

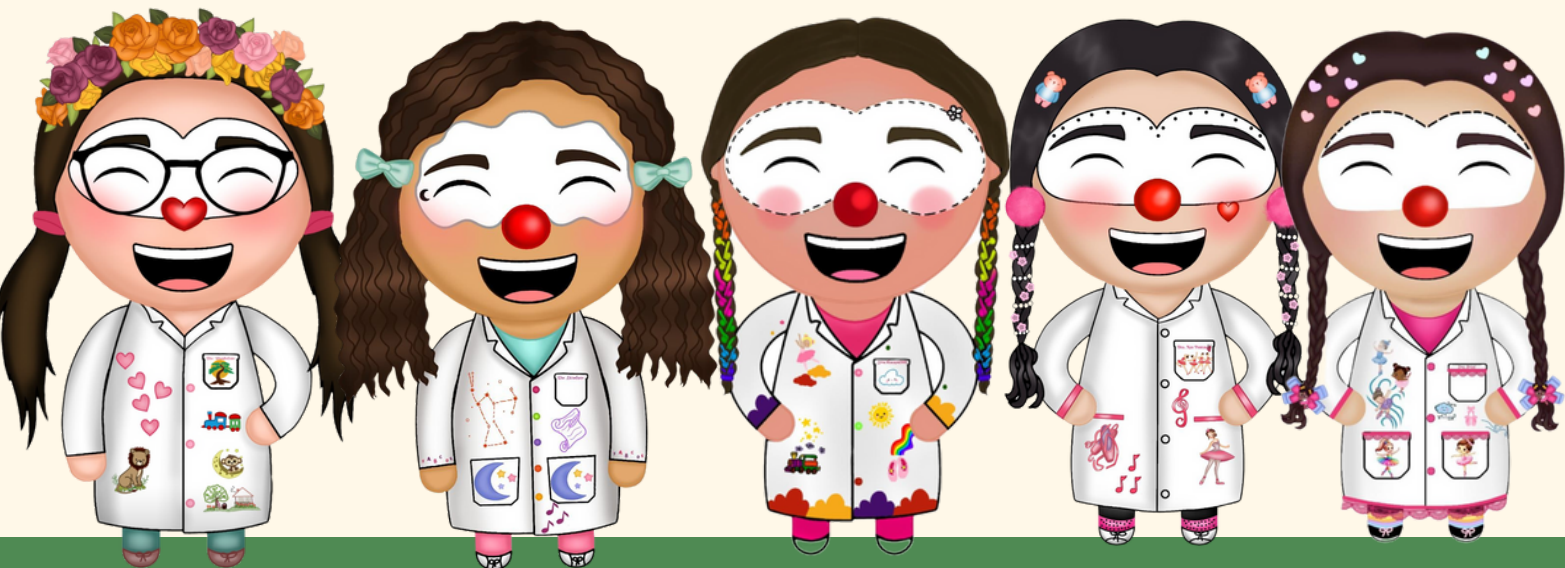


UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE ALAGOAS

Cuidados vocais

para

PALHAÇOS DE HOSPITAL



Ficha Técnica:

Autores:

REBECA JACINTO SILVA



Orientação:

CRISTIANE CUNHA SODERINI FERRACCIU

Revisão de conteúdo:

*CRISTIANE CUNHA SODERINI FERRACCIU

MARIA ROSA DA SILVA

Capa e diagramação:

REBECA JACINTO SILVA

Imagem de capa e ilustrações:

CANVA

ESTHEFANY MARIA ROCHA SILVA

LARISSA RIBEIRO BERTA

APRESENTAÇÃO

Este material foi criado dentro do Curso de Fonoaudiologia, como um dos resultados finais de uma pesquisa realizada dentro do Programa de Iniciação Científica, com um grupo de palhaçoterapia.

A cartilha tem como objetivo sensibilizar palhaços de hospital sobre a importância de sua voz durante atuação e seu cotidiano, além de divulgar os cuidados vocais necessários.





SUMÁRIO

PALHAÇOTERAPIA: O QUE É?.....	5
VOZ E DISFONIA.....	7
IMPORTÂNCIA DOS CUIDADOS VOCAIS.....	8
CUIDADOS VOCAIS NO DIA A DIA	9
SINAIS DE RISCO PARA DISFONIA.....	17
MINHA VOZ MUDOU, E AGORA?.....	18
REFERÊNCIAS.....	19

PALHAÇOTERAPIA: O QUE É?

