

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

KATIA CAMARGO DE FRANÇA SCHMIDT



**PROMOÇÃO DA SAÚDE VOCAL DO  
PROFESSOR: PROJETO DE INTERVENÇÃO**

CURITIBA

2019

KATIA CAMARGO DE FRANÇA SCHMIDT

**PROMOÇÃO DA SAÚDE VOCAL DO PROFESSOR: PROJETO DE  
INTERVENÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao Módulo IV – Práticas de Educação em Saúde II como requisito parcial à obtenção do certificado 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> MSc. Magda Ribas Pinto

CURITIBA

2019

Dedico este trabalho de conclusão de curso à todos os Professores e funcionários da educação.

Reunir-se é um começo, permanecer juntos é um progresso, e trabalhar juntos é um sucesso.

[Napoleon Hill](#)

## RESUMO

Este trabalho é um Projeto de Intervenção que teve como objetivo orientar os professores e profissionais da educação sobre a saúde vocal, foi realizado no Colégio Estadual Yvone Pimentel, os participantes foram em média 60 profissionais da educação. A metodologia foi dividida em 4 etapas, a primeira foi a apresentação do tema aos Professores e Funcionários a sua importância da saúde vocal. Na segunda etapa foi realizada uma Pesquisa sobre a saúde vocal dos participantes, um questionário com 9 questões para verificar a qualidade da saúde vocal dos participantes. Na terceira etapa é Promoção da saúde vocal do professor, dicas de exercícios de alongamentos/aquecimento vocal para serem realizados antes das atividades diárias e sugestões e orientações em um quadro na sala dos Professores e a quarta etapa resultado da saúde vocal, após realizarem a pesquisa, foi entregue via e-mail os resultados para os Professores e funcionários que realizaram o teste, e após a entrega de folder, com as orientações de alimentação e hidratação para adquirir uma saúde vocal adequada para não ter problemas futuros. Com esta intervenção, percebeu a preocupação dos profissionais sobre a saúde vocal, e foi observado que é necessário desenvolver atividades que demonstrem os principais cuidados para orientar profissionais da educação com cuidados com a voz, sendo o seu principal instrumento de trabalho. Visto que muitos professores não obtêm cuidados com este instrumento, devido ao aumento de estudantes na sala de aula, o professor necessita um maior esforço em suas pregas vocais, esquecendo deste instrumento importante. Com esse projeto, tem a intenção de orientar os profissionais da educação a prevenir para que futuramente não sejam prejudicados tendo problemas vocais. A intervenção obteve orientações de como hidratar a sua voz e alguns exercícios para serem realizados antes e após as suas atividades profissionais, com objetivo de orientar para que não tenham problemas com disfonias e outros problemas futuros.

Palavras-chave: Saúde, Voz, Professores.

## SUMMARY

This work is a Project of Intervention that had as objective guides the teachers and professionals of the education about the vocal health, it was accomplished at the State School Yvonne Pimentel, the participants were 60 professionals of the education on average. The methodology was divided in 4 stages, the first was the presentation of the theme to the Teachers and Employees his/her importance of the vocal health.

In the second stage a Research was accomplished about the participants' vocal health, a questionnaire with 9 subjects to verify the quality of the participants' vocal health. in the third stage it is Promotion of the teacher's vocal health, vocal clues of exercises of prolongations / heating for they be accomplished before the daily activities and suggestions and orientations in a picture in the room of the Teachers and the fourth stage resulted of the vocal health, after they accomplish the research, it was given through e-mail the results for the Teachers and employees that accomplished the test, and after the folder delivery, with the feeding orientations and hydration to acquire an appropriate vocal health for not having future problems. With this intervention. he/she noticed the professionals' concern about the vocal health, and it was observed that it is necessary to develop activities that demonstrate the main cares to guide professionals of the education with cares with the voice, being his/her main work instrument. Because many teachers don't obtain cares with this instrument, due to the students' increase in the classroom, the teacher needs a larger effort in their vocal pleats, forgetting about this important instrument. With that project, he/she has the intention of guiding the professionals of the education to prevent so that hereafter they are not prejudiced tends vocal problems. The intervention obtained orientations of as it moisturizes his/her voice and some exercises for they be accomplished before and after their activities

Key words: Health, Voice, Teachers.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	08
1.1 CONTEXTO E PROBLEMA	09
1.2 OBJETIVOS	10
1.3 JUSTIFICATIVA	
10	
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA</b>	12
2.1 VOZ: SUA PRODUÇÃO	12
2.2 PROMOÇÃO DA SAÚDE VOCAL	14
2.3 CUIDADOS COM A VOZ	16
2.4 EXERCÍCIOS AQUECIMENTO/ALONGAMENTO SONORO PARA A VOZ	18
<b>3 METODOLOGIA</b>	25
3.1 CENÁRIO DA INTERVENÇÃO	25
3.2 TRAJETÓRIA METODOLÓGICA	25
<b>4 RESULTADOS/ANÁLISE DOS DADOS</b>	28
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	45
<b>REFERÊNCIAS</b>	46
<b>ANEXO</b>	48
Anexo 1 – Formulário da pesquisa sobre a saúde vocal	48

## 1 INTRODUÇÃO

Para atuar como Professor, é necessário ter cuidados com o principal instrumento, que é a voz. Sem ela não tem condições a desenvolver uma interação com os seus estudantes.

A voz do professor pode modificar e apresentar sintomas vocais. A possibilidade de disfonia nestes profissionais é de 20 a 80% e seu efeito é um campo variável, prejudicando a vida do docente e a qualidade da aula para o aprendizado dos alunos..(RODRIGUES,2017 p.03)

Com esta preocupação, é necessário desenvolver atividades que demonstrem os principais cuidados para orientar profissionais da educação com cuidados com a voz, sendo o seu principal instrumento de trabalho

Mas, o que é este instrumento tão importante a um profissional da educação?

A Kasawa conceitua a voz como: “um instrumento de comunicação extremamente versátil”. (KASAWA, 2008, p.16)

Behlau define a voz como: “É a fonação acrescida de ressonância. Assim sendo do ponto de vista físico a voz é o som produzida pela vibração das pregas vocais, modificadas pela cavidades abaixo e acima dela, ditas cavidade de ressonância.”(BEHLAU, 2017, p.26).

O ser humano, percebe este instrumento desde o nascimento, como choros, gritos e os balbucios, a partir dos 2 anos a criança começa a aprender a falar, e a voz se torna o principal meio de comunicação para a sua vida toda.

E este som da voz, que é tão importante, nada mais é que a fala, pois, segundo Dragone (2000), existem vários significados para a palavra voz, desde o som acústico da fala até a voz representativa do pensamento, a que tem uma importância maior para este trabalho é a voz falada.

O ser humano produz não só uma linguagem falada como comunicação, mas também, gestos e escritas. O docente para o seu desempenho educacional, necessita a linguagem falada, para que tenha a transmissão de mensagem, e com isso deverá ter sempre uma preocupação maior do que com outras linguagens.

A voz deverá ter um cuidado especial, mas para saber como deve-se cuidar é necessário entender a sua produção do som, que ser explicado no primeiro momento do trabalho.

Conhecendo como se produz o som, é necessário saber como deverá ter os principais cuidados tanto com a forma de produzir este som, a higiene, a alimentação adequada e a hidratação.

Ferreira (2003), investigou a influência de hábitos vocais dos professores, tais como: a falta de ingestão de líquidos, garganta seca a mastigação incorreta e a sono inadequada, situação que acarreta fadiga vocal, precisando buscar cuidados adequados para que não obtenha prejuízos futuros.

Silva (2017), relatou que os principais sintomas encontrados na profissão dos professores são: rouquidão, fadiga vocal, dor ou desconforto na fala, voz fraca, garganta seca, dificuldades em projetar a voz.

Para que o professor melhore os seus hábitos adequados, é necessário este estudo, com pesquisas, efetivas para que o profissional tenha orientação e perceba o quanto é importante cuidar deste instrumento vocal, adquirindo cuidados e com a higiene e tendo dicas importantes para um bem estar vocal.

A intervenção, tem o propósito de orientar os Profissionais do Colégio Estadual Yvone Pimentel para a prevenção de doenças futuras.

## 1.1 CONTEXTO E PROBLEMA

Devido os estudante se comunicarem em sala, com a tonalidade da voz mais alta, sendo uma característica própria entre crianças e adolescente, os professores utilizam a voz de forma incorreta, aumentando a vibração das pregas vocais e até chegando a gritar, não percebendo o esforço nas vibrações, que quanto mais rápidos estas vibrações acontecendo nas pregas vocais mais alto fica o som, muitas vezes não valorizam a lubrificação das suas pregas vocais e tendo consequências no seu dia-a-dia. Para orientar estes professores, é de importância realizar intervenções para que estes profissionais não tenham problemas graves futuros.

Frente a estes problemas, este projeto de intervenção tem a seguinte questão norteadora: Como orientar os professores para a promoção da saúde vocal. pode ter a prevenção das disfonias?

## 1.2 . OBJETIVO GERAL

- Promover a saúde vocal para os professores

Objetivo Específico:

- Orientar os professores para a promoção da saúde vocal.
- Prevenir as disfonias por meio de exercícios e hábitos para o uso adequado da voz.

## 1.3 JUSTIFICATIVA

A voz para o Professor é essencial, muitas vezes por falta de informações e cuidados dos profissionais prejudicam sua voz, devido a muitos fatores: a poluição ambiental, sonora, hidratação deficiente, uso da voz extenuante, alimentação inadequada, descanso insuficiente. De qualquer forma o professor deverá cuidar da voz, principalmente para ter qualidade de vida. Segundo a citação da autora Behlau ela afirma, que:

[...] cuidar da voz do comportamento vocal, deveria fazer parte da dinâmica profissional de todo o professor. Se ele aplica o conhecimento em sua fala rotineira, isso irá enriquecer o desempenho de sua linguagem e, conseqüentemente, haverá uma resposta efetiva na aprendizagem dos seus alunos, sobretudo no relacionamento interpessoal presente no processo de aprendizagem.(BEHLAU, 2004, p.60)

Para sanar a dificuldade de ter cuidados com a voz, é necessário orientar os Professores assim não serão prejudicados futuramente.

Esta intervenção, tem como um objetivo orientar os profissionais, pois a ausência de informação e exercícios preventivos nas cordas vocais, alimentação e até a lubrificação diária, podem contribuir no desempenho do professor nas aulas.

Com este tema, a orientação será necessária promoção da saúde vocal, para a obter uma qualidade da voz adequada.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

Nesta etapa do trabalho alguns temas foram apresentados para subsidiar este estudo, sendo: Voz: sua produção; Promoção da saúde vocal; Cuidados com a voz e exercícios: aquecimento/alongamento sonoro para a voz

A voz é um dos principais instrumentos, não só para atividades profissionais, mas para o cotidiano diário do ser humano.

Na torcida por um time, obtém sons de vibração, o choro sons de tristeza e quando a risadas imite um som de alegria, como as gargalhadas. Ela revela muitas informações e características de todos nós.

Este é o principal meio de comunicação que ajuda o ser humano, não apenas cantar ou falar, mas a exercer muitas profissões.

A autora Fucci-amato (2017, p.38) menciona que: “A voz é o meio de comunicação social e expressão artística. A voz falada dimensiona-se como principal instrumento de comunicação. A autora relata que a fala é uma ferramenta para estabelecer relações sociais de comunicação.”

