

PAGINA DE IDENTIFICAÇÃO

Título do Manuscrito:

Título do manuscrito em português: Caracterização dos Hábitos e sintomas vocais em coralistas.

Título do manuscrito em inglês: Characterization of vocal habits and symptoms in choristers

Título resumido:

Hábitos e sintomas vocais em coralistas

Autores:

Diego Izidoro da Silva¹; Andréia Cristina Munzlinger Dos Santos²

(1) Graduando em Fonoaudiologia.

(2) Fonoaudióloga e Mestre em Saúde Coletiva pela UFMT.

Entidade institucional onde foi desenvolvido o artigo, Cidade, Estado e País:

Universidade Federal de Mato Grosso - UFMT, Cuiabá, Mato Grosso, Brasil

Autor responsável para correspondência:

Diego Izidoro da Silva, rua Azulão, quadra 16, casa 05, Morada da Serra (CPA-IV), CEP 78058-134. E-mail: fonoaudiegoo@gmail.com.

Área: VOZ.

Tipo de manuscrito: Artigo original de pesquisa

Fontes de auxílio à pesquisa ou indicação de financiamentos: Não houve

Conflito de interesse: Nada a declarar

RESUMO

Introdução: O canto coral é uma atividade básica na educação musical da voz cantada, que além da prazerosa interação de pessoas que formam o grupo, o coral é uma prática musical exercida nas mais diferentes etnias e culturas de povos. Contudo, a voz cantada se exercida de forma errônea, podem trazer malefícios para o canto, por isso a importância de aprender técnicas e hábitos vocais saudáveis para cantar de forma que não venha prejudicar a saúde vocal.

Objetivo: Caracterizar os Hábitos e sintomas vocais em coralistas.

Metodologia: Participaram do estudo cantores coralistas, 20 do sexo masculino e 20 do sexo feminino, com idade de 18 – 50 anos. Para saber o comportamento vocal dos cantores os mesmos foram submetidos à um questionário de hábitos e sintomas vocais.

Resultados: Neste presente estudo, foi observado que os maiores sintomas vocais apresentados entre os cantores do coral foram o pigarro e a rouquidão. Na prática de bons hábitos vocais todos bebiam água e a maioria usavam microfones no ensaio, porém os maus hábitos vocais os mais prevalentes foram: o uso de cigarros, álcool e substâncias para melhorar a voz.

Conclusão: Neste estudo, os resultados nos mostram quanto os cantores, e outros profissionais da voz, ainda padecem e pecam por excessos de abusos vocais e hábitos vocais inadequados, que prejudicam a qualidade e a saúde vocal, colaborando para o surgimento de pigarro e rouquidão constante.

Descritores: Voz, Qualidade da Voz, Sinais e Sintomas; Disfonia; Distúrbios da voz.

ABSTRACT

Introduction: Choral singing is a basic activity in the musical education of the singing voice, which in addition to the delightful interaction of people who form the group, choir is a musical practice practiced in the most different ethnic groups and cultures of the people. However, sung voice if exercised erroneously, can bring malice to the singing, so the importance of learning healthy vocal techniques and habits to sing in a way that does not harm vocal health. **Objective:** To characterize vocal habits and symptoms in choristers. **Methodology:** Participants were choral singers, 20 males and 20 females, aged 18-50 years. To know the vocal behavior of the singers, they were submitted to a questionnaire of vocal habits and symptoms. **Results:** In this present study, it was observed that the greatest vocal symptoms presented among the choir singers were clearing and hoarseness. In the practice of good vocal habits, all of them drank water and most of them used microphones in the trial, but the most prevalent vocal habits were the use of cigarettes, alcohol and substances to improve the voice. **Conclusion:** In this study, the results show us how much the singers and other professionals of the voice still suffer and sin by excesses of vocal abuses and inadequate vocal habits, that impair the quality and the vocal health, collaborating for the emergence of hoarseness and hoarseness constant.

Keywords: Voice; Voice Quality; Signs and Symptoms; Dysphonia; Voice Disorders.

