

Hábitos vocais dos guias de turismo

Artigo Original

Recebido em 01/02/2010

Aprovado em 08/03/2010

Vocal habits of tourism guides

Elisangela Barros Soares¹, Carla Maria Padinha de Brito²

1) Mestre em Patologia Geral (Fonoaudiologia)

2) Mestre em Ciências da Linguagem pela Universidade Católica de Pernambuco. Especialização em Gerontologia Social pela Universidade de Pernambuco; Especialização em Voz Universidade Federal de Pernambuco e especialista pelo Conselho Federal de Fonoaudiologia; (Fonoaudióloga da TIM Nordeste);

Rua Manoel Nascimento Torres, q-k, lote 01 - 30 – Bairro castelo branco – Goiana - PE – 55900000 – Email elissoares@hotmail.com

RESUMO

A voz é um instrumento de trabalho para os profissionais que dela dependem para o seu sustento. O profissional guia de turismo está inserido nessa classe, podendo estar submetido a condições ambientais e físicas desfavoráveis à voz, tendo a probabilidade de apresentarem problemas vocais. O presente trabalho teve como objetivo caracterizar os hábitos vocais dos guias de turismo sindicalizados. Participaram desse estudo 23 guias de turismo, de ambos os sexos, com idade entre 25 a 64 anos, participantes do Sindicato de guias de turismo do estado de Pernambuco que compareceram as reuniões trimestrais no período da coleta que foi realizada através de um questionário. Trata-se de um estudo de caráter descritivo, observacional, transversal. Mediante os resultados foi possível verificar que o ambiente de trabalho é bastante variado, tendo a presença do ar condicionado. Além disso, há guias que exercem outra profissão utilizando a voz como instrumento de trabalho associada à de guia de turismo. Grande parte dos guias pesquisados referem cuidados com a voz, contudo observa-se uma incidência significativa quanto ao consumo de bebidas alcoólicas. A procura pelo atendimento fonoaudiológico foi de 43,5%, em decorrência de orientação vocal, acompanhamento por problemas vocais ou aperfeiçoamento vocal. Desta forma é importante realizar um trabalho de orientação quanto aos cuidados com a voz para que possam exercer sua profissão de forma mais eficaz.

Descritores: Voz, Guias, Turismo, Hábitos, Fonoaudiologia.

SUMMARY

Voice is a work instrument to professionals who depends on it to their survival. The tourism guide professional is in this class, submitted to ambient and physical conditions unsuitable to voice, having a considerable probability to present vocal problems. This work's objective is to characterize the vocal habits of the trade union of tourism guides. Participated 23 tourism guides, from both sexes, with age from 25 to 64 years old, participants of the trade union of tourism guides from Pernambuco state, who went to trimetric meetings at the data's collection period. This is a descriptive study, observational, transversal. It was done a questionnaire with the tourism guide. With these results it was possible to verify that the work environment is varied enough, having the air-conditioned. Besides this, professionals who practice another job using their voice associated to the tourism guide work. Some of them have voice's care but it is observed a important value how habits as to use alcohol drink. The search for speech therapy was 43,5% because of vocal orientation, problem and improve. This way, is important to carry out some orientation about the voices care so that they can exercise their profession in a efficacious way.

Keywords: Speech, Guideline, Tourism, Habits, Language and hearing sciences

INTRODUÇÃO

A voz é um meio através do qual podemos nos comunicar e expressar as nossas emoções, transmitir informações, enfim, interagir. Ela deve ser bem cuidada e estar em boas condições, para ser emitida com qualidade, de forma que o receptor venha a receber as informações através de um bom som.

Nos dias de hoje, existem profissões que exigem que o indivíduo utilize a sua voz de forma contínua, como por exemplo, professor, cantor, locutor, ator, pastor. A estes indivíduos que usam a voz no desempenho profissional, denominam-se profissionais da voz. O profissional guia de turismo está inserido nessa classe e é um grupo ainda não estudado na clínica fonoaudiológica.

A profissão de guia de turismo é regulada pela Lei nº 8.623, 28 de janeiro de 1993, que dispõe sobre a profissão guia de turismo e suas providências, decreto nº 946, de 1 de outubro de 1993, regulamentando esta lei¹.

