

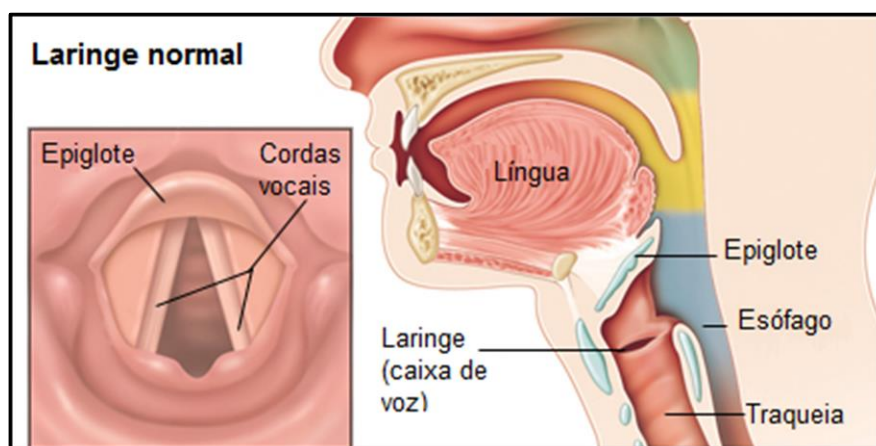
VOZ HUMANA E COMUNICAÇÃO

Marli Soares de Souza
Rosana M. Gomes
Juliana Mascarenhas Guedes

Todo ser humano possui uma voz única que, além de mera ferramenta de comunicação, carrega traços de sua faixa etária, sexo, tipo físico, personalidade e estado emocional. Para alguns, no entanto, ela representa muito mais do que isso. Professores, atores, repórteres, cantores e outros profissionais têm na voz uma indispensável ferramenta de trabalho, e precisam estar atentos aos cuidados que devem adotar para não prejudicá-la.(OLIVEIRA, 2013)

De acordo com Behlau (2004), a voz é uma das ferramentas primárias e mais imediata que o ser humano dispõe para interagir com a sociedade. Segundo Cascardo e Beraldo, do ponto de vista fisiológico, a voz é produzida por um conjunto de órgãos e músculos. O sistema vocal pode ser dito pequeno em comparação com outros sistemas, por exemplo, o sistema nervoso e o digestivo. Mas é complexo e sua representação máxima é através das pregas ou cordas vocais (ESQUEMA 1).

Esquema 1 – Posição das cordas vocais



Fonte: Monteiro e Ferreira, 2011.

Conforme Monteiro e Ferreira(2011), as cordas vocais são duas faixas de tecido elástico localizadas lado a lado na laringe, um pouco acima da traqueia. Quando se permanece em silêncio, as cordas mantêm-se abertas, criando assim uma via através da qual se respira. Quando se emite som, o ar que sai dos pulmões é forçado através das cordas vocais, fazendo com que elas vibrem. Quando vibram

mais rápido produzem sons de maior intensidade e, quando vibram mais lentamente, produzem sons de intensidade inferior. Ao vibrarem o som é emitido.

A voz é uma característica própria do indivíduo. A produção da voz está relacionada a fatores biológicos e genéticos, mas também culturais e psicossociais. Além disso, a personalidade, o estado emocional e a forma de expressar as emoções também diferenciam a voz. (GOULART, 2002)

Minha voz sempre esteve sintonizada com minhas crenças e emoções. Sempre cantei aquilo que sentia e acreditava e, de repente, não sabia mais nada. (MARINA LIMA, 2009)

Segundo Goulart e Cooper (2002), as cordas vocais produzem diferentes sons em relação ao seu tamanho. Quanto menores as pregas, mais agudo o som e quanto maiores, mais grave o som emitido. As cordas vocais em mulheres tendem a ser menores do que a dos homens. Sendo assim, as mulheres tendem a ter uma voz mais aguda. Também com relação ao tamanho das mesmas, quanto menor mais vibram. Normalmente as cordas vocais das mulheres vibram 220 vezes por segundo (220Hz) enquanto as cordas vocais dos homens vibram 110 vezes por segundo (110Hz).

De maneira geral pode-se dizer que a produção do som é consequência da força muscular das pregas vocais e da força que o ar sai do pulmão. Se houver desequilíbrio nessa relação pode haver variação no timbre e no volume. (GAYOTTO, 2006).

