

PREVENÇÃO DOS DISTÚRBIOS VOCAIS E AUDITIVOS EM COMUNIDADES RELIGIOSAS

Nidma Esther Muhamad Soares Dahbour;

Jennifer Stephanie F. da Silva;

Rubia Idelina Locatelli da Fonseca;

Kelynnne Rodrigues Luz de Almeida;

Thaynara Vitoria Ribeiro Magalhães

Orientadora: Profa. Dra. Nilsa Taumaturgo de Sá de Souza

RESUMO

A voz e a audição constituem importantes instrumentos de comunicação e participação nas atividades desenvolvidas em comunidades religiosas, especialmente nos grupos de louvor, nos quais cantores, músicos e demais participantes estão submetidos a demandas vocais e sonoras frequentes. O uso prolongado da voz, o esforço vocal, a exposição a níveis elevados de intensidade sonora, a ausência de repouso adequado e o uso inadequado de recursos de amplificação podem favorecer o desenvolvimento de distúrbios vocais e auditivos. Nesse contexto, o projeto extensionista integrador “Som que Cuida – Sustentabilidade Vocal e Auditiva no Louvor em Comunidades Religiosas” teve como objetivo promover ações educativas e preventivas voltadas à saúde vocal e auditiva dos integrantes do grupo de louvor, incentivando práticas seguras de produção vocal e uso consciente dos recursos sonoros. O projeto foi desenvolvido no Ministério Casa sobre a Rocha, em Cuiabá-MT, e realizado em formato on-line, com participação de membros do canto e demais integrantes da comunidade religiosa. A ação ocorreu em 05 de dezembro de 2025 e envolveu palestra educativa, orientações práticas, atividades relacionadas à produção vocal, respiração, postura, aquecimento e desaquecimento vocal, cuidados auditivos, exposição sonora e uso consciente de microfones e monitores. Também foram disponibilizados materiais educativos, incluindo folheto com orientações sobre aquecimento e desaquecimento vocal e exercícios destinados à prevenção de distúrbios após as apresentações. As ações possibilitaram a abordagem de fatores de risco relacionados ao uso inadequado da voz e à exposição sonora excessiva, além de favorecerem a reflexão sobre estratégias de autocuidado. Registros da participação demonstraram envolvimento dos integrantes da comunidade durante a atividade, e os formulários de autoavaliação incluídos no portfólio indicaram retorno positivo quanto às ações desenvolvidas. Conclui-se que ações educativas em saúde vocal e auditiva podem contribuir para ampliar o conhecimento dos participantes, estimular práticas preventivas e fortalecer a percepção de que o cuidado com a voz e a audição deve ser incorporado de maneira contínua às atividades religiosas.

Palavras-chave: Fonoaudiologia. Saúde vocal. Saúde auditiva. Comunidades religiosas. Prevenção.

1 INTRODUÇÃO

A música ocupa papel relevante nas comunidades religiosas, especialmente nos grupos de louvor, nos quais a voz e a audição são utilizadas de forma constante durante ensaios, apresentações e momentos de culto. Nesse contexto, cantores, músicos e integrantes da equipe técnica estão sujeitos a diferentes demandas comunicativas e sonoras, tornando necessário o desenvolvimento de práticas voltadas à preservação da saúde vocal e auditiva.

A voz é um instrumento sensível e pode ser influenciada pelo uso intenso, pelas condições ambientais e pelos hábitos individuais. Da mesma forma, a exposição frequente a níveis elevados de intensidade sonora pode representar riscos à saúde auditiva. O projeto desenvolvido destacou que ambientes com instrumentos amplificados e espaços fechados podem favorecer situações de fadiga auditiva e desconforto, especialmente quando não são adotadas estratégias de proteção.

Entre os fatores de risco identificados no projeto estão o uso prolongado da voz, esforços vocais, ambientes com níveis sonoros elevados, ausência de repouso adequado, uso inadequado de microfones e exposição a estímulos auditivos intensos. Esses fatores podem repercutir na qualidade da produção vocal, no desempenho musical e no bem-estar dos participantes.

