

PROJETO DE EXTENSÃO

“VOZ: INSTRUMENTO DE TRABALHO”

Projeto de Saúde Vocal – “Viva Voz”

Ministrante:
Fonoaudiólogo - Ademir Garcia Baena
Especialista em Voz

2017

INFORMAÇÕES BÁSICAS

Em determinadas profissões, a voz representa um dos principais instrumentos de trabalho. Dentre estas profissões, está a docência. Neste, caso, torna-se fundamental ter o conhecimento sobre a produção vocal e sobre os cuidados necessários para manter uma voz sempre saudável.

A docência exige o uso intensivo da voz, e para que o professor corresponda a essa necessidade sem que haja prejuízos ao seu trabalho e à qualidade de vida, sua voz deve ser saudável e produzida corretamente.

O principal objetivo desta “cartilha” é fornecer algumas informações a respeito da **VOZ**, prevenindo e orientando quanto aos aspectos mais importantes relativos ao seu uso.

O que é **VOZ**?

A voz humana já existe desde o nascimento, e se apresenta de diversas formas, tais como choro, riso, grito e sons da fala. Ela identifica o indivíduo, tanto quanto sua fisionomia e impressão digital.

Os problemas vocais afetam a vida pessoal, social e, sobretudo a profissional. Toda alteração é vivida com angústia e ansiedade. A voz é um produto de interação dinâmica tão complexa de fonação, respiração, ressonância e articulação que não pode ser tratada em segmentos. Devemos nos preocupar com o aspecto global da voz.

A voz pode envelhecer, pode haver espessamento das Cordas Vocais, diminuição do movimento das articulações, alterações hormonais, etc.

Ainda hoje, muita gente se descuida de um dos elementos mais importantes para se viver bem e para se alcançar sucesso, que é ter uma voz que não comprometa a mensagem que ela veicula, mas que a valorize, uma voz que nos revele e que possa gerar confiança e solidariedade.

A dinâmica que se empresta às Cordas Vocais, através de determinadas práticas, permite-lhes ação mais eficaz, maior resistência, comunicação mais efetiva, mais rica, mais abrangente.

Tratar da voz é tratar do indivíduo, a voz revela a saúde, a cultura, a região, o grau de segurança, a voz liberta e, quando a utilizamos devidamente, ela nos permite ocupar adequadamente nosso espaço.

O que compõe o **Sistema Fonatório**?

Para melhor entendermos a produção vocal, é necessário ressaltar que na realidade o homem não possui um aparelho ou órgão especificamente desenvolvido para a produção vocal, a fonação. Ela é uma função superposta, que utiliza outros órgãos, pertencentes a outros sistemas do nosso organismo, principalmente do respiratório e do digestivo.

Pulmão, músculos, diafragma - são os responsáveis pela produção do ar que será sonorizado na laringe. A respiração e, principalmente, a expiração são fundamentais para a vibração das Cordas Vocais.

Pregas Vocais - comumente conhecidas como cordas vocais, têm como função primária proteger as vias aéreas inferiores, impedindo a passagem de corpos estranhos, muco, secreção, líquido, etc.

Laringe - órgão ímpar que tem a função de válvula para proteger as vias aéreas, especialmente durante a deglutição, de mantenedora da permeabilização das vias aéreas.

Faringe - é a parte do Sistema Digestivo, atua como um canal comum para a deglutição e a respiração.

Ressonadores (nariz, boca, ossos da face, faringe) - amplificam e modificam o som fundamental produzido na laringe, agindo como uma caixa de ressonância.

Órgãos articuladores (língua, dentes, mandíbula, palatos mole e duro) - responsáveis pelos diferentes pontos articulatórios, originam os fonemas, que combinado entre si, formam os vocábulos.

Como é produzida a **VOZ**?

A voz é o resultado da passagem do ar expelido pelos pulmões através da laringe, que encontrando resistência para sua passagem entre as Cordas Vocais, as faz vibrar transformando-se em energia sonora.

A fonação é uma função que depende de um equilíbrio muscular, além da integridade dos órgãos que compõe o pseudo aparelho fonador. Quando existe essa harmonia produzimos um som de boa qualidade, voz clara, sem esforço, sem dificuldade ou desconforto, à esta condição chamamos de **EUFONIA**.

