

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU EM GESTÃO EM SAÚDE

RAFAEL MACHADO CRUZ

FALE BEM, FALE BAIXINHO:
Programa de Saúde Vocal para o Professor.

Paranaguá

2014

RAFAEL MACHADO CRUZ

FALE BEM, FALE BAIXINHO:

Programa de Saúde Vocal para o Professor.

Projeto Técnico apresentado ao Departamento de Administração Geral e Aplicada do Setor de Ciências Sociais Aplicadas da Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista em Gestão Saúde.

Orientador: Prof^ª. Lillian Daisy Gonçalves Wolff

Paranaguá

2014

RESUMO

A voz tem importância nos processos de comunicação e relacionamento, acrescentando à linguagem nuances que expressam muito do conteúdo emocional envolvido nessas relações, além de ser um elemento que individualiza os sujeitos, através do qual nos tornamos únicos na forma de nos expressarmos. Para os professores a voz é o principal instrumento de trabalho, eles necessitam de uma voz capaz de atender a uma demanda vocal muito grande, aumentam a intensidade da voz para superar o ruído ambiental, sendo considerados, portanto de alto risco para o desenvolvimento de alterações vocais, o que leva ao prejuízo do seu desempenho no trabalho, além de eventualmente acarretar sequelas que comprometerão também a vida social desse profissional.

Considerando esse cenário, o projeto em questão tem por finalidade propor um programa de intervenção que irá compor o Programa de Saúde Vocal para o Professor. Contando com um público alvo de 1.200 educadores da rede municipal de ensino de Paranaguá, a proposta em questão consiste em uma palestra, coleta de dados, análise dos dados, e eventual encaminhamento para diagnóstico e tratamento, pretendendo dessa forma contribuir para a melhora da saúde vocal dos professores, através de preparo e o uso correto da voz, e para melhora da qualidade de vida desses profissionais e também qualidade de ensino, uma vez que os professores estariam com a saúde vocal em dia. Como o programa de intervenção proposto possui também cunho educativo, espera-se que haja mudanças de hábitos deletérios por parte dos professores, prevenindo assim problemas de saúde vocal futuros e a redução de professores afastados por problemas de voz.

Toda ação viabilizada pelo programa em questão terá efeitos na gestão pública, através da redução de gastos com remuneração de professores afastados por ordem médica, ou prejuízos com indenizações trabalhistas, além de reduzir também a falta de professores em sala de aula por motivos de saúde vocal.

Palavras-chave: professor, saúde vocal, qualidade de vida.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
1.1 Apresentação/Problemática.....	5
1.2 Objetivo geral do trabalho.....	6
1.3 Justificativas do objetivo.....	6
2. REVISÃO TEÓRICO-EMPÍRICA	8
2.1 Ações educacionais e preventivas em saúde.....	8
2.1 Problemas vocais relacionados à docência	9
3. METODOLOGIA	12
4. A ORGANIZAÇÃO	12
4.1 Descrição geral.....	12
4.2 Diagnóstico da situação-problema	13
5. PROPOSTA	14
5.1 Desenvolvimento da proposta.....	14
5.2 Plano de implantação	15
5.3 Recursos	16
5.3.1 Recursos materiais e físicos	16
5.3.2 Recursos humanos	17
5.4 Resultados esperados	17
5.5 Riscos ou problemas esperados e medidas preventivo-corretivas	18
6. CONCLUSÃO	19
7. REFERÊNCIAS	20
ANEXOS.....	23

1. INTRODUÇÃO

1.1 Apresentação/Problemática

Voz é som que ocorre a partir da vibração das pregas vocais que se localizam na laringe. Quando o ar sai dos pulmões, no momento da expiração, as pregas vocais se aproximam e vibram. Esta vibração produz um som fundamental que será amplificado e modificado pelas nossas caixas de ressonância que são a laringe, a cavidade bucal e nasal (NICOLÓSI, 2003, *Apud FERREIRA et al*, 2012, p. 381).

Os professores necessitam de uma voz capaz de atender a uma demanda vocal muito grande, falam muito e necessitam aumentar a intensidade da voz para superar o ruído ambiental, isso associado a condições físicas e emocionais inadequadas, podendo prejudicar o desempenho ocupacional em diversos segmentos profissionais. Segundo Behlau (s.d. *Apud* Takahashi 2006), "a voz é o principal instrumento do professor. Ele recebe preparo pedagógico em sua formação, mas não aprende nada sobre o preparo vocal". O mau uso da voz e a comunicação inadequada, além de comprometer o conteúdo didático do professor, podem afastá-lo das atividades em sala de aula.