Nesse sentido, a atuação fonoaudiológica apresenta importância na promoção da saúde e na prevenção de alterações relacionadas à comunicação, contribuindo para a disseminação de conhecimentos sobre higiene vocal e auditiva, identificação de sinais de alerta e adoção de práticas preventivas.

Diante dessa realidade, o projeto “Som que Cuida – Sustentabilidade Vocal e Auditiva no Louvor em Comunidades Religiosas” foi desenvolvido com o propósito de conscientizar os integrantes do grupo de louvor sobre a importância do cuidado com a voz e a audição e estimular práticas que favoreçam a utilização saudável desses instrumentos ao longo do tempo.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Promover ações educativas e preventivas que fortaleçam a saúde vocal e auditiva dos integrantes do grupo de louvor, incentivando práticas seguras de produção vocal e uso consciente dos recursos sonoros, com o intuito de reduzir riscos de disfunções, aprimorar o desempenho musical e contribuir para um ambiente acústico equilibrado nas atividades religiosas.

2.2 Objetivos específicos

- ✓ Sensibilizar os participantes sobre a importância da saúde vocal e auditiva no desempenho artístico e espiritual do louvor;
- ✓ Apresentar informações sobre alterações vocais e auditivas relacionadas ao uso inadequado da voz e à exposição sonora excessiva;
- ✓ Demonstrar técnicas de respiração, projeção vocal e postura;
- ✓ Orientar sobre organização do ambiente sonoro e utilização adequada de microfones, caixas de som e instrumentos;
- ✓ Estimular pausas vocais e estratégias de recuperação após ensaios e apresentações;
- ✓ Capacitar os participantes a reconhecer sinais iniciais de esforço vocal, fadiga e desconforto auditivo;
- ✓ Propor práticas de aquecimento e desaquecimento vocal;
- ✓ Incentivar o diálogo entre músicos, vocalistas e equipe técnica de som;
- ✓ Estimular práticas de autocuidado vocal e auditivo.

3 METODOLOGIA

O projeto foi desenvolvido no Ministério Casa sobre a Rocha, localizado em Cuiabá-MT, tendo como público-alvo membros do canto e demais integrantes envolvidos nas atividades musicais da comunidade religiosa. Conforme registrado no portfólio, o projeto foi realizado em formato on-line, possibilitando a participação dos integrantes por meio de encontro virtual.

A ação principal foi realizada em 05 de dezembro de 2025 e consistiu em uma palestra educativa on-line. Durante o encontro foram abordados conteúdos relacionados à prevenção de distúrbios vocais e auditivos, sinais de alerta para alterações da voz e da audição, fatores de risco, consequências da sobrecarga vocal e exposição sonora e atuação da Fonoaudiologia na promoção da saúde vocal e auditiva.

As atividades educativas contemplaram orientações sobre produção vocal, respiração e postura, além de práticas de aquecimento e desaquecimento vocal e identificação de hábitos inadequados, como gritos, pigarreio e sobrecarga vocal. Também foram discutidas estratégias relacionadas à projeção vocal sem esforço e ao uso consciente de microfones e monitores.

Como material complementar, foram produzidos e disponibilizados materiais educativos digitais, incluindo orientações sobre cuidados diários com a voz, prevenção de perdas auditivas e recomendações direcionadas a cantores, pregadores e técnicos de som.

Também foi elaborado um folheto específico sobre aquecimento e desaquecimento vocal, contendo explicações sobre a finalidade dessas práticas, sua importância e exemplos de exercícios.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A realização da atividade possibilitou a aproximação entre os conhecimentos da Fonoaudiologia e a realidade dos integrantes de uma comunidade religiosa que utiliza a voz e a audição de maneira frequente durante suas atividades.

Durante a ação educativa foram discutidos fatores de risco relacionados ao uso prolongado da voz, esforço vocal, ausência de repouso adequado, exposição a níveis elevados de intensidade sonora e utilização inadequada dos recursos de amplificação. A abordagem buscou demonstrar que a prevenção depende tanto de cuidados individuais quanto da organização coletiva do ambiente sonoro.

Entre as estratégias apresentadas destacaram-se o aquecimento e o desaquecimento vocal, a utilização adequada da respiração e da postura, a projeção vocal sem esforço e o

reconhecimento de sinais de fadiga vocal. No âmbito auditivo, foram enfatizados os cuidados relacionados à exposição sonora e à necessidade de práticas que reduzam a sobrecarga auditiva.