O guia tem como obrigação: acompanhar, orientar e transmitir informações a pessoas ou grupos de visitas, excursões urbanas municipais, estaduais, interestaduais ou especializadas no território nacional, acompanhar ao exterior pessoas ou grupos organizados no Brasil, promover e orientar despachos e liberação de passageiros e bagagens em terminal de embarque e desembarque, ter acesso a todos veículos de transporte durante o embarque e desembarque para orientar as pessoas ou grupos sob sua responsabilidade e ter acesso gratuito a museus, galerias de arte, exposições, feiras, bibliotecas e pontos de interesse turístico, quando conduzindo ou não pessoas ou grupo^{1,2}

Dependendo da sua formação, será credenciado como guia regional, atuando na recepção, traslado prestações de serviços e assistência a turistas em itinerários e roteiros locais ou municipais; guia de excursão nacional, responsável pelo acompanhamento e assistência a grupos de turistas durante todo o percurso da excursão realizada no Brasil ou América do Sul; guia de excursão internacional, acompanhando ao exterior pessoas ou grupos organizados no Brasil; especializado em atrativos naturais, atuando em áreas naturais, como cachoeiras, montanhas, trilhas e especializado em atrativos culturais, tais como igrejas, teatros, monumentos^{2,3}.

Os profissionais da voz, muitas vezes, estão submetidos a condições ambientais e físicas desfavoráveis, dessa forma, têm maior probabilidade de apresentarem problemas vocais. Quando a voz passa a ser um instrumento de trabalho, são importantes certos cuidados vocais para sua manutenção.

Existem normas que visam preservar a voz em bom estado e a prevenir o aparecimento de alterações e doenças e essas são conhecidas como orientações de higiene vocal ou saúde vocal.

Em virtude do descrito, é necessário saber quais são os hábitos vocais tomados por parte dos Guias de Turismo, como também a incidência de procura pelo fonoaudiólogo, para que ações sejam desenvolvidas a fim de potencializar a voz desses profissionais.

MÉTODOS

A presente pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética da Universidade Federal de Pernambuco, sendo o número do processo de 215/2004 e foi desenvolvida no Sindicato dos Guias de Turismo de Pernambuco (SINGTUR-PE), localizado na Casa da Cultura na cidade do Recife, com 23 guias de turismo sindicalizados.

Os indivíduos foram selecionados obedecendo-se os seguintes critérios de inclusão: Presença na reunião trimestral do sindicato no período de coleta, ter o curso de guia de turismo, sendo cadastrado na EMBRATUR (Empresa Brasileira de Turismo) como guia regional, nacional, internacional, especializado em atrativos naturais ou especializado em atrativos culturais e fazer parte do sindicato dos guias de turismo de Pernambuco (SINGTUR). O critério de exclusão foi não ter comparecido a reunião trimestral dos guias de turismo.

A coleta foi realizada entre os meses de setembro 2004 a março de 2005, em duas reuniões trimestrais. Trata-se de uma pesquisa observacional, transversal, descritiva, do tipo série de casos. Os profissionais responderam um questionário como dado primário com questões do tipo objetivas, previamente elaboradas e entregue aos guias de turismo sindicalizados, juntamente com o termo de consentimento.

A população estudada é composta em sua maioria do sexo feminino (69,57%), com média de idade de 46 anos (Tabela 1). A maioria exerce a profissão legalmente cadastrado na EMBRATUR (Empresa Brasileira de Turismo) há mais de 3 anos, apresentando o tipo de cadastro de guia regional e nacional (65,3%), com carga horária de trabalho semanal variada (Gráfico 1) e a minoria (34,8%) exerce outra profissão que usa a voz, associada à profissão de guia de turismo.

Tabela 1 - Distribuição dos guias sindicalizados no SINGTUR-PE quanto à idade, no período de setembro de 2004 a março de 2005.

