

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO

Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde

**O QUE FAZ BEM PARA A VOZ: ANÁLISE DE INFORMAÇÕES
VEICULADAS PELA INTERNET**

SARA GIOVANA SIMÕES GIBELI

**Trabalho de Conclusão de Curso de
Fonoaudiologia da PUC-SP, sob
orientação da Profa. Dra. Léslie
Piccolotto Ferreira**

SÃO PAULO

2019

APRESENTAÇÃO

O interesse por esta pesquisa surgiu ao percebermos que atualmente muitas são as informações disponibilizadas nos *sites* da *internet* e essas são constantemente acessadas por um número grande de pessoas.

Analisar quais são essas informações com relação ao que faz bem para a voz, e comparar as mesmas ao que é apresentado na literatura especializada foi o intuito desta pesquisa.

A apresentação da pesquisa se dará em forma de artigo a ser submetido a revista Enfermagem em foco, cujas normas relacionadas a submissão podem ser encontrada no link <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/index>

SUMÁRIO

1. Resumo.....	04
2. Introdução.....	07
3. Objetivo.....	11
4. Método.....	12
5. Resultados.....	18
6. Discussão.....	22
7. Conclusão.....	29
8. Referências Bibliográficas.....	30

Título do artigo: O que faz bem para a voz: análise de informações veiculadas pela internet.

Sara Giovana Simões Gibeli: Estudante de Fonoaudiologia da PUC-SP; <https://orcid.org/0000-0001-8910-9050>

Léslie Piccolotto Ferreira: Doutora em Distúrbios da Comunicação Humana pela UNIFESP-EPM; Professora titular do Departamento de Fundamentos da Fonoaudiologia e da Fisioterapia da PUC-SP; <https://orcid.org/0000-0002-3230-7248>

RESUMO: inúmeras informações que antes eram passadas apenas do terapeuta para seus pacientes começaram a ser veiculadas, - com o advento da *internet*. Frequentemente por se constituir em armazenamento de dados, as informações nem sempre podem trazer conhecimentos adequados. O objetivo desta pesquisa foi analisar a forma e conteúdo de informações sobre o que faz bem para a voz, veiculadas em dez *sites* mais acessados da Plataforma Google. A questão pesquisada foi “o que faz bem para a voz” e os achados apresentados numérica e percentualmente. Os resultados indicam que os *sites* utilizam palavras de fácil entendimento (100%), apontam para a importância da ingestão de maçã (100%), e de líquidos (90%) e alertam para evitar leites e derivados (60%), e fazer uso de gritos e sussurros (60%). Concluiu-se que esses *sites* retratam informações presentes na literatura. Contudo, aspectos relacionados a saúde geral deveriam ser destacados e relacionadas a produção da voz.

Descritores: Voz; Hábitos; Internet;

What is good for the voice: analysis of the information used by the internet

ABSTRACT: innumerable information that was once passed only from the therapist to his patients began to be conveyed, - with the advent of the internet. Often because it is data storage, information may not always bring adequate knowledge. The purpose of this research was to analyze the form and content of information about what is good for the voice, served on ten most accessed Google Platform sites. The researched question was "what is good for the voice" and the findings presented numerically and percentage. The results indicate that the sites use words that are easy to understand (100%), point to the importance of eating apple (100%) and liquids (90%) and warn against milk and derivatives (60%), and do use of screams and whispers (60%). It was concluded that these sites portray information present in the literature. However, aspects related to general health should be highlighted and related to voice production.

Descriptors: Voice; Habits; Internet;

Lo que es bueno para la voz: análisis de la información utilizada por internet

RESUMEN: Comenzó a transmitirse innumerable información que una vez fue transmitida solo por el terapeuta a sus pacientes, con el advenimiento de Internet. A menudo, debido a que se trata de almacenamiento de datos, la información puede no siempre aportar el conocimiento adecuado. El propósito de esta investigación fue analizar la forma y el contenido de la información sobre lo que es bueno para la voz, que se sirve en los diez sitios de Google Platform más accedidos. La pregunta investigada fue "qué es bueno para la voz" y los resultados se presentaron numéricamente y en porcentaje. Los resultados indican que los sitios usan palabras que son fáciles de entender (100%), señalan

la importancia de comer manzana (100%) y líquidos (90%) y advierten contra la leche y los derivados (60%), y hacen uso de Gritos y susurros (60%). Se concluyó que estos sitios muestran información presente en la literatura. Sin embargo, los aspectos relacionados con la salud general deben destacarse y relacionarse con la producción de voz.

Descriptores: Voz; Hábitos; Internet;

INTRODUÇÃO

A voz é uma função do sistema estomatognático que, aliada à fala, possibilita a comunicação. A qualidade vocal do indivíduo é única, assim como suas características corporais ou sua personalidade. O conceito de “voz normal” varia bastante, sendo considerada aquela voz que soa agradável ao ouvinte, com predomínio de sons harmônicos, que é produzida sem esforço e com características condizentes com o sexo, com a estrutura corporal e com a personalidade do falante. ¹

Dentre os procedimentos realizados pelo fonoaudiólogo, cabe destacar que a atenção aos cuidados com a voz tem sido priorizada, como base para estabelecer a realização de ações que atendam a demanda e queixa do sujeito.

Nos primórdios da Fonoaudiologia esse trabalho era denominado Higiene Vocal. Essa era definida como um procedimento fonoaudiológico utilizado na prevenção de alterações vocais, e também presente na reabilitação vocal (tratamento) e no aperfeiçoamento vocal (estética) como um fator imprescindível para a manutenção de uma voz saudável e eficiente. ²

As principais técnicas preventivas estavam incluídas nos procedimentos de Higiene Vocal, que consistia em algumas normas básicas que auxiliavam a preservar a voz e a prevenir o aparecimento de alterações e doenças, principalmente por pessoas que utilizam mais a voz. ² O termo Higiene Vocal era utilizado, porque na época havia uma corrente (Higienismo) que assim denominava os cuidados em geral com a saúde. ²

O Higienismo desenvolveu-se em meio às tensões de jogos de interesses econômicos e produtivos, à dominação das classes hegemônicas e às diferenças culturais e de identidade dos vários segmentos sociais. Os modos característicos de apropriação da cultura e de

sensibilidades, os quais refletem as maneiras de os homens compreenderem o mundo e de nele se posicionarem também estavam presentes nessa época. ³

