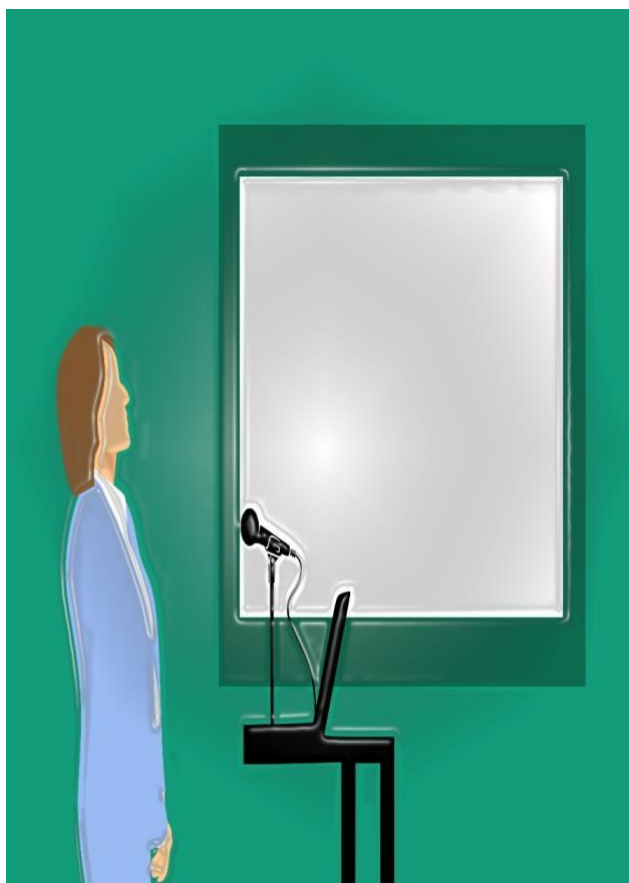


GUIA PRÁTICO PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE VOCAL DO PROFESSOR

NORBIA FERREIRA BRAGA SANTOS



**RECIFE
2020**

Ficha Catalográfica
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

S237g Santos, Norbia Ferreira Braga

Guia prático para a promoção da saúde vocal do professor. /
Norbia Ferreira Braga Santos, Reneide Muniz da Silva. – Recife: Do
Autor, 2020.
9 f.: il.

Material didático e instrucional, 2020.
ISBN: 978-65-87018-21-8

1. Guia – saúde vocal. 2. Voz. 3. Prevenção I. Silva, Reneide
Muniz da. II. Título.

CDU 612.7(036)

APRESENTAÇÃO

Este guia prático destina-se aos professores universitários participantes do Programa de Saúde Vocal do Professor a ser apresentado ao Campus universitário no estado da Bahia, para a realização das oficinas sobre os cuidados relativos à voz.

Norbia Braga

Graduação em Fonoaudiologia pela Universidade Católica de Pernambuco (2016). Pós-graduação Latu Sensu em Motricidade Orofacial com ênfase em Fonoaudiologia Hospitalar e Disfagia pela Faculdade I.D.E. (2018). Mestranda pelo Programa de Pós-graduação Stricto Sensu Mestrado Profissional em Educação para o Ensino na Área de Saúde - FPS norbia0510@gmail.com

Reneide Muniz

Graduação em Enfermagem pela Universidade Federal de Pernambuco (1983) e mestrado em Saúde Pública pelo Centro de Pesquisa A. Magalhães/FIOCRUZ (2002). Doutora em Saúde Materno Infantil na linha de pesquisa de Avaliação de Intervenções em Saúde do Instituto de Medicina Integral Professor Fernando Figueira - IMIP reneide.muniz@gmail.com

Índice

1. A saúde vocal	04
Quais são as alterações da voz?	03
2. A voz como ferramenta de trabalho.....	05
Quem são os profissionais da voz?	06
3. Promoção da saúde vocal do professor.....	07
O que o professor precisa evitar para proteger voz?.....	07
Quais são as práticas saudáveis à voz?	08
Como melhorar o desempenho vocal?.....	09
4. Referências.....	10

1. A saúde vocal.

A saúde vocal está condicionada aos cuidados com a saúde geral e envolve, entre outros aspectos, o equilíbrio com a alimentação, o controle da hidratação, atividades físicas, níveis de estresse, qualidade do sono e outros.

Quais são as alterações da voz?

A alteração na produção da voz é também chamada de **disfonia**,

prejudica a comunicação social e profissional, são

conhecidas como:



2. A voz como ferramenta de trabalho.

As características sociodemográficas e funcionais; o ambiente e a organização do trabalho; aspectos vocais, hábitos e estilo de vida; quando adequados, favorecem a produção vocal do trabalhador. Exemplo, no ambiente de trabalho deve existir o controle de:



Determinadas categorias profissionais utilizam intensamente a voz, no trabalho ao exercerem suas funções. A voz, por sua complexidade, se correlaciona com as características funcionais, traços psicológicos, aspectos sociais e profissionais.

Quem são os profissionais da voz?



3. Promoção da saúde vocal do professor.



Conhecida por atuar em voz e fala, a Fonoaudiologia cuida da comunicação humana e seu desenvolvimento, previne, avalia e trata os problemas de voz e outros.