	Mínimo	Máximo	Média	Moda
Idade (anos)	25	64	46,8	44

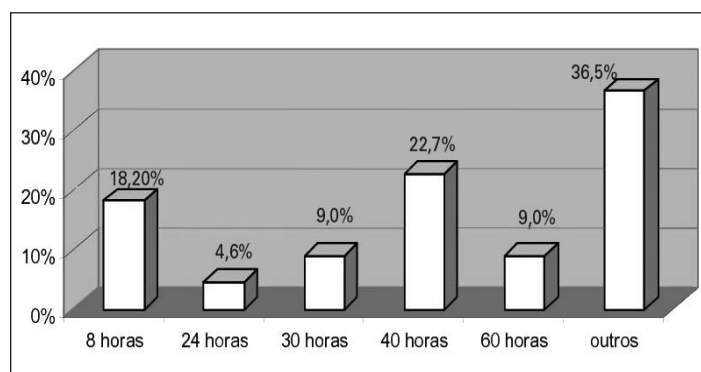


Gráfico 1 - Distribuição dos guias sindicalizados no SINGTUR-PE quanto carga horária semanal do uso profissional da voz, no período de setembro de 2004 a março de 2005.

Quanto ao procedimento de análise utilizou-se o programa Excel, como também recursos de estatística (distribuição de frequência relativa, apresentação tabular e gráfica, bem como medidas de tendência central (Mínimo, máximo, média e moda).

RESULTADOS

Os guias de turismo que participam do SINGTUR-PE praticam atividade esportiva (56,5%), nas seguintes modalidades: hidroginástica, musculação, esteira, dança de salão, caminhada e natação, sendo a hidroginástica mais freqüente. Possuem em 52,2% doenças associadas, com 47,8 % apresentando laringite, rinite, sinusite, alergias que causam dificuldade de vibração das pregas vocais, já que estarão edemaciadas.

Concernente ao ambiente de trabalho no exercício da profissão, 40% referiram a presença de ar condicionado; 8 % como ruidoso; 13% com ar condicionado, poluição, poeira e ruidoso; 10% com ar condicionado, poluição, ruidoso e 29% marcaram o ambiente de trabalho de forma variada, sendo observado a presença do ar condicionado constante, embora associado a presença de poeira, quente, poluição e ruidoso, pois na atuação profissional, os guias de turismo freqüentam variados ambientes (Gráfico 2)

Com relação ao uso do microfone nas atividades turísticas, 87% referiram utilizar com freqüência; 4,3% às vezes e 8,7% não usam o microfone nas atividades como guia.

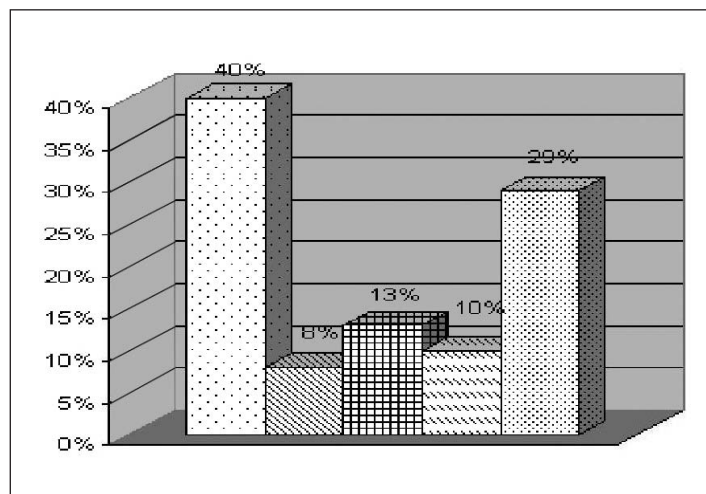
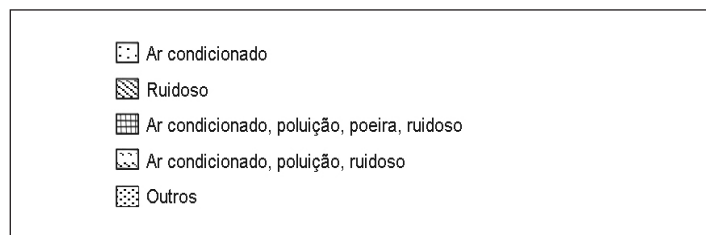


Gráfico 2 - Distribuição dos guias sindicalizados no SINGTUR-PE quanto ao ambiente de trabalho, no período de setembro de 2004 a março de 2005.



