



AFINE SUA SAÚDE: CUIDE DA SUA VOZ

PLANEJAMENTO,
ORÇAMENTO E
GESTÃO



**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**

GOVERNANDO PARA QUEM PRECISA



ÍNDICE

CUIDANDO MELHOR DA SUA VOZ.....	3
A VOZ HUMANA.....	4
HIDRATAÇÃO.....	5
HÁBITOS PREJUDICIAIS.....	6
ALIMENTAÇÃO.....	8
POSTURAS INADEQUADAS.....	10
MEDICAMENTOS.....	11
ALERGIA.....	12
REPOUSO VOCAL RELATIVO.....	13
ESPORTES.....	14
HORMÔNIOS.....	15
ORIENTAÇÕES GERAIS.....	16
FIQUE ATENTO!.....	18
BIBLIOGRAFIA.....	19
EQUIPE RESPONSÁVEL.....	19



CUIDANDO MELHOR DA SUA VOZ

O programa de Saúde Vocal (PSV) da Gerência de Saúde do Servidor (GESER) realiza ações coletivas e individuais para a prevenção de disfonias e promoção da saúde vocal dos profissionais da voz da Prefeitura de Belo Horizonte.

Esta cartilha sugere algumas orientações gerais sobre a voz. À primeira vista, podem parecer pequenos gestos, mas, na verdade, são imprescindíveis para a preservação da saúde vocal.

As informações são gerais, mas sabemos que as necessidades, assimilações e repercussões são absolutamente singulares, pois as reações do corpo humano são individuais e mudam durante as fases da vida. Desta forma, a escuta das queixas e da história de cada um é muito importante. Se você deseja saber como está sua voz ou tiver dúvidas após a leitura da cartilha, a equipe de fonoaudiologia GESER está disponível para atendê-lo.

Esperamos que as dicas reforcem a necessidade do autocuidado e sejam úteis no dia a dia.

Equipe de Fonoaudiologia
Gerência de Saúde do Servidor
Subsecretaria Municipal de Gestão de Pessoas
Secretaria Municipal de Planejamento, Orçamento e Gestão

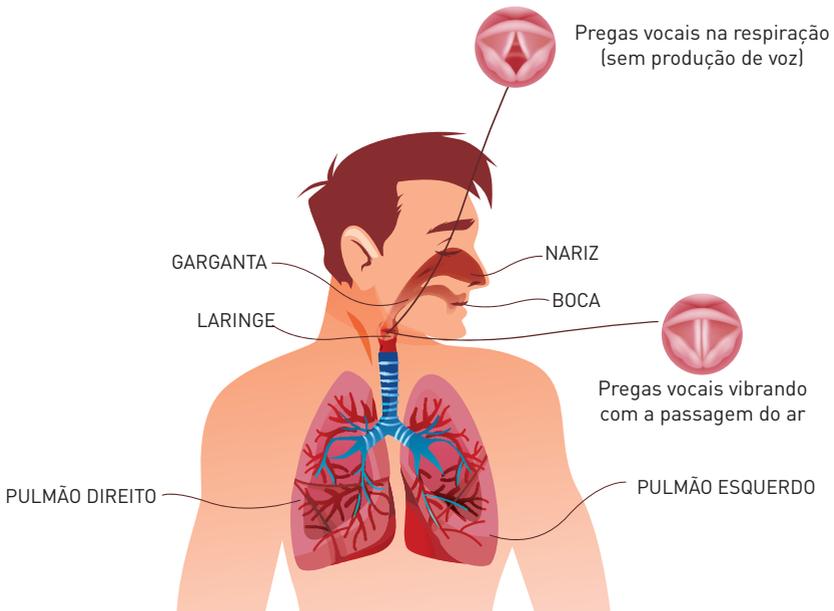


A VOZ HUMANA

A produção da voz ocorre na laringe, onde estão localizadas as pregas vocais.

