Saúde e qualidade de vida no trabalho dos locutores e radialistas de um Sistema de comunicação de Radio e TV Educativa

Cássio Araújo Borges da Silva[1]

[1] Curso de Tecnólogo em Gestão de Recursos Humanos - Universidade Santa Cecília
E-mail: cassio@unisanta.br

Recebido em 10/10/2018
Aceito em 26/11/2018

Resumo: O objetivo deste artigo é ajudar a identificar os aspectos essenciais que poderão contribuir direta ou indiretamente para o bem-estar e a saúde vocal dos locutores e também dos radialistas que trabalham em Sistemas Educativos de Comunicação. Diariamente buscando melhores condições de trabalho, a voz tem destaque no exercício profissional, já que é fundamental para a atuação dos locutores e também dos radialistas. Mas nem sempre esses profissionais dispõem da informação necessária para evitar distúrbios na sua voz decorrentes do grande esforço que muitas vezes são empregados a fim de conseguirem transmitir as mensagens e as emoções que ouvimos através do rádio ou da televisão. É importante também que estes profissionais apreendam a identificar e também reivindicar melhores condições no seu ambiente de trabalho a fim de conseguirem desenvolver o seu trabalho com mais eficiência e segurança. Cabe ressaltar que um bom programa de Saúde Vocal desenvolvido pelas empresas que atuam neste segmento profissional pode reduzir significativamente os problemas de voz destes profissionais.

Palavras-chave: Locutor. Radialista. Fonoaudiologia. Saúde no Trabalho.

Health and life quality in the Radio Broadcasters work in an Educational Communication TV and Radio System

Abstract: The aim of this article is to help identify the essential aspects that may contribute directly or indirectly to the well-being and vocal health of the speakers and also of the radio workers working in Educational Comunication Systems. Everyday seeking better working conditions, the voice is highlighted in the professional exercise, since it is fundamental for the performance of the broadcasters both on TV and FM radio. But these professionals do not always have the information they need to avoid disturbances in their voice due to the great effort they often make in order to transmit the messages and emotions we hear through radio or television. It is also important that these professionals learn to identify and also demand better conditions in their work environment in order to be able to develop their work more efficiently and safely. It should be noted that a good Vocal Health program developed by the companies that work in this professional segment can significantly reduce the voice problems of these professionals.

Keywords: Broadcaster. Radialist. Speech therapy. Health at Work.

Introdução

Atualmente as pessoas utilizam muitas horas da sua vida trabalhando, por esse motivo é muito importante que o seu ambiente de trabalho esteja adequado às tarefas que são executadas diariamente. Na óptica da Gestão de Recursos Humanos, a qualidade de vida está relacionada a dois aspectos específicos: saúde e segurança no trabalho, que constituem duas atividades unidas no sentido de garantirem as condições pessoais e materiais de trabalho e ao mesmo tempo capazes de manter um bom nível de saúde dos seus colaboradores.

No caso dos locutores e também dos radialistas, uma analogia interessante de ser feita é comparar o aparelho fonador do locutor a um instrumento musical que necessita ser cuidado e afinado, já que, diariamente o indivíduo faz uso do mesmo sem a devida atenção. Diversos problemas físicos, emocionais e laborais podem comprometer a qualidade da voz como, doenças, dores, mal-estares, e até o nervosismo que provoca tensões musculares nos órgãos articuladores, língua, músculos da face, maxilar, pescoço e laringe.

Portanto, como os locutores e radialistas são profissionais da voz os mesmos devem tomar todos os cuidados possíveis com a sua saúde vocal, pois, desta forma irão conseguir apresentar um padrão de linguagem capaz de mobilizar o ouvinte sem que com isso apresentem algum tipo de disfunção vocal. O objetivo deste artigo é apresentar um estudo das técnicas vocais e também dos cuidados que os profissionais desta área devem tomar a fim de preservarem a sua saúde vocal. Este estudo foi realizado através de pesquisas bibliográficas de livros, artigo, revistas, consulta a sites e também através de uma pesquisa de campo onde um questionário com perguntas especificas relacionadas aos hábitos e condições de trabalho dos locutores e radialistas foram respondidas.

Diante a esses fatos expostos, sendo esta profissão tão dependente da voz, verificou-se o interesse em investigar com maior profundidade os dados referentes aos hábitos, técnicas, higiene vocal, saúde geral e condições ambientais de trabalho dos locutores e dos radialistas.

Referencial Teórico da pesquisa

> É muito comum ouvirmos uma rádio e nos questionarmos sobre a personalidade, aparência física, humor do locutor, entre outros pontos. E uma pergunta sempre fica no ar: será que o que estamos ouvindo é realmente verdade? A voz é um dos ângulos da comunicação que mais chama a atenção do outro. Ela é um cartão de visita que revela aspectos importantes da nossa natureza pessoal, aspectos biológicos (se uma pessoa está saudável ou não), aspectos psicológicos (se estamos mais bravos, mais

> agressivos) e aspectos sociais (as classes sociais têm padrões vocais que as identificam). " (NAVARRO 1994).

Então a voz traz resume quem nós somos e nos identifica para o ouvinte, portanto, é de fundamental importância que os profissionais desta área criem uma identidade vocal afim de que possam ser reconhecidos e ao mesmo gerar credibilidade sem deixar transparecer o seus problemas pessoais.

Pesquisas atuais demonstram que o perfil vocal do locutor tem características mais evidentes, como uma intensidade elevada, timbre grave, velocidade de fala adequada, qualidade vocal limpa, articulação precisa, pausas e ritmo repetitivo. Sabendo disso e ressaltando que o locutor radialista apresenta grande versatilidade em suas atividades, como comunicador, uma vez que atua num mercado de trabalho amplo e variado, é imprescindível que a voz desse profissional seja adequada à função que exerce. Daí a necessidade de que o radialista não poupe os cuidados com a sua voz, tanto em relação à saúde vocal quanto nos demais aspectos que envolvem a locução.

> A Voz tem um papel fundamental na comunicação e no relacionamento humano. Ela enriquece a transmissão da mensagem articulada, acrescentando à palavra o conteúdo emocional, a entoação, a expressividade, identificando o indivíduo tanto quanto sua fisionomia e impressões digitais. De seu uso satisfatório depende o êxito pessoal e profissional. Nos dias de hoje, com o avanço da tecnologia e dos meios de comunicação, existe maior necessidade de conhecimento dos mecanismos de produção e utilização correta da voz como fator decisivo na obtenção dos resultados pretendidos principalmente pelos profissionais que a possuem como instrumento de trabalho, os quais têm demonstrado um interesse crescente na busca destes conhecimentos quando devidamente conscientizados (IGNEZ, 1977).

Fica evidenciada a necessidade desses profissionais periodicamente estarem fazendo exames médicos e também realizando treinamentos e avaliações vocais com os fonoaudiólogos a fim de poderem garantir a sua saúde vocal e também conseguirem utilizar os seus recursos vocais com maior segurança.

Os cuidados com a voz

Segundo recomendações publicadas no site do Sindicato dos Radialistas de Pernambuco, que constam no **anexo A** deste artigo, os cuidados com a voz estão relacionados com os hábitos seus comportamentais e também com as normas de Higiene Vocal que auxiliam a preservar a saúde vocal e também a prevenir o aparecimento de alterações e doenças. A Higiene Vocal deve ser seguida a risca pelos profissionais que usam a voz como meio de trabalho, neste caso os locutores e radialistas, estes simples cuidados

podem auxiliar na preservação da saúde vocal, prevenindo alterações e doenças graves.