Os palhaços de hospital são uma forma de humanizar o ambiente hospitalar, levando alegria, brincadeiras, acolhimento e ajudando a reduzir o impacto da internação para os pacientes. Esses profissionais usam recursos como:

Canto

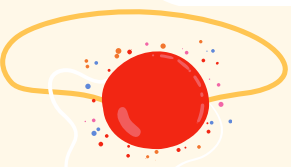
Imitações

Mudanças de voz

Contações de histórias

Hoje, existem mais de 20 grupos de palhaçaria ligados à European Federation of *Healthcare* Clown Organizations (EFHCO), em 40 países da Europa. Na América Latina e no Brasil também há vários grupos, como:

- Bola Roja (Peru);
- Doctor Feliz (Chile);
- Doutores da Alegria (Brasil);
- Sorriso de Plantão (Brasil).



PALHAÇOTERAPIA: O QUE É?

Não existe um modelo único de organização nos grupos de palhaçoterapia. A prática pode acontecer em três características principais:

- **Profissional:** Com atores, que visitam os hospitais semanalmente;
- **Voluntária:** Com pessoas de diferentes profissões, que atuam como palhaços de hospital de forma semanal ou quinzenal;
- **Extensão:** Com estudantes de cursos de graduação, que realizam suas atividades de palhaçaria de forma semanal ou quinzenal, dentro de projetos de extensão universitária.



VOZ E DISFONIA

A voz é nossa principal forma de **comunicação**. Além de transmitir mensagens, ela também mostra características como sexo, idade, emoções e personalidade.

Quando há alguma alteração na emissão vocal, chamamos de disfonia.

O tipo de disfonia mais frequente é a disfonia comportamental, que acontece pelo uso **incorreto da voz**.

Todos devem manter os cuidados vocais, principalmente aqueles que utilizam a voz no ambiente de trabalho, como professores, cantores, vendedores, jornalistas, etc. Por isso, é preciso estar sempre atento aos sinais de alteração e procurar orientação quando necessário.



IMPORTÂNCIA DOS CUIDADOS VOCAIS

Para os palhaços de hospital, a voz é uma **ferramenta essencial** na expressão artística e na comunicação com o público. Porém, o uso incorreto pode causar sobrecarga no aparelho fonador e até lesões nas pregas vocais.

Por isso, quem utiliza a voz com frequência deve adotar **cuidados vocais** e estar atento a sinais de alterações, buscando orientação sempre que necessário.



CUIDADOS VOCALIS NO DIA A DIA

Evitar abusos vocais

Denomina-se abuso vocal o uso inadequado e excessivo da voz, como ocorre em gritos, tosses intensas, pigarros frequentes e canto realizado de forma intensa e sem técnica adequada.

Esses hábitos, quando realizados à longo prazo, podem ser prejudiciais, provocando alterações nas pregas vocais e resultando em prejuízo da qualidade vocal.



CUIDADOS VOGAIS NO DIA A DIA

Não competir com ruídos ambientais

Em ambientes ruidosos, é comum que haja a tentativa de competir com os sons ambientais ao fundo, sendo necessário aumentar a intensidade vocal para poder ser ouvido.

Porém, essa mudança na intensidade vocal ocasiona um maior esforço no aparelho fonador, podendo gerar sobrecarga deste. O ideal é manter a intensidade vocal em um nível moderado, para evitar riscos. Uma articulação clara ajuda na compreensão nestes ambientes.



CUIDADOS VOCALIS NO DIA A DIA

Manter a hidratação adequada

Apesar da água não hidratar diretamente a laringe, ela hidrata diretamente partes importantes do nosso sistema de ressonância, como cavidade oral e faringe, necessários para uma boa produção vocal.

Como forma de hidratação direta, pode-se citar a nebulização, que pode ser realizada antes e após os plantões.



CUIDADOS VOCAIS NO DIA A DIA

Manter a hidratação adequada

Além disso, o ideal é que, durante o uso da voz, a água ingerida esteja em temperatura ambiente, para evitar choques térmicos, e, por consequência, inflamações.

O recomendado é que, para um adulto, a quantidade de água ingerida seja o seu peso corporal (kg) multiplicado por 35mL.



CUIDADOS VOCAIS NO DIA A DIA

Alimentação X Refluxo

Alimentos gordurosos, condimentados, apimentados, café, frituras e bebidas gaseificadas podem favorecer o refluxo gastroesofágico e provocar desconfortos, como:

- Sensação de “bolo/corpo estranho” na garganta
- Queimação;
- Pigarro;
- Sensação de “empachamento”;
- Rouquidão.



CUIDADOS VOCAIS NO DIA A DIA



Deve-se evitar a alimentação associada à ingestão de líquidos. Ao se alimentar, é recomendado esperar, em torno de 2h, para se deitar.



CUIDADOS VOCAIS NO DIA A DIA

Sono adequado

É importante manter uma **boa rotina de sono**. O descanso ajuda o corpo a relaxar e a recuperar energia. Quando estamos cansados ou tensionados, a voz pode sair forçada, prejudicando sua qualidade. Por isso, procure dormir bem todos os dias.



