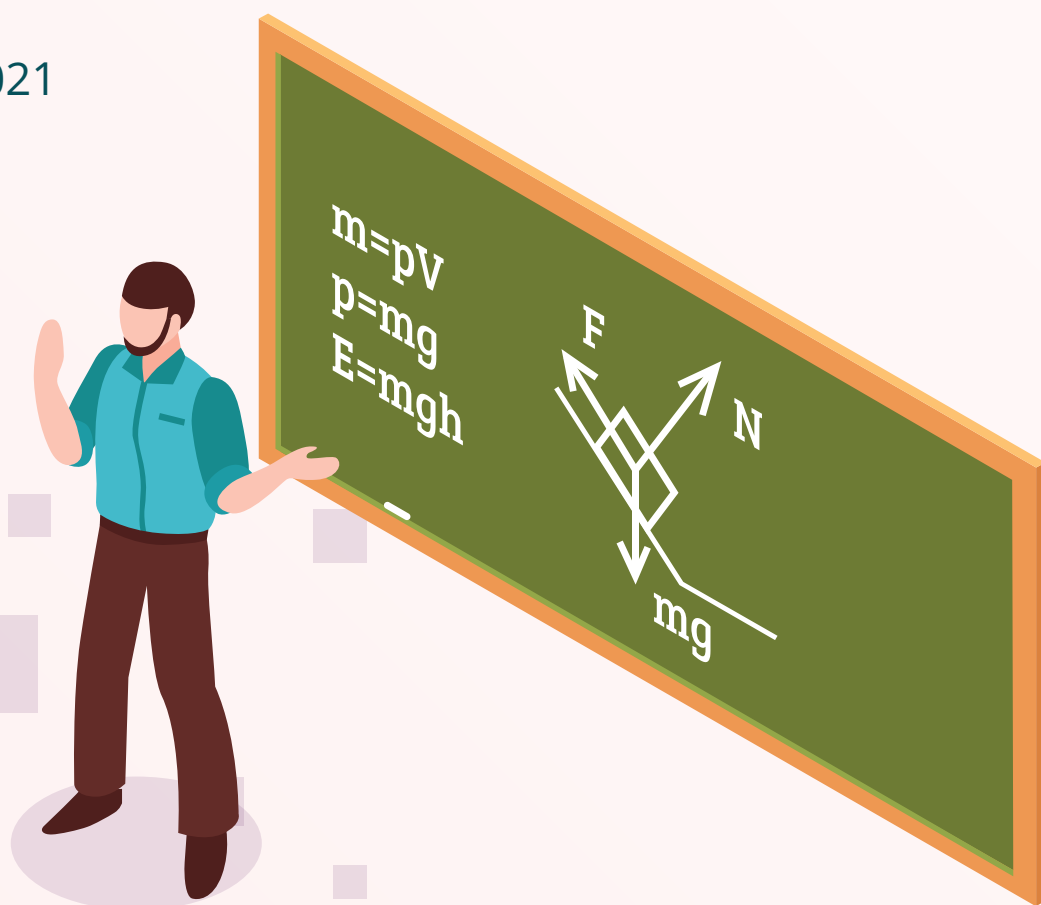


# Cuidados com a voz

Marcus Vinícius Queiroz Rocha  
*Médico do Trabalho – CASS/Reitoria*

ABRIL DE 2021



# CUIDADOS COM A VOZ

Os professores são profissionais da voz. Utilizam-na como ferramenta essencial de trabalho. Alguns fatores que podem causar problemas na voz são: uso forçado da voz, fumo, uso imoderado de álcool ou café, doenças endócrinas, atópicas, infecciosas, inflamatórias, digestórias, reumatológicas, imunológicas, neoplásicas, neurológicas, psiquiátricas, estruturais ou medicamentos. Fatores relacionados ao trabalho abrangem riscos físicos e/ou químicos que podem estar presentes no ambiente de trabalho e condições relativas à gestão e organização do trabalho.