Quando não há esta inter-relação harmoniosa, quando há alteração das características normais da voz, estamos diante de uma **DISFONIA**, portanto, um distúrbio de comunicação, quando geralmente se apresentam **sintomas** como ardência, "falhas na voz", cansaço ao falar, rouquidão,

“pigarro” constante, fadiga vocal, etc., causados principalmente pelo uso incorreto e abusivo da voz, inaptações vocais e alterações psicoemocionais.

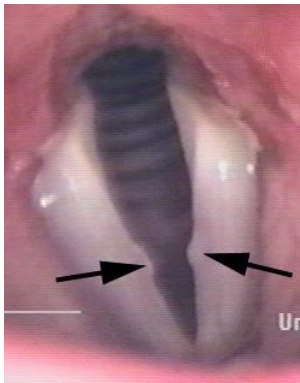


Inspiração

Fonação

PATOLOGIAS MAIS FREQUENTES:

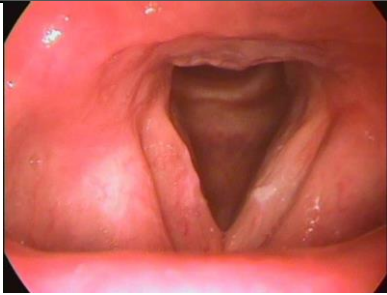
Nódulos vocais (calos vocais) - também conhecidos como nódulo laríngeo, nódulo do professor. São as lesões benignas mais comumente observadas das pregas vocais, tanto em crianças (com maior incidência em meninos) como em adultos (maior incidência em mulheres). As causas dos nódulos são multifatoriais, envolvendo características de personalidade (ansiedade, agressividade e perfeccionismo) e comportamento vocal inadequado (uso excessivo e abusivo da voz). A voz típica desta lesão é rouco-soprosa, em grau de alteração de discreto a severo.



Nódulos Bilaterais

Espessamento das Cordas Vocais – Representa uma reação inicial (inchaço) ao trauma das Pregas Vocais; muitas vezes um precursor de nódulos e pólipos vocal. Na maioria dos casos o espessamento resulta de abuso contínuo da voz. O principal sintoma vocal é a rouquidão.

Edema (inchaço) das Cordas Vocais – O edema refere-se a um acúmulo de fluído em algum lugar na Prega Vocal. É uma reação natural do tecido a trauma e mau uso, além do abuso vocal. O principal sintoma é a rouquidão. Quando discretos podem ser tratados com medicamentos e ou fonoterapia; quando volumosos são removidos por cirurgia, seguida de reabilitação vocal.



Edema de Prega Vocal

Pólipos – Os pólipos assim como os nódulos são causados pelo uso excessivo abusivo da voz ou por um único evento abusivo; porém outros fatores podem concorrer, tais como agentes irritativos, alergias, infecções agudas, etc. O pólipo é uma infecção unilateral, o principal sintoma vocal é a rouquidão.



Pólipo de Prega Vocal Direita

Cisto – É uma lesão benigna, um espaço delimitado contendo líquido ou outra substância; consideram-se duas hipóteses: má formação congênita ou adquirido, tendo como causa principal o abuso vocal continuado, infecção de vias aéreas, crises alérgicas etc. Os principais sintomas são a rouquidão e fadiga vocal.

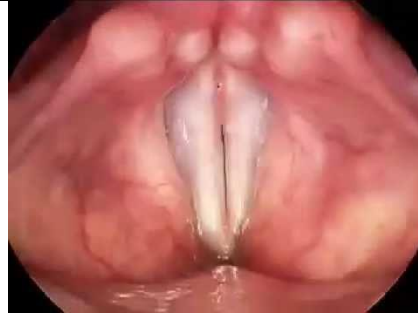


Cisto em Prega Vocal Direita

Fendas Glóticas- Consequência de um fechamento glótico imperfeito, incompleto das Pregas Vocais. Um fechamento glótico normal e adequado não deixa a mostra nenhuma fenda entre as Pregas Vocais. (As Fendas Glóticas, não é uma patologia, embora, causem alteração vocal; podem ser decorrentes de uma patologia na prega vocal.)