### 2.1. VOZ: Sua Produção

Nesta etapa do trabalho A voz é o principal meio de comunicação, e para termos uma promoção de saúde vocal, é importante saber como ela é produzida. A autora Rodrigues (2011) , resume:

A voz é produzida a partir de um som básico gerado na laringe. A laringe localiza-se no pescoço e é um tubo alongado, no interior do qual estão as pregas ou cordas vocais. Quando respiramos silenciosamente, as pregas vocais ficam abertas, ou seja, afastadas entre si, para permitir a voz, as pregas vocais se aproximam. O ar, então, passa entre elas e as faz vibrar, produzindo o som. Portanto, o ar é essencial para produzirmos a voz, sendo o combustível energético da fonação, (RODRIGUES, 2011,p.,03)

A autora Rodrigues (2011), explica que o som produzido pelas pregas vocais, é percorrido pelo corpo, trato vocal, até sair pela boca ou nariz e amplificada pelas cavidades de ressonância.

Mas o que é ressonância?

Para entender o que é ressonância, recorremos a Ferreira (2010) que afirma que é a percussão do som. São as propriedades de aumentar a duração da intensidade do som.

Para que possa entender, o som é produzido e modificado pelas cavidades ressonância e esta cavidade ressonância é composta pelas: faringe, cavidade bucal, cavidade nasal e seios perinasais, e pelos órgãos da articulação que são: lábios, dentes, maxilares, língua palato, duro e mole, que cooperam na articulação de consoantes e vocal.

Rodrigues (2011), relata que a cavidade da ressonância é constituído pela laringe, faringe, boca e nariz, e esta cavidade funciona, como um alto falante natural da fonação. Após passar por esta cavidade, o som é articulado pela boca, pela movimentação da língua e lábios. A mensagem só é transmitida, quando os movimentos são precisos, para produzirem sons claros e inteligíveis.

Cardoso (2016), resume como é realizada a produção da voz, que tudo começa pelos pulmões, que são responsáveis pela respiração e armazenamento do ar, para produzir a voz. Esse ar é canalizado e direcionado pela traquéia, passando pela laringe, com a sua principal função que é a proteção, manutenção e funcionamento das pregas vocais. Quando o ar chega às pregas vocais, o ar causam vibrações, que transmitem o som, onde será moldada pela língua, dentes, lábios e mandíbulas para produzir a nossa fala.

Segunda a imagem publicada pela autora Sitta (2016), entende-se e visualiza-se a produção da voz, e também quando apenas respiramos as pregas vocais, apenas relaxam.

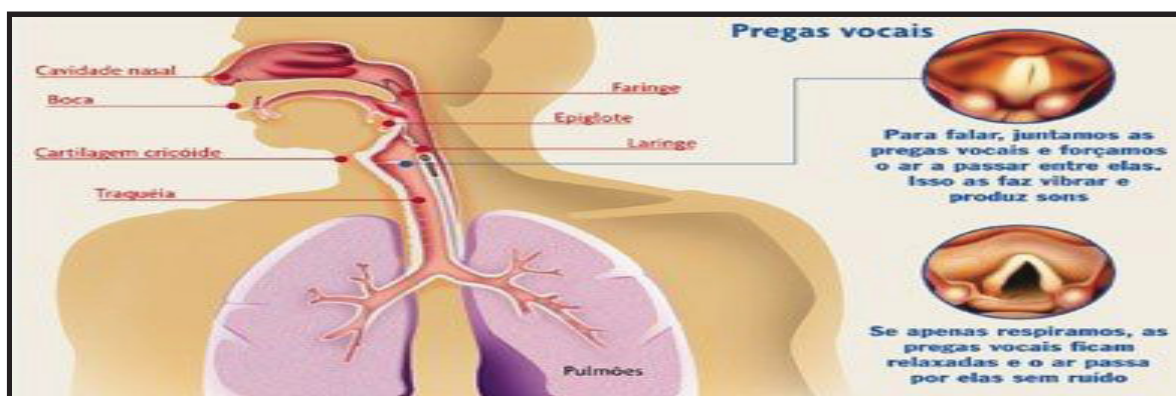


imagem 1: representação esquemática do sistema respiratório.

Para a produção da voz e da fala, RODRIGUES (2011), resume obedece uma série de atos na sequência segundo o quadro a seguir :

Condições básicas para se produzir a voz e a fala. (RODRIGUES, 2011, p. 08)

1.	Para emitimos a voz e a fala, nosso cérebro dispara o comando central, que chega em nossa laringe e nos articuladores dos sons da fala através de nervos específicos.
2.	Inicialmente precisamos inspirar ar, ou seja, colocar o ar para dentro dos pulmões: para tanto, as pregas vocais devem estar afastadas.
3.	O ar coloca em vibração as pregas vocais, que realizam ciclos vibratórios que se repetem rapidamente: quanto mais agudo o som, mais rapidamente este ciclo se repetem.
4.	As caixas de ressonância, principalmente a boca e a faringe, devem estar ajustadas para facilitar e amplificar a saída do som pela boca.
5.	Dependendo do som da fala a ser emitido, os articuladores, ou seja, os lábios, a língua, a mandíbula e os dentes, devem se posicionar de modo adequado;

fonte: 2011

## 2.2. Promoção da Saúde Vocal:

A autora Kasawa (2008), define a promoção da saúde, como um processo de melhoria da saúde. E para a área da voz, nos últimos anos, deixou de ser doenças e sim promoção da saúde vocal.

A produção da voz é diferente de cada ser humano, em casa, no trabalho, com emoções diferentes e seu estado físico, sempre modificam a voz. Pode-se modificar constantemente a voz, seja pela idade, por emoções ou até mesmo quando estamos doentes.

Rodrigues (2011), cita características da voz e as impressões causadas como: a voz rouca, muitas vezes, caracterizada com o cansaço e esgotamento; a voz soprosa, com ar, percebe-se a fraqueza ou sensualidade: uma voz muito fina

tem uma indicação de fragilidade ou infantilidade; já a voz muito grossa tem a característica de autoritarismo e virilidade; a voz com tom médio, tem a consciência quanto ao ambiente e controle das emoções e informações; a voz alta/forte tem a característica principal da falta de noção espacial, invasão do espaço do outro e intimidação e por último a voz baixa/fraca, demonstra timidez, autoimagem negativa. Estas características são consideradas de forma adequadas para o ser humano.

Behlau (1995), cita que todos produzem várias vozes, com estas mudanças é um sinal de saúde vocal. Possui um padrão básico que modifica.

Fucci-Amatto (2017, p.204), cita que:

[...] é preciso compreender que a avaliação da voz falada não deve considerar a qualidade vocal, a dinâmica respiratória, as estruturas da fonação, as funções reflexo-vegetativas, a audição, a postura corporal e suas interferências na habilidade da comunicação do indivíduo.

Rodrigues (2011), explica que para modificar a frequência da voz, um tom mais agudo (fino) é alongar as pregas vocais, usar maior tensão dos músculos para as pregas vibram mais rápido. Já para para os sons graves (forte), as pregas estão mais curtas e menos tensas e os movimentos mais lentos. Para mudar de intensidade da voz, deixando mais forte ou mais fraca. Para uma voz mais forte, o principal recurso é aumentar a pressão de ar, que será sonorizada, controlando sua saída pela laringe. Já a voz mais fraca é o ar mais fraco, são emitidos com menor pressão ficam mais relaxadas e menos próximas entre si. E quando queremos mudar a qualidade de voz ( sensual, rouca, autoritária,e outras) modifica todo o trato vocal, trabalhando o som básico na caixa de ressonância.

Todo o ser humano, pode modificar a voz, isso significa saúde.

Algumas mudanças na voz, podem não serem saudáveis, como: rouquidão, voz fraca, dificuldade em projetar a voz, para a autora SILVA,2016, relata que estes desconfortos vocais, podem ser sintomas de abuso vocal, em condições inapropriadas de trabalho, contribuem para uma doença ocupacional. necessita de cuidados médicos.

Percebe-se que professores queixam de sintomas que podem levar a sintomas vocais tais como:

[...] o uso intensivo da voz, estresse, infecções respiratórias e alergias, esforço falar, refluxo gastroesofágico, condições ambientais inadequadas

(acústica, ruídos interno, ruído externo, umidade, poeira) falar de sem preparo ou treinamento vocal e hábitos vocais inadequados.(SILVA,2016, p. 159).

É preciso realizar exames clínicos para acompanhar o funcionamento das pregas vocais para se prevenir de algumas patologias. O autor Dedivitus (2002, p.62- 63) cita-as:

Nódulos vocais: “lesões bilaterais que se desenvolvem na parte central da porção vibratória das pregas vocais”Pólipos vocais: “lesão unilateral em 90% dos casos[...] com grande associação ao tabagismo”Fendas vocais: caracterizadas pelo fechamento incompleto da glote,ocasionam uma voz soprosa (com escape de ar)Cistos: “lesões revestidas por epitélio e preenchidas por conteúdo mucoso ou espesso {...}

### **2.3 Cuidados com a Voz:**

Para que obter uma boa emissão da voz, é importante conhecer alguns cuidados para a manutenção da qualidade da produção da voz, principalmente para os profissionais que utilizam a voz como ferramenta de trabalho, pois fazem parte de um alto risco vocal.

A autora Fucci-Amato (2017), sugere algumas recomendações para uma boa qualidade da voz:

- Alimentação adequada:
- Hidratação e higienização
- Práticas esportivas
- Atividade de relaxamento físico e mental
- Bioenergética
- Postura corporal adequada
- sono
- Repouso vocal
- Outros condicionantes de boa saúde vocal

O autor Cardoso (2016) sugere alguns hábitos saudáveis diários para incluir e eliminar hábitos que prejudicam na sua rotina:

- No seu bom dia. bocejar alonga o seu trato vocal, fazendo com que sua voz saia mais relaxada;

- A postura ereta e relaxada, projete a voz a partir do diafragma, e não pela garganta, assim terá uma voz mais grave, pelo fato de expandir a caixa acústica;
- Hidratação, beba água para contribuir a manter uma boa saúde da voz. A água não passa pela pregas vocais, porém é captada pelo corpo, e hidrata.
- Alimentação: ter frutas no cardápio
- Dormir, descansa o corpo e o trato vocal, proporcionando uma voz limpa e de qualidade.

O autor Carvalho (2016), menciona os hábitos que prejudicam a voz, que são:

**-Bebida com moderação:** O café é uma bebida que deverá ser moderada, pois ela tem cafeína, que desidrata as pregas vocais causando refluxo, e é quente o que pode danificar as pregas vocais; Bebidas alcoólicas, possibilitando o efeito no corpo todo, entre eles o desequilíbrio e a sensibilidade causada pelo anestésico, com isso força a voz, gerando um atrito e desgaste nas pregas vocais. E o leite aumentando a quantidade de secreção, tornando a saliva mais espessa e menos cristalina, prejudicando a limpidez da voz.

**-Alimentos prejudiciais:** Eliminar alimentos que causam azia e má digestão, que o ácido gástrico pode irritar a garganta. Evite chupar balas ou pastilhas.

