

Felipe Moreti<sup>1,2</sup>  
Fabiana Zambon<sup>1,2,3</sup>  
Mara Behlau<sup>1,2</sup>

# Conhecimento em cuidados vocais por indivíduos disfônicos e saudáveis de diferentes gerações\*

## *Voice care knowledge by dysphonic and healthy individuals of different generations*

### Descritores

Voz  
Disfonia  
Inquéritos e Questionários  
Conhecimento  
Relação entre Gerações  
Fonoaudiologia

### Keywords

Voice  
Dysphonia  
Surveys and Questionnaires  
Knowledge  
Intergenerational Relations  
Speech, Language and Hearing Sciences

### RESUMO

O objetivo deste estudo é identificar as opiniões de indivíduos disfônicos e vocalmente saudáveis sobre os fatores que fazem bem e mal para a voz, analisando-os de acordo com a geração a que pertencem. Oitocentos e sessenta e seis indivíduos (304 sujeitos disfônicos e 562 vocalmente saudáveis; 196 homens e 670 mulheres), categorizados por gerações, 22 indivíduos na *Silent Generation* (1926/-/1945), 180 na *Baby Boomers* (1946/-/1964), 285 na Geração X (1965/-/1981) e 379 na Geração Y (1982/-/2003), responderam a duas questões abertas: “Cite até cinco coisas que você acha que façam bem/mal para a sua voz”. Foram identificadas 5260 respostas (2478 positivas e 2782 negativas) e categorizadas em 365 fatores relacionados à voz. Os três fatores positivos e negativos de maior ocorrência para cada geração foram: *Silent Generation* – fatores positivos: 1 - água, mel e romã, 2 - maçã e 3 - chá de gengibre, exercícios vocais e gargarejo; fatores negativos: 1 - bebidas geladas, 2 - falar muito e 3 - bebidas alcoólicas, fumar e gritar; *Baby Boomers* – fatores positivos: 1 - água, 2 - maçã e 3 - dormir bem; fatores negativos: 1 - bebidas geladas, 2 - gritar e 3 - fumar; Geração X – fatores positivos: 1 - água, 2 - maçã e 3 - aquecimento vocal; fatores negativos: 1 - gritar, 2 - fumar e 3 - bebidas alcoólicas; Geração Y – fatores positivos: 1 - água, 2 - maçã e 3 - aquecimento vocal; fatores negativos: 1 - gritar, 2 - fumar e 3 - bebidas alcoólicas. O impacto das gerações foi mais observado na frequência das respostas que em seu tipo. Água e maçã são os aspectos positivos mais citados em todas as gerações; gritar e fumar são os negativos mais frequentes. Aspectos comportamentais relacionados às crenças foram mais relatados pelas gerações mais antigas.

### ABSTRACT

The purpose of this study was to identify the opinions of both dysphonic and vocally healthy individuals regarding the factors that affect their voices positively and negatively, analyzing them according to the generation to which the participants belong. Eight hundred sixty-six individuals (304 dysphonic and 562 vocally healthy; 196 men and 670 women) categorized by generation: 22 individuals in *Silent Generation* (1926/-/1945), 180 in *Baby Boomers* (1946/-/1964), 285 in *Generation X* (1965/-/1981), and 379 in *Generation Y* (1982/-/2003) responded to two open questions: “Cite five things that you believe are good/bad to your voice?”. Five thousand, two hundred sixty answers were identified (2478 positive and 2782 negative) and organized in 365 factors related to voice care. The three most prevalent positive and negative factors for each generation were as follows: *Silent Generation* – positive factors: 1 - water, honey and pomegranate, 2 - apple, and 3 - ginger tea, voice exercises and gargling; negative factors: 1 - cold drinks, 2 - excessive speaking, and 3 - alcoholic drinks, smoking and screaming; *Baby Boomers* – positive factors: 1 - water, 2 - apple, and 3 - sleeping well; negative factors: 1 - cold drinks, 2 - screaming, and 3 - smoking; *Generation X* – positive factors: 1 - water, 2 - apple, and 3 - vocal warm-up; negative factors: 1 - screaming, 2 - smoking, and 3 - alcoholic drinks; and *Generation Y* – positive factors: 1 - water, 2 - apple, and 3 - vocal warm-up; negative factors: 1 - screaming, 2 - smoking, and 3 - alcoholic drinks. The impact of generation was greater on the frequency of the responses than on their type. Water and apple were the most frequently cited positive factors for all the generations investigated, whereas screaming and smoking were the most frequently mentioned negative factors. Behavioral aspects related to popular beliefs were reported more frequently by the older generations.