Quando respiramos, as pregas vocais ficam abertas para permitir a entrada e a saída livres do ar. Já quando produzimos a voz, as pregas vocais se aproximam e vibram.

A voz é o resultado do equilíbrio entre a força do ar que sai dos pulmões e a força muscular da laringe.



HIDRATAÇÃO



A hidratação é necessária para que a vibração das pregas vocais possa ocorrer de modo livre e com menos atrito.

Urina escura, esforço para falar, pigarro persistente e saliva grossa podem ser sinais de uma hidratação insuficiente.

Beba bastante água à temperatura ambiente, em pequenos goles, inclusive dentro da sala de aula.

Procure intensificar a ingestão de água cerca de duas horas antes de iniciar o uso profissional da voz e mantenha o hábito de consumir, no mínimo, **oito copos** de água por dia (aproximadamente 2 litros).



HÁBITOS PREJUDICIAIS



Abusos vocais: evite falar muito, falar alto, falar rápido ou gritar. Ao adotar uma dessas condutas, você estará prejudicando a produção adequada da voz.



Competição vocal: não entre em competição vocal com os ruídos do ambiente. Não peça silêncio por meio do grito, nem inicie a aula tentando superar e calar as vozes dos alunos com sua própria voz. Use artifícios como palmas, o “psiu” ou outrossinais.



Pigarro e tosse: na presença do excesso de secreção na garganta, procure não pigarrear ou tossir, uma vez que esses hábitos agriem e irritam as pregas vocais. Procure fazer uma inspiração profunda pelo nariz e engolir a seguir. A água à temperatura ambiente e os sucos de frutas cítricas também auxiliam na redução do pigarro.



Bebida alcóolica: evite bebidas alcóolicas em excesso. O álcool provoca a sensação de anestesia na região da faringe, reduzindo a sensibilidade. Assim, vários abusos vocais podem ser cometidos sem que sejam percebidos. As bebidas destiladas (vodca, cachaça, uísque, conhaque) são consideradas piores para a saúde vocal do que as bebidas fermentadas (cerveja, vinho, champagne) por terem maior teor alcóolico.





Cigarro: o fumo é altamente prejudicial à saúde. No momento em que se traga a fumaça de um cigarro, todo o sistema respiratório é agredido, inclusive as pregas vocais, podendo causar irritação, inchaço, tosse, pigarro, aumento de secreções e infecções. Fumantes passivos também sofrem os efeitos do cigarro. Se você deseja parar de fumar, consulte um médico. Para mais informações, visite o site do Instituto Nacional do Câncer (www.inca.gov.br/tabagismo).



Pastilhas, gengibre, spray: o uso destes artifícios tem efeito paliativo, uma vez que provocam a sensação de anestesia na boca e na faringe. Assim, amenizam a dor do esforço vocal e, quando o efeito passa, os sintomas ficam bem mais evidentes. Muitas dessas substâncias podem até mesmo irritar a boca e a faringe, dificultando a emissão da voz. Pastilhas e sprays devem ser usados somente com prescrição médica.

VESTUÁRIO



Evite roupas e acessórios que comprimam a região do pescoço como golas altas, lenços apertados e gravatas, pois dificultam a livre movimentação da laringe durante a fonação. Calças e cintos apertados também prejudicam a movimentação abdominal e o bom controle respiratório.



Os sapatos devem ser preferencialmente sem saltos. Saltos altos e finos provocam uma postura tensa e enrijecem o corpo, dificultando a respiração e a emissão vocal.



Se você é alérgico, fique atento aos sabões e amaciantes usados nas roupas, pois podem provocar a manifestação de sintomas.





Proteínas (presentes nas carnes, ovos e grãos): são responsáveis pela força e vigor do tônus muscular. Portanto, favorecem o bom funcionamento da laringe e das pregas vocais.



