

Artigo de Opinião

De que falamos quando falamos em saúde vocal?

Saúde vocal são ações que proporcionam o bem-estar da voz e da vida em geral. Ter uma voz saudável e com qualidade define-se como um equilíbrio entre aquilo que ouvimos, aquilo que gostamos de ouvir e o que os outros ouvem. São sinais de alerta a voz fraca, rouca, perda de voz, sensação de corpo estranho na garganta, secura, tosse, pigarreio e cansaço.

É a voz o espelho da alma? A voz é única para cada ser humano. Possui características que nos identificam quanto ao sexo, género, idade, mas também transmite características de personalidade, humor, saúde ou doença. A voz é um traço da nossa identidade e fundamental para profissionais que a usam como instrumento de trabalho.

O que significa mau uso e abuso vocal? São comportamentos que conduzem a problemas vocais como falar em intensidade forte, tom muito agudo, sussurrar continuamente, com muita tensão na laringe, muito rápido, tossir e pigarrear exageradamente. Fatores como alergias respiratórias, problemas musculoesqueléticos, hormonais, gástricos, neurológicos e características de personalidade como maior ansiedade e stresse, podem originar comportamentos vocais prejudiciais.

Basta mudar hábitos, para se ter uma voz saudável? Para a prevenção os comportamentos salutareos são a chave de qualquer estado de saúde. Hábitos de vida saudável, como a alimentação, hidratação, descanso e exercício, são importantes para a saúde vocal. Hábitos de técnica vocal, exercícios de aquecimento e arrefecimento vocal, devem ser praticados por quem é profissional da voz. Para a prevenção do refluxo gástrico devem ingerir-se refeições pequenas, evitar comer antes de deitar, reduzir alimentos gordurosos, bebidas gasosas, álcool, cafeína, chocolate e mentol.

Para diminuir a secura da mucosa oral, ingere-se pequenos goles de água, ao longo do dia e à temperatura ambiente. O descanso vocal, as atividades de lazer e exercício, diminuem o stress e estados de tensão laríngea. Quando diagnosticados nódulos, pólipos, edemas, condições degenerativas ou oncológicas, a intervenção passa pela reabilitação vocal, medicamentosa ou cirúrgica. Os profissionais de saúde habilitados para o diagnóstico e intervenção são o otorrinolaringologista, que deteta condições orgânicas ou funcionais, através de exames como a nasofibrolaringoscopia, e o terapeuta da fala, que avalia o impacto e as características perceptivas e acústicas da voz, a respiração, deglutição, fala, motricidade orofacial e postura.

Diagnostica, planeia e intervém nas necessidades do indivíduo. Aplica técnicas de modulação de tónus muscular, da intensidade, frequência e ressonância da voz.

O que se celebra no Dia Mundial da Voz? Comemorado a 16 de abril, desde 1999, aparece como forma de alertar a população e os profissionais da voz para os cuidados e diagnóstico precoce. Desde 2010 o Departamento de Ciências da Comunicação e da Linguagem da Escola Superior de Saúde (ESS/IPS) associa-se às campanhas do Dia Mundial da Voz e desenvolve, juntamente com outros organismos da região de Setúbal, iniciativas de alerta à comunidade em geral e do IPS na Semana da Voz.

Profs. Sónia Lima e João Ferreira

Terapeutas da Fala

Docentes da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal (ESS/IPS)

In O Setubalense (16-04-2018)