

Saúde Vocal

PARA QUEM ENSINA!



PENHA
GOVERNO MUNICIPAL

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SERVIÇO DE FONOAUDIOLOGIA
NAM - ATENÇÃO AMBULATORIAL ESPECIALIZADA





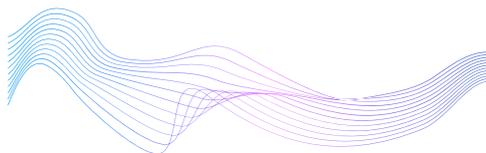
PENHA
GOVERNO MUNICIPAL

PREFEITURA MUNICIPAL DE PENHA
ESTADO DE SANTA CATARINA
SECRETARIA DA SAÚDE



ESTE MATERIAL FOI ELABORADO PELO SERVIÇO DE FONOAUDIOLOGIA DO NÚCLEO DE ATENDIMENTO AMBULATORIAL ESPECIALIZADO (NAM) DO MUNICÍPIO, NO INTUITO DE PROMOVER A SAÚDE A TODOS OS PROFISSIONAIS DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO.

EM SURGIMENTO DE QUALQUER DÚVIDA, PROCURE OS NOSSOS FONOAUDIÓLOGOS NO NAM OU LIGUE NO (47) 3347-1641.



PENHA
GOVERNO MUNICIPAL

PREFEITURA MUNICIPAL DE PENHA
ESTADO DE SANTA CATARINA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO



"Assim, pois, todo homem, orador, escritor ou poeta, todo homem que usa da palavra não como um meio de comunicação das suas idéias, mas como instrumento de trabalho; todo aquele que fala ou escreve não por uma necessidade da vida, mas sim para cumprir uma alta missão social; todo aquele que faz da linguagem não um prazer, mas uma bela e nobre profissão, deve estudar e conhecer a fundo a força e os recursos desse elemento de sua atividade".

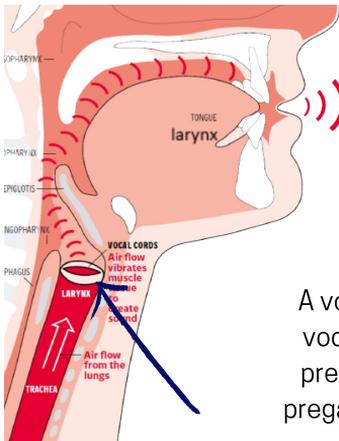
José de Alencar - "A Palavra"



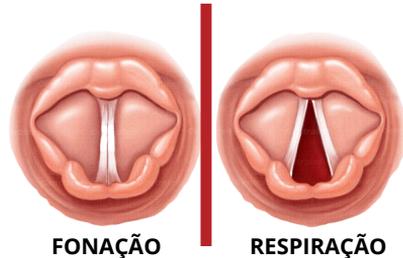
A VOZ E O PROFESSOR!

A voz representa a identidade do indivíduo por expressar seus sentimentos. É produzida pelas pregas vocais e quando estas não funcionam adequadamente, a voz é alterada, podendo ficar rouca, abafada, soprosa, e etc, comprometendo o trabalho e a vida pessoal do indivíduo. O fonoaudiólogo previne, avalia e trata os problemas da voz falada (disfonias) e aperfeiçoa os padrões vocais. Pessoas que possuem a voz em evidência na profissão, como o professor, possuem predisposição a desenvolver alterações em relação aos demais trabalhadores. O uso prolongado da voz, de modo inadequado, pode acarretar distúrbios relacionados ao esforço e o aparecimento de patologias de uso vocal excessivo.

Sobre a estrutura onde sua voz é produzida...



PREGAS VOCAIS

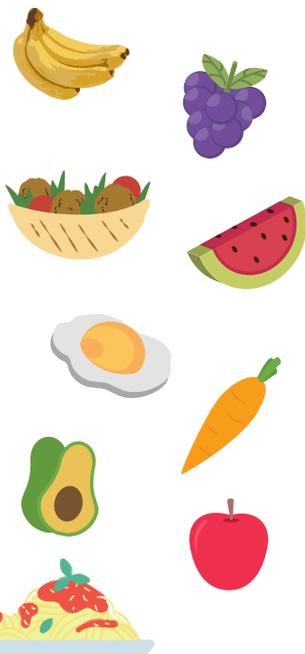


A voz é produzida na laringe, que contém as pregas vocais. Ao inspirarmos o ar entra nos pulmões e as pregas vocais se afastam (respiração). Ao falar, as pregas vocais se aproximam, o ar sai dos pulmões e, passando pela laringe produzem uma vibração (fonação). Assim, a voz é o resultado do equilíbrio entre duas forças: a força do ar que sai dos pulmões e a força muscular da laringe. Se houver um desequilíbrio nesse mecanismo, poderá ocorrer uma alteração na voz.

