

## **Bona Vox: cuidados com a saúde vocal em tempos de distanciamento social**

Sofia Martins Ladeira<sup>1</sup>; Thalia Vitória dos Santos Monsorez<sup>2</sup>; Fábio Castro Carvalho<sup>3</sup>; Fabiana Castro Carvalho de Barros<sup>4\*</sup>

*<sup>1</sup> Estudante do Instituto Federal Fluminense Campus Itaperuna; <sup>2</sup> Estudante do Instituto Federal Fluminense Campus Itaperuna; <sup>3</sup> Professor da Escola Estadual Santo Antônio; <sup>4</sup> Professora do Instituto Federal Fluminense Campus Itaperuna; \*fccfabiana@gmail.com*

### **Resumo**

Os anos de 2020/2021 têm sido marcados pela pandemia de Covid-19 e, por esse motivo, os profissionais da voz, que são público-alvo do projeto Bona Vox, se veem diante de um novo cenário: as atividades remotas. Assim, apresentações musicais e aulas têm acontecido diante da tela do computador ou do celular. Tais profissionais utilizam a voz como principal instrumento de comunicação e trabalho, porém o estudo sobre os cuidados com a voz fica em segundo plano: falta conhecimento sobre hábitos simples que, incorporados ao dia a dia, afetariam positivamente a qualidade vocal. O objetivo deste projeto, portanto, é realizar ações preventivas para a promoção da saúde vocal para docentes e cantores, a fim de possibilitar a conscientização sobre fatores determinantes para o processo de saúde e doença relacionado às alterações vocais. Este estudo se justifica pelo elevado número de profissionais da voz que adoecem no exercício de seu ofício. A metodologia inclui aplicação de questionário, oficinas de saúde vocal, entrevistas com fonoaudiólogos e professores de canto, produção de conteúdo nas redes sociais, incentivo à prática de exercícios de relaxamento muscular e aquecimento/desaquecimento vocal como ação diária. Os resultados preliminares apontam para a diminuição da rouquidão crônica, da perda da voz e do cansaço vocal, além do aumento do tempo máximo de fala e da extensão vocal por meio da melhoria da técnica de respiração, bem como a diminuição da tensão muscular na região do pescoço e a adoção de um tom de voz mais suave nos momentos de fonação.

**Palavras-Chave:** Saúde. Voz. Docência. Canto.

**Instituição de fomento:** FAPERJ.