Legenda 2 - Distribuição dos guias sindicalizados no SINGTUR-PE quanto ao ambiente de trabalho, no período de setembro de 2004 a março de 2005.

Referente à hidratação, 44% bebem entre 5 a 8 copos; 30% entre 0 a 4 copos; 13% entre 9 a 12 copos e 13% mais de 12 copos. Nessa pesquisa, os guias referiram que 65,2% têm a urina transparente, pálida e 34,8% a urina escura, amarelada.

Sobre os fatores de risco, 13,04% fumam (Gráfico 3), 4,35% às vezes fumam e 82,61% não tem esse hábito. Quanto a bebidas alcoólicas, 52% bebem (Gráfico 3) e 48% não bebem. Dos indivíduos que bebem, 59% bebem bebida fermentada (cerveja, champagne, vinho); 33%, bebidas de todos os tipos e 8%, apenas bebida destilada (uísque, vodka, pinga, conhaque), tendo 50% que bebe só nos finais de semana e 50%, que consomem bebidas alcoólicas esporadicamente. Ainda com relação a fatores de risco para a voz, 48% gritam e 52% não gritam; 43% têm pigarro e 57% não tem e 27% referiram tossir freqüentemente enquanto que 73% não têm esse hábito (Gráfico 3).

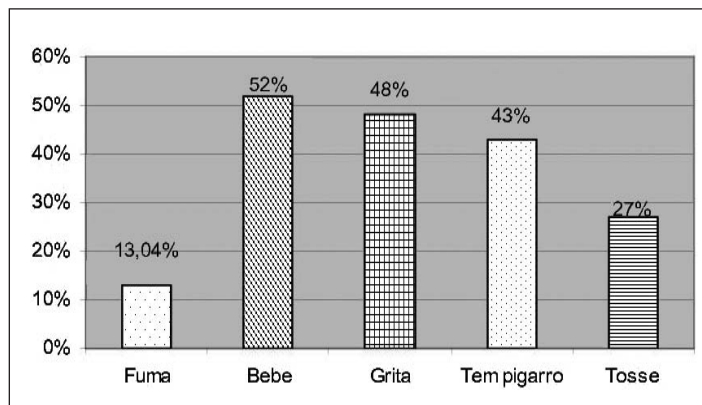


Gráfico 3 - Distribuição dos guias sindicalizados no SINGTUR-PE quanto à presença dos fatores de risco para voz, no período de setembro de 2004 a março de 2005.

Nos cuidados com a voz referidos pelos guias, 35% não tem cuidados e 65% referiram possuir cuidados. Destes, 53,4% fazem gargarejo e usam *spray* e pastilhas; 20% fazem apenas gargarejo; 6,65% usam *spray* e pastilhas; 6,65% usam além do *spray* e pastilhas, bala de gengibre; 6,65% realizam gargarejo e usam *spray* e pastilhas e própolis de mel e rumã; 6,65%, usam *spray* e pastilhas e própolis de mel.

Quanto à procura pelo fonoaudiólogo, 56,5% ainda não procuraram, mas 43,5% já foram. Dos que procuraram o profissional, 56% receberam orientação vocal; 33% tiveram acompanhamento por problemas vocais e 11% obtiveram aperfeiçoamento vocal.

DISCUSSÃO

Verifica-se, na população estudada, uma incidência de mulheres que exercem a profissão de guia de turismo e a entrada da mulher no mundo do trabalho pode ter ocorrido devido a crise econômica, a crise de emprego e a luta das mulheres pelos seus direitos⁴.

A atividade esportiva é recomendada para saúde geral do corpo, e favorece uma produção vocal mais energética e com resistência, sabendo-se que indivíduos que praticam algum esporte têm mais chances de manter suas vozes jovens e sem sinais de envelhecimento⁵.

Além dos benefícios para a voz, a atividade física também pode prevenir o câncer (principalmente no cólon e no sistema reprodutivo na mulher) e favorecer a longevidade das pessoas⁶. Observa-se que é benéfica a prática de atividade esportiva na amostra dos guias de turismo, que possui uma incidência maior do sexo feminino.

Contudo, vale salientar a existência de guias que realizavam musculação. Essa modalidade, como também o boxe, karatê e vôlei, como práticas a serem evitadas pelos profissionais da voz já que exigem movimentos violentos de braços ou são realizados falando^{7,8,9}. A prática de atividade física concomitantemente a fonação causa sobrecarga vocal.

Há outros guias que realizavam natação e caminhadas, atividades que são indicados, pois ativam o corpo e melhoram a respiração, não prejudicando a voz^{5,9}. Além disso, as caminhadas podem reduzir a incidência de doenças cardiovasculares, tanto em homens, como em mulheres¹⁰.

Pode-se observar que a atividade mais realizada foi a hidroginástica, sendo essa uma modalidade que favorece o sistema cardiorespiratório e o conjunto de capacidades como força, resistência muscular localizada e flexibilidade¹¹. Se a mesma não for associado a emissão com esforço, poderá favorecer uma boa produção vocal.

Quanto às alergias das vias superiores referidas pelos guias, como laringite, faringite, rinite (47,8%) sabe-se que elas aumentam a probabilidade desses profissionais de desenvolverem problemas na voz, pois há uma tendência de surgir edema nas mucosas respiratórias, devido a alergia, dificultando a vibração das pregas vocais^{5,8}. Por isso, é recomendável o aumento da hidratação no período de crises, como também a prática do repouso vocal, pois com a vocalização excessiva, devido à atuação profissional, pode haver danos à mucosa da prega vocal, como também da alimentação leve^{7,12}.

Referente ao ambiente de trabalho, é importante lembrar que ele pode estar diretamente relacionado com o mau uso e abuso vocal e estes podem ser causas de disfonias¹³.

Como o ar condicionado foi o mais citado, cabe salientar que este agride à mucosa das pregas vocais, pois com o resfriamento do ambiente, surge um ressecamento de toda mucosa do trato vocal, o que induz a uma produção vocal com esforço e tensão, além de haver a competição sonora devido ao barulho do mesmo, contudo a resistência ao ar condicionado é individual e por isso os efeitos são percebidos mais por algumas pessoas do que por outras, dependendo do tempo de exposição^{5,8}. Para as pessoas que utilizam muito o ar condicionado, é recomendada a ingestão de água.

Como se observa, nessa pesquisa, o guia de turismo utiliza o microfone para se comunicar em atuação profissional e com isso, este profissional ameniza a necessidade de estar gritando, aumentando a intensidade da voz, para poder transmitir a informação aos turistas, evitando, com isso, o abuso vocal, que são comportamentos que tem maior tendência de causar trauma à mucosa laríngea.

A água é um componente vital para todas as funções de nosso corpo e a produção vocal também depende dela e observa-se que o número de copos com água ingeridos pela maioria dos guias é inferior a oito. O ideal seria beber dois litros de água ao dia, ou seja, oito a dez copos, para garantir a reposição das perdas pela urina e a transpiração, sendo essa ingestão fora dos horários das refeições^{5,8}. Um corpo com uma hidratação adequada permite uma boa flexibilidade e vibração das pregas vocais¹⁴. Manter o corpo hidratado é um dos fatores que contribuem para a saúde orgânica e funcional da laringe, principalmente nos profissionais da voz. Sabe-se que a hidratação é considerada fator muito importante na prevenção e tratamento de disfonias, porém não existem formas objetivas e não-invasivas de avaliação da quantidade de água nos tecidos da prega vocal¹⁵.

A ingestão de água é um fator importante, que pode prevenir ou retardar o aparecimento de fadiga vocal, caracterizada por vários sintomas, como cansaço, dor, ardor, tensão na musculatura laríngea, região do pescoço, rouquidão progressiva, sem lesões na prega vocal, alterações na qualidade vocal, esforço fonatório, entre outros¹⁶.

