

CUIDADOS

com a

Voz



Secretaria da Área da Saúde

A
PRE
SEN
TAÇÃO



A saúde vocal é considerada um aspecto importante da saúde geral e qualidade de vida, pois a voz é um dos principais instrumentos de trabalho e importante recurso nas relações humanas, com implicações relevantes no processo ensino-aprendizagem.

As alterações de voz são frequentemente responsáveis por queixas, licenças médicas, afastamentos e readaptações funcionais, representando prejuízos ao trabalhador e, conseqüentemente, para toda a sociedade.

Para uma voz saudável, sugerimos que leiam com atenção e sigam as orientações aqui apresentadas.

A IMPORTÂNCIA
DA VOZ
NA COMUNICAÇÃO



A voz é o nosso traço mais marcante, nosso cartão de visitas além do sorriso, capaz de nos distinguir e nos identificar, revelando nossa personalidade e nosso estado emocional. A voz tem o poder de suggestionar, persuadir e seduzir, podendo fascinar o ouvinte despertando nele inúmeras emoções e sentimentos. Para uma boa produção vocal é necessária uma voz saudável. A comunicação é um aspecto essencial para a socialização e a interação do ser humano no meio em que ele está inserido. A voz saudável reflete nosso bem-estar e nos proporciona plenas condições de externar nossas mensagens e emoções de forma efetiva.



COMO A VOZ É PRODUZIDA?

O ar entra pelo nariz em direção à boca. Quando soltamos o ar que respiramos é que produzimos a voz: o ar sai dos pulmões e, ao passar pela laringe, faz com que as pregas vocais vibrem, resultando a voz. Quando este som chega à boca, as palavras são articuladas conforme seus diferentes movimentos.

PRINCIPAIS SINAIS DE ALTERAÇÃO NA VOZ

- Falhas ou perdas na voz durante as conversações do dia a dia
- 15 dias ou mais de rouquidão
- Cansaço ou esforço para falar
- Dor e ardência na garganta sem a presença de gripe ou resfriado
- Mudança na voz ao longo do dia
- Dificuldade em cantar
- Pigarro constante
- Dor ou desconforto na área do pescoço
- Tosse seca persistente
- Dificuldade para engolir



DISFONIAS RELACIONADAS AO TRABALHO

Uma disfonia representa toda e qualquer dificuldade ou alteração na emissão natural da voz. As disfonias são mais comuns em profissionais que têm a voz como instrumento de trabalho, como por exemplo:

professores **artistas**

dubladores **comunicadores**

palestrantes **políticos**

operadores de telemarketing

telefonistas **vendedores**

camelôs **leiloeiros** **advogados**

demais profissionais que demandam o uso exagerado da voz



DICAS DE
SAÚDE VOCAL

- Fale sem esforço e articule bem as palavras
- Mantenha uma boa postura corporal ao falar ou cantar
- Exercícios regulares de relaxamento
- Beba 2 litros de água diariamente
- Durma bem
- Tenha uma alimentação saudável e equilibrada
- Procure falar menos durante quadros gripais, crises alérgicas e no período pré-menstrual
- Evite falar por longos períodos, principalmente em ambientes ruidosos (não fale em local barulhento)



- Evite pigarrear, sussurrar, gritar e dar gargalhadas exageradas
- Evite ingerir leite e derivados, bebidas gasosas e chocolate antes de utilizar a voz continuamente, pois estes dificultam a articulação das pregas vocais
- Evite ingerir álcool em excesso, bem como outras drogas (irritam a mucosa do trato vocal)
- Não fume
- Use roupas confortáveis
- Evite a automedicação
- Cuidado ao cantar inadequadamente ou abusivamente

- Esteja atento aos primeiros sintomas de alteração vocal como cansaço, ardor ou dor ao falar, falhas na voz, mudança de tom, pigarro e rouquidão
- Combata o refluxo (alimentos gordurosos e condimentados aumentam a chance de refluxo, que pode afetar a voz)
- No caso de problemas vocais, procure um fonoaudiólogo e um médico otorrinolaringologista
- Coma maçã e frutas cítricas (têm ação adstringente, deixam a saliva mais fina e limpam a laringe) e modere o uso de cafeína
- Realize exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal
- Não se exponha a mudanças bruscas de temperatura
- Evite o uso de “sprays” e pastilhas

Referência **Bibliográfica**

Andrada e Silva MA. Saúde Vocal. In: Pinho SMR. Fundamentos em Fonoaudiologia: tratando os distúrbios da voz. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 1998. pp. 119-125.

Behlau M, Pontes P. Higiene Vocal: cuidando da voz. 3ª ed. Rio de Janeiro: Revinter; 2001.

Pinho SMR. Manual de Higiene Vocal para Profissionais da Voz. 2ª ed. Carapicuíba/SP: Pró-fono, 1999.

Realização

Secretaria da Área da Saúde – SAS

Diretoria de Assistência e Promoção de Saúde – SAS 1

Coordenadoria de Assistência à Saúde – SAS 1.2

Coordenadoria de Apoio Administrativo aos Eventos
de Promoção de Saúde – SAS 1.3

Supervisão do Serviço Médico – SAS 1.2.1

Supervisão do Serviço Odontológico – SAS 1.2.2

Supervisão do Serviço de Enfermagem – SAS 1.2.3

Layout e diagramação

SPr. 6 - Diretoria de Comunicação Social

Tribunal de Justiça de São Paulo

TRIBUNAL DE JUSTICA



3 DE FEVEREIRO DE 1974