



INSTITUTO FEDERAL
Rio de Janeiro

Boletim Informativo

Diretoria de Gestão e Valorização de Pessoas – **DGP**

Diretoria Adjunta de Qualidade de Vida e

Desenvolvimento de Pessoas – **DQDP**

Coordenação de Saúde do Trabalhador – **CST**

Abril - 2023

10

MITOS E VERDADES SOBRE OS CUIDADOS COM A VOZ





Cuidar da voz e preservar as pregas vocais é essencial para uma boa saúde vocal, mas nem todas as dicas ou crenças populares são verdadeiras.

Afinal, bebidas geladas são realmente inimigas da voz? Devemos sussurrar para poupar a voz?

Em comemoração ao **Dia Mundial da Voz** (16 de abril), a fonoaudióloga Fabiana Souza, da Coordenação-Geral da Saúde do Trabalhador do IFRJ, irá ajudar-nos respondendo a essas e outras perguntas sobre os principais mitos e verdades referentes aos cuidados com a voz. Confira!



1. “Maçã faz bem para a voz”

Verdade. A maçã é rica em pectina, substância com propriedades adstringentes que auxiliam na “limpeza” da boca e da faringe, deixando a saliva mais fina e fluida. Quanto mais fina a saliva, menos sobrecarga há no trato vocal para a produção de uma voz limpa e equilibrada. Mas não é só a maçã que faz bem à nossa saliva; folhas verdes e frutas como banana, caju e goiaba também têm função adstringente!

Além disso, mastigar uma maçã é um excelente exercício para os músculos da boca, que são os responsáveis pela articulação dos sons da fala.

Mas comer uma maçã, por si só, não é tratamento para a voz e para a rouquidão. Se você abusar da sua voz ou usá-la incorretamente – o que leva à rouquidão –, a maçã não evitará que fique rouco. Então, mesmo tendo o hábito de comer maçã, evite falar em ambientes ruidosos, gritar e falar alto por muito tempo.

E um detalhe bem importante: **a maçã precisa ser mastigada com casca!** Assim, os músculos envolvidos na articulação da fala podem ser mais bem-exercitados durante a mastigação. Quanto mais duro um alimento, de mais força necessitamos para que a musculatura realize a mastigação (o que favorece uma articulação de fala mais precisa).

2. “Fumar faz mal à voz”

Verdade. O tabagismo é altamente nocivo para as pregas vocais. As substâncias químicas presentes no fumo e a ação da fumaça diretamente nas pregas vocais agriem todo o trato respiratório, podendo causar irritação, edema, aumento da secreção, pigarro e tosse. O fumo é, além disso, um dos principais fatores desencadeantes de câncer de laringe e pulmão.



O risco de indivíduos fumantes apresentarem câncer de laringe é 40 vezes maior em relação aos não fumantes.



3. “Pastilhas e *sprays* melhoram a voz quando você sente rouquidão ou incômodo na garganta”

Mito. Esses recursos têm, na maioria das vezes, um efeito anestésico que normalmente mascara a dor e o desconforto na garganta, dando uma falsa sensação de melhora. Com isso, você pode acabar cometendo abusos vocais e piorando o quadro. Além do mais, alguns produtos podem ser irritativos, prejudicando ainda mais as pregas vocais, e alterar a viscosidade e a quantidade de saliva na boca.

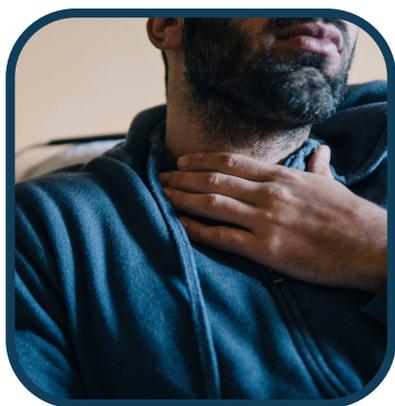
Em vez de usar pastilhas anestésicas, você pode beber água e/ou chupar uma balinha comum. O movimento que a laringe faz para engolir ajuda a confortar momentaneamente o local.

4. “Bebida alcoólica ajuda a aquecer a voz”

Mito. O aquecimento vocal deve ser feito por meio de exercícios, jamais com a ingestão de qualquer substância. Com adequada orientação dos exercícios vocais, pode-se obter uma voz com melhor qualidade, sonoridade e menos desconforto e/ou esforço.

Na contramão do bem-estar vocal encontra-se a bebida alcoólica, que resseca a mucosa, tem efeito anestésico e pode dar uma falsa sensação de melhora na região da garganta. Ao ingerir bebida alcoólica, a pessoa sente a faringe levemente anestesiada, e, com a redução da sensibilidade nessa região, diversos abusos vocais podem ser cometidos sem que ela perceba. As consequências desses abusos serão evidentes após o efeito da bebida, tais como ardor, queimação e voz rouca e fraca.





5. “Pigarro é ótimo para limpar a garganta e beneficiar a voz”

Mito. Pigarrear (arranhar a garganta) não tira a secreção dela e pode, sim, agredir as pregas vocais, devido ao atrito excessivo entre elas, provocando irritação e descamação do tecido que as reveste. Quando frequente, por necessidade ou por hábito, o ato de pigarrear pode causar rouquidão e até mesmo favorecer o surgimento de lesões nas pregas vocais.

Se você sentir que está com muito muco na garganta, o melhor a fazer é se hidratar, para que as secreções sejam eliminadas naturalmente, ou inspirar profundamente pelo nariz e, logo em seguida, engolir com força a saliva. Isso ajuda a deslocar a secreção da área vibratória das pregas vocais, diminuindo a sensação de desconforto na garganta.

6. “Sussurrar ajuda a poupar a voz”

Mito. Sussurrar às vezes é pior do que gritar. Falar sussurrando ou cochichando requer um esforço maior que o necessário para a produção natural da voz, o que pode ser prejudicial quando realizado por um longo período. Assim, se precisar poupar a sua voz, fale baixo e evite sussurrar.

Apesar de “sussurrar” e “falar baixo” serem considerados sinônimos no dicionário, na prática fonoaudiológica eles diferem. Sussurrar (ou cochichar) é falar com a intensidade de voz mais fraca, porém colocando muito ar na emissão. Nesse caso, quase não se ouve a voz da pessoa, mas sim o ar na fala. Ocorre, então, uma maior tensão e esforço na musculatura laríngea na emissão sussurrada ou cochichada. Falar baixo é diferente; nesse caso, a pessoa só ajusta o volume da voz, diminuindo-o, mas mantendo os demais parâmetros vocais.





7. “Profissionais que trabalham com a voz sofrem mais problemas vocais”

Depende. Possíveis problemas com a voz vão depender de como a utilizamos. Em geral, pessoas que têm uma demanda vocal excessiva e sem cuidados – por exemplo, com excesso de gritos, má hidratação e respiração inadequada –, certamente estão mais predispostas a ter alterações vocais e rouquidão. É importante que esses profissionais não aumentem a intensidade da voz quando houver ruídos intensos, para não prejudicá-la.

8. “Café pode prejudicar a voz”

Verdade. Quando consumido em excesso, o café, além de provocar desidratação, pode favorecer o refluxo gastroesofágico², prejudicando a qualidade vocal. Curiosamente, o descafeinado é ainda mais desidratante, devendo assim ser acompanhado de água. Evite excessos!



9. “Bebidas geladas fazem mal à voz”

Depende. Se você tem o costume de tomar água gelada sem problema algum com isso, pode continuar. Contudo, muitas pessoas, quando bebem líquido gelado ou tomam sorvete, têm uma sensibilidade aumentada às mudanças de temperatura e sentem desconforto (como tosse, irritação na garganta e edema), levando a alterações na qualidade vocal. Para essas, é aconselhável manter a comida/bebida durante alguns segundos na boca antes de engolir.

[2] Popularmente conhecido como azia, ocorre quando o ácido do estômago sobe, podendo até chegar à garganta. O refluxo gastroesofágico pode interferir diretamente na voz e causar inclusive lesões nas pregas vocais.



10. “Beber água faz bem à voz”

Verdade. A hidratação é fundamental para manter uma boa qualidade vocal. A fim de que a vibração das pregas durante a produção da voz ocorra de modo livre e com atrito reduzido, é essencial que a laringe esteja bem hidratada. O ideal é ingerir em média dois litros de água diariamente, em pequenos goles com o decorrer do dia, sobretudo em situações em que você use a voz por muito tempo.

Esforço para falar, pigarro persistente, saliva grossa e boca seca podem ser sinais de hidratação insuficiente. Beba mais água!

Fique alerta!



Sintomas como rouquidão, cansaço ao falar e/ou dor na garganta por mais de duas semanas devem ser investigados. É importante a avaliação de um profissional especializado para que possam ser identificadas lesões precoces nas quais a intervenção imediata pode curar, como o câncer de laringe, que, se detectado precocemente, tem chance de cura em mais de 90% dos casos.

Quer saber mais sobre o assunto? Envie *e-mail* para: fabiana.souza@ifrj.edu.br.

REFERÊNCIAS

BEHLAU, Mara; PONTES, Paulo; MORETI, Felipe. **Higiene vocal:** cuidando da voz. São Paulo: Revinter, 2016.

PRISTON, Jaqueline. **Dieta vocal:** mitos e verdades sobre voz. Rio Grande do Sul: Simplíssimo, 2014.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

portal.ifrj.edu.br