O conceito de higiene, nesse contexto, estava relacionado às questões de religiosidade, uma vez que as práticas nessa direção se valem das crenças e rituais de limpeza, de purificação e de valorização de condutas morais e hábitos de vida determinados, tendo em vista a preparação das pessoas para se apresentarem aos deuses. ³

Nesse momento, frente a um distúrbio de voz, as questões eram apresentadas de forma proibitiva, na direção de culpabilizar o sujeito por seus hábitos inadequados. Era comum nas orientações, o fonoaudiólogo apresentar os hábitos saudáveis utilizando o “não” como impositivo e imperativo, ou seja “não fumar” “não ingerir bebidas alcoólicas”, “não usar *sprays*”, entre outras, alegando que essas práticas comprometeriam a produção da voz. ⁴

Com o decorrer do tempo, esses cuidados foram sendo vistos e denominados de Saúde Vocal⁵. O ponto central não se resume à simples substituição do termo “higiene” por “saúde”, mas sinaliza a necessária reflexão acerca das práticas educativas em saúde, uma vez que a opção por uma ou por outra denominação implica mudanças de referenciais, enfoques e concepções que fundamentam a ação em saúde e a práxis fonoaudiológica.⁵

Mais recentemente a Fonoaudiologia deu início ao uso do termo Bem-estar Vocal, e o foco foi conduzido para além dos consultórios, em ações voltadas para as questões de promoção de saúde. Antes de pensar na voz, hábitos de alimentação, de sono e de lazer tem que ser considerados. ⁶

Alguns hábitos vocais presentes entre os denominados profissionais da voz, falada (professor, atendentes em serviços de telemarketing, atores entre outros) e cantada (em especial os cantores) podem ser incompatíveis com o que se preconiza como bem-estar

vocal, chegando a danificar os tecidos laríngeos e produzir uma qualidade de voz alterada.⁷

Dentre alguns dos hábitos prejudiciais presentes nas intervenções denominadas higiene vocal, saúde vocal ou bem-estar vocal, estão o fumar, ingerir bebida alcoólica, estar exposto a poluição, fazer uso de drogas ou determinados medicamentos, fazer uma alimentação inadequada (quanto ao que ingere ou em que momento realiza), fazer uso de vestuário que compromete o uso adequado da voz, além de hábitos do próprio comportamento vocal como pigarrear, tossir e gritar.⁸

A pesquisa de Thomé de Souza⁹ levantou aspectos referentes aos cuidados com a voz, mencionados por fonoaudiólogos ou outros profissionais, presentes desde o início do século XX até o ano de 1998.

Segundo essa pesquisa, de forma resumida, nos primórdios os conselhos para a manutenção da voz, eram: nunca emitir um som sem ter os pulmões cheios de ar; respirar bem; nunca falar inspirando; nunca forçar a voz, principalmente, quando se está resfriado ou enfermo; não falar ao ar livre, no tempo frio; evitar o fumo, o álcool, as pastilhas cáusticas, usar os agasalhos no pescoço; nunca falar quando houver barulho ao redor para não forçar as cordas vocais (pregas vocais); ficar em silêncio entre uma conversa e outra, entre uma leitura em voz alta e outra consecutiva, e muito mais entre dois discursos, uma vez que as cordas vocais (pregas vocais) necessitam de repouso; parar imediatamente ao se sentir cansado; nunca atender a bis, ao final de um espetáculo⁹.

Percebe-se que a maioria desses cuidados se perpetua até os nossos dias, e alguns se modificaram por conta do desenvolvimento tecnológico que propiciou novas descobertas relacionadas ao melhor entendimento da Anatomia e Fisiologia Vocal.

Outra pesquisa¹⁰ também apresenta um levantamento realizado por meio de entrevistas com profissionais da voz que relataram ações curativas ou preventivas, que na opinião deles eram benéficas para a voz. Foram mencionadas diferentes substâncias para usar em gargarejo envolvendo líquidos mornos e quentes reconhecendo essas práticas como benéficas. Segundo a autora, as chances reais de melhora da qualidade vocal são estruturadas a partir da eficácia do procedimento e/ou a técnica de emprego e mudanças nos hábitos vocais. Esses, aliados à mudança na organização psíquica e proprioceptiva corporal e vocal obtida por meio de uma execução ritualística e do desejo de manter-se agente da própria saúde, podem se constituir num cuidado efetivo para o sujeito¹⁰.

Ao analisar as Campanhas de Voz incentivadas pela Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia (SBFa), na perspectiva da promoção de saúde e prevenção de doenças Dornelas¹¹ dividiu seu estudo em três: no primeiro retomou o percurso histórico da Campanha de Voz e apresentou o que atualmente é proposto; no segundo averiguou as reportagens televisionadas em 2013 sobre o Dia Mundial da Voz; e no terceiro identificou, nas Campanhas premiadas entre 2005 à 2013, os pressupostos envolvidos nas práticas de Educação em Saúde. Como resultado do primeiro estudo, o autor traz que a Campanha de Voz tem se tornado uma prática cotidiana permanente, e deve ser considerada a importância das esferas públicas cada vez mais se apropriarem do tema e garantirem a execução dessas ações. No segundo estudo concluiu que todas as regiões do Brasil foram contempladas com reportagens e o fonoaudiólogo foi o profissional que tratou do tema na maioria das reportagens, embora o enfoque dado nas entrevistas não foi em sua totalidade de uma mesma natureza, sendo ora de promoção, ora de prevenção ao distúrbio de voz. Finalmente no terceiro estudo o autor observou que nas Campanhas de Voz, a distribuição de material impresso contendo informações a respeito dos cuidados com a voz é a ação mais usual. Concluiu que as Campanhas de Voz representam um

marco na mobilização dos fonoaudiólogos que passam a ter o tema como objeto de uma ação que se pretende educativa, informando a população das questões que podem auxiliar ou comprometer a produção da voz.¹¹

Percebe-se assim uma preocupação por parte do fonoaudiólogo em marcar a questão dos cuidados com a voz, como um procedimento importante para qualquer tipo de intervenção que venha a desenvolver com sujeitos que o procuram com queixa vocal ou com a necessidade de aprimorar o desempenho vocal.

Com o advento da *internet*, muitas das informações, que antes eram transmitidas apenas pelo terapeuta para seus pacientes, começaram a ser veiculadas. No entanto, frequentemente por se constituir apenas em repositório informal de dados, as informações nem sempre podem trazer conhecimentos adequados.

