



## **SAÚDE VOCAL EM UM GRUPO DE MULHERES IDOSAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Lavínia Mabel Viana Lopes; Tulia Fernanda Meira Garcia.

*Universidade Federal do Rio Grande do Norte.*

*E-mail: laviniavianna@outlook.com, tulia\_fernanda@yahoo.com.br*

### **1. INTRODUÇÃO**

Atualmente, o Brasil apresenta mais de 20 milhões de idosos, o que equivale a 11% da população, com estimativas de que esse evento triplique até o ano de 2050, o que tornará o Brasil o sexto país com o maior número de pessoas idosas (BRASIL, 2012).

O ser humano passa por um processo de desenvolvimento até, aproximadamente, os 25 anos de idade, atingindo o ápice de suas funções. A partir de então, o processo de envelhecimento toma espaço, causando alterações dos 25 aos 30 anos que ganham velocidade a partir dos 40 anos (PRADO, SAYD, 2004).

A voz humana também passa por um processo de mudanças, trazendo consigo novas características com o passar dos anos, sabendo que a deterioração vocal é comum e tem grande impacto reforçando, muitas vezes, o estereótipo do idoso (MENEZES, VICENTE, 2007). Por causa disso, é necessário o desenvolvimento de atividades que visem proporcionar uma melhora na qualidade de vida do idoso no que se refere à sua saúde vocal, entendendo as diversas dimensões do envelhecimento na busca de contribuir para que ele ocorra de forma ativa.

Visando a promoção da saúde do idoso e melhora na qualidade de vida em voz, esse trabalho tem como objetivo relatar a experiência de um Grupo de Saúde Vocal de Mulheres Idosas.

### **2. METODOLOGIA**

O grupo teve seu início devido o interesse de idosas de um Centro de Convivência de Idosos, em um município no interior do Rio Grande do Norte, de utilizar a voz em prol do canto, mas tinham angústias sobre as mudanças vocais advindas do envelhecimento. O Centro já realizava um grupo informal envolvendo a voz e o canto, mas sem orientação profissional. Para tanto, foi proposto e iniciado o grupo em novembro de 2016, com frequência quinzenal e facilitado por uma Fonoaudióloga do programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica da UFRN.



Durante os primeiros encontros, foi discutido com as idosas as expectativas sobre o grupo de saúde vocal, suas sugestões de temáticas e atividades a serem desenvolvidas. Ainda, ao decorrer dos encontros, foi permitido que elas falassem sobre suas vidas, profissões, atividades de lazer, perspectivas futuras, o papel da voz no decorrer da idade e atividades que gostariam de realizar, tendo a voz como protagonista.

Antes de se iniciar os próximos encontros, foi realizada escuta individual com cada usuária e aplicado questionários de auto avaliação vocal, entendendo a percepção de cada uma sobre suas vozes. Nas conversas individuais, foi dado espaço para as idosas conversarem sobre suas angústias referentes a voz na terceira idade e o que esperavam do grupo, bem como o perfil de interesse no canto (cantores e estilos musicais preferidos). Ao fim, foi realizada triagem vocal com a Fonoaudióloga responsável para conhecer o perfil de voz de cada uma.

Todas as idosas receberam encaminhamentos para o Médico Otorrinolaringologista (ORL), para receber o parecer desse profissional sobre possíveis limitações da participação de alguma usuária no grupo, ressaltando que esse não é um critério para exclusão, mas sim um componente importante de cautela, respeitando a individualidade do sujeito. Todas foram responsabilizadas de procurar o atendimento na rede de saúde do município e trazer os resultados quando prontos.

Os encontros do grupo ocorrem quinzenalmente, têm duração de 1 (uma) hora e 30 (trinta) minutos, as cadeiras são distribuídas em forma de círculo e todas as temáticas são abordadas por meio de uma roda de conversa, com diálogos e troca de experiências e o encerramento traz consigo o próximo assunto a ser abordado.

Os encontros são norteados pela temática selecionada para o dia e as idosas ficam responsáveis de escolher as músicas, poesias, peças de teatro e qualquer outro tipo de atividade que faça uso da voz da maneira que fiquem satisfeitas. São disponibilizados os últimos 30 minutos dos encontros para as idosas ensaiarem as músicas elencadas pelo grupo e demais atividades que tenham preparado para o dia.

