



# Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho

## DVRT - O que é ?

Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho é qualquer forma de desvio vocal relacionado à atividade profissional, que diminua, comprometa ou impeça a atuação ou comunicação do trabalhador, podendo ou não haver alteração orgânica da laringe.

## Sintomas

Cansaço ao falar, rouquidão, falhas na voz, esforço ao falar, pigarro, tremores na voz, perda na eficiência vocal, falta de volume e projeção vocal, ardor na garganta, dor ou tensão cervical.

## Fatores de Risco

O desenvolvimento do DVRT é **multicausal** e está associado a diversos fatores que podem desencadear ou agravar um quadro de alteração vocal. Entre eles podemos citar:

- 1- Característica e organização do trabalho:** jornada de trabalho prolongada, demanda vocal excessiva, falta de autonomia, ausência de pausas, trabalho sob forte pressão.
- 2- Ambiente de trabalho:** muito ruidoso, acústica desfavorável, mobiliário e recursos materiais inadequados, presença de poeira, fumaça, exposição a produtos químicos irritativos, ventilação inadequada.
- 3- Fatores do indivíduo:** alergias respiratórias, influências hormonais, medicações, tabagismo, uso abusivo de bebidas alcoólicas.



## O que você pode fazer para prevenir o DVRT ?

- Diminuir ao máximo as fontes de ruído do ambiente
- Manter boa limpeza do ambiente
- Preferir ventilação natural ao ar condicionado
- Ajustar mobiliário e equipamentos para posição mais ergonômica (head set, mesas, computadores)
- Incluir pausas para descanso vocal durante a jornada de trabalho

- Manter boa hidratação ao longo do dia
- Evitar gritar, sussurrar e pigarrear
- Manter boa postura corporal ao falar
- Não fumar
- Reduzir ingestão de bebidas alcólicas
- Evitar leite e derivados, bebidas gasosas e chocolate antes de utilizar a voz. Prefira a maçã, que tem ação de limpeza da boca e melhora na articulação dos sons.

Fonte: Protocolo Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho - DVRT - MINISTÉRIO DA SAÚDE - 2018