INTRODUÇÃO

A voz é um instrumento de comunicação do ser humano que além de transmitir as mensagens de nossos pensamentos nos proporciona o prazer de utilizá-la como um instrumento musical.¹

O canto coral é uma atividade básica na educação musical da voz cantada. O canto coral proporciona uma prazerosa interação entre as pessoas que formam o grupo, é uma prática musical exercida nas mais diferentes etnias e culturas de povos.^{1,2} O canto coral pode trazer inúmeros benefícios aos integrantes através da educação da postura corporal e técnica vocal adequada ao tipo de canto.³

Os coralistas estudam as letras das músicas e buscam uma aprendizagem harmônica e sincronizada.¹⁻² No canto coral devem ser respeitados os limites de cada cantor para que os efeitos sonoros da extensão e tessitura vocal sejam feitos com perfeição, promovendo equilíbrio e qualidade vocal harmoniosa.³

Por outro lado, os cantores não só de corais, como também de canto popular, podem apresentar diversos hábitos vocais inadequados. Os hábitos vocais encontrados em cantores são: falar alto, fala em grande, etilismo durante os shows, tabagismo, uso de drogas, posturas inadequadas durante o canto, tensão corporal, uso de substâncias para melhorar a voz, cantar com competição à ruídos intensos e pigarrear.¹⁻³ Por consequência disso, muitos cometem muitos abusos que geram prejuízos significativos na sua performance e longevidade vocal.

Cantores que apresentam hábitos vocais inadequados podem desenvolver sintomas vocais, dentre eles são relatados pela literatura: pouquíssima variação de notas, rouquidão, quebra de sonoridade, perdas dos sons agudos, dor e ardor na garganta, alteração vocais e até mesmo a instalação de uma possível disфонia.³ Outro fator que pode prejudicar a voz cantada é o uso inadequado de técnicas vocais, pois potencializa a instalação das alterações vocais.⁴ Dessa forma, é importante aprender técnicas e hábitos saudáveis e praticar uma higiene vocal adequada, para que o canto não venha prejudicar a saúde vocal.⁵⁻⁶

De acordo com a literatura, existe uma preocupação em se desenvolverem pesquisas com o objetivo de levantar os hábitos e sintomas percebidos pelos coralistas.⁷ Além disso, os cantores de corais necessitam de ter ou adquirir os conhecimentos fisiológicos e anatômicos da voz, pois também, percebe-se nos estudos, que pouco é o conhecimento dos cantores sobre os hábitos que prejudicam a qualidade e saúde da voz.⁴⁻⁸⁻¹⁰

Sabendo-se que os cantores podem desenvolver hábitos vocais inadequados e possíveis problemas de voz, este estudo tem por objetivo caracterizar os hábitos e sintomas vocais em coralistas, afim de prevenir as disfonias causadas pela forma incorreta de se utilizar a voz sem os devidos cuidados vocais.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal por meio da aplicação de um questionário sobre hábitos e sintomas vocais na voz cantada em coralistas¹¹.

Participaram do estudo 40 sujeitos sadios do gênero masculino e feminino, idade de no mínimo de 19,70 anos e máxima de 49,13 anos. O presente estudo foi realizado no grupo de coral da Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT, na cidade de Cuiabá, situado no estado de Mato Grosso. Esta pesquisa foi submetida no Comitê de Ética em Pesquisa vinculado a Plataforma Brasil segundo a Resolução Conselho Nacional de Saúde – CNS 466/2012.

No estudo foram incluídos cantores de coral, do gênero masculino e feminino, com a faixa etária de idade de 18 anos e no máximo com 50 anos de idade. Foram excluídos os indivíduos com alguma alteração neurológica incapacitante ou que sofreram Acidente Vascular Cerebral - AVC e Traumatismo Crânio-encefálico – TCE.

Inicialmente os coralistas leram e assinaram termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para participar do estudo. Logo em seguida, preencheram um questionário sobre hábitos e sintomas vocais na voz cantada. No questionário contem perguntas sobre sintomas vocais, bons hábitos vocais, maus hábitos vocais, postura durante o canto, auxílio profissional, orientações recebidas e condições de saúde geral.

Os dados coletados foram analisados estatisticamente por meio do teste Qui-Quadrado de Mantel-Haenszel adotando-se o nível de significância de 0,05 (5%).

RESULTADOS

Neste estudo participaram 40 indivíduos, 50% do sexo masculino e 50% e do sexo feminino, a média de idade foi de 32,24 anos, com idade mínima entre 19,70 anos e máxima de 49,13 anos.

Na tabela 1, pode-se verificar que os sintomas vocais mais prevalentes foram: sensação de “garganta suja” ou pigarro com 67,50% (n=27) e rouquidão com 32,50% (n=13). Em relação a prática de bons hábitos vocais 100% faziam uso de água no ensaio. Já entre os maus hábitos vocais os três mais prevalentes foram: uso de cigarro antes do ensaio (27,50%), imitar vozes (20%) e fazer o uso de alguma substância para melhorar a voz (12,50%). Outro aspecto analisado foi a postura durante o canto, sendo que foi observado que a maioria canta em pé (95%). Dentre o quesito auxílio profissional, a maioria fez aula de canto (75%) e a minoria fez tratamento fonoaudiológico (12,50%). Já no quesito das orientações recebidas, todos foram informados sobre a respiração e postura durante o canto; contudo, 37,5% não receberam orientações sobre a higiene vocal e anatomia e fisiologia da voz. Por fim, nas condições de saúde geral, a maioria relatou passar por problemas alérgicos (35%) ou respiratórios (30%).

Na tabela 2, encontramos a análise bivariada que correlacionam o sintoma de pigarro aos bons hábitos vocais. Houve significância estatística

apenas para o uso de água no ensaio, sendo que 67,50% das pessoas que faziam uso de água no ensaio ainda apresentaram pigarro.

Na tabela 3, foi observado a análise bivariada que correlacionam o sintoma rouquidão aos bons hábitos vocais praticados pelos cantores. Dentre os aspectos analisados foram encontrados significância apenas para: uso de microfone no ensaio, sendo que 100% dos que usaram o microfone apresentaram rouquidão; e o uso de água no ensaio, sendo que 32,5% dos que fizeram o uso da água no ensaio também apresentaram rouquidão.

Na tabela 4, encontramos a análise bivariada que correlacionam o sintoma pigarro aos maus hábitos vocais, onde foi encontrada significância para: o não uso de medicamento no show e o uso de cocaína no show, sendo que 67,5% que não faziam o não uso de medicamento no show e 67,5% dos que não faziam o uso de cocaína no show ainda apresentavam pigarro.

Na tabela 5, encontramos a análise bivariada que correlacionam o sintoma rouquidão aos maus hábitos vocais, onde foi encontrada significância para: o não uso de medicamento no show e o não uso de cocaína no show, sendo que 32,5% dos que não faziam o uso de medicamento no show e 32,5% dos que não faziam o uso de cocaína no show ainda apresentavam rouquidão.

DISCUSSÃO

O presente estudo observou que os coralistas apresentaram os sintomas vocais de pigarro, rouquidão com frequência, desconforto após cantar e problema de voz diagnosticado. Além disso, foi verificado que os sintomas vocais mais prevalentes foram o pigarro constante (67,50%) e a rouquidão (32,5%).

De acordo com a literatura, o pigarro é causado por um atrito entre as pregas vocais e pode contribuir para a formação de alterações, devido à irritação e descamação do tecido da laringe³. Estudos afirmam que as principais causas do pigarro são: abusos vocais, alterações laríngeas de hiperemia, edema de epiglote e hipofarínge, edema de prega vocal e a doença do refluxo gastroesofágico^{3,7}. Outros estudos correlacionados, obtiveram uma alta prevalência de pigarro e disfonias entre os profissionais da voz, sejam eles atores, professores, radialistas e até mesmo os cantores³⁻⁶⁻¹⁰⁻¹¹⁻¹⁵.

Por outro lado, a rouquidão é causada por uma série de fatores, podendo ocorrer por uma patologia laríngea já instalada ou por falar intensamente com abusos vocais, sem uma hidratação e uma higiene vocal adequada.⁵⁻⁷ Uma pesquisa revelou que a rouquidão pode apresentar múltiplas causas e que 47,82% dos cantores apresentaram a rouquidão após ensaios e apresentações⁵. Corroborando com tais achados, pesquisas reafirmam que quase todos os cantores apresentaram alguma vez na vida o episódio de rouquidão ou disfonia intensa.³⁻⁷⁻¹¹

O pigarro e a rouquidão podem ser o sintoma de um problema vocal maior, lembrando que se houver a persistência desses sintomas por 15 dias ou mais o profissional da voz deve se ficar atento e procurar o auxílio profissional de um médico otorrinolaringologista e um fonoaudiológico.

Em relação a prática de bons hábitos vocais, todos faziam uso de água no ensaio. De acordo com a literatura, é ideal a ingestão de 2 à 3 litros de água por dia, devendo ser deglutida de gole em gole durante os ensaios e shows.^{3,10-12} A pouca ingestão de água é prejudicial aos cantores, pois para um bom funcionamento orgânico a água traz hidratação, evitando assim o ressecamento do trato vocal. Sabe-se que os efeitos da hidratação são muitos, como: reduzir a viscosidade do muco na laringe, auxiliar o movimento muco-ondulatório e, assim sendo, uma mucosa mais hidratada propicia com maior flexibilidade para vibração; além disso, aumenta a resistência vocal e reduz as sensações relacionadas ao esforço fonatório¹⁰⁻¹¹. Portanto, a hidratação tem sido recomendada para a prevenção dos distúrbios da voz e não o tratamento de um problema maior de voz.