Maçã e salsão (aipó): auxiliam na “limpeza” da boca e faringe, deixando a saliva menos viscosa. Dessa forma, facilitam a produção vocal, diminuindo a tendência ao pigarro e à tosse.



Sucos de frutas cítricas: ajudam na hidratação e aumentam a produção de saliva. Dê preferência aos sucos naturais (preferencialmente de limão e laranja) e evite o uso de muito açúcar. Contudo, se você tem problemas digestivos (gastrite, refluxo...), evite o excesso de frutas cítricas e siga as recomendações do gastroenterologista.



Alimentos gordurosos e muito condimentados: devem ser evitados antes do uso intensivo da voz, pois dificultam a digestão e prejudicam a livre movimentação do diafragma (músculo que oferece importante apoio respiratório para a fonação).



Alimentos em temperaturas extremas: evite alimentos e bebidas muito quentes ou muito frios, pois podem provocar o aumento da produção de muco, inchaço e irritação das pregas vocais em decorrência do choque térmico. Quando tomar sorvete ou líquido gelado, deixe-o por alguns segundos na boca antes de engolir.





Chocolate, leite e derivados: evite o excesso desses alimentos antes e durante o uso intensivo da voz, pois aumentam a viscosidade da saliva induzindo ao pigarro e à tosse.



Cafeína: esta substância pode favorecer o refluxo gastroesofágico, caracterizado por sintomas frequentes de azia ou queimação. Se o refluxo do ácido do estômago atingir a laringe, pode produzir lesões, acometendo, inclusive, a delicada mucosa das pregas vocais. A cafeína está presente não só no café, mas também em alguns chás de ervas e refrigerantes. Fique atento e evite excesso desses alimentos.



POSTURAS INADEQUADAS

As posturas abaixo limitam a boa produção da voz e devem ser evitadas:

- desequilíbrio na distribuição do peso corporal com apoio constante de uma das pernas na parede, cadeira ou em outro local;
- cabeça elevada ou inclinada para os lados;
- ombros erguidos gerando tensão no pescoço e nas costas;
- tensão na face e região do pescoço com boca travada, músculos saltados e veias túrgidas;
- olhos excessivamente abertos ou contração das sobrancelhas;

A postura correta para a fonação pode se resumir em: corpo livre e com um eixo vertical único entre a coluna cervical (no pescoço) e o restante da coluna vertebral.



MEDICAMENTOS

Alguns medicamentos e substâncias podem ter efeitos na laringe. Entre eles, destacamos:

Ácido acetilsalicílico	presente em analgésicos (como Aspirina [®] , Melhoral [®] e AAS [®]) e em alguns anti-inflamatórios. Essa substância é contraindicada pela Fundação Americana de Voz, pois pode favorecer a ocorrência de hemorragia na periferia das pregas vocais, quando associada ao uso vocal intensivo. Profissionais da voz, junto com médico assistente, devem, sempre que possível, optar por medicamentos que não contenham essa substância.
Descongestionantes nasais	tem como efeito secundário um ressecamento da mucosa que reveste o nariz e também a laringe, dificultando a vibração livre das pregas vocais. Devem ser usados com recomendação médica, para se evitar dependência.
Descongestionantes orais	anti-histâmicos e corticosteróides são normalmente empregados nas alergias e inflamações. Devem ser usados excepcionalmente, pois provocam uma diminuição das secreções de todo o trato respiratório, produzindo ressecamento do nariz, da boca e da laringe, além de efeitos colaterais como insônia, irritabilidade, irritações estomacais. Só devem ser usados com indicação médica, como qualquer outro medicamento.
Diuréticos	provocam redução da saliva com ressecamento da boca e da laringe. As secreções ficam mais viscosas e o pigarro persistente.
Psicotrópicos	os antidepressivos costumam deixar a sensação de secura na boca, exigindo maior hidratação. Já os tranquilizantes, calmantes e remédios para dormir podem favorecer uma articulação lenta, imprecisa, dificultando o bom controle da voz.