O controle da hidratação pode ser monitorado através da urina, que deve ser pálida, praticamente transparente. Uma urina escura, amarelada, indica que a laringe não está em boas condições de uso de voz^{5,7}. Nessa pesquisa, os guias referiram que 65,2% têm a urina transparente, pálida, contudo é uma população pouco hidratada com relação ao número de copos por dia. É importante lembrar que como esse profissional atua em ambientes com ar condicionado, a hidratação é imprescindível.

Os resultados quanto ao fumo e tosse foram positivos, pois sabe-se que a fumaça do cigarro age diretamente na mucosa, deixando-a irritada, edemaciada, interferindo na vibração das pregas vocais, além de destruir os cílios do trato respiratório e das pregas vocais, aumenta a sensação de pigarro, produz ressecamento excessivo, irrita as vias aéreas e causa tosse e edema^(17,5). O hábito de fumar é bastante freqüente na sociedade brasileira embora mediante levantamentos pontuais, estimava-se em 1988 que 41% dos homens adultos e 37% das mulheres adultas brasileiras eram fumantes⁽¹⁸⁾, contudo na população de guia de turismo não foi incidiosa. Além disso, é um hábito tem sido declarado importante fator de risco para a causar inúmeras doenças, tais como, câncer: (pulmão, laringe, esôfago, boca, bexiga, pâncreas, rim, estômago e colo uterino), doenças ateroscleróticas (doença coronária, doença vascular periférica, derrame cerebral), doença pulmonar obstrutiva crônica e úlcera péptica⁽¹⁸⁾.

O hábito de tossir é extremamente agressivo para a delicada mucosa da laringe, pois as pregas vocais batem uma contra a outra^(5,8). Já o hábito de consumir bebidas alcoólicas, teve incidência significativa (52%) e a presença do grito e pigarro, é preocupante. O álcool, além de irritante tem efeito anestésico, e mascara a dor de garganta, causando a sensação de melhora da voz. Isso ocorre porque há a liberação do controle cortical do cérebro, associada à anestesia da região da faringe e com essa redução da sensibilidade, surge uma série de abusos vocais, que terão suas consequências após o efeito da bebida tais como ardor, queimação, voz rouca e fraca. É sabido que as bebidas destiladas são piores do que as fermentadas, mas os efeitos dependem da quantidade de bebida consumida^{5,7,8}. Observa-se que a incidência de consumo de bebidas destiladas, é pequena, contudo há uma quantidade de guias que ingerem os dois tipos de bebidas. Segundo estudo da Organização Mundial de Saúde (OMS)¹⁹ o Brasil está situado no 63º lugar do uso per capita de álcool na faixa etária de 15 anos, entre 153 países, um consumo razoavelmente discreto, mas que contribui fortemente na etiologia e manutenção de vários problemas sociais, econômicos e de saúde enfrentados em nosso país.

O grito é um abuso vocal, por ser tão agressor as pregas vocais, pois aumenta o tônus da musculatura cervical e a sobrecarga o aparelho fonador e o pigarro piora a condição laríngea, porque cria uma região de atrito na glote^{7,8}.

A prática constante de atividades abusivas ao adequado funcionamento vocal pode implicar no desenvolvimento de patologias vocais e, no caso de profissionais que necessitam do uso da voz como instrumento de trabalho, também pode implicar em dificuldades que interferem sobretudo no sucesso do trabalho²⁰.

Os cuidados vocais corretos são propagados entre cantores e artistas, mas não entre os professores e outros profissionais¹⁸. O uso de *spray* e pastilhas, sem prescrição médica, pode apresentar efeitos semelhante ao do álcool, ou seja, ser anestésico, mascarando a dor na garganta ou esforço vocal, podendo ser irritantes, aumentar a quantidade e a viscosidade da saliva⁸. Como o *spray* e as pastilhas anestesiaram o trato vocal, o guia de turismo, terá a sensação de melhora na voz e com isso poderá realizar mais abuso vocal.

O uso do gengibre, apesar de seu efeito cicatrizante, pode irritar as mucosas da laringe, desencadeando tosse intensa, além de ser uma das substâncias, que modificam a sensibilidade e propriocepção oral e faríngea^(7,21). Esse efeito de modificação da sensibilidade também ocorre no uso de própolis, vinagre, canela, entre outros²².