Mediante ao exposto, a Secretaria Municipal de Educação de Ensino Integral de Paranaguá – SEMEDI em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde implantam o Programa Fale Bem, Fale Baixinho: Saúde Vocal para o Professor. O Programa será desempenhado pelos fonoaudiólogos da Secretaria Municipal de Educação, primando à prevenção, orientação e conscientização dos professores da rede municipal de ensino de Paranaguá, quanto uso correto da voz.

Dentro desse contexto, o presente trabalho se propõe a contribuir para a estruturação, planejamento e aplicação do programa em questão, através de uma proposta de intervenção que consiste em um programa de palestras, coletas de dados e eventuais encaminhamentos a profissionais da saúde, contribuindo desse modo para o planejamento e gestão do programa dentro das instituições envolvidas.

1.2 Objetivo geral do trabalho

- Contribuir para o Programa Fale Bem, Fale Baixinho: Saúde Vocal para o Professor, da Secretaria Municipal de Educação de Ensino Integral de Paranaguá (SEMEDI), com

uma proposta de intervenção voltada aos professores da rede municipal de ensino de Paranaguá.

Objetivos específicos do trabalho

- Elaborar um programa de intervenção pautado na educação vocal, a fim de prevenir, orientar, e identificar os distúrbios e patologias da voz associados à prática da docência.

1.3 Justificativas do objetivo

Os professores necessitam de um padrão de voz adequado para possibilitar clareza e segurança nas informações transmitidas aos seus educandos. Existe a falta de conhecimento da importância de certos cuidados básicos para preservar a voz, podendo ter como consequência o desencadeamento de algumas doenças laríngeas. Queixas constantes como: rouquidão, cansaço ao falar, dores na garganta, perda parcial ou total da voz, vem crescendo, e conseqüentemente aumentando o número de professores afastados das salas de aula.

Segundo Takahashi (2006), a incidência de patologias vocais em professores é alarmante. A porcentagem destes com alteração vocal é muito maior comparada à população em geral, e a outros profissionais que utilizam a voz como instrumento de trabalho. O autor relata um estudo inédito feito em São Paulo mostra que 63% dos professores da rede particular já tiveram problemas de voz. E revela que 15,4 % dos docentes cogitam largar a profissão por dificuldades na fala.

As conseqüências podem ser penosas, levando-os a tratamento fonoterápico, afastamento constante da sala de aula, intervenção cirúrgica e à instabilidade emocional. Alterações essas com prejuízos tanto para o professor, quanto para o aluno e todo o processo educacional. Por isso, é importante que o professor esteja sempre atento para a sua produção vocal, procurando adequá-la, evitando prejuízos à saúde vocal, promovendo o bem estar no trabalho e, conseqüentemente, uma melhora de sua qualidade de vida.

Para Castro e Almeida (2000, p. 07), “a prevenção é o principal meio para se evitar problemas vocais, embora, baseado em experiências de consultório particular, são raros os professores que procuram a terapia fonoaudiológica antes de se estabelecer um problema”.

As ações educativas de comunicação e atenção à saúde potencializam os esforços das políticas públicas quanto à prevenção e tratamento de doenças, sendo necessária a elaboração e aplicação de programas de intervenção teórico-práticos, os quais constituem meios eficientes de promoção e disseminação de educação em saúde, segundo Barbosa; Carvalho (2010, p.16), “...queremos, fundamentalmente, menos doenças, mais vida, mais qualidade de vida e, certamente, vida mais longa...”, com trabalho de “...propiciar e facilitar a organização da sociedade para que possamos superar problemas que nos impedem de viver mais e melhor ou, que não tenhamos tantas incapacidades e nem infelicidades”.

2. REVISÃO TEÓRICO-EMPÍRICA

2.1 Ações educacionais e preventivas em saúde

De acordo com o Ministério da Saúde *Apud* Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo (1997, p. 14): “o fim da ação educativa desenvolver no indivíduo e no grupo a capacidade de analisar criticamente a sua realidade; de decidir ações conjuntas para resolver problemas e modificar situações; de organizar e realizar a ação, e de avaliá-la com espírito crítico”. E evidencia alguns objetivos, para quando pensamos em ações de educação e saúde: relacionar a teoria da educação com a prática vivenciada; Relacionar os conceitos de comunicação e participação à prática educativa; Refletir sobre onde estamos e o que esperamos da ação educativa e Decidir qual é a educação que pretendemos praticar.