Olá professor!

Nesse momento em que se encontra afastado presencialmente das suas turmas, aproveitamos para reiterar as orientações no que diz respeito a sua saúde vocal. Abaixo, estaremos expondo alguns hábitos nocivos e salutares para sua voz.

▪ **Alimentação:** deve ser composta principalmente por carboidratos (grãos, massa e legumes), verduras e frutas com baixos níveis de gordura. O efeito dos alimentos pode ser notado na voz por cerca de 3 horas após a ingestão. Cuidar com o excesso de refluxos gastroesofágicos, evitando alimentos muito gordurosos e condimentados, a cafeína, os refrigerantes, álcool, frituras, etc. Evite, antes da fala profissional, o uso de produtos lácteos e chocolates, pois contribuem para a produção de saliva com maior viscosidade, o que acarreta o aumento da necessidade de pigarro.



▪ **Hidratação.** A hidratação ideal é realizada pela ingestão de 2 litros de água ao dia, aproximadamente. Uma boa forma de monitorar a hidratação orgânica está no acompanhamento da coloração da sua urina, que deve estar com uma cor amarela bem clara. Se for insuficiente por ingestão oral de água, procure realizar inalação de soro fisiológico no mínimo 2x ao dia, por 15 minutos. Em ambiente muito seco, essa prática será bastante útil.

▪ **Atividade física.** Os exercícios aeróbicos são excelentes para a resistência vocal. Melhoram a resistência física e consequentemente, o desempenho vocal. Não converse durante a execução de exercícios físicos e procure fazê-los de forma gradativa e saudável.



▪ **Choque de temperatura.** Percebemos fadiga na musculatura laríngea, grande acúmulo de secreção no trato vocal, provocando tosse e pigarro. Para evitar grandes choques de temperatura, “esquente” um pouco o sorvete ou bebida gelada, na boca, antes de engolir.

▪ **Vestimenta.** Priorize o conforto, principalmente no nível do pescoço e cintura. Um colarinho, gravata, cachecol apertados restringem a movimentação da musculatura laríngea. Uma roupa apertada ou de tecido pesado, assim como o cinto apertado na cintura, impedem a movimentação do músculo diafragma, importante para a coordenação pneumofônica. Deixe o diafragma trabalhar livremente para o seu maior conforto e saúde.



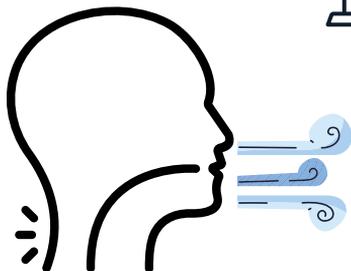
▪ **Automedicação.** Alguns medicamentos podem prejudicar a produção vocal. A vitamina C em excesso pode causar ressecamento da mucosa das pregas vocais; o ácido acetilsalicílico (aspirina) gera propensão ao sangramento no aparelho fonador; inibidores do apetite podem gerar irritabilidade comportamental, causando tensão laríngea e predispondo ao abuso vocal; antialérgicos e diuréticos podem provocar o ressecamento do aparelho fonador. Portanto devemos fazer o uso de medicamentos, sempre que necessário, sob orientação médica.



▪ **Evite gritar!** Além de ser extremamente agressivo às pregas vocais, aumenta o risco de perda da eficiência muscular da mesma. Deve ser utilizado em situações de socorro ou extrema necessidade. O grito profissional é emitido com técnica, mantendo postura ereta, inspiração profunda com consequente expansão abdominal, auxiliando o suporte respiratório para maior firmeza da laringe.

▪ **Bebidas destiladas.**

Aumentam a rigidez da mucosa das pregas vocais. Provoca efeito pseudoanestésico fazendo com que forcemos o aparelho fonador ao falar.



Tensão na laringe! Durante os intervalos, deve-se procurar ingerir barras de cereais, para além de suprir a necessidade de energia, exigir a mastigação, favorecendo o relaxamento das musculaturas orofaciais e laríngea. Para aliviar a tensão laríngea, além dos exercícios de relaxamento de pescoço e ombros, podemos utilizar o exercício de ventania (lábios em forma de /u/ vibrando com o som da ventania no dedo indicador).

▪ **Maconha.** Resseca a garganta, destrói os cílios do trato vocal e é responsável pelo extremo aquecimento das pregas vocais, submetendo-as a atritos. Provoca distorções na fala pelo efeito relaxante que proporciona. A cocaína, quando aspirada, lesa a mucosa do nariz, prejudicando a ressonância da voz. Injetada, provoca vasoconstrição intensa e grande fadiga vocal, além de muitos outros malefícios.