**-Roupas apertadas;** Principalmente na cintura, pescoço e peito, pois pode dificultar o trabalho dos músculos envolvidos na respiração, ocasionando refluxo e prejudicando a voz

**-Gritar ou falar alto:** Quando grita ou fala alto sai do seu tom normal, ocasionando futuramente calos vocais ou levando à rouquidão.

**-Sussurrar ou cochichar:** Os sussurros e cochicho produzem um esforço maior do que o necessário para produzir a voz, as pregas vocais abrem mais espaço a passagem do ar.

**-Rir:** Rir abusivamente pode ocasionar uma expulsão repentina do ar nos pulmões, lesionando as pregas vocais.

**-Vícios ou costumes:** Respirar pela boca, deve ser evitado, pois resseca e danifica a garganta. Pigarrear e tossir, o ato de tentar limpar as pregas vocais do

muco, pode ocasionar irritação, podendo produzir mais muco, como uma forma de proteção, assim deverá tomar água em pequenos goles.

**-Fumaça:** Fumar é um dos piores inimigos da voz, além de ser quente a fumaça resseca as pregas vocais, ocasionando rouquidão e perda da voz.

**-Ambiente:** Cuidado com locais com ar condicionado, ele reduz a umidade do ar, causando ressecamento da mucosa nasal e trato vocal, alterando rapidamente a voz. hidratação é a solução.

**-Calma:** Estresse é um dos inimigos não só da voz, mas do corpo todo.

## **2.4 Exercícios de Aquecimento/Alongamento sonoros para a Voz**

Para cada exercício vocal, a autora Müller (2017), explica o seu objetivo onde poderá prevenir de lesões as pregas vocais.

### **2.4.1. Exercícios de relaxamento**

Segundo a autora Müller 2017, p.01, o principal objetivo é relaxar a musculatura do pescoço que participa do processo de fonação. Cito os principais exercícios:

1. Massoterapia: Massagear com as pontas dos dedos os músculos que participam do processo vocal Massagear de baixo para cima, nuca, ombros, pescoço, queixo, orbicular dos lábios, bochechas, articulação temporo mandibular, testa, sobrancelhas e retornar todo no caminho inverso

2. Elevar os ombros e soltar. 5 vezes

Rotação para frente e para trás: 5 vezes cada

3. Movimento com a cabeça de sim e não. 5 vezes

rotação do pescoço. para direita e para esquerda,

4. Relaxamento da mandíbula

- Abrir a boca de modo que seu queixo vá para baixo e para trás
- Separar os dentes, mantendo os lábios fechados. Por 10 segundos.

Movimento mastigatório, mantendo os lábios fechados. Por 10 segundos

### **2.4.2. Exercícios de respiração**

Para a autora Müller, 2017,p.02, estes exercícios têm o objetivo de instalar, localizar e controlar a saída de ar aumentando a capacidade respiratória.

#### 1. Respiração costo diafragmática:

- Sopro longo 1 vez
- Sopro interrompido 3 vezes
- Sopro interrompido 6 vezes
- Sopro dirigido à mão. 1 vez

#### 2. Coordenação fono respiratória:

S \_\_\_\_\_ Z \_\_\_\_\_  
Z \_\_\_\_\_ Z \_\_\_\_\_ Z \_\_\_\_\_  
Z \_ Z \_ Z \_ Z \_ Z \_ Z \_ Z \_ Z \_ Z \_ Z  
D \_ D \_ D \_ D \_ D \_ D \_ D \_ D \_ D  
Z \_\_\_\_\_ D  
Z \_\_\_\_\_ DD  
Z \_\_\_\_\_ DDD  
DZ \_ DZ \_ DZ \_ DZ \_ DZ \_ DZ \_ DZ  
ZD \_ ZD \_ ZD \_ ZD \_ ZD \_ ZD \_ ZD

#### **Conforto Respiratório - Fonatório**

##### Inspiração nasal

- Contagem de números até o limite respirado
- Inspira novamente e inicie a contagem interrompendo aleatoriamente, para fazer uma inspiração bucal rápida e curta.

Contaris o diafragma emitindo:

SSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSS 10 vezes

#### **2.4.3. Exercícios de articulação**

Müller, 2017, colocou que o objetivo deste exercício é projeção, clareza e liberação da voz, redução do esforço da emissão vocal. Instalar a forma correta das vogais quanto à posição da língua, lábios e abertura da boca,

A autora sugere vários exercícios, citarei apenas um:

##### Articulação - trava língua:

Ler sem Tropeçar nas sílabas:

Sabendo o que sei

E sabendo o que sabe.

E o que não sabes.

E o que não sabemos,

Ambos saberemos.

Se somos sábios, sabidos.

Ou simplesmente saberemos.

Se somos sabedores.

O rato da Rita roeu a roupa da Rute.

O rato da Rute oeu a rede da Rita.

O rei riu

O irritado rato da rita foi ao rio.

O rude rato da Rute foi ao rei.

Sete surdos seguem os mudos.

Sete mudos seguem os cegos.

Sete magos seguem os magos.

Sete magos seguem os sábios.

#### **2.4.4. Exercícios de vibração de pregas vocais**

A autora Müller, 2017, p.4, para estes exercícios de vibração de pregas vocais, o principal objetivo é aumentar a vascularização das pregas vocais, melhorando o movimento ondulatório da mucosa exemplos:

1. TRR....(curto) 10 vezes

trr..a

trr...e

trr..i

trr...o

trr...u

2. BRR...(curto) 10 vezes

brr,,a

brr...e

brr...i

brr..o

brr..u

#### **2.4.5. Exercícios de aumento do fecho glótico**

O principal objetivo para realizar este exercício para a autora Müller, 2017, p.5, é a firmeza glótica, deslocamento e posicionamento do fecho gótico.

Exemplos:

1.Comprimindo as mãos.

Número de 1 a 10 e o alfabeto. 1 vez.

2. P P P P P...PÔU!!!( bomba explodindo) 5 vezes

3. Comprimindo as mãos.

MA - ME - MI - MO - MU

PA - PE - PI - PO - PU

BA - BE - BI - BO - BU

#### **2.4.6. Exercícios de ressonância**

O objetivo principal para estes exercícios é transformar o tom fundamental em suas melhores configurações do trato vocal, fonação-emissão, segundo a autora Müller, 2017, p. 6.

Cito dois exemplos:

1.mastigando, som no nariz, até acabar o ar.

MMMA

MMME

MMMI            2 VEZES CADA.

MMMO

MMMU

2. Mastigando até acabar o ar.

Manhã - inhame

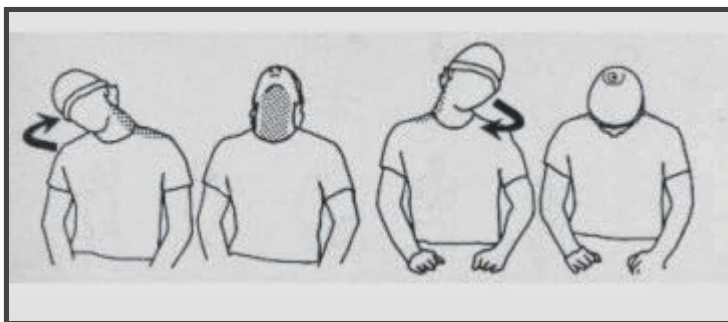
Nhõim - nheim

### 2.4.7. Exercícios de Aquecimento da Voz

Antes do uso de voz, a autora Müller, 2017, indica alguns exercícios para aquecimento da voz, antes das atividades diárias.

Além deste aquecimento é recomendado realizar os exercícios de alongamento do pescoço e face, como:

Alongamento:



.bp.blogspot.com/-V5T6CcKvOh4/Ur3eo70US6I/AAAAAAAAAWw/M91W5eWTqvQ/s1600/figsaude6.j  
pg.bp.blogspot.com/-V5T6CcKvOh4/Ur3eo70US6I/AAAAAAAAAWw/M91W5eWTqvQ/s1600/figsaude  
6.jpg

movimento para a direita parado contar até 15 segundos

movimento para esquerda para contar até 15 segundos

movimento para cima, parado olhando para cima , contar até 15 segundos.

movimentos de rotação para a direita e depois esquerda.

Após o alongamento o aquecimento para a voz, segundo Müller,2017, p.8:

1. TRRR..... 10 vezes

TRRR .....A

TRRR.....E

TRRR.....I

TRRR.....O

TRRR..... U

2. BRRR..... 10 vezes

BRRR .....A  
BRRR.....E  
BRRR..... I  
BRRR..... O  
BRRR ..... U

3. TRRR/TRRR/TRRR .....BRRR/BRRR/BRRR ( com movimentação laterais de cabeça) 1 vez

4. MMMMBRRRRA  
MMMBRRRRRE  
MMMBRRRRRI  
MMMBRRRRRO  
MMMBRRRRRU  
( mastigando)

5. TRRAVA	BBRAVA
TRREVA	BRREVA
TRRIVA	BRRIVA
TRROVA	BRROVA
TRRUVA	BRRUVA

6. VIBRAR OS LÁBIOS MODULANDO  
VIBRAR A LÍNGUA, MOVIMENTANDO OS LÁBIOS

#### **2.4.8. Exercícios de desaquecimento vocal**

Segundo a autora Müller, 2017, p. 9, é importante realizar o exercício de desaquecimento da voz, com os seguintes exemplos:

1. LÍNGUA FORA/DENTRO. 10 vezes
2. BIELA (PRENDER A PONTA DA LÍNGUA ATRÁS DOS INCISIVOS INFERIORES. MOVIMENTAR O DORSO PARA FRENTE.) 10 vezes
3. RODA-LÍNGUA ( 3 vezes para um lado, deglute, 3 vezes para o outro).( girar a língua dentro da boca com som nasal)
4. SIM..... U \_\_\_\_\_ até acabar o ar.



### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 CENÁRIO DA INTERVENÇÃO**

O presente projeto foi aplicado no Colégio Estadual Yvone Pimentel, situada na Rua: Sebastião Malucelli, 1312, Bairro: Capão Raso, na cidade de Curitiba, estado Paraná. Oferecendo para a sua comunidade, o ensino fundamental II e ensino médio, com aproximadamente 1200 estudantes e aproximadamente 60 docentes e funcionários, sendo agentes I e II. A intervenção foi realizada no segundo semestre de 2018.

Para homenagear a sua esposa, Paulo Pimentel, cria o Lar Yvone Pimentel que abrigava meninas com 12 anos e 18 anos. Em 1967 teve a Criação do Ginásio do Núcleo Social Yvone Pimentel, para atender de 5ª e 6ª série, hoje 6º e 7º anos do Ensino Fundamental – anos finais, e criação do Grupo Escolar do Núcleo Social Yvone Pimentel, para atender de 1ª a 4ª séries, hoje 2º ao 5º anos dos Ensino Fundamental – anos iniciais. Em 1978, teve parceria com estado e município, se tornando uma escola para todos. Em 2011 teve início a sua reforma em 2015 recebeu os seus 2100 alunos na sede nova, com 18 salas de aula, um anfiteatro, ginásio e sala de multimídias.