Os inimigos da voz

> Quem nunca foi aconselhado a beber um chá, fazer um gargarejo com água quente e vinagre ou então chupar uma pastilha para poder aliviar dor de garganta ou então melhorar a rouquidão? Devemos tomar muito cuidado antes de fazer uso de supostos remédios que atingem diretamente a voz, temos que compreender de fato quais são os inimigos da boa voz, os hábitos nocivos que danificam as corda vocais e consequentemente podem danificar os seus tecidos. As condutas básicas para poder manter uma boa saúde vocal ainda são pouco praticadas e desconhecidas pelas pessoas. Hoje, além de serem bastante estudadas essas técnicas são constantemente atualizadas através das pesquisas feitas pelos fonoaudiólogos e que se forem seguidas pelos profissionais da voz os mesmos irão conseguir obter com menor o esforço possível um rendimento vocal altamente satisfatório sem colocar em risco a sua saúde vocal. (CLUBE DA FALA, 2016)

Para garantir a saúde vocal desses profissionais é preciso que sejam tomadas algumas precauções como evitar o consumo de bebidas alcoólicas e cigarros, mudanças bruscas de temperaturas, bebidas a base de cafeína e refrigerantes, evitar ambientes de trabalho ruídos e também a permanência por longos períodos em ambiente refrigerados. Utilizando-se deste tipo de expediente é bem provável que a saúde vocal dos locutores e radialistas seja preservada.

A importância da fonoaudiologia para os locutores de rádio

> A Fonoaudiologia contemporânea procura compreender o indivíduo como um todo, levando-se em conta os aspectos sociais, psicológicos, e ambientais em que ele se encontra e não apenas os distúrbios patológicos que possa apresentar. O locutor e o radialista, como profissional faz parte de um mundo com características próprias, no qual os fatores ambientais e comportamentais parecem propiciar o surgimento de patologias e/ou inadaptações vocais específicas de seu campo de atuação. (GUIMARÃES, 2004).

Através de novas técnicas e métodos de consultas avançadas os fonoaudiólogos conseguem identificar com maior precisão as patologias que atingem diretamente os locutores e também os radialistas aumentando assim as chances de cura nos tratamentos indicados.

> A Fonoaudiologia faz pesquisas sobre locutores há, aproximadamente, 20 anos. Os exercícios vocais são apenas sugestões de trabalho que reforçam alguns parâmetros vocais; porém, a voz é um todo, há um processo existencial complexo relacionado à produção do som, que atua antes, durante e depois da emissão vocal. Inúmeros métodos de exercícios vocais podem ser aplicados na maioria dos locutores e radialistas, essas técnicas vocais são incluídas em todos os procedimentos fonoaudiológicos, ou seja, na prevenção, reabilitação e também no aperfeiçoamento vocal. (BEHLAU e PONTES, 1995).

É de fundamental importância que o fonoaudiólogo conheça o mundo do locutor a fim de que possa ajudar estes profissionais. O locutor e o radialista são profissionais que

apresentam grande versatilidade em suas atividades, sua atuação é desenvolvida tanto dentro como fora do seu local de trabalho, essa versatilidade conduz o locutor a assumir diferentes papéis, portanto é muito importante que estes profissionais tenham acompanhamento constante com fonoaudiólogos já que seu leque de serviços prestados é muito abrangente. Esses profissionais podem atuar no rádio, jornalismo, narrar eventos esportivos, apresentar programas variados, emprestar a sua voz para locução comercial, enfim, utilizar a sua nos mais diferentes tipos de eventos. Essa versatilidade exige dos locutores profissionais que a sua voz seja empregada de diversas formas diferentes aumentando assim a sua preocupação com os métodos e técnicas de prevenção da saúde vocal. Para conseguir desenvolver um trabalho com os locutores e radialistas o fonoaudiólogo precisa entender e também compreender a dinâmica envolvida neste tipo de intervenção.

Material e métodos

Foi realizado um estudo com locutores da rádio FM e também da TV que trabalham num Sistema Educacional de Comunicação localizado na Baixada Santista no Litoral do Estado de São Paulo. No total foram entrevistados 14 locutores/radialistas sendo 07 do sexo masculino e 07 do sexo feminino. Foi assegurado aos participantes da pesquisa o total anonimato quanto a sua identidade.

Os dados para este artigo foram obtidos através de respostas anotadas pelo pesquisador, após aplicar oralmente um questionário com 20 itens, buscando-se conhecer alguns problemas na saúde vocal destes profissionais e também, as possíveis causas que possam ter gerado os mesmos. Paralelamente, buscou-se na literatura especializada quais são as condições ideais do ambiente de trabalho.

Resultados e Discussão

Na Figura 1 ficou evidenciado o perfil dos entrevistados com relação a gênero e tipo de atividade laboral. Dos 14 colaboradores entrevistados, sete são do sexo masculino e sete do sexo feminino, sendo que onze trabalham diretamente na rádio FM e três colaboradores na emissora de TV.

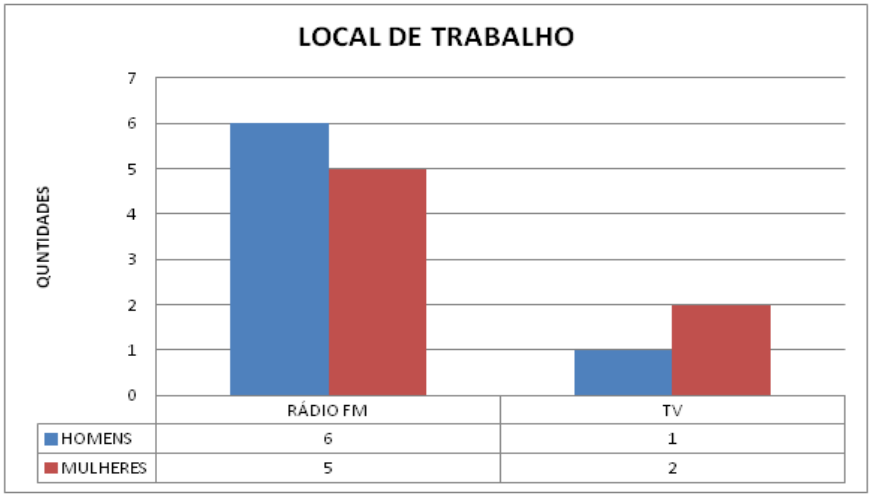


Figura 1 – Perfil dos entrevistados quanto ao tipo de atividade desenvolvida distribuída por gênero.

Quanto ao número de anos trabalhado e o tempo de serviço especificamente como locutor a figura 2 apresenta a distribuição de perfil dos entrevistados que variou desde os recém chegados à profissão até aquelas bastante experientes (de 1 ano até 30 anos de tempo de serviço como profissional). Os dados sumarizados apontaram ainda que 42% desses profissionais se encontram no mercado de trabalho entre 16 e 20 anos de profissão.

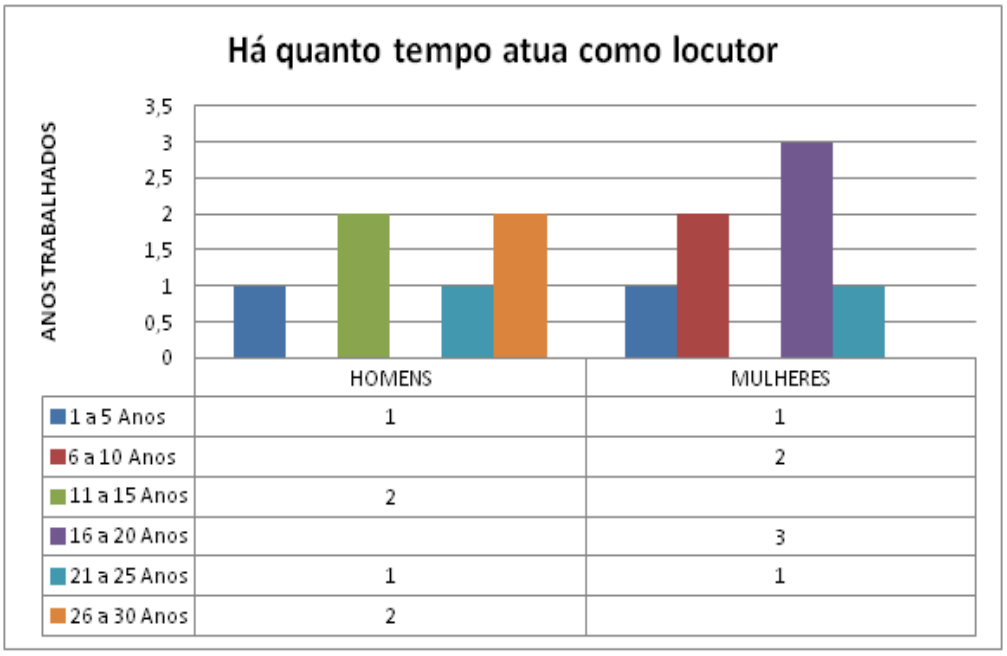


Figura 2 – Perfil dos entrevistados quanto ao tempo de atuação na atividade de locutor, distribuído por gênero e por faixa do número de anos trabalhados.

