



## 5º Simposio de Ensino de Graduação

### PERCEPÇÃO DA VOZ E SAÚDE VOCAL EM IDOSOS CORALISTAS

#### Autor(es)

LETÍCIA ARANHA PIRES BARBOSA

#### Orientador(es)

Regina Zanella Penteado

#### 1. Introdução

A comunicação é importante para a qualidade de vida dos idosos, porque é por meio da linguagem (oral e escrita) que as pessoas resolvem seus problemas, expressam suas idéias, pensamentos, sentimentos e se integram socialmente (ZEN, MORAES, 2005) e a voz é primordial para a expressividade, a comunicação, a interação, a socialização e a qualidade de vida das pessoas. A saúde vocal é um dos aspectos da comunicação e saúde geral dos idosos que merece atenção nas ações fonoaudiológicas; entretanto pouco se sabe a respeito de como os idosos cuidam da voz ou de como a percebem. O processo de envelhecimento humano implica em transformações estruturais e funcionais que afetam a qualidade vocal. Com o avanço da idade, ocorre, gradativamente, uma calcificação e ossificação das cartilagens laríngeas reduzindo a sua mobilidade, ao mesmo tempo em que ocorre atrofia dos músculos laríngeos. A voz passa a apresentar características como tremor ou instabilidade, alterações no pitch, redução da loudness, tessitura restrita, ataque vocal suave ou aspirado, ressonância com predomínio laringofaríngeo, dentre outras. É possível retardar o processo de envelhecimento vocal ou atenuar o impacto deste na qualidade da voz do idoso. Para isso, a literatura fonoaudiológica propõe várias ações, como: orientações para o uso da voz, práticas educativas, treinamento vocal e exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal (BEHLAU e PONTES, 1995; PINHO, 1998; BEHLAU, 1999; Os idosos que possuem demanda vocal intensa como, por exemplo, aqueles que integram grupos de coral necessitam desenvolver a atenção e a percepção sobre a própria voz e os cuidados de saúde vocal a fim de possibilitar a busca precoce de orientação e apoio especializado para o aprimoramento vocal, bem como de prevenir ou retardar o impacto negativo das alterações vocais decorrentes do processo de envelhecimento. A presente pesquisa busca conhecer melhor as percepções e necessidades vocais dos idosos coralistas a fim de aproximar os serviços da Fonoaudiologia da UNIMEP às realidades de saúde dos idosos do município de Piracicaba, possibilitando futuras ações. É possível retardar o processo de envelhecimento vocal ou atenuar o impacto deste na voz e na qualidade de vida do idoso. BRASOLOTTO, 2004; BEHLAU et al, 2005).

#### 2. Objetivos

Analisar a percepção da voz e os cuidados de saúde vocal em idosos coralistas.

### 3. Desenvolvimento

São sujeitos da pesquisa 10 idosos coralistas integrantes do Coral Evangélico de Piracicaba, de ambos os gêneros e acima de 60 anos de idade. A pesquisa envolve entrevista aberta e depoimento sobre a própria voz e a saúde vocal (Análise de Conteúdo) e questionário QVV (auto-avaliação vocal). Para a entrevista foi utilizado um roteiro de perguntas: Fale sobre a sua voz (o que acha da própria voz) Você tem alguma queixa ou sintoma vocal? Quais são os cuidados que você tem/toma/usa para a voz / o que faz para melhorar a voz? A entrevista e os depoimentos foram gravados e transcritos e os discursos analisados a partir da análise de conteúdo - análise temática – proposta por Bardin Auto-avaliação vocal - Também foi realizada a análise descritiva das questões do QVV (pergunta como avalia a sua voz e questões de 1 a 10). Para a auto-avaliação vocal foi utilizado o questionário QVV, adaptado por Behlau et al (2001), composto por uma questão isolada e 10 itens distribuídos em três domínios: sócio-emocional, físico e global, este último englobando os dois primeiros. São calculados os escores para cada domínio sendo que o valor máximo é de 100 (indicando melhores resultados, com menor impacto negativo da voz na qualidade de vida) e o mínimo é zero. Na presente pesquisa foi calculado o escore do domínio global. (1977), a partir da pré-análise e exploração do material (quando primeiramente será feita uma leitura flutuante, sendo que o material transcrito será lido várias vezes, possibilitando impressões, orientações e hipóteses que permitirão a identificação de categorias e conjuntos temáticos) e a apresentação dos resultados (quando os trechos serão organizados a partir das categorias e conjuntos temáticos). Buscou-se identificar categorias que emergirem dos discursos, tais como: percepção da voz (negativa, positiva ou neutra); satisfação ou insatisfação com a própria voz; presença de queixas vocais; tipos de cuidados com a voz/saúde vocal; além da ausência ou presença de percepção de mudanças vocais decorrentes da idade.