A *internet* permite que o cidadão, mesmo com pouca habilidade para manipular dispositivos eletrônicos e baixo poder aquisitivo para adquiri-los, acesse uma quantidade incomensurável de informações.¹² A última pesquisa realizada em 2013 pelo Comitê Gestor de Internet no Brasil (CGI), indicou que a procura por informações e serviços de saúde é o segundo maior interesse dos internautas brasileiros. Independente da renda, grau de instrução e região do País em que residam, tal interesse talvez esteja associado ao fato de a saúde ter se tornado nos últimos anos uma das principais preocupações da humanidade e se transformado em um "valor supremo".¹²

Dessa forma, o objetivo desta pesquisa é analisar a forma e conteúdo de informações sobre o que faz bem para a voz, veiculadas em *sites* disponibilizados na Plataforma Google.

MÉTODO

Esta pesquisa de natureza descritiva prescindiu de encaminhamento para o Comitê de Ética da Universidade, considerando que seu objetivo é analisar informações disponibilizadas na *internet*, ou seja, de domínio público.

A plataforma escolhida para a busca dos dados foi a Google, uma vez que se tornou a principal ferramenta de buscas da *internet*. Segundo Canaltech¹³, em pesquisa realizada em 2013, foram registradas nessa plataforma 782,8 milhões de visitantes únicos e mais de 40.000 consultas de busca por segundo, feitas nos mais diversos lugares e dispositivos. Essa plataforma oferece serviços na *web* que vai desde ferramentas de pesquisa, domínio de *e-mail* e navegador, até publicidade *on-line*, aplicativos, redes sociais e sistemas operacionais.

No dia 14 de junho de 2019, tal plataforma foi acessada e a frase “o que faz bem para a voz” foi inserida para busca de dados. Nesse momento foi feito o registro de aproximadamente 128.000.000 resultados.

Os *links* encontrados na primeira página do Google foram selecionados, uma vez que os dados da própria plataforma apontam que 75% dos usuários que fazem uma pesquisa não passam da primeira página, e que geralmente o primeiro *link* que aparece é o mais completo em informações.¹⁴

Para analisar a forma e conteúdo dos sites encontrados, foram priorizados aqueles que traziam informações gráficas (dessa forma foram excluídos os vídeos) e na sequência foram selecionados os 10 primeiros (top 10), elencados segundo ordem dos mais acessados e ano de criação (Quadro 1).

Quadro 1- Registro dos *sites* em ordem de mais acessados e ano de criação que veiculam informações sobre “o que faz bem para a voz” (Top10).

1) 14 cuidados para manter a voz saudável

Link: <https://www.minhavidacom.br/saude/galerias/13136-14-cuidados-para-manter-a-voz-saudavel>

Responsável pelas informações: fonoaudióloga e médico otorrinolaringologista **Ano de criação:** 2016

2) Água, maçã, mel, bebidas quentes, limão, gargarejo e soro ajudam a voz

Link: <http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2012/06/agua-maca-mel-bebidas-quentes-gargarejo-e-soro-ajudam-voz.html>

Responsável pelas informações: fonoaudióloga e médico otorrinolaringologista **Ano de criação:** 2012

3) Cantores e fonoaudiólogos ensinam como cuidar e melhorar a voz

Link: <https://saude.ig.com.br/minhasaude/2013-09-13/cantores-e-fonoaudiologos-ensinam-como-cuidar-e-melhorar-a-voz.html>

Responsável pelas informações: fonoaudióloga e médico otorrinolaringologista

Ano de criação: 2013

4) Solte a voz! Saiba como cuidar da sua saúde vocal através de uma boa alimentação

Link: https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/solte-a-voz-saiba-como-cuidar-da-sua-saude-vocal-atraves-de-uma-boa-alimentacao_a3453/1

Responsável pelas informações: nutricionista

Ano de criação: 2017

5) Alimentos que fazem bem para a voz

Link: <https://saude.culturamix.com/dicas/alimentos-que-fazem-bem-para-a-voz>

Responsável pelas informações: não informado

Ano de criação: 2014

6) Conheçam os alimentos que ajudam a melhorar a voz

Link: <https://imirante.com/namira/imperatriz/noticias/2014/04/17/conheca-ao-alimentos-que-ajudam-a-melhorar-a-voz.shtml>

Responsável pelas informações: fonoaudióloga

Ano de criação: 2014

7) Afinal, maçã faz bem para a voz?

Link: <http://www.falarempublico.com.br/afinal-maca-faz-bem-para-a-voz/>

Responsável pelas informações: não informado

Ano de criação: indisponível

8) MO, Fala e Voz

Link: <http://sabrinalaofono.blogspot.com/2011/01/alimentos-o-que-faz-bem-e-o-que-faz-mal.html>

Responsável pelas informações: fonoaudióloga

Ano de criação: 2011

9) Os piores e melhores alimentos para a sua voz

Link: <https://cursosdecanto.com.br/alimentos-para-voz/>

Responsável pelas informações: não informado

Ano de criação: indisponível

10) É verdade que maçã ajuda a melhorar a voz?

Link: <https://super.abril.com.br/mundo-estranho/e-verdade-que-comer-maca-ajuda-a-melhorar-a-voz/>

Responsável pelas informações: fonoaudióloga

Ano de criação: 2011

Cada *site* foi analisado e o responsável pelas informações dadas, quanto a forma e conteúdo.

No que se refere a forma, foram considerados se o texto continha pergunta e resposta; fotos ilustrativas; palavras que indicam negação (não, nunca, etc.); verbo no imperativo; e vocabulário de fácil entendimento.

Quanto ao conteúdo, foram registradas quatro categorias definidas depois da análise de todos os *sites*, a saber referência a ingestão de alimentos, de bebidas, hábitos e problemas de saúde. Cada uma dessas foi dividida em subcategorias, determinadas segundo descrito no Quadro 2.