Conforme citado pelo Sindicato dos Trabalhadores em Empresas de Radiofusão e Televisão do Estado de São Paulo, qualquer trabalho contínuo, cuja duração excede de seis

horas, é obrigatória a concessão de um intervalo para repouso ou alimentação de, no mínimo, uma hora e salvo acordo escrito ou contrato coletivo em contrário, não poderá exceder de duas horas (SINTRARTVSP, 2016).

Quando o empregador não conceder este intervalo estará obrigado a remunerá-lo como hora extra. Quando a duração do trabalho ultrapassar quatro horas, desde que a jornada não exceda seis horas será obrigatório a concessão de um descanso de quinze minutos conforme citado no Artigo 71. (CLT, 2016)

Conforme demonstrado no gráfico à média de trabalho desses profissionais é de 05 horas sendo que as mulheres chegam a trabalhar por um período de até 08 horas diárias.

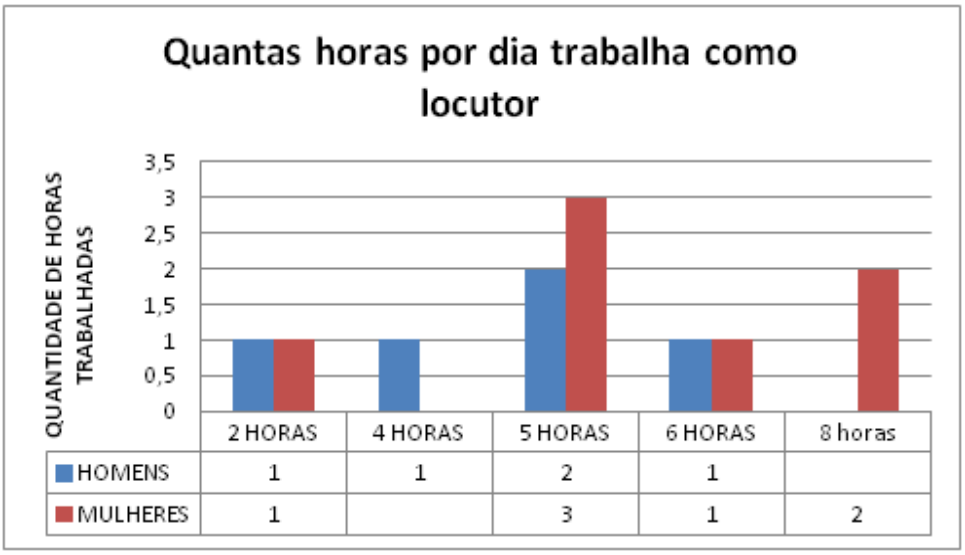


Figura 3 – Perfil dos entrevistados quanto ao número de horas diárias, desenvolvida na atividade de locução, distribuído por gênero.

Quando foi perguntado que tipo de programa que estes profissionais desenvolviam e qual o público alvo que se pretendia atingir pode-se constatar que 38% estão diretamente ligados ao jornalismo com foco direcionado ao público adulto.

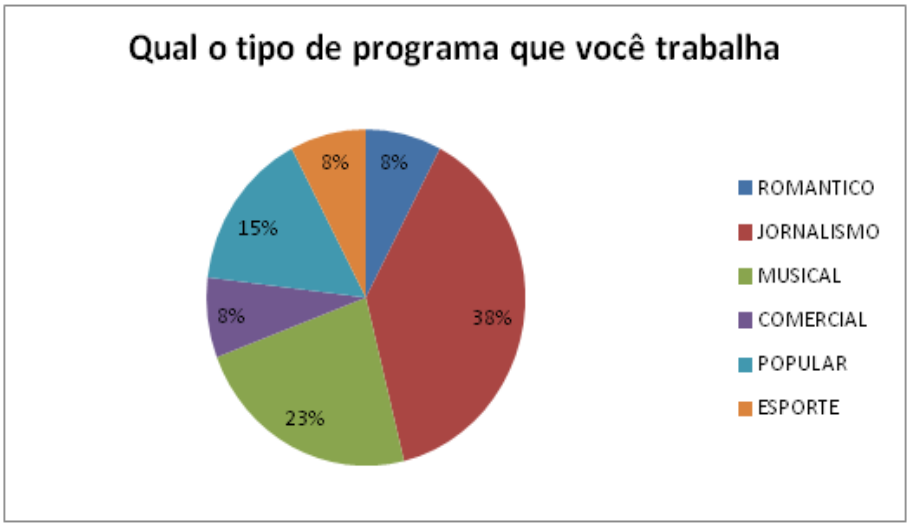


Figura 4 – Perfil dos entrevistados quanto ao tipo de programação em que está envolvido no trabalho de locução.

Quando perguntado se é comum apresentar problemas com a sua voz, somente as mulheres confirmaram a ocorrência rotineira de tal enfermidade.

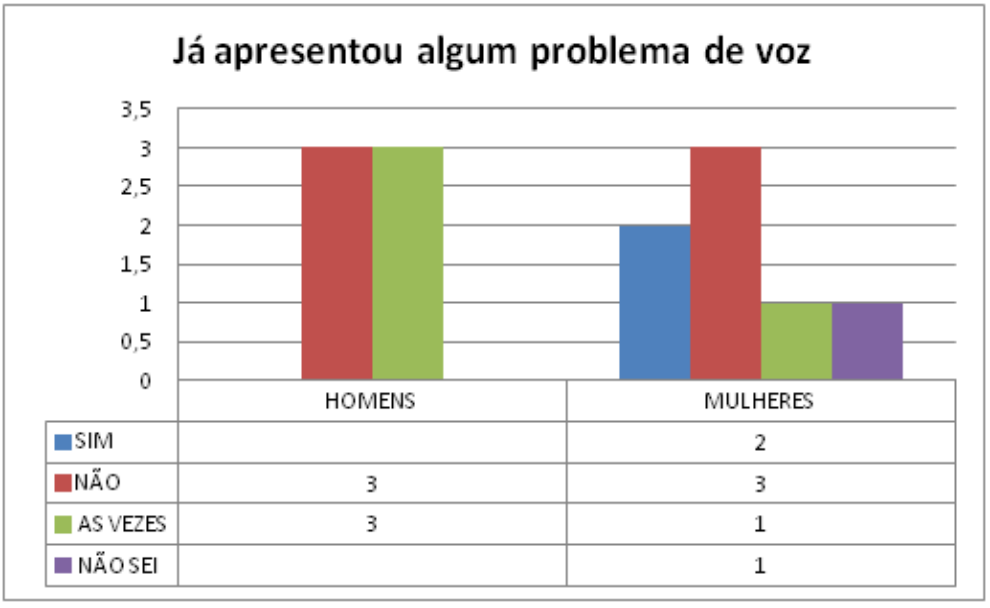


Figura 5 – Perfil dos entrevistados quanto a ocorrência de problemas de voz apresentado devido a atividade de locução, distribuído por gênero.

Segundo o Dr. Carlos Jardim - Professor Doutor colaborador como médico assistente pneumologista - responsável pelo Ambulatório de Hipertensão Pulmonar do Incor do HCFMUSP - Coautor da coleção "Guia Prático de Saúde e Bem-Estar" (Editora Gold), e também membro do corpo clínico do Hospital Sírio-Libanês de São Paulo (SP).

