



# Boletim CIPA AVISA

Prefeitura do Campus USP de Bauru. Setembro de 2018 – ano X – nº 110

## SAÚDE DA VOZ NO TRABALHO

A voz é a principal ferramenta utilizada para a comunicação verbal nas instâncias familiar, social e profissional. No processo de interação entre pessoas, a transmissão compreende dados do conteúdo propriamente dito e também informações sobre clareza de raciocínio, segurança e domínio do assunto.

Do ponto de vista corporativo, a função vocal é determinante para os profissionais que a utilizam como instrumento principal (voz profissional) ou parte atuante de seu trabalho (voz ocupacional), pois promove os relacionamentos pessoais Inter e Intra equipes.

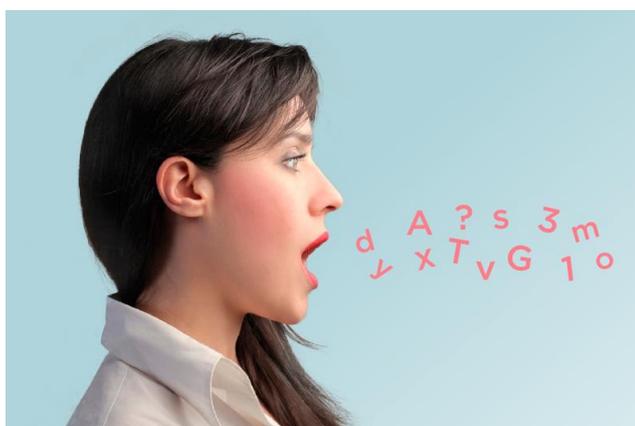
O padrão de comunicação de todos os profissionais oferece indicações importantes sobre o trabalhador, como sua saúde, características de personalidade e estado emocional, bem como marcadores sociais, educacionais e culturais. A afonia (ausência de voz) e a disfonia (alteração da voz) provocam prejuízos na atuação profissional em graus variados, dependendo da profissão, do cargo ocupado e da função desempenhada. Em qualquer situação, é imprescindível que todos mantenham a voz saudável.

A afonia impede por completo a capacidade de diálogo oral entre os profissionais e, nesse caso, outras formas de comunicação devem ser estabelecidas, uma vez que tentativas repetidas de vocalizações e esforço para falar desencadeiam sobrecarga no sistema fonador e podem agravar o quadro clínico.

A disfonia pode se manifestar por meio de vastos sinais vocais, como desvios na qualidade (rouquidão, aspereza, etc), esforço à emissão, fadiga, perda de potência, variações descontroladas, falta de volume e projeção, ineficiência, baixa resistência ou sensações desagradáveis à emissão (dor, ardor), entre outros.

As causas desses distúrbios são múltiplas, englobando, por exemplo, afecções neurológicas, doenças laringeas, distúrbios psicogênicos, tensão muscular e uso inadequado da voz. Por isso, os sintomas descritos requerem investigação multiprofissional para identificação das alterações, diagnóstico preciso e tratamento adequado.

A saúde da voz é relacionada à capacidade da manutenção de discursos inteligíveis e adequados. As medidas sobre a higiene da voz auxiliam a preservação da saúde vocal e a prevenção do aparecimento de algumas alterações e doenças.



Diante de qualquer mudança na voz, não é recomendado o uso de soluções caseiras como mel, bala ou chá. Assim como não é seguro utilizar

remédios sem orientação médica, pois fármacos inadequados ou medicamentos corretos utilizados de modo errado podem representar uma ameaça à voz. Desse modo, o uso de medicação deve ocorrer apenas sob a prescrição de um médico. Vale ressaltar, que a presença de alterações da voz por mais de 15 dias implicam na análise de profissional especializado para adoção de medidas e intervenções.

A produção da voz precisa ser confortável para o falante e agradável para o ouvinte, de modo a atender a demandas pessoais e profissionais. Assim, abordagens vocais são recomendadas para habilitar, reabilitar ou otimizar a voz.

De acordo com as necessidades individuais, o comportamento da voz pode ser aprendido e aperfeiçoado a partir de procedimentos integrados de orientação, psicodinâmica e treinamento vocal.



# Boletim CIPA AVISA

## Medidas preventivas

- ❖ Manter hidratação constante com água em temperatura ambiente;
- ❖ Evitar alimentação em excesso antes e durante a jornada;
- ❖ Abolir alimentos de difícil digestão;
- ❖ Eliminar fumo, álcool, energéticos e líquidos gaseificados;
- ❖ Diminuir a ingestão de café, chá preto ou mate e achocolatados;
- ❖ Dispensar roupas e acessórios desconfortáveis;
- ❖ Manter postura corporal conveniente, principalmente durante a fala (conforme princípios de ergonomia física e NR-17).

## Atitudes para melhorar a comunicação

- ❖ Usar a voz naturalmente, dentro das possibilidades individuais;
- ❖ Modular tom e volume;
- ❖ Respirar normalmente antes e durante a fala;
- ❖ Não falar até o ar acabar;
- ❖ Falar sem esforço;
- ❖ Pronunciar corretamente as palavras, sem omitir os finais;
- ❖ Falar em velocidade adequada, evitando lentidão ou rapidez.

## O que pode comprometer a saúde vocal

- ❖ Falta de descanso;
- ❖ Alterações do sono;
- ❖ Falar, cantar, rir e chorar muito;
- ❖ Gritar, pigarrear e tossir em excesso;
- ❖ Falar alto;
- ❖ Permanecer em locais com mofo, poeira e fumaça;
- ❖ Usar alguns medicamentos nocivos.



**Alice Estevo Dias**, fonoaudióloga especialista em voz, doutora pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo e instrutora de treinamentos da In Company

Fonte: Revista CIPA, abril 2016, ano 38, n. 439, disponível em: <http://viewer.zmags.com/publication/571fa12d#/571fa12d/66> Fonte da figura: <http://www.clifali.com.br/2017/11/27/saude-vocal/>

COMISSÃO INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES

Expediente - Gestão 2018/2019 \* [cipa13@usp.br](mailto:cipa13@usp.br)

Prefeito: Prof. Dr. José Henrique Rubo \* Vice-Prefeita: Profa. Dra. Thais Marchini de Oliveira Valarelli \* Presidente da CIPA: Luis Carlos Garcia \* Vice-Presidente e Secretária: Paula Renata Domingues Bueno \* Membros: Aparecida Vizentini, Carlos Renato João, Edivaldo Oliveira de Lima, Marcelo Belíssimo, Paulo Roberto da Silva e Rosângela Pereira Martins \* Elaboração: Thalita Mantovani