Segundo Gayotto (2006), dá-se o nome de eufonia à voz saudável, aquela onde há o equilíbrio entre a força do ar e da musculatura das cordas vocais. Quando falta esse equilíbrio, tem-se uma voz doente a qual chamamos de disfonia. A disfonia pode ser orgânica, funcional ou mista. Ela não é uma doença, mas um sintoma, uma manifestação de um mau funcionamento de um dos sistemas ou estruturas que atuam na produção da voz.

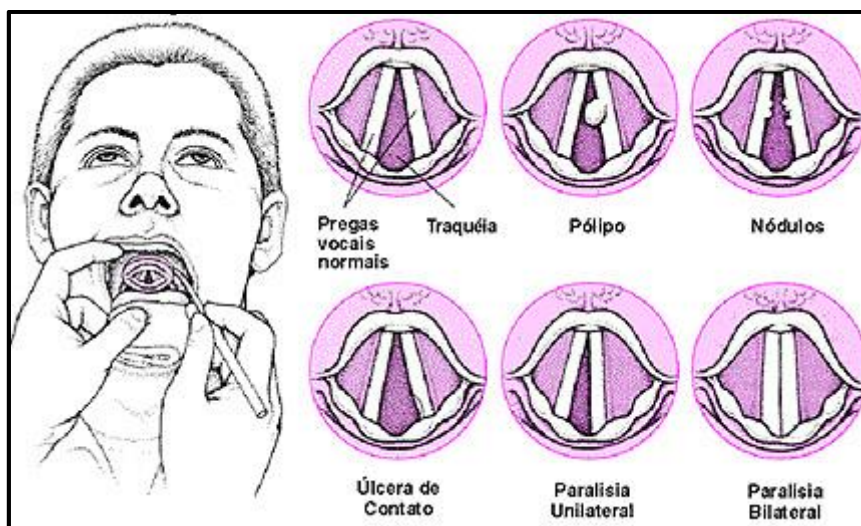
A disfonia pode ser tratada. O fonoaudiólogo é o profissional habilitado e responsável pela intervenção das disfonias. Normalmente ele trabalha em

conjunto com o otorrinolaringologista ou o laringologista. A disфонia leva a distensões das cordas vocais. (PENTEADO, 1985)

Segundo Monteiro e Ferreira (2011), a distensão da corda vocal é percebida quando o problema se agrava. Profissionais que usam a voz como ferramenta de trabalho ou que gritam com frequência, encontram-se em risco, bem como pessoas que trabalham em ambientes barulhentos e precisam elevar o tom de voz para se comunicar. Tais pessoas se encontram em risco. As perturbações (QUADRO 1) mais comuns das cordas vocais incluem (IMAGEM 1):

- ✓ nódulos nas cordas vocais;
- ✓ pólipos das cordas vocais;
- ✓ úlceras de contato;
- ✓ laringite;
- ✓ tumores nas cordas vocais;
- ✓ paralisia nas cordas vocais.

Imagem 1 – Perturbações nas cordas vocais



Fonte: Monteiro e Ferreira(2011)

Quadro 1 – Perturbações das cordas vocais

Nódulos nas cordas vocais	Se não fizer nada para mudar o abuso das cordas vocais, os nódulos podem durar a vida inteira. Até podem voltar a aparecer após serem removidos cirurgicamente. Com treino de voz adequado por um terapeuta da fala certificado, os nódulos podem desaparecer ao fim de seis a 12 semanas.
Pólipos das cordas vocais	Com repouso, alguns pólipos das cordas vocais irão desaparecer, por si só, ao fim de algumas semanas. No entanto, a maioria tem de ser removida por via cirúrgica.
Úlceras de contato	As úlceras de contato podem levar muito tempo a cicatrizar. Alguns médicos recomendam repousar a voz durante um mínimo de seis semanas. Se as úlceras forem causadas por refluxo ácido, deve tratar-se o problema do refluxo para manter as cordas vocais saudáveis.
Laringite	Em regra, a laringite provocada por uma infecção viral desaparece ao fim de uma a três semanas. Em regra, a laringite devido a abuso vocal desaparece, por si só, ao fim de alguns dias com repouso da voz.
Tumores das cordas vocais	Em regra, os tumores não cancerosos não desaparecem. Devem ser removidos cirurgicamente, no entanto alguns poderão ser tratados usando radioterapia. Devem tratar-se, de imediato, os tumores cancerosos para evitar que o cancro se dissemine. O cancro da laringe não tratado conduz à morte.
Paralisia das cordas vocais	Em alguns casos, a voz volta por si só ao fim de um ano. Se tal não acontecer, é provável que a situação seja permanente. Pode efetuar-se cirurgia para tentar melhorar a qualidade da voz.