Trabalhadores que usam a voz como instrumento de trabalho devem tomar alguns cuidados preventivos para manutenção da saúde vocal:

- evitar pigarrear em excesso (preferir a deglutição);
- evitar forçar a voz (como gritos ou gargalhadas exageradas);
- evitar falar fora de seu tom habitual;
- evitar bebidas muito quentes ou muito geladas;
- evitar falar em excesso durante quadros gripais ou alérgicos ou durante a prática de exercícios físicos;
- evitar falar em ambientes ruidosos;
- cessar tabagismo (inclusive o passivo);
- evitar uso excessivo de álcool ou café;
- evitar alimentos ácidos, condimentados ou outros que favoreçam o refluxo gastroesofágico;
- evitar a automedicação.

**Outras dicas são:** procure relaxar, seja no banho, em um bocejo ou com exercícios de movimentação do pescoço e dos ombros, articule bem as palavras, mantenha uma boa postura corporal ao falar, use vestuário confortável, tenha uma alimentação saudável, beba pelo menos 2 litros de água diariamente, intensifique a hidratação em ambientes com ar condicionado, tome pequenos goles de água durante a atividade vocal, use microfone sempre que possível, faça pelo menos 30 minutos ao dia de repouso vocal, faça exercícios de aquecimento e arrefecimento vocal, durma o suficiente.

Com relação à ingestão de **maçã**, não há trabalhos relacionando sua ação nos problemas da laringe ou da voz. Possui ação adstrigente, mas não há comprovação de efeitos sobre a voz, seja como proteção, prevenção ou tratamento.

## Profissionais especialistas

O médico otorrinolaringologista e o fonoaudiólogo têm um papel fundamental nos cuidados com a voz, atuando na adequação do uso vocal, prevenção e tratamento das patologias da voz. A videolaringoscopia e a nasofibrolaringoscopia são exames que podem ser realizados para se verificar a laringe, sendo indicados em casos selecionados. A fonoterapia pode ser utilizada para tratamento das alterações vocais e manutenção da qualidade da voz.

Esses profissionais especialistas devem ser procurados em caso de alterações da voz ou outros sintomas que se correlacionam à fonação, como: rouquidão, pigarro constante, tosse seca persistente, cansaço ou ardor ao falar, garganta tensa ou dolorida ao falar, voz fraca e falhas na voz.

Seja Amigo da Sua Voz!

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BRASIL. Ministério da Saúde do Brasil. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. **Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho - DVRT**, 2018. Disponível em: [http://renastonline.ensp.fiocruz.br/sites/default/files/arquivos/recursos/protocolo\\_de\\_voz\\_2018\\_0.pdf](http://renastonline.ensp.fiocruz.br/sites/default/files/arquivos/recursos/protocolo_de_voz_2018_0.pdf) Acesso em: 25 de fevereiro de 2021.

FRIAN, S. **Cartilha: Orientações Vocais**. Universidade Federal Fluminense. Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas. Coordenação de Atenção Integral a Saúde e Qualidade de Vida. Divisão de Promoção e Vigilância de Saúde (DPVS), 2018. Disponível em: <http://cibioib.sites.uff.br/wp-content/uploads/sites/282/2018/05/CARTILHA-ORIENTA%C3%87%C3%95ES-VOCAIS.pdf> Acesso em: 25 de fevereiro de 2021.

**3º Consenso Nacional sobre Voz Profissional. Voz e Trabalho: uma questão de saúde e direito do trabalhador**. Rio de Janeiro, 2004. Entidades promotoras: Sociedade Brasileira de Otorrinolaringologia; Academia Brasileira de Laringologia e Voz; Associação Nacional de Medicina do Trabalho; Câmaras Técnicas de Otorrinolaringologia, Medicina do Trabalho e Perícias Médicas do CREMERJ; Sociedade Médica do Estado do Rio de Janeiro; Sociedade de Otorrinolaringologia do Estado do RJ; Associação Brasileira de Medicina do Trabalho e Instituto Brasileiro dos Médicos Peritos Judiciais. Disponível em: [https://www.ablv.com.br/wp-content/uploads/2020/09/consenso\\_voz\\_profissional.pdf](https://www.ablv.com.br/wp-content/uploads/2020/09/consenso_voz_profissional.pdf). Acesso em: 25 de fevereiro de 2021.