





DVRT – DISTÚRBO DE VOZ RELACIONADO AO TRABALHO

Saber e Cuidar



A **voz** é o som produzido pelos seres humanos, através do qual se expressam emoções e pensamentos. É um instrumento de aproximação entre os indivíduos e reflete nossa personalidade, emoções e saúde. Sem o qual a nossa comunicação, convívio social e profissional podem ser prejudicados.

VOZ PROFISSIONAL



É a forma de **comunicação oral** utilizada por indivíduos que a utilizam para exercer sua atividade ocupacional: professores, operadores de telemarketing, jornalistas, cantores, religiosos, atores, vendedores, agentes comunitários de saúde, radialistas, comentaristas.

DISTÚRBO DE VOZ RELACIONADO AO TRABALHO DVRT

O **DVRT** é definido como qualquer alteração vocal, que esteja associada ao ambiente e processos de trabalho, que causa comprometimento da comunicação e atuação profissional, podendo ou não haver alteração orgânica da laringe.

A combinação de uso prolongado da voz e fatores individuais, ambientais e de organização do trabalho contribui para elevar a prevalência de **queixas vocais** e pode gerar situações de afastamento e incapacidade para o trabalho, além de prejuízos pessoais aos trabalhadores.

FATORES DE RISCO

O desenvolvimento do **DVRT** é multicausal e está associado a diversos fatores:

Característica e Organização do trabalho:

jornada de trabalho prolongada, sobrecarga, acúmulo de atividades ou de funções, demanda vocal excessiva, ausência de pausas e de locais de descanso durante a jornada, falta de autonomia, ritmo de trabalho acelerado para o cumprimento de metas, trabalho sob forte pressão, insatisfação com o trabalho ou com a remuneração, postura e equipamentos inadequados, dificuldade de acesso à hidratação.

Ambiente de trabalho: pressão sonora acima dos níveis de conforto, acústica desfavorável, mobiliário e recursos materiais inadequados ou insuficientes, desconforto e choque térmico, má qualidade do ar, ventilação inadequada do ambiente, baixa umidade, exposição a produtos químicos irritativos de vias aéreas superiores, presença de poeira ou fumaça no local de trabalho.





Fatores relacionados ao indivíduo: idade, sexo feminino, alergias respiratórias, doenças de vias aéreas superiores, influências hormonais, medicações, etilismo, tabagismo.

SINAIS E SINTOMAS

- Cansaço ao falar;
- Rouquidão;
- Garganta seca;
- Esforço ao falar;
- Falhas na voz;
- Perda de voz;
- Pigarro;
- Instabilidade ou tremor na voz;
- Dor ao falar;
- Falta de volume e projeção vocal;
- Pouca resistência ao falar.

No início, os sintomas são pouco perceptíveis, mas aos poucos vão se tornando persistentes, mesmo com **repouso vocal**. Se esse for o seu caso, consulte um médico.

NOTIFICAÇÃO DO AGRAVO - DVRT

Lançado pelo **Ministério da Saúde** em 2018, o Protocolo de Complexidade Diferenciada sobre **Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho (DVRT)**, orienta a identificação, diagnóstico e notificação de alterações vocais causadas por atividades profissionais.

Em agosto de 2024, o **DVRT foi incluído na Lista Nacional de Notificação Compulsória de Doenças, Agravos e Eventos de Saúde Pública** e sua notificação deve ser realizada de forma compulsória em todos os serviços de saúde públicos e privados no Brasil, permitindo a criação de um banco de dados para mapeamento e desenvolvimento de políticas públicas para todo o território nacional.

Todos podem aderir aos cuidados preventivos aplicados no dia a dia, mesmo que não usem a voz profissionalmente.

Dicas de cuidados com a voz:

- Mantenha **boa hidratação** diária. Beba bastante água, em temperatura ambiente ou fresca, principalmente enquanto estiver falando, em pequenos goles. A hidratação diminui a possibilidade de “machucar” as pregas vocais durante seu uso intenso.
- **Evitar tossir, gritar ou pigarrear.** Esses hábitos ocasionam atrito entre as pregas vocais, machucando-as.
- Se tossir for inevitável, mantenha a hidratação adequada, **respire fundo** e degluta, diminuindo a secreção resultante.
- Outra dica para evitar tosse e pigarro é consumir maçã, pois a **fruta** é adstringente e diminui as secreções na garganta.
- Evite bebidas muito **quentes** ou muito **geladas**.





- Mantenha uma **boa postura** corporal ao falar.
- **Evite bebidas alcóolicas**, pois elas atuam como anestésico diminuindo a sensibilidade e nossa percepção ao forçar a voz.
- Evite balas ardidadas ou pastilhas com anestésicos para a garganta, sem prescrição médica. A **diminuição da sensibilidade** pode levar você a forçar a voz sem perceber, agravando ainda os sintomas.
- Não fume, pois a **fumaça é altamente irritante** para as pregas vocais. As toxinas do cigarro, depositadas sobre as pregas vocais, causam edema e lentificação de movimentos, levando a esforço vocal excessivo.
- **Faça repouso vocal** após uso intensivo da voz, estabelecendo pausas durante toda a sua jornada de trabalho, caso use a voz profissionalmente.
- Durante uso de ar-condicionado mantenha hidratação constante para **evitar ressecamento** do trato respiratório.

Texto por Mariana Freire Oliveira Martin da Silva

Artes gráficas por Gabriela Souza Antunes

Referências: Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho – DVRT. Protocolos de Complexidade Diferenciada. Saúde do Trabalhador. Ministério da Saúde, 2018.

Cartilha Cuidados com a Voz – O que você precisa saber – Ministério da Educação - Instituto Federal Rio de Janeiro – Coordenação de Saúde do Trabalhador.

NOTA TÉCNICA Nº 21/2025-CGSAT/DVSAT/SVSA/Ministério da Saúde

VOCÊ SABIA?

O Dia Mundial da Voz é comemorado anualmente em 16 de abril, com o objetivo de conscientizar a população sobre a importância da saúde vocal, prevenir doenças como o câncer de laringe e destacar a voz como um meio de comunicação essencial. A data, comemorada mundialmente, originou-se no Brasil em 1999.

Cuide bem da sua voz.



PREFEITURA DE JUNDIAÍ
DEPARTAMENTO DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE
DIVISÃO DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR
CEREST - CENTRO DE REFERÊNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR