



SINTOMAS VOCAIS RELACIONADOS À HIDRATAÇÃO MONITORADA

Nelise de Castro Medaglia¹; Nadieska Sass¹; Maria Luisa Zapata Lorite Leonel²

RESUMO: O número de pessoas que apresentam alterações vocais é crescente, em especial quando se trata de professores em atividade. A falta de conscientização da existência/gravidade das patologias vocais faz com que esses profissionais desconheçam o fato de que tais patologias podem ser evitadas quando são realizadas ações preventivas. A ingestão de água no período em que o professor usa a voz pode evitar o surgimento de sintomas vocais, prevenindo problemas que podem influenciar no bom rendimento da aula e melhorando a qualidade de vida. Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi compreender a relação entre a existência de sintomas vocais e a ingestão de água, bem como entender quais foram os efeitos da hidratação vocal entre os docentes. Foram avaliados 50 professores de ensino médio e superior, de ambos os gêneros, sendo que, cada professor recebeu uma garrafa de água de 510 ml e foi orientado a fazer uso da água em pequenos goles a cada 10 ou 15 minutos. Ao final de um período de 1h40min de aula, os professores responderam um questionário contendo questões sobre os sintomas relacionados à voz apresentados antes e depois da hidratação, sobre os efeitos observados e se o mesmo já tinha o hábito de fazer uso da hidratação durante as aulas; também foi verificada a quantidade de água ingerida. Os resultados indicaram que a ingesta hídrica no momento em que o docente faz uso profissional da voz proporciona melhora dos sintomas vocais devido à diminuição do esforço realizado durante a fonação.

PALAVRAS-CHAVE: Docentes; Hidratação; Voz.

INTRODUÇÃO

A voz está presente na maioria dos processos de socialização humana, como um dos componentes da linguagem oral e da relação entre pessoas, sendo assim, produz impactos na qualidade de vida dos sujeitos de uma forma geral, especialmente daqueles que usam a voz profissionalmente.

O profissional da voz necessita realizar uma série de procedimentos para evitar o aparecimento de sintomas vocais negativos e, conseqüentemente, distúrbios vocais. As orientações fornecidas a esses profissionais englobam aquecimento e desaquecimento vocal, orientações sobre agentes agressivos que devem ser evitados e, principalmente, o uso da hidratoterapia. Pinho (1997) afirma que o profissional da voz que não tem o hábito de beber água terá conseqüentemente pregas vocais ressecadas e com maior probabilidade de desenvolver alterações vocais secundárias.

Ao falar da profissão professor, a voz é um fator de extrema importância para o desempenho profissional e atuação em sala de aula, bem como interação com discentes; desta forma, observa-se que em determinadas áreas, como a Fonoaudiologia, é crescente a preocupação com a saúde do docente, especialmente quanto à sua saúde vocal. Tal classe de profissionais tem sido muito estudada em se tratando do uso profissional da voz (OLIVEIRA, 1995), pois os transtornos vocais desenvolvidos nesta classe constituem uma preocupação em relação ao desempenho do professor.

¹ Acadêmicas do Curso de Fonoaudiologia do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – PR. Programa de Iniciação Científica do Cesumar (PICC). nelisecastro@hotmail.com, nadi_sass@hotmail.com

² Orientadora e Docente do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR. mluisa@institutodavoz.com.br

Ao fazer uso da voz profissionalmente, os professores geralmente falam durante muito tempo, sendo que, em boa parte das vezes, com presença de ruído competitivo, dessa forma é comum elevarem a intensidade da voz, resultando em abuso/fadiga vocal. Segundo Oliveira (1995), é comum que tais profissionais apresentem sintomas negativos, como dor, ardência e ressecamento na região da garganta, podendo ainda apresentar rouquidão.

A hidratação tem sido preconizada tanto na prevenção como no tratamento dos distúrbios da voz. Sabe-se que os efeitos da hidratação são muitos, como: reduzir a viscosidade do muco na laringe, auxiliar o movimento muco-ondulatório e, assim sendo, uma mucosa mais hidratada propicia maior flexibilidade para vibração; além disso, aumenta a resistência vocal e reduz as sensações relacionadas ao esforço fonatório (SATALOFF, 1997).

A finalidade desse trabalho foi abordar quais são os principais sintomas vocais existentes entre a classe de professores em atividade, e quais as implicações das orientações monitoradas associadas à hidratação vocal no período de uso profissional da voz, em um grupo de professores de ensino médio e superior.