> A gripe é uma doença aguda que acomete as vias respiratórias. Ela ocorre quando organismo é infectado pelo vírus influenza. Resfriado e gripe são enfermidades distintas: os resfriados são causados por rinovírus ou coronavírus e têm apresentação diferente. A gripe pode ocorrer em surtos ao longo do ano, mas é mais frequente no inverno ou em períodos mais frios. No Brasil, a temporada de gripe ocorre geralmente entre abril e outubro, principalmente nas regiões em que as condições climáticas são mais definidas. (JARDIM, 2011)

Dos locutores e radialistas que foram entrevistados 25% declararam que é normal e constante apresentarem sintomas de gripe ou resfriados e que 75% costumam ter reflexos negativos na sua voz.



Figura 6 – Perfil dos entrevistados quanto a ocorrência de resfriados com ou sem influência na voz apresentado pelos entrevistados

Conforme artigo publicado pelo Dr. Krishnamurti Sarmento Junior**,** **"**a rouquidão é comum depois de um esforço vocal excessivo, ela é resultado de um edema ou vermelhidão nas cordas vocais e costuma melhorar em poucos dias. O problema está quando essa rouquidão persiste por meses. Aí é preciso procurar ajuda". (OTORRINOLARINGOLOGIA, 2016)

Ficou constatado também que 36% dos profissionais entrevistados costumam apresentar problemas de rouquidão na sua voz mesmo quando não se encontram gripados ou resfriados.



Figura 7 – Perfil dos entrevistados quanto a ocorrência de resfriados com ou sem influência na voz apresentado pelos entrevistados

Dos 14 locutores e radialistas entrevistados 77% declararam que os sintomas não ultrapassam 04 dias de duração sendo classificado assim como um problema de caráter transitório.

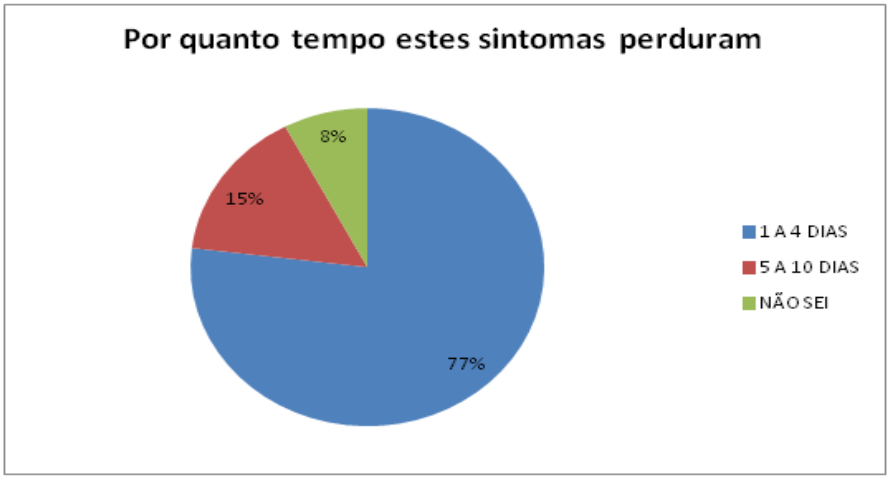


Figura 8 – Perfil dos entrevistados quanto ao tempo de permanência dos sintomas

Conforme demonstra a Fonoaudióloga e especialista em voz, Claudia Pacheco

> Ao despertarmos, nosso corpo todo está ligeiramente inchado. No espelho, podemos observar nossos olhos mais "gordinhos". E tente colocar um anel, certamente terá um pouco de dificuldade, pois os dedos também estarão inchados. Do mesmo modo isso acontece com nossas pregas vocais. Toda vez que elas incham nossa voz se apresenta rouca e com 'pitch' (tom) mais grave. (PACHECO, 2016)

Dos locutores e radialistas que responderam ao questionário 31% afirmaram que são comuns os sintomas da rouquidão na sua voz, no entanto estes sintomas aparecerem somente no período da manhã.

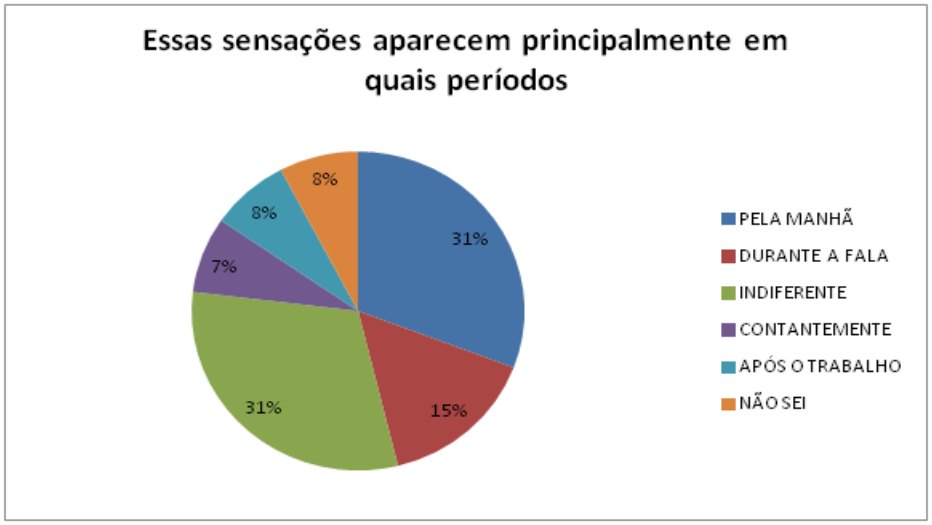


Figura 8 – Perfil dos entrevistados relativo ao período do dia em que as afecções da voz se manifestam

Segundo o professor de nefrologia da Escola Paulista de Medicina e autor do livro "Sabor & Vida: Alimentação para a Prevenção do Câncer", Nestor Schor, afirmou que 44% dos entrevistados declararam que possuem o hábito de se alimentar durante a sua jornada de trabalho conforme demonstrado no gráfico.

> As pessoas são o que elas comem, e essa ingestão de alimentos exerce total influência no seu desempenho profissional. Nestor Schor entende que uma boa alimentação é importante no aspecto nutricional porque envolve todo funcionamento celular. E uma boa alimentação também garante um balanço energético positivo. No entanto, ele alerta que os alimentos mais pesados e gordurosos devem ser evitados porque levam mais tempo para serem digeridos podendo assim comprometer o desempenho profissional. (SCHOR, 2000)

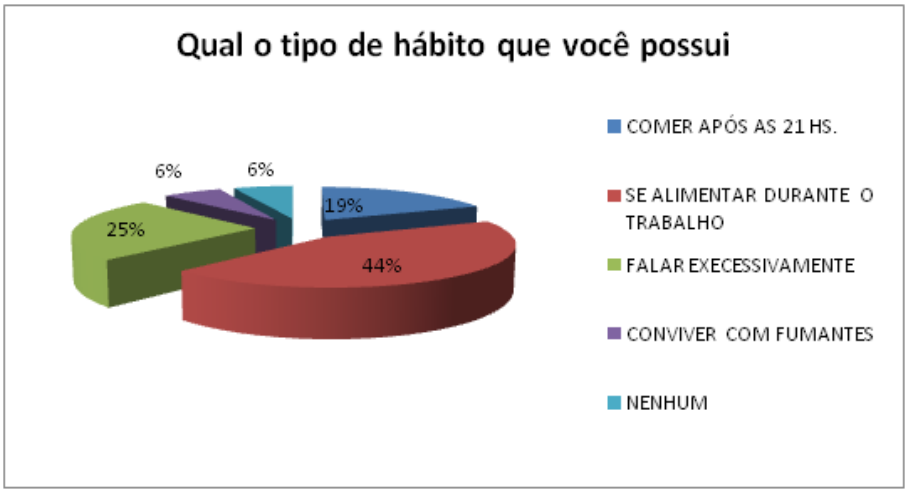


Figura 9 – Perfil dos entrevistados relativos aos hábitos que possam afetar a voz

Dos 14 entrevistados somente 03 apresentaram algum tipo de distúrbio de saúde, sendo o distúrbio digestivo o mais frequente.

