

# Voz e Trabalho

Por “voz profissional” entendemos a forma de comunicação oral utilizada por pessoas que dela dependem para exercer sua atividade profissional. Não está restrita apenas a cantores e atores, mas igualmente a professores, vendedores e outros profissionais para os quais seu uso é indispensável no trabalho.

O termo disfonia relaciona-se com qualquer dificuldade na emissão vocal que impeça a produção natural e harmoniosa da voz.

Ao nos depararmos com um trabalhador com este tipo de distúrbio, devemos iniciar uma abordagem onde não nos restringimos apenas a queixas de rouquidão e disfonia. Outra queixa relevante relacionada é o desconforto vocal.

A alteração vocal pode ser aguda ou crônica dependendo do tempo de duração da mesma, se for inferior ou superior a 15 dias. No caso de alteração crônica, impõe-se o diagnóstico diferencial com o câncer de laringe, principalmente em trabalhadores tabagistas e etilistas.

A rotina de trabalho deve ser esmiuçada, por exemplo em professores com alta carga de trabalho, salas ruidosas e com muitos estudantes, a voz é, naturalmente mais exigida. Necessário lembrar que todo profissional da voz deve fazer um aquecimento cuja orientação varia de um caso a outro e com a rotina do profissional, principalmente em casos de cantores.

A presença de refluxo faringolaríngeo, deve ser considerada, bem como hábitos alimentares devem ser investigados. Algumas medicações anti-hipertensivas e psiquiátricas podem levar ao ressecamento do trato vocal, outrossim os anti-inflamatórios e o ácido acetilsalicílico são fatores de risco para hemorragias da prega vocal.

O uso de corticóide inalatório pode proporcionar a presença de candidíase laríngea e atrofia da musculatura das pregas vocais.

Outros fatores como estresse, sono insuficiente, falta de atividade esportiva também podem influenciar na qualidade da voz.

O ambiente de trabalho com ruído excessivo, baixa umidade relativa do ar, presença de solventes e outras substâncias irritantes podem predispor à disfonia.

Os sintomas frequentes relacionados a alterações vocais são: cansaço ao falar, rouquidão, garganta seca, esforço ao falar, falhas na voz, perda da voz, pigarro, tremor da voz, ardor na garganta, dor ao falar, falta de volume e projeção vocal, perda da eficiência da voz e dor ou tensão cervical podem surgir nesses casos.

Esses sintomas devem estar perfeitamente caracterizados quanto à instalação, tempo de duração e fatores que pioram ou melhoram os mesmos. A instalação dos sintomas geralmente é insidiosa, predominando ao final da jornada laboral, diminuindo após o repouso noturno e aos fins de semana. Aos poucos os sintomas vão se tornando presentes continuamente, sem recuperação após o repouso vocal.

Os professores podem desenvolver disfunção vocal geralmente após 14 anos de trabalho. Os professores de educação física tem uma tendência a disfunção aguda, pelo uso de ataque vocal brusco com elevada intensidade. Os operadores de teleatendimento por seu lado, tem disfonias mais precocemente, podendo estar relacionada ao estresse emocional, além de fatores ambientais e organizacionais a que são submetidos.

Importante ressaltar, dessa forma que o quadro de disfunção vocal relacionada ao trabalho tem caráter multifatorial, podendo estar relacionado a sintomas de sofrimento psíquico, portanto a anamnese deve atentar para identificar sintomas psicoemocionais ou psicossomáticos.

A seguir citamos alguns cuidados com a voz que devem ser recomendados aos trabalhadores:

- a hidratação: recomendar o consumo de 1,5 litros de água em temperatura ambiente.
- evitar alimentos que predisponham a quadros de refluxo como café, refrigerantes, gorduras e frituras, chocolates e cítricos.
- evitar comer muito à noite e evitar deitar logo após a refeição (tentar dar um período de ao menos de uma hora e meia após a refeição).
- usar amplificador sonoro em ambientes ruidosos;
- realizar pausas para repouso vocal.

No próximo podcast abordaremos a avaliação da laringe e do trato vocal.

Fonte:

Promedtrab: Programa de atualização em medicina do trabalho

Ciclo 3 volume 3

Avaliação e cuidados da voz como instrumento de trabalho

Autores: Gustavo Polacow Korn, Renata Rangel Azevedo e Simone Veiga  
Carvalho Assalie