#### **3.2 TRAJETÓRIA METODOLÓGICA**

Os participantes da Intervenção foram selecionados através da amostragem não probabilística por julgamento e a amostra foi constituída por 38 funcionários. sendo: 28 docentes e 9 funcionários ( agentes I e II) do Colégio Estadual Yvone Pimentel, participaram da amostra os docentes do período 01/10/2018 à 01/12/2018. O projeto de Intervenção foi dividido em 4 etapas, conforme segue a seguir:

1º Etapa: *Apresentação do tema.*

Com o objetivo de apresentar aos docentes o projeto de intervenção foi realizado uma apresentação do tema para os funcionários e professores, as principais causas do uso inadequado da voz. Para os professores participantes foi elaborado um convite enviado pelo grupo do Colégio no *whatsapp*. A atividade foi realizada durante o mês de outubro do 2018. A palestra intitulada: “Promoção da saúde vocal” aconteceu no Auditório do colégio. Após a palestra, realizou-se uma roda de conversa para sanar as dúvidas dos docentes e funcionários.

## *2º Etapa: Pesquisa sobre a saúde vocal dos participantes*

Com o objetivo de conhecer a qualidade da saúde vocal do professor, teve uma pesquisa com questionário (anexo 1) somente para os professores do Colégio Estadual Yvone Pimentel. com o tema: como você cuida da sua voz?

O questionário foi elaborado pela Universidade de Pittsburgh, nos Estados Unidos (The Voice Handicap index (VHI): Development and Validation, Barbara H, Jacobson, Alex Johnson, Cynthia Grywalski, Alice Silbergleit, Gary Jacobson, Michael S. Benninger American Journal of Speech-Language Pathology, Vol 6(3), 66-70, 1997.

O questionário tem 9 questões objetivas, com 5 alternativas de respostas, nunca, quase nunca, às vezes, quase sempre e sempre, permitindo apenas uma alternativa para assinalar e a cada resposta tem uma pontuação, este resultado que dará a sugestão para procurar um profissional da área da saúde: Se a voz é difícil para os outros ouvirem; as pessoas têm dificuldade em compreender o que eu falo; as pessoas perguntam: o que se passa com a minha voz; sinto com eu tivesse que me esforçar para produzir o som da voz; a minha dificuldade com a voz limitam a minha vida social e pessoal; a clareza da voz é imprevisível; sinto-me fora das conversas por causa da minha voz; o meu problema de voz me causa problemas econômicos e a minha voz me faz como me sinto deficiente.

### 3º Etapa: *Promoção da saúde vocal do professor.*

Com o objetivo de promover a saúde vocal dos docentes foi entregue para cada participante um folder com orientações para que os profissionais realizem de forma adequada o uso da voz.

Foi disponibilizado na sala dos professores, informações sobre o cuidado da voz, com explicações e “dicas” dos principais cuidados com a voz, exercícios de aquecimento e alimentos adequados para a qualidade da voz e sua prevenção da disfonia.

### 4ª Etapa: *RESULTADO DA SAÚDE VOCAL.*

Após análise dos resultados, os professores foram informados sobre o resultado da pesquisa por email, e orientados através de folder com “dicas” sobre os cuidados da voz, objetivo, de conhecerem as formas de cuidar da voz, através de exercícios de aquecimento vocal e sonoros, hidratação e alimentação adequada.

#### 4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados obtidos a partir da Implementação do projeto estão demonstrados através de fotos do desenvolvimento de cada uma das etapas, além da análise da pesquisa sobre a saúde vocal dos professores.

1º Etapa :*Apresentação do tema.*

Figura: 1,2, 3 e 4 mostram a participação dos Docentes e funcionários sendo orientados para cuidar da sua saúde vocal, com dicas de hidratação, alimentação e exercícios vocais.

**Figura 01: Apresentação da Intervenção**



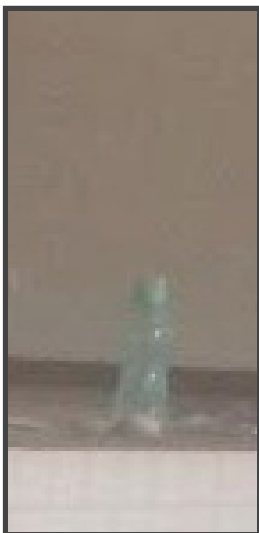
Fonte; Elaboração pela autora (2018)

Figura 02- Os professores e funcionários do Colégio Estadual Yvone Pimentel



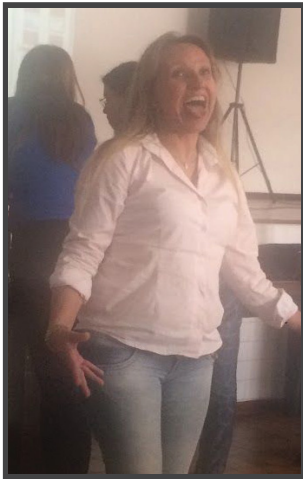
FONTE: A autora (2018)

Figura 03: Dicas para a Promoção da saúde vocal. A importância da hidratação e alimentação adequada.



Fonte: A autora dicas importantes (2018)

Figura 04 - Orientação de exercícios e alongamento/aquecimento com os professores e funcionários.



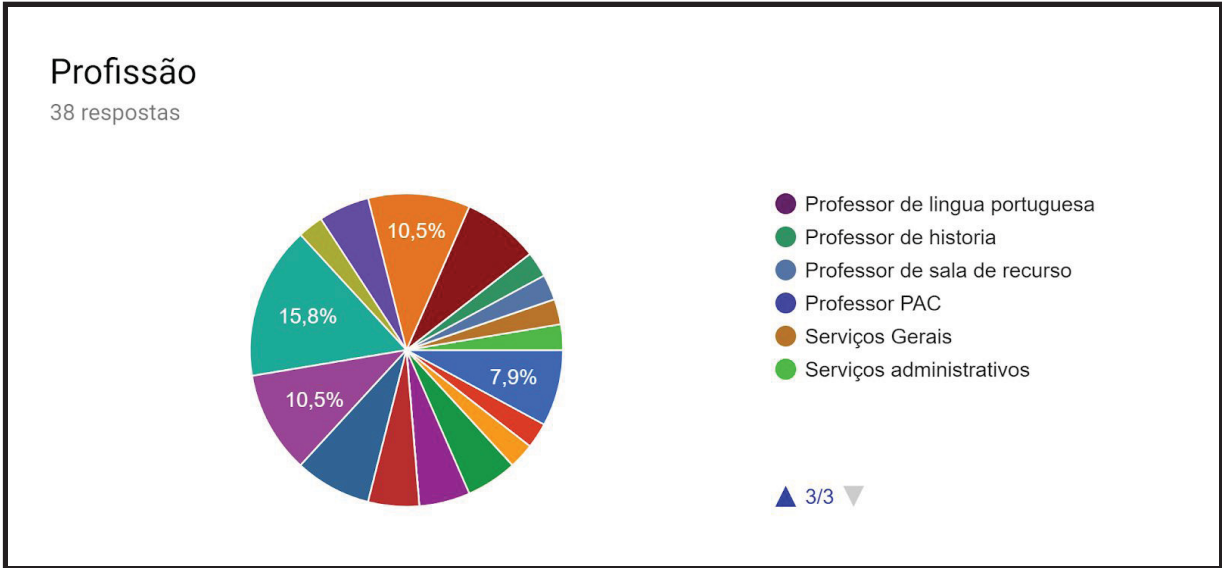
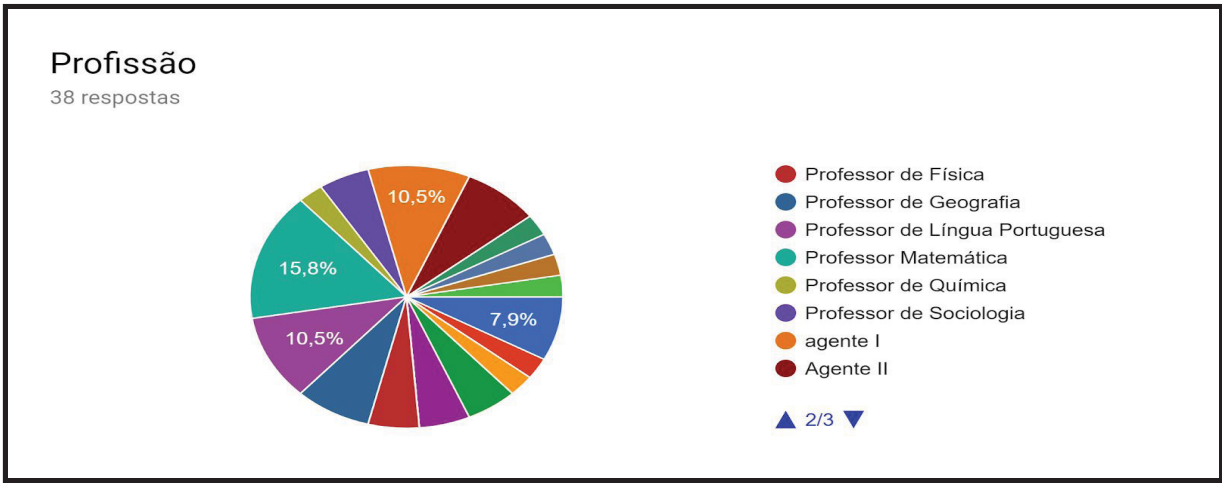
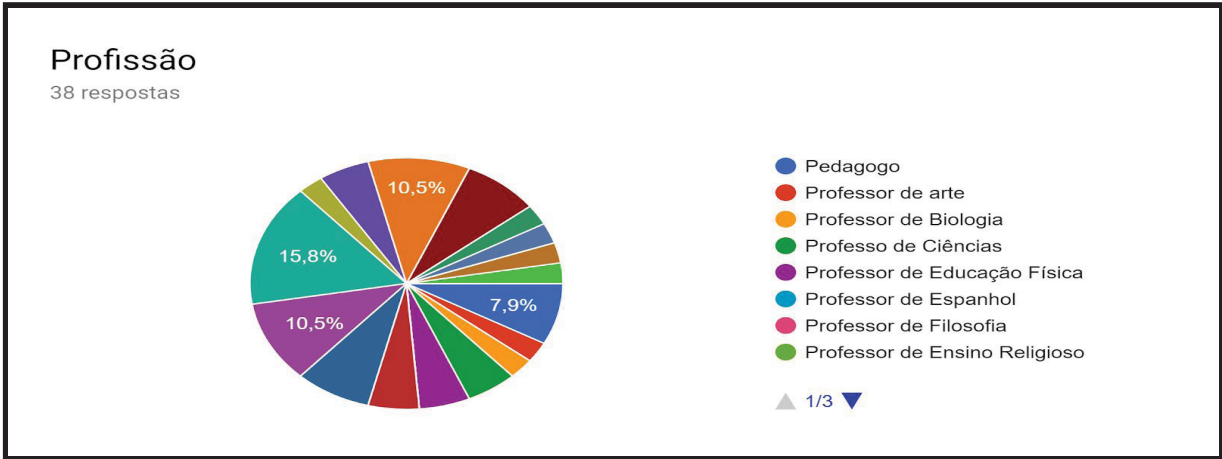
Fonte:- a autora: Exercício de respiração ( 2018)

## 2º Etapa: *Pesquisa sobre a saúde vocal dos participantes*

O questionário aplicado para os professores e funcionários obtivemos os seguintes dados quanto à caracterização das disciplinas ministradas pelos professores e podemos observar que a maior parte dos docentes que responderam, não possuem problemas de disfonia vocal.