Verifica-se que o fonoaudiólogo ainda não é tão procurado pelo profissional guia de turismo, diferente do locutor de rádio. Em pesquisa realizada com estes profissionais verificaram a procura pelo fonoaudiólogo de 80% dos entrevistados²³. Esses dados não são positivos, pois todo profissional

da voz deve consultar um fonoaudiólogo para que possa conhecer as normas de higiene vocal e desta forma evitar alterações futuras.

Dos guias de turismo que foram ao fonoaudiólogo, 56% receberam orientação vocal; 33% tiveram acompanhamento por problemas vocais e 11% obtiveram aperfeiçoamento vocal. Isso revela que apesar desses profissionais terem recebido orientações de higiene vocal, há muitos hábitos inadequados apresentados e que essa procura de 33% dos guias por um especialista só ocorreu após o estabelecimento de uma patologia, havendo uma pequena parte que buscou o aperfeiçoamento vocal.

Cabe salientar que existe uma estreita relação entre as alterações vocais e o uso profissional da voz²⁴.

É importante saber que os efeitos sobre a voz causados pelo fumo, álcool, alergias, falta de hidratação, poluição do ar e sonora, hábitos vocais inadequados, entre outros e que o uso consciente da voz é indispensável para garantir a saúde dos profissionais e reduzir riscos de lesões nas pregas vocais²⁵.

COMENTÁRIOS FINAIS

Os guias de turismo sindicalizados no SINGTUR-PE são em sua maioria do sexo feminino com média de idade de 46 anos, exercem a profissão legalmente cadastrados na EMBRATUR há mais de 3 anos. Apresentam tipos de cadastros como guia regional e nacional. Possuem uma carga horária semanal de trabalho variada.

Uma grande parte realiza atividade esportiva e possuem doenças associadas. A minoria exerce outra profissão que usa a voz, associada à profissão de guia de turismo.

Com relação ao ambiente de trabalho desses profissionais, os mesmos referiram ser variado, com presença de poeira, poluição, ruído, contudo o ambiente com ar condicionado foi o mais citado. Quanto ao uso do microfone na atividade profissional, a incidência do uso foi positiva, com 87% encontrada na amostra estudada.

Quanto a hidratação, a minoria da amostra é bem hidratada, contudo a maioria referiu a urina transparente, pálida. Os fatores de risco mais encontrados foi o consumo de bebidas alcoólicas, tendo um valor significativo, mas a incidência dos hábitos de gritar e pigarrear é preocupante.

A maioria dos guias referiram ter cuidados com a voz, contudo alguns são prejudiciais como o uso do gengibre, *spray* e pastilhas. Referente à procura pelo fonoaudiólogo, os guias de turismo da amostra tem pouca incidência. Dos que procuraram o profissional, 56% receberam orientação vocal; 33% tiveram acompanhamento por problemas vocais e 11% obtiveram aperfeiçoamento vocal.

Diante dos resultados obtidos torna-se importante ações de orientação de higiene vocal para esses profissionais, como também promover a prática de aquecimento e desaquecimento, visando propiciar melhor *performance* vocal, com qualidade e longevidade.