OBSERVAÇÕES



Os sinais e sintomas das diversas afecções nas regiões da laringe, faringe e cavidade nasal são muito parecidos, necessitando de um especialista para o tratamento adequado. Portanto, consulte um médico sempre que necessário.

Evite a automedicação. Pode ser perigoso para sua saúde.

ALERGIAS



Os quadros de alergia com manifestação nas vias aéreas superiores revelam uma tendência ao inchaço no tecido que reveste o trato respiratório, dificultando a vibração das pregas vocais.

Além disso, a presença constante de secreção pode levar a uma irritação direta da laringe.

A hidratação deverá ser aumentada com o objetivo de fluidificar a secreção.

É importante consultar um médico para iniciar o tratamento da crise alérgica.

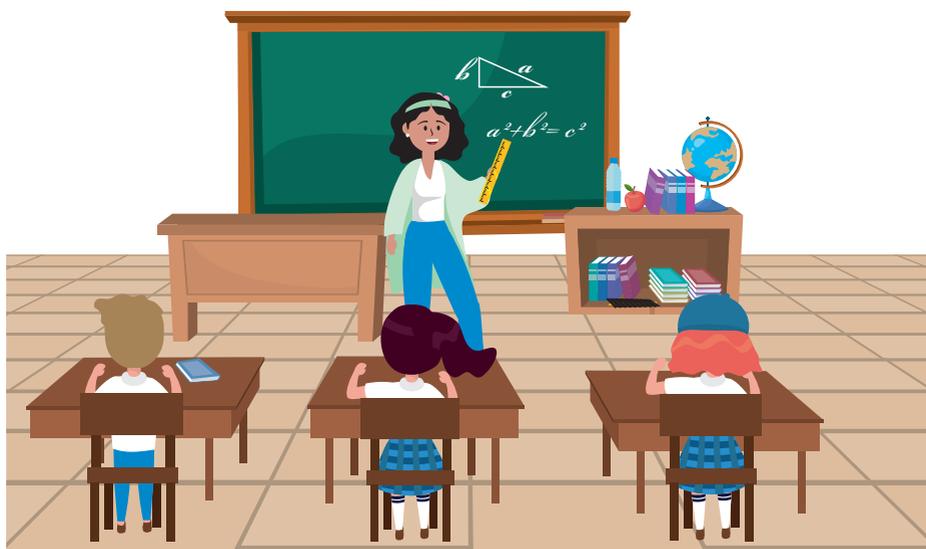


REPOUSO VOCAL RELATIVO

Fazer “repouso vocal relativo” significa restringir a quantidade de fala e evitar falar com forte intensidade. Após o uso intensivo da voz ou em casos de gripes fortes e crises alérgicas, é ideal um período de descanso ou de uso limitado da voz.

Sugestões para repouso vocal relativo

- diminua o uso da voz dentro e fora de seu local de trabalho;
- evite longas conversas ao telefone;
- evite dar somente aulas expositivas;
- utilize atividades e materiais diferenciados (estudos em grupo e recursos audiovisuais - cd's, vídeos, data-show, etc.);
- evite falar alto e cantar, principalmente em situações ruidosas;
- evite cochichar ou sussurrar, pois também são abusos vocais.



ESPORTES



A hidroginástica, a natação e a caminhada ativam todo o corpo e melhoram a respiração. A prática de ioga e exercícios de alongamento também são aconselhados.



Já os exercícios que exigem movimentos bruscos de braços, como tênis, basquete, boxe, vôlei e musculação, merecem atenção. Eles concentram a tensão muscular nas regiões do pescoço, costas, ombros e tórax, e podem aumentar também a tensão da região da laringe, favorecendo a produção de uma voz mais comprimida e tensa.



É importante evitar falar durante as atividades físicas em geral.





Alterações do hormônio tireoidiano (hiper ou hipotireoidismo) podem influenciar o funcionamento da laringe e levar a alterações da qualidade vocal.