### 4. Resultados

A análise de conteúdo/análise temática dos dados da entrevista e depoimento sobre a voz permitiu identificar diversas categorias e conjuntos temáticos, quais sejam: 1) imagem vocal; 2) parâmetros vocais (loudness, pitch e articulação); 3) processo saúde/doença vocal; 4) Cuidados com a voz/saúde vocal. A seguir, serão apresentadas as categorias e os conjuntos temáticos, juntamente com alguns trechos dos sujeitos, seguidos das discussões. Imagem Vocal - Parâmetros Vocais - Quanto ao parâmetro pitch, a maioria mencionou pitch grave ou médio e demonstrou satisfação quanto às suas condições vocais neste parâmetro. Com o envelhecimento laríngeo ocorre calcificação e ossificação das cartilagens, degeneração de gordura com arqueamento e atrofia dos músculos intrínsecos e músculos vocais, o que resulta em menor eficiência biomecânica de todo o aparelho fonador e gera diminuição da frequência da voz nas mulheres e aumento na dos homens (BEHLAU e PONTES, 1995), o que pode explicar as dificuldades com os agudos. O pitch é um dos parâmetros mais importantes quando se trata de voz cantada e poderia ser trabalhado por fonoaudiólogos no sentido de explorar a extensão e a flexibilidade vocal prevenindo os efeitos do envelhecimento na qualidade vocal dos idosos coralistas. Apenas dois sujeitos mencionaram a articulação, preocupados com alterações, apesar de não haver queixas ou desconfortos. A articulação é muito importante para a comunicação do idoso, já que contribui para a inteligibilidade da mensagem e também para a qualidade do canto, pois contribui para o equilíbrio das pressões infra e supraglótica, evitando o esforço vocal para a obtenção de uma voz com projeção (PINHO, 1998; OLIVEIRA, 2004). Há necessidade de se despertar a atenção dos sujeitos para a articulação com foco na expressividade vocal na fala e no canto (FERREIRA, 1998; BRASOLOTTO, 2004). Processo saúde-doença vocal - Cuidados com a voz/saúde vocal - A relação voz x qualidade de vida se mostrou ótima (com escore médio do QVV de 96,5 pontos) e a auto-avaliação mostrou que os idosos são exigentes quanto à qualidade vocal já que a maioria (90%) avaliou a voz como boa e nenhum como excelente. Aqui talvez esteja um indicativo sutil de algumas percepções das perdas de qualidade decorrentes da idade. A partir das respostas às questões do QVV obteve-se que: - 30% dos sujeitos têm dificuldades em falar forte (alto) ou ser ouvido em lugares barulhentos; o que leva a pensar na importância de um trabalho para uma melhor projeção vocal durante o

canto coral. A maioria dos sujeitos referiu cuidados como não tomar gelados, sereno ou chuva, o que indica uma preocupação com as mudanças de temperatura e o choque térmico delas decorrentes. Os cuidados se encontram em conformidade com a literatura fonoaudiológica (PINHO, 1997; SILVA, 1998; BEHLAU e PONTES, 1999) entretanto se mostram insuficientes para a promoção da saúde vocal, uma vez que o uso da voz cantada requer vários outros cuidados. O grupo estudado necessita de apoio e de orientação fonoaudiológica quanto aos cuidados de saúde vocal. Somente duas pessoas mencionaram a loudness, sendo que um deles (S3) o fez com base em opiniões de terceiros, apresentando dúvidas quanto à própria percepção. Isso sugere que este parâmetro vocal não vem recebendo a devida atenção dos idosos coralistas. A loudness está relacionada à projeção vocal, portanto sua percepção seria importante para os coralistas (Andrada e Silva e Duprat, 2004) e poderia ser melhor explorada por meio de uma assessoria fonoaudiológica a este grupo coral. Nenhum sujeito explicitou queixa vocal, apesar de serem identificadas menções à rouquidão, alteração articulatória, pigarro, alergia, cansaço vocal, perda da qualidade vocal e pregas vocais caídas. Isto indica que problemas na voz e saúde vocal estão ocorrendo sem que sejam interpretados como tal, o que indica que os sujeitos não percebem devidamente o seu processo saúde-doença vocal. O fato de fazerem o uso da voz cantada requer atenção para cuidados e hábitos de saúde vocal, bem como para a identificação precoce de queixas, sinais e sintomas de alterações a fim de promover a saúde e melhorar o desempenho vocal prevenindo problemas. - para 30%, acontece pouco e raramente é um problema o ar acabar rápido e precisar respirar muitas vezes enquanto fala. Vale destacar que a coordenação pneumo-fonoarticulatória adequada é considerada primordial para a fonação e transmissão adequada da mensagem auxiliando a expressividade, aumentando a inteligibilidade da fala e transmitindo ao ouvinte, a sensação de estabilidade, domínio de fonação e harmonia. - Os idosos não manifestaram problemas como não saber como a voz vai sair quando começam a falar; ficar ansiosos, frustrados ou deprimidos por causa da voz; dificuldades em falar ao telefone por causa da voz; problemas no trabalho ou para desenvolver a profissão por causa da voz; evitar sair socialmente por causa da voz; ter que repetir o que fala para ser compreendido nem tornarem-se menos expansivos por causa da voz. A análise mostra que os sujeitos estão satisfeitos com a própria voz e com os usos que fazem dela no coral e que apresentam uma imagem vocal positiva. A capacidade de ouvir a própria voz é muito importante para a auto-avaliação da qualidade vocal e do impacto produzido nos interlocutores, bem como para identificar o início de problemas vocais e para buscar soluções para mudanças na voz (PENTEADO e ROSSI, 2006). Isso indica que talvez este grupo pudesse se beneficiar de um trabalho dirigido para a percepção das diversas características vocais.

## 5. Considerações Finais

---

Os idosos coralistas apresentam imagem vocal positiva e a relação voz x qualidade de vida se mostrou ótima. Apesar disto vários sujeitos manifestaram dificuldades em aspectos relacionados com a projeção vocal, apoio respiratório e coordenação pneumofônica, além de necessidades de desenvolvimento da percepção da voz quanto aos parâmetros loudness, pitch e articulação e também acerca do processo saúde-doença vocal e cuidados com a voz, que se mostraram insuficientes para a promoção da saúde vocal. Os idosos coralistas poderiam se beneficiar de um trabalho de assessoria fonoaudiológica voltado para o desenvolvimento da percepção sobre a voz e seus parâmetros bem como a prevenção dos efeitos do envelhecimento na comunicação do idoso e no uso da voz cantada, com foco na expressividade, longevidade da qualidade vocal e promoção da saúde vocal.

## Referências Bibliográficas

---

BEHLAU, Mara; PONTES, Paulo. O Desenvolvimento Ontogenético da Voz: Do Nascimento à Senescência. In: \_\_\_\_\_. **Avaliação e Tratamento das Disfonias**. São Paulo: Lovise, 1995. Cap. 2. p. 39-52.

BEHLAU, Mara; PONTES, Paulo. **Higiene Vocal: Cuidando da Voz**. Ed. 2. Revinter, 1999.

BEHLAU, Mara S. Presbifonia: Envelhecimento Vocal Inerente à Idade. In: RUSSO, Iêda P. **Intervenção fonoaudiológica na terceira idade**. Rio de Janeiro: Revinter, 1999. Cap. 3. p. 25-50.

BEHLAU, M.; MADÁZIO, G.; FEIJÓ, D.; PONTES, P. Avaliação de voz. *In*: BEHLAU, M. (Org). *Voz: O livro do especialista*. Rio de Janeiro, Revinter, v. 1, 2001. cap. 3, p. 85-246.

BEHLAU, Mara; AZEVEDO, Renata; PONTES, Paulo. Conceito de Voz Normal e Classificação das Disfonias. In: BEHLAU, Mara. **Voz: O Livro do Especialista**. Vol.

BEHLAU, Mara; MADAZIO, Glaucya; FEIJÓ, Deborah; AZEVEDO, Renata; GIELOW, Ingrid; REHDER, Maria Inês. Aperfeiçoamento Vocal e Tratamento Fonoaudiológico das Disfonias. In: BEHLAU, Mara (org). **Voz: O Livro do Especialista**. Vol. II. Rio de Janeiro: Revinter, 2005. cap. 13. p. 409-519

I. Rio de Janeiro: Revinter, 2001. Cap. 2. p. 62-64.

BRASOLOTTO, Alcione G. Voz na terceira idade. In: FERREIRA, Leslie P; et al. **Tratado de Fonoaudiologia**. São Paulo: Roca, 2004. Cap. 11. p. 127-137.

FERREIRA, Lígia Motta. Aprimoramento Vocal na Terceira Idade. In: PINHO, Sílvia Rebelo. **Fundamentos em Fonoaudiologia: Tratando os Distúrbios da Voz**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998. Cap. 9. p. 115-117.

PINHO, Sílvia Rebelo. **Manual de Higiene Vocal**. Pró Fono, 1998.

POLIDO, Angélica Malena; MARTINS, Maria Ângela dos Santos Ueda Russo; HANAYAMA, Eliana Mldori. Percepção do Envelhecimento Vocal na Terceira Idade. In: Revista CEFAC. São Paulo. Vol. 07. n. 02. p. 241-251. 2005.

SILVA, Marta Assumpção de Andrada e. Saúde Vocal. In: PINHO, Sílvia Rebelo. **Fundamentos em Fonoaudiologia: Tratando os Distúrbios da Voz**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998. Cap. 10. p.

119-125.