Por outro lado, literaturas ressaltam que beber água gelada também é um fator que causam rouquidão¹⁰⁻¹². Contudo, no presente estudo o uso da água não foi eficiente para a redução do pigarro e rouquidão conforme observado nas tabelas 2 e 3. Este fato se deve a elevada prática de hábitos vocais inadequados apresentados pelos cantores, como: uso de cigarro no ensaio e no show, imitação de vozes, substância para melhorar a voz, uso de álcool no ensaio e no show, maconha no ensaio e no show, uso de medicamentos no ensaio e no show e uso de álcool no ensaio e no show. Dessa forma, pode-se sugerir que os cantores deveriam estar mascarando um problema maior ao fazer o uso da hidratação ao invés de procurar o auxílio de um profissional como o médico otorrinolaringologista e o fonoaudiólogo.

Por fim, em relação aos bons hábitos vocais foi observado que os cantores que faziam o uso de microfone no ensaio ficaram mais roucos (tabela 3). Contudo, observamos na prática, que o uso do microfone no ensaio pode estar sendo feito de forma inadequada e por isso estar causando mais rouquidão nos cantores. Diante disso, podemos descartar que o uso de microfone no ensaio e no show, se realizados de forma adequada, são de suma importância para diminuir os abusos vocais evitando possíveis alterações e a prática do canto com intensidade vocal elevada.⁶⁻⁷⁻¹⁵

Os cuidados com a voz importantes para os profissionais da saúde, pois compreende como princípio básico conhecer anatomia e fisiologia da voz, evitando assim hábitos inadequados como atos de gritar, pigarrear tossir bruscamente, falar cochichando, sussurrando, competir com ruídos, os efeitos deletérios do fumo, etilismo, drogas e substâncias que mascaram, evitar bebidas gasosas, com lactose, café e alguns tipos de alimentos³⁻⁴⁻⁷. Estudos enfatizam a importância de praticar hidratação com água, comer maçã, aquecimento e desaquecimento vocal, postura adequada, roupas folgadas e principalmente um acompanhamento com o médico otorrino e o auxílio do fonoaudiólogo, para prevenção de patologias e aperfeiçoamento vocal.⁹⁻¹¹

Por outro lado, os três hábitos vocais inadequados mais prevalentes foram: fazer o uso de cigarro antes do ensaio (27,50%), imitar vozes (20%) e fazer o uso de alguma substância para melhorar a voz (12,50%). Estudos nos

revelam que os esforços ao falar e abusos vocais, falta de hidratação causam a disфонia e um efeito na voz acompanhado perdas das frequências agudas, soprosidade e até pode causar as fendas nas pregas vocais⁶⁻⁸⁻¹²

O uso do cigarro prejudica o trato vocal e agride o sistema respiratório, causando edema nas pregas vocais, produzindo assim o pigarro e tosse em função do aumento da secreção, irritação e vermelhidão do trato vocal, resultando na alteração da qualidade vocal do cantor⁸⁻¹⁰⁻¹⁴. Estudos relatam que o uso de cigarro é comum entre os cantores da noite e de determinados estilos musicais como o rock, contudo é menos presente entre os cantores de canto coral, mas não se eximi a existência da prática³⁻⁸⁻⁹⁻¹⁴. O hábito de fumar é prejudicial ao canto em geral, principalmente o erudito que exige muito mais controle respiratório e dos ajustes laríngeos, para uma efetividade na movimentação das pregas vocais^{3-6-10.-11}

Acredita-se que o hábito de imitar vozes para o cantor não tenha necessidade, pois quando se imita vozes ou sons este hábito pode acarretar em ajustes fonatórios inadequados que colaboram para o mau uso da voz, ou seja, imitar outras vozes ou imitar ruídos de personagens extraterrestres, heróis de televisão, monstros, resultam no aparecimento de alterações vocais.¹⁰⁻¹¹⁻¹⁶⁻

O hábito de usar substâncias para melhorar a voz também é prejudicial a voz, pois elas mudam viscosidade da saliva e da mucosa do trato vocal modificadas pelas pastilhas e sprays causando um efeito anestésico mascarando a dor ou incomodo na garganta.³⁻⁶

Ainda com relação a prática dos maus hábitos vocais, pode-se observar nas tabelas 2 e 3 que houve elevado índice de pigarro e rouquidão entre cantores que não faziam o uso de medicamentos no show e os que não faziam o uso de cocaína, este fato pode ser explicado pelo efeito de associação que pode ter ocorrido ao se somar os prejuízos de todos os outros maus hábitos práticos pelos coralistas. Dessa forma, mesmo que eles não façam o uso de medicamentos e cocaína, os outros hábitos vocais inadequados ainda estão causando rouquidão e pigarro.

