



16 de abril- Dia Mundial da Voz Voz e qualidade de vida: promoção e prevenção

Poucas pessoas têm conhecimento sobre a importância de cuidarmos na nossa voz. Desde o início do século XX encontramos trabalhos que abordam o assunto, porém esse tema tem estado mais presente nas orientações dadas principalmente por fonoaudiólogos. Considerando que vivemos na era da comunicação, e que nunca precisamos tanto estar de bem com a nossa voz para melhor interagirmos com os outros, saber o que podemos fazer para mantê-la em dia pode ser o primeiro passo.

Durante muito tempo o fonoaudiólogo lidou com os cuidados com a voz de forma prescritiva, proibindo todos os hábitos que se mostravam na literatura como prejudiciais à voz. Fomos percebendo no decorrer do tempo, porém, que cada sujeito se deixa afetar de formas diferentes, frente aos fatores considerados de risco para a produção da voz. Dessa forma é preciso que cada um observe qual ou quais, dos elementos abaixo apresentados, interfere na produção da voz e em que grau se dá essa interferência.

- Com certeza o **cigarro e qualquer tipo de droga** são, dentre os elementos que prejudicam a voz, aqueles mais falados tanto pelos leigos, em sua percepção diária, quanto pela literatura científica. Além da dependência química, irritam a mucosa do trato vocal, aumentam a sensação de pigarro, causando na seqüência alterações nas pregas vocais. Quando a quantidade diária de cigarros é grande, a voz das mulheres é a que mais evidencia mudanças, pois ficam graves, assemelhando-se à dos homens.
- Outro fator, também apontado como prejudicial à voz, é a **ingestão de bebidas alcoólicas**. Estas devem ser evitadas pois, além de irritarem a mucosa do trato vocal, têm efeito anestésico, que mascara a dor de garganta conseqüente do esforço vocal. É importante lembrar que as bebidas destiladas, do tipo uísque, vodca, conhaque e pinga, são ainda mais prejudiciais que as fermentadas, como cerveja, champanhe e vinho. O cigarro e a bebida alcoólica, quando juntos, são os principais responsáveis pelos casos de câncer de laringe.

- Muitas vezes, para aliviar a sensação de cansaço ou de irritação e ardor de garganta, costumamos usar **sprays, pastilhas ou drops**, sem saber que as mesmas muitas vezes têm efeito anestésico, e que, da mesma forma que o álcool, podem mascarar os sintomas e contribuir para um maior abuso vocal.
- Nos dias de hoje é muito comum nos depararmos com pessoas com **alergia** que apresentam alterações de voz, pois nos quadros de alergia respiratória, forma-se um edema nas mucosas que revestem o trato vocal. Essas pessoas devem evitar o contato com as substâncias alergênicas como fumaça, poeira, gases e cheiros muito fortes. Seria importante lembrar ainda, que alterações da esfera psíquica também podem desencadear crises alérgicas, pois aumentam a sensibilidade do organismo causada por diminuição das defesas.
- As **mudanças bruscas de temperatura** são prejudiciais à voz, assim como as bebidas geladas ou muito quentes, pelo choque térmico que causam no organismo; no momento da inversão térmica, ocorre uma mudança vascular que pode levar momentaneamente a uma diminuição dos mecanismos de defesa, causando edema nas mucosas, descarga de muco ou até problemas inflamatórios. Ambientes com ar condicionado também devem ser evitados, pois o resfriamento é realizado com redução da umidade do ar, o que causa ressecamento na mucosa do trato vocal, prejudicando a voz.
- **Bebidas a base de cafeína, refrigerantes, frituras e alimentos pesados, gordurosos ou condimentados** podem dificultar a digestão, provocando refluxo gastroesofágico. Quando se tem tendência à azia e má digestão, é prudente evitar essas substâncias, pois, essa “queimação” pode chegar às pregas vocais, irritando-as.
- Alguns **medicamentos** interferem na produção vocal, como os vaso-constritores ou vaso-dilatadores, aqueles que provocam um ressecamento da mucosa em geral. As receitas caseiras (gengibre, romã, vinagre, alho), nem sempre são recomendadas, pois não há estudos que comprovem a eficácia dos mesmos.
- **Gritar** é uma das atitudes mais agressoras para a laringe, pois nesse momento ocorre uma verdadeira “trombada” entre as pregas vocais. Por esse motivo o grito deve ser evitado, ficando exclusivo para momentos de perigo ou sobrevivência.

Além de ficarmos atentos para essas questões, podemos colocar em prática algumas ações no nosso dia-a-dia, que certamente manterão a voz mais saudável. Detalharemos algumas, considerando principalmente a facilidade com que podem ser inseridas no cotidiano das pessoas.

- **Beba bastante água** enquanto estiver falando, em temperatura ambiente, durante o dia, e de preferência em pequenos goles. Um corpo permanentemente hidratado significa pregas vocais hidratadas e com melhor flexibilidade e vibração (a quantidade ideal é a ingestão de 7 a 8 copos por dia).
- Preocupe-se em manter uma **alimentação equilibrada**, sem grande número de horas em jejum, mastigando bem cada alimento a ser ingerido.
- Use **roupas confortáveis** e tecidos que absorvam a transpiração. Roupas leves e folgadas são ideais para quem trabalha com a voz. Sapatos confortáveis também favorecem a postura correta.
- Procure **respirar sempre corretamente**, levando o ar até o abdômen e expandindo as costelas. Não eleve os ombros e peito como se fosse um pombo. É o abdômen que tem que expandir como se estivesse cheio de ar.
- Enquanto estiver falando mantenha a **postura de corpo ereta**, no eixo, porém relaxada, principalmente a cabeça.
- **Evite competir com ruídos externos** ou do próprio local em que você estiver falando. Fique atento a esses ruídos e procure não aumentar o volume de sua voz na tentativa de superá-los.
- **Fale pausadamente** e de maneira correta, articulando bem as palavras, mas sem exagero.
- **Evite tossir ou pigarrear**: ao sentir vontade respire profundamente pelo nariz e engula a saliva várias vezes ou beba água.
- Para **diminuir a tensão na região dos ombros e do pescoço**, boceje e espreguice várias vezes ao dia.
- Após o uso intenso da voz, procure permanecer em **repouso vocal** por algum tempo.
- Um **sono regular, momentos de lazer e atividades físicas** adequadas também contribuem para uma boa produção vocal.
- Outro fator importante a ser considerado é com relação ao **ambiente de trabalho**: procure discutir com seus colegas e chefias meios que possibilitem um ambiente de trabalho agradável, participativo, que diminua a tensão e favoreça o diálogo, pois uma

voz saudável é resultado de cuidados não só individuais, mas também de ações ambientais.

Apesar de todos esses cuidados é importante lembrar que a voz revela nosso estado emocional. Portanto o **prazer por aquilo que fazemos** pode se constituir em fator determinante para uma voz eficiente!

Como última recomendação podemos lembrar que, caso os sintomas de rouquidão, perda de voz, dor ao falar ou engolir persistam por mais de 15 dias, é preciso procurar um médico otorrinolaringologista ou um fonoaudiólogo.

Com estas recomendações acreditamos que não somente o profissional da saúde, mas todos aqueles que são trabalhados por ele podem ser orientados no sentido de perceberem a importância da voz e, na sequência, incorporarem ações na tentativa de cuidar dela.

Afinal de contas apenas ao homem foi dado o privilégio de falar e como nos diz Pedro Bloch “a voz espreme, exprime e expressa o indivíduo”

Laborvox

www.pucsp.br/laborvox

CIPA

www.pucsp.br/cipa