Exemplo de Fenda Glótica



Fechamento Glótico adequado

O QUE É HIGIENE VOCAL?

Higiene vocal é um termo amplo e envolve procedimentos necessários à conservação da saúde. Higiene vocal consiste de algumas normas básicas que auxiliam a preservar a sua voz e a prevenir o aparecimento de alterações vocais (Disfonias). Selecionamos alguns tópicos principais:

- ◆ Não gritar ou falar durante muito tempo, esses atos são abusivos, podem machucar as pregas vocais pela tensão e atritos exagerados. Deve-se procurar falar mais pausadamente e também mais próximo do interlocutor.
- ◆ Não fumar, o cigarro é altamente nocivo, pois no momento em que se traga, a fumaça quente agride o sistema respiratório e principalmente as Pregas Vocais, causando irritação, pigarro, tosse, aumento de secreção e infecções. O Fumo é considerado uma das maiores causas do câncer de laringe e pulmão. O risco de um fumante apresentar câncer de laringe é 40 vezes maior em relação aos não fumantes, especialmente se for associado com bebida alcoólica.
- ◆ Evite ingerir bebida alcoólica, quando se ingere bebida alcoólica ocorre certa anestesia em regiões próximas da laringe, o que pode ser sentido como aparente melhora da voz. Na verdade, esta diminuição da sensibilidade pode fazer com que a pessoa cometa uma série de abusos vocais sem perceber (falar alto e em demasia, gritar, cantar etc.). Posteriormente quando passa o efeito do álcool, as consequências serão sentidas (alguns sintomas podem se fazer presentes tais como: ardor, rouquidão, voz fraca...). Portanto, o melhor para sua saúde vocal é evitar bebidas alcoólicas.
- ◆ Evitar ar condicionado e ventilador, o limite de resistência ao ar condicionado é individual, mas, de modo geral, ocorre uma agressão à mucosa das Pregas Vocais, pois o resfriamento do ambiente é realizado através da redução da umidade do ar, com conseqüente ressecamento do trato vocal, o que induz a uma produção da voz com esforço e tensão. Se o uso do ar condicionado for inevitável, aconselha-se a ingestão de água na temperatura ambiente. Vale lembrar que você também compete com o barulho do ar condicionado e também do ventilador.
- ◆ Não pigarrear ou tossir excessivamente ou ainda raspar a garganta, esses são maus hábitos vocais, podendo contribuir para o aparecimento de alterações nas Pregas Vocais, através do atrito que provoca irritação e descamação do tecido. Se sentir que está com muita secreção, respire fundo e engula, ou pigarreie suavemente, tomar água ajuda a diluir as secreções.
- ◆ Evite falar em ambientes ruidosos, abertos ou poluídos, pois vão exigir que você fale usando intensidade forte (falar alto), sobrecarregando o aparelho fonador, o que pode ser prejudicial à sua voz. Em ambientes poluídos pode haver ressecamento do trato vocal, ocasionando esforço vocal.
- ◆ Não utilizar tom grave ou agudo demais.

