



**PESQUISA E REPRESENTATIVIDADE:  
A CIÊNCIA DE TODOS NÓS**

**UnIRENDEDOR** | **Afya**  
Centro Universitário

## **HIGIENE VOCAL COMO PRÁTICA PREVENTIVA UNIVERSAL: UM OLHAR FONOAUDIOLÓGICO**

18º Congresso de Iniciação Científica, 18ª edição, de 02/05/2025 a 03/05/2025  
ISBN dos Anais: 978-65-5465-152-3

**MORET; Gabriela Pereira<sup>1</sup>, PEREIRA; Karine da Silva Pereira<sup>2</sup>, PEDROSA; Nathália Aparecida Coutinho<sup>3</sup>, FERREIRA; Otaniel do Nascimento<sup>4</sup>, DENUCCI; Moniki Aguiar Mozzer<sup>5</sup>**

### **RESUMO**

A voz representa uma ferramenta indispensável na interação humana, sendo essencial para diversas atividades sociais, educacionais e profissionais. A higiene vocal, definida como o conjunto de hábitos e orientações que visam proteger e conservar a voz, é uma estratégia fundamental no campo da Fonoaudiologia. Diante disso, a preservação da saúde vocal torna-se fundamental para assegurar a efetividade da comunicação e o bem-estar geral dos indivíduos. A higiene vocal, entendida como o conjunto de práticas destinadas à conservação e proteção da voz, configura-se como um importante instrumento de prevenção na Fonoaudiologia. Este trabalho, fundamentado em revisão de literatura, propõe refletir sobre a higiene vocal como uma prática preventiva universal, ressaltando o papel educativo e orientador do fonoaudiólogo. Estudos indicam que medidas simples, como manter a hidratação adequada, evitar comportamentos de abuso vocal, controlar fatores ambientais e adotar um estilo de vida saudável, contribuem para a diminuição dos riscos de alterações vocais, como disfonias, nódulos e lesões nas pregas vocais. A negligência quanto aos cuidados vocais pode impactar de forma negativa a comunicação e a qualidade de vida que pode resultar em alterações e outras lesões que comprometem a qualidade vocal e impactam negativamente as atividades diárias dos indivíduos. Nesse contexto, a atuação fonoaudiológica é indispensável tanto na orientação de grupos específicos, como profissionais da voz, quanto na conscientização da população em geral. Conclui-se que promover a higiene vocal deve ser uma ação contínua e abrangente, incorporada às práticas de saúde pública, visando a preservação da capacidade comunicativa e a promoção da saúde vocal em todas as fases da vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** saúde vocal, Higiene vocal, Fonoaudiologia, Comunicação, Prevenção

<sup>1</sup> UniRedentor/Afya, moretpgabi@gmail.com

<sup>2</sup> UniRedentor/Afya, kalichotty33@gmail.com

<sup>3</sup> UniRedentor/Afya, nathaliapedrosa712@gmail.com

<sup>4</sup> UniRedentor/Afya, otanieln@gmail.com

<sup>5</sup> UniRedentor/Afya, moniki.denucci@uniredentor.edu.br