REFERÊNCIAS

1. Ministério do Turismo. Lei nº 8.623. [Acesso 2004 jun 25] Disponível em: http://www.embratur.gov.br/frame/index.asp?url=http://www.sistemas.embratur.gov.br/guias/index_publica.asp; 2004.
2. D'Albuquerque NL (Superv.). Viage Legal. Brasília: Embratur, 2004.
3. Ministério do Turismo. Cadastro do profissional guia de turismo na EMBRATUR. [Acesso 2004 jun. 30] Disponível em: http://www.turismo.gov.br/br/frame/index.asp?url=http://www.sistemas.embratur.gov.br/guias/index_publica.asp;2004.
4. Delcor NS, Araújo TM, Reis EJFB, Porto LA, Carvalho FM, Silva M Oliveira *et al*. Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. [Acesso 2006 jan 06]. Disponível em: <http://www.scielo.br>, 2004.
5. Behlau M, Pontes P. Higiene vocal: cuidando da voz. 2. ed. Rio de Janeiro: Revinter, 1999.
6. Matsudo SM, Matsudo VKR. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. Revista Brasileira de ciência e movimento. 1992; 6 (4):19-30.
7. Pinho SMR. Manual de higiene vocal para profissionais da voz. Carapicuíba: Pró-Fono, 1997.
8. Pinho SMR. Fundamentos em Fonoaudiologia: tratando os distúrbios da voz. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.
9. Domanico CT. Quais os tipos de exercícios físicos que podem causar prejuízos à voz?. [Monografia]. São Paulo: Centro de Especialização em Fonoaudiologia Clínica; 1997.
10. Bassuk SS, Manson JE. Physical activity and cardiovascular disease prevention in women: how much is good enough? Exerc Sport Sci Rev. 2003; 31(4):176-81.
11. Almeida MN. Hidroginástica: prática corporal voltada à promoção de saúde do idoso. [Acesso em: 2005 dez 09]. Disponível em: <http://www.bireme.br>; 1999.
12. Pitrez PMC, Pitrez JLB. Infecções agudas das vias aéreas superiores - diagnóstico e tratamento ambulatorial. [Acesso em: 2006 jan 04]. Disponível em: <http://www.bireme.br>; 2003.
13. Greene MCL. Distúrbios da voz. 4. ed. São Paulo: Manole, 1989.
14. Verdoline-Marston K, Sandage M, Titze IR. Effect of hidration treatments on laringe al nodules and polyps and related voice measures. Journal of Voice 1994; 8(1).
15. Fujita R, Ferreira AE, Sarkovas, C. Avaliação videoquimográfica da vibração de pregas vocais no pré e pós hidratação / Assessment videokymography of mucosal wave in vocal fold before and after hydration. Rev. bras. otorrinolaringol, 2004; 70(6):742-746.
16. Kubota ML. Considerações sobre a hidratação das pregas vocais. [Monografia]. São Paulo: Centro de Especialização em Fonoaudiologia Clínica; 1997.
17. Souza TMT, Ferreira LP. Um século de cuidados com a voz profissional falada: contribuição da Fonoaudiologia. In: Ferreira LPC, Costa HO. Voz Ativa: falando sobre o profissional da voz. São Paulo: Roca; 2000. p. 3.
18. Lolio CA, Souza JMP, Santo AH, Buchalla CM. Prevalência de tabagismo em localidade urbana da região sudeste do Brasil. [Acesso em: 2006 jan 04]. Disponível em: <http://www.bireme.br>; 1993.
19. World Health Organization. Global status report on alcohol. Genebra: World Health Organization; 1999 apud Epidemiologia do uso de álcool no Brasil. [Acesso 2006 jan 05] Disponível em: <http://www.bireme.br>; 2004.
20. Lopes, FTA. Hábitos vocais de profissionais de rádio. Pró-fono, 1999; 11(1):100-5.
21. Ortiz E, Costa EA, Spina AL, Crespo AN. Proposta de modelo de atendimento multidisciplinar para disfonias relacionadas ao trabalho: estudo preliminar. Revista Brasileira de Otorrinolaringologia, 2004; 70 (5): 20-23.
22. Viola IC. Estudo descritivo das crenças populares no tratamento das alterações vocais em profissionais da voz. In: Ferreira LP. Dissertando sobre a voz. vol. 2. Carapicuíba: Pró Fono; 1998. p. 119-146.
23. Santiago RF, Brito CMP. Hábitos de higiene vocal dos locutores de rádio da cidade do Recife. [Monografia.] Recife: Universidade Federal de Pernambuco (Graduação em Fonoaudiologia); 2004.
24. Scalco MAG, Pimentel RM, Pilz WA. Saúde vocal do professor: levantamento junto a escolas particulares de Porto Alegre. Pró-Fono. 1996; 8 (2). p. 25-30.
25. Simões, M. O profissional de educação física e o uso da voz: uma contribuição da fonoaudiologia. Rev. bras. ativ. fis. saúde, 2000; 5(1):71-80.