MATERIAL E MÉTODOS

A pesquisa englobou 50 professores de ensino médio e superior, de ambos os gêneros, e transcorreu no período de agosto de 2007 a agosto de 2008.

Os dados obtidos foram analisados de forma qualitativa e quantitativa, e posteriormente foi realizado tratamento estatístico dos mesmos. O estudo foi realizado mediante autorização por escrito das instituições em que a pesquisa foi desenvolvida, e, por envolver seres humanos, foi submetido e aprovado pelo Comitê Permanente de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, mediante processo nº 416/2007, parecer nº 428.

Para a realização desta pesquisa participaram docentes de ambos os gêneros, independentemente do número de carga horária semanal, funcionários de um Colégio e de um Centro Universitário localizados ao Norte do Paraná, Brasil, sendo que todos os professores que concordaram em participar dessa pesquisa leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A metodologia consistiu na entrega de uma garrafa de água de 510 ml para cada professor, orientando-o para que fizesse uso da água em pequenos goles a cada 10 ou 15 minutos de aula. Ao final de um período de 1h40min de aula os professores foram solicitados a responder um questionário contendo questões sobre os sintomas relacionados à voz antes e depois da hidratação e se o mesmo já tinha o hábito de fazer o uso da água durante as aulas. Também foi verificada a quantidade de água ingerida. Os dados obtidos foram analisados de forma qualitativa e quantitativa e foi realizado o tratamento estatístico dos mesmos quanto às características envolvendo gênero, presença de sintomas vocais, incidência de cada sintoma, hábito de hidratação vocal, uso da hidratação no dia solicitado e incidência de melhora ou não.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação ao gênero, verifica-se o predomínio de mulheres nessa categoria profissional (32 sujeitos – 64%).

Quanto à presença de sintomas vocais ao fazer uso profissional da voz, todos os sujeitos (50 sujeitos – 100%) afirmaram possuir, no mínimo, um sintoma negativo na voz, sendo que, para melhor compreensão indica-se a visualização da tabela 1.

Tabela 1. Sintomas Vocais.

Resultado - Sintomas Vocais		
Objeto de estudo	Nº de participantes relacionados	%
Sintomas vocais negativos	50	100
Apenas um sintoma vocal	24	48
Dois sintomas vocais associados	8	16
Três sintomas vocais associados	10	20
Quatro sintomas vocais associados	5	10
Cinco ou mais sintomas	3	6

A tabela 2 mostra a incidência dos sintomas, bem como a porcentagem de acordo com o número de sujeitos que realizaram a hidratação vocal no dia solicitado, sendo que o número de sintomas apresentados varia de acordo com cada profissional.

Tabela 2. Sintomas Apresentados.

Sintomas Apresentados		
Sintoma	Nº de Casos	%
Ressecamento	24	48
Rouquidão	17	34
Cansaço	15	30
Ardência	10	20
Perda da Voz	24	14
Pigarro	5	10
Tensão	5	10
Desconforto	1	2
Dor	1	2
Tosse	1	2

Sobre o hábito de ingerir água durante as aulas, 23 docentes (46%) afirmaram não possuir tal hábito, dessa forma, observa-se que pouco mais da metade dos participantes total (27 sujeitos - 54%) fazem uso da hidratação regularmente, sendo que, desse total, a maioria é de sujeitos do gênero feminino, segundo a tabela 3:

Tabela 3. Hábito da Hidratação.

Hábito da Hidratação		
Nº de Docentes	%	Gênero
17	62,9	Feminino
10	37	Masculino

Os dados referentes a porcentagem de profissionais que consumiram água durante o período de aula, bem como a quantidade ingerida, encontram-se a seguir, na tabela 4.

Tabela 4. Hidratação vocal solicitada.

Hidratação Vocal			
Nº de Docentes	%	Uso da Hidratação	Quantidade de Água Utilizada
10	20	Não	
16	32	Sim	510,0ml
4	8	Sim	382,5ml
9	18	Sim	255,0ml
4	8	Sim	127,5ml
7	14	Sim	> 510ml

De um total de 40 profissionais que realizaram hidratação vocal, 35 (87,5%) afirmaram haver melhora ou diminuição dos sintomas, sendo que os dados referentes aos sintomas relatados por profissionais que não observaram alteração vocal, mesmo consumindo água, bem como a incidência de cada sintoma em relação ao número total de sujeitos que apresentaram tal sintoma e realizaram ingestão hídrica, encontram na tabela 5.

