

## Podcast 74

### Programa de Conservação Vocal

Por Programa de Conservação Vocal (PCV) entende-se o conjunto de ações voltadas a prevenção do surgimento de alterações da voz relacionadas ao trabalho. Este programa visa a melhora da segurança e conforto no uso do profissional da voz, que, no advento de alteração da mesma, tem a possibilidade de ser tratada precocemente, visando o restabelecimento mais rápido.

O PCV caracteriza-se por ações integradas de mútuo apoio no acompanhamento da saúde e bem-estar vocal do trabalhador, sendo aplicável em ambientes de trabalho com profissionais da voz.

São considerados profissionais da voz professores, operadores de tele-serviços, vendedores, radialistas, cantores, atores, advogados, secretárias, entre outros.

Os distúrbios de voz enquadram-se nos grupos II e III da Classificação de Schiling, ou seja, é fator contributivo, mas não necessário para surgimento do distúrbio ou quando o trabalho provoca distúrbio latente ou agrava doença pré-estabelecida.

Uma classificação de profissionais da voz auxilia na identificação do impacto da disfonia, sendo descrita a seguir:

- Nível I: profissionais da elite (cantores e atores), quando qualquer alteração de voz, mesmo discreta, pode trazer sérias consequências ao desempenho.
- Nível II: aqueles que fazem uso profissional da voz falada como professores, teleoperadores, telefonistas, onde uma alteração moderada pode causar impacto negativo.
- Nível III: usuários não profissionais como médicos, advogados, vendedores, profissionais de negócios, onde uma alteração severa dificulta o exercício de suas funções.
- Nível IV: usuário não profissional da voz, como operários, artesões, onde extremo comprometimento não limita o desempenho profissional.

Professores e operadores de teleatendimento tem o maior impacto no risco de adoecimento, estimando-se que 63% dos professores tem queixas de alterações vocais.

Os fatores associados a essas alterações incluem ambientes ruidosos, falar habitualmente em forte intensidade, muitas horas trabalhadas, instalações inadequadas de salas de aula. Já os operadores de teleatendimento tem especificidades de uso vocal, muitas vezes com 6 horas quase contínuas de fala, associada a intensa demanda cognitiva, metas de produtividade associadas a fatores como dificuldade de pausas espontâneas, exigências posturais, equipamentos inadequados, entre outros.

O PCV para melhor entendimento dos fatores de risco presentes no ambiente de trabalho, deve agrupar os fatores em 3 tipos:

- Fatores relacionados às características e à organização do trabalho tais como jornadas prolongadas, sobrecarga, acúmulo de atividades, demanda vocal excessiva, ausência de pausas, ritmo de trabalho, insatisfação com o trabalho, dificuldade com a hidratação, entre outros.

- Ambiente de trabalho: pressão sonora, acústica desfavorável, materiais e recursos inadequados, má qualidade do ar, baixa umidade, exposição a produtos químicos, poeira e fumaças.
- Fatores individuais: idade, sexo feminino, alergias respiratórias, doenças de vias aéreas superiores, influências hormonais, medicação, etilismo, tabagismo e outros.

No PCV não devemos somente estar restritos a exames ocupacionais, sendo importante as orientações antes do início das atividades e durante as mesmas. Ações para melhorar a qualidade dos postos de trabalho são imprescindíveis.

A avaliação vocal ocupacional dos trabalhadores que utilizam a voz como instrumento de trabalho, inclui a avaliação da qualidade da voz em todos os exames ocupacionais.

No admissional, além da exame clínico, incluir avaliação perceptiva auditiva da voz através de fonoaudiólogo, que pode identificar alteração pré-existente, que pode ser agravado, em caso positivo, pelo trabalho. No caso de existir essa alteração está indicado a videolaringoscopia.

As medidas de promoção à saúde vocal aos profissionais que utilizam a voz como instrumento de trabalho devem incluir treinamentos com ajustes vocais necessários, exercícios vocais em grupos com apoio de fonoaudiólogo em relação ao tipo de exercício a ser utilizado, periodicidade do mesmo, entre outros.

Uma vez identificada um patologia vocal crônica relacionada ao uso da voz profissional, como nódulos vocais, o profissional deve ser afastado da função até a resolução do quadro e no retorno adaptado de forma a não realizar abuso vocal, evitando ressurgimento de novas lesões.

Fonte:

Doenças otorrinolaringológicas relacionadas ao trabalho

Mara Rocha Gândara e colaboradores.