Segundo Machado *et al* (2006, p. 336):

“o atendimento integral extrapola a estrutura organizacional hierarquizada e regionalizada da assistência de saúde, se prolonga pela qualidade real da atenção individual e coletiva assegurada aos usuários do sistema de saúde, requisita o compromisso com o contínuo aprendizado e com a prática multiprofissional”.

A promoção da saúde não constitui encargo limitado do setor saúde, mas da integração entre os diversos setores do governo municipal, estadual e federal, articulando políticas e ações que visem com a melhoria das condições de vida da população e da oferta de serviços essenciais aos seres humanos. (ARAÚJO.2004 *Apud* MACHADO *et al.*2006, p. 337).

A implantação ou implementação das ações educativas, inerentes aos planos de ação de saúde, dependerá do interesse e motivação pessoal, da assessoria pedagógica e de sua realidade municipal. De acordo com a Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo (1997, p. 19), ressalva que:

“É sempre bom lembrar que a atividade educativa não é um processo de condicionamento para que as pessoas aceitem, sem perguntar, as orientações que lhes são passadas. A simples informação ou divulgação ou transmissão de conhecimento, de como ter saúde ou evitar uma doença, por si só, não vai contribuir para que uma população seja mais sadia e nem é fator que possa contribuir para mudanças desejáveis para melhoria da qualidade de vida da população”.

Segundo Czeresnia (2003, p.15) “Os programas de promoção da saúde constituem um dos elementos estratégicos centrais no sentido de equilibrar a crescente espiral de gastos com assistência médico-hospitalar nas empresas”.

Ferreira *et al* (2009) levantou, através de *sites* oficiais e questionários , informações que caracterizassem as leis sobre saúde vocal publicadas em todo território nacional até o ano de 2006, concluindo que:

“...o grande número de casas legislativas no Brasil, poucas são as leis propostas a favor da saúde do professor, especialmente em relação à voz. Além disso, para que sejam aplicadas e transformadas em programas de saúde vocal, tais iniciativas devem partir de competência constitucional própria, a fim de garantir os recursos financeiros necessários para a sua viabilização

2.2 Problemas vocais relacionados à docência

"A voz é um componente importante na comunicação interpessoal, uma vez que transmite palavras, mensagens e sentimentos. Devido a isso, torna-se responsável pelo sucesso das interações humanas, tanto em âmbito privado quanto em âmbito profissional." (BEHLAU, DRAGONE, NAGANO, 2004, p.97).

De acordo com Brum (2004, p.14) a “voz, em determinadas profissões, representa um dos principais instrumentos de trabalho e, neste caso, torna-se fundamental ter o conhecimento sobre a produção vocal bem como sobre os cuidados necessários para manter uma voz sempre saudável”.

De acordo com os autores Araújo *et al* (2008) os riscos ocupacionais que trazem prejuízos à voz e à saúde dos docentes podem estar relacionados a sobrecarga associada as funções do professor (jornada de trabalho prolongada; acúmulo de atividades ou de funções; demanda vocal excessiva; ausência de pausas durante a jornada; falta de autonomia), e/ou a características do ambiente de trabalho (ruído no ambiente escolar, choque térmico, ventilação inadequada do ambiente, exposição a produtos irritativos de vias aéreas superiores e presença de poeira no local de trabalho.

Os professores destacam-se como profissionais de alto risco para o desenvolvimento de alterações vocais devido à necessidade de atender a grandes demandas vocais, além de, em muitas situações, intensificar a voz para superar o ruído ambiental. Guimarães (2004, p. 19), relata que o uso diário prolongado e intenso da voz, tem um papel importantíssimo na atividade profissional dos professores e auxiliares de educação, e que por isso mesmo são especialmente vulneráveis a problemas vocais como: rouquidão, edema, nódulo, ou até mesmo calo nas cordas vocais.

É importante salientar que o desgaste na voz ocorre, na maioria das vezes, de maneira lenta e gradual. Segundo Brum (2004, p.15) os principais sintomas vocais que sinalizam um problema de

voz em professores são: cansaço e esforço ao falar, falhas na voz ao final do dia ou da semana, rouquidão, pigarro, voz mais grave, ardência ou secura na garganta, dor ao falar, sensação de garganta raspando, falta de volume e projeção, pouca resistência ao falar, entre outros. Dentre as lesões benignas de pregas vocais, o nódulo vocal, conhecido popularmente como "calos nas cordas vocais", é a lesão mais frequentemente encontrada em professores que apresentam hábitos e conduta vocal inadequada (Quintairo, 2000).