Em relação a postura no canto a maioria referiu que canta em pé (95%). A postura pode influenciar o comportamento vocal do indivíduo e os desvios posturais podem contribuir com os distúrbios da voz e potencializar patologias vocais como fendas glóticas, nódulos, entre outras.¹¹⁻¹⁶

Quanto ao auxílio profissional, a maioria fez aula de canto (75%) e a minoria fez tratamento fonoaudiológico (12,50%). Além disso, todos foram informados sobre a respiração e postura durante o canto; contudo, 37,5% não receberam orientações sobre a higiene vocal e anatomia e fisiologia da voz.

A atuação fonoaudiológica, tem o papel de promover atenção à saúde e higiene vocal, proporcionando um conhecimento anatômofisiológico do trato vocal, prevenção de problemas vocais através exercícios auxiliares, acompanhamentos feitos por avaliações. No canto, o fonoaudiólogo trabalha para preparação do treinamento para psicodinâmica vocal dos cantores, dentro do que exige cada modalidade musical, colaborando para aperfeiçoamento do

timbre vocal e sem prejudicar a voz.⁴⁻⁵⁻¹⁶ Vale apenas ressaltar que os cantores necessitam de ir no fonoaudiólogo não só para tratar uma patologia, mas também para prevenir os problemas vocais e aprimorar a voz cantada.

O fonoaudiólogo é o profissional que atua na área de voz profissional, que tem o papel de promover atenção à saúde e higiene vocal, proporcionando um conhecimento anatômico do trato vocal, realizando prevenção de problemas vocais através de exercícios auxiliares, acompanhamentos feitos por avaliações e se preciso encaminhamentos para exames complementares com o otorrinolaringologista.⁴⁻¹⁰⁻¹¹ O auxílio da atuação do fonoaudiólogo no canto, colaboram para realização de um trabalho de promoção, prevenção, educação, auxílio no acompanhamento na preparação do treinamento para psicodinâmica vocal dos cantores, dentro do que exige cada modalidade musical, colaborando para aperfeiçoamento do timbre vocal e sem prejudicar a voz.⁴⁻⁷⁻¹¹⁻¹⁵

Com relação às condições de saúde geral, a maioria relatou passar por problemas alérgicos (35%) ou respiratórios (30%). A alergia prejudica a voz, pois quando instalada o cantor pode apresentar coceira, tosse, e alteração vocal pelo processo alérgico nas vias superiores ou inferiores. Desta forma, também os problemas respiratórios colaboram para uma voz com mais esforço, mais tensão e conseqüentemente incoordenação pneumofonoarticulatória. Diante disso, sugere-se que os cantores e profissionais da voz que apresentam os problemas citados procurem um otorrinolaringologista e o fonoaudiólogo.

No presente estudo obtivemos algumas limitações na pesquisa foram: falta de conhecimento dos cantores sobre a importância do processo de avaliação dos hábitos e sintomas vocais, visto que muitos ficaram com receio de declarar o uso de drogas; e a diferença entre cantores iniciantes e os mais experientes, tanto na prática quanto em conhecimentos técnicos.

Diante dos achados do presente estudo sugere-se que alguns hábitos vocais devem mudar, enfatiza-se que o uso de microfone nos ensaios é essencial para o auxílio dos cantores e a hidratação com água não gelada, de preferência ambiente ou fresca, fazer acompanhamento com o médico otorrino anualmente, apresentando suspeitas ou não de alteração vocal, procurar um fonoaudiólogo para complemento da prevenção à saúde vocal, como para aprender a usar a voz de forma adequada e o aperfeiçoamento de técnica vocal oferecendo uma longevidade à voz de forma saudável e com qualidade.

CONCLUSÃO:

Neste estudo, os resultados nos mostram quanto os cantores, e outros profissionais da voz, ainda padecem e pecam por excessos de abusos vocais e hábitos vocais inadequados, que prejudicam a qualidade e a saúde vocal, colaborando para o surgimento de pigarro e rouquidão constante. Diante destes achados, ressalta-se a forma de como o microfone está sendo usado pelos cantores, qual a temperatura da água que bebem na hora do ensaio e as mudanças em relação à prática de maus hábitos vocais, além da importância em se fazer um acompanhamento médico e fonoaudiológico.

