

NOTA DE IMPRENSA

Politécnico de Setúbal assinala Dia Mundial da Voz com ações de sensibilização para a saúde vocal

Iniciativa envolve estudantes de Terapia da Fala, alertando para cuidados básicos e fatores de risco

Setúbal, 16 de abril de 2026 – A pretexto do Dia Mundial da Voz, que hoje se assinala, a **Escola Superior de Saúde** do Politécnico de Setúbal (ESS/IPS) promove um conjunto de ações dirigidas a docentes e não docentes, enquanto utilizadores profissionais da voz.

A iniciativa, dinamizada pela manhã por estudantes do 4.º ano da Licenciatura em Terapia da Fala, com o envolvimento de outros anos do curso, incluiu a divulgação de um **Reels Educativo** com um guião de aquecimento e arrefecimento vocal em oito passos, de aplicação simples no quotidiano.

Complementarmente, foi também distribuído um **kit simbólico de cuidado vocal**, contendo, entre outros elementos, uma garrafa de água e uma peça de fruta, como forma de reforçar a importância da hidratação e de hábitos saudáveis para a manutenção da função vocal. O kit inclui ainda um panfleto informativo, com descrição de exercícios e um QR Code de acesso a conteúdos digitais.

A ação articula-se com a divulgação do [programa CapacitaVoz](#), formalizado como uma microcredencial que tem sido oferecida à comunidade académica, e que reforça o compromisso do IPS com a promoção da saúde vocal e da comunicação no meio académico.

*“A voz é um elemento central da identidade humana. Acompanha-nos diariamente e permite-nos comunicar ideias, emoções, intenções e conhecimento, inserindo-nos plenamente na vida pessoal, social, profissional e artística”, explica **Sónia Lima, coordenadora do Departamento de Ciências da Comunicação e Linguagem da ESS/IPS**, alertando para a tendência de “reconhecer a sua importância apenas quando surge algum problema, como rouquidão persistente, fadiga vocal ou perda parcial da voz”.*

Ao associar-se à efeméride, este ano sob o mote “Cuidar das nossas vozes”, a ESS/IPS assume também a responsabilidade de ir além da academia e “*sensibilizar a população para os fatores de risco associados às perturbações vocais, incluindo patologias graves, como o cancro da laringe, promovendo simultaneamente a prevenção e o diagnóstico precoce*”, sublinha a docente e investigadora, lembrando alguns cuidados básicos, como estar atento aos sinais de alteração vocal, adotar um estilo de vida saudável e respeitar os limites vocais.

Nesta data, Sónia Lima lembra igualmente o **papel do terapeuta da fala** na prevenção e no tratamento de problemas de saúde vocal, que é “central” nas equipas multidisciplinares de intervenção: “*A sua atuação decorre ao longo de todo o ciclo de vida, desde a infância ao envelhecimento, sempre baseada na evidência científica. Procura minimizar riscos, potenciar a funcionalidade da voz e melhorar a qualidade de vida, capacitando a pessoa para uma relação mais consciente, eficiente e sustentável com a sua voz, seja falada ou cantada, em consonância com as suas necessidades comunicativas, contexto de vida e identidade individual*”.

Entrevista completa disponível no [site do IPS](#).

Carla Ferreira
Informação e Protocolo
Divisão de Comunicação e Relações
Exteriores
T. +351 265710814 | carla.ferreira@ips.pt



CAMPUS DO IPS, ESTEFANILHA
2910-761 SETÚBAL, PORTUGAL
WWW.IPS.PT



Siga-nos nas redes sociais:



--

Sobre o IPS:

Há mais de 40 anos a fazer um caminho consolidado no ensino superior público, o Politécnico de Setúbal (IPS) integra cinco Escolas Superiores que abarcam importantes áreas do conhecimento: engenharias, tecnologias, ciências sociais, educação, desporto, ciências empresariais e saúde. A forte componente prática do ensino, bem como a formação em contexto de trabalho e o estímulo de competências nas áreas da inovação e do empreendedorismo, são traços distintivos do seu ADN. Mantém-se, por isso, há vários anos no topo da empregabilidade do ensino superior politécnico. É ainda membro da Aliança Universitária Europeia E³UDRES² e referência nas áreas da responsabilidade social e sustentabilidade ambiental.

Saiba mais em www.ips.pt.

