

Socorro Timbó
Lídia Lourinho
Henrique Martins

Manual de Saúde Vocal

Célula de fonoaudiologia



ALECE ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA
DO ESTADO
DO CEARÁ

**EDIÇÕES
INESP**

FICHA TÉCNICA

Edição

Instituto de Estudos e Pesquisas
sobre o Desenvolvimento
do Estado do Ceará (Inesp)

Diretor Executivo do Inesp
João Milton Cunha de Miranda

Revisão textual
Gustavo Vasconcelos

Coordenação editorial
Ernandes do Carmo

Estagiária
Letícia Albuquerque

Supervisão de Design
Valdemice Costa de Sousa (Valdo)

Equipe de acessibilidade digital
Aurenir Lopes
Tiago Melo Casal

Assistente editorial
Valquíria Moreira Rachel Garcia

Projeto gráfico e diagramação
Jerdeth Almeida

Catalogado por Daniele Nascimento CRB-3/1023

M379s Martins, Henrique.

 Saúde vocal [livro eletrônico] / Henrique Martins. – Fortaleza:
 INESP, 2024.

 25 p. : il. color. ; 1600 KB ; PDF

 Informação da capa: Célula de Fonoaudiologia.
 ISBN 978-65-84902-46-6

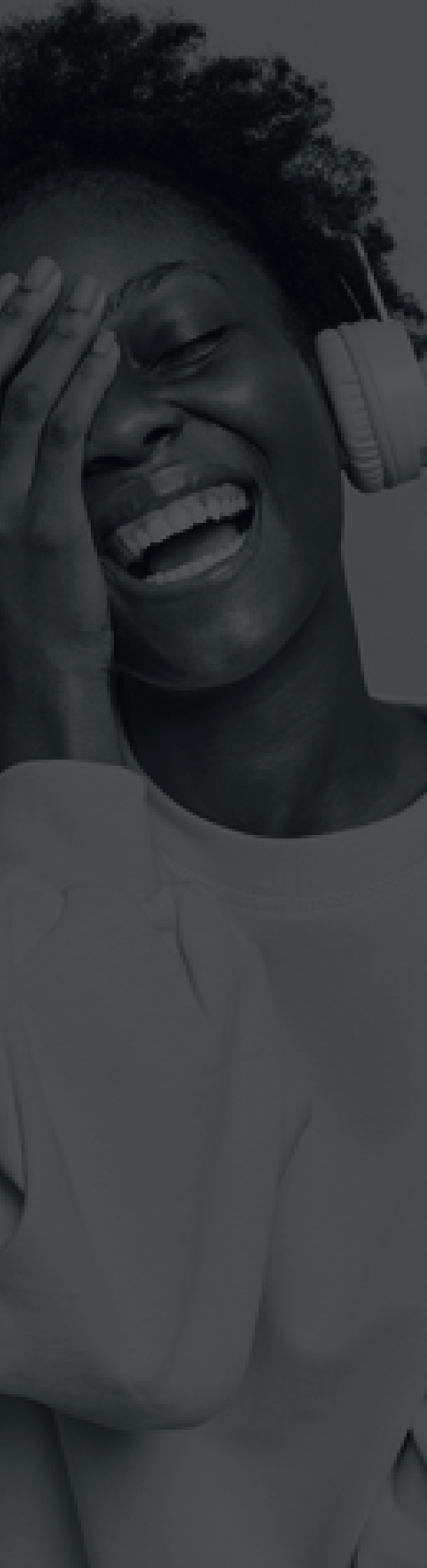
 1. Distúrbios da fala. 2. Voz. 3. Fonoaudiologia. I. Ceará. Assembleia
Legislativa. Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento
do Estado. II. Título.

CDD 616.855

*** DISTRIBUIÇÃO GRATUITA ***

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS ÀS EDIÇÕES INESP.

A presente obra não poderá ser comercializada e sua reprodução, total ou parcial, por quaisquer meios reprográficos ou digitais, deverá ter a autorização prévia das Edições Inesp.



Quando eu solto a minha voz, é com o desejo que ela chegue longe, que ela alcance os recônditos mais escondidos e que em algum deles, você esteja para ouvir os meus segredos, os meus sonhos, as minhas bobagens....

Quero falar tintim por tintim, com começo, mas sem fim, para você ficar sempre a espera das minhas novidades.

Quando eu calo a minha voz, é com o desejo que o meu silêncio grite alto, corra léguas e chegue até você como um pedido de ajuda, como o desejo e a necessidade de ser socorrida. Lembra sempre- o meu silêncio é voz grande, alta, forte, querendo e precisando ser solta!

Quando canto com a minha voz, é com o desejo de que as palavras musicadas sejam mensagens ditas a você, de forma melodiosa, neste momento eu te peço: não ouve a minha voz, escuta só a mensagem, e como uma semente, deixa ela crescer...

Quando sussurro uma oração é com o desejo que a meia voz, o meio silêncio, o meio barulho, alcance Deus sem incomodá-Lo, mas lembrando- lhe de mim! Em todos os sons que emito, ruidosos, amáveis, sofridos, felizes, seguros, esperançosos, amedrontados ou silentes, cada um deles, e todos eles, são pedaços de mim, que me formam inteira e que são a forma de eu expressar o que é o meu viver!

Isabel Teixeira

Psicóloga da Célula de Saúde Mental e Práticas
Sistêmicas Restaurativas



PALAVRA DO PRESIDENTE

Alcançar um estado de bem-estar coletivo é um sonho mundial que, por vezes, mostra-se factível, e, por outras, beira o impossível. Cuidar dos indivíduos, de suas famílias e comunidades passa por garantir o acesso a serviços de saúde completos, com atendimentos para toda a população, priorizando, como princípio de justiça, as pessoas que mais precisam.

