

UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
COORDENADORIA DE INTEGRAÇÃO DE  
POLÍTICA DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA  
SETOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM  
ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE PARA PROFESSORES DO ENSINO  
FUNDAMENTAL E MÉDIO

CLEBER LOBO GUAITA

DISTÚRBIOS VOCAIS UM PROJETO DE INTERVENÇÃO

CLEBER LOBO GUAITA

**DISTÚRBIOS VOCAIS UM PROJETO DE INTERVENÇÃO**

Monografia apresentada ao Módulo IV – Práticas de Educação em Saúde II como requisito parcial à conclusão do Curso de Especialização em saúde para professores do ensino fundamental e médio, Universidade Federal do Paraná Trabalho, Núcleo de Educação a Distância. Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Sandra Mara Alessi Muntsch.

**JACAREZINHO  
2016**

CLEBER LOBO GUAITA

DISTÚRBIOS VOCAIS UM PROJETO DE INTERVENÇÃO

COMISSÃO EXAMINADORA

Profª MSc.  
Universidade Federal do Paraná

---

Profª Msc.

Universidade Federal do Paraná  
Jacarezinho, 05 de fevereiro de 2016.

À minha família e amigos pela e  
compreensão e apoio durante toda  
minha vida.

## **AGRADECIMENTOS**

À Deus, por tornar possível mais uma vez a conclusão de mais uma etapa em minha vida e carreira.

Gostaria de agradecer a minha família, que me acompanha sempre, que sempre esteve ao meu lado em todos os momentos, me apoiando em cada passo de minha vida, me incentivando e apoiando, principalmente nas horas mais difíceis, me ajudando a levantar a cada tropeço, tropeços esses que me ensinaram e me formaram.

A todos os companheiros que fizeram parte dessa longa jornada de aprendizagem, e que colaboraram com seus conhecimentos, dedicação e carinho.

Agradeço a meus amigos pelo apoio e por terem me suportado ao longo da jornada e todos que colaboraram e fizeram parte comigo deste trabalho.

Os ideais são coisas perigosas. É muito preferível o confronto com as realidades. Estas ferem, mas são muito melhores.

Oscar Wilde

## **LISTA DE ILUSTRAÇÕES**

FIGURA 1 - ESTRUTURAS CARTILAGINOSAS LARÍNGEAS BÁSICAS.....	18
GRÁFICO 1 - RESULTADOS OBTIDOS.....	24
TABELA - CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO.....	25

## RESUMO

GUAITA, Cleber Lobo. **Distúrbios Vocais um Projeto de Intervenção**, 2016. Monografia de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Médio e Fundamental. Universidade Federal do Paraná (UFPR).

Os distúrbios vocais é um tema muito importante, devido à grande incidência de distúrbios vocais em professores, isso tem chamado a atenção devido às queixas, os abusos vocais cometidos e suas consequências e as dificuldades encontradas por esses professores durante seu trabalho. O Objetivo desse trabalho foi procurar e ressaltar os efeitos ambientais e o seu mau uso que pode afetar a voz. Trata-se de um projeto de intervenção, realizado no Colégio Estadual Durval Ramos Filho – EFMN, com os professores do ensino fundamental e médio no período da manhã, cerca de 30 professores participaram. Foi realizado em quatro momentos, no período de dois meses. No primeiro momento foi aplicado um questionário, através da aplicação desse questionário foi possível a investigação das maiores queixas dos professores, do ambiente de trabalho, do uso da voz e etc. No segundo momento uma pequena palestra para os professores, com slides que continham informações sobre a produção da fala e os cuidados com ela, o uso correto da voz e o que não se deve fazer com a voz. Apresentada por uma fonoaudióloga. Nesse terceiro momento foi proposto atividades para promoção da saúde e prevenção, onde foi abordado a saúde vocal e o uso da voz na prática docente, através de oficinas interativas com e técnicos específicos treinamento que foram trabalhadas com grupos pequenos de professores, os grupos continham de 3 a 5 professores. No quarto momento a aplicação do questionário como última avaliação para verificar as mudanças em relação à voz, para avaliar o impacto que teve a intervenção e as melhorias alcançadas com ela na qualidade vida e no trabalho desses professores. Com resultados, foi possível conscientizar a importância da prevenção, da mudança de hábitos. Conclui-se que ações preventivas serviram para minimizar estes distúrbios.

**PALABRAS CHAVE:** Professor; Distúrbio Vocal; Ambiente.



## **ABSTRAT**

GUAITA, Cleber Lobo. **Disorders a Vocal Intervention Project**, 2016 Monograph of Specialization in Health for Middle and Primary School Teachers. Federal University of Paraná (UFPR).

The vocal disorders is a very important topic because of the high incidence of voice disorders in teachers, it has drawn attention because of the complaints, the committed vocal abuse and its consequences and the difficulties faced by these teachers during their work. The aim of this study was to look for and highlight the environmental effects and the misuse that can affect the voice. It is an intervention project, held in State College Durval Ramos Filho - EFMN, with elementary and high school teachers in the morning, about 30 teachers participated. It was carried out in four stages, within two months. In the first instance was the questionnaire, through the application of this questionnaire was possible the investigation of the biggest complaints of teachers, the work environment, the use of voice and etc. In the second phase a short talk to the teachers, with slides that contained information on speech production and care for her, the correct use of voice and what not to do with the voice. Presented by a speech therapist. In this third phase was proposed activities for health promotion and prevention, where the vocal health and the use of voice in teaching practice has been addressed through interactive workshops and specific technical training that have worked with small groups of teachers, the contained groups 3 to 5 teachers. In the fourth time the questionnaire as the final assessment to verify the changes in relation to the voice, to assess the impact that had the intervention and improvements achieved with her acting life and work of these teachers. With results made it possible to raise awareness of the importance of prevention and changing lifestyle. The conclusion is that preventive actions served to minimize these disorders.

**KEY WORDS:** Teacher; Vocal disorder; Environment.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>11</b>
1.2 Objetivos gerais.....	13
1.3 Objetivos específicos.....	13
1.4 Justificativa.....	13
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>14</b>
2.1 Trabalho.....	15
2.2 Condições de trabalho.....	16
2.3 Mecânica da fonação.....	17
2.4 Disfonia.....	18
2.5 Saúde vocal.....	19
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>20</b>
3.1 Local da intervenção.....	21
3.2 Sujeito da intervenção.....	21
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>23</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>24</b>
<b>CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO.....</b>	<b>25</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>26</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Este presente trabalho foi baseado na realidade de muitos professores da rede pública e um pouco de minha própria experiência, quando iniciei na carreira de docente em uma escola pública em Andirá.

O que é levado em consideração nessa pesquisa foi o uso da voz do professor. Com base em estudos realizados entre as classes de profissionais que trabalham ativamente com a voz, na classe dos professores é onde ocorre a maior incidência de distúrbios vocais relacionados ao trabalho.

A comunicação e a socialização do homem vêm de sua voz que desempenha um papel importante nesse processo. Assim os distúrbios podem afetar a vida pessoal, profissional, social e causar muita ansiedade e angústia.

A qualidade de vida está relacionada à voz e a grande maioria dos profissionais na área da docência não tem consciência da importância que a voz tem no desempenho de seu trabalho. Sem se dar conta de que é a sua principal ferramenta para a transmissão de conhecimento, de se comunicar com o outro e é de importância para o elo na relação professor-aluno.

O processo saúde-doença se fundamenta no modo de viver de cada um e está relacionado à qualidade de vida. Devido à falta de informação dos professores com relação ao uso e aos cuidados elementares da voz, às vezes por falta de orientações adequadas para isso. Até que em certo momento começam a ter dores, rouquidão e a voz começam a falhar, apresentado sinais de fadiga, ou mesmo até mesmo uma doença que os impeça de trabalhar. Somente nesse ponto que professor começará a despertar interesse para sua própria voz e os cuidados que deve tomar com ela.

Este fato acontece devido a fatores como: condição de vida e do ambiente de trabalho, por isso deve-se analisar as condições ambientais do trabalho e averiguar os possíveis hábitos vocais inadequados gerados na vida desse educador.

As condições em que o professor utiliza a voz, como: demanda vocal excessiva, junto com as condições ambientais, físicas e emocionais, pode prejudicar o desempenho profissional. Esses fatores podem ajudar a desenvolver o distúrbio da voz e causar grandes impactos. Já que há dificuldade de manter a qualidade vocal

devido ao excesso de horas trabalhadas e mostrar como isso afeta a voz e o reflexo disso na vida profissional.

É essencial que profissional cumpra suas tarefas com uma certa resistência vocal. E com a ajuda de uma fonoaudióloga na tentativa de manter uma melhor qualidade vocal e ajudar com a manutenção, prevenção, promoção da saúde e bem-estar vocal.

## 1.2 Objetivo geral

Desenvolver um projeto educativo com professores do Colégio Estadual Durval Ramos Filho – EFMN, visando à prevenção dos distúrbios vocais, com o intuito de propiciar uma melhor qualidade de vida.

## 1.3 Objetivos específicos

- Identificar as condições de trabalho dos docentes;
- Relacionar os distúrbios vocais com o trabalho;
- Levantar queixas vocais;
- Promover prevenções de distúrbios vocais;
- Transmitir conhecimentos específicos sobre os cuidados com a voz;
- Desenvolver a habilidades de controle da voz.

## 1.4 Justificativa

Os professores têm a responsabilidade de transmitir seus conhecimentos e suas experiências a um certo grupo. Muito está envolvido no processo de transmissão de conhecimentos, um dos recursos utilizados pelos professores são suas próprias vozes, que nada mais é do que sua mais importante ferramenta de trabalho. Além de funcionar com veículo de transmissão de conhecimento, informação e comunicação. É importante que o professor tenha conhecimento disso, já que a voz e a fala têm o papel de atrair para o professor a atenção do aluno por intermédio da entonação, para isso é necessário uma boa articulação para que se possa projetar a voz em uma velocidade adequado.

Por isso, esse trabalho se justifica pelas queixas constantes de professores com dores na garganta, e perda voz ou algo que os impeça de falar. Tendo as causas relacionadas com o ambiente de trabalho, ambiente ruidosos, já que há superlotação das turmas e o professor acaba tendo que elevar o timbre de sua voz, porém ao longo do dia não conseguem mantê-la.

Assim há necessidade que de preparar o professor para enfrentar a carga laboral extremamente exigida pela profissão. A preparação não somente evita

danos a saúde vocal do professor como também pode evitar a falta do mesmo devido às licenças médica por causa do abuso ou mau uso da voz.

Os professores trabalham em salas de aula cheias e sem meios que propiciem uma adequada produção vocal. Seria necessário a utilização de recursos como microfone ou salas projetadas com uma acústica melhor, porém isso não fazer parte da realidade, então assim se torna fundamental aprender a projetar a voz, para não utilizarmos a voz de forma erra, podendo assim gerar algum malefício futuro.

É importante promover a sensibilização dos professores para que dêem a atenção acerca da própria voz, e que possam associar isso com a saúde, o trabalho e a qualidade de vida na escola, para a promoção da saúde a fim de promover mudanças com implicações na saúde geral e vocal.

Para evitar os seguintes sintomas fadiga ou cansaço vocal, rouquidão, perda total da voz, mudanças na qualidade vocal ao falar, sensação desagradável ao falar, dores ou ardores na garganta ao usar a voz, pigarro, tosse, esforço ao falar, garganta seca, irritada ou raspando, falta de ar para falar e etc.

Considerando que os muitos distúrbios vocais são frequentes na profissão dos educadores, devem-se considerar ações fonoaudiológicas para a promoção da saúde, qualidade de vida e condições de trabalho, por entender as particularidades e os limites da voz e suas necessidades, para que assim possam minimizar os problemas e maximizar o potencial vocal.

## **2 REVISÃO DE LEITURA**

A profissão de professor é comumente exposta ao estresse elevado devido aos diversos fatores ligados à organização de seu trabalho e também aos riscos físicos, como por exemplo: o ruído na sala de aula, que pode causar problemas na voz do professor. Esses fatores de riscos para a saúde vocal do professor interagem entre si desencadeando ou agravando as alterações vocais, devido à exposição aos diversos fatores relacionados à organização e ao ambiente de trabalho, segundo Informe Técnico do Centro de Referência em Saúde do Trabalhador –CEREST/SP (2006) ( RIBEIRO, 2013, pg 2).

A alta ocorrência de alterações vocais entre professores se traduzem em diversos problemas como:

“dificulta os procedimentos de interação em sala de aula e, conseqüentemente, prejudica a manutenção da atenção do aluno e sua participação ativa no processo de aprendizagem, além de gerar estresse emocional ao professor. Nestas condições, o cansaço vocal do professor e os sinais de esforço vocal aparecem como fatores de risco para o desenvolvimento de alterações de voz” ( RIBEIRO, 2013, pg 3).

Vieira e Colaboradores (2004) relataram que os professores sofrem conseqüências do ambiente desfavorável em sala de aula, sendo o ruído ambiental (dos alunos, da rua, do ar condicionado, ventiladores), as salas muito grandes com acústica ruim, o número elevado de alunos em sala de aula, a competição sonora com os próprios alunos, o pó de giz, etc., são fatores de risco para saúde e qualidade de vida!

Além disso, o ruído excessivo no ambiente de trabalho exige a elevação da voz para a comunicação, gerando alterações vocais importantes como a disfonia (SERVILHA 2000: BEHLAU: DRAGONE e NAGANO, 2004).

Também existem outras conseqüências do ruído na saúde que podem resultar e alterações do sono, irritabilidade, problemas gástricos, disfunções hormonais, vertigem, etc. (SELIGMAN, 1997: COSTA 1989/90).

## 2.1 Trabalho

O trabalho do professor vai além de dar aulas. Os professores iniciam seu trabalho antes de entrarem em sala de aula porque têm que planejá-las e prepará-las e terminam depois, porque têm que fazer avaliações e corrigi-las. Além de prestar contas das de suas atividades, tanto para as escolas, como para os pais ou responsáveis, suas atividades continuam sob a forma de preenchimento de registros, formulários, cadernetas e da participação em reuniões, fora do horário normal de trabalho. Essas atividades obrigam os professores a trabalhar em casa, ao invés de terem momentos de lazer ou estarem com a família.

A função de professor vai além da função de educador. Os professores são pais/mães, médicos, enfermeiros, psicólogos, padres/pastores, pacificadores, conselheiros, assistentes sociais e etc.

A maioria dos alunos (principalmente os adolescentes) não têm limites, não respeitam o professor e que, para que a aula ocorra, os professores necessitam ensinar lhes limites, fazendo um papel que não é deles. A falta de

funcionários nas escolas de funcionários também contribui para os múltiplos papéis porque exige que os professores o façam.

Os professores estão trabalhando demais, há professores com vários empregos, devido ao baixo salário. A criação recente do piso nacional para os professores da rede pública é uma medida que deve ajudar a combater esse problema.

A profissão de professor está desvalorizada, financeira e socialmente. Na questão financeiramente, porque os salários estão baixos comparados aos profissionais com as mesmas qualificações. Com relação desvalorização social. Ouvimos dizer que a profissão de professor é considerada “a pior profissão”.

Os professores não só se ocupam como também se preocupam com seus alunos, por preparar boas aulas e atividades interessantes, inventar novas atividades, descobrir estratégias para lidar com a indisciplina e fazer malabarismos para ganhar a sua atenção. Muitas vezes ultrapassam as suas funções, como cuidar da sua saúde, comprar-lhes material escolar e até levá-los ao médico.

## 2.2 Condições de trabalho

Algumas condições do trabalho dos professores foram consideradas como fatores de risco com potencial para causar dano físico ou mental. As físicas englobam aspectos como: ruído, ventilação, umidade, temperatura, arranjo físico e posto de trabalho e segurança (ausência de riscos) (MARTINEZ, 2002).

Uma reclamação presente entre os professores é falta de equipamentos para o desenvolvimento do trabalho como: (*datashow*), projetor de slides e etc. A falta desses equipamentos provoca 'brigas' entre docentes. Levando ao aumento do estresse

O estado de conservação dos prédios influencia diretamente nas condições de trabalho do professor, como: prédios sem pintura, com móveis velhos, teto caindo na cabeça, sem iluminação e sujo. Essa falta de infraestrutura interfere na qualidade do trabalho e no modo de todos se relacionarem. Levam o nível de insatisfação quanto à conservação do prédio e a falta de equipamentos.

Os distúrbios da voz podem ser explicados pelo uso intenso, extenso e constante da voz, muitas vezes em condições desfavoráveis como calor ou frio



intenso, mudanças súbitas de temperatura, presença de substâncias irritantes ou alergênicas no ambiente de Trabalho. O ruído é um dos problemas sérios: causado por salas mal localizadas, muitas vezes nas proximidades de outras fontes externas de ruído, como avenidas ou mercados, sem nenhuma proteção acústica, ou mal planejados obrigam o professor a falar sempre mais alto, o que contribui para as alterações de voz. Trabalhar com turmas muito numerosas e/ou com diversas turmas só aumenta o risco destas afecções.

Os professores são caracterizados por profissionais que dependem da voz para exercer sua profissão, sendo sua voz seu instrumento de trabalho. (SOUZA, FERREIRA, 2000).

Esses profissionais necessitam de uma boa saúde vocal, as causas que podem afetar a saúde vocal são variadas e subjetivas, mas sabemos que as condições de trabalho podem influenciar e acelerar o processo de adoecimento desse profissional. Então as condições de trabalho estão associar os distúrbios vocais (PORTO et al. 2004).

### 2.3 Mecânica da fonação

O mecanismo fonatório inicia seu trabalho quando se realiza o processo expiratório. Para que isso aconteça é necessária uma ação conjunta de toda a musculatura intrínseca da laringe, que é formada pelos músculos aritenóideos, cricoaritenóideos laterais e feixe externo do tiroaritenóideos (músculos adutores).

Formado pelo mecanismo abductor das pregas vocais onde se encontra os músculos cricoaritenóideos posteriores. O mecanismo de tensão é feito pelos músculos cricotireóideos pela ação do feixe interno do músculo tiroaritenóideos.

A voz é criada pela vibração das pregas vocais. Quando iniciamos a expiração, assim as pregas vocais se aproximam gerando uma extensão, que resulta no fechamento glótico e, por conseguinte a pressão aérea subglótica. Essas duas forças opostas geram a vibração das pregas vocais.

A pressão na subglótica formada durante a aproximação das pregas vocais. A quantidade de ar expirado que saem dos pulmões é retida ao nível da

glote, o que dá maior velocidade de fluxo de ar ao passar pela da glote (BOONE, 1984).

A pressão na subglóti sobe em comparação com pressão aérea subglótica e as pregas vocais que são separadas.

Por causa da massa das pregas vocais e ao efeito de Bernoulli (efeito de sucção), elas se aproximam (fase de fechamento do ciclo de vocalização).

O efeito de sucção é a junção das pregas vocais, causada pelo ar que passa entre as pregas vocais.

O ciclo vibratório trabalha da seguinte maneira: os adutores intrínsecos aproximam as pregas vocais quando se inicia a expiração; há o aumento da sub pressão; o fluxo de ar passa pela abertura glótica e separa as pregas vocais; a massa estática e o efeito de sucção as aproximam novamente; o ciclo vibratório se inicia novamente (BOONE,1984).

Este ciclo ocorre aproximadamente 125 vezes por segundo na vocalização de um homem adulto e 215 vezes por segundo em uma mulher adulta (BONNE,1984). Ver FIGURA 1.

FIGURA 1 - ESTRUTURAS CARTILAGINOSAS LARÍNGEAS BÁSICAS

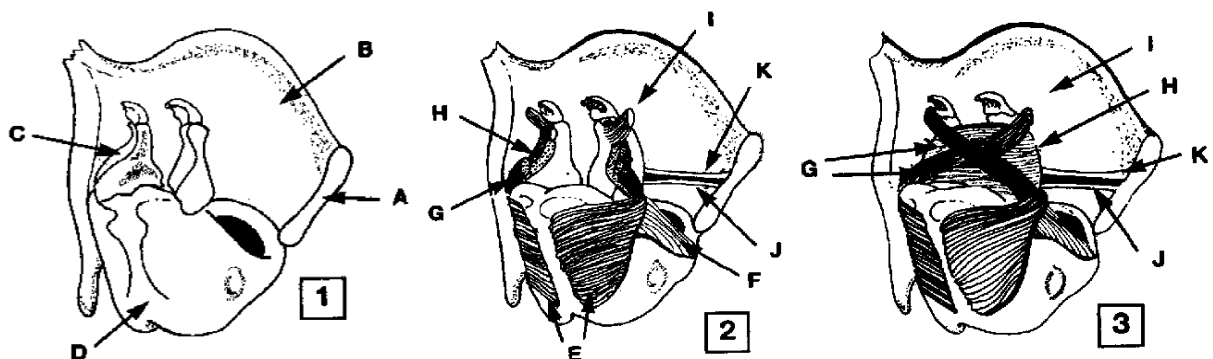


FIGURA 1 - *Estruturas cartilagosas laríngeas básicas*: A) corte da ala direita da tireóidea; B) parede cartilaginosa da tireóidea esquerda; C) cartilagem aritenóidea esquerda; D) posterior da cartilagem cricóidea. Músculos intrínsecos: E) cricoaritenóideo posterior; F) cricoaritenóideo lateral; G) aritenóideo oblíquo; H) aritenóideo transverso; I) ariepiglótico; J) tiroaritenóideo (prega vocal); K) prega ventricular; L) epiglote. (BOONE & McFARLANE, 1994).

## 2.4 Disfonia

Muitos são os autores que corroboram a cerca dessa temática tão pertinente, pois uma das causas são as práticas laborais (PORTO et al. 2004).

Uma delas é a disfonia, segundo Behlau e Pontes, 2001, p.123 a disfonia é qualquer dificuldade ao falar, algo que impeça a produção da voz. Essa dificuldade pode se apresentar de várias maneiras como: cansaço ou esforço ao falar ou ao emitir algum som, rouquidão, dificuldade de manter a voz, dificuldade de manter o volume da voz e projetá-la, falta de eficiência vocal entre outras dificuldades.

A disfonia geralmente se manifesta em indivíduos que tem grande esforço vocal, uma demanda vocal muito grande, principalmente daqueles que fazem da voz uma ferramenta de trabalho, ainda mais sem qualquer preparo adequado e também problemas emocionais pode ser associados à disfonia (FABRON; OMOTE, 2000).

O mau uso da voz pode provocar fonação de grande esforço. O esforço pode resultar em prevalência de fadiga vocal, rouquidão e garganta raspando. Ao chegar nesse ponto o professor nota que durante a excessiva jornada de trabalho a voz vai enfraquecendo, levando a uma fadiga muscular, um desgaste físico e a uma grande tensão músculo devido à tentativa manter o volume vocal normal (OLIVEIRA, 1998).

Vários pontos relevantes foram relacionados à qualidade de vida e trabalho dos professores, entre eles estão o uso mau da voz; sobrecarga de trabalho; problemas emocionais; fatores ambientais como os alérgenos, umidade e ruído devido à grande número de alunos em sala; gripes e infecções das vias respiratórias, esse fatores são predisponentes ou agravantes para o aparecimento da disfonia (BICUDO-PEREIRA, 1999).

Os impactos negativos dos distúrbios vocais são um grande problema para classe dos professores. Entre esses impactos negativos estão às perdas pessoais, sociais, vocacionais e econômicas causadas devido à incompreensão ao falar do profissional. Apesar da atividade de ensino aumentar a incidência de problemas vocais, as ações em favor dos professores são pouco desenvolvidas (MATTISKE et al.1998).

## 2.5 Saúde vocal

Para se ter uma boa saúde vocal o professor precisa realizar algumas recomendações. Recomenda-se ao professor que ande pela sala durante a

aula, para que os alunos possam ouvi-lo mais facilmente, evitando elevar a voz quando os alunos estiverem em silêncio; adequar a intensidade da voz ao ambiente onde se encontra, com um tom e velocidade ameno que melhor lhe convier à voz; colocar ou utilizar corretamente a voz, com a ressonância equilibrada e apropriada; falar o mais calmamente e pausadamente possível, para evitar os desgastes desnecessários gerados pelo esforço; trocar gritos por sinais sonoros como: apitos ou assobios para quando quiser chamar a atenção dos alunos. Isso pode evitar os abusos vocais tão corriqueiros (PLETSCH,1997), (QUINTEIRO,1989), (PINHO,1997), (COLTON & CASPER, 1996), (AYDOS, 2000).

Efeitos climáticos: as causas dos efeitos climáticos na voz podem ser evitados por: agasalhar-se apropriadamente; evitar as correntes de ar; hidratar-se bem favorece a fluidificação das secreções produzidas pelo organismo; evitar ingerir alimentos e bebidas geladas ou quentes em grandes quantidades, pois podem provocar choque térmico, podendo até mesmo causar edemas nas pregas vocais; não ficar falando por um período de tempo muito longo em ambientes muito secos, como em lugares com ar condicionado, pois agride as mucosas das pregas vocais, provocando catarro e irritações nasais e laríngeas. Vícios: Observa-se que aos vícios e maus costumes como: as toxinas encontradas no cigarro lavam a irritação a mucosa das vias respiratórias, causando sintomas como tosse, pigarro, edema e, às vezes, a elevação das secreções; o tabagismo é fator de propensão a incidência de câncer de boca, laringe, esôfago e pulmão; a fumaça da maconha comparada com a do cigarro é mais quente, assim mais agressiva na laringe dos usuários; beber bebidas alcoólicas gera irritação e tem efeito anestésico na região da faringe, o que pode gerar abusos vocais que futuramente vão ser a causa de rouquidão e ardor na região citada; muitos dos medicamentos agem principalmente na região da laringe, gerando alguns efeitos que comprometem o funcionamento do aparelho fonatório, levando ao esforço, ou seja, um abuso desnecessário. Hidratação: é fundamental uma boa hidratação para um desempenho vocal apropriado. Vários autores dizem que a hidratação resulta em bons resultados contra o pigarro constantes, as vozes com sonoridade ruidosas, o aumento e acúmulo de secreção e a rouquidão, e pode diminuir a ocorrência de edemas vocais. Assim recomenda-se fazer a hidratação vocal como uma ação preventiva em profissionais da voz. Alimentação: para aumentar a ação da alimentação na voz é preciso: não ingerir chocolate, leite e seus derivados de dar aula, pois aumentam a secreção do muco no aparelho fonatório, gerando pigarro; não ingerir bebidas gasosas, pois podem dar a sensação de “estufamento” que causa uma situação incomoda que afeta o controle da voz; beber regularmente suco de laranja e limão, eles podem absorver o excesso de secreção localizado no trato vocal; beber muita água é essencial para manter a umidade da garganta, condição manter uma voz saudável.

### **3 METODOLOGIA**

### 3.1 Local da intervenção

Andirá é uma palavra indígena de origem tupi, A cidade de Andirá foi fundada em 1927. Andirá teve sua origem de um povoado de pertencente ao Município de Cambará. Naquele ano foi construída uma Estação Ferroviária que recebeu o nome de Ingá, fruta abundante na região. Ingá foi elevado à categoria de Distrito Judiciário, pertencente ao Município de Cambará. Desmembrado de Cambará, em 30 de dezembro de 1943, foi criado o Município de Andirá.

Na cidade de Andirá é onde este projeto de intervenção foi desenvolvido, mais especificamente no Colégio Estadual Durval Ramos Filho - EFMN, localizada no Bairro Jardim Horizonte, Avenida Goiás, número 1545, no município de Andirá - Paraná / CEP: 86.380-000. A escola foi fundada em 1960, sua estrutura física é formada por dez salas de aulas e mais salas de apoio pedagógico, sala de vídeo, laboratório de informática (Paraná Digital), quadra coberta, cozinha refeitório, banheiros masculinos, banheiros femininos, cantina secretaria e sala de Direção. Seu corpo de funcionários com 75 pessoas, eles são formados por diretor, diretor-auxiliar, professores, secretária, auxiliar-administrativo, pedagogos e auxiliar de serviços Gerais.

Esta escola atende a alunos de classe média baixa, sendo a maioria filhos de trabalhadores rurais, a média de alunos é de 656. As atividades escolares ocorrem no período três períodos e oferta o ensino médio, fundamental e profissionalizante.

Trata-se de um estudo descritivo exploratório quantiqualitativo. O estudo quantitativo correspondeu ao levantamento e análise das queixas de problemas com a voz dos professores e o estudo qualitativo foi desenvolvido por meio dos encontros/momentos com os professores para realizar as práticas educativas

### 3.2 Sujeitos da intervenção

O projeto de intervenção foi idealizado para ser realizada com os professores do ensino fundamental e médio no período da manhã, cerca de 30 professores participaram.

### 1º encontro

O 1º encontro foi realizado em 07 de agosto de 2015. Para iniciar aplicação do projeto de intervenção foi aplicado um questionário, nesse primeiro momento foi feita uma abordagem geral através da aplicação desse questionário para a investigação das maiores queixas dos professores, do ambiente de trabalho, do uso da voz e etc., assim será possível relacionar as variáveis as causas dos problemas e tentar preveni-los. Como este encontro foi programado para durar um período de 1 horas. Onde todos os professores participaram respondendo o questionário.

### 2º encontro

O 2º encontro foi realizado em 17 de agosto de 2015. Esse encontro foi previamente marcado, já que necessitaria de 1 hora para ser realizado. Nesse encontro foi realizada uma pequena palestra para os professores, essa palestra teve como base questionaria realizada no primeiro encontro que serviu para a elaboração da palestra com *slides* que continham informações pertinentes sobre a produção da fala e os cuidados com ela, sobre o uso correto da voz e o que não se deve fazer com a voz. Essa palestra foi apresentada por uma fonoaudióloga aos professores que participaram do projeto de intervenção e as pessoas presentes na escola que se interessaram. Foi iniciar a com uma breve explicação do funcionamento da fala, como projetar a voz e como o mau uso da fala pode ser prejudicial e um breve debate com algumas duvida.

### 3º encontro

O terceiro encontro foi realizado do dia 7 a 11 de setembro de 2015. Nesse terceiro momento foi proposto atividades para promoção da saúde e prevenção, onde foi abordado a saúde vocal e o uso da voz na prática docente, através de oficinas interativas com e técnicos específicos treinamento que foram trabalhadas com grupos pequenos de professores, os continham de grupos de 3 a 5 professores que se encontravam na escola fazendo hora atividade, utilizamos esse momento para que não mexesse na rotina da escola.

Nesse momento foi utilizada uma abordagem que combinava exercícios de função vocal e orientações juntamente com exercícios e técnicas vocais e noções da produção vocal.

Nesse encontro também ocorreu treinamentos de como aquecer e desaquecer voz. Para esses exercícios de aquecimento vocal, foi feito um alongamento corporal e logo após a respiração e a emissão de sons fricativos, exercícios de vibração de língua e lábios e leitura de alguns trava-línguas. Para desaquecer a voz foi feito bocejos e a voz salmodiada.

Esta pratica teve cerca de uma hora de duração com cada grupo nos dias que foram realizadas. O período programado para este momento foi de período suficiente para que as atividades programadas pudessem ser realizadas com sucesso.

#### 4º encontro

O quarto encontro foi realizado do dia 30 de setembro de 2015. Com a aplicação do questionário como última avaliação para verificar as mudanças em relação à voz, esse teste foi aplicado antes e depois intervenção para poder avaliar o impacto que teve a intervenção e as melhores alcançadas com ela na vida e na qualidade do trabalho desses professores.

## **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A saúde vocal dos professores está ligada os vários de fatores que se relacionam desde com ambiente e com as condições e maneiras que suas tarefas laborais são realizadas, seus hábitos, estilos de vida e uso da voz.

Quanto à frequentes queixas vocais, houve uma diminuição da falta e falha da voz, sensações desagradáveis e falta de ar ao falar. Houve também uma diminuição de ardores e dores na garganta, pigarro e/ou tosse, da necessidade de esforço ao falar e garganta seca.

Todos esses benefícios foram decorrentes da ação fonoaudiológica, ela pode ter contribuído para que os professores desenvolvessem e dessem a necessária atenção aos cuidados com a voz e os sensibilizaram para as relações

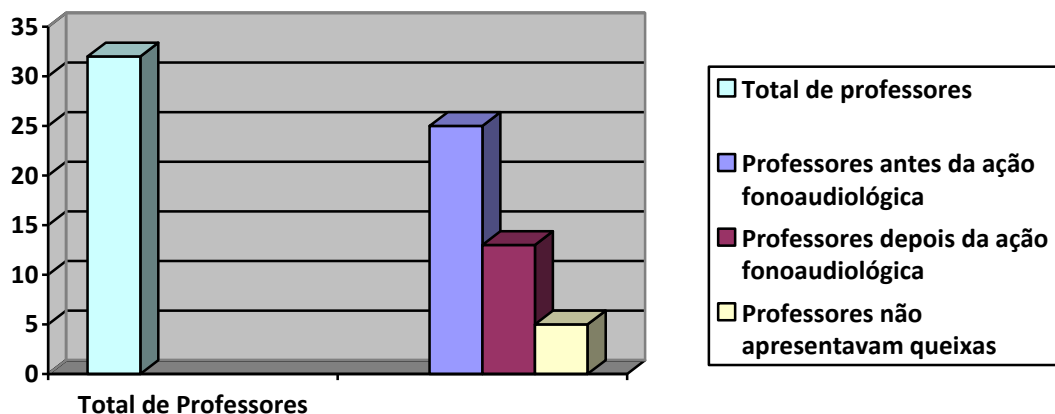
entre voz e qualidade de vida, reavaliando seus críticos em relação aos impactos da voz.

Isso tudo pode ser resultado da realização de alguns cuidados com a saúde vocal e da aplicação de exercícios vocais (aquecimento vocal). Isso pode ter causado um impacto no modo de se utilizar a voz de forma apropriada.

No gráfico 1 observam-se os 30 professores pesquisados, 26 são do sexo feminino e 4 masculino, a faixa etária é de 22 a 50 anos, são professores com carga horária de 40 horas por semana, 25 atuantes em uma única escola e 7 em mais de uma escola.

O Gráfico 1 apresenta as queixas vocais em dois nos momentos antes e depois da ação fonoaudiológica. Não deixaram ter sentir, porém notou-se que houve a diminuição de muitos sintomas como: perda da voz, sensação desagradável ao usar a voz e falta de ar ao falar. Houve um melhora nos sintomas de fadiga e rouquidão e também em relação aos sintomas falhas na voz, ardores ou dores na garganta ao falar, sensação de garganta seca e pigarro e/ou tosse, esforço para falar.

GRÁFICO 1 - RESULTADOS OBTIDOS



## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabemos que muitos dos especialistas na área de voz são categóricos ao dizer que os programas de saúde vocal são necessários para manter a saúde vocal dos professores. Para que pelo mesmo consigam minimizar os efeitos





## REFERÊNCIAS

- AYDOS, B.R.S.; MOTTA, L.; TEIXEIRA, S.B. **Eficácia da hidratação na redução de queixas vocais de professores**. In: Jornal Brasileiro de Fonoaudiologia Porto Alegre: Maio, v. 1, n. 2, 2000.
- BOONE, D.R. **Sua voz está traido você; como encontrar sua voz natural**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.
- BOONE, D.R.; McFARLANE, S.C. **A voz e a terapia vocal**. 5.ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.
- Behlau, Madazio, G.; Feijó, D.;Pontes, P. Avaliação de Voz, In Behlau, M (org). **Voz: o livro de especialista** – volume I, Rio de Janeiro: Revinter, cap.3, p.123,2001.
- COLTON, R.H.; CASPER, J.K. **Compreendendo os problemas de voz: uma perspectiva fisiológica ao diagnóstico e ao tratamento**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.
- Fabron, E.M.G.; Omote, S. **Queixas Vocais entre e outros profissionais**. In Ferreira L.P.; Costa, H.O. (org). **Voz Ativa – falando sobre o profissional da voz**. São Paulo: Roca, p.91-120,2000.
- Mattiske JA, Oates JM, Greenwood KM. **Vocal Problems Among Teachers: A Review of Prevalence Causes Prevention and Treatment**. J Voice 1998; 12(4):489-99.
- Martinez, M.C. (2002). **As relações entre a satisfação com aspectos psicossociais no trabalho e a saúde do trabalhador**. Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-graduação em Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, SP.
- Oliveira IB. **Da voz do professor**. **Fonoaudiologia Hoje**. Soc Brasileira de Fonoaudiologia, São Paulo Frontes Editorial, 1998. 61-68.
- Penteado RZ, Bicudo-Pereira MI. **A voz do professor: Relações entre trabalho, saúde qualidade de vida**. Rev Brasileira de Saúde Ocupacional. 1999; 25 (95/96): 109-130.
- Porto LA, Reis IC, Andrade JM, Nascimento CR, Carvalho FM. **Doenças ocupacionais em professores atendidos pelo Centro de Estudos da Saúde do Trabalhador (CESAT)**. Rev Baiana Saúde Pública. 2004;28(1):33-49.
- Penteado RZ, Pereira IM. **A voz do professor: relações entre trabalho, saúde e qualidade de vida**. Rev Bras Saúde Ocup. 2004;25(95/96):109- 30.
- PLETSCH, F. **Técnicas vocais, relaxamento e saúde vocal do professor**. Dissertação de Mestrado. Curitiba: CEFAC, 1997.

PINHO, S.M.R. **Manual de higiene vocal para profissionais da voz.** São Paulo: Pró-Fono, 1997.

QUINTEIRO, E.A. **Estética da voz.** São Paulo: Summus, 1989.

Souza TMT, Ferreira LP. Caracterização vocal dos professores do município de São Paulo – DREM 5. In: Ferreira LP. Costa HO.(Orgs.). **Voz Ativa: falando sobre o profissional da voz.** São Paulo: Roca, 2000. P.145-62.

Disponível em <<http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/dtbs/parana/andira.pdf>>

Acessado em: 10/06/2015.

Disponível em

<<http://www.cidades.ibge.gov.br/painel/historico.php?lang=&codmun=410110&search=parana|andira|infograficos:-historico>> Acessado em: 10/06/2015.

Disponível em

<<http://www.anddurvalramos.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=12>> Acessado em: 10/06/2015.