Os materiais educativos contribuíram para reforçar os conteúdos apresentados durante a atividade. O folheto sobre aquecimento e desaquecimento vocal apresentou exercícios e orientações práticas que poderiam ser incorporados à rotina dos participantes, ampliando a possibilidade de continuidade das ações preventivas após o encontro.

O portfólio também apresenta registros fotográficos da reunião e da apresentação on-line, demonstrando a realização da atividade e a participação dos integrantes. Além disso, foram aplicados formulários de autoavaliação aos participantes da comunidade, contendo questões sobre a contribuição do projeto, clareza das explicações, domínio do conteúdo, capacidade de responder às dúvidas e dedicação dos acadêmicos durante a ação.

A conclusão registrada no projeto aponta envolvimento significativo dos membros da comunidade, com interesse e abertura para incorporar mudanças relacionadas aos cuidados vocais e auditivos. Segundo o documento, as ações educativas, palestras, orientações práticas, dinâmicas e materiais informativos contribuíram para ampliar o conhecimento dos participantes sobre hábitos de autocuidado e prevenção precoce.

A experiência também reforçou a importância da atuação fonoaudiológica em contextos comunitários. A saúde vocal e auditiva não deve ser compreendida apenas como uma responsabilidade individual, uma vez que fatores relacionados à organização do ambiente, aos equipamentos de amplificação e às práticas coletivas também interferem na exposição e no risco de alterações.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto “Som que Cuida – Sustentabilidade Vocal e Auditiva no Louvor em Comunidades Religiosas” possibilitou desenvolver uma ação educativa voltada à prevenção de distúrbios vocais e auditivos em um contexto de uso frequente da voz e exposição sonora.

A realização da palestra on-line, associada às orientações práticas e à disponibilização de materiais educativos, favoreceu a discussão sobre hábitos de autocuidado, identificação de fatores de risco e adoção de estratégias preventivas. O material produzido sobre aquecimento e desaquecimento vocal também constituiu um recurso para auxiliar os participantes na continuidade dos cuidados após as atividades musicais.

Os registros do projeto indicam participação e envolvimento da comunidade, além de retorno positivo nos instrumentos de autoavaliação. A experiência demonstrou a relevância de aproximar a Fonoaudiologia dos espaços comunitários e de ampliar ações de educação em saúde para profissionais e voluntários que utilizam a voz e estão expostos a ambientes sonoros intensos.

Conclui-se que a promoção da saúde vocal e auditiva deve ser compreendida como uma prática contínua, envolvendo educação, prevenção, autocuidado e, quando necessário, acompanhamento profissional. A continuidade dessas ações pode contribuir para a preservação da comunicação, do bem-estar e da qualidade das atividades desenvolvidas nas comunidades religiosas.

REFERÊNCIAS

- BEHLAU, M. *Voz: o livro do especialista*. v. 1 e 2. Rio de Janeiro: Revinter, 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Perda Auditiva Induzida por Ruído (PAIR) – Protocolo Clínico*. Brasília, 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Caderno de Atenção Básica: Saúde Auditiva*. Brasília, 2020.
- GAGNÉ, J. P.; CHÉRY-CROISIER, M. *Hearing Health and Music Exposure in Worship Settings*. Journal of Audiology, 2019.
- NASCIMENTO, I. I.; FURMANN, M. Z. *Audição e saúde: fundamentos e prevenção*. São Paulo: Atheneu, 2019.
- NUNES, R. B.; PERELLÓ, B. P. *Saúde vocal para cantores*. São Paulo: Cortez, 2018.
- PLANCK, C. J. *The Sense of Hearing*. 2. ed. Psychology Press, 2014.
- SATALOFF, R. T. *Professional Voice: The Science and Art of Clinical Care*. Plural Publishing, 2017.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *World Report on Hearing*. Geneva: WHO, 2021.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Make Listening Safe: Guidelines on Safe Listening*. 2021.
- BRASIL. Ministério do Trabalho. **NR-15 – Atividades e operações insalubres**. Portaria nº 3.214, de 8 de junho de 1978.