O gráfico 01 mostra a atuação de cada profissional nas suas respectivas áreas, que responderam e participaram da interação com o questionário: 15,8% Professor de matemática; 10,5% de língua portuguesa; 10,5% agente 1; 7,9% são Pedagogos; 7,9% agentes II; 7,9% Professor de Geografia; 5,3% Professor de Geografia; 5,3% Professor de educação física; 5,3% Professor de física; 5,3% Professor de Ciências; 5,3% Professor de sociologia; 2,6% Professor de química, 2,6% Professor de história; 2,6% Professor de Biologia; 2,6% Professor de sala de recurso; 2,6% Professor de arte.

### **GRÁFICO 01 - PROFISSÃO E ÁREA DE ATUAÇÃO**



O gráfico 02 mostra o percentual do tempo de serviço na área da educação e a maior parte dos profissionais já possuem mais de 30 anos de serviço. assim segundo o gráfico pode-se observar que: 23,7% têm de 10 à 15 anos, 15,8% têm de

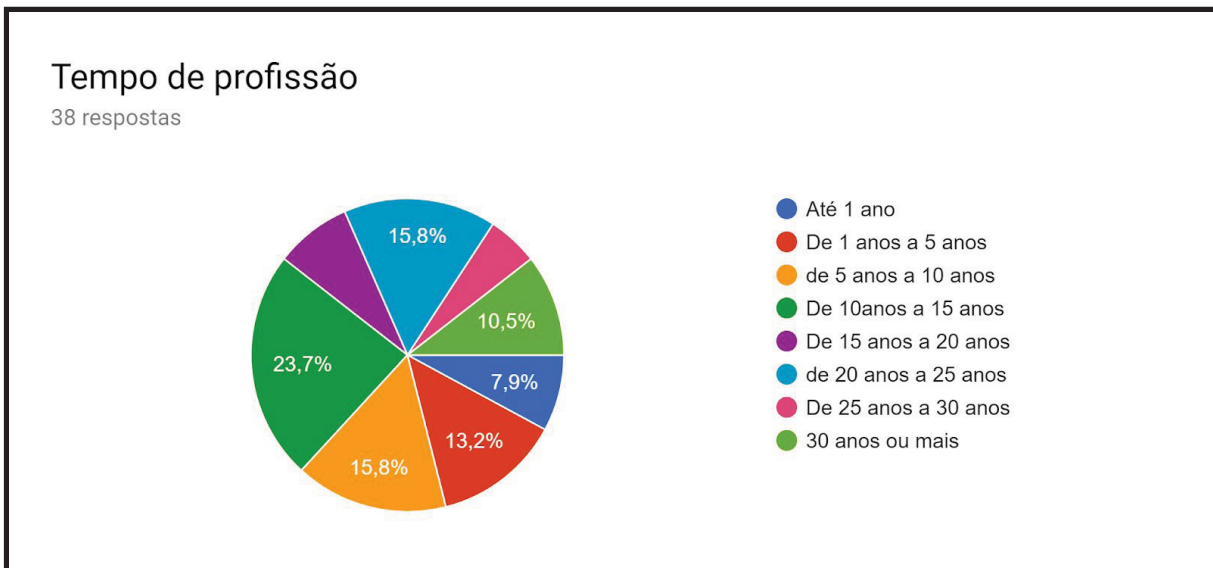
5 a 10 anos: 15,8% têm de 20 a 25 anos: 13,2% de 1 à 5 anos: 10,5% têm mais de 30 anos de profissão: 7,9% têm apenas até 1 ano de profissão: 7,9% também tem de 10 à 15 anos de profissão: e 5,3% de 25 à 30 anos de profissão.

Observa-se que neste Colégio a maior parte do tempo de serviço é de 10 anos à 15 anos lecionando ou com trabalho com a educação, sendo Professor ou agente I ou II.

Gráfico 02, mostra o percentual do tempo de serviço na área da educação e a maior parte dos profissionais já possuem mais de 30 anos de serviço. assim segundo o gráfico pode-se observar que: 23,7% têm de 10 à 15 anos, 15,8% têm de 5 a 10 anos: 15,8% têm de 20 a 25 anos: 13,2% de 1 à 5 anos: 10,5% têm mais de 30 anos de profissão: 7,9% têm apenas até 1 ano de profissão: 7,9% também tem de 10 à 15 anos de profissão: e 5,3% de 25 à 30 anos de profissão.

Observa-se que neste Colégio a maior parte do tempo de serviço é de 10 anos à 15 anos lecionando ou com trabalho com a educação, sendo Professor ou agente I ou II.

**Gráfico 02-**



O resultado esperado segundo o questionário. Apenas 38 funcionários responderam o questionário, cada participante tiveram as respostas enviadas por e-mail. De acordo com a sua pontuação que teria a resposta na seguinte forma:

Fazer a somatória dos pontos referente a cada opção que você assinalou nas questões acima, atribuindo os seguintes pontos:

Nunca = 0 ponto

Quase Nunca = 1 ponto

Às Vezes = 2 pontos

Quase sempre = 3 pontos

Sempre = 4 pontos

Com base no total de pontos obtidos, leia abaixo a interpretação proposta pelo teste:

- 0 a 10 pontos: Mais baixo escore. Indica que você provavelmente não tem qualquer alteração vocal, ou tem uma alteração vocal muito leve. Procure o otorrinolaringologista e o fonoaudiólogo para fazer um trabalho de prevenção, ou seja para manter a saúde da sua voz.
- 11 a 20 pontos: Escore médio indica que você tem uma alteração vocal moderada. É possível que você venha desenvolver se não cuidar da sua voz um 'calo' nas pregas vocais como um nódulo ou pólipos. Você já deve procurar ajuda profissional para que seu caso não se agrave.
- Mais de 20 pontos: Escore alto. Indica que já existe uma patologia vocal instalada. Não espere mais. Procure agora mesmo o seu otorrinolaringologista e o seu fonoaudiólogo, não perca mais tempo. Lembre que a voz é seu instrumento de trabalho.

Segundo o gráfico 03, o resultado obtido foi com a maior parte com 0 pontos, seguido em suas resposta sendo: 13,15% tiraram 0 pontos. 7,8% tiraram 1

ponto; 5,2% tiraram 2 pontos:10,5% tiraram 3 pontos: 7,8% tiraram 4 pontos; 5,2% tiraram 5 pontos; 7,8% tiraram 6 pontos ; 5,2% tiraram 7 pontos; 5,2% tiraram 8 pontos 10,5% tiraram 9 pontos; 2,6% tiraram 10 pontos. sendo que até 10 pontos, o escore é baixo e não tem nenhuma alteração vocal

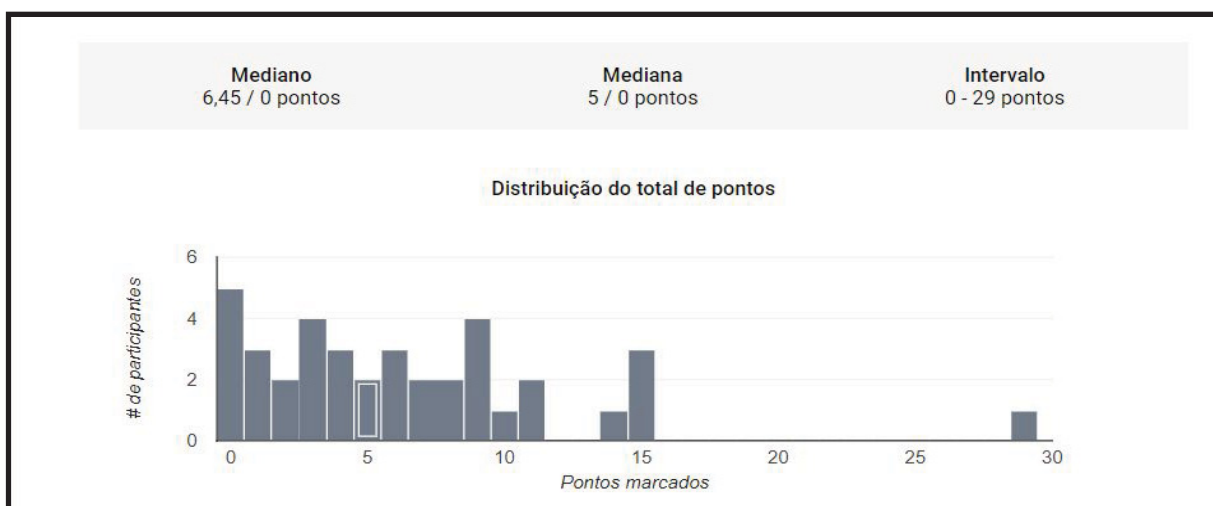
12,6% tiraram 14 pontos; 7,8% tiraram 15 pontos: com esta pontuação o escore é moderado, que é provável que tenha uma alteração vocal, e com isso recomenda-se cuidados com a saúde vocal

2,6% tiraram 29 pontos.escore alto, que significa que já exista uma patologia, recomenda-se uma orientação de um profissional de saúde vocal.

Percebe-se que com esta pontuação os Profissionais necessitam de apenas orientações para a prevenção da saúde vocal. Tendo apenas 2,6% com problemas já necessitando de acompanhamento médico.

### GRÁFICO 03-DISTRIBUIÇÃO TOTAL DE PONTOS

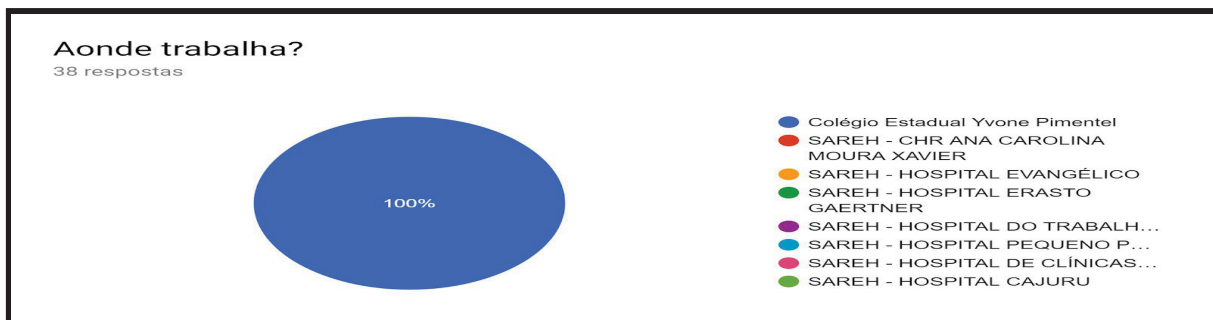
Distribuição do total de pontos



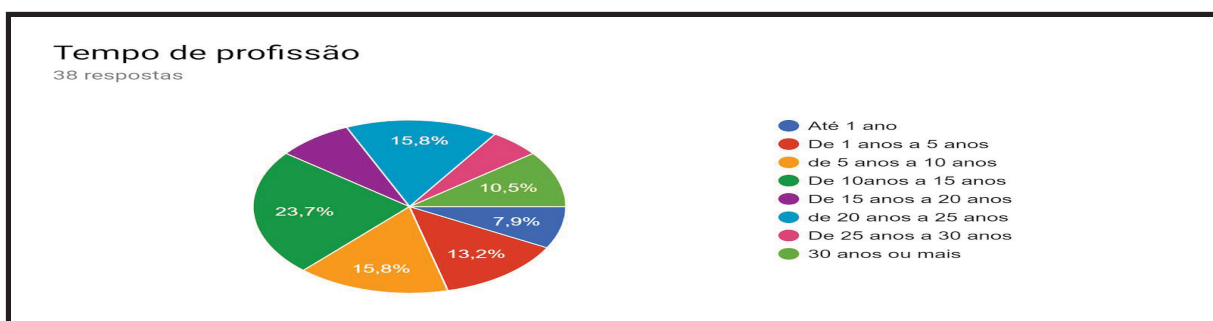
O gráfico 04, mostra 100% dos profissionais que trabalham no Colégio Estadual Yvone Pimentel.( Esta pesquisa também era para ser feita no Serviço de

Atendimento na rede de escolarização hospitalar SAREH - não obteve o tempo hábil de envio das respostas).

