipe Vieira Queiroz Xavier CRB: RJ - 230047/S

PROGRAMA DE PROMOÇÃO EM SAÚDE VOCAL

RIO DE JANEIRO

2024

REALIZAÇÃO

Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Faculdade de Odontologia

Setor de Fonoaudiologia

FINANCIAMENTO

Universidade do Estado do Rio de Janeiro

SGP/PROTEC

ORGANIZAÇÃO/ELABORAÇÃO E DIVULGAÇÃO

Fga. Silvana da Gama Pastana

Fga. Aline Tani Dias

Célia Regina Lopes do Nascimento

Hilton Marangoni de Menezes

PARCERIA/COLABORADORES

Núcleo de Teleodontologia

Profª/Drª Maria Isabel de Castro Souza

Paulo Rodrigues de Carvalho



APRESENTAÇÃO:

A saúde vocal é considerada um aspecto importante da saúde geral e da qualidade de vida do docente. Deste modo, a função vocal torna-se um instrumento de trabalho valioso, sendo a principal ferramenta no processo de comunicação, recurso fundamental na relação entre professor e aluno.

A combinação do uso prolongado da voz, dos fatores individuais, ambientais e da organização estrutural do trabalho podem contribuir para o aparecimento dos distúrbios vocais, as chamadas disfonias. Tendo em vista esta complexidade, os distúrbios vocais já constam como agravos referidos em protocolos do Ministério da Saúde, por estarem entre as doenças associadas à atividade laboral, configurada como distúrbios da voz relacionada ao trabalho-DVRT.

Diante deste cenário, se faz necessário pensar em ações que facilitem o acesso de informações de como preservar a saúde vocal dos Professores. Como forma de contribuir para essas ações, as Fonoaudiólogas da Faculdade de Odontologia elaboraram um programa de promoção em saúde vocal para os profissionais docentes da UERJ, que tem por finalidade desenvolver a conscientização sobre os mecanismos que envolvem a função vocal, o reconhecimento dos hábitos nocivos que podem levar às disfonias e, ainda, possibilitar a execução de condutas que orientem os cuidados com a voz.

Tenham uma boa leitura e uma boa saúde vocal.

Equipe do Programa de Promoção em Saúde Vocal - UERJ

Fga. Silvana da Gama Pastana

Fga. Aline Tani Dias

Célia Regina Lopes do Nascimento

Hilton Marangoni de Meneses

SUMÁRIO:

1.	<i>Como A Voz É Produzida.....</i>	<i>7</i>
2.	<i>Conheça Quem São Os Profissionais Da Voz.....</i>	<i>8</i>
3.	<i>Entenda O Que É Psicodinâmica Vocal.....</i>	<i>8</i>
4.	<i>Alterações Mais Encontradas Nos Profissionais Da Voz.....</i>	<i>9</i>
5.	<i>O Ambiente De Trabalho X Voz.....</i>	<i>9</i>
6.	<i>Hábitos Prejudiciais Para A Voz.....</i>	<i>9</i>
7.	<i>Hábitos Benéficos Para A Voz.....</i>	<i>10</i>
8.	<i>Profissionais Que Atuam Nas Alterações Vocais.....</i>	<i>11</i>
9.	<i>O Que É Aquecimento E Desaquecimento Vocal.....</i>	<i>11</i>
10.	<i>Teste Rápido De Verificação De Sintomas Vocais.....</i>	<i>12</i>
11.	<i>Referências Bibliográficas.....</i>	<i>13</i>

Como a voz é produzida

A voz é produzida pela vibração das pregas vocais que estão localizadas na laringe, na região do pescoço.