Sempre que existem datas comemorativas na cidade, é realizada articulação entre o grupo e o município para realização de apresentação. Durante os encontros, foi escolhido o nome “De bem com a vida” para o grupo, sugerido pelas participantes.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O grupo tem funcionado com boa adesão, sendo composto, atualmente, por 15 idosas e tendo baixo índice de desistência (duas pessoas, no total). Todos os temas trazidos têm boa



participação delas, uma vez que são escolhidos em comum acordo, seguindo o perfil de interesse exposto pelas usuárias.

Os principais temas elencados nas conversas iniciais e avaliações individuais foram: Voz na senescência, cuidados com a voz, influência da postura e respiração no uso da voz, relação entre refluxo gastroesofágico e voz, melhoras na qualidade vocal, enfrentamento de mudanças advindas da idade e como conseguir cantar bem.

Durante os momentos de conversa, é possível identificar a percepção – por parte das idosas – dos prejuízos na voz advindos da idade, mas esse não é um quesito desmotivador, uma vez que as atividades vocais despertam nelas uma valorização da sua voz como instrumento transmissor de informações as outras pessoas. Segundo Aquino et al (2016) a prática do canto motiva e encoraja idosos a serem mais ativos tanto no que diz respeito aos aspectos físicos, como sociais e isso pode contribuir na qualidade vocal.

Poucas idosas trouxeram os resultados do atendimento com o Médico ORL, justificando a quantidade pequena de vagas ofertadas do serviço pela Secretaria de Saúde do Município, o que dificulta um diagnóstico preciso sobre as alterações encontradas na avaliação vocal e na auto avaliação realizada por elas, bem como cuidados mais precisos sobre cada uma.

Quando se discute no grupo temáticas relacionadas a cuidados com a voz, percebe-se que as idosas mantêm o interesse na conversa o que pode se justificar por causa da vontade que as usuárias têm de melhorar a voz e praticar o canto e outras atividades vocais com maior qualidade, favorecendo a presença de bons hábitos e cuidados com a voz. Soares et al (2007) apresentaram os resultados de hábitos vocais em dois grupos de idosas, comparando os hábitos de um grupo que recebeu orientação e outro que não recebeu. O grupo com orientação apresenta menor frequência de realização de hábitos inadequados quando comparado ao grupo sem orientação.

Ainda se percebe que as idosas ficam receosas quando convidadas a cantar em eventos públicos ou realizarem apresentações em atividades no próprio Centro de Convivência, expondo as angústias sobre a qualidade vocal na senescência e o medo do olhar dos outros sobre este fato. Quando discutido sobre essas questões, é ressaltado as idosas a importância de a atividade satisfazer cada uma, primordialmente, permitindo conforto e bem-estar na realização desta e confiança no que foi proposto a ser feito.

A atuação fonoaudiológica junto ao grupo de idosas é vista de forma positiva, uma vez que esse é um trabalho pioneiro no Município em que se realiza. Para Penteado e Penteado (2009), a assessoria fonoaudiológica no canto em coral com idosas é fundamental, visando



colaborar com o desenvolvimento da percepção sobre a voz, cuidados e prevenção dos efeitos da senescência no uso da voz, contribuindo na promoção da saúde do idoso

#### 4. CONCLUSÕES

Portanto, a prática em grupo visando contribuir com a melhora da qualidade de vida no que diz respeito à saúde vocal de mulheres idosas pode ser avaliada como efetiva, entendendo que é necessário permitir a participação ativa das usuárias na decisão de temáticas e andamento do grupo e buscando compreender como o processo de envelhecimento é vivido e percebido. O grupo tem finalidade de, no futuro, ter seguimento por parte das próprias idosas, valorizando o protagonismo destas no processo de saúde.





## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AQUINO, F. S. et al. Característica da voz falada de idosas com prática de canto coral. **CoDAS**. v. 28, n. 4, p. 446-453, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Saúde Suplementar. Plano de cuidado para idosos na saúde suplementar. Rio de Janeiro, 2012.

MENEZES, L. N. VICENTE, L. C. C. Envelhecimento vocal em idosos institucionalizados. **Rev. CEFAC**. v. 9, n. 1, p. 90-8, 2007.

PENTEADO, R. Z. PENTEADO, L. A. P. B. Percepção da voz e saúde vocal em idosas coralistas. **Rev. CEFAC**. v. 12, n. 2, p. 288-98, 2010.

PRADO, S. D. SAYD, J. D. A pesquisa sobre envelhecimento humano no Brasil: grupos e linhas de pesquisa. **Ciência & Saúde Coletiva**. v.9, n.1, p. 57-67, 2004.

SOARES, E. B. et al. A. Hábitos vocais em dois grupos de idosos. **Rev CEFAC**. v. 9, n. 2, p. 221-27, 2007.