A falta de conhecimento da importância de certos cuidados básicos para preservar a voz pode ter como consequência o desencadeamento de algumas doenças laríngeas. De acordo com a fonoaudióloga Mara Behlau (s.d. *Apud* Takahashi 2006), "a voz é o principal instrumento do professor. Ele recebe preparo pedagógico em sua formação, mas não aprende nada sobre o preparo vocal".

Para Gianinni (2003) é fundamental que, por meio dos levantamentos proporcionados pelo olhar epidemiológico, sejam conhecidos a ocorrência e os fatores associados que estejam prejudicando a vida de uma categoria profissional. Dessa forma, fonoaudiólogos terão melhores condições de avaliação dos problemas associados ao desgaste vocal dos professores através da compreensão do processo de saúde e doença dessa categoria profissional. Ferreira *et al* (2012) realizaram o estudo: Voz do professor: fatores predisponentes para o bem-estar vocal, concluindo que "mesmo tendo conhecimento de fatores prejudiciais ao bem-estar vocal, os mesmos permanecem fazendo parte da rotina e da prática dos professores, fato que alerta o fonoaudiólogo na condução de suas ações junto a esse profissional".

Penteado (2008, p.5) buscou conhecer as condições de trabalho de professores de uma escola da rede particular de ensino, buscando relações entre elas, saúde e qualidade de vida do docente. Concluiu que:

"As condições de saúde vocal se encontram comprometidas e têm relação com o problema do ruído. Destacam-se: insuficiência dos cuidados; comportamentos e hábitos vocais insalubres; queixas vocais; projeção alterações laríngeas; alterações na qualidade e nos parâmetros vocais (rouquidão, projeção vocal inadequada; articulação travada; incoordenação pneumofônica e ressonância laringofaríngea)."

Muitos professores não relacionam tais sintomas ao uso da voz e continuam forçando e desgastando a voz, protelando a ida ao médico para a obtenção de um diagnóstico adequado o que repercute na manutenção e evolução de lesões quando presentes (Vaz *et al.*,2002). Brum (2004, p.15) acrescenta que o professor, mesmo sentindo sinais de cansaço vocal, continua lecionando e forçando a voz, sem tomar nenhum cuidado ou tratar o problema, acabando por desgastar ainda

mais a sua voz, chegando algumas vezes à afonia (perda da voz), o que pode levar à finalização precoce da carreira.

Pesquisas científicas comprovam a grande incidência de alterações de voz em professores, e fazem referência à dificuldade em se desenvolver programas de saúde vocal que conscientizem o professor da importância do uso adequado da voz para a prevenção dos distúrbios vocais (Dragone, 2001).

Segundo Brum (2004, p.20), uma boa voz depende da saúde e harmonia de todo o corpo. Para manter a voz saudável, é importante o professor observar as seguintes orientações: beba água, em temperatura ambiente, inclusive durante as aulas; roupas apertadas prejudicam a respiração e o bom desempenho vocal; não fale muito durante quadros gripais ou crises alérgicas; não coma demais antes da aula, nem ingira alimentos pesados, condimentados, leite e derivados; tossir e pigarrear são hábitos que agredem as cordas vocais; ingira maçã nos intervalos das aulas; evite o fumo, que irrita as cordas; técnicas de massagem, relaxamento e alongamento podem auxiliar no equilíbrio da musculatura corporal, imprescindível para uma boa voz; dentre outras orientações que focam a promoção de saúde, já que de acordo com a Política Nacional de Promoção de Saúde 2006, promover saúde é uma estratégia na qual se confere visibilidade aos fatores que interferem na saúde da população, relacionando-se às diferenças de necessidades, cultura e territórios, buscando a criação de mecanismos que defendam a igualdade e controle social na gestão das políticas públicas (BRASIL, 2006).

3. METODOLOGIA

O presente trabalho possui cunho qualitativo, propondo um programa de intervenção que visa contribuir para o Programa Fale Bem, Fale Baixinho: Saúde Vocal para o Professor. Como o público alvo desse programa é expressivo (1.200 educadores) eles serão divididos, para a aplicação da intervenção, em grupos de 50 participantes previamente recrutados, contando com um total de vinte e quatro encontros. Cada encontro terá duração de 4 horas, com datas a definir.