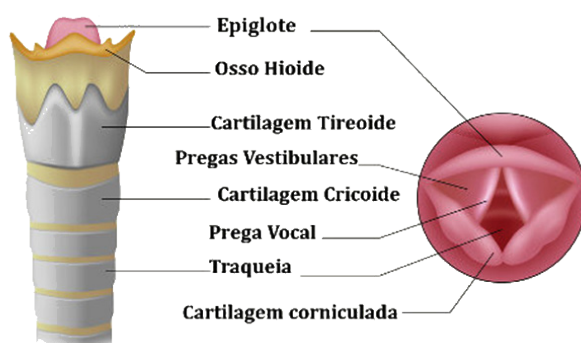
O ar expirado pelos pulmões faz com que ocorra vibração das pregas vocais para a produção da voz.

O som produzido pela vibração das pregas vocais vai ocupando as cavidades localizadas na laringe, faringe, cavidade nasal e oral funcionando como amplificadores naturais da voz.

A articulação dos sons da fala é produzida pelos lábios, língua, dentes e palato que são os moduladores dos sons.

A voz é resultado de todos os fatores descritos acima, e também das características genéticas e do meio em que vivemos.

Você sabia que suas pregas vocais também protegem o seu pulmão?



Respiração

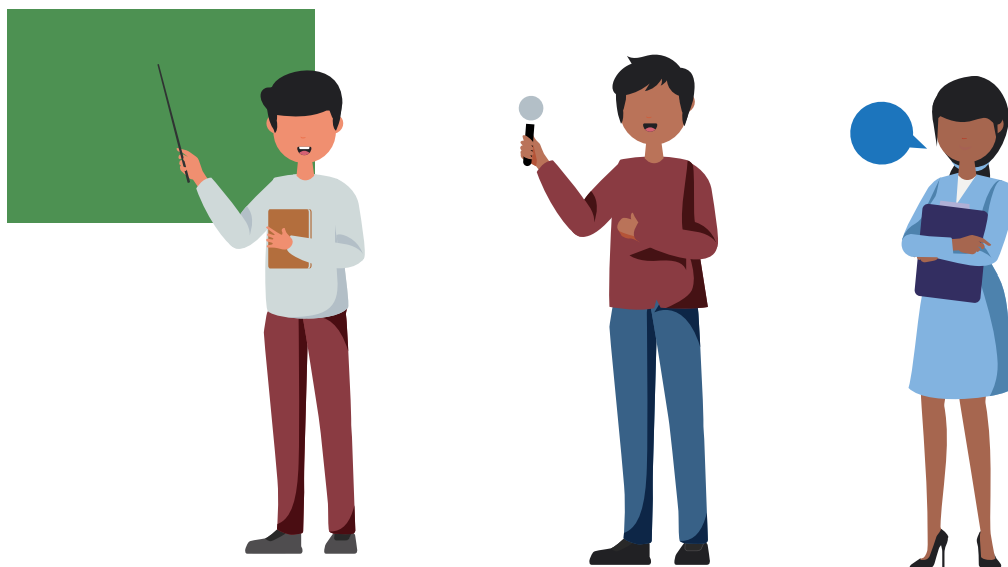


Fonação

Conheça quem são os profissionais da voz

É todo profissional que utiliza a voz como instrumento de trabalho. Como exemplo, podemos citar os cantores, operadores de telemarketing, jornalistas, pastores, padres, atores e professores.

E agora? Você se reconhece como um profissional da voz?



Entenda o que é Psicodinâmica vocal

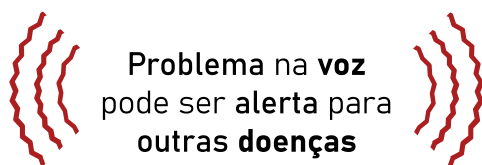
É o impacto psicológico que a voz provoca nos interlocutores. A voz não é utilizada somente para comunicar. Existem componentes vocais como: qualidade vocal, projeção da voz; ritmo de fala, entonação, timbre, intensidade, dentre outros, que fazem parte da dinâmica de comunicação. A voz carrega sua personalidade, a sua identidade vocal, mas também transmite muito além do ato de se passar uma mensagem, ela vem impregnada de várias emoções e impressões, no que pode gerar interpretações variáveis e que, ao chegar no ouvinte, podem impactar em sua comunicação, tanto de forma positiva quanto negativa.