**GRÁFICO 04 - Com este gráfico**

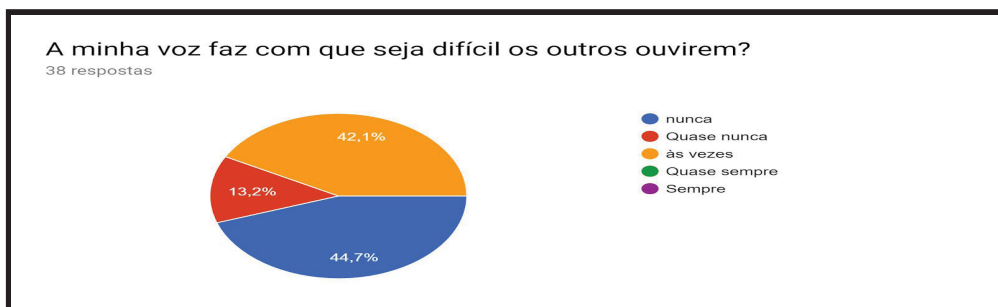


O gráfico 05



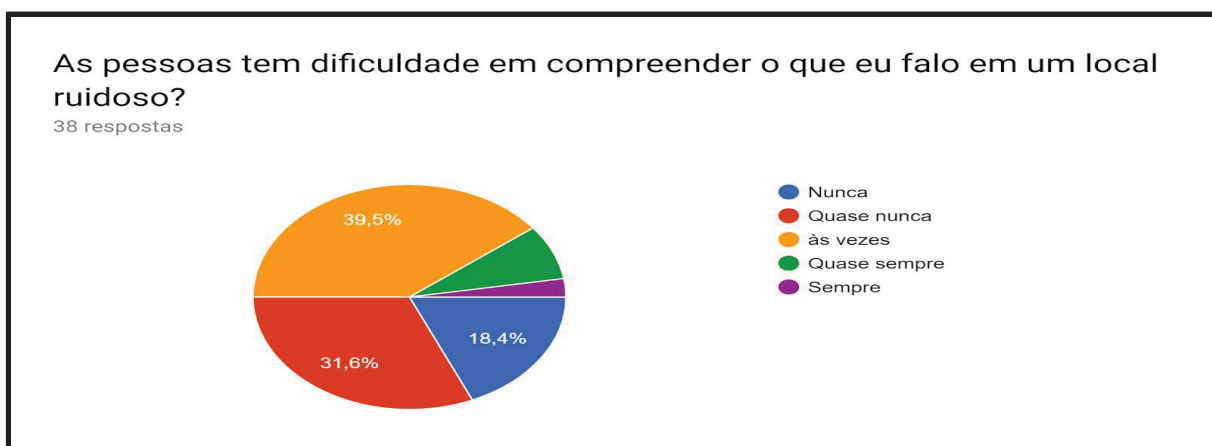
A questão do gráfico 06, que profissionais da área de educação, precisão que a voz seja adequada a qualquer momento, e que todos devem entender perfeitamente, não necessitando de voz alta com gritos e sim com a voz necessária para que todos possam escutar. O gráfico mostra que 44,7% nunca tiveram problemas com a voz e que todos escutavam perfeitamente; já 42,1% às vezes, tiveram que repetir o que foi falado para que todos escutassem; e com 13,2% quase nunca, o problema foi observado e sim conseguiram sempre a boa escuta, quando alguém falava para outros escutarem.:

**Gráfico 06**



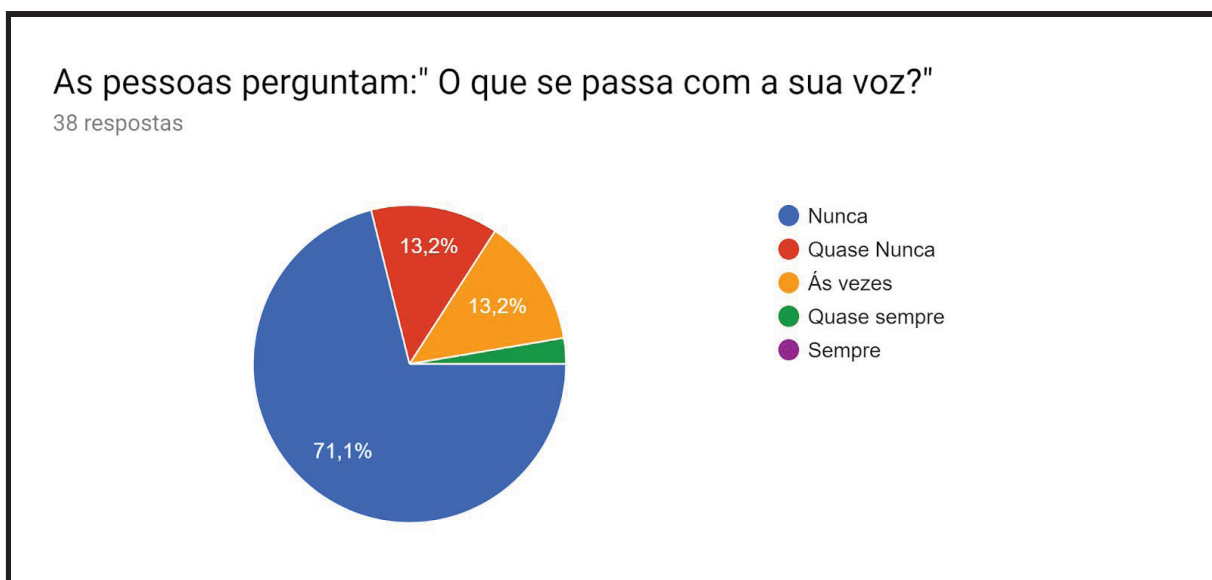
Para a próxima questão, se as pessoas têm dificuldades em compreender o que falo em um local ruidoso? Todo o profissional na área de educação, tem certa dificuldade em falar quando estão em um ambiente escolar ruidoso, com mais de 30 alunos, necessitando com o aumento da sua voz e com isso foi observado que: 39,5% às vezes tem dificuldades que outros compreendam o que é falado em um ambiente ruidoso; 31,6% quase nunca tiveram este problema, conseguindo falar sem problema de alguém não escutar; 18,4% nunca tiveram problemas, falam adequadamente; 5,3% quase sempre necessitam de aumentar o som da voz e repetindo o que necessitam falar: e apenas 2,6% sempre tem esta dificuldade em compreender o que fala em um local ruidoso. Com este percentual percebe-se, que os Profissionais necessitam de cuidados, para que futuramente que todos escutem o que é falado, sem precisar repetir ou aumentar a voz.

**Gráfico 07 -**



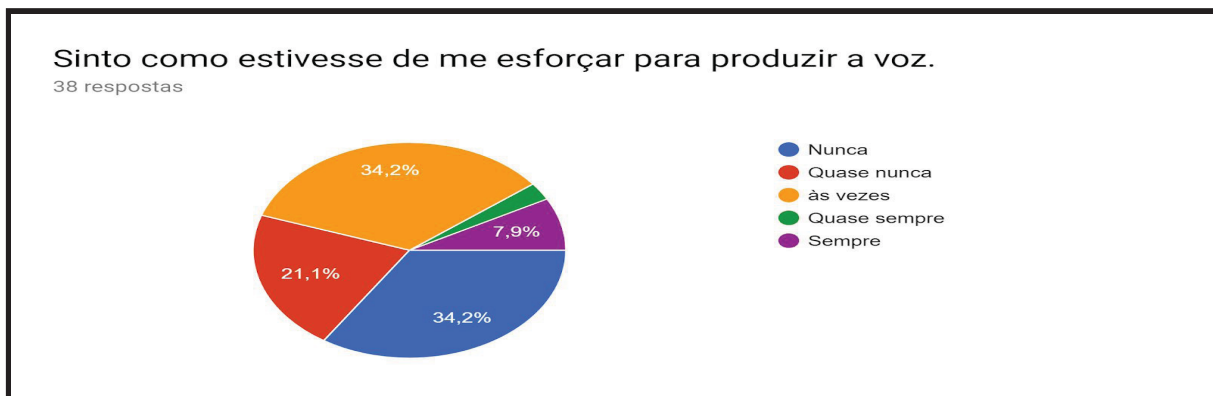
No próximo gráfico, a maior parte dos profissionais, que foi 71,1%, nunca responderam ou escutaram esta pergunta: "O que se passa com a sua voz?", já 15,5% às vezes escutam e respondem esta pergunta, 10,5% quase nunca escutam esta pergunta e responde e 2,6% quase sempre respondem esta pergunta.

**Gráfico 08-**



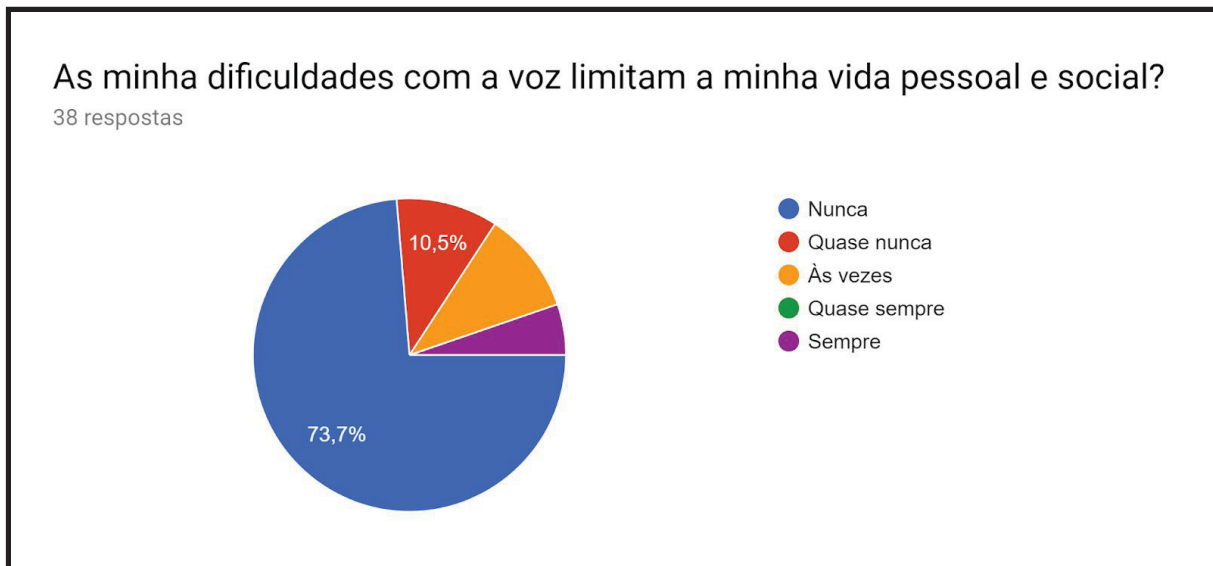
Para um Profissional da educação tem várias momentos falando com uma pessoa ou muitas vezes deve estar falando em uma sala de aula, sem microfone apenas com a sua voz baixa ou muitas vezes elevada. Devido a elevação da voz, dependendo do barulho ou a quantidade de alunos falando ao mesmo tempo, muitas vezes é forçada a voz, parecendo que como se estivesse produzindo mais a voz. E segundo as resposta desta questão, o gráfico mostra que:34,2% nunca tiveram este problema de esforçar para produzir a voz, mas também tiveram 34,2% às vezes tiveram a sensação de forçar a voz; 21,1% quase nunca tiveram que esforçar para produzir a voz ; 7,9% sempre tiveram a sensação de esforçar para produzir a voz e apenas 2,6% quase sempre tiveram a sensação.