Quadro 2 – Descrição das categorias e subcategorias estabelecidas para análise dos *sites* que trazem informações sobre “o que faz bem para a voz” (Top10)

Alimentos	<p>Ingerir maçã</p> <p>Ingerir alimentos gordurosos</p> <p>Ingerir leites e derivados</p> <p>Comer chocolate</p> <p>Ingerir condimentos</p>
Bebidas	<p>Ingestão de líquidos</p> <p>Ingestão de chá</p> <p>Ingestão de refrigerantes</p> <p>Ingestão de bebida alcóolica</p> <p>Evitar ingestão de café</p>
Hábitos	<p>Bocejar</p> <p>Articular bem as palavras</p> <p>Realizar inalação</p> <p>Realizar gargarejo com água morna e sal ou soro fisiológico</p> <p>Realizar aquecimento</p> <p>Estar atento a respiração</p> <p>Pigarrear</p> <p>Fumar</p>

	Falar por muito tempo Gritar ou sussurrar Falar sob estresse Falar em lugar barulhento Falar com esforço Falar rápido ou sem pausas Ambiente com ar condicionado
Problemas de saúde	Presença de azia e má digestão

Ao final, os dados foram analisados considerando a descrição numérica e percentual dos achados e as cores vermelha e verde foram utilizadas nos gráficos referentes ao conteúdo dos *sites*, para respectivamente fornecer informações ao leitor sobre o que são hábitos positivos ou negativos.

RESULTADOS

Dentre os 10 sites analisados (Top10), percebe-se, a partir dos dados explicitados que o início de dois deles se deu em 2011, e que a maioria está sob a responsabilidade de fonoaudiólogo (5)

Quanto à forma é possível observar que todos utilizam palavras de simples entendimento, oito fazem uso de fotos ilustrativas, seis utilizam o verbo no imperativo, quatro utilizam a forma negativa ao apresentar determinado elemento, e três utilizam texto tipo pergunta e resposta. (Gráfico I)

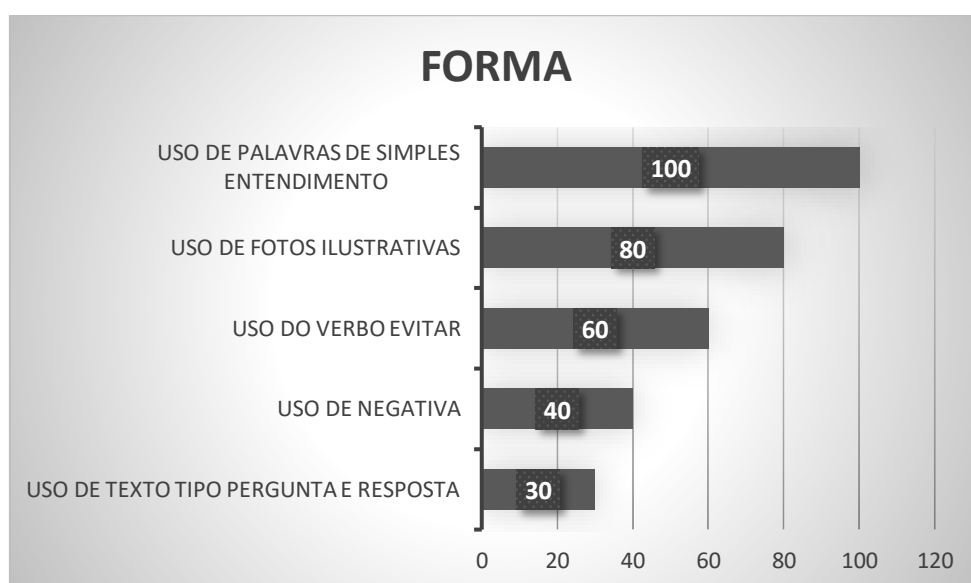


Gráfico 1 – Análise dos aspectos referentes a forma, presentes nos *sites* (Top10)

Foi possível observar que quanto ao conteúdo presente nos *sites* (Gráfico 2), em relação a categoria referente a ingestão de alimentos, a maçã está presente e recomendada sua ingestão em todos os dez *sites* analisados. Um deles explicita sua ação adstringente, uma vez que é rica em pectina, substância que fornece ação adstringente e auxilia na “limpeza” da laringe e das pregas vocais, evitando o acúmulo de secreção (pigarro) nessa região”. A

ingestão de chocolate foi mencionada em quatro dos sites, alegando engrossar a saliva e atrapalhar a vibração das pregas vocais. Dois deles falam sobre a questão de evitar alimentos gordurosos, assim como cinco preconizam evitar leites e derivados, alegando que o leite pode ocasionar um aumento na secreção e deixar a saliva grossa.

Cinco dos sites mencionaram a ingestão de condimentos de forma negativa, afirmando que o exagero pode provocar irritação nas “cordas vocais”.

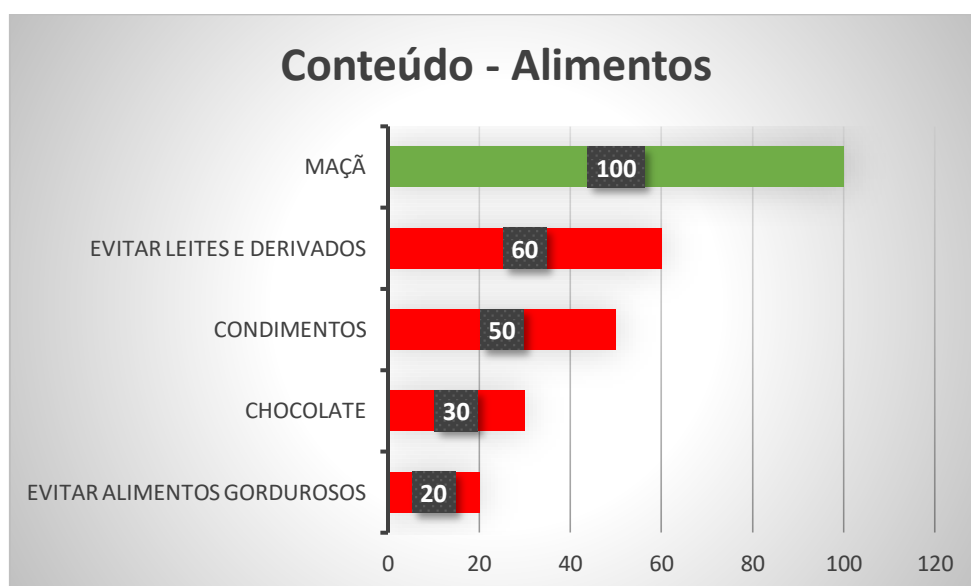


Gráfico 2 - Análise dos aspectos referentes ao conteúdo (alimentos).