REFERÊNCIAS

- 1- FEDERIZZI, R. B. **O Canto Coral No Processo Educativo Estético**. IX - ANPED SUL – Seminário de pesquisa em educação da região do Rio grande do sul, 2012.
- 2- AMATO, R.F. **O canto coral como prática sócio-cultural e educativo-musical**. Revista Eletrônica da ANPPOM - OPUS, Goiânia, v.13, n.1, p.75-96, jun. de 2007.
- 3- WANDERLEY, S.C.C.; AMORIM, G.O.; ANDRADE, L. **Saúde da Voz de Coralistas sem Orientação Vocal**” Revista Brasileira de Ciências da Saúde – Vol. 16 Número 2, Pág. 167-176 – 2012.
- 4- LOIOLA C.M.; FERREIRA, L.P. **Coral Amador: Efeitos De Uma Proposta De Intervenção Fonoaudiológica**. Rev. CEFAC, São Paulo, 2010.
- 5- SANTOS, E. M. T. L. et al. **Perfil de Extensão vocal em cantores com e sem queixas de voz**”, XXIII – Congresso Brasileiro e IX – Congresso Internacional – Salvador, Bahia, 2015.
- 6- DRUMOND, L. B.; VIEIRA, N. B. D.S.F., **Produção fonoaudiológica sobre voz no canto popular**, Domingos Sávio Ferreira de Oliveira Av. Jornalista Alberto Francisco Torres, 251/302, Icaraí, Niterói (RJ), Brasil. 2011.
- 7- Marambaia O., Andrade N. A., Varela D. G., **Refluxo laringofaríngeo estudo prospectivo correlacionados a achados laringoscópico precoce com a pHmanometria de 24 horas de 2 canais**. Revista Brasileira Otorrinolaringol. V.68, n. 1,81-5, janeiro,2002.
- 8- Ferreira L. P., Tatiana A. C. Gonçalves, Camila M. Loiola, Marta A. de Andrada e Silva, **Associação entre os sintomas vocais e suas causas referidas em um grupo de coristas da cidade de São Paulo**.
- 9- Rehder M. I. B. C., Behlau M. S. (2) **PERFIL VOCAL DE REGENTES DE CORAL DO ESTADO DE SÃO PAULO**, Rev CEFAC, São Paulo, v.10, n.2, 206-217, abr-jun, 2008
- 10-Medaglia N. C.,Sass N., Leonel M.L. Z. L., **SINTOMAS VOCAIS RELACIONADOS À HIDRATAÇÃO MONITORADA**. CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá – Paraná – Brasil.
- 11-ZIMMER, V.; CIELO, C.A.; FERREIRA, F.M. **Comportamento Vocal de Cantores Populares**. Rev. CEFAC, São Paulo, 2012.
- 12-MAKY LEILA KUBOTA, **CONSIDERAÇÕES SOBRE A HIDRATAÇÃO DAS PREGAS VOCAIS**, CEFAC CENTRO DE ESPECIALIZAÇÃO EM FONOAUDIOLOGIA CLÍNICA. São Paulo,
- 13-Ferreira L. P., Santos J. G., Lima M. F. B. **SINTOMA VOCAL E SUA PROVÁVEL CAUSA: LEVANTAMENTO DE DADOS EM UMA POPULAÇÃO Vocal**, Rev. CEFAC - Jan-Mar; 11(1):110-118, São Paulo, 2009
- 14-Latorre M. R. D. O., Pedra A. M., Pompeu A. T. S., Heringer M.R.C., Ferreira L. P., **Efeitos Deletérios do Tabagismo e a Maconha na Voz de Estudantes**, Ver. *Distúrbios Comum.*, São Paulo, 28(1): 102-113, março, 2016

- 15-DIAS C. A. S., **VOZ CANTADA: PERFIL DOS CANTORES E SUA INTER-RELAÇÃO COM A FONOAUDIOLOGIA.** UNIVERSIDADE TUIUTI DO PARANÁ, Curitiba- PR,2016.
- 16- H.S.Cait, **Preparação vocal em coros comunitários: Estratégias Pedagógicas para construção vocal.** Laboratório coral de música da ECA-USP, São Paulo,2012.