**Gráfico 09-**



Esta questão relacionada à dificuldade com a voz limitando a vida pessoal e social, percebe-se que o maior percentual, não têm problemas social: 73,7% nunca tiveram dificuldades; 10,5% quase nunca tiveram problemas, juntamente com 10,5% às vezes tem problema na vida social e pessoal e apenas 5,3% sempre tem dificuldades com a voz limitando a vida pessoal e social.

**Gráfico 10:**

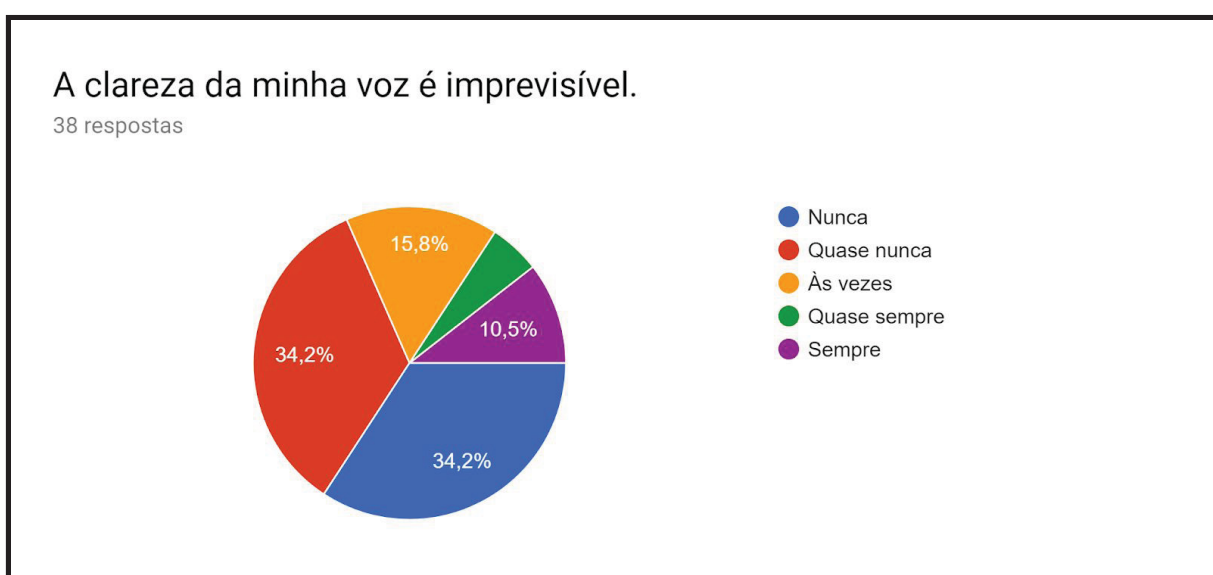


A profissionais que ficam mais isolados na hora de uma conversa de descontração e no gráfico 10, obteve o percentual maior para que neste Colégio a maior parte dos profissionais, nunca tiveram fora da conversa por causa da voz isto com 73,7%, já 15,8% quase nunca tiveram fora da conversa, 7,9% às vezes, ficou fora da conversa por causa da voz e apenas 2,6% quase sempre fica fora da conversa por causa da voz.

### Gráfico 11

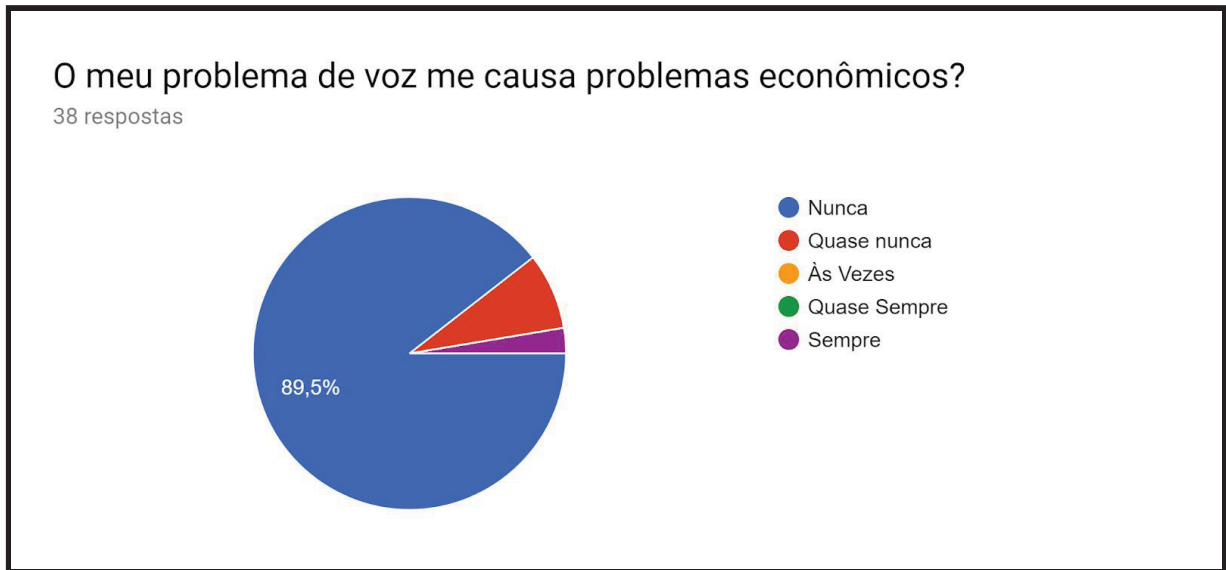
O percentual dessa resposta no gráfico 11, obteve um mesmo índice 34,2% nunca a clareza da voz é imprevisível e 34,2% quase sempre a clareza da voz é imprevisível, já 15,8% às vezes, 10,5% sempre a clareza da voz é imprevisível e apenas 5,3% quase sempre a clareza da voz é imprevisível.

### Gráfico 11:



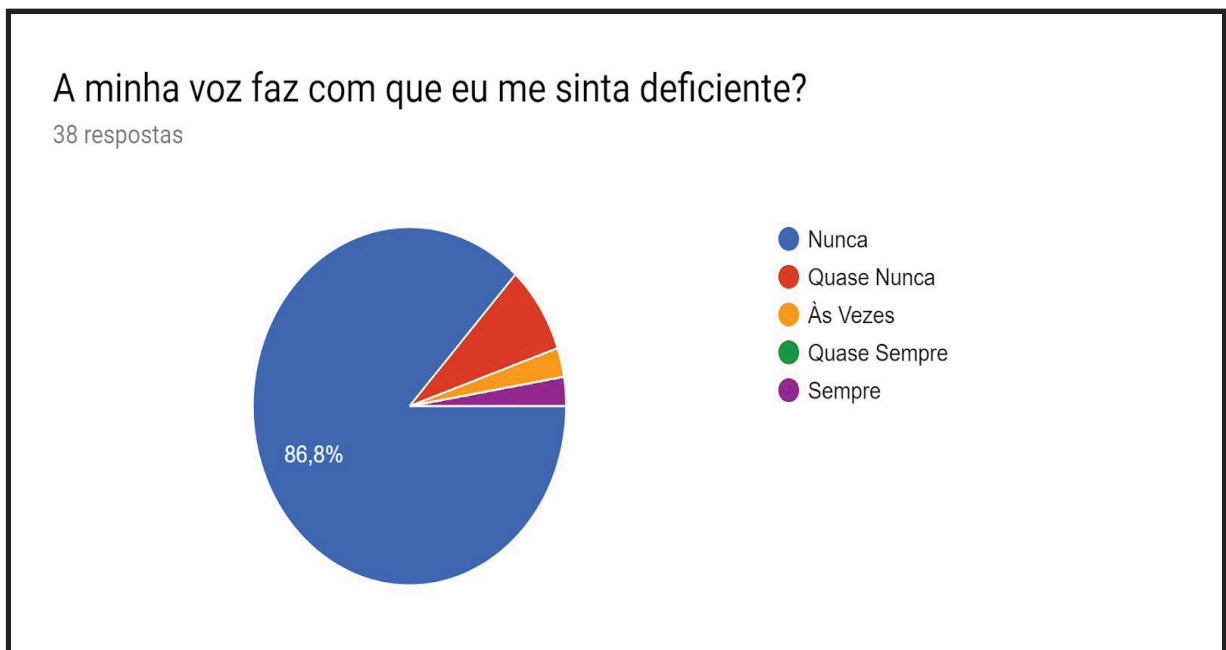
O problema da voz, para muitos, causa um problemas econômicos devido dificuldade em prosseguir com a profissão. Visto que no gráfico 11, com os profissionais do Colégio Yvone Pimentel, isso não tem interferência, pois 89,5% nunca tiveram problema que ocasionaram como problemas econômicos, 7,9% quase nunca o problema de voz causou problemas financeiros e apenas 2,6% sempre foi o problema de voz causou problemas econômicos.

**Gráfico 12:**



Por muitos motivos, tem profissionais por causa da alteração da voz, acreditam que causa uma deficiência, percebe-se no gráfico 13, que são poucos profissionais que tenham esta percepção: 86,8% nunca consideraram deficientes, já 7,9% quase nunca sentiram deficiente e 2,6% às vezes e 2,6% sempre sente que por causa da voz se sentem deficientes.

**Gráfico 13**



### 3º Etapa: *Promoção da saúde vocal do professor.*

Para que os profissionais não tenham problemas futuros com a saúde vocal, foi orientado com dicas de 10 exercícios, alongamentos/aquecimentos vocálicos. Estes exercícios são indicados pelo autor Muller, 2017.

Estes exercícios serão realizados todos os dias antes de iniciar as aulas:

1º Massagear com as pontas dos dedos os músculos que participam do processo vocal Massagear de baixo para cima, nuca, ombros, pescoço, queixo, orbicular dos lábios, bochechas, articulação temporo mandibular, testa, sobrancelhas e retornar todo no caminho inverso

2º movimento para a direita parado contar até 15 segundos

3º movimento para esquerda para contar até 15 segundos

4º movimento para cima, parado olhando para cima , contar até 15 segundos.

5º movimentos de rotação para a direita e depois esquerda.