> Cerca de 40% da população sofre de azia, geralmente provocada pelo consumo de álcool, café e alimentos gordurosos, de acordo com o médico hepatologista Dr. Paulo Lisboa. Quando a sensação se torna recorrente ou intensa pode indicar doença de refluxo gastroesofágico (azia e regurgitações causadas por relaxamento do esfíncter – válvula entre o esôfago e o estômago). Fritos ou cozidos, alimentos gordurosos como feijoada e moquecas também são causadores de gastrite seguida de dor no estômago, má digestão, saciedade precoce, empachamento pós-prandial e náuseas resultantes da irritação da mucosa do estômago. "Estas manifestações clínicas não correspondem necessariamente à doença, mas têm relação com os efeitos desses alimentos sobre o tubo digestivo. (LISBOA, 2012).

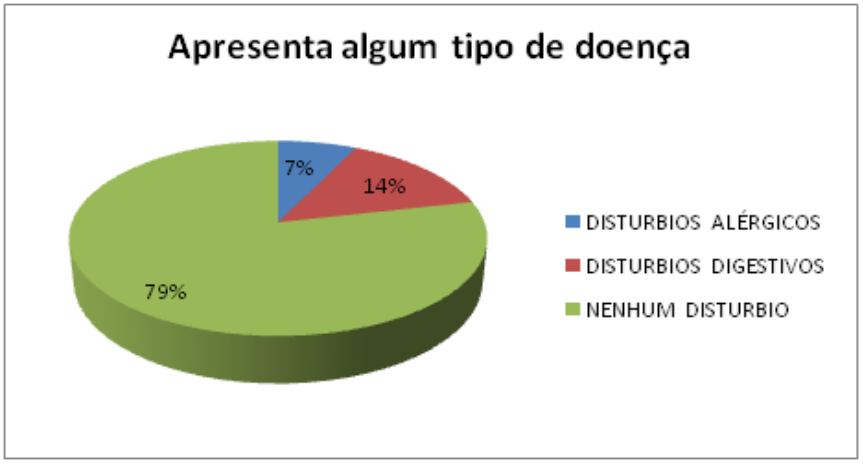


Figura 10 – Perfil dos entrevistados quanto prevalência de doenças que afetem indiretamente o sistema vocal

Quando perguntados sobre o uso continuo de remédios, 40% dos entrevistados declararam não se utilizar de nenhum tipo de medicamento, no entanto, 27% afirmaram que utilizam remédios para o controle da pressão arterial evidenciando assim que este é o maior problema que atinge os locutores e também os radialistas. Segundo a Dra. Ana Luíza Lima (cardiologista):

> É importante tomar remédios para baixar a pressão, mantendo-a sob controle porque a pressão alta aumenta o risco de desenvolver doenças cardíacas, problemas renais, AVC e infarto, por exemplo. Assim sempre que a pressão estiver igual ou acima de 14 por 9 (140 x 90 mm Hg) tomar os remédios indicados pelo cardiologista (LUIZA, 2016).

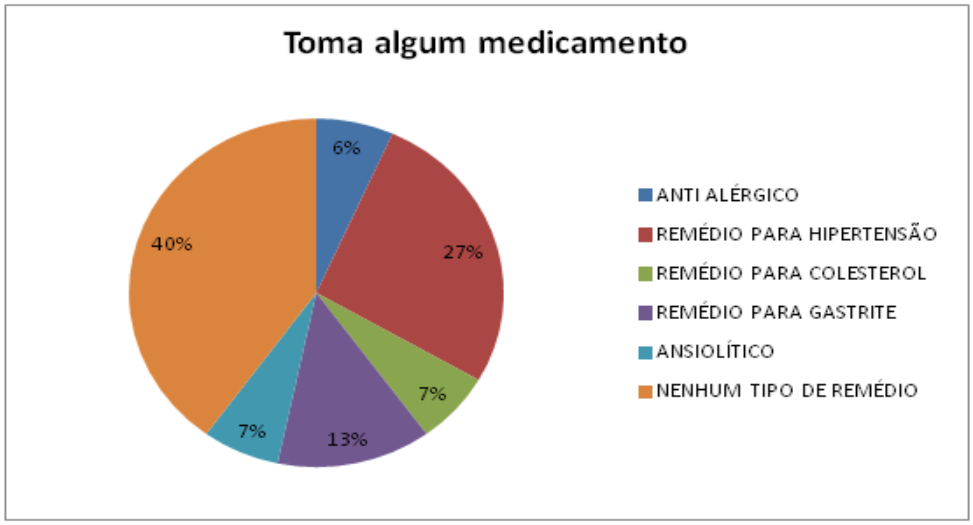


Figura 11 – Perfil dos entrevistados quanto a ingestão de remédios

Conforme matéria publicada pelo Ex-Ministro da Saúde, Dr. Arthur Chioro no site http://www.tribunapr.com.br/arquivo/mulher/ mulheres-fumantes-somam-9-no-brasil- houve expressiva redução de 30% no número de fumantes nos entre 2006 e 2016. Há 20 anos, mais de um terço da população adulta no Brasil fazia uso do tabaco. Ele diz: "Tivemos uma expressiva resposta do Brasil". "Não se trata de coibir a liberdade, mas de ter uma política pública". (Hábito em Decadência, 2016)

Esta pesquisa feita no Sistema Educacional de Comunicação revelou que os locutores seguem esta tendência, pois apenas 3 mulheres ainda permenecem fumantes, enquanto nenhum homem mais faz uso do cigarro.

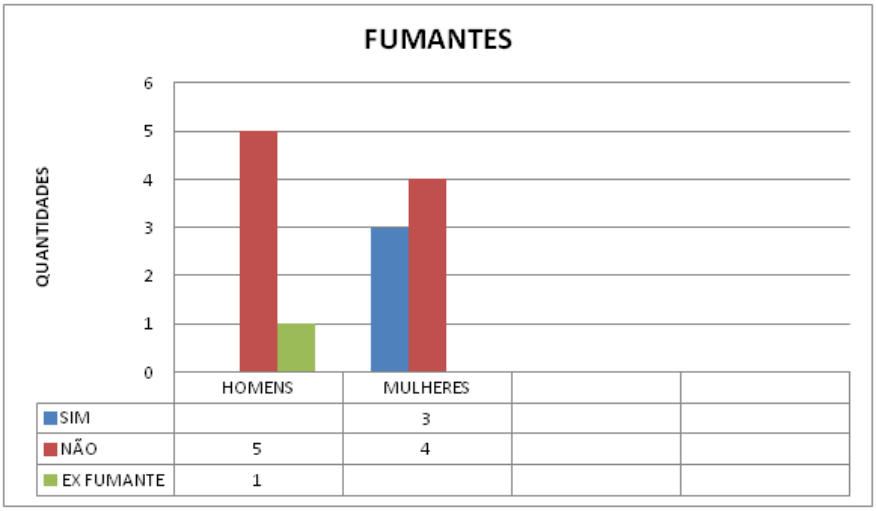


Figura 12 – Perfil dos entrevistados quanto aos hábitos do tabagismo separados por gênero dos mesmos

Segundo orientações da nutricionista Juliana Moraes, mestre em Ciência dos Alimentos,

> A recomendação de ingestão adequada de água é o total de 3,7 litros para homens (de 19 a 70 anos) e 2,7 litros para mulheres (de 19 a 70 anos) diariamente. Essa recomendação é essencial para prevenir danos e principalmente casos graves de desidratação, que podem desencadear anormalidades metabólicas e até mesmo funcionais, sem contar que a água é muito importante para os locutores porque hidrata a laringe e, dessa maneira, diminui os riscos de lesão nas cordas vocais (MORAIS, 2015)

Ficou constatado que entre os locutores e os radialistas o líquido mais consumido é a água sendo que a maioria ingere entre 2 e 4 copos de água diariamente ficando assim abaixo da média recomendada pela nutricionista Juliana Morais.