Mulheres com sinais de tensão pré-menstrual (irritabilidade, fadiga, tendência depressiva e agressividade) apresentam maior possibilidade de terem sintomas vocais relacionados ao ciclo menstrual.

Pode haver discreta rouquidão, voz mais grossa, cansaço vocal e perda de potência de voz (em decorrência do “inchaço” nas pregas vocais, provocado pelas alterações hormonais). Tais sintomas podem estar presentes também nos primeiros dias da menstruação.

Além disso, alterações vocais podem ser observadas na gestação, menopausa e durante o uso de anticoncepcionais.



ORIENTAÇÕES GERAIS



- Procure dormir bem.
- Ao falar em sala de aula, não fique voltado para o quadro. Além de não ser bem ouvido, estará aspirando mais intensamente o pó de giz que poderá irritar sua laringe. Envolve o seu apagador em um “perfex” úmido para apagar o quadro.
- Sempre que possível, disponha as carteiras dos alunos em semicírculo.
- Lembre-se de que, para dar aulas, você não deverá usar somente a voz, giz ou pincel e quadro. Você poderá utilizar, também, os recursos audiovisuais.
- Aprenda os exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal. Praticá-los diariamente é muito importante para a prevenção de alterações vocais em profissionais da voz.
- O microfone, se usado adequadamente, pode ser um ótimo aliado em sala de aula, diminuindo o esforço para falar mais alto e trazendo maior conforto vocal.



Compareça às avaliações periódicas bianuais, mesmo que não haja queixas em relação à voz.

Se qualquer sintoma vocal (rouquidão, ardor na garganta, dor ao falar, pigarro e tosse frequentes, entre outros) persistir por mais de dez dias, procure um otorrinolaringologista ou um fonoaudiólogo.



FIQUE ATENTO!

Analise os itens abaixo:

- Sua voz é rouca ou muito diferente da voz dos outros.
- Costuma ficar rouco por mais de dois dias.
- Já perdeu a voz.
- Sua voz falha.
- Quando fala, faz esforço.
- Ao falar, sente cansaço.
- Fica com as veias do pescoço saltadas ao falar.
- Acorda sem voz.
- Fala baixo demais.
- Usa a voz muito alta ou estridente.
- Tem voz fina (aguda) ou grossa (grave) demais.
- Após festas e eventos, percebe diferença na voz.
- Grita demais.
- Faz pigarro (raspa a garganta) frequentemente.
- Tosse frequentemente.
- Sente dor ou ardor na garganta ao falar.
- A garganta costuma ficar seca.
- Fala demais.
- Fala muito rápido.
- Tem que se esforçar para ser ouvido.
- Tem alergias respiratórias.
- Tem resfriados frequentes.

Se você marcou três ou mais itens, procure orientações de um otorrinolaringologista ou fonoaudiólogo.



BIBLIOGRAFIA

BEHLAU, M. e PONTES, P.
Higiene Vocal - Cuidando da Voz.
Rio de Janeiro, Revinte r, 1999.

FERREIRA, L. P., OLIVEIRA, I. B., QUINTEIRO, E., MORATO, E. M.
Voz Profissional: O profissional da voz.
Carapicuíba: Pró-Fono, 1998.

PINHO, S. M. R.
Manual de higiene vocal para profissionais da voz.
Carapicuíba: Pró-Fono, 1997.

PINHO, S. M. R.
Fundamentos em Fonoaudiologia: tratando os distúrbios da voz.
Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1998.

EQUIPE ATUAL DE FONOAUDIOLOGIA

Fga. Edna Cristiane de Melo

Fga. Mariana Lima do Valle

Fga. Simone Patrocínio

Gerência de Saúde do Servidor - GESER

Av. Augusto de Lima, 30, 6º andar - Centro

Telefone: (31) 3246-0478 • e-mail: fonosaudevocal@pbh.gov.br