6º. Elevar os ombros e soltar. 5 vezes

Rotação para frente e para trás: 5 vezes cada

7º. Movimento com a cabeça de sim e não. 5 vezes

rotação do pescoço.para direita e para esquerda,

8º. Relaxamento da mandíbula

- Abrir a boca de modo que seu queixo vá para baixo e para trás
- Separar os dentes, mantendo os lábios fechados. Por 10 segundos.

Movimento mastigatório, mantendo os lábios fechados. Por 10 segundos

9º.Respiração diafragmática:

- Sopro longo 1 vez
- Sopro interrompido 3 vezes
- Sopro interrompido 6 vezes
- Sopro dirigido à mão. 1 vez

10º Vibrar os lábios modulando

Vibrar a língua, movimentando os lábios

Além dos exercícios os profissionais deverão hidratar as pregas vocais com água natural, e ter uma alimentação à base de frutas.

Também foi aconselhado na hora do intervalo permanecer 10 minutos sem falar, para que as pregas vocais tenham um relaxamento, voltando ao seu normal, sem o estar inchadas.

Figura 05- Massagem na face, realizado aos Professores e funcionários:



Fonte: Massagem na face (2018)

#### 4º Etapa: *RESULTADO DA SAÚDE VOCAL.*


Através das orientações, dicas o questionário e exercícios dadas para os profissionais, o resultado dependerá de cada, pois de acordo com o resultado do questionário, indica que apenas 2,6% deverá procurar um especialista com emergência, o restante poderá se prevenir para que não tenham problemas futuros.

Com estas dicas, muitos profissionais alegaram ter gostado das dicas e irão segui-las continuamente para que não tenham que se preocupar no futuro e terem sempre uma voz saudável.


Figura 06 : Folder entregue para os Professores e Funcionários sempre uma voz saudável.

Figura 06 : Folder entregue para os Professores e Funcionários

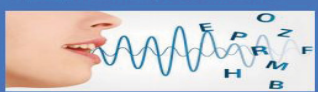
A produção da voz ocorre através da passagem do ar que vem dos pulmões e que, ao atingir a laringe, faz as pregas vocais vibrarem. Depois de passar pela laringe, a voz passa pelas cavidades da garganta, da boca e do nariz, que funcionam como uma espécie de alto-falantes. Após essa amplificação, o som é modificado pelas estruturas da língua, lábios, dentes e palato, produção da voz ocorre através da passagem do ar que vem dos pulmões e que, ao atingir a laringe, faz as pregas vocais vibrarem.



**COMO A VOZ É PRODUZIDA?**  
A voz é um fenômeno próprio produzido pelo homem, que identifica não somente a sua idade, seu sexo e seu tipo físico, como também é um dos meios mais fortes que identificam nossas características de personalidade e estados emocionais



É o principal instrumento para os Professores.




**PRINCIPAIS SINAIS DE ALTERAÇÃO DA VOZ**  
A voz pode nos dar sinais de que está sofrendo alguma alteração, que exigirá cuidado e atenção, como por exemplo:

- Falhas na voz durante as conversações do dia-a-dia;
- Voz rouca por vários dias;
- Voz mais rouca no final da jornada semanal de trabalho, e de boa qualidade após o descanso;
- Cansaço (fadiga) vocal excessivo; Diminuição do volume da voz, gerando esforço para conseguir falar um pouco mais alto;
- Voz mais grave (grossa) do que no início da profissão;
- Dificuldade em cantar; Pigarro constante;
- Dor ou desconforto na área do pescoço; Tosse seca persistente;
- Ardência na garganta;
- Sensação de corpo estranho ("bolo") na garganta

**Difonia**  
**O QUE É ISSO?**  
A Difonia é distúrbio de comunicação caracterizado pela dificuldade na emissão vocal, apresentando um impedimento na produção natural da voz. Esse impedimento pode estar relacionado com a altura (grave/agudo), a intensidade (alto/baixo) e/ou a qualidade da voz. Pode ser ocasionada por uma disfunção orgânica, abuso vocal ou uso incorreto da voz. As alterações psicossomáticas (traumas emocionais, por exemplo) ou também por falta de higiene vocal.  
Popularmente, a difonia é também conhecida como rouquidão, embora este termo refira-se a um sintoma de tipos específicos de alteração de prega vocal.

**PARA A SALA DE AULA**  
Beba água, em pequenos goles, em temperatura ambiente, durante todo o período em que estiver dando aula.



Evite fumar ou ficar perto de fumantes no intervalo das aulas. Tabaco resseca o trato vocal.

Evite gritar.

Procure aproximar-se dos alunos para chamar atenção ou fazer solicitações.

Disponha de outros mecanismos didáticos para tornar a aula mais dinâmica (recursos audiovisuais, por exemplo), poupando assim, a voz.

Se possível, solicite um microfone para ministrar as aulas.

Articule com precisão as palavras, sem exageros, para que haja redução do esforço das pregas vocais. Sugere-se não fazer a chamada em voz alta.

Faça uma lista de frequência, por exemplo.

Procure manter o corpo ereto durante a ministração das aulas.


Os professores de Educação Física devem dar as ordens dos exercícios antes de executá-los, para não terem tensão muscular durante a fonação.

Evite roupas apertadas na região do pescoço e abdômen.

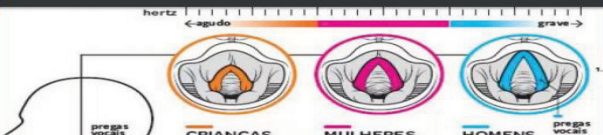
Após o período de aula procure ficar alguns minutos em silêncio (repouso vocal).

Realize relaxamento com o pescoço, antes e após as aulas.

Mantenha o hábito de realizar aquecimento (por exemplo, alongamento cervical, vibração de lábios / língua, emissão do som do 'sz', etc.) e desaquecimento vocal (por exemplo, alongamento cervical, emissão de som semelhante ao bocejo).



**hertz** ← agudo → → grave →



**CRANÇAS**  
As pregas vocais são dobras de músculo e mucosa na caixa acústica que temos no pescoço, a laringe. Seu comprimento e espessura são determinantes para o tom de voz. As das crianças, curtas


**MULHERES**  
As fêmeas da espécie crescem e suas cordas vocais também, mas não tanto quanto a dos machos. Daí a frequência de voz mais aguda – ou melhor, mais leve, suave, acolhedora – das mulheres.

**HOMENS**  
Na puberdade, sua voz oscila entre adolescente e infantil, por causa do crescimento irregular as pregas vocais se desenvolvem antes da traquéia. Passam anos até que a fala e nova anatomia

**Dando corda**  
Diferença das

**ILUSTRAÇÃO Luciano Veronez**

**COMO CUIDAR**



**Coma maçã**  
Fruita mastigada indicada para fazer a limpeza vocal evitando que a saliva mais grossa chegue à laringe. Tem ação que promove alívio

**Não fume**  
O cigarro aumenta tosse e irrita as cordas vocais. É também o grande causador do câncer de laringe. Mesmo não sendo fumante, evite a fumaça

**Hidrate**  
A água é fundamental para manter a saúde da voz, principalmente se você trabalha em ambientes com ar condicionado. Evite o líquido gelado

**Não use pastilhas**  
Em lugar de melhorar a irritação, elas mascaram os sintomas. Quanto mais cedo o diagnóstico de problema nas pregas vocais, maiores as chances de cura

**Combata o refluxo**  
Alimentos gordurosos e condimentados aumentam a chance de refluxo, que pode afetar a voz. Leite e derivados também dificultam a articulação das cordas vocais

Fontes: Ana Paula Ba. Carr, Fonoaudióloga da Clínica de Especialidades Fonoaudiológicas / Centro Ponto Fonoaudiológico do Grupo FonoVital

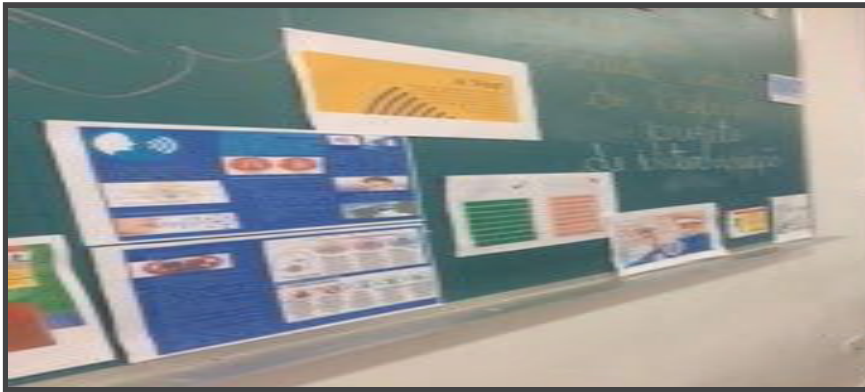
FONTE: 2018

Figura 08 QUADRO MURAL COM AS "DICAS"



FONTE: A autora (2018)

figura 09- mural



FONTE: A autora (2018)

### 3.1- E sugestões de como prevenir a Saúde vocal dos profissionais.

Após análise dos resultados, os professores foram informados sobre o resultado por email, e orientados através de folder com orientações sobre os cuidados da voz, com o objetivo, de conhecerem as formas de cuidar da voz, através de exercícios de aquecimento vocal e sonoros, hidratação e alimentação adequada.

E foi disponibilizado na sala dos professores, informações sobre o cuidado da voz, com explicações e dicas dos principais cuidados com a voz, exercícios de aquecimento e alimentos adequados para a qualidade da voz e sua prevenção da disfonia.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS:

O projeto de intervenção foi realizado com a intenção de alertar os docentes e funcionários para cuidarem da saúde vocal, sendo um instrumento de trabalho tão importante.

As orientações dadas aos Docentes e funcionários, foram realizadas de acordo com o previsto, sendo que os cuidados deverá ter continuidade individualmente ao decorrer dos próximos anos.

Os principais resultados observados após a intervenção foram:

- Melhoria da saúde vocal dos professores, através de preparo e o uso correto da voz segundo a orientação transcrita no folder e nas orientações do mural nas salas dos professores;
- Contribuir para melhora da qualidade da saúde vocal, desses profissionais;
- Melhoria da qualidade de ensino, se adequando as orientação com exercícios e repouso antes e após das atividades profissionais em sala de aula, uma vez que os profissionais estariam se prevenindo da disfonia futuramente;
- Contribuir para que estes professores não sejam afastados por problemas de voz.

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.

Mas, com o projeto de intervenção, foi percebido a importância que os profissionais deram a sua saúde vocal, leram com atenção as recomendações e adquiriram hábitos de hidratação nas suas pregas vocais, após a intervenção e com isso foi atingido o objetivo do projeto.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERHLAU, M, Azevedo, R, Modazio, G. **A voz do especialista: Anatomia da Laringe e Fisiologia da Produção Vocal**.V. II, Revinter. Rio de Janeiro/RJ. 2005

BEHLAU, M; DRAGONE,M, L., O.,S; NAGANO, L. **A voz que ensina: o professor e a comunicação oral em sala de aula**. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

DEDIVITIS. R. A. **Método de Avaliação e diagnóstico de laringe e voz**. São Paulo/SP. Editora Lovise. 2002.

DRAGONE, M.L.O.S. **Voz do Professor: Interfaces e valor como instrumento de trabalho** Araraquara, SP. 2000

FERREIRA, LP. Giannini SPP, Figueira S. Silva EE, Karmann DF, Souza TMT. **Condições de Produção Vocal de Professores da