Fonte: Adaptado de Monteiro e Ferreira (2011)

Segundo revista Super (2012), cresceu muito a procura por serviços preventivos contra as perturbações vocais por parte de profissionais cuja voz é uma ferramenta de trabalho. Dentre eles, pode-se citar os jornalistas, docentes, agentes comerciais, operadores de *call center*, atores, cantores.

Segundo Penteado (1995), alguns cuidados podem ser tomados para evitar problemas e manter a saúde vocal. Sendo eles:

- ✓ hidratar – beber água frequentemente durante o dia;
- ✓ alimentação - comer maçã. A maçã é um alimento que age de forma a limpar o sistema vocal;
- ✓ repousar – preservar a qualidade do sono;
- ✓ evitar o uso de pastilhas, sprays ou medicamentos (só com indicação médica);
- ✓ evitar automedicação e soluções caseiras;
- ✓ usar roupas leves e evitar refrigerantes, gorduras e condimentos;
- ✓ realizar exercícios regulares de relaxamento, avaliações auditivas e fonaudiológicas periódicas;
- ✓ evitar competição sonora com o meio ambiente (não gritar);
- ✓ manter a melhor postura da cabeça e do corpo durante o uso da voz;
- ✓ procurar atendimento especializado se usar a voz na profissão.

A disfonia do professor vem sendo considerada como doença profissional e social na maioria dos países. Dentre os profissionais da voz, o professor tem apresentado maior incidência de problemas vocais. As causas mais comuns são: utilização da voz por horas seguidas, tensão muscular, padrão respiratório alterado, falar em ambientes ruidosos, competindo com o som. Tais hábitos associados ao fumo, ar-condicionado (ambos ressecam a mucosa da laringe), bebida alcoólica, poeira, alergias respiratórias, estresse, ruído competitivo e predisposição genética propiciam o surgimento de patologias laríngeas, que podem prejudicar ou até mesmo impedir a atuação profissional. Nas pesquisas realizadas no Brasil e no mundo as queixas mais citadas pelos professores foram: cansaço vocal, rouquidão, ardência e pigarro. (IJUIM,2015)

Dessa forma, mesmo que não se tenha apresentado nenhuma manifestação tratada neste artigo, todo profissional da voz deve procurar um especialista para fazer exames periódicos. Diminuindo, assim, a probabilidade de perturbações vocais e o conseqüente desequilíbrio de sua profissão, evitando danos materiais e psicológicos.

REFERÊNCIAS

BEHLAU, Mara; AZEVEDO, Renata; PONTES, Paulo. Conceito da voz normal e classificação das disfonias. In: BEHLAU, Mara (Org.). **Voz – O livro do especialista**. v.1. Rio de Janeiro: Revinter,2004. p.53-84

CASCARDO, Ana. BERALDO, Doris. **Guia teórico-prático da voz**. Curitiba: Gramophone, s/ data.

GAYOTTO LH da C. **Dinâmicas de Movimento da Voz**. Revista Distúrbios da Comunicação. 2006; v. 17, n. 3: 41-49.

GOULART, Diana; COOPER, Malu. **Por todo o canto**. Vol 1 São Paulo: G4, 2002

MONTERIO, Luisa, FERREIRA, Nuno. HARVARD MEDICAL SCHOOL – PORTUGAL PROGRAMA in translation research and information. **Perturbações na cordas vocais** (2011)
<https://hmsportugal.wordpress.com/2011/09/09/perturbacoes-das-cordas-vocais-2/> Acesso em 11 de maio de 2015

OLIVEIRA, João. **A Importancia da saúde vocal para profissionais**. Rev. Espaço Aberto, Ago/2013. Ed. 152. USP. São Paulo

PENTEADO; TEIXEIRA; PEREIRA. **A voz do Professor: relações entre trabalho, saúde e qualidade de vida**. Rev. Bras. De Saude Ocupacional, 1995/96, vol 25, p. 109-129

REVISTA SUPER. **O Poder da voz**. Ed. 165 Janeiro 2012.
http://www.superinteressante.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=1190:o-poder-da-voz&catid=3:artigos&Itemid=77 Acesso: 29/04/2015

WISNIK, José Miguel. **O Som e o Sentido: uma outra história das músicas**. São Paulo: Cia Das Letras, 2007 (1989).

IJUIM, Jaqueline. **Seja amigo de sua voz. Cuide dela!** São Paulo, 23 de abril de 2007. <<http://www.fonosp.org.br/noticias/clipping/seja-amigo-da-sua-voz-cuide-dela/>> Acesso: 11/maio/2015