TABELAS

Tabela 1. Hábitos e sintomas vocais apresentados por coralistas

Hábito vocal	Não		Sim	
	n	%	N	%
Sintomas vocais				
Sensação de “garganta suja” ou pigarro	13	32,50	27	67,50
Fica/ficou rouco com frequência	27	67,50	13	32,50
Dor ou desconforto depois de cantar	28	70,00	12	30,00
Problema de voz diagnosticado	37	92,50	3	7,50
Bons hábitos vocais				
Utiliza microfone no ensaio	38	95,00	2	5,00
Utiliza microfone no show	17	42,50	23	57,50
Uso de água no show	9	22,50	31	77,50
Aquecimento vocal	4	10,00	36	90,00
Uso de água no ensaio	0	00,00	40	100,00
Maus hábitos vocais				
Uso de cigarro no ensaio	29	72,50	11	27,50
Imita vozes	32	80,00	8	20,00
Faz uso de alguma substância para melhorar a voz	35	87,50	5	12,50
Uso de álcool no ensaio	36	90,00	4	10,00
Uso de álcool no show	36	90,00	4	10,00
Uso de maconha no ensaio	38	95,00	2	5,00
Uso de cigarro no show	38	95,00	2	5,00
Uso de maconha no show	39	97,50	1	2,50
Uso de medicamentos no ensaio	39	97,50	1	2,50
Uso de medicamentos no show	40	100,00	0	00,00
Uso de cocaína no show	40	100,00	0	00,00
Postura durante o canto				
Canta em pé	2	5,00	38	95,00
Canta sentado	11	27,50	29	72,50
Canta caminhando	30	75,00	10	25,00
Canta dançando	31	77,50	9	22,50
Auxílio profissional				
Fez aula de canto	10	25,00	30	75,00
Faz aula de canto atualmente	11	27,50	29	72,50
Possui avaliação otorrinolaringológica	32	80,00	8	20,00
Fez terapia fonoaudiológica	35	87,50	5	12,50
Orientações recebidas				
Recebeu orientação sobre higiene vocal	15	37,50	25	62,50
Recebeu orientação sobre a anatomia e fisiologia da voz	15	37,50	25	62,50
Recebeu orientação sobre articulação	5	12,50	35	87,50
Recebeu orientação sobre respiração	0	00,00	40	100,00
Recebeu orientação sobre postura durante o canto	0	00,00	40	100,00
Condições de saúde geral				
Relato de problema alérgico	26	65,00	14	35,00
Relato de problema respiratório	28	70,00	12	30,00
Relato de problema cardíaco	36	90,00	4	10,00
Relato de problema otorrinolaringológico	37	92,50	3	7,50
Relato de problema hormonal	39	97,50	1	2,50
Relato de problema neurológico	39	97,50	1	2,50
Relato de problema circulatório	40	100,00	0	00,00

Tabela 2. Razões de prevalência (RP) e intervalo de confiança (IC 95%) de pigarro segundo os bons hábitos vocais dos coralistas

Hábito vocal	n/N	Prevalência	RP	IC (95%)	p-valor
Utiliza microfone no ensaio					
Não	26/38	68,42		1,00	
Sim	1/2	50,00	1,36	(0,33 – 5,56)	0,592
Utiliza microfone no show					
Não	10/17	58,82		1,00	
Sim	17/23	73,91	0,79	(0,49 – 1,26)	0,319
Uso de água no show					
Não	8/9	88,89		1,00	
Sim	19/31	61,29	1,45	(1,00 – 2,08)	0,124
Aquecimento vocal					
Não	3/4	75,00		1,00	
Sim	24/36	66,67	1,12	(0,61 – 2,07)	0,738
Uso de água no ensaio					
Não	0/0	0,0		1,00	
Sim	27/40	67,50	0,00	(0,00 – 0,00)	<0,001

Teste estatístico: Qui-Quadrado de Mantel-Haenszel.

Legenda: RP = Razão de Prevalência, IC = Intervalo de Confiança.

Tabela 3. Razões de prevalência (RP) e intervalo de confiança (IC 95%) de rouquidão segundo os bons hábitos vocais dos coralistas

Hábito vocal	n/N	Prevalência	RP	IC (95%)	p-valor
Utiliza microfone no ensaio					
Não	11/38	28,95		1,00	
Sim	2/2	100,00	0,28	(0,17 – 0,47)	0,038
Utiliza microfone no show					
Não	6/17	35,29		1,00	
Sim	7/23	30,85	1,15	(0,47 – 2,83)	0,748
Uso de água no show					
Não	1/9	11,11		1,00	
Sim	12/31	38,71	0,28	(0,04 – 1,91)	0,124
Aquecimento vocal					
Não	0/4	0,00		1,00	
Sim	13/36	36,11	0,00	(0,00 – 0,00)	0,148
Uso de água no ensaio					
Não	0/0	0		1,00	
Sim	13/40	32,50	0,00	(0,00 – 0,00)	<0,001

Teste estatístico: Qui-Quadrado de Mantel-Haenszel.