Quanto a ingestão de bebidas no Gráfico 3, quase a maioria (nove) indica a água para a hidratação, afirmando ser essa a chave principal para cuidar das pregas vocais. Esses aconselham a ingestão de uma média de dois litros de água por dia, ou um copo de água a cada duas horas. Sete *sites* fazem referência de forma negativa a ingestão de bebida alcoólica alertando que a mesma irrita as vias respiratórias e altera a qualidade vocal, dando um efeito anestésico para as pregas vocais. Dois deles alertam para evitar o café, pois segundo um dos *sites*, desidrata as “cordas vocais”, assim como o cigarro, e provoca um aumento da acidez no estômago, causando refluxo e ardor na hora de falar. Um *site*

faz referência a ingestão de chá de forma positiva, orientando que ao consumi-lo de maneira moderada isso pode ajudar positivamente na voz.

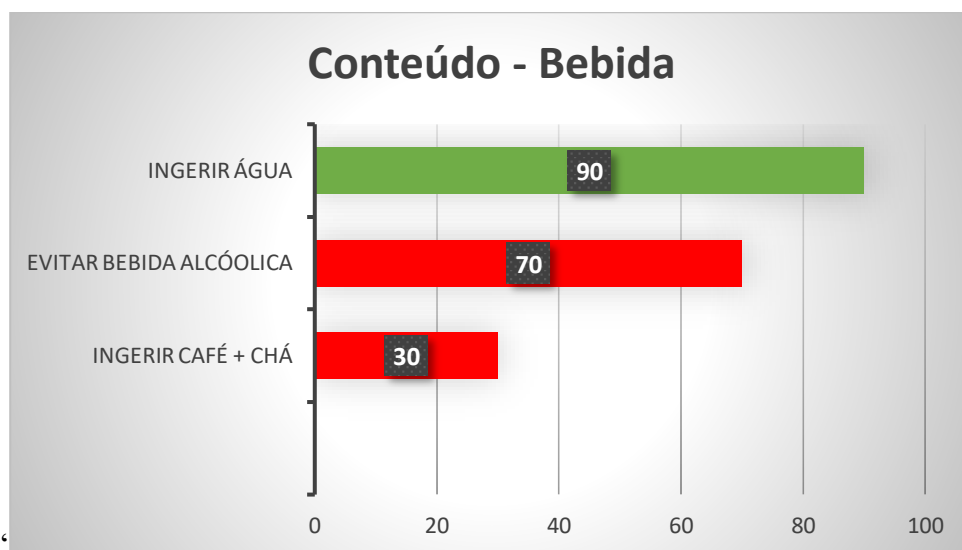


Gráfico 3 – Análise dos aspectos referentes ao conteúdo (bebidas).

Quanto aos hábitos de vida diária no gráfico 4, esses em sua maioria foram apresentados com o verbo evitar no imperativo. Seis sugerem evitar gritos e sussurros, uma vez que se essa atitude for frequente, a pessoa terá problemas, como hemorragias e edemas; quatro aconselham evitar o pigarro, fumar e estar em ambiente com ar condicionado. Um *site* alerta em relação a evitar falar sob estresse, falar em lugar barulhento, falar com esforço e falar rápido ou sem pausas.

Dentre as referências a hábitos positivos que melhoram a produção da voz, dois apresentam a prática do bocejo, pois alonga as estruturas do trato vocal, e dois indicam o gargarejo com água morna e sal, o aquecimento vocal e prestar atenção na respiração. Um dos *sites* sugere articular bem as palavras e estimular a prática de inalação para hidratação das pregas vocais.

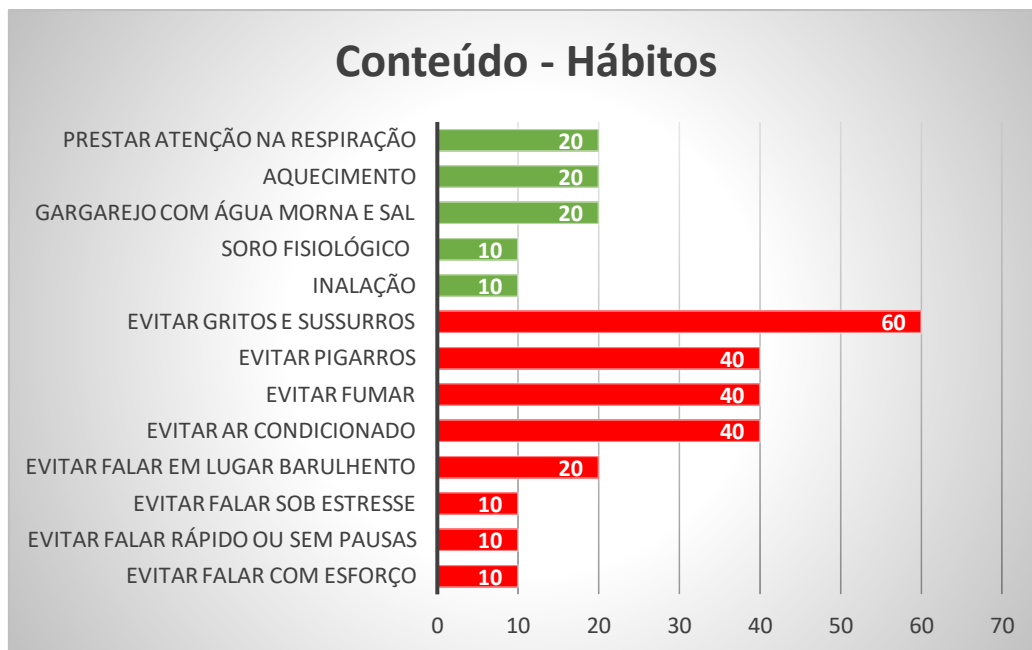


Gráfico 5 – Análise dos aspectos referentes ao conteúdo (hábitos).

Quanto aos problemas de saúde apresentados no Gráfico 6 que podem interferir na produção da voz, três *sites* alertam para tirar do cardápio alimentos que causam azia e má-digestão. O motivo é o refluxo gástrico, que é ácido e pode irritar a garganta.

