



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Rio de Janeiro

Ministério da Educação  
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica  
Instituto Federal do Rio de Janeiro  
Diretoria Adjunta de Desenvolvimento de Pessoas  
Coordenação de Saúde do Trabalhador



**CUIDADOS  
COM A VOZ:  
O QUE VOCÊ  
PRECISA  
SABER?**

**V**oz é o som produzido pelos seres humanos, por meio do qual se expressam emoções e pensamentos. É um instrumento de aproximação entre os indivíduos, sem o qual a nossa comunicação e o convívio social e profissional podem ser prejudicados.

A utilização incorreta ou o uso abusivo da voz pode causar problemas na produção vocal, como qualidades indesejáveis (p. ex., voz rouca, áspera ou tensa) ou mesmo alterações mais graves, como lesões nas pregas vocais.

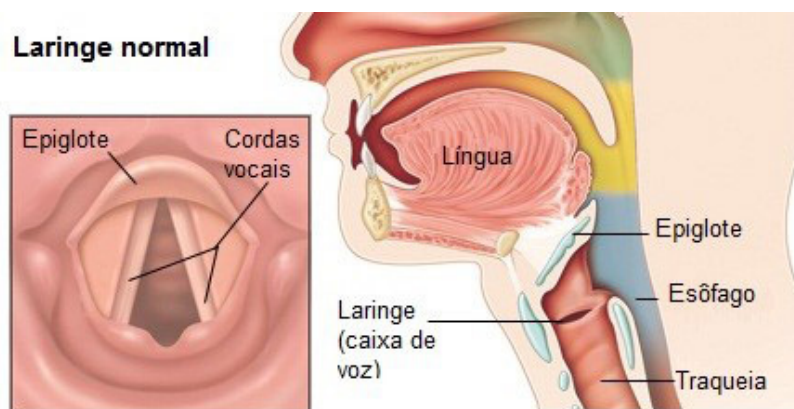
Assim como o atleta precisa cuidar do corpo para obter um

bom desempenho, o profissional que faz da voz seu instrumento de trabalho também deve estar atento a alguns cuidados, os quais contribuem para uma melhor execução de suas tarefas. Para isso, é importante conhecer bem a própria voz e, então, poder cuidar dela da melhor maneira possível.

Esta cartilha foi elaborada com o objetivo de orientá-lo tanto a respeito da produção e do funcionamento da sua voz quanto em relação aos cuidados necessários, evitando, assim, o início ou o agravamento de alterações vocais. Leia este material com atenção e, principalmente, siga as orientações aqui apresentadas.

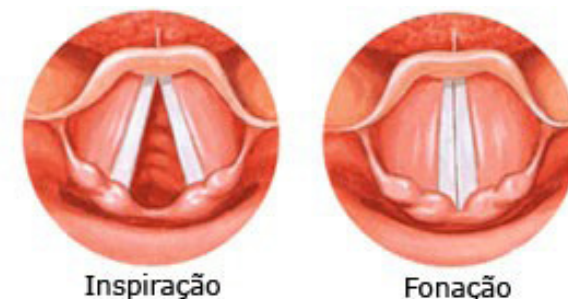
## Você sabe como a voz é produzida?

A voz é produzida a partir de um som básico, criado pelas pregas (ou cordas) vocais, as quais integram a laringe – um tubo alongado, localizado no pescoço –, fazendo parte do sistema respiratório.



(Fonte: ericasitta.wordpress.com)

Ao respirarmos, as pregas vocais se afastam uma da outra, e o ar entra (inspiração) e sai (expiração) dos pulmões livremente, sem ruído. No entanto, ao falarmos, elas se aproximam, bloqueando a saída de ar dos pulmões. O ar faz as pregas vocais vibrarem e, assim, produzirem um som de fraca intensidade. Como pode ser visto, o ar é o combustível energético da fonação, o qual é essencial para produzirmos a voz.



(Fonte: ericasitta.wordpress.com)

O som produzido nas pregas vocais, por ser de fraca intensidade, passa por uma espécie de alto-falante natural, formado pela faringe, pela boca e pelo nariz. Essas estruturas são denominadas cavidades de ressonância. Ao atingir a cavidade bucal, os sons serão articulados por movimentos da língua, dos lábios e da mandíbula. Esses movimentos devem ser precisos para produzir sons claros e tornar inteligível a mensagem que se quer transmitir.

### Principais SINAIS e SINTOMAS DE ALTERAÇÕES VOCAIS:

- Rouquidão oscilante ou temporária;
- Cansaço e esforço ao falar;
- Falta de ar ao falar;
- Sensação de aperto ou “bolo” na garganta;
- Dor na nuca, nos ombros e no pescoço;
- Falhas na voz;
- Ardência;
- Falta de volume e projeção;
- Soprosidade na voz (presença de ar não sonorizado, ruído à fonação);
- Pouca resistência vocal.

### IMPORTANTE:

Caso os sintomas persistam por mais de 15 dias, procure um médico otorrinolaringologista ou um fonoaudiólogo.

Esses podem ser os primeiros sintomas de um **distúrbio vocal relacionado ao trabalho (DVRT)**, um desvio vocal diretamente relacionado ao uso da voz durante a atividade profissional que pode diminuir, comprometer ou mesmo impedir a atuação e/ou comunicação do trabalhador.

**A combinação de uso prolongado da voz e fatores individuais, ambientais e de organização do trabalho contribuem para elevar a prevalência de queixas vocais entre os profissionais da voz, gerando situações de afastamento e incapacidade para o desempenho de suas funções.**

# O que fazer para cuidar da sua voz?

- **Mantenha-se sempre hidratado** – beba ao menos 2 litros (entre 8 e 10 copos) de água por dia em temperatura ambiente.

**Esforço para falar, pigarro persistente e saliva mais espessa indicam desidratação.**

- **Alimente-se de forma saudável e regular**, para prevenir o refluxo gastroesofágico (prejudicial à laringe e às pregas vocais).
- **Fale de frente para a classe**, articule com precisão as palavras, para melhor compreensão da mensagem e redução no esforço das pregas vocais.
- **Caso utilize a voz profissionalmente**, não se esqueça de realizar com frequência exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal (apresentados ao final desta cartilha), sob orientação fonoaudiológica.
- **Tenha momentos de descanso durante o dia**, poupando a sua voz.
- **Em salas de aula muito ruidosas ou com muitos ouvintes**, é útil falar ao microfone, pois a amplificação sonora que ele produz possibilitará manter a voz em intensidade mais baixa e sem esforço. Outra dica é ordenar as cadeiras em forma de meia-lua para que todos os ouvintes possam receber bem o som de sua voz.
- **Enquanto estiver falando**, mantenha a postura do corpo sempre ereta, no eixo, porém relaxada e livre de tensões (principalmente a cabeça).
- **Boceje e espreguice várias vezes ao dia**, para diminuir a tensão na região dos ombros e pescoço.

**A maçã, por sua propriedade adstringente, auxilia a limpeza da boca e da faringe, possibilitando uma melhor ressonância e clareza da voz.**

**Após o uso intensivo da voz, permaneça em repouso vocal durante 10 minutos a cada hora falada.**

**Para poupar a voz por alguns minutos, o professor/palestrante pode fazer uso de recursos audiovisuais ou intercalar perguntas à sua exposição didática.**

**Em vez de pigarrear, procure fazer uma respiração prolongada seguida de deglutição da saliva para deslocar a secreção.**

**Durante exposições orais (apresentação de aulas, palestras ou eventos acadêmicos), o ideal é intercalar a fala com pequenos goles de água, ingeridos lentamente.**

**Procure elevar a cabeceira da cama e evite deitar-se logo após as refeições. Aguarde no mínimo 2 horas para se deitar.**

- Tenha cuidado com o ruído ambiental, pois ele requer uma maior intensidade da voz, levando ao seu uso abusivo.
- Evite alimentos e bebidas gelados, pois o choque térmico causa uma descarga imediata de muco, além de inchaço nas pregas vocais, o que dificulta sua vibração e aumenta a ocorrência de pigarro.
- Evite cigarro e outros tipos de drogas, pois suas toxinas irritam a mucosa do sistema respiratório (principalmente das pregas vocais), provocando pigarro, tosse e aumento de secreção viscosa.