Então, sua voz combina com você e/ou com o que quer transmitir?



Alterações mais encontradas nos profissionais da voz

Perda da voz, rouquidão, cansaço ao falar, falhas na voz, dentre outras. Estas alterações são chamadas de disfonias e podem causar edemas, nódulos e pólipos em pregas vocais, os quais interferem na comunicação tanto social quanto profissional.



Você já foi avaliado por algum profissional da voz?

Ambiente de trabalho X Voz?

O ambiente ruidoso gera competição sonora porque exige aumento do tom de voz levando ao esforço vocal.

Outros fatores interferem na produção da voz, como: mofo, fumaça, poeira e umidade.

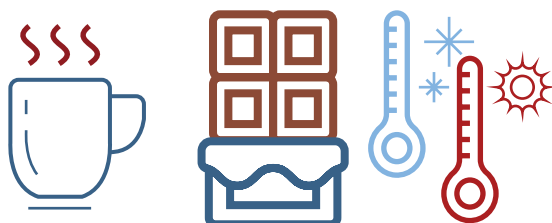


Você já se percebeu falando alto em seu ambiente de trabalho?

Hábitos prejudiciais para a voz

Os hábitos prejudiciais à voz são conhecidos como abusos vocais porque interferem de modo negativo na função vocal, sendo estes:

- Ambientes ruidosos, com ar condicionado, mofo e/ou poeira;
- Tossir e pigarrear;
- Falar em excesso, gritar e/ou cantar abusivamente;
- Falar excessivamente em quadros gripais ou alérgicos;
- Falarem excessivo ao ingerir leites e derivados, bebidas a base de cafeína, refrigerantes e alimentos gordurosos e condimentados;



- Fumar ou falar em ambientes com fumantes;
- Bebidas alcoólicas em excesso e uso de drogas;
- Praticar exercícios físicos enquanto fala;
- Sprays e pastilhas com efeito anestésico;
- Mudanças bruscas de temperatura;
- Estresse emocional.

Com quantos hábitos nocivos você se identificou?

Hábitos benéficos para a voz

- Hidratação, preferencialmente em temperatura ambiente;
- Hidratação direta através de nebulização
- Respiração coordenada com a fala;
- Falar devagar, articulando bem as palavras;
- Alimentação equilibrada;
- Sono regular;
- Postura corporal adequada;
- Atividade física regular;
- Usar roupas e calçados confortáveis durante uso intenso da voz;
- Fazer intervalos para descansar voz.

Você pratica algum hábito saudável nos cuidados de sua voz?



Profissionais que atuam nas alterações vocais

Otorrinolaringologista - avaliação e diagnóstico dos distúrbios da voz.

Fonoaudiólogo - avaliação funcional, orientação e reabilitação vocal.

Você já fez alguma avaliação vocal ou exame de laringe?

O que é aquecimento e desaquecimento vocal?

São condutas utilizadas para o preparo das estruturas do trato vocal tanto para uma atividade fonatória, quanto para promover o relaxamento, após o uso intensivo da função vocal.

No aquecimento vocal, essas ações promovem o alongamento muscular permitindo maior flexibilidade na execução dos movimentos, previnem lesões e fadiga vocal. Já no desaquecimento, o trato vocal é ajustado para uma situação de fala com intensidade mais fraca, levando as estruturas laríngeas para um estado mais relaxado.

Pela manhã, ao acordar, é comum um quadro vocal de voz mais grave ou levemente rouca. Caso utilize a voz com essa qualidade, seu desempenho vocal não será tão efetivo. Será necessário aquecer as estruturas laríngeas através de sons específicos.

O que fazer para aquecer a voz?

- Produzir sons alongados como o trrrrr (vibração da ponta da língua), ou o som brrrr (obtido com a vibração dos lábios), sem esforço e sem acionar a musculatura do pescoço, por no mínimo 5 minutos. Essa conduta colocará as pregas vocais em movimento vibratório.
- Emissão do som de /M/ com os dentes afastados e os lábios fechados, provoca uma vibração na face e favorece a projeção vocal. Após isso, produzir em escala ascendente, subindo o tom para o agudo, sem esforço.