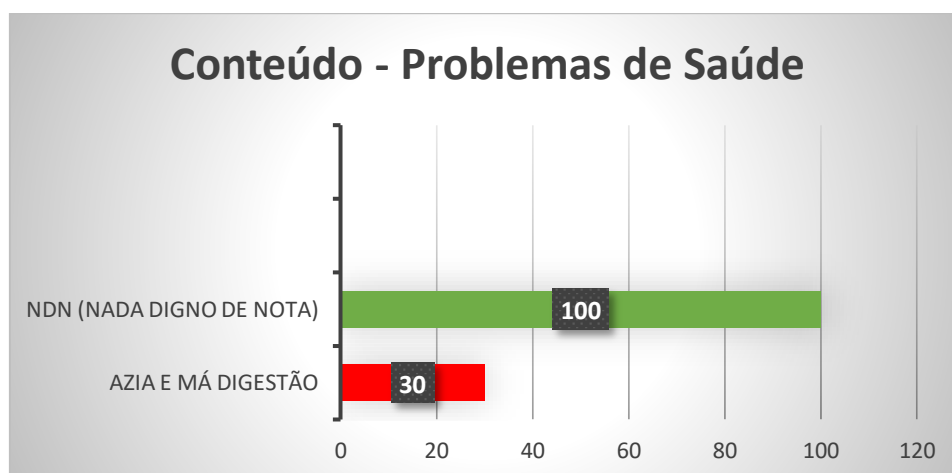


Gráfico 6 – Análise dos aspectos referentes ao conteúdo (problemas de saúde).

DISCUSSÃO

De forma geral, assumir a perspectiva da Promoção da Saúde implica desvencilhar-se dos pressupostos higienistas e rever as concepções subjacentes às ações educativas em saúde. Da mesma forma, esse princípio deve ancorar as práticas voltadas a saúde vocal que poderão resultar em uma transformação significativa do cotidiano dos profissionais da voz em especial e de qualquer pessoa.

A falta de conhecimento de uma boa saúde vocal pode desencadear em uso excessivo e inadequado da voz, com consequentes problemas de atrito vocal, redução da capacidade vocal e desgaste do mecanismo vocal.³

Considerando que a *internet* pode ser uma boa ferramenta na divulgação de ações que podem colaborar para a promoção da saúde dos que nela procuram informações, por meio desta pesquisa foi possível analisar a forma e conteúdo veiculados em dez plataformas inseridas no Google sobre o que faz bem para a voz.

Na análise da forma dos conteúdos selecionados, pode se observar o uso de palavras de simples entendimento, acompanhado de fotos ilustrativas, que auxiliam no entendimento por parte das pessoas. Sabe-se que um *site* para ser avaliado como de boa qualidade requer além de um bom texto, o uso de imagens, que possam auxiliar na compreensão do que foi escrito.

Embora o acesso à internet não seja totalmente democrático no Brasil, não se pode negar o reconhecimento de vantagens que a rede proporciona para facilitar a comunicação e o acesso à informação nos mais diversos campos profissionais. Vantagens essas que são a disponibilidade e acesso a materiais, de diferentes formas (textos, vídeos, fotografias e outras fontes usadas na comunicação) e que não foram especialmente preparadas para fins exclusivamente pedagógicos.¹⁵

Por outro lado, ainda é registrado o uso de palavras ou expressões como “evitar” e “não fazer X” indo de encontro as questões discutidas pela Fonoaudiologia⁵ que alerta para ao fato de que ao proibir não se considera que um determinado hábito é colocado em prática não porque o sujeito quer, mas porque o contexto assim o determina. Frases do tipo “evite ingerir alimentos gordurosos”, “evite pigarrear” identificam que o sujeito apresentava o hábito, mas que esse, para não mais ocorrer, depende de outros fatores e muitas vezes do auxílio de um profissional da saúde. A menção do “não” é mais evidente do que o “sim”. Os hábitos positivos devem ser mais pontuados.

Em relação aos alimentos e bebidas, a totalidade fez referência a ingerir maçã, alegando ser um hábito saudável que auxilia na produção da voz com melhor qualidade e na limpeza da laringe, porém ao engolirmos o alimento, a epiglote é pressionada contra a laringe, isso faz com que a traqueia seja tampada, impedindo o alimento de entrar nesta região. O alimento possui apenas um caminho a seguir: o esôfago. A maçã de fato tem efeito de hidratação, é adstringente do trato vocal e melhora na articulação das palavras¹⁶, mas não pode ter um destaque que acabe por se sobrepor a outros fatores tão ou mais importantes.

Outro exemplo a ser destacado é a ingestão de leite, apontado como devendo ser evitada, embora se saiba que em alguns casos, como entre pessoas que estão na chamada terceira idade, essa prática deve ser incentivada, por conta da presença de falta de cálcio no organismo¹⁶. Embora os aspectos apresentados nos *sites* de fato podem comprometer a produção da voz, a apresentação dos mesmos deve ser relativizada uma vez que “cada caso é um caso” e que um mesmo hábito pode ser benéfico para uma pessoa e prejudicial para outro.

Quanto a ingestão de líquidos, a maioria traz a questão da água e de fato a hidratação do corpo e conseqüentemente do sistema de fonação deve ser incentivado. Os resultados sobre ingerir líquidos, em específico, a água, vai na direção de que ela é um componente essencial de todos os tecidos corpóreos.¹⁷ Serve como solvente para minerais, vitaminas, aminoácidos, glicose e outras moléculas pequenas. Ela torna muitos solutos disponíveis para a função celular e é um meio necessário para todas as reações. É essencial para os processos fisiológicos de digestão, absorção e excreção e desempenha um papel-chave na estrutura e função do sistema circulatório e atua como um meio de transporte para os nutrientes e todas as substâncias corpóreas.¹⁷. Por consequência, é um fator fundamental que auxilia na produção da voz com menor atrito e mais flexibilidade das pregas vocais, especialmente durante o uso intenso da voz, e pode ser considerado um hábito essencial a ser praticado pelos profissionais da voz.¹⁸

Cabe neste momento uma consideração: alguns *sites* descrevem a ingestão de alimentos ou de bebidas como positivas, uma vez que passarão pelas pregas vocais, o que é uma informação incorreta, uma vez que apenas ar passa por elas. Caso algum alimento ou bebida por funcionamento inadequado do sistema ameaça adentrar a laringe, ou é expulso numa ação posterior ao engasgo, ou pode ser causa de problemas pulmonares. Em relação a evitar bebida alcóolica, presente em sete dos sites analisados deve-se a irritação causada em todo trato vocal. Aparentemente, uma pequena dose de bebida alcóolica provoca a sensação de uma melhora da voz, em decorrência de uma inicial liberação do controle cortical, associada à anestesia da região da faringe⁵. Porém sabe-se que a ingestão de álcool é um problema de saúde pública, visto que é um hábito comum e milenar em muitas sociedades.¹⁹ A ingestão em excesso de bebidas alcóolicas é considerada o quinto fator de risco mais importante para a ocorrência de mortes prematuras e incapacidades no mundo, dentre elas as doenças cardiovasculares, hepáticas, nutricionais e certos tipos de

cânceres, além de causar dependência química e facilitar a ocorrência de violências e acidentes¹⁹. O aumento do consumo abusivo no país pode ser justificado pela cultura reinante no Brasil que aceita socialmente o consumo de bebidas alcoólicas.¹⁹

O fumo é altamente prejudicial para o trato vocal, pois a fumaça quente do cigarro agride todo o sistema respiratório, trato vocal e principalmente as pregas vocais. Esta agressão pode levar à irritação do trato vocal, edema em pregas vocais e proporcionar o aparecimento de pigarro e tosse em decorrência do aumento da secreção, que com base nos resultados da nossa pesquisa. O cigarro afeta diretamente a movimentação ciliar da mucosa que envolve o músculo tireoaritenóideo, e as pregas vocais reagem a este fenômeno defensivamente, com uma descarga intensa de muco.⁵

Segundo estudo feito pelo IBGE²⁰, os cigarros são o principal produto consumido pelos usuários de derivados do tabaco: os fumantes de cigarro somavam, em 2008, 24,4 milhões de pessoas, 99,5% do total de usuários de tabaco fumado. Os fumantes de cigarro representavam 17,1% dos brasileiros de 15 anos ou mais de idade, 21,5% dos homens e 13,0% das mulheres nessa faixa etária. Dos 24,6 milhões de fumantes de tabaco, 21,5 milhões (87,4%) fumavam todos os dias, o que correspondia a 15,1% das pessoas de 15 anos ou mais de idade. Entre os homens dessa faixa etária, 18,9% eram fumantes diários e 2,7% ocasionais, percentuais que eram de, respectivamente, 11,5% e 1,6% entre as mulheres.²⁰

A escolaridade é um fator que impacta na idade de começar a fumar: entre as pessoas sem instrução ou com menos de um ano de estudo, a proporção dos que começaram a fumar antes dos 15 anos de idade chega a 40,8%.²⁰

Cabe destacar que ingerir bebida alcoólica e fumar são dois hábitos de principal risco presentes em casos de câncer de laringe. O câncer de laringe ocorre predominantemente

em homens acima de 40 anos e é um dos mais comuns entre os que atingem a região da cabeça e pescoço. Representa cerca de 25% dos tumores malignos que acometem essa área e 2% de todas as doenças malignas.²¹

Em relação ao café, 20% dos *sites* alertam para evitar essa prática, apontando que eles desidratam as pregas vocais, assim como o provocam um aumento da acidez no estômago, causando refluxo na hora de falar. Quanto ao chá, apenas um *site* apresentou sua relação positivamente, explicitando na sequência a efusão com romã, dizendo que preparar um chá e fazer gargarejo são opções de “usar o Romã como um aliado nas cordas vocais”, porém esse dado ainda não foi pesquisado de forma a assegurar os benefícios. O que a literatura traz é sobre a questão do gengibre, pastilhas, *sprays* de própolis para tratar a voz: esses produtos não tratam, apenas causam a sensação de anestesia, e porém, pioram o abuso da voz e acabam por ressecar a garganta.⁴

Destaque deve ser dado a questão do incentivo ao aquecimento vocal em dois dos *sites*. Essa ação é incentivada pela literatura e tem como proposta aumentar o fluxo sanguíneo, a oxigenação e a flexibilização dos tendões, ligamentos e músculos, possibilitando maior coaptação glótica, maior flexibilidade das pregas vocais para o devido alongamento e encurtamento durante as variações de frequência, qualidade vocal com maior componente harmônico, aumento do nível de pressão sonora (NPS) e melhora da projeção vocal e da articulação dos sons.²²

Outros hábitos prejudiciais a produção da voz foram destacados nos *sites* pesquisados.

As pessoas são alertadas para não gritar, não falar sob estresse, evitar falar rápido, sem pausas ou com esforço, aspectos esses mencionados na literatura. Contudo, da maneira como foram apresentadas, mais uma vez transferem para o sujeito a tarefa de resolver o problema sem permitir uma análise mais detalhada sobre a questão. Condições do

ambiente, como por exemplo presença de ruído, levam o sujeito a falar mais alto, mas ele, por si só, não consegue reverter a situação. Ou mesmo momentos de estresse que na maioria das vezes não são gerados pelo sujeito, mas esse acaba por ser refém deles e vê sua voz refletir a situação. Resumindo, a questão é apresentada pelos *sites*, mas a solução do problema é banalizada, sem auxiliar o sujeito na busca de reverter o hábito.

Três dos sites trouxeram a questão da azia e má digestão. O motivo é o refluxo gástrico, que é ácido e pode irritar o trato vocal. Quando acontece a passagem do suco gástrico para o esôfago, em direção à boca, pode atingir a laringe e as pregas vocais, produzindo lesões por ser altamente irritativo. Várias substâncias podem acentuar o refluxo: alimentos muito gordurosos e condimentados, cafeína, leite e achocolatados, refrigerantes, álcool e frituras.²³

A atuação da Fonoaudiologia frente ao atendimento do cantor que sofre de refluxo baseia-se em orientações sobre os cuidados com a voz, e de forma paralela à atuação médica na remissão de alterações secundárias. Medidas preventivas tendem a orientações quanto a modificações de dieta – evitando alimentos condimentados, gordurosos, cítricos; cafeína e teína, bebidas alcoólicas e carbonatadas – e de hábitos de vida, como abster-se de fumo, evitar o uso da voz profissional logo após as refeições.²⁴

O material disponibilizado nos *sites* analisados acaba por restringir as ações que devem ou não ser realizadas, numa perspectiva do mau uso ou abuso vocal, sem considerar outros aspectos que podem comprometer a produção da voz, como a questão dos fatores psicossociais.

Os sites deveriam incentivar mais as práticas que são boas para o melhor funcionamento do organismo, tais como, alimentação saudável. Cuidados com a alimentação incluem a

necessidade de dosar os vários tipos de alimentos para garantir refeições equilibradas e nutritivas.²³

Deveriam destacar ainda a importância dos hábitos de sono, pois o ato de falar envolve um grande gasto de energia, e a fadiga vocal pode se instalar, e essa geralmente se reduz com um boa noite de sono.²³ E alguns fatores podem predispor às alterações do sono e devem ser controlados: atenção a ingestão de certos medicamentos, presença de refluxo gastroesofágico, obesidade, estresse, pouca atividade física e hábito de alimentar-se antes de dormir.²³

Outra questão que deve ser abordada nos *sites* é a prática de atividades de lazer, uma vez que por falta de informação, nem todos sabem os benefícios que essa atividade traz para a qualidade de vida, entre eles o combate ao estresse, pois se acompanhadas de atividades físicas facilitam a circulação do sangue promovendo assim uma homeostase, ou seja, um equilíbrio no meio interno do corpo, colaborando na manutenção da saúde.²⁵

Aspectos relacionados a saúde geral devem ser mais destacadas, uma vez que como disse Chico Buarque de Holanda: “o que é bom para o dono, é bom para a voz”.²⁶

CONCLUSÃO

Os achados desta pesquisa revelam que os dez *sites* de maior número de acessos, disponibilizados na plataforma Google e analisados retratam em sua maioria informações presentes na literatura. Contudo, a forma e o conteúdo como as informações são registradas podem culpabilizar o leitor que busca entender o seu problema de voz. Aspectos relacionados a saúde geral devem ser mais destacados, e relacionados a produção da voz.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Junqueira PAS, Trezza PA. Princípios básicos da terapia vocal. In: Costa SS, Cruz OLM, Oliveira JAO, editores. Otorrinolaringologia: princípios e práticas. Porto Alegre: Artmed; 2006.
2. Behlau MA, Pontes PA. Higiene Vocal: cuidando da voz. 4. ed. Rio de Janeiro: Revinter; 2009.
3. Penteadó RZ, Chun RY, Silva RC. Do Higienismo às ações promotoras de saúde: a trajetória em saúde vocal. Vol. 17. São Paulo: Distúrb Comum; 2005. p.9-17.
4. Vieira VP. Distúrbios da voz – “rouquidão”. Orientações baseadas em evidências para os pacientes. São Paulo: Diagn Tratamento; 2012.
5. Andrada e Silva, MA. Saúde Vocal. Fundamentos em Fonoaudiologia; 1998. p. 139-144.
6. Dessie-Leite AP, Duprat AC, Busch R. Comparação de hábitos de bem-estar vocal entre cantores líricos e populares. Vol. 13. Paraná: Rev. CEFAC; 2011. p.123-131.
7. Ferreira LP, Alves IA, Esteves AA, Biserra MP. Voz do professor: fatores predisponentes para o bem-estar vocal. Vol. 24. São Paulo: Distúrb Comun ;2012. p. 379-387.
8. Behlau M, Madazio G, Rehder MI, Azevedo R, Ferreira AE. Voz profissional: Aspectos Gerais da Atuação Fonoaudiológica. In: Behlau MS, organizador. Voz: o livro do especialista. Vol. 2. São Paulo: Revinter; 2005. p.287-367.

9. Souza T, Mello T. Um século de cuidados com a voz profissional falada: a contribuição da fonoaudiologia. São Paulo. [Tese] – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo; 1998.
10. Viola IC. Estudo descritivo das crenças populares no tratamento das alterações vocais em profissionais da voz. São Paulo; [Tese] – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo; 1997.
11. Dornelas R, Giannini SP, Ferreira LP. Dia Mundial da Voz em notícia: análise das reportagens sobre a Campanha da Voz no Brasil. Vol. 27. São Paulo: CoDAS; 2015. p.492-7.
12. Paolucci R, Neto AP, Luiza R. Avaliação da qualidade da informação em sites de tuberculose: análise de uma experiência participativa. Vol. 41. Rio de Janeiro: Saúde debate; 2016. p. 85.
13. Redação. Top 20: conheça os sites que mais têm acesso em todo o planeta. São Paulo: Canal Tech; 2013.
14. Sobreira F. Primeira página do Google não é a mais importante. São Paulo: Flammo; 2013
15. Amorim EM, Lima SC. Ensino de língua inglesa e letramento digital: uma análise de atividades em *sites* gratuitos de idiomas. Vol. 15. Rio Grande do Sul: Artefactum; 2017.
16. Passanha A, Garcia HS, Certavo-Mancuso AM, Andrade SC, Vieira VL. Caracterização do consumo de leite em idosos. Vol. 21. São Paulo: Rev. bras. crescimento desenvolv. hum. 2011.
17. Serafim AL, Vieira EL, Lindemann IL. Importância da água no organismo humano. Vol. 24. Rio Grande do Sul: Vidya revista eletrônica; 2004, p.147-150.

18. Aydos RBS, Motta L, Teixeira SB. Eficácia da hidratação na redução de queixas vocais de professores. Vol. 14. Rev. soc. bras. Fonoaudiol 2000, p.10-15.
19. Moura EC, Malta DC. Consumo de bebidas alcóolicas na população adulta brasileira: características sociodemográficas e tendência. Vol. 14. São Paulo: Rev Bras Epidemiol; 2011.
20. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [internet]. 17,2% dos brasileiros fumam; 52,1% deles pensam em parar. [citado 27 nov de 2009]. Disponível em: <https://censo2010.ibge.gov.br/noticias-censo.html?busca=1&id=1&idnoticia=1505&t=17-2-brasileiros-fumam-52-1-deles-pensam-parar&view=noticia>
21. Instituto Nacional do Câncer [internet]. Câncer de laringe. [citado 24 jul 2019]. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-laringe>
22. Wolff, GS. Relação entre voz e doença do refluxo em cantores: revisão de literatura. Florianópolis: [Monografia] – Universidade Federal de Santa Catarina; 2014.
23. Ribeiro VV, Frigo LF, Bastilha GR, Cielo CA. Aquecimento e desaquecimento vocais: revisão sistemática. Vol. 18. São Paulo: Rev. CEFAC; 2016.
24. Kyrillos L, Cotes C, Feijó D. Voz e corpo na TV: A fonoaudiologia a serviço da comunicação. São Paulo: Editora Globo; 2003. p. 26-30.
25. Júnior MC, Sferra LF, Bottcher LB. A importância do lazer para a qualidade de vida do trabalhador. Rio de Janeiro: Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2011.
26. Buarque C. A voz do dono e o dono da voz. Almanaque; 1991.