Legenda: RP = Razão de Prevalência, IC = Intervalo de Confiança.

Tabela 4. Razões de prevalência (RP) e intervalo de confiança (IC 95%) de pigarro segundo os maus hábitos vocais dos coralistas

Hábito vocal	n/N	Prevalência	RP	IC (95%)	p-valor
Uso de cigarro no ensaio					
Sim	8/11	72,73		1,00	
Não	19/29	65,52	1,11	(0,70 – 1,73)	0,667
Imita vozes					
Sim	5/8	62,50		1,00	
Não	22/32	68,75	0,90	(0,50 – 1,63)	0,738
Faz uso de alguma substância para melhorar a voz					
Sim	3/5	60,00		1,00	
Não	24/35	68,57	0,87	(0,41 – 1,85)	0,705
Uso de álcool no ensaio					
Sim	3/4	75,00		1,00	
Não	24/36	66,67	1,12	(0,61 – 2,07)	0,738
Uso de álcool no show					
Sim	3/4	75,00		1,00	
Não	24/36	66,67	1,12	(0,61 – 2,07)	0,738
Uso de maconha no ensaio					
Sim	2/2	100,00		1,00	
Não	25/38	65,79	1,52	(1,20 – 1,91)	0,320
Uso de cigarro no show					
Sim	1/2	50,00		1,00	
Não	26/38	68,42	0,73	(0,17 – 2,97)	0,592
Uso de maconha no show					
Sim	1/1	100,00		1,00	
Não	26/39	66,67	1,50	(1,20 – 1,87)	0,487
Uso de medicamentos no ensaio					
Sim	1/1	100,00		1,00	
Não	26/39	66,67	1,50	(1,20 – 1,87)	0,487
Uso de medicamentos no show					
Sim	0/0	0,00		1,00	
Não	27/40	67,50	0,00	(0,00 – 0,00)	<0,001
Uso de cocaína no show					
Sim	0/0	0,00		1,00	
Não	27/40	67,50	0,00	(0,00 – 0,00)	<0,001

Teste estatístico: Qui-Quadrado de Mantel-Haenszel.

Legenda: RP = Razão de Prevalência, IC = Intervalo de Confiança.

Tabela 5. Razões de prevalência (RP) e intervalo de confiança (IC 95%) de rouquidão segundo os maus hábitos vocais dos coralistas

Hábito vocal	n/N	Prevalência	RP	IC (95%)	p-valor
Uso de cigarro no ensaio					
Sim	4/11	36,36		1,00	
Não	9/29	31,03	1,17	(0,45 – 3,03)	0,751
Imita vozes					
Sim	3/8	37,50		1,00	
Não	10/32	31,25	1,20	(0,42 – 3,36)	0,738
Faz uso de alguma substância para melhorar a voz					
Sim	1/5	20,00		1,00	
Não	12/35	34,29	0,58	(0,09 – 3,57)	0,528
Uso de álcool no ensaio					
Sim	3/4	75,00		1,00	
Não	10/36	27,78	2,70	(1,24 – 5,84)	0,058
Uso de álcool no show					
Sim	2/4	50,00		1,00	
Não	11/36	30,56	1,63	(0,54 – 4,90)	0,592
Uso de maconha no ensaio					
Sim	1/2	50,00		1,00	
Não	12/38	31,58	1,58	(0,36 – 6,83)	0,592
Uso de cigarro no show					
Sim	1/2	50,00		1,00	
Não	12/38	38,00	1,58	(0,36 – 6,83)	0,592
Uso de maconha no show					
Sim	1/1	100,00		1,00	
Não	26/39	66,67	3,25	(2,02 – 5,20)	0,149
Uso de medicamentos no ensaio					
Sim	1/1	100,00		1,00	
Não	12/39	30,77	1,50	(1,20 – 1,87)	0,487
Uso de medicamentos no show					
Sim	0/0	0,00		1,00	
Não	27/40	32,50	0,00	(0,00 – 0,00)	<0,001
Uso de cocaína no show					
Sim	0/0	0,00		1,00	
Não	27/40	32,50	0,00	(0,00 – 0,00)	<0,001

Teste estatístico: Qui-Quadrado de Mantel-Haenszel.

Legenda: RP = Razão de Prevalência, IC = Intervalo de Confiança.