- ◆ Não falar excessivamente durante estados gripais ou alérgicos, nestes casos o uso da voz requer mais esforço e energia, procure falar mais baixo e articulando bem as palavras e tomando água regularmente. Você pode também mudar a estratégia de suas aulas, utilizando recursos didáticos (vídeos, apresentação de slides, trabalhos em grupo), visando poupar sua voz.
- ◆ Evite falar abusivamente em período pré-menstrual, Certa porcentagem das mulheres referem voz rouca, cansaço ao falar, com oscilações de humor, voz mais instável, grossa e menos limpa, procure se for o seu caso, redobrar a atenção em relação ao uso da voz.
- ◆ Evite falar durante a prática de exercícios físicos, durante uma atividade física já existe um desgaste normal de energia, se você apresenta algum distúrbio vocal, o sensato seria realizar exercícios físicos, de preferência, falando o mínimo necessário.
- ◆ Evite cantar inadequada ou abusivamente e fazer parte de corais sem preparo vocal, o canto é lúdico e prazeroso e também um bom exercício, se você gosta de cantar, é importante que você busque um preparo adequado para o canto, evitando esforço vocal.
- ◆ No caso de ser alérgico, evitar exposição à poeira, gás e odores fortes, alergias respiratórias podem obrigá-lo a um esforço vocal. Alergias respiratórias incham os tecidos do nariz e da garganta, asma e bronquite dificultam a respiração, assim como a projeção da voz no ambiente, aumentando o esforço e o cansaço vocal.
- ◆ Ingerir bastante água, principalmente no verão e, em ambientes com ar condicionado, a hidratação é essencial para se ter uma boa saúde, especialmente a vocal, uma vez que evita ou reduz o esforço vocal.
- ◆ Evitar ingestão de líquidos gelados, algumas pessoas tem uma maior sensibilidade ao gelado, e devem, portanto, evitar o choque térmico, mantendo o gelado por algum tempo na boca, antes de engolir, essa conduta também vale para o sorvete.
- ◆ Evite a automedicação, alguns remédios podem interferir negativamente, calmantes geralmente ressecam a boca, dificultando a articulação da fala, remédios para emagrecer; diuréticos também ressecam o trato vocal e podem exigir maiores esforços para falar, excitantes podem descontrolar a respiração, podem interferir na velocidade da fala. Sempre consulte o seu médico, ele indicara o melhor medicamento para o seu caso.
- ◆ Cuidar de sua saúde como um todo, procure ter uma alimentação mais equilibrada, seja adepto de exercícios anti-estresse, procure dormir bem.
- ◆ Mastigar bem os alimentos, dar preferência aos leves e evitar os muito pesados, temperados, que podem prejudicar a digestão, e também evite se deitar logo após uma alimentação mantendo um jejum de 3 horas antes de deitar, principalmente se você for portador da Doença do Refluxo Gastro Esofágico (azia, gastrite).
- ◆ Realizar exercícios vocais orientados pelo **fonoaudiólogo.**

Como o professor deve se comportar em sala de aula:

O professor encontra em sala de aula muitas adversidades, no entanto, adotando algumas medidas simples pode amenizar o desgaste vocal, favorecendo o uso mais saudável da voz.

- ◆ Beba água em pequenos goles, de preferência em temperatura ambiente, evitando assim o ressecamento do trato vocal, durante todo o período que estiver dando aulas.