### Endereço para correspondência:

Felipe Moreti  
Rua Machado Bittencourt, 361/1001,  
Vila Clementino, São Paulo (SP),  
Brasil, CEP: 04044-001.  
E-mail: felipemoreti@uol.com.br

Recebido em: Junho 08, 2015

Aceito em: Agosto 12, 2015

Trabalho realizado no Departamento de Fonoaudiologia, Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP - São Paulo (SP), Brasil.

\*Apresentado no 22º Congresso Brasileiro de Fonoaudiologia: 8 a 11 de outubro de 2014, Joinville, SC, Brasil.

<sup>1</sup> Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP - São Paulo (SP), Brasil.

<sup>2</sup> Centro de Estudos da Voz – CEV - São Paulo (SP), Brasil.

<sup>3</sup> Sindicato dos Professores de São Paulo – SINPRO-SP - São Paulo (SP), Brasil.

**Fonte de Financiamento:** Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

**Conflito de interesses:** nada a declarar.

## INTRODUÇÃO

A terapia vocal indireta tem como um de seus objetivos contribuir para a conscientização de fatores e hábitos que interferem na produção da voz<sup>(1)</sup>. É tradicionalmente chamada de higiene vocal e consta de uma série de procedimentos que ajudam a cuidar da voz, desde normas de bom senso até recomendações baseadas em pesquisas<sup>(2)</sup>. É complementar à terapia vocal direta, feita por meio de exercícios. O objetivo final da abordagem indireta é auxiliar o próprio paciente a identificar hábitos vocais não saudáveis, modificando-os ou eliminando-os<sup>(3)</sup>.

Estudos científicos têm buscado compreender o conhecimento em cuidados vocais por populações específicas, profissionais<sup>(4)</sup> ou não da voz, disfônicos e/ou vocalmente saudáveis<sup>(5)</sup>. Contudo, esses dados não permitem generalizações visto que pode haver forte influência cultural nestas informações<sup>(4,5)</sup>. Além disso, possivelmente pode haver influência da geração a que o indivíduo pertence, pela forma com que buscam informações, pensam ou interpretam as questões relacionadas à saúde e/ou comportamento<sup>(6)</sup>.

Desta forma, o objetivo deste estudo é identificar as opiniões de indivíduos disfônicos e vocalmente saudáveis sobre os fatores que fazem bem e mal para a voz, analisando-os de acordo com a geração a que pertencem.

## MÉTODOS

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP (parecer nº 86985, CAAE: 04872912.5.0000.5505). Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

O estudo realizado é prospectivo, qualitativo e descritivo. Participaram 866 indivíduos de 18 a 86 anos, 196 homens e 670 mulheres, sendo 304 disfônicos (com queixa vocal e diagnóstico

otorrinolaringológico) e 562 vocalmente saudáveis (ausência de queixas e/ou problemas vocais/laríngeos), categorizados pelas gerações a que pertencem<sup>(6)</sup>: 22 indivíduos da *Silent Generation* – SG (nascimento 1926/-/1945), 180 da *Baby Boomers* – BB (1946/-/1964), 285 da Geração X (1965/-/1981) e 379 da Geração Y (1982/-/2003). Todos os indivíduos preencheram questionário com dados demográficos e duas questões: “Cite até cinco coisas que você acha que façam bem/mal para a sua voz”. As respostas foram tabuladas e categorizadas para se obter uma lista de fatores relacionados à voz e identificar os positivos e negativos para cada geração.

## RESULTADOS

Foram levantadas 5260 respostas dos 866 indivíduos (2478 positivas e 2782 negativas). Depois da organização destas respostas e exclusão de itens repetidos, obteve-se uma lista total de 365 fatores relacionados à voz, independente de serem potencialmente positivos ou prejudiciais para a voz, apresentados em ordem alfabética no Quadro 1.

Água e maçã foram relatados por todas as gerações como aspectos potencialmente positivos para a voz, com diferentes frequências de ocorrência. Aquecimento vocal foi mais relatado pelas gerações mais novas, X e Y, enquanto as mais antigas, SG e BB, relataram aspectos comportamentais relativos às crenças, como chás e gargarejos.

Com relação aos aspectos negativos, fumar e gritar foram os de maior ocorrência em todas as gerações, aumentando a frequência de ocorrência nas gerações mais novas. As gerações mais antigas, SG e BB, referiram também com maior frequência de ocorrência que bebidas geladas podem fazer mal para a voz.

As três porcentagens de maior ocorrência de fatores positivos e negativos relacionados à voz para cada geração são apresentadas no Quadro 2.

**Quadro 1.** Fatores relacionados à voz relatados por indivíduos disfônicos e vocalmente saudáveis, organizados em ordem alfabética

| Nº | Fatores relacionados à voz    | Nº  | Fatores relacionados à voz            |
|----|-------------------------------|-----|---------------------------------------|
| 1  | abuso vocal                   | 184 | falta de descanso                     |
| 2  | açaí                          | 185 | falta de higiene oral                 |
| 3  | ácaros                        | 186 | falta de informação sobre saúde vocal |
| 4  | açúcar                        | 187 | felicidade                            |
| 5  | agasalhar a região do pescoço | 188 | ficar em silêncio                     |
| 6  | água                          | 189 | folha de bálsamo (mascar)             |
| 7  | água com limão                | 190 | fonoterapia                           |
| 8  | água com sal                  | 191 | força para cantar                     |
| 9  | água com vinagre              | 192 | forçar a voz                          |
| 10 | água de coco                  | 193 | forçar para falar                     |
| 11 | água morna                    | 194 | fortes emoções                        |
| 12 | água quente                   | 195 | friagem                               |
| 13 | alçaçuz                       | 196 | frutas                                |
| 14 | alegria                       | 197 | frutas cítricas                       |
| 15 | alergias                      | 198 | fumaça                                |
| 16 | alho                          | 199 | fumar                                 |
| 17 | alimentação inadequada        | 200 | gargalhar                             |
| 18 | alimentação saudável          | 201 | gargarejo                             |
| 19 | alimentos ácidos              | 202 | gargarejo com água e pimenta          |

Quadro 1. Continuação...

| Nº | Fatores relacionados à voz | Nº  | Fatores relacionados à voz                    |
|----|----------------------------|-----|-----------------------------------------------|
| 20 | alimentos adstringentes    | 203 | gargarejo com água e sal                      |
| 21 | alimentos anestésicos      | 204 | gargarejo com água e vinagre                  |
| 22 | alimentos cítricos         | 205 | gargarejo com água morna                      |
| 23 | alimentos condimentados    | 206 | gargarejo com água morna e sal                |
| 24 | alimentos gelados          | 207 | gargarejo com água morna e vinagre            |
| 25 | alimentos gordurosos       | 208 | gargarejo com água, vinagre e sal             |
| 26 | alimentos quentes          | 209 | gargarejo com chá de camomila                 |
| 27 | alongamento cervical       | 210 | gargarejo com chá de casca de romã            |
| 28 | ambiente sem ventilação    | 211 | gargarejo com enxaguante bucal                |
| 29 | ambientes arborizados      | 212 | gargarejo com limão                           |
| 30 | andar                      | 213 | gargarejo com limão e sal                     |
| 31 | andar depressa             | 214 | gargarejo com malvona, água morna e sal       |
| 32 | andar descalço             | 215 | gargarejo com própolis                        |
| 33 | angústia                   | 216 | gargarejo com romã                            |
| 34 | ansiedade                  | 217 | gargarejo com sal                             |
| 35 | apoio vocal                | 218 | gargarejo com soro fisiológico morno          |
| 36 | aquecimento vocal          | 219 | gargarejo com suco de limão                   |
| 37 | ar condicionado            | 220 | gargarejo com vinagre                         |
| 38 | ar puro                    | 221 | gargarejo com vinagre e sal                   |
| 39 | ar quente                  | 222 | garoa                                         |
| 40 | ar seco                    | 223 | gelo                                          |
| 41 | articular bem para falar   | 224 | gengibre                                      |
| 42 | articular mal as palavras  | 225 | gengibre com mel                              |
| 43 | ataque vocal brusco        | 226 | gomas                                         |
| 44 | atender telefone           | 227 | gripe                                         |
| 45 | aulas de canto             | 228 | gritar                                        |
| 46 | azia                       | 229 | hábitos vocais inadequados                    |
| 47 | babosa                     | 230 | hábitos vocais saudáveis                      |
| 48 | baixas temperaturas        | 231 | hidratação tópica do trato vocal (gaze úmida) |
| 49 | balas                      | 232 | higiene oral                                  |
| 50 | balas de eucalipto         | 233 | higiene vocal                                 |
| 51 | balas de gengibre          | 234 | hormônios esteroides anabolizantes            |
| 52 | balas de hortelã           | 235 | hortelã                                       |
| 53 | balas de mel               | 236 | imitar vozes                                  |
| 54 | balas de menta             | 237 | inalação                                      |
| 55 | banana                     | 238 | incoordenação da fala com a respiração        |
| 56 | banho quente               | 239 | infecção de garganta                          |
| 57 | barra de cereais           | 240 | insegurança                                   |
| 58 | batata doces               | 241 | intubação orotraqueal                         |
| 59 | beber líquidos             | 242 | iogurte                                       |
| 60 | bebidas ácidas             | 243 | ir à igreja                                   |
| 61 | bebidas alcoólicas         | 244 | lactose                                       |
| 62 | bebidas geladas            | 245 | laranja                                       |
| 63 | bebidas quentes            | 246 | laranja com mel                               |
| 64 | beterraba                  | 247 | laticínios                                    |
| 65 | boa saúde geral            | 248 | legumes                                       |
| 66 | bocejar                    | 249 | leite                                         |
| 67 | bochecho com óleo          | 250 | leite com canela                              |
| 68 | bochecho com vinagre       | 251 | leite com mel                                 |
| 69 | brigar                     | 252 | limão                                         |
| 70 | cacau                      | 253 | maçã                                          |
| 71 | café                       | 254 | maconha                                       |
| 72 | café com leite             | 255 | malva                                         |
| 73 | cafeína                    | 256 | malvona                                       |
| 74 | canela                     | 257 | mau uso vocal                                 |

Quadro 1. Continuação...

| Nº  | Fatores relacionados à voz        | Nº  | Fatores relacionados à voz               |
|-----|-----------------------------------|-----|------------------------------------------|
| 75  | cansaço físico                    | 258 | medicamentos                             |
| 76  | cansaço vocal                     | 259 | medicamentos anestésicos                 |
| 77  | cantar                            | 260 | medicamentos antibióticos                |
| 78  | cantar agudo                      | 261 | medicamentos anti-inflamatórios          |
| 79  | cantar alto                       | 262 | medicamentos corticoides                 |
| 80  | cantar com competição sonora      | 263 | medicamentos para asma (bombinha)        |
| 81  | cantar em karaokê                 | 264 | medicamentos para infecção de garganta   |
| 82  | cantar em registro inadequado     | 265 | medicamentos para refluxo gastresofágico |
| 83  | cantar em tonalidade inadequada   | 266 | mel                                      |
| 84  | cantar muito                      | 267 | mel com alho                             |
| 85  | cantar na tonalidade correta      | 268 | mel com conhaque                         |
| 86  | cantar quando gripado             | 269 | mel com limão                            |
| 87  | cantar sem apoio respiratório     | 270 | mel com manteiga                         |
| 88  | cantar sem técnica vocal adequada | 271 | menta                                    |
| 89  | carne vermelha                    | 272 | microfone durante o canto                |
| 90  | cebola                            | 273 | microfone para dar aulas                 |
| 91  | cenoura                           | 274 | mofo                                     |
| 92  | cenoura com mel                   | 275 | mudança de tempo                         |
| 93  | cerveja                           | 276 | narguilé                                 |
| 94  | chá                               | 277 | nariz entupido                           |
| 95  | chá de açafraão                   | 278 | nebulização                              |
| 96  | chá de boldo                      | 279 | nervosismo                               |
| 97  | chá de camomila                   | 280 | ovo cru                                  |
| 98  | chá de canela                     | 281 | paçoca                                   |
| 99  | chá de capim santo                | 282 | pão                                      |
| 100 | chá de casca de cebola            | 283 | pastilhas                                |
| 101 | chá de casca de romã              | 284 | pastilhas anestésicas                    |
| 102 | chá de cebola                     | 285 | pastilhas de hortelã                     |
| 103 | chá de cebola e alho              | 286 | pastilhas de menta                       |
| 104 | chá de coentro                    | 287 | pera                                     |
| 105 | chá de espinheira santa           | 288 | perfume                                  |
| 106 | chá de folha de abacate           | 289 | período pré-menstrual                    |
| 107 | chá de gengibre                   | 290 | pigarrear                                |
| 108 | chá de guaco                      | 291 | pimenta                                  |
| 109 | chá de hortelã                    | 292 | pimenta do reino                         |
| 110 | chá de limão                      | 293 | pinga                                    |
| 111 | chá de limão com sal              | 294 | pó de cimento                            |
| 112 | chá de maçã                       | 295 | pó de giz                                |
| 113 | chá de romã                       | 296 | poeira                                   |
| 114 | chá mate com limão e mel          | 297 | poluição                                 |
| 115 | chá preto                         | 298 | postura corporal adequada                |
| 116 | chá quente                        | 299 | postura corporal inadequada              |
| 117 | charuto                           | 300 | preparação vocal inadequada              |
| 118 | cheiros fortes/tóxicos            | 301 | produtos químicos                        |
| 119 | chocolate                         | 302 | própolis                                 |
| 120 | choque térmico                    | 303 | qualidade de vida satisfatória           |
| 121 | chuva                             | 304 | queijo                                   |
| 122 | cirurgia                          | 305 | refluxo gastresofágico                   |
| 123 | clima úmido                       | 306 | refrigerantes                            |
| 124 | cochichar                         | 307 | relaxamento                              |
| 125 | comer muito                       | 308 | relaxamento da região cervical           |
| 126 | conhaque                          | 309 | repouso vocal                            |
| 127 | conhecimento da fisiologia vocal  | 310 | resfriado                                |
| 128 | conversar                         | 311 | respeitar seus limites                   |
| 129 | cravo da índia                    | 312 | respirar bem                             |

Quadro 1. Continuação...

| Nº  | Fatores relacionados à voz            | Nº  | Fatores relacionados à voz       |
|-----|---------------------------------------|-----|----------------------------------|
| 130 | cuidados de saúde em geral            | 313 | respirar com apoio               |
| 131 | dar aulas                             | 314 | respirar errado                  |
| 132 | desaquecimento vocal                  | 315 | respirar pela boca               |
| 133 | descansar                             | 316 | rinite                           |
| 134 | desidratação (não consumir líquidos)  | 317 | rir alto                         |
| 135 | doces                                 | 318 | rir muito                        |
| 136 | dormir bem                            | 319 | romã                             |
| 137 | dormir de boca aberta                 | 320 | roupas apertadas                 |
| 138 | dormir mal                            | 321 | roupas confortáveis              |
| 139 | dormir pouco                          | 322 | sair do banho com cabelos úmidos |
| 140 | drogas                                | 323 | sal                              |
| 141 | emocional desequilibrado              | 324 | salsa                            |
| 142 | emocional equilibrado                 | 325 | salsão                           |
| 143 | encher bexigas                        | 326 | sapato de salto alto             |
| 144 | engolir rápido                        | 327 | sedentarismo                     |
| 145 | esforço físico                        | 328 | sinusite                         |
| 146 | estresse                              | 329 | soro fisiológico                 |
| 147 | exercícios físicos                    | 330 | sorrir                           |
| 148 | exercícios para articulação           | 331 | sorvete                          |
| 149 | exercícios para mastigação            | 332 | spray anestésico                 |
| 150 | exercícios para musculatura facial    | 333 | spray anti-inflamatório          |
| 151 | exercícios vocais                     | 334 | spray de menta                   |
| 152 | falar                                 | 335 | spray de própolis                |
| 153 | falar alto                            | 336 | spray para a garganta            |
| 154 | falar ao telefone                     | 337 | suco de goiaba                   |
| 155 | falar baixo                           | 338 | suco de laranja                  |
| 156 | falar com apoio respiratório          | 339 | suco de maracujá                 |
| 157 | falar com competição sonora           | 340 | sucos                            |
| 158 | falar com o queixo erguido            | 341 | sucos cítricos                   |
| 159 | falar com voz fluida                  | 342 | sussurrar                        |
| 160 | falar confortavelmente                | 343 | técnica vocal                    |
| 161 | falar da vida dos outros              | 344 | temperaturas amenas              |
| 162 | falar de costas para o interlocutor   | 345 | tensão ao falar                  |
| 163 | falar devagar                         | 346 | tensão muscular                  |
| 164 | falar durante exercícios físicos      | 347 | tensão na região cervical        |
| 165 | falar em intensidade moderada         | 348 | tomate verde                     |
| 166 | falar em lugar silencioso             | 349 | tossir                           |
| 167 | falar em lugares públicos             | 350 | tranquilidade                    |
| 168 | falar em tom habitual de voz          | 351 | treinamento vocal                |
| 169 | falar fora de seu tom habitual de voz | 352 | tristeza                         |
| 170 | falar menos                           | 353 | uso adequado da voz              |
| 171 | falar moderadamente                   | 354 | uso inadequado da voz            |
| 172 | falar muito                           | 355 | variar tom de voz                |
| 173 | falar normalmente                     | 356 | ventilador                       |
| 174 | falar pausadamente                    | 357 | vento                            |
| 175 | falar pouco                           | 358 | verduras                         |
| 176 | falar quando gripado                  | 359 | vinagre e sal                    |
| 177 | falar rápido                          | 360 | vitamina C                       |
| 178 | falar sem coordenar com a respiração  | 361 | vitaminas                        |
| 179 | falar sem esforço                     | 362 | vocalises                        |
| 180 | falar sem pausas                      | 363 | vocalizar diariamente            |
| 181 | falar suavemente                      | 364 | voz neutra para falar            |
| 182 | falta de cuidado ao cantar            | 365 | xaropes                          |
| 183 | falta de cuidado ao falar             |     |                                  |

**Quadro 2.** Aspectos positivos e negativos relacionados à voz de maior ocorrência para cada geração

| Gerações                         | Fatores positivos                                 | %     | Fatores negativos                     | %     |
|----------------------------------|---------------------------------------------------|-------|---------------------------------------|-------|
| Silent Generation<br>1926/-/1945 | Água<br>Mel<br>Romã                               | 18,18 | Bebidas geladas                       | 40,91 |
|                                  | Maçã                                              | 13,64 | Falar muito                           | 31,92 |
|                                  | Chá de gengibre<br>Exercícios vocais<br>Gargarejo | 9,09  | Bebidas alcoólicas<br>Fumar<br>Gritar | 22,73 |
|                                  |                                                   |       |                                       |       |
| Baby Boomers<br>1946/-/1964      | Água                                              | 58,33 | Bebidas geladas                       | 41,67 |
|                                  | Maçã                                              | 32,78 | Gritar                                | 32,78 |
|                                  | Dormir bem                                        | 13,33 | Fumar                                 | 31,67 |
| Geração X<br>1965/-/1981         | Água                                              | 69,82 | Gritar                                | 43,16 |
|                                  | Maçã                                              | 30,53 | Fumar                                 | 41,75 |
|                                  | Aquecimento vocal                                 | 20,00 | Bebidas alcoólicas                    | 27,02 |
| Geração Y<br>1982/-/2003         | Água                                              | 78,89 | Gritar                                | 47,49 |
|                                  | Maçã                                              | 49,87 | Fumar                                 | 46,97 |
|                                  | Aquecimento Vocal                                 | 22,96 | Bebidas alcoólicas                    | 32,19 |

## DISCUSSÃO

A quantidade semelhante de itens positivos e negativos relacionados à voz mostra que as pessoas reconhecem a possibilidade de efeitos positivos ou negativos vários<sup>(5)</sup>, além do fato de a SG, a mais antiga<sup>(6)</sup>, relatar fatores mais relacionados às crenças que ao conhecimento científico.

Os resultados do presente estudo apontam que alguns aspectos foram comuns para todas as faixas etárias. O consumo da maçã e a hidratação foram os aspectos positivos mais relatados por todas as gerações. A maçã é historicamente relatada há pelo menos duas décadas por sua ação adstringente que auxilia a limpeza da boca e faringe, diminuindo o excesso de secreção e favorecendo uma voz com melhor ressonância<sup>(2,7,8)</sup>. A hidratação é importante para as pregas vocais, pois diminui a viscosidade e, conseqüentemente, o esforço vibratório<sup>(9)</sup>, favorecendo uma melhor qualidade da voz<sup>(2)</sup>, aspecto que pode auxiliar na redução de fadiga vocal<sup>(10)</sup>.

Em relação aos aspectos negativos, gritar e fumar foram os mais relatados por todas as gerações. Gritar é o comportamento de maior risco vocal, pois a laringe é utilizada em sua potência máxima, podendo causar lesões<sup>(2,11,12)</sup>, devendo ser evitado. O tabagismo é altamente nocivo para a voz, pois, no momento em que se traga, a fumaça quente carregada de produtos químicos agride todo o trato respiratório, podendo causar irritação, tosse, edema, aumentando a secreção e infecções<sup>(7,9)</sup>. Sabe-se que pode haver significativa relação entre tabagismo e disfonia<sup>(13)</sup>, além de ser a principal causa de câncer da laringe e pulmões<sup>(2)</sup>, com aumento da taxa de morte<sup>(14)</sup>.

Indivíduos com faixas etárias diferentes avaliam os aspectos relacionados à voz de forma diferente<sup>(15)</sup>, pois cada geração tem sua própria experiência e conjuntos de pressupostos, variando de uma geração para a seguinte<sup>(6)</sup>.

## CONCLUSÕES

Diversos fatores foram apontados como potencialmente positivos e negativos para a voz, muitos deles presentes constantemente, independente da geração dos respondentes.

Nos fatores positivos, água e maçã estão entre os mais citados por todas as gerações; já para os negativos, gritar e fumar apareceram entre os mais frequentes, com maior ocorrência nas gerações mais novas. Aspectos comportamentais relacionados às crenças populares como chás, gargarejos e bebidas geladas foram mais relatados pelas gerações mais antigas. O impacto das gerações foi mais observado na frequência das respostas que em seu tipo.