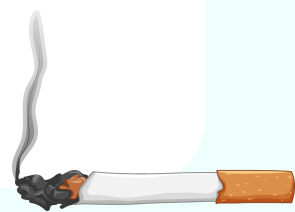
CUIDADOS VOCAIS NO DIA A DIA

Evitar fumo e álcool

O cigarro e o álcool são extremamente prejudiciais para a voz. A fumaça quente do cigarro irrita as pregas vocais, podendo causar inflamações, pigarro, inchaço e até câncer.

Estudos também mostram que o cigarro eletrônico (vape e/ou pod) pode trazer prejuízos vocais, respiratórios e pulmonares, como a Lesão pulmonar aguda (EVALI) e a bronquiolite obliterante (pulmão de pipoca).

O álcool, por sua vez, pode causar uma sensação de “anestesia”, mascarando abusos vocais. Sua combinação com o fumo aumenta o risco de desenvolver câncer de laringe.



CUIDADOS VOCAIS NO DIA A DIA

Evitar atividades vocais em gripes e crises alérgicas

Quando estamos gripados ou em crise alérgica, as vias aéreas ficam inflamadas. Nesse período, forçar a voz pode piorar os sintomas e causar:

Piçarro

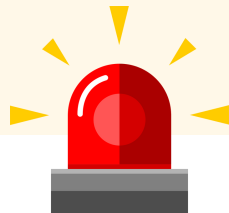
Rouquidão

Cansaço ao falar

O ideal é poupar a voz até a melhora dos sintomas.



SINAIS DE RISCO PARA DISFONIA



É importante observar os sons emitidos pelo nosso corpo para possíveis alterações vocais. Assim, alguns sinais que podem indicar uma **DISFONIA** são:



Rouquidão por mais de 14 dias;



Soprosidade na voz;



Sensação de esforço e/ou dor para falar;



Alterações repentinas no timbre da voz;



Menor resistência vocal;



Cansaço ao falar;

MINHA VOZ MUDOU, E AGORA?

Ao notar mudanças em sua voz por mais de 15 dias, é essencial buscar ajuda de profissionais qualificados. Em caso de alterações vocais, há dois profissionais essenciais para prevenção, diagnóstico e tratamento:



Otorrinolaringologista

O otorrinolaringologista (ORL) é o médico especialista responsável por atuar nas áreas relacionadas ao ouvido, nariz, laringe e pescoço - realizando avaliações, exames necessários para a visualização das pregas vocais e de partes do trato vocal, além de fechar diagnósticos;



Fonoaudiólogo

O fonoaudiólogo é o profissional que cuida da comunicação humana, incluindo a voz, participando do processo de prevenção, avaliação e reabilitação das alterações vocais (disfonias).

REFERÊNCIAS

BEHLAU, Mara. **VOZ: O Livro do Especialista**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2001. [S. l.: s. n.]. ISBN 9788573095258.

BEHLAU, Mara; PONTES, Paulo. **Higiene Vocal**. 5ª ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2017. [S. l.: s. n.]. ISBN 99788537207031

MORETI, Felipe Thiago Gomes [UNIFESP]. **Questionário de Saúde e Higiene Vocal /QSHV desenvolvimento, validação e valor de corte**. 2016. 120 p. Universidade Federal de São Paulo [UNIFESP, s. l.], 2016. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11600/41300>. Acesso em: 21 abr. 2025.

SANTANA, Débora Cerqueira de; SILVA, Maria Rosa. **Sorriso de Plantão: 21 anos de história** [livro eletrônico]. 1ª ed. Arapiraca, AL: Eduneal, 2023 [citado 21 abr 2025]. Disponível em:

<https://www.eduneal.com.br/produto/sorriso-de-plantao-21-anos/>

SILVA, Maria Rosa da et al. A gestão e as relações hospitalares dos grupos de palhaços promotores da saúde: um estudo internacional. **STUDIES IN HEALTH SCIENCES**, v. 6, n. 2, p. e15928, 30 abr. 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.54022/shsv6n2-015>. Acesso em: 24 ago. 2025.

SILVA, Maria Rosa da et al. Comportamentos construídos e disseminados no palhaço de hospital. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 6, p. 2449-2458, jun. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232022276.13902021>. Acesso em: 20 mai. 2024.

TUNES, Suzel. Cigarro eletrônico causa doença pulmonar denominada Evali. 1 set. 2022. Disponível em: <https://revistapesquisa.fapesp.br/cigarro-eletronico-causa-doenca-pulmonar-denominada-evali/>. Acesso em: 3 nov. 2025.

DE ALMEIDA, Andreina. Calculadora de consumo diário de água (por peso). 1 fev. 2025b. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/calculadora/consumo-de-agua-diario/>.