DOI: 10.20396/revpibic.

CUIDADO COM A SAÚDE VOCAL DE MILITARES EM FORMAÇÃO

Júlia Siqueira*, Camila Lima Nascimento, Helenice Yemi Nakamura.

Resumo
Militares possuem uma rotina de atividades que os expõem a fatores condicionantes de agravo à voz. Diante disto, o estudo apresenta uma proposta de Programa de Saúde Vocal para militares em formação envolvendo material informativo com orientações e técnicas de aquecimento e desaquecimento vocal.

Palavras-chave:
Saúde do trabalhador, voz, militares.

Introdução

Os profissionais militares possuem, desde o ingresso na carreira, uma rotina de atividades que os expõem a fatores condicionantes de agravo à voz. A Escola Preparatória de Cadetes do Exército (EsPCEx) é a instituição responsável por selecionar os candidatos e iniciar a formação do oficial do Exército Brasileiro. Durante o primeiro ano de formação na Escola Preparatória, os alunos realizam atividades práticas que exigem alta demanda vocal, para execução de brados e canções associada à atividade física intensa. Em um dia comum de atividades, antes do café da manhã, almoço e jantar os alunos se dividem em três companhias e executam um brado para a entrada ao refeitório.

Outra atividade realizada durante a formação é a sessão de treinamento físico militar (TFM). O TFM é comandado por um oficial militar e, portanto, o aluno em formação da EsPCEx poderá exercer esta função no futuro. Durante uma sessão, o oficial militar comandante da sessão deve realizar a ação de comando indicando o ritmo, a cadência, a quantidade de um exercício, e a tropa, em seguida, deverá executar os movimentos repetindo a contagem[1].

Os militares constituem um grupo profissional que merece um olhar do ponto de vista da saúde vocal, o que enfatiza a importância de pesquisas sobre os impactos vocais nesta profissão e a necessidade de um programa de prevenção de saúde vocal [2].

Diante do uso vocal dos militares em formação, o estudo apresenta uma proposta de Programa de Saúde Vocal que objetiva viabilizar uma formação completa e cuidadosa, aumentando os comportamentos saudáveis.

Resultados e Discussão.

Este projeto é um desdobramento da pesquisa realizada na dissertação "Parâmetros acústicos da voz de militares em formação ao Programa de Treinamento Militar (PTM)", de Nascimento (2014).

A proposta foi elaborada a partir de estudo de campo da rotina profissional dos militares em formação através de três visitas à EsPCEx. O Programa de Saúde Vocal elaborado é composto por material informativo sobre hábitos de higiene vocal e orientações acerca de condutas a serem adotadas para o aprimoramento vocal e técnicas de aquecimento e desaquecimento vocal.

Para que a implementação de exercícios de aquecimento vocal não interfira na rotina de atividades, sugere-se a realização dos exercícios de aquecimento vocal propostos durante a ida até o local de formação para execução de brado, antes do café da manhã, almoço e jantar, de forma individual por cada aluno. As técnicas sugeridas são descritas na tabela 1.

Tabela 1. Exercícios de aquecimento vocal sugeridos.

Técnica	**Alongamento cervical e de ombros.**
Objetivo	Relaxamento e redução da tensão da musculatura da cintura escapular.
Técnica	**Rotação de língua no vestíbulo.**
Objetivo	Melhora da articulação e redução das constrições do trato vocal.
Técnica	**Sons vibrantes.**
Objetivo	Mobilização da mucosa das pregas vocais.

Sugere-se que o desaquecimento vocal seja realizado apenas uma vez ao dia, após execução do último brado do dia, às 18h. A técnica sugerida é descrita na tabela 2.

Tabela 2. Exercícios de desaquecimento vocal sugeridos.

Técnica	**Bocejo-suspiro.**
Objetivo	Desaquecimento vocal e o retorno do padrão muscular de repouso.

Conclusões

Foi elaborada uma proposta de Programa de Saúde Vocal contendo orientações quanto aos hábitos que influenciam na voz, considerando e respeitando a rotina de atividades pré-estabelecidas dos militares em formação. Portanto, buscou-se atividades que auxiliam na manutenção da saúde vocal e na prevenção de agravos ao longo da carreira destes profissionais.

Agradecimentos

Fomentação pelo PIBIC na qualidade de bolsa SAE/Unicamp e CNPq para a realização da pesquisa.

Agradeço à Escola Preparatória de Cadetes do Exército (EsPCEx) por permitir e fornecer o necessário para a realização da pesquisa.

Brasil. Ministério da Defesa. Manual de Campanha EB20-MC-10.350: Treinamento Físico Militar.4.ed. Brasília: **2015.**

2 Nascimento, C. L. Parâmetros acústicos da voz de militares em formação submetidos ao Programa de Treinamento Militar [Dissertação]. Campinas (SP): UNICAMP; **2014.**

(cc) BY-NC-ND