▪ **Tabagismo.** É o principal causador do câncer de laringe, resseca o aparelho fonador, destrói os cílios do trato vocal, prejudica a varredura da secreção, provoca o pigarro (ato agressivo às pregas vocais). É comum encontramos fumantes de longa data construindo o edema de Reinke; edema esse que pode acometer ambas as pregas vocais tornando a voz mais grave, e nos casos mais austeros, também dificuldades respiratórias.



▪ **Quando resfriado, gripado, com alergia ou em período menstrual** (situações em que as pregas vocais se edemaciam como proteção natural do corpo), procure atividades que utilizem menos a voz, como por exemplo: trabalhos de grupo, seminários, pesquisas, etc.

▪ **Pastilhas.** Balas, sprays e pastilhas podem mascarar algumas sensações de alteração na produção da voz. Por isso, recomendamos o cuidado no uso. Se estiver com sintomas vocais, procure falar devagar e sem esforço.



▪ **Evitar falar enquanto escreve na lousa.** Fale sempre posicionado de frente para os alunos.



▪ **Postura corporal.** Recomendamos que o professor encontre posturas de equilíbrio, livre de tensões desnecessárias, que interfiram no movimento livre da região cervical e no funcionamento pleno da musculatura da laringe.

PREZADO PROFESSOR, ESPERAMOS QUE ESSAS ORIENTAÇÕES FAVOREÇAM SUA BUSCA POR UMA EMISSÃO EQUILIBRADA, COM MENOR DESGASTE VOCAL E ESTRESSE CORPORAL!

*Confira o Aquecimento e
Desaquecimento Vocal*



AQUECIMENTO VOCAL



O profissional da voz é comparado com ATLETA que utiliza o aquecimento muscular prévio para a posterior execução do esporte que pratica. O aquecimento vocal possibilita condições adequadas para uma atividade intensa do aparelho fonador, proporcionando maior intensidade na voz e projeção vocal.

- Inicie com alongamento corporal, reproduzindo o movimento de remador (giro de ombros para trás e pra frente - 3x cada).
- Imite o boneco de pano, com o corpo em pêndulo (deixe os braços soltos por 07 segundos, não precisa encostar no chão).
- Leve a cabeça para o lado esquerdo, o máximo que conseguir e, segure por 07 segundos; repita no lado direito.
- Encoste o queixo no peito e segure por 07 segundos; olhe para cima e segure pelo mesmo tempo.
- Inspire profundo e solte o ar lentamente, fazendo o som isolado do "s" - (ssssssssssss) até acabar o ar.
- Inspire e produza o som nasal (hunnnn) parecido com o som produzido na yoga, até acabar o ar. Repita por 15x. Cuide para não forçar esse som, ele deve ser o mais suave possível.
- Finalize com som vibrante (lábio e língua), tendo o mesmo cuidado para não tensionar a musculatura ao produzir. Lembre-se que o som deve ser baixo (intensidade), com o mínimo esforço possível. Faça na frente do espelho e verifique seu pescoço por precaução. Repita a vibração de lábios por 15x, seguida da vibração de língua também, na mesma quantidade.



**EM DÚVIDA, PROCURE O FONOAUDIÓLOGO
PARA ORIENTAR QUANTO AO EXERCÍCIO, OU
PERSONALIZAR SEU AQUECIMENTO VOCAL.**

*ATENTE PARA O TEMPO,
QUE DEVE SER DE 15
MINUTOS,
APROXIMADAMENTE.*

DESAQUECIMENTO VOCAL



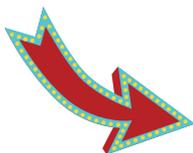
Após a utilização prolongada da voz, deve-se retornar aos ajustes fonorrespiratórios da fala habitual, por meio de exercícios de desaquecimento ou repouso vocal. Quanto mais intenso é o trabalho muscular, mais longo deve ser o período de repouso.

- Realize exercícios de relaxamento global e específico para a laringe com massagem no sentido vertical, de cima para baixo.
- O hábito de dormir para relaxar o corpo e a mente também é imprescindível.
- Medite, pratique ioga, shiatsu, escute uma música calma e prazerosa, tome um bom banho, cultive plantas, dance.
- Seja qual for sua opção de relaxamento, encontre o equilíbrio na vida profissional.



SINAIS DE ALTERAÇÃO NA VOZ

- ◆ Enfraquecimento ou perda de voz no final do período diário de aula.
- ◆ Voz mais rouca na sexta-feira e de boa qualidade após o descanso no fim de semana.
 - ◆ Quebra na voz durante as explicações corriqueiras.
 - ◆ Voz rouca por vários dias.
- ◆ Diminuição da flexibilidade vocal (dificuldade em cantar ou em modular a voz).
- ◆ Diminuição de volume da voz, gerando esforço para conseguir falar um pouco mais alto ou gritar.
 - ◆ Voz mais grave (grossa) do que no início da profissão.
 - ◆ Dor na garganta.