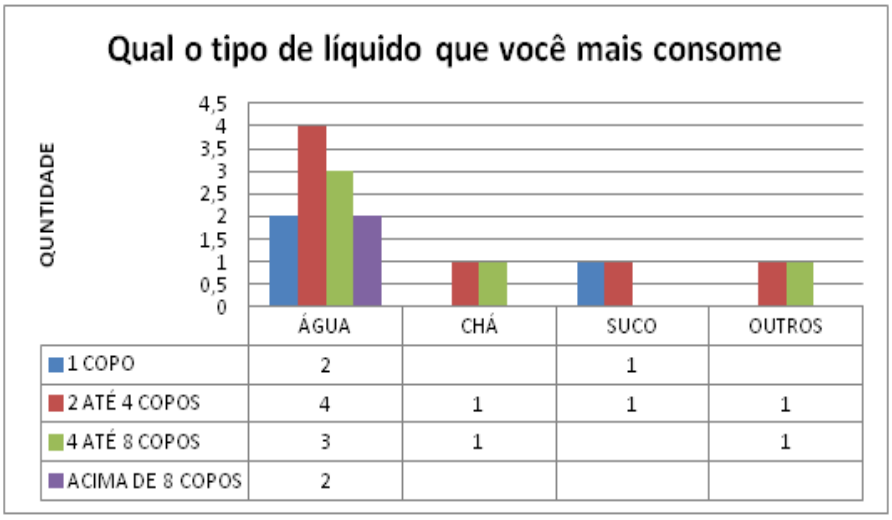


Figura 13 – Perfil dos entrevistados quanto ao tipo de líquido, mais consumidos e a quantidade em copos plásticos (volume de 200 ml) ingeridos diariamente.

Quando perguntado aos entrevistados se eles apresentavam algum dos sintomas relacionados abaixo, 25% declararam não se identificar com nenhum deles, entretanto ficou evidenciado que o Ranger dos Dentes foi o mais citado. Segundo matéria publicada no site Melhor com Saúde, “as causas que podem levar a este tipo de disfunção podem ser diversas: Estresse, Ansiedade, Controle das Emoções, Esgotamento Mental entre outras”. (MELHOR COM SAÚDE, 2016)

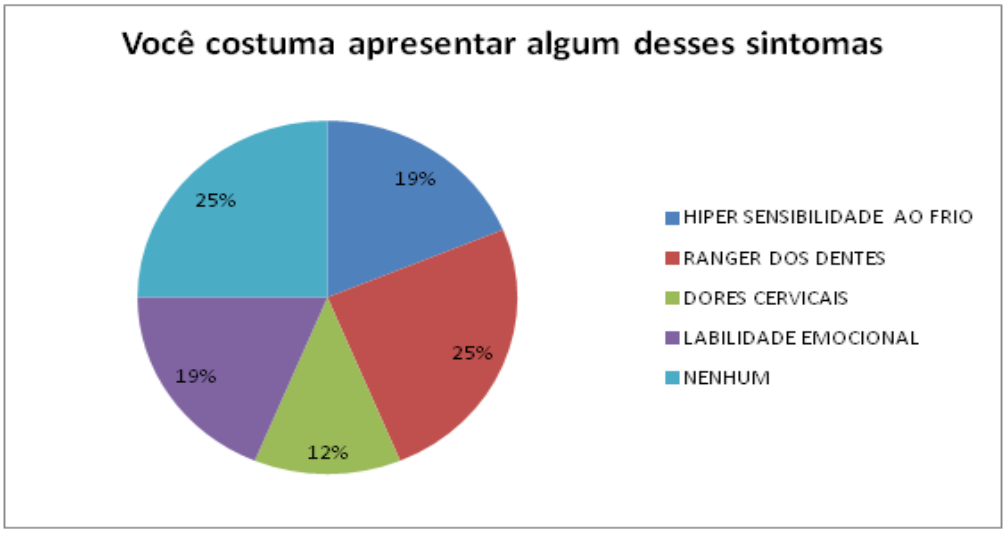


Figura 15 – Perfil dos entrevistados quanto aos sintomas de anomalias decorrentes do uso excessivo da fala.

Quando questionados se os locutores e os radialistas tinham noções dos cuidados que eles deveriam ter para a preservação da sua voz 05 profissionais, ou seja, 26% declararam que não tinha o conhecimento de como proceder sendo que outros 26% declararam que evitam falar alto para não forçarem as suas cordas vocais. Segundo o especialista Wallace Souza em entrevista para o site Estilo RAC diz que

> É essencial falar sem fazer força e abrir a boca para articular bem as palavras. Beber água aos poucos e ao longo do dia, evitar gritar, falar muito em ambientes ruidosos, competindo com o barulho e pigarrear. Limitar o uso do álcool e, se fumar, procure um programa para interromper o tabagismo. Os Remédios caseiros para melhorar a voz geralmente não dão resultados e podem afetar sua garganta". (SOUZA, 2013)

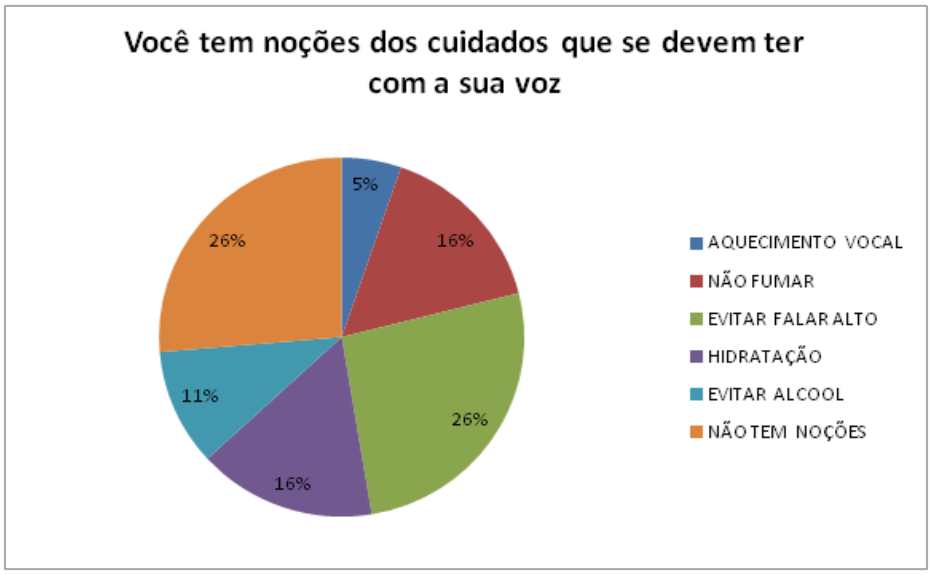


Figura 16 – Perfil dos entrevistados quanto às noções de cuidado com a voz

Na entrevista realizada somente um entrevistado declarou que as suas condições de trabalho não são adequadas, sendo que o item mais citado e utilizado nestes ambientes de

trabalho foi o ar condicionado. De acordo com a procuradora do Trabalho do MPT - Mariana Casagranda,

> Como ambiente de trabalho, podemos denominar o complexo de condições físicas e psicológicas em que ocorre a prestação de serviços. Compõem esse conceito, portanto, tanto as instalações da empresa e demais locais de prestação de serviços (inclusive externos) quanto as relações humanas que se estabelecem na relação de trabalho (entre colegas, chefe e subordinado e cliente e empregado) (CASGRANDA, 2016)

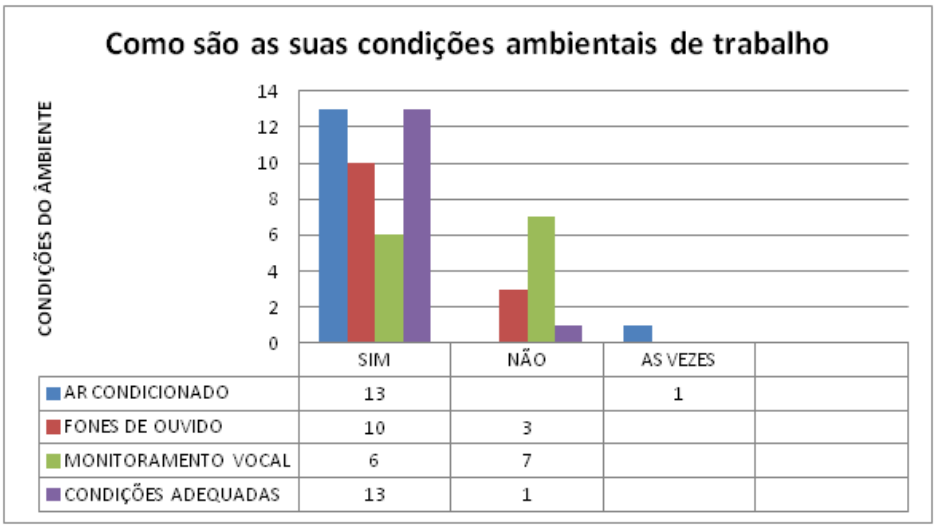


Figura 17 – Perfil dos entrevistados sobre as condições do ambiente de trabalho, cuidados e equipamentos a que estão submetidos.

Quando perguntado se a voz profissional é diferente da voz do seu dia a dia 54% dos locutores e radialistas confirmaram que a sua voz é não é igual.

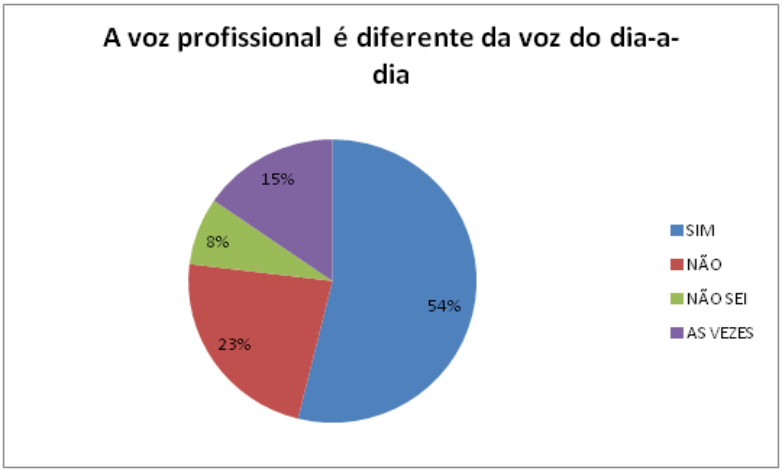


Figura 18 – Perfil dos entrevistados sobre o padrão de voz usado para a locução em relação a voz coloquial.

Quando perguntado aos entrevistados qual era a importância que os fonoaudiólogos tinham para o seu maior aproveitamento profissional, 79% dos locutores e radialistas entrevistados consideraram importante o trabalho do fonoaudiólogo. De acordo com a

fonoaudióloga Tatyane M. Ramos dos Santos:

> A fonoaudiologia é uma área da saúde que atua em pesquisa, prevenção, avaliação, diagnóstico e tratamento fonoaudiológico na área da comunicação oral e escrita, voz, audição/equilíbrio, sistema nervoso e sistema estomatgnático incluindo a região cérvico-facial. (CRFO, 2011)

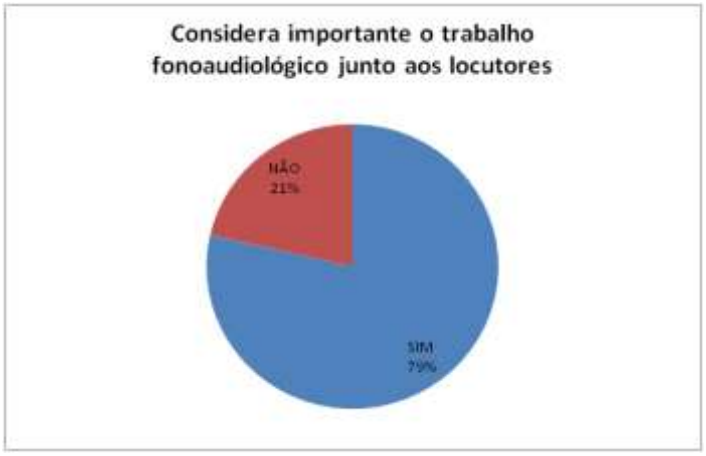


Figura 19 – Perfil dos entrevistados sobre a percepção dos mesmos a cerca dos fonoaudiólogos

Quando perguntado em que um fonoaudiólogo poderia ajudar, 42% dos entrevistados demonstraram preocupação em proteger a sua saúde vocal.

> O fonoaudiólogo pode ajudar e também auxiliar os locutores e radialistas de várias formas porque ele é responsável pela promoção da saúde, prevenção, avaliação e diagnóstico, orientação, terapia (habilitação e reabilitação) e aperfeiçoamento dos aspectos fonoaudiológicos da função auditiva periférica e central, da função vestibular, da linguagem oral e escrita, da voz, da fluência, da articulação da fala e dos sistemas miofuncional, orofacial, cervical e de deglutição. Exerce também atividades de ensino, pesquisa e administrativas (O QUE É FONOAUDIOLOGIA, 2016)

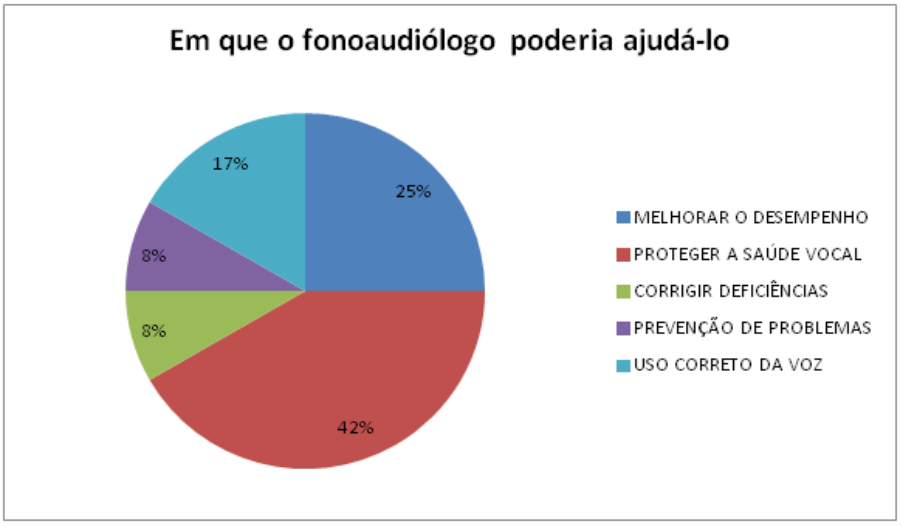


Figura 20 – Percepção dos entrevistados sobre as maneiras de auxilio propiciado por um fonoaudiólogo

Considerações finais

Esta pesquisa foi realizada com a intenção de buscar ações e programas que possam melhorar a saúde vocal e também a qualidade de vida no trabalho dos locutores e também dos radialistas do Sistema Educativo de Comunicação, uma vez que se observou que a orientação vocal dos locutores de rádio e televisão poderia ser aprimorada para melhorar a saúde vocal imediata e em longo prazo, pois é preciso se conscientizar que as consequências e os maus tratos à voz podem causar perdas irreparáveis que são prejudiciais, ou mesmo venham a impedir a realização da sua atividade profissional.

Assim, as pessoas nessa emissora, ainda que profissionais cumpridores das normas trabalhistas de 5 horas preconizadas pelo sindicado, e que possuem experiência considerável na área da comunicação (com 20 anos de profissão em média), precisam de orientações, pois se constatou que: a) 26% dos profissionais que se utilizam da voz não possuem noções suficientes para poderem cuidar e preservar a voz; b) 27% dos entrevistados sofrem com problemas de hipertensão arterial; c) 44% dos entrevistados se alimentam de forma incorreta durante a sua jornada de trabalho; d) o problema de rouquidão atinge 44% dos entrevistados de modo recorrente; e) a hidratação das cordas vocais é insuficiente (os profissionais ingerem menos copos de água por dia em média do que recomendado pelos especialistas);

Portanto, recomenda-se a intervenção de fonoaudiólogos entre esses profissionais para que possam esclarecer as questões que ainda se mantêm em dúvidas com relação aos problemas vocais apresentados e desta forma encaminhando-os para as soluções adequadas.

Referências

BEHLAU, M. (2005). *"Voz Livro do Especialista"* (Vol. I e II). Rio de Janeiro: Revinter.