- ◆ Procure mudar a dinâmica de suas aulas, busque mecanismos didáticos para tornar a aula menos cansativa e mais atraente (recursos audiovisuais), nas explicações que exijam maior tempo de demanda de voz, reúna os alunos, aproxime-se deles para falar, para dar ordens, chamar a atenção ou fazer solicitações. Durante ensaios de festividades ou nas quadras de educação física, faça uso de um megafone ou de um microfone.
- ◆ Quando estiver escrevendo no quadro, evite falar olhando para a classe, evitando tensões na região cervical (na região do pescoço e laringe), lembre-se, escrever na lousa e falar ao mesmo tempo pode ser prejudicial, essa conduta pode favorecer que o pó de giz seja aspirado, o que é ruim para a voz. Quando possível peça a ajuda dos alunos para apagar a lousa e evite bater o apagador.
- ◆ Procure manter o corpo ereto, fale com uma postura correta, use roupas leves, evite as roupas apertadas na região do pescoço e abdômen, assim como calçados de salto alto.
- ◆ Peça para um dos alunos fazer a chamada, ou faça sem usar voz alta, ou ainda, solicite que cada aluno fale seu nome ou número, isso promove concentração e silêncio, tornando o ambiente adequado para o início das atividades. Você pode, ainda, fazer a chamada em silêncio.
- ◆ Nos intervalos de aulas, procure descansar a voz, tente não conversar em excesso e fale com intensidade mais baixa, evite fumar ou ficar perto de fumantes, contribua para que não se permita fumar em ambientes fechados.
- ◆ Os professores de educação física devem se lembrar de executar as ordens separadamente dos exercícios, para não ter tensão muscular durante a fonação, o que pode ser prejudicial para a voz.
- ◆ Após o período de aula, procure ficar alguns minutos em silêncio, em repouso vocal, os relaxamentos com o pescoço e ombros são sempre indicados para não prejudicar a mobilidade dos músculos de suporte da laringe diminuindo a tensão nessa região. Para aliviar uma voz cansada, procure falar pausadamente, articulando bem as palavras, com uma articulação precisa sem exageros para que a mensagem seja mais bem compreendida e porque também é mais educado e elegante, module sua voz, isso contribui para que você tenha um menor desgaste vocal.
- ◆ Simule o bocejo bem amplo, isso promove o relaxamento da laringe.
- ◆ Lembre-se uma boa condição de saúde geral é fundamental. Um treinamento fonoaudiológico, algumas sessões de terapia vocal, com certeza ajuda a desenvolver a competência vocal. Esse comportamento preventivo é o ideal para que você evite o desgaste vocal e preserve seu instrumento de trabalho.
- ◆ Sempre que perceber alguma modificação em sua qualidade vocal, ou a presença de alguns sintomas como: ardência, falhas na voz, rouquidão, cansaço ou outros sintomas, não hesite em procurar ajuda médica ou fonoaudiológica. O ideal é que o professor procure a prevenção, através de cursos, palestras, informações, com profissionais da área (fonoaudiólogo ou o médico otorrinolaringologista) e verifique as condições da sua voz.
- ◆ Considerando que a VOZ é um Instrumento de Trabalho precioso do professor, e que a falta de informação e orientação é um grande problema, acreditamos que, a partir do que foi divulgado nesta cartilha, a possibilidade de você manter uma voz mais saudável fica mais fácil e a possibilidade de você adquirir uma lesão vocal torna-se pequena.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O sucesso do trabalho fonoaudiológico depende da qualidade da reabilitação vocal ministrada, da dedicação do paciente aos exercícios propostos e execução das alterações do comportamento vocal sugeridas. Outros critérios bastante úteis e que auxiliam a nortear a decisão terapêutica, é a agenda do paciente, que pode não permitir a dedicação necessária à fonoterapia e fatores de personalidade, particularmente motivação, constância e dedicação ao trabalho proposto.

Importante ressaltar que na persistência de rouquidão ou quaisquer outros sintomas, por mais de sete dias deve-se, procurar um Otorrinolaringologista ou um Fonoaudiólogo.

Falar bem com boa voz é uma qualidade essencial ao ser humano, pois a comunicação é cada vez mais importante. É claro que falar bem, com boa voz, não é um ato puramente “mecânico”. Por meio da voz traduzimos quem somos o que sentimos e como enxergamos o mundo. Ela é uma das expressões mais fortes da nossa personalidade.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA:

BEHLAU, M, S & PONTES, P.A.L. *Princípios de Reabilitação Vocal nas Disfonias*. 2.ªed, São Paulo EPPM, 1990.

BEHLAU, M, S & PONTES, P.A.L. *Avaliação e Tratamento Das Disfonias*, Editora Lovise, São Paulo, 1995.

BEHLAU, M, S & PONTES,, P.A.L. *Higiene Vocal – Cuidando da Voz. Rio de Janeiro*: Revinter: 2001

BEHLAU, M. S & DRAGONE M.L.S & NAGANO L. *A Voz que ensina. O professor e a comunicação oral em sala de aula*. Rio de Janeiro: Revinter; 2004.

BLOCH, P. *Melhore sua Voz Teoria e Técnica de Aperfeiçoamento Vocal*: Ediouro, São Paulo 1986.

BOONE, D. R & McFARLANE, S. *A voz e a Terapia Vocal*. 5ª ed. Porto Alegre, Artes Médicas, 1995.

PINHO, S. M. R. *Manual de Higiene Vocal para Profissionais da Voz*. São Paulo: Pró-fono, 1997.

PINHO, S..M. R. *Tópicos em Voz*, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 1997

PINHO, S. M. R. *Fundamentos de Fonoaudiologia, Tratando os Distúrbios da Voz*. Rio de Janeiro:Guanabara Koogan; 1997

RAYMOND H. COLTON & JANINA K. CASPER. *Compreendendo os Problemas de Voz*, Artes Médicas, Porte Alegre, 1996.

ORGANIZADOR:

Ademir Garcia Baena – Fonoaudiólogo - Especialista em Voz
CRFa. 6-176