O que fazer para desaquecer a voz?

- Produzir o som do /M/ em escala descendente, do tom agudo para o grave, e alongar este último, por no mínimo 5 minutos. Esta conduta promove relaxamento nas pregas vocais.
- Provocar bocejos, sugando o ar para dentro da boca e emitindo o som da vogal /A/ de forma suave, como um suspiro. Este exercício promove o alongamento do palato mole e relaxamento da região orofaríngea.

Faça repouso vocal.

ATENÇÃO!!!

As baterias de aquecimento e desaquecimento englobam uma variedade de condutas e emissões sonoras e/ou articulatórias, são personalizadas de acordo com o perfil vocal de cada indivíduo, seja para reabilitar ou aprimorar a voz. Os exercícios acima mencionados são sons básicos. No entanto, caso tenha alguma alteração na voz, não utilize nem um tipo de exercício e consulte um Fonoaudiólogo.

Teste Rápido De Verificação De Sintomas Vocais

Assinale os sintomas vocais que você apresenta no seu dia a dia:

- () Esforço ao falar
- () Pigarro
- () Rouquidão
- () Cansaço ao falar
- () Ressecamento na garganta
- () Sensação de aperto na garganta
- () Ardor/queimação na garganta
- () Falhas na voz
- () Tosse frequente
- () Diminuição da voz durante o dia

Se assinalou mais de três sintomas, você pode ter um desequilíbrio em sua voz. Procure um Fonoaudiólogo e/ou Otorrinolaringologista!

Referências:

- Behlau M, Dragone MLSA, Nagano L. *A voz que ensina: O professor e a comunicação oral em sala de aula*. Editora Revinter, 2004.
- Behlau M, Ponte P, Moreti F. *Higiene Vocal: Cuidando da Voz*. 5ª Ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2017.
- Depolli, TG, Fernandes DNS, Costa MRB, Coelho SC, Azevedo EHM, Guimarães MF. Dragone, MLOS. Programa de saúde vocal para educadores: Ações e resultados. *Rev. CEFAC*. 2011 Nov-Dez; 13(6):1133-1143.
- Fadiga e Sintomas Vocais em Professores Universitários. *Distúrb Comum, São Paulo*, 31(2): 225-233, junho, 2019.
- Kasama ST, Martinez EZ, Navarro VL. Proposta de um programa de bem estar vocal para professores: estudo de caso. *Distúrb Comum, São Paulo*, 23(1): 35-42, abril, 2011
- Luchesi KF, Mourão LF, Kitamura S. Ações de promoção e prevenção em saúde vocal de professores: Uma questão de saúde coletiva. *Rev. CEFAC*. 2010 Nov-Dez: 12(6):945-953.
- Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. *Distúrbio de Voz Relacionada ao Trabalho*. Brasília, 2018.
- Pinho SMR. *Manual de Higiene Vocal para Profissionais da Voz*. 4ª Ed. Rev. Ampl. e atual. Barueri, SP: Pró-Fono, 2007.
- Santos NFB. *Guia prático para promoção da saúde vocal do professor*. Recife 2020.
- Santos, RMM. *Manual de saúde Vocal "Voz que ensina"*. Subchefia de Qualidade de Vida e Atenção à Saúde do Servidor-SUBQVS/SEDUC, Alagoas.
- Rodrigues S, Baptista AC. Programa de saúde vocal para professores do ensino superior: relato de experiência. *Rev. Docência Ens. Sup., Belo Horizonte*, v.11, e033976, 2021.
- Silverio KCA, Gonçalves CGO, Penteado RZ, Vieira TPG, Libardi A, Rossi D. Ações em saúde vocal: proposta de melhoria do perfil vocal de professores. *Pró-Fono Revista de Atualização Científica* 2008 jul-set, 20(3):177-182.

Contatos:

E-mail: odontofonouerj@gmail.com

Instagram: saúdevocal_odontouerj