## REFERÊNCIAS

- Carding PN, Horsley IA, Docherty GJ. A study of the effectiveness of voice therapy in the treatment of 45 patients with nonorganic dysphonia. *J Voice*. 1999;13(1):72-104. [http://dx.doi.org/10.1016/S0892-1997\(99\)80063-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0892-1997(99)80063-0). PMID:10223677.
- Behlau M, Madazio G. Voz: tudo o que você queria saber sobre fala e canto: perguntas e respostas. Rio de Janeiro: Revinter; 2015.
- Gartner-Schmidt JL, Roth DF, Zullo TG, Rosen CA. Quantifying component parts of indirect and direct voice therapy related to different voice disorders. *J Voice*. 2013;27(2):210-6. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvoice.2012.11.007>. PMID:23352061.
- Scheuring EW, Searce L, Nixon T, Cohen SM. Validation of the singing vocal health knowledge questionnaire. In: 42nd Annual Symposium: Care of the Professional Voice; 2013 May 29; Philadelphia. Proceedings. Philadelphia: The Voice Foundation; 2013 [citado em 2015 Jun 08]. [abstract ref#: SLP38]. Disponível em: <http://voicefoundation.org/wp-content/uploads/2013/09/2013Abstracts.pdf>
- Fletcher HM, Drinnan MJ, Carding PN. Voice care knowledge among clinicians and people with healthy voices or dysphonia. *J Voice*. 2007;21(1):80-91. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvoice.2005.09.002>. PMID:16427768.
- Washburn ER. Are you ready for generation X? *Physician Exec*. 2000;26(1):51-7. PMID:10788119.
- Behlau M, Pontes P. Higiene vocal: informações básicas. São Paulo: Lovise; 1993.
- Behlau M, Pontes P. Higiene vocal: cuidando da voz. 4. ed. Rio de Janeiro: Revinter; 2009.
- Verdolini-Marston K, Sandage M, Titze IR. Effect of hydration treatments on laryngeal nodules and polyps and related voice measures. *J Voice*. 1994;8(1):30-47. [http://dx.doi.org/10.1016/S0892-1997\(05\)80317-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0892-1997(05)80317-0). PMID:8167785.
- Yiu EM, Chan RM. Effect of hydration and vocal rest on the vocal fatigue in amateur karaoke singers. *J Voice*. 2003;17(2):216-27. [http://dx.doi.org/10.1016/S0892-1997\(03\)00038-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0892-1997(03)00038-9). PMID:12825654.



11. Behlau M, Oliveira G, Pontes P. Vocal fold self-disruption after phonotrauma on a lead actor: a case presentation. *J Voice*. 2009;23(6):726-32. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvoice.2008.03.006>. PMID:18538985.
12. Lennon CJ, Murry T, Sulica L. Vocal fold hemorrhage: factors predicting recurrence. *Laryngoscope*. 2014;124(1):227-32. <http://dx.doi.org/10.1002/lary.24242>. PMID:23754508.
13. Byeon H. The association between lifetime cigarette smoking and dysphonia in the Korean general population: findings from a national survey. *PeerJ*. 2015;3:e912. <http://dx.doi.org/10.7717/peerj.912>. PMID:25945309.
14. Sharp L, McDevitt J, Carsin AE, Brown C, Comber H. Smoking at diagnosis is an independent prognostic factor for cancer-specific survival in head and neck cancer: findings from a large, population-based study. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2014;23(11):2579-90. <http://dx.doi.org/10.1158/1055-9965.EPI-14-0311>. PMID:25128401.
15. Putnoki DS, Hara F, Oliveira G, Behlau M. Qualidade de vida em voz: o impacto de uma disfonia de acordo com gênero, idade e uso vocal profissional. *Rev Soc Bras Fonoaudiol*. 2010;15(4):485-90. <http://dx.doi.org/10.1590/S1516-80342010000400003>.

### Contribuição dos autores

*FM foi responsável pelo delineamento do estudo, coleta, tabulação, análise dos dados e elaboração do manuscrito; FZ foi responsável pela coleta, tabulação, análise dos dados e elaboração do manuscrito; MB foi a orientadora responsável pelo delineamento do estudo, análise dos dados e revisão final do manuscrito.*