O programa de intervenção contará com as seguintes etapas:

- Palestra
- Inferência do desgaste vocal dos profissionais atendidos
- Eventual encaminhamento para outros profissionais da saúde

4. A ORGANIZAÇÃO

As organizações envolvidas serão a Secretaria Municipal de Educação de Ensino Integral de Paranaguá – SEMEDI e a Secretaria Municipal de Saúde.

4.1 - Descrição geral

A Secretaria Municipal de Educação de Ensino Integral de Paranaguá – SEMEDI, situada na Rua Antonio Fontes, 02, Centro, Paranaguá – Pr, viabiliza os processos educacionais no ensino fundamental e na educação infantil ofertados pelo Município, possibilitando o desenvolvimento das várias dimensões da formação humana. A SEMEDI conta com 19 Centros Municipais de Educação Infantil, 18 Escolas Municipais – Educação Infantil e Ensino Fundamental, 14 Escolas Municipais em Tempo Integral e 16 Escolas Rurais Municipais. Possui um quadro de aproximadamente 1.200 profissionais, dentre professores e pedagogos. Neste quadro, apresenta uma expressiva porcentagem de professores que se sujeitam a extensas jornadas de trabalho, apresentando dois padrões no município ou município e estado, para ter um poder aquisitivo confortável.

A Secretaria Municipal de Saúde, conta com 21 (vinte e uma) Unidades de Saúde:

- Centro Municipal de Especialidades (CME);

- Unidade de Saúde 24H Balduína Andrade Lobo – Dona Baduca;
- Unidade de Saúde “Dr. Helvécio Chaves da Rocha “(Banguzinho);
- Unidade de Saúde “Rodrigo Gomes” (Valadares - PSF);
- Unidade de Saúde “Bruno Balboni” (Vila Alboit - PSF);
- Unidade de Saúde “Evanil Rodrigues” (Jardim Araçá - PSF);
- Unidade de Saúde “Dr. Simão Aisenman” (Vila Guarani – PSF);
- Unidade de Saúde 24H Domingos Lopes do Rosário – Serraria do Rocha (PSF);
- Unidade de Saúde Luiz Carlos Gomes – Vila do Povo (PSF);
- Unidade de Saúde Guilhermina Mazzali Gaida – Jardim Iguazu (PSF);
- Unidade de Saúde Aline Marinho Zacharias – Vila Garcia;
- Unidade de Saúde “Argemiro de Félix “(Santos Dumont);
- Unidade de Saúde “Sueli Dutra Alves”;
- Unidade de Saúde 24 horas “Segismundo Gonçalves”(Divinéia);
- Unidade de Saúde “Dr. Elias Borges Neto” (Alexandra - PSF);
- Unidade de Saúde Santo Escomação – Maria Luiza;
- Unidade de Saúde Antonio Alves Ferreira – São Miguel;
- Unidade de Saúde São Miguel Gonçalves – Amparo;
- Unidade de Saúde “Flora Neves da Graça” (Nova Brasília);
- Unidade de Saúde “Ana Neves” (Encantadas) e o
- Centro Municipal de Diagnóstico – João Paulo II.

4.2 - Diagnóstico da situação-problema

Estudos mostram que vem crescendo o número de professores apresentando problemas de voz decorrente da jornada de trabalho e do ambiente. São profissionais que dificilmente podem fazer repouso vocal, pois a voz é seu principal instrumento de trabalho.

Vemos uma porcentagem expressiva de professores que apresentam uma carga horária de 08 horas, quando não 12 horas.

Programas de saúde vocal permitem a conscientização por parte dos educadores sobre os problemas vocais e cuidados que deveriam ter na sua rotina de trabalho, sendo uma importante

ferramenta para promover a educação em saúde nessa área. Além disso, o ideal seria que houvesse acompanhamento por parte dos profissionais da fonoaudiologia da rotina e da prática dos professores, pois, segundo Penteado (2007, p.21) as necessidades dos docentes estão distantes daquilo que as tradicionais ações educativas fonoaudiológicas em saúde vocal costumam oferecer.

5. PROPOSTA

5.1 Desenvolvimento da proposta

Faz-se necessário uma parceria entre os gestores da secretaria municipal de educação e secretaria municipal de saúde. Dessa forma, fica a Secretaria de Saúde responsável pelo encaminhamento, do docente que necessitar, ao tratamento médico e fonoaudiológico, em algumas de suas 21 (vinte e uma) Unidades Básicas de Saúde.