NA PRESENÇA DESSES SINTOMAS OU QUALQUER OUTRO, CONSULTE SEU FONOAUDIÓLOGO OU OTORRINOLARINGOLOGISTA.



TREINANDO SUA...

Articulação!

Leia as sequências abaixo sobrearticulando as palavras:

1. Abra a boca o máximo que puder e feche lentamente – 3x
2. Com a língua, faça movimento de rotação no vestibulo – 2x
3. Pra, tra, cra, pre, tre, cre, pri, tri, cri, pro, tro cro, pru, tru, cru.
4. Bla, dla, gla, ble, dle, gle, bli, dli, gli, blo, dlo, glo, blu, dlu, glu.
5. Jó, cheio de chagas, jogou cinzas sujas sobre si. Chorou chateado e sua esposa chique teve um super xilique e o xingou.
6. O prestidigitador prestativo e prestatário está prestes a prestar a prestidigitação prodigiosa e prestigiosa.
7. Não confunda ornitorrinco com otorrinolaringologista, ornitorrinco com ornitologista, ornitologista com otorrinolaringologista, porque ornitorrinco, é ornitorrinco, ornitologista, é ornitologista, e otorrinolaringologista é otorrinolaringologista.
8. Disseram que na minha rua tem paralelepípedo feito de paralelogramos. Seis paralelogramos tem um paralelepípedo. Mil paralelepípedos tem uma paralelepipedovia. Uma paralelepipedovia tem mil paralelogramos. Então uma paralelepipedovia é uma paralelogramolândia?



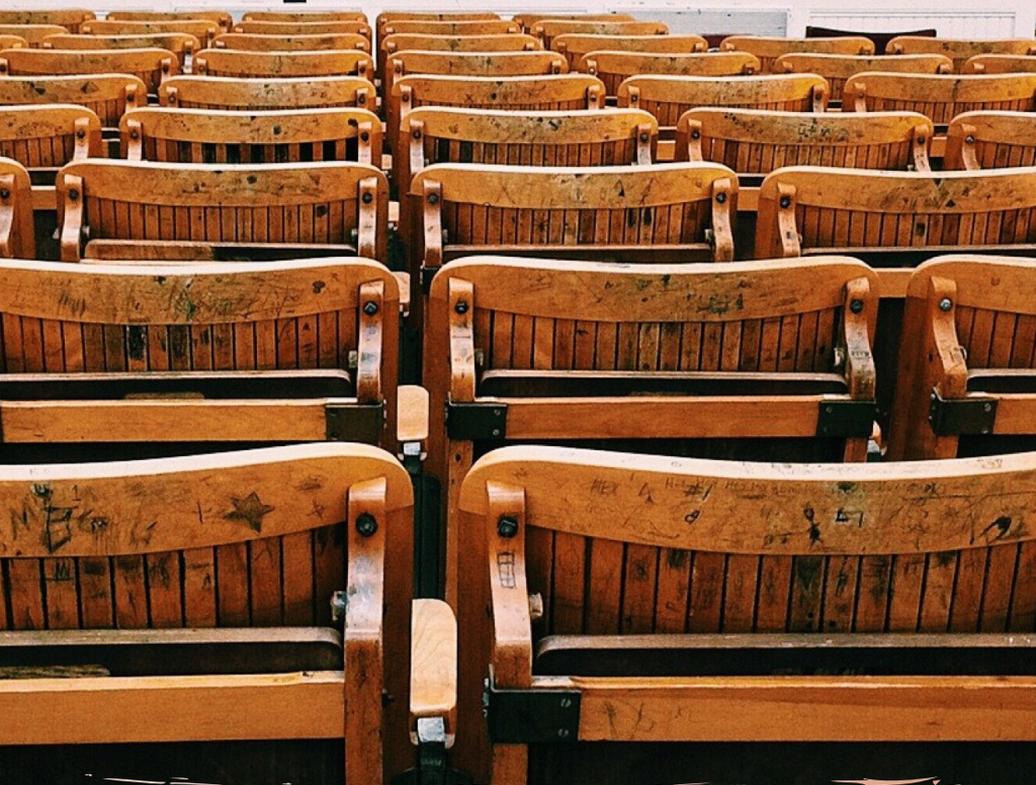
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEHLAU, M; DRAGONE, M.I.S; NAGANO, I. A VOZ QUE ENSINA: o professor e a comunicação oral em sala de aula. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

SALOMÃO, M. CLÍNICA FONOAUDIOLÓGICA VOCAL: avaliação, diagnóstico e conduta terapêutica. Rio de Janeiro: Revinter, 2011.



Saúde Vocal PARA QUEM ENSINA!



PENHA
GOVERNO MUNICIPAL

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SERVIÇO DE FONOAUDIOLOGIA
NAM – ATENÇÃO AMBULATORIAL ESPECIALIZADA