Tabela 5. Não Houve Alteração.

Não Houve alteração		
Sintoma	Nº de Casos	%
Rouquidão	5	29,4
Pigarro	2	40
Ardência	1	10
Cansaço	1	6,6
Tosse	1	100

Em relação aos 16 profissionais que apresentam sintomas vocais e não tem o hábito da hidratação, porém realizaram a hidratação no dia solicitado, têm-se melhora de 100% dos casos, sendo que esses profissionais somam 40% do total de professores que fizeram uso da água no dia determinado.

Como resultado da ingestão hídrica solicitada no determinado dia, é possível constatar que, de uma forma geral, houve melhora dos sintomas referidos com maior frequência (ressecamento, rouquidão, cansaço, ardência e perda da voz) pela maior parte dos profissionais que ingeriram maior volume de líquido, afinal, 66,6% das pessoas que apresentaram ressecamento utilizaram maior quantidade de água, ou seja, quantidade superior a 382,5 ml, da mesma forma que 64,7% dos sujeitos que apresentaram rouquidão beberam maior quantidade de água. O mesmo pôde ser observado entre os docentes que relataram cansaço, ou seja, 66,6% fizeram uso de quantidade superior a 382,5 ml de líquido, bem como os professores que informaram ardência e perda da voz, 70% e 71,4% respectivamente, que consumiram a mesma quantidade de líquido que os demais.

Os dados obtidos reforçam os resultados encontrados na literatura que afirmam que a hidratação faz com que o atrito entre tecidos durante a fonação, seja diminuído, possibilitando a redução da irritação possivelmente presente (BEHLAU; PONTES, 1993).

Os resultados ainda confirmam que, para o professor, a voz é fator muito relevante para o desempenho profissional e para a atuação em sala com os alunos, especialmente enquanto fator de formação da identidade do docente como trabalhador, do impacto do docente sobre o discente e componente do processo ensino-aprendizagem (PENTEADO; BICUDO-PEREIRA, 2003; GRILLO, 2004). Deve-se ainda considerar o fato de saber que mulheres são a maioria dentre o grupo dos docentes, tal fato indica que as questões de gênero não podem ser desconsideradas ao se pensar em ações de promoção da saúde vocal e geral de professore (a)s que levem em conta a qualidade do ensino (GRILLO; PENTEADO, 2005).

CONCLUSÃO

Através dos procedimentos realizados neste trabalho, pode-se concluir que a hidratação vocal entre professores, principalmente em momento de uso profissional da voz, é extremamente benéfica para a saúde vocal desses profissionais, dessa forma, sugere-se que a ingesta hídrica em sala de aula deve ser mantida, pois além de proporcionar maior conforto durante a fonação, proporciona melhora significativa dos sintomas apresentados, ou, até mesmo a eliminação dos mesmos, podendo atuar também como recurso para evitar desconforto e alterações da qualidade vocal, uma vez que, alterações vocais em professores afetam direta ou indiretamente, dentre diversos aspectos, a qualidade do ensino de uma forma geral.

Dessa forma, não só a saúde vocal dos professores em atividade é preservada, mas a saúde como um todo, fazendo com que se evite que outros fatores sejam alterados, como o bom andamento das aulas ou o próprio exercício da profissão.

REFERÊNCIAS

- BEHLAU, M.; PONTES, P. **Higiene vocal: informações básicas**. São Paulo: Lovise, 1993.
- GRILLO, M. H. M. M.; PENTEADO, R. Z. P. **Impacto da voz na qualidade de vida de professore(a)s do ensino fundamental**. 3 ed. [S. l.]: Pró-Fono, 2005.
- OLIVEIRA, I. B. **Voz profissional: o profissional da voz**. 2. ed. Carapicuíba: Pró-Fono, 1995.
- BICUDO-PEREIRA, I. M. T.; PENTEADO, R. Z. Avaliação do impacto da voz na qualidade de vida de professores. **Rev. Soc. Bras. Fonoaudiologia**, v. 8, n. 2, p. 19-28, 2003.
- PINHO, S. M. R. **Manual de higiene vocal para profissionais da voz**. 2. ed. Carapicuíba: Pro-fono, 1997.
- SATALOFF, R. T. **Professional voice: the science and art clinical care**. San Diego: Singular Publishing Group, 1997.