Mediante uma equipe pedagógica consideravelmente expressiva que compõe a rede municipal de ensino de Paranaguá, aproximadamente 1.200 profissionais de 67 instituições entre centros e escolas, os encontros ocorrerão no auditório da Secretaria Municipal de Educação de Ensino Integral de Paranaguá – SEMEDI, o qual possui espaço físico suficiente.

Diante desta realidade e a pretensão deste projeto, que é abranger todos ou a maioria dos funcionários, optou-se por formar vinte e quatro grupos de 50 participantes. Na qual a convocação dos professores dar-se-á via telefone.

Os agendamentos ocorrerão uma semana antes do encontro, disponibilizando algumas vagas e será a escola quem fará a convocação de seus profissionais. Esta ação evitará transtorno nas escolas, devido ausência destes professores. A quantidade de vagas por escola dependerá do número de professores daquela instituição.

A proposta consiste em um programa de intervenção que contará com as seguintes etapas:

-Palestra:

A palestra terá duração aproximadamente de 4 horas com explanação de saúde e qualidade vocal, ao final será definido um período para o questionário e para o debate. A palestra terá por

objetivo orientar sobre: definição sobre voz; fisiologia da fonação e respiração; higiene vocal; estratégias para prevenção de problemas vocais; importância do aquecimento e desaquecimento vocal; técnica vocal respiratória; estratégias para uma melhor comunicação em sala de aula, e dicas para melhorar a comunicação em geral. Serão abordadas ainda alternativas para reduzir o desgaste vocal através da utilização de recursos audiovisuais (apresentação em Power-point) em conjunto com materiais impressos em sala de aula.

-Inferência do desgaste vocal dos profissionais atendidos:

Através da coleta de dados realizada por meio de um questionário (anexo) os profissionais qualificarão como está a própria saúde vocal. Esse questionário será aplicado após a palestra, e analisado pelos fonoaudiólogos responsáveis. Os professores que apresentarem indícios de alterações serão convocados pelos fonoaudiólogos a comparecerem no Departamento de Fonoaudiologia da SEMEDI o mais breve possível para devidas condutas.

-Encaminhamento:

Para aqueles casos onde, o professor tenha sido convocado para o retorno no Departamento de Fonoaudiologia da SEMEDI, ou que apresentam sinais de alerta de desgaste vocal. Os profissionais fonoaudiólogos da Secretaria de Educação analisarão as queixas relatadas verbalmente e descritivas, através dos questionários dos professores, passarão a emitir manualmente fichas de encaminhamento para o professor dirija a Secretaria de Saúde, para que exames mais conclusivos sejam realizados (videolaparoscopia, videofluoroscopia da deglutição, gastroscopia), e o posterior tratamento prescrito.

5.2 Plano de implantação

O programa deverá ser apresentado e aprovado pela Secretaria Municipal de Educação e Secretaria Municipal de Saúde do município de Paranaguá. Ficando a primeira responsável pela

implantação do projeto, enquanto que a Secretaria Municipal de Saúde teria a função de avaliadora do programa.

Posteriormente, o programa teria a frequência de no mínimo uma aplicação anual, objetivando assim um melhor controle de prevenção ao bem-estar vocal do professor.

Os encontros ocorrerão de acordo com o seguinte cronograma:

Data	Matutino	Vespertino
A definir	Turma 01	Turma 02
A definir	Turma 03	Turma 04
A definir	Turma 05	Turma 06
A definir	Turma 07	Turma 08
A definir	Turma 09	Turma 10
A definir	Turma 11	Turma 12
A definir	Turma 13	Turma 14
A definir	Turma 15	Turma 16
A definir	Turma 17	Turma 18
A definir	Turma 19	Turma 20
A definir	Turma 21	Turma 22
A definir	Turma 23	Turma 24

5.3 – Recursos

5.3.1 Recursos materiais e físicos

Recursos	Quant.	Descrição
Recursos físicos:	01	Sala ampla e arejada com o mínimo de ruídos;
Recursos materiais:	02	Projetores de slides;
	01	Telão;
	01	Computador;
	01	Aparelho de som;

	1500	Canetas;
	5000	Papel ofício;
	1500	Cópias das apostilas (material de apoio)
	2000	Copos descartáveis
	1500	Copos de água
	100	Maçã;
	50	Barras de chocolate

5.3.2 Recursos humanos

Recursos humanos: horários disponíveis dos 02 (dois) fonoaudiólogos da SEMEDI, o que acarretaria no pagamento de horas extras (4 horas para cada encontro, nos 24 dias de aplicação do programa), já que os mesmos realizarão estas atividades fora do horário de trabalho, uma vez que possuem uma jornada de trabalho na instituição de 30 horas semanais.