CASAGRANDA, M. (2016). *Meio ambiente de trabalho adequado*. disponível em Gazeta Digital: http://www.gazetadigital.com.br/conteudo/show/secao/60/og/1/materia/473161/t/meio-ambiente-de-trabalho-adequado. Acesso em 08 de Dezembro de 2016

CLT - Consolidação das Leis Trabalhstas (2016). *Direitos Permanentes*., disponível em Sindicato dos Trabalhadores em Empresas de Radiofusão e Televisão no Estado de São Paulo: disonível em http://www.radialistasp.org.br/index.php/juridico/direitos-permanentes.html . Acesso em 12 de Dezembro de 2016

CLUBE DA FALA (2016) *Oratória e Fonoaudiologia*. disponível em Clube da Fala: http://www. clubedafala.com.br/oratoria/dicas-para-cuidar-da-voz/ , Acesso em 22 de Novembro de 2016,

FERREIRA, L. (s.d.). Trabalhando a voz: vários enfoques em fonoaudiologia - S.P. *Summus Editorial*

FONOAUDIOLOGIA (2011). *Fonoaudiologia*., disponível em Tatyane Fonoaudióloga: http://www.tatyanefonoaudiologa.com.br/fonoaudiologia/ Acesso em 28 de Novembro de 2016

HÁBITO EM DECADÊNCIA (2016). disponível em Tribuna PR: http://www.tribunapr.com.br/arquivo/mulher/mulheres-fumantes-somam-9-no-brasil- Acesso em 28/11/2016

IGNEZ, M. (1997). *Técnicas Vocais para profissionais da voz*., disponível em http://docslide.com.br/documents/tecnicas-vocais-para-os-profissionais-da.html. Acesso em 05 de Dezembro de 2016

JARDIM, C. (2011). *Doenças e Sintomas - Gripe*. disponível em Drauzio Varella: https://drauziovarella.com.br/letras/g/gripe/ Acesso em 28 de Novembro de 2016,

LISBOA, D. P. (2012). *Distúrbios Digestivos*., disponível em Hospital Português da Bahia: http://www.hportugues.com.br/hospital/noticias/2012/janeiro/disturbios-digestivos. Acesso em 08 de Dezembro de 2016

LUÍZA, D. (2016). *Remédios para controlar a pressão alta*. Acesso em 08 de Dezembro de 2016, disponível em Tua Saúde: https://www.tuasaude.com/remedios-para-pressao-alta/

MACEDO, J. (2016). *Voz de radialistas: saiba quais são os cuidados com a voz que devem ter os profissionais do rádio*. Disponível em Doutíssima: http://doutissima.com.br/2014/04/02/voz-de-radialistas-saiba-quais-sao-os-cuidados-com-voz-que-devem-ter-os-profissionais-radio-51455/ Acesso em 28 de Novembro de 2016,

MELHOR COM SAÚDE (2016) *Quatro técnicas para não ranger os dentes*. Disponível em Melhor com Saúde: http://melhorcomsaude.com/4-tecnicas-para-nao-ranger-os-dentes/ Acesso em 23 de Novembro de 2016'

MORAIS, J. (2015). *Hidratação – Conheça a importância de beber muita água*. disponível em Melhor com Saúde: http://mulhercomsaude.com.br/saude-da-mulher/hidratacao-conheca-a-importancia-de-beber-muita-agua/ Acesso em 08 de Dezembro de 2016,

CRFO (2016) *O que é a fonoaudiologia*. Disponível em Conselho Regional de Fonoaudiologia 2ª Região São Paulo: http://www.fonosp.org.br/crfa-2a-regiao/fonoaudiologia/o-que-e-a-fonoaudiologia/ Acesso em 08 de Dezembro de 2016

OTORRINOLARINGOLOGIA (2016). *Rouquidão constante pode indicar sérios problemas de saúde*., disponível em Minha Vida: http://www.minhavida.com.br/saude/materias/13507-rouquidao-constante-pode-indicar-serios-problemas-de-saude Acesso em 28 de Novembro de 2016

PACHECO, C. (2016). *Por que acordamos com a voz rouca?*, disponível em Terra Noticias: https://noticias.terra.com.br/educacao/voce-sabia/por-que-acordamos-com-a-voz-rouca,7319f3bd77837310VgnCLD100000bbcceb0aRCRD.html Acesso em 25 de Novembro de 2016

SCHOR, N. (2000). *Sabor e vida - alimentaçao para a prevençao do cancer.* São Paulo: Campus.

SOUZA, W. (2013). *A Importância da Voz*. disponível em Estilo RAC: http://www.rac.com.br/_conteudo/2013/11/especial/estilo_rac/129404-a-importancia-da-voz.html Acesso em 27 de Novembro de 2016,

SINTRATVSP (2016). Sindicato dos Trabalhadores em Empresas de Radiofusão e Televisão do Estado de São Paulo.

VARELLA, D. (2009). *Saúde e Bem Estar* 2ª ed.. São Paulo: Gold.

Anexo A

1) Hidratação da Laringe: Beba 7 a 8 copos de água por dia, em temperatura ambiente. Pode ser substituído por sucos cítricos naturais e não açucarados. Os refrigerantes, por conterem grande quantidade de gases podem prejudicar a movimentação do diafragma, por isso devem ser evitados.

2) Evite ambiente com ar condicionado ou ventilador, que ressecam as mucosas. Nestes casos, intensifique a hidratação.

3) Alimentação com excesso de condimentos provoca azia, má digestão e refluxo de secreções gástricas, que podem banhar as pregas vocais causando irritações nas mesmas. Já o café, os derivados do leite e chocolate engrossam a saliva e dificultam a articulação das palavras e a vibração das pregas vocais. A maçã e o salsão são recomendados, pois, são adstringentes, deixando a saliva mais fininha.

4) Bebidas e alimentos gelados causam descarga imediata de muco e edema nas pregas vocais, prejudicando a ressonância e produzindo pigarro.

5) Tossir ou pigarrear (raspar a garganta) excessivamente provoca atrito intenso nas pregas vocais, podendo feri-las. Como mecanismo de defesa e proteção há um aumento de muco, que por sua vez prejudica na emissão da voz. O melhor nesta situação é aumentar a hidratação. Quando for imprescindível eliminar o pigarro, sugere-se a realização voluntária e precoce do fechamento glótico, como se estivesse realizando um esforço físico, seguido de uma liberação repentina do fluxo de ar.

6) O Fumo causa irritação, pigarro e tosse, devido à paralisação dos cílios que revestem a mucosa da laringe. Já o álcool, ocasiona ardor, queimação, voz rouca e fraca, devido uma leve anestesia da faringe da sensibilidade.

7) Vestuário: Roupas apertadas na região do pescoço (gravata, gola, colares e lenços) contraem a musculatura do pescoço causando dificuldade no relaxamento das pregas vocais. Cintas elásticas e cintos apertados na região da cintura, onde se encontra o músculo diafagramático, concorrem para dificultar a emissão da voz durante a expiração. Sapatos de borracha dificultam a descarga elétrica pela musculatura da laringe, levando a tensão da mesma. Os sapatos altos também colaboram na tensão muscular da laringe.

8) Alguns esportes podem desenvolver tensão progressiva nas regiões do pescoço, costas, ombros e tórax. São eles: tênis, basquete, levantamento de peso, boxe, vôlei e musculação.

9) Não eleve sua voz num grande esforço para se comunicar, na tentativa de vencer o ruído de fundo. Evite ambiente aberto e ruidoso.

10) Não é recomendável falar muito após ingerir Aspirina, pois ela aumenta a circulação sanguínea na periferia das pregas vocais, ocasionando assim a fragilidade capilar nas mesmas. Diuréticos e Calmantes ressecam as mucosas das pregas vocais.

11) O ataque vocal é o encontro das pregas vocais quando começamos a falar uma palavra ou frase. Se o ataque vocal for brusco, o atrito entre as pregas vocais será muito forte, podendo gerar inchaço e nódulos.

12) Promover hábitos de saúde vocal através de aquecimento e desaquecimento, sob orientação de um (a) Fonoaudiólogo (a) todas às vezes que for usar intensamente a voz.