



**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-Geral de Saúde do Trabalhador – **CST**

Abril - 2024

# Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho (DVRT)



## DISTÚRBO DE VOZ RELACIONADO AO TRABALHO (DVRT): O QUE PRECISAMOS SABER?

Em um mundo onde a comunicação é fundamental, profissionais que utilizam a voz como principal instrumento de trabalho enfrentam desafios únicos. Professores, cantores, locutores, jornalistas e muitos outros, estão sujeitos ao Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho (DVRT), que pode comprometer não apenas a qualidade de vida do indivíduo, mas também sua capacidade de atuação profissional e bem-estar emocional. Nesta edição, em comemoração ao Dia Mundial da Voz, celebrado em 16 de abril, vamos explorar o que é o DVRT, seus sintomas, causas e, o mais importante, como prevenir esse problema comum, mas muitas vezes negligenciado.

### DVRT, O QUE É?

Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho é qualquer forma de desvio vocal durante a atividade profissional, que diminua, comprometa ou impeça a atuação ou comunicação do trabalhador, podendo ou não haver alteração orgânica da laringe. Os profissionais da voz, como professores, cantores, operadores de telemarketing, advogados, jornalistas, entre outros, estão especialmente susceptíveis a esses distúrbios devido ao uso intensivo da voz como ferramenta fundamental de trabalho.



## SINAIS E SINTOMAS

O DVRT manifesta-se pela presença de diversos sinais e sintomas, que podem estar presentes concomitantemente ou não, variando de acordo com a gravidade do quadro clínico.

### Os sinais e sintomas mais comuns incluem:

- Cansaço ao falar (fadiga vocal)
- Rouquidão
- Secura na garganta
- Esforço ao falar
- Falhas na voz (“quebra da voz”)
- Perda de voz
- Pigarro
- Ardor na garganta/dor ao falar
- Voz mais grossa
- Falta de volume e projeção vocal (“voz fraca”)
- Perda na eficiência vocal,
- Pouca resistência ao falar
- Dor ou tensão cervical

Inicialmente os sintomas são pouco frequentes, predominando ao final da jornada de trabalho e havendo melhora após repouso noturno ou nos finais de semana. Aos poucos, vão se tornando presentes continuamente durante a jornada de trabalho ou durante todo o dia, não havendo recuperação mesmo com repouso vocal. Nesta fase, dificilmente o profissional da voz consegue exercer sua função vocal com a eficiência esperada e, em alguns casos, dependendo da intensidade dos sintomas e do impacto destes no trabalho, há a necessidade de afastamento da atividade profissional.

**Atenção:** É fundamental identificar precocemente os sintomas do DVRT para intervir e prevenir complicações mais graves, como nódulos nas pregas vocais e outras lesões.



## CAUSAS E FATORES DE RISCO

O desenvolvimento do DVRT é multicausal e está associado a diversos fatores, que podem desencadear ou agravar o quadro de alteração vocal do profissional da voz de forma direta ou indireta, podendo haver interação destes nos ambientes de trabalho. Entre eles podemos citar:

### *Fatores de risco de natureza não ocupacional*

Como em todo processo saúde-doença, algumas características individuais e hábitos de vida podem funcionar como fatores agravantes e/ou desencadeantes, tais como idade, sexo feminino (as mulheres têm maior predisposição aos problemas vocais em função de sua constituição glótica), uso vocal inadequado ou excessivo (prolongado), atividades extraprofissionais com alta demanda vocal (lazer ou dupla jornada), alergias respiratórias, doenças de vias aéreas superiores, influências hormonais, medicações, etilismo, tabagismo, falta de hidratação, estresse, doenças gástricas e outros.

### *Fatores de risco de natureza ocupacional*

a. Organizacionais do processo de trabalho: jornada de trabalho prolongada, sobrecarga, acúmulo de atividades ou de funções, demanda vocal excessiva, com ausência de pausas e de locais de descanso durante a jornada, falta de autonomia, ritmo de trabalho estressante (pressão para o cumprimento de metas), insatisfação com o trabalho ou com a remuneração.

b. Ambientais (do ambiente de trabalho):

- **Riscos físicos:** nível de pressão sonora elevado (ambientes de trabalho ruidosos que exigem esforço vocal adicional); mudança brusca de temperatura; ventilação do ambiente inadequada;
- **Riscos químicos:** exposição a produtos químicos irritativos de vias aéreas superiores (solventes, vapores metálicos, gases asfixiantes); presença de poeira e/ou fumaça no local de trabalho.
- **Riscos ergonômicos:** devido à falta de planejamento correto em relação ao mobiliário (implica em alterações posturais), aos equipamentos e recursos materiais, à acústica do ambiente, à falta de água potável e ao acesso a banheiros.



## COMO PREVENIR?

Considerando-se o impacto social, econômico, profissional e pessoal do DVRT, a prevenção é fundamental para evitar o aparecimento da alteração e manter uma voz saudável ao longo dos anos. Como medidas preventivas estão incluídas a adoção de ações de proteção e a prevenção da saúde vocal, que devem atender às especificidades dos diversos ambientes de trabalho. Entre elas, podemos citar:

- Ações educativas - terapêuticas de promoção da saúde voltadas à adequada utilização da voz, através de noções sobre anatomofisiologia do aparelho fonador, cuidados vocais (higiene vocal), aquecimento e desaquecimento vocal e expressividade vocal.
- Identificação e redução/eliminação dos riscos existentes à saúde vocal no ambiente e/ou organização do trabalho e ações educativas voltadas à promoção de saúde e prevenção de queixas/alterações vocais, como a participação em SIPAT (Semana Interna de Prevenção de Acidentes), palestras, campanhas, oficinas e treinamentos específicos.
- Identificação precoce de queixas e alterações vocais por meio de avaliações médica e fonoaudiológica periódicas.

Em atenção a promoção da saúde vocal e a prevenção do Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho (DVRT) nos servidores do IFRJ, a Coordenação-Geral de Saúde do Trabalhador conta o Programa de Conservação Vocal (PCV). Conheça as ações envolvidas no programa através do link [Programa de Conservação Vocal | IFRJ](#)

O Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho (DVRT) pode ter um impacto significativo na qualidade de vida e no desempenho profissional. No entanto, com educação, conscientização e práticas de prevenção adequadas, é possível proteger a voz e promover um ambiente de trabalho saudável para todos.

Se você está enfrentando dificuldades com sua voz e acredita que pode ser devido ao seu ambiente de trabalho, procurar a orientação de um fonoaudiólogo é um passo importante para recuperar e manter sua saúde vocal. Para tal, contacte a Coordenação de Saúde do trabalhador ([cst@ifrj.edu.br](mailto:cst@ifrj.edu.br)) para agendar um atendimento (presencial ou remoto) com a fonoaudióloga Fabiana Souza.

**Lembre-se, sua voz é uma ferramenta valiosa - cuide dela com atenção, carinho e responsabilidade!**

## REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho – DVRT / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018.



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

**portal.ifrj.edu.br**