5.4 - Resultados esperados

Esperam-se melhorias na estruturação e aplicação do Programa Fale Bem, Fale Baixinho: Saúde Vocal para o Professor, através da proposta do programa de intervenção apresentado, o qual visa obter os seguintes resultados:

- Melhora da saúde vocal dos professores, através de preparo e o uso correto da voz;
- Contribuição para melhora da qualidade de vida desses profissionais;
- Melhora da qualidade de ensino, uma vez que os professores estariam com a saúde vocal em dia;
- Mudanças de hábitos deletérios por parte dos professores, prevenindo assim problemas de saúde vocal futuros;
- Redução de professores afastados por problemas de voz

5.5 - Riscos ou problemas esperados e medidas preventivo-corretivas

O risco desse programa é de haver pouca participação dos professores, seja por pouca adesão por parte dos próprios educadores, ou da dificuldade de liberação por seus gestores da escola. Para que isso não ocorra, será apresentada as equipes pedagógicas das instituições de ensino a relevância deste programa, para que estas se conscientizem e motivem participação dos professores.

6. Conclusão

A falta de preparo e o uso incorreto da voz desencadeiam danos ao aparelho fonador, alguns irreversíveis, constituindo um problema de saúde coletiva que infelizmente ainda está longe de ser resolvido.

A proposta de intervenção descrita nesse projeto técnico irá contribuir para o planejamento e aplicação do Programa FALE BEM, FALE BAIXINHO: Saúde Vocal para o Professor, que anseia proporcionar além de informações, uma maior preocupação, reflexão e mudança de comportamento dos professores com relação ao assunto. Contribuirá para os gestores responsáveis, uma estruturação pré-definida de ações que visam contribuir nas melhorias da qualidade de vida dos profissionais da educação e uma maior qualidade de ensino.

7. REFERÊNCIAS

ARAÚJO, T.M (*et al*). **Fatores associados a alterações vocais em professoras**. Caderno de Saúde Pública. 2008; 24(6): 1229-38.

BEHLAU, Mara; DRAGONE, Maria Lúcia Suzigan; NAGANO, Lúcia. **A voz que ensina**. O professor e a comunicação oral em sala de aula. Rio de Janeiro: Revinter; 2004.

BEHLAU, Mara.; PONTES, Paulo. **Higiene Vocal**. Cuidando da voz. Revinter: Rio de Janeiro, 2001.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Política nacional de promoção da saúde** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 60 p. – (Série B. Textos Básicos de Saúde). Disponível em:< <http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/pactovolume7.pdf>>. Acesso em: 28 de novembro de 2012.

BRUM, Débora Meurer. A Voz do professor merece cuidados. *In*: **Revista Textual**. Publicação semestral - maio 2004. Sinpro: Porto Alegre/RS; 2004

CASTRO E ALMEIDA, Amália Pollastri de. **TRABALHANDO A VOZ DO PROFESSOR**. Prevenir, Orientar e Conscientizar. Monografia apresentada como parte das exigências para a conclusão do Curso de Especialização em Voz. Centro de Especialização em Fonoaudiologia Clínica – CEFAC: Rio de Janeiro, 2000. 42p.

CENTRO DE REFERÊNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR. Coordenadoria de Controle de Doenças. Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo. Centro de Vigilância em Saúde. *In*: **Distúrbios da voz relacionados ao trabalho**. Bepa [periódico na internet].2006 [acesso em 10 jun 2007]. Disponível em: http://www.cve.saude.sp.gov.br/agencia/bepa26_dist.htm.

CZERESNIA, Dina. **Ações de promoção à saúde e prevenção de doenças: o papel da ANS**. 2003. Fórum de Saúde Suplementar. Rio de Janeiro. Julho de 2003.

DRAGONE, M.L.S **Voz do professor: interfaces e valor como instrumento de trabalho**. Araraquara, 2001./Dissertação. Mestrado. Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" UNESP. 2001.

FERREIRA, Leslie P. [et al]. Voz do professor: fatores predisponentes para o bem-estar vocal. In: **Revista Distúrbio da Comunicação**. São Paulo, 24(3): 379-387, dezembro, 2012.