O Manual de Saúde Vocal disponibiliza informações para o uso apropriado da voz, pois, para além de um instrumento de comunicação, é uma expressão da nossa identidade cultural, transmitindo características herdadas do ambiente em que vivemos e comunicando nossas emoções. Cuidar, sobretudo dos profissionais que trabalham com o uso da voz, objetivando a prevenção de patologias nos órgãos e estruturas corporais que a envolvem e adequar os processos de trabalho para a redução do esforço de comunicação são prioridades das políticas públicas voltadas para essa área.

A Célula de Fonoaudiologia do Departamento de Saúde e Assistência Social (DSAS), da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Alece), por meio do Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará (Inesp), tem a honra de disponibilizar esta obra que visa a contribuir com a nossa luta por um mundo que enxerga o ser humano como prioridade.

Deputado Evandro Leitão

Presidente da Assembleia Legislativa
do Estado do Ceará



SOBRE O INESP

O Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará (Inesp), criado em 1988, é um órgão técnico e científico de pesquisa, educação e memória. Ao idealizar e gerenciar projetos atuais que se alinhem às demandas legislativas e culturais do estado, objetiva ser referência no cenário nacional.

Durante seus mais de 30 anos de atuação, o Inesp prestou efetiva contribuição ao desenvolvimento do estado, assessorando, por meio de ações inovadoras, a Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Alece).

Dentre seus mais recentes projetos, destacam-se o “Edições Inesp” e o “Edições Inesp Digital”, que têm como objetivos editar livros, coletâneas de legislação e periódicos especializados. O “Edições Inesp Digital” obedece a um formato que facilita e amplia o acesso às publicações de forma sustentável e inclusiva. Além da produção, revisão e editoração de textos, ambos os projetos contam com um núcleo de Design Gráfico.

O “Edições Inesp Digital” já se consolidou. A crescente demanda por suas publicações alcança uma marca de 3 milhões de downloads. As estatísticas demonstram um crescente interesse nas publicações, com destaque para as de Literatura, Ensino, Legislação e História, estando a Constituição Estadual e o Regimento Interno entre os primeiros colocados.

O *Manual de Saúde Vocal* é mais uma obra do diversificado catálogo de publicações do “Edições Inesp Digital”, que, direta ou indiretamente, colaboram para apresentar respostas às questões que afetam a vida do cidadão.

Dr. João Milton Cunha de Miranda

Diretor Executivo do Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará (Inesp)

PALAVRA DO DIRETOR DO DSAS

É com grande entusiasmo que hoje apresentamos o Manual de Saúde Vocal, um material fundamental para todos que utilizam a voz de forma intensa, seja no ambiente profissional ou pessoal. Como todos sabem, a voz é um dos nossos principais meios de comunicação, e cuidar dela é essencial para garantir não apenas uma boa performance, mas também a nossa saúde física e emocional.

Este manual foi desenvolvido para orientar e informar sobre as melhores práticas para a manutenção da saúde vocal. Ele aborda desde cuidados diários simples, como a hidratação adequada e a alimentação balanceada, até estratégias mais específicas, como os exercícios de aquecimento e desaquecimento da voz, além da importância da postura correta ao falar.

Sabemos que profissionais como professores, cantores, palestrantes e comunicadores em geral estão mais expostos a sobrecargas vocais, o que torna ainda mais importante adotar hábitos saudáveis para prevenir lesões e distúrbios. O manual também alerta sobre os impactos negativos de fatores como o tabagismo, o álcool e ambientes poluídos, que podem comprometer a saúde vocal ao longo do tempo.

Nosso objetivo com este material é proporcionar a todos as informações necessárias para que possam cuidar da sua voz de maneira eficaz, garantindo não só um desempenho mais saudável, mas também melhorando a qualidade de vida de cada um. Cuidar da voz é um investimento no bem-estar e na comunicação, elementos essenciais para o sucesso em tantas áreas da nossa vida.

Agradeço a todos pela atenção e espero que aproveitem o conteúdo do Manual de Saúde Vocal para implementar práticas que irão fazer toda a diferença na preservação da saúde vocal de todos.

Parabenizo a orientadora Socorro Timbo e demais integrantes da célula de fonoaudiologia do Departamento de Saúde e Assistência Social da ALECE - DSAS, pela excelente iniciativa da elaboração do Manual Saúde Vocal.

Luís Edson Correa Sales

Diretor do Departamento de Saúde e Assistência Social - DSAS

APRESENTAÇÃO

A voz é um instrumento essencial de comunicação humana, presente em diversas profissões e atividades cotidianas. Para os que fazem uso profissional da voz, como professores, locutores, cantores e profissionais da saúde, cuidar da saúde vocal é indispensável para o desempenho de suas funções e para a preservação de sua qualidade de vida.

Este manual foi criado com o propósito de sensibilizar e conscientizar os profissionais sobre a importância da saúde vocal e oferecer orientações práticas para o cuidado preventivo e a identificação precoce de possíveis alterações vocais. O uso inadequado ou prolongado da voz, associado a fatores como ambientes ruidosos, má postura, uso inadequado, hidratação insuficiente e ausência de pausas, pode levar a problemas como rouquidão, fadiga vocal e até lesões mais graves.