No decorrer das atividades educacionais, o distúrbio de voz representa um problema que afeta o desempenho dos professores.

A voz do professor demanda atenção vigorosa, aos aspectos que podem interferir na saúde vocal.

O que o professor precisa **evitar** para proteger a voz?

Competição sonora
 Alimentos gordurosos Bebidas geladas
 café **SUSSURRAR**
GRITAR
 Tossir Fumo
 Falar alto Falar muito
 Falar em local amplo
PIGARREAR
 CHOCOLATE Refrigerante
 Bebidas alcoólicas

Evite seguir as receitas caseiras. Gengibre, balas e outros, causam a sensação de alívio por pouco tempo, não resolve o problema e pode mascarar um grave **distúrbio de voz.**

Quais são as **práticas saudáveis** que beneficiam a voz do professor?

Uma excelente iniciativa é beber água em temperatura ambiente em pequenos e repetidos goles, principalmente, nos momentos que utilizar a voz no trabalho. A quantidade de água ingerida deve ser o suficiente para manter a **Hidratação**.



O posicionamento da coluna é importante, a produção da voz se beneficia quando se mantém a **Postura ereta**.

Fazer uma pausa e ficar em silêncio por 20 minutos, durante o horário de trabalho, ou seja, realizar o **Repouso vocal**.

Dar preferência às salas menores ou utilizar o microfone em salas maiores, habituar-se em ficar de pé em frente e próximo aos alunos, favorece a **Acústica adequada**.

Ao bater palmas para chamar a atenção dos alunos, o professor evita falar alto ou gritar, impede o desgaste das pregas vocais e o esforço vocal, ou seja, um **Hábito saudável**.

Exames de rotina com médico otorrinolaringologista e fonoaudiólogo especialista em voz favorecem o tratamento e podem viabilizar o **Diagnóstico precoce**.

Como **melhorar o desempenho** vocal?

Os exercícios vocais são técnicas personalizadas, que podem ser realizadas diariamente para fortalecer as estruturas envolvidas na produção da voz. Especialistas recomendam que o exercício vocal deva ser adequado a cada pessoa e que o fonoaudiólogo é o profissional que auxilia na reabilitação da voz.

Algumas dicas:

Troque a tosse ou o pigarro por outra forma de “limpar a garganta”. Quando aparecer a vontade de tossir, se for possível, simule a deglutição, engolindo a saliva por repetidas vezes ou tome pequenos goles de água, em temperatura ambiente, para eliminar a secreção da garganta e **diminuir a tosse.**

Antes de utilizar a voz no trabalho, pratique o **aquecimento vocal**, com exercícios simples e realizados de modo confortável. Primeiro, encoste a língua no céu da boca e produza um som (“trrr”), (=criança imitando telefone); depois, vibre os lábios para produzir um som (“brrr”), (=criança imitando o barulho do motor do carro), antes de produzir os sons de ambos os exercícios, respire profundamente,

o ar será o combustível para o som, acabou o ar, terminou o som. Sugestão, duas séries de três repetições cada. Não realize este exercício de aquecimento, caso tenha alguma dificuldade em fazê-lo.

Os exercícios de **desaquecimento vocal** são eficazes para o relaxamento corporal e favorecem o retorno ao estado normal da voz. Para desaquecer a voz, o professor poderá: **beber água** em pequenos goles e temperatura ambiente; **relaxar os ombros**; fazer **bocejos** (exercício que consiste em simular bocejos, oito ou mais vezes); ficar em **silêncio** por 20 minutos se finalizar.

4. Referencias

- Behlau M. Voz: tudo que queria saber sobre fala e canto/Mara Behlau, GaluciaMadazio. -1. Ed.- Rio de Janeiro: Revinter, 2015 p. 47.
- Cielo Carla Aparecida, Lima Joziane Padilha de Moraes, Christmann Mara Keli, Brum Ricardo. Exercícios de trato vocal semiocluido: revisão de literatura. Rev. CEFAC 2013 Dec 15 (6): 1679-1689.
- Ghirardi ACAM, Ferreira LP. Oficinas de voz: reflexão sobre a prática fonoaudiológica DistúrbComun, 2010 São Paulo, 22(2): 169-175.
- Penha PBC, Medeiros CMA, Bezerra ACD, Medeiros MH, Martins LKG, Duarte LS et al. Efeitos das ações fonoaudiológicas em grupo voltadas à saúde vocal do professor: uma revisão integrativa da literatura. Rev. CEFAC 2019; 21 (3): e1819.
- Penteadó RZ, Pereira IMTB. Qualidade de vida e saúde vocal de professores. Rev Saúde Pública 2007 41(2):236-43.
- Silverio KCA, Gonçalves CGO, Penteadó RZ, Vieira TPG, Libardi A, Rossi D. Actions in vocal health: a proposal for improving the vocal profile of teachers (Ações em saúde vocal: proposta de melhoria do perfil vocal de professores). Pró-Fono Revista de Atualização Científica. 2008 20(3):177-82.
- Simões M. O Profissional de Educação Física e o uso da Voz – Uma Contribuição da Fonoaudiologia Revista Brasileira Atividade Física e Saúde Vol.2000 5 n.1.