FERREIRA, Léslie Piccolotto. [et al]. Políticas públicas e voz do professor: caracterização das leis brasileiras. In: **Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia**. São Paulo, 2009;14(1):1-7

GIANINNI, Susana Pimentel Pinto. **Histórias que fazem sentidos: as sobre-determinações das alterações vocais dos professores**. [Dissertação] São Paulo: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo; 2003

GUIMARÃES, Isabel. Os problemas de voz nos professores: prevalência, causas, efeitos e formas de prevenção, In: **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, Julho-Dezembro de 2004.

MACHADO, Maria de Fátima Antero Sousa. *Et al*. Integralidade, formação de saúde, educação em saúde e as propostas do SUS - uma revisão conceitual. 2005. In.: **Ciência & Saúde Coletiva**, 12(2):335-342, 2007

MOYSÉS, Samuel Jorge; MOYSÉS, Simone Tetu; KREMPEL, Márcia Cristina. *Avaliando o processo de construção de políticas públicas de promoção de saúde: a experiência de Curitiba*. In: **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. 9(3):627-641, 2004. Disponível em:< <http://www.scielosp.org/pdf/csc/v9n3/a10v09n3.pdf>. >. Acesso em: 08 de agosto de 2010.

PENTEADO, Regina Zanella. *A voz do professor: ambiente de trabalho e condições de saúde – continuidade*. 6º Congresso de Pesquisa, Piracicaba, 2008.

PENTEADO, Regina Zanella. Relações entre saúde e trabalho docente: percepções de professores sobre saúde vocal. In: **Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia**, São Paulo, v.12, n.1, p.18-22, 2007.

QUINTAIROS, S. Incidência de nódulos vocais em professores de pré-escola e seu tratamento. In: **Revista do CEFAC**. Atualização Científica em Fonoaudiologia. 2 (1):16-22, 2000.

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE DE SÃO PAULO. **Educação em Saúde**. Planejando as Ações Educativas: Teoria e Prática. Manual para Operacionalização das Ações Educativas no SUS - São Paulo, 1997. 115 p.

TAKAHASHI, Fábio. 63% dos professores têm problemas na voz. In: **Folha de São Paulo**. 10/06/2006. Disponível em:< http://www.vocalis.com.br/saude_vocal/arq/060610_professores_tem

[_problemas_na_voz.html](#)>. Acesso em: 08 de agosto de 2010.

VAZ, A.C. [et al] Voz do professor: Prevenir é preciso. *In*: FERREIRA, L.P.; SILVA, M.A. A. **A questão ensino-aprendizagem num trabalho profilático de aperfeiçoamento vocal com professores**. São Paulo, Roca. 2002.

ANEXO

QUESTIONÁRIO PARA O AUTOCONHECIMENTO DO PROFISSIONAL DA VOZ

1) Tem o hábito de gritar? Sim não Em quais situações? _____

2) Faz competição vocal (falar alto em ambiente ruidoso com frequência)?

3) Ambientes de trabalho:

- ruidoso ventilador ar-condicionado
 tranquilo mofo empoeirado

4) Apresenta ou já apresentou algum destes sintomas?

- dor de garganta frequente tosse frequente rouquidão frequente
 sensação de garganta "seca" esforço para falar cansaço ao falar
 ardência na garganta necessidade de raspar a garganta com frequência

5) Fuma? Sim não

Há quanto tempo? _____ Quantos cigarros por dia? _____

6) Faz uso de bebida alcoólica? Sim não Quantas vezes por semana? _____

7) Apresenta ou já apresentou algumas dessas alterações respiratórias?

- rinite alérgica resfriados constantes alergia a mofo
 sinusite asma bronquite
 alergia a pó giz laringite faringite
 alergia à poeira

8) Como é a sua alimentação? (tipos de alimentos e horários) _____

9) Pratica esportes? Sim não Qual(is)? _____

10) Costuma beber água durante a regência? Sim não

11) Vestuário durante a regência?

- roupa apertada adereços no pescoço salto alto

12) Usa a voz com frequência em outras atividades além da regência? Sim não

13) Faz ou já fez uso de algum(ns) dos itens abaixo? Sim não

- pastilhas pró-polis sprays
 gargarejo com água e sal gengibre gargarejo com conhaque

14) Em qual(is) situação(ões) sente que a sua voz está melhor? _____

Quando está pior? _____

15) Dorme quantas horas por dia? _____

16) Você se considera uma pessoa:

- tranquila ansiosa outro
 agitada estressada