



Foto: Shutterstock

SAÚDE DA VOZ NO TRABALHO

Alterações na função vocal provocam prejuízos na atuação profissional

A voz é a principal ferramenta utilizada para a comunicação verbal nas instâncias familiar, social e profissional. No processo de interação entre pessoas, a transmissão compreende dados do conteúdo propriamente dito e também informações sobre clareza de raciocínio, segurança e domínio do assunto.

Do ponto de vista corporativo, a função vocal é determinante para os profissionais que a utilizam como instrumento principal (voz profissional) ou parte atuante de seu trabalho (voz ocupacional), pois promove os relacionamentos pessoais inter e intra equipes.

O padrão de comunicação de todos os profissionais oferece indicações importantes sobre o trabalhador, como sua saúde, características de personalidade e estado emocional, bem como marcadores sociais, educacionais e culturais. A afonia (ausência de voz) e a disfonia (alteração da voz) provocam prejuízos na atuação profissional em graus variados, dependendo da profissão, do cargo ocupado e da função desempenhada. Em qualquer situação, é imprescindível que todos mantenham a voz saudável.

A afonia impede por completo a capacidade de diálogo oral entre os profissionais e, nesse caso, outras formas de comunicação devem ser estabelecidas, uma vez que tentativas repetidas de vocalizações e esforço para falar desencadeiam sobrecarga no sistema fonador e podem agravar o quadro clínico.

A disfonia pode se manifestar por meio de vastos sinais vocais, como desvios na qualidade (rouquidão, aspereza, etc), esforço à emissão, fadiga, perda de potência, variações descontroladas, falta de volume e projeção, ineficiência, baixa resistência ou sensações desagradáveis à emissão (dor, ardor), entre outros.

As causas desses distúrbios são múltiplas, englobando, por exemplo, afecções neurológicas, doenças laringeas, distúrbios psicogênicos, tensão muscular e uso inadequado da voz. Por isso, os sintomas descritos requerem investigação multiprofissional para identificação das alterações, diagnóstico preciso e tratamento adequado.

Cuidado redobrado

A saúde da voz é relacionada à capacidade da manuten-

ção de discursos inteligíveis e adequados. As medidas sobre a higiene da voz auxiliam a preservação da saúde vocal e a prevenção do aparecimento de algumas alterações e doenças.

Diante de qualquer mudança na voz, não é recomendado o uso de soluções caseiras como mel, bala ou chá. Assim como não é seguro utilizar remédios sem orientação médica, pois fármacos inadequados ou medicamentos corretos utilizados de modo errado podem representar uma ameaça à voz. Desse modo, o uso de medicação deve ocorrer apenas sob a prescrição de um médico. Vale ressaltar, que a presença de alterações da voz por mais de 15 dias implicam na análise de profissional especializado para adoção de medidas e intervenções.

A produção da voz precisa ser confortável para o falante e agradável para o ouvinte, de modo a atender a demandas pessoais e profissionais. Assim, abordagens vocais são recomendadas para habilitar, reabilitar ou otimizar a voz.

De acordo com as necessidades individuais, o comportamento da voz pode ser aprendido e aperfeiçoado a partir de procedimentos integrados de orientação, psicodinâmica e treinamento vocal. ■

Medidas preventivas

- ✦ Manter hidratação constante com água em temperatura ambiente;
- ✦ Evitar alimentação em excesso antes e durante a jornada;
- ✦ Abolir alimentos de difícil digestão;
- ✦ Eliminar fumo, álcool, energéticos e líquidos gaseificados;
- ✦ Diminuir a ingestão de café, chá preto ou mate e achocolatados;
- ✦ Dispensar roupas e acessórios desconfortáveis;
- ✦ Manter postura corporal conveniente, principalmente durante a fala (conforme princípios de ergonomia física e NR-17).

Atitudes para melhorar a comunicação

- ✦ Usar a voz naturalmente, dentro das possibilidades individuais;
- ✦ Modular tom e volume;
- ✦ Respirar normalmente antes e durante a fala;
- ✦ Não falar até o ar acabar;
- ✦ Falar sem esforço;
- ✦ Pronunciar corretamente as palavras, sem omitir os finais;
- ✦ Falar em velocidade adequada, evitando lentidão ou rapidez.

O que pode comprometer a saúde vocal

- ✦ Falta de descanso;
- ✦ Alterações do sono;
- ✦ Falar, cantar, rir e chorar muito;
- ✦ Gritar, pigarrear e tossir em excesso;
- ✦ Falar alto;
- ✦ Permanecer em locais com mofo, poeira e fumaça;
- ✦ Usar alguns medicamentos nocivos.



Alice Estevo Dias, fonoaudióloga especialista em voz, doutora pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo e instrutora de treinamentos da In Company