



## SAÚDE VOCAL: PROMOÇÃO E AVALIAÇÃO DA CONSCIÊNCIA ACERCA DO USO DA VOZ E HÁBITOS ASSOCIADOS

Congresso Fonoaudiológico de Bauru, 28ª edição, de 18/08/2021 a 21/08/2021

ISBN dos Anais: ISSN: 25952919

RITER; CAROLINA DA SILVEIRA <sup>1</sup>, CAUMO; Débora Tomazi Moreira <sup>2</sup>

### RESUMO

**Introdução:** A atuação do fonoaudiólogo em relação à voz é extremamente ampla, podendo estar presente na avaliação, na reabilitação e na promoção de saúde vocal. Nesta última modalidade, é importante que a população esteja ciente de seus hábitos e de como utiliza sua voz. Sendo assim, são importantes exercícios tanto de propriocepção quanto de reflexão acerca dos hábitos vocais. **Objetivo:** Esse estudo tem como objetivo avaliar a consciência da população acerca do uso da sua voz a partir de atividade interativa e alusiva ao dia mundial da voz no ano de 2021. **Método:** Foi utilizado questionário online elaborado pela fonoaudióloga residente em Saúde Coletiva e sua preceptora no serviço de atendimento ambulatorial da Equipe Especializada em Saúde da Criança e do Adolescente do município de Porto Alegre. O material foi divulgado em redes sociais, sendo o público atingido principalmente profissionais da área da saúde e da educação. Primeiramente, foi realizada explanação acerca de hábitos benéficos e prejudiciais à voz por meio de uma dinâmica intitulada "Bingo da Voz", na qual os participantes ganhavam ou perdiam pontos de acordo com seus hábitos. Após, foram coletados dados acerca da idade, ocupação, esforço vocal com uso de máscara de proteção em razão da pandemia de Covid-19, maior dificuldade para promover o próprio cuidado vocal e seu hábito com mais prejuízo à voz. **Resultados:** O número de participantes foi de 98 pessoas, sendo a maioria com idade entre 20 e 40 anos. Quanto à ocupação, 55% da amostra eram profissionais da educação e 22,5% da saúde. Em relação ao uso de máscara, 70,4% afirmaram fazer mais esforço vocal ao utilizar o EPI. Quanto aos hábitos benéficos à saúde vocal, as maiores dificuldades foram relacionadas à alimentação e à ingestão de café e ao uso excessivo ou falta de aquecimento/desaquecimento da voz. Quanto aos hábitos prejudiciais, os resultados apontaram a ingestão de café e o uso da voz por tempo prolongado ou com muito esforço. **Conclusão:** A pesquisa contribuiu para a consciência da população acerca do uso da voz proporcionando de

<sup>1</sup> Escola de Saúde Pública/RS,

<sup>2</sup> Escola de Saúde Pública/RS,

forma lúdica e interativa acesso aos hábitos desejáveis para uma voz saudável. A análise das respostas dos participantes possibilitou correlacionar os relatos da falta de hábitos benéficos preventivos aos prejuízos vocais relatados pela população em estudo. O estudo demonstrou a relação do uso de máscara ao prejuízo à saúde vocal em razão do esforço vocal ao utilizar o EPI em decorrência da pandemia de Covid-19.

**PALAVRAS-CHAVE:** Voz, Saúde Coletiva, Promoção de Saúde