**TABAGISMO AUMENTA A INCIDÊNCIA DE CÂNCER, PARTICULARMENTE NA LARINGE E NOS PULMÕES.**

- Evite pigarrear, pois isso provoca atrito entre as pregas vocais, levando à descamação do tecido e ao aparecimento de lesões.
- Em ambientes com ar-condicionado, procure ingerir mais água para hidratar o organismo. O resfriamento do ambiente leva à redução da umidade do ar, o que resseca a mucosa do trato vocal e induz à produção de voz com esforço e tensão.
- Sempre que possível, com relação à voz do docente, é melhor substituir os quadros de giz pelos quadros brancos, que utilizam pincéis atômicos, ou lousas eletrônicas.
- Evite achocolatados e derivados do leite antes da utilização profissional da sua voz, pois esses alimentos aumentam a produção de secreção no trato vocal e dificultam a emissão da voz.

- O refluxo gastroesofágico (o retorno do líquido estomacal) é altamente irritativo e, em direção à boca, pode atingir a laringe, provocando inchaço e lesões nas pregas vocais, além de azia, pigarro constante, saliva viscosa e mau hálito.
- Evite gritar ou falar frequentemente em forte intensidade; sempre que possível, aproxime-se do outro para conversar.
- Evite falar enquanto pratica exercícios físicos; o esforço muscular associado à fala provoca sobrecarga na musculatura da laringe.

OBSERVE SEMPRE SUA VOZ E, EM CASO DE QUALQUER SENSÇÃO DIFERENTE OU MUDANÇAS EM SUA QUALIDADE, CONSULTE UM FONOAUDIÓLOGO (LEI Nº 6.965/81).

ESSES CUIDADOS GARANTEM A QUALIDADE DA SUA VOZ E EVITAM DISTÚRBIOS. SE A VOZ É SEU INSTRUMENTO DE TRABALHO, CUIDE BEM DELA!

### **AQUECIMENTO VOCAL**

- 1) **Exercício do “espaguete”:** sugue o ar bem lentamente, abaixando um pouco a mandíbula. Sinta a laringe descendo no pescoço. (Repita 5 vezes.)
- 2) **Exercício do /bã/ para abaixamento da laringe:** durante a expiração, emita algumas vezes o som /bã/. (Repita 5 vezes.)
- 3) **Exercício de ressonância:** durante a expiração, repita /minimaaaa, minimeeee, minimiiiiiii, monomooooo, munumuuuuu/, prolongando lentamente o /m/. O som deve ser direcionado ao céu da boca, sem forçar a garganta. (Repita 5 vezes.)

#### 4) **Vibração de lábios:**

- a) Emitindo som sem modulação (de 3 a 5 vezes);
- b) Emitindo som ascendente – do grave para o agudo (de 3 a 5 vezes);
- c) Cantando música (2 vezes).

### **DESAQUECIMENTO VOCAL**

1) **Exercício do /hôhô/:** repita, de 3 a 5 vezes, a sequência /hôhô/, sentindo a laringe descer no pescoço;

2) **Vibração de lábios em escala descendente:** repita, de 3 a 5 vezes, a sequência de vibração de lábios com emissão de som do agudo para o grave.

Esses exercícios somente deverão ser realizados pelos servidores do IFRJ que participaram da oficina Dicas de Saúde Vocal e Cuidados Posturais.

Fonte: BEHLAU, M; PONTES, P. **Higiene Vocal:** cuidando da voz. 3 ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2001.

**Elaboração:** Fabiana Souza | Fonoaudióloga

Coordenação de Saúde do Trabalhador | [cst@ifrj.edu.br](mailto:cst@ifrj.edu.br)



**Diretoria de Desenvolvimento de Pessoas • [dadp@ifrj.edu.br](mailto:dadp@ifrj.edu.br)**

**Coordenação de Saúde do Trabalhador • (21) 3293-6007**