Nesse contexto, o fonoaudiólogo desempenha um papel central. Este profissional é especializado em identificar, tratar e prevenir disfunções da voz, auxiliando a desenvolver hábitos saudáveis, técnicas adequadas de projeção vocal e estratégias de recuperação. Além disso, o fonoaudiólogo trabalha na adaptação do uso da voz às demandas específicas de cada profissão, contribuindo para o bem-estar e o sucesso no desempenho profissional.

Que este manual seja um guia prático e esclarecedor, promovendo o autocuidado, a valorização da saúde vocal e o reconhecimento da importância da atuação fonoaudiológica. Ao cuidar da voz, estamos investindo na comunicação eficiente, na produtividade e, acima de tudo, na saúde integral de cada profissional.

Maria do Socorro Tavares Timbó

Orientadora da Célula de Fonoaudiologia do DSAS

Lídia Andrade Lourinho

Diretora Acadêmica da Escola Superior do Parlamento Cearense



SUMÁRIO

**O QUE É
A VOZ?**

13

14

**AS PREGAS
VOCAIS**

**COMO A VOZ É
PRODUZIDA?**

16

**PRINCIPAIS
ALTERAÇÕES VOCAIS
ENTRE PROFESSORES**

18

**SINAIS DE ALERTA:
SUA VOZ PRECISA
DE CUIDADOS**

22

26

**DICAS E CUIDADOS E
HIDRATAÇÃO
NECESSÁRIO PARA A VOZ**

**É PRECISO
EVITAR**

34

36

**EXERCÍCIOS
OROFACIAIS**

39

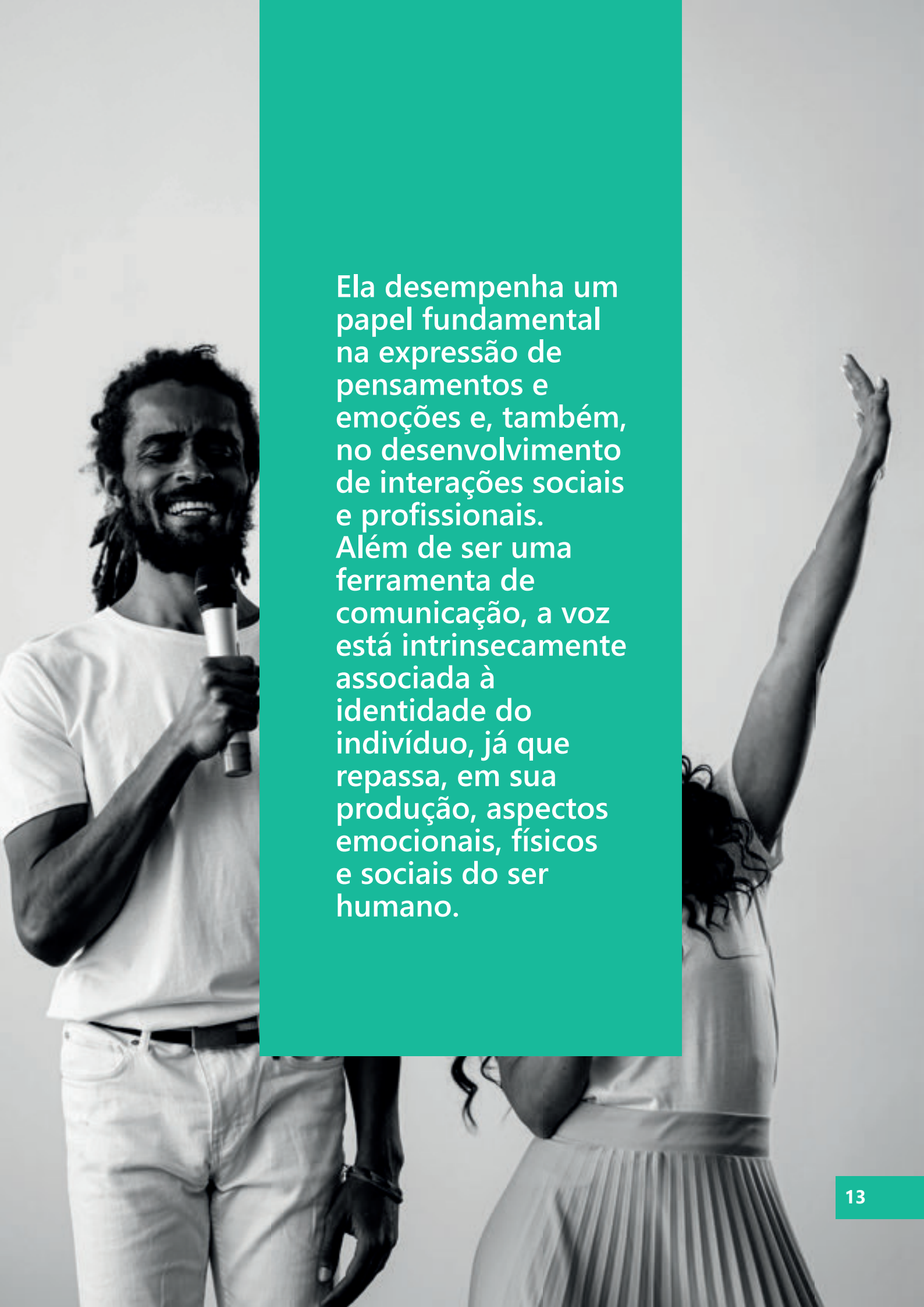
REFERÊNCIAS

01

O que é *a voz?*



A voz é uma ferramenta fundamental para a comunicação humana, podendo ser definida como o som produzido pela vibração das pregas vocais que estão localizadas no interior da laringe, quando o ar é expelido dos pulmões.



Ela desempenha um papel fundamental na expressão de pensamentos e emoções e, também, no desenvolvimento de interações sociais e profissionais. Além de ser uma ferramenta de comunicação, a voz está intrinsecamente associada à identidade do indivíduo, já que repassa, em sua produção, aspectos emocionais, físicos e sociais do ser humano.

02

As pregas *vocais*



1

**Se fecham, com esforço,
quando fazemos força ou
levantamos pesos;**

2

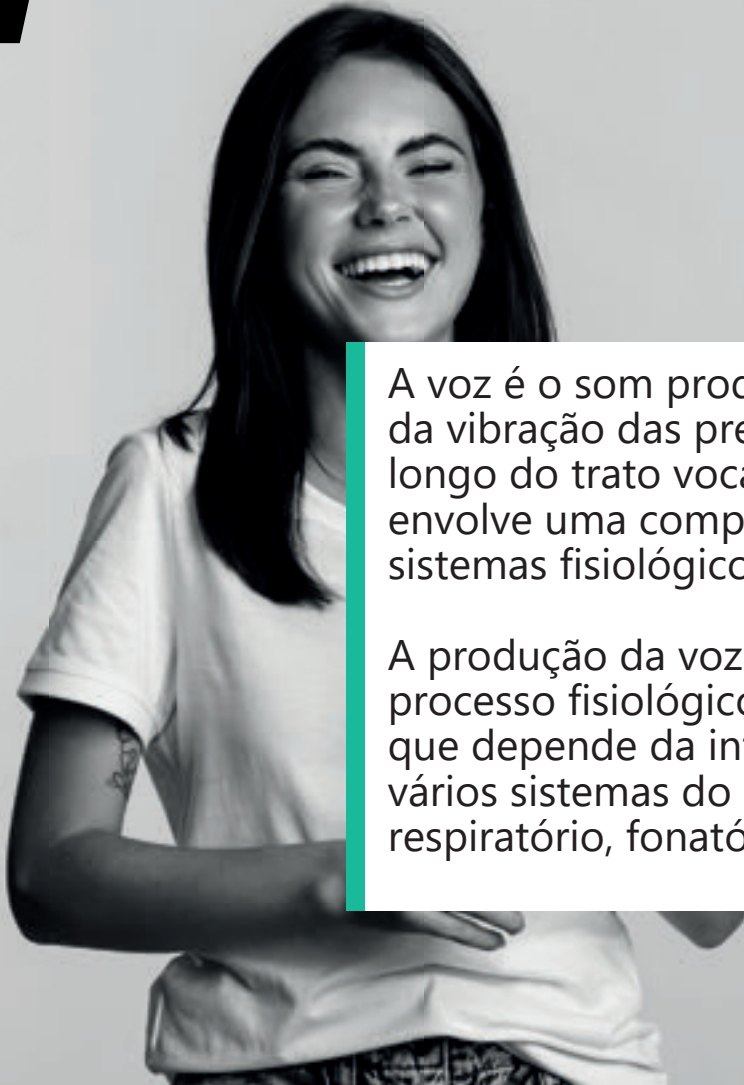
**Ficam abertas quando respiramos
ou estamos em silêncio.
(BEHLAU, DRAGONE, NAGANO, 2004)**

3

**O som da voz é produzido pela
passagem do ar que sai dos pulmões
durante a respiração e passa pelas
pregas vocais fazendo com que
elas se aproximem e vibrem.
Depois, esse som sofrerá modificações
ao passar pelo trato vocal projetando-se
para o ambiente.**

03

Como a voz é produzida?



A voz é o som produzido por meio da vibração das pregas vocais ao longo do trato vocal, e sua produção envolve uma complexa integração de sistemas fisiológicos.

A produção da voz envolve um processo fisiológico complexo que depende da integração de vários sistemas do corpo humano: respiratório, fonatório e articulatório.

Inicialmente, o sistema respiratório fornece a força necessária para iniciar a produção vocal, com o ar sendo impulsionado dos pulmões pela ação do diafragma e de outros músculos respiratórios. Num segundo momento, o ar que passa pela laringe faz vibrar as pregas vocais, gerando o som básico da voz. Esse som é modificado pelos articuladores — língua, palato, dentes e lábios — para a emissão dos sons específicos da fala.

A frequência, intensidade e qualidade do som produzido são determinadas pela tensão, posição e vibração das pregas vocais, bem como pelo controle da respiração e ressonância nas cavidades oral, nasal e faríngea.



04

Principais alterações vocais entre *professores*

Os professores estão particularmente vulneráveis a alterações vocais, uma vez que fazem uso contínuo da voz, sendo um dos principais instrumentos de trabalho. Tal uso, muitas vezes em condições ambientais adversas e por longos períodos, acarreta esforço vocal excessivo, associado a fatores como ruído ambiental, falta de pausas adequadas, estresse e condições acústicas desfavoráveis, aumenta o risco de desenvolvimento de distúrbios vocais.



Entre as principais alterações vocais observadas em professores estão a rouquidão, fadiga vocal, perda de alcance vocal, sensação de dor ou desconforto ao falar e, em casos mais graves, nódulos vocais e pólipos nas pregas vocais.

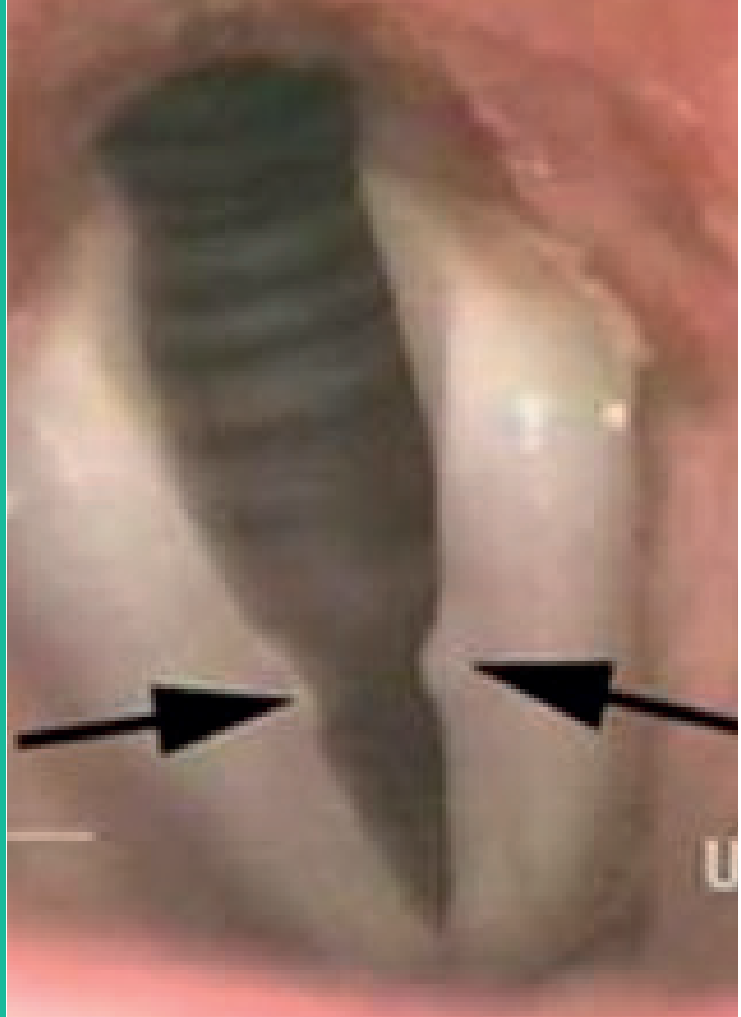
Essas alterações têm impacto direto no desempenho profissional e na qualidade de vida dos docentes, podendo levar a sintomas como ansiedade e estresse, baixa autoestima e até afastamentos por questões de saúde.

Os estudos apontam que professores apresentam uma alta incidência de problemas vocais significativamente maior em comparação com a população geral, destacando a necessidade de medidas preventivas e de promoção da saúde vocal nesse grupo.

01

Nódulos vocais

- Mais comum em crianças e mulheres jovens;
- Fonoterapia;
- Cirurgia em casos raros;
- Associado ao abuso vocal.



02

Pólipos vocais

- Etiologia desconhecida;
- Associados a trauma ou hemorragias;
- Tratamento com Microcirurgia;



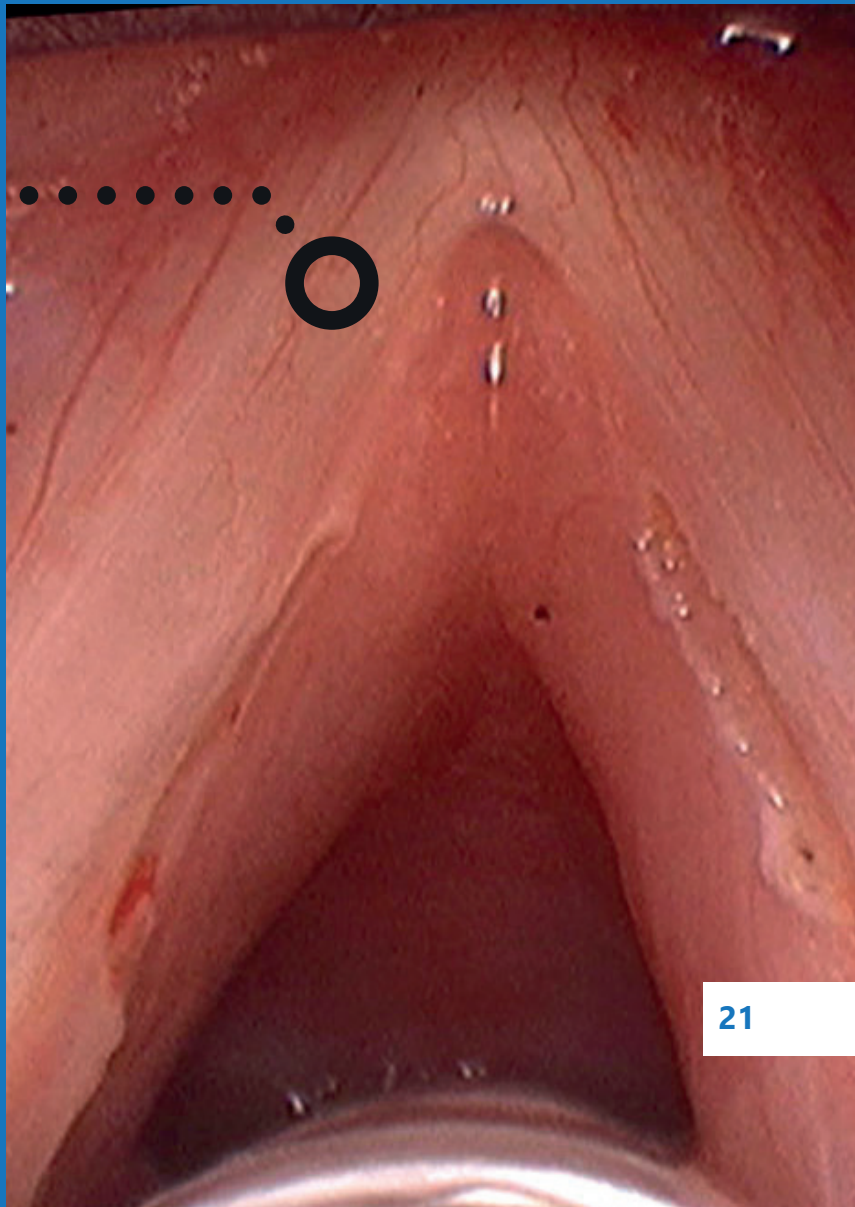
03

Edema de Reinke

- Edema de Reinke
Mais frequente no sexo feminino, em tabagistas;
- Associado ao Hipotireoidismo e ao abuso vocal.



Existem ainda as alterações estruturais mínimas que são de origem congênita e tendem a se manifestar apenas quando a voz é solicitada de forma mais intensa: assimetria de laringe, cisto vocal e sulco vocal.



05

Sinais de alerta: *sua voz precisa* ***de cuidados***

A black and white photograph of a woman with curly hair, smiling, standing in front of a bookshelf. The image is partially obscured by text boxes.

Os principais sinais de alterações vocais podem ser perceptíveis e, frequentemente, são identificados pelo próprio professor ou pelas pessoas ao seu redor, como alunos, familiares e amigos. Entre os sinais mais comuns estão:

Rouquidão

Alteração na qualidade vocal, que pode variar de leve a severa, caracterizada por uma voz “áspera” ou “rasgada”.

Afonia

Perda completa ou parcial da voz, geralmente após um uso excessivo ou intenso das pregas vocais.

Pigarro frequente

Necessidade constante de “limpar” a garganta, que pode indicar esforço excessivo e desgaste vocal.

Dificuldade para projetar a voz

Sensação de que a voz não está sendo ouvida adequadamente, mesmo em ambientes moderadamente silenciosos.

Sensação de dor ou desconforto na laringe

Dores ou desconfortos que surgem após um uso contínuo da voz, especialmente em condições de esforço.

A identificação precoce desses sinais é crucial para que profissionais, especialmente aqueles que dependem da voz, possam procurar por orientação médica e realizar práticas preventivas. Recomenda-se que professores realizem consultas regulares com fonoaudiólogos e adotem cuidados vocais, como hidratação, descanso vocal e técnicas de aquecimento e desaquecimento vocal.



06

Dicas e cuidados *necessários* *para a voz*

Hidratação Vocal

Evita, reduz a quantidade de muco viscoso e a sensação de garganta seca. Beba de 8 a 10 copos de água por dia, em pequenos goles, em temperatura ambiente.

Cigarros

Deixa a voz mais grossa, cansada e limita a respiração. A nicotina depositada nas vias aéreas pode ocasionar lesões malignas.



Bebidas alcoólicas

Provocam sensação de relaxamento e irritação do aparelho fonador, principalmente as bebidas destiladas.



Alimentação

Deve ter grãos, frutas e verduras, sem abusos de gorduras ou consumo de um só tipo de alimento. Para o aparelho fonador, deve-se evitar comer alimento de difícil digestão, principalmente à noite, pois eles podem ocasionar problemas digestivos, como o refluxo gastroesofágico.





Alimentos derivados do leite produzem muito muco, gerando grande quantidade de pigarro.

Alimentos diuréticos, como sucos de limão e laranja, ressecam a mucosa e devem ser evitados em pessoas que se queixam de garganta seca.



Maçã: além de nutritiva é adstringente, ou seja, limpa parte do trato vocal responsável pela ressonância.

O processo de sua mastigação proporciona ainda relaxamento da musculatura envolvida e melhora a articulação para a fala.

Balas, pastilhas e sprays orais

Mascaram sensações que são sinais de alterações vocais, pois possuem efeito anestésico. Devem ser utilizados apenas com indicação médica.



Antibióticos, sprays nasais, diuréticos, hormônios, tranquilizantes

Quando administrados incorretamente, provocam efeitos e reações colaterais que podem comprometer a voz. Indica-se utilizar medicamentos prescritos pelo médico.





Mudanças de temperatura

Ingerir alimento ou bebida muito quente e respirar ar muito frio, ou vice-versa, ocasionam uma mudança vascular que pode levar momentaneamente a uma baixa imunidade, causando edemas nas mucosas, aumento de secreção de muco ou até processos inflamatórios.



Exercícios físicos

Reduzem o estresse e as tensões e favorecem o relaxamento do corpo. As melhores atividades para o profissional da voz: natação, ioga, caminhada e exercícios de alongamento.

Vestuário

Evitar roupas apertadas na cintura para não comprimir o diafragma e as golas muito firmes no pescoço para não tensionar a laringe. Usar sapatos de saltos baixos ou médias para permitir maior apoio e equilíbrio postural.



Postura corporal

Deve-se procurar uma postura de equilíbrio, livre de tensões desnecessárias que interferem no livre movimento do corpo da região cervical e no pleno funcionamento da musculatura laríngea.





Respiração

Deve estar coordenada com a fala, evitando tensões musculares na laringe. A respiração oral e o ronco são prejudiciais à saúde vocal.



Período pré-menstrual, primeiros dias de menstruação e gestação

Distúrbios vocais são observados. Por isso, as mulheres devem evitar o abuso vocal nessas ocasiões.



***É preciso
evitar***

Competição sonora

Feche as janelas,
peça silêncio, articule
melhor as palavras,
reduza a velocidade
de fala.

Pigarrear

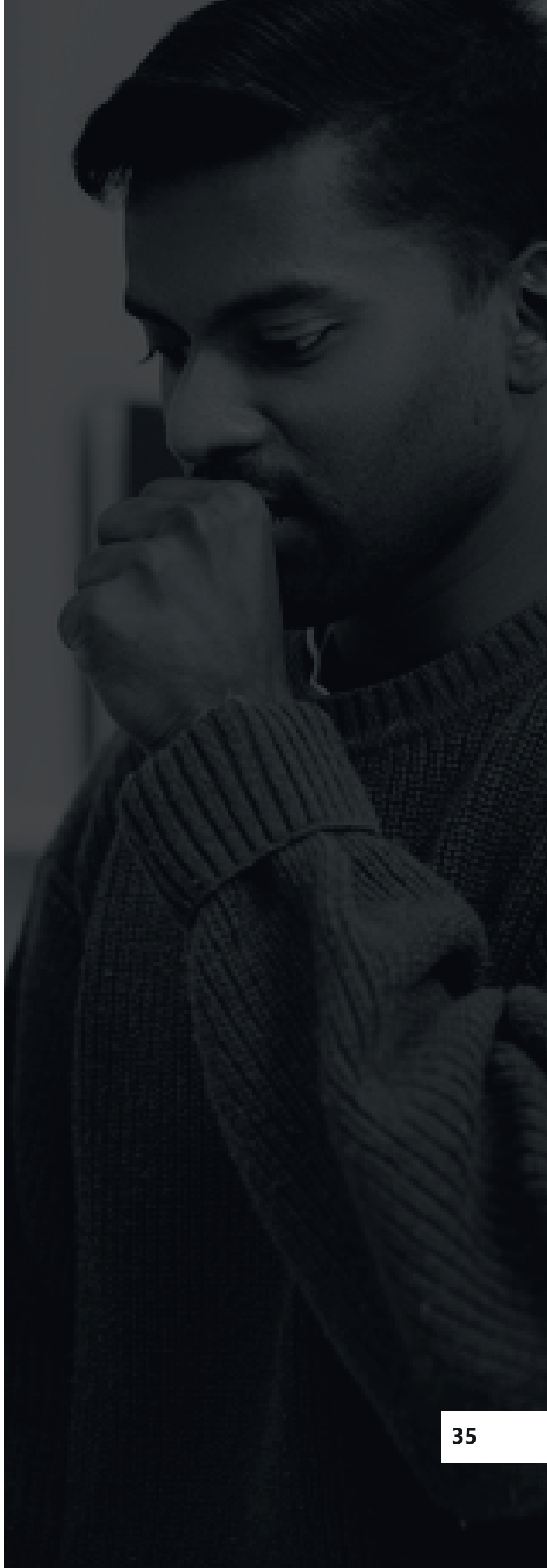
O hábito desnecessário de
raspar a garganta pode se
tornar lesivo, uma vez que
as pregas vocais se
tencionam de forma
exagerada.

Gritar

Ato que machuca as pregas
vocais pela tensão e atrito
exagerados. Falemais
pausadamente
e se aproxime do
interlocutor.

Atividades extras

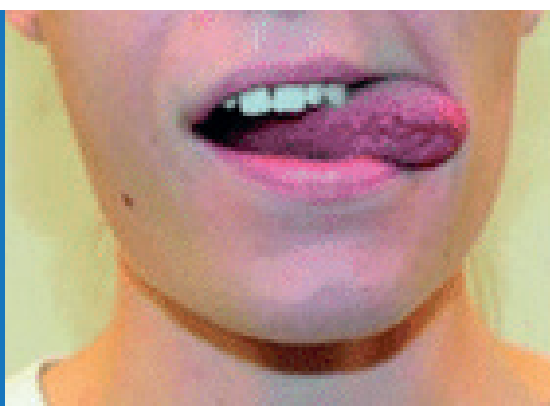
Nos momentos fora
da sala de aula, procure
ficar de repouso vocal ou
utilizar a voz de forma
reduzida.



EXERCÍCIOS OROFACIAIS

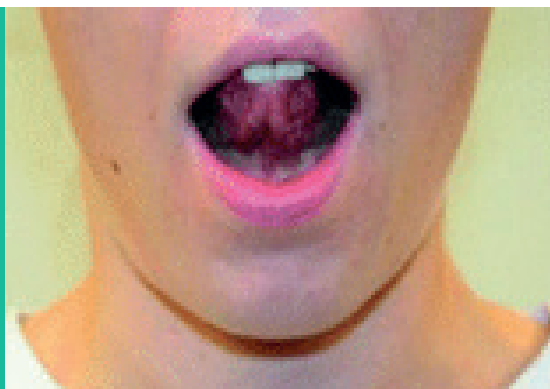
Faça rotineiramente o treino muscular de exercícios motores de lábios, língua e bochechas para um melhor ajuste vocal e uma boa articulação da fala.

Levar a língua de uma bochecha a outra;



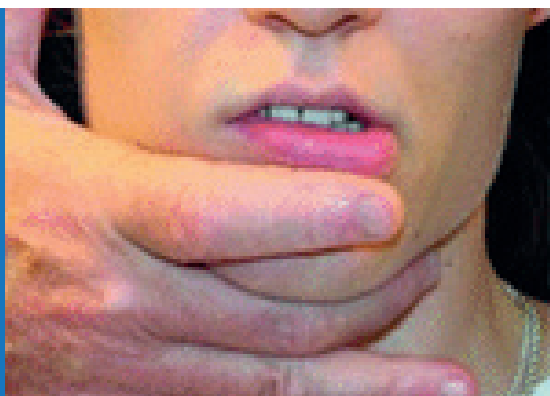
Fonte: https://www.researchgate.net/figure/Face-motor-training-exercises_fig5_353475831

Estalar a língua;



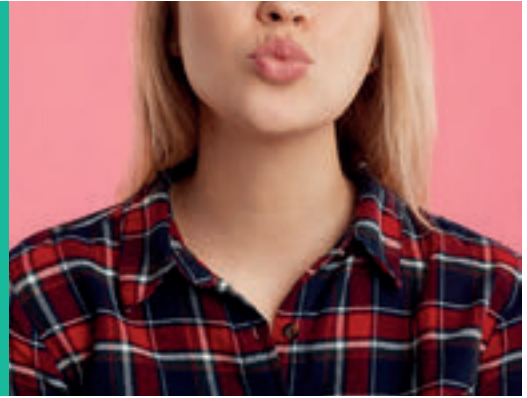
Fonte: https://www.researchgate.net/figure/Face-motor-training-exercises_fig5_353475831

Vibrar a língua;



Fonte: https://www.researchgate.net/figure/Face-motor-training-exercises_fig5_353475831

Beijos de moço;



Beijos de velho;



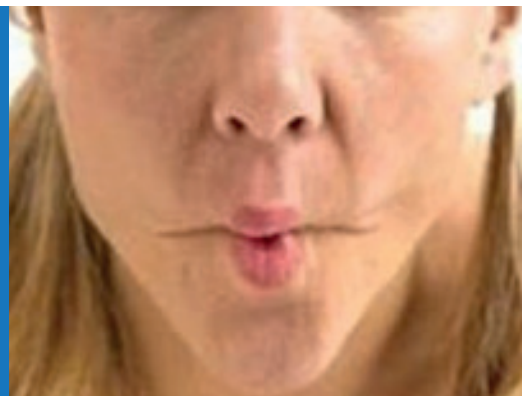
Fonte: <https://faculdademontessoriano.edu.br/11-exercicios-de-fonoaudiologia-e-diccao-para-a-voz/>

Vibrar os lábios;



Fonte: <https://trsondakika.com/yuz-yogasi-nedir-yuz-yogasi-nasil-yapilir>

**Protruir e
retrair os lábios
(bico e sorriso fechado)**



Fonte: <https://blog.queroconteudo.com/2016/12/treinamento-muscular-na-face-e.html>

É necessário que cada profissional da VOZ, principalmente os professores, realizem o exame de **laringoscopia** anualmente.

Em caso de dúvida, procure um otorrinolaringologista ou um fonoaudiólogo!!!

Sua voz agradece e nós também.

Referências

- LOPES L *et al.* Desafios na avaliação e implementação das evidências científicas na clínica vocal. In: Lopes L, Moreti F, Ribeiro LL, editores. Fundamentos e atualidades em voz clínica [Internet]. Rio de Janeiro: Thieme Revinter; 2019. p. 235-7 [citado em 2022 Jan 22]. Disponível em: <https://elibro.net/ereader/elibrodemo/183601>
» <https://elibro.net/ereader/elibrodemo/183601>
- LOPES L, Vieira V, Behlau M. Performance of different acoustic measures to discriminate individuals with and without voice disorders. *J Voice*. 2022;36(4):487-98. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvoice.2020.07.008> PMID:32798120.
» <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvoice.2020.07.008>
- SILVERIO KCA, *et al.* Ações em saúde vocal: proposta de melhoria do perfil vocal de professores. *Pro Fono*. 2008;20(3):177-82. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-56872008000300007>
» <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-56872008000300007>
- SIMÕES-ZENARI M, Latorre MRDO. Mudanças em comportamentos relacionados com o uso da voz após intervenção fonoaudiológica junto a educadoras de creche. *Pro Fono*. 2008;20(1):61-6. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-56872008000100011>
» <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-56872008000100011>
- MORETI FTG. Validação da versão brasileira da Voice Symptom Scale - VoiSS. *Rev Soc Bras Fonoaudiol*. 2012;17(2):238. <http://dx.doi.org/10.1590/S1516-80342012000200025>
» <http://dx.doi.org/10.1590/S1516-80342012000200025>
- CHAMUN, Walter Williams Albrechet, *et al.* "Mapeamento das características das publicações da revista CoDAS na área de voz: uma revisão de escopo." *CoDAS*. Vol. 35. No. 3. Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia, 2023.
- MARÇAL, Cláudia Cossentino Bruck, *et al.* "Salutogenic resources for promoting teachers' vocal health." *Revista CEFAC* 23.3 (2021).
- BENTES, Suelen Katrine Rodrigues, and Berteson Jorge Leite Amorim. "RELAÇÃO ENTRE QUEIXAS VOCAIS E TEMPO DE FONAÇÃO EM PROFESSORES DE MANAUS." *REVISTA FOCO* 16.11 (2023).
- DEPOLLI, Gabriel Trevizani, *et al.* "Vocal sensory symptoms, vocal fatigue and vocal habits in university professors." *Journal of Voice* (2021).



ALECE

ASSEMBLEIA LEGISLATIVA
DO ESTADO DO CEARÁ

Mesa Diretora 2023-2024

Deputado Evandro Leitão
Presidente

Deputado Fernando Santana
1º Vice-Presidente

Deputado Osmar Baquit
2º Vice-Presidente

Deputado Dannel Oliveira
1º Secretário

Deputada Juliana Lucena
2ª Secretária

Deputado João Jaime
3º Secretário

Deputado Dr. Oscar Rodrigues
4º Secretário



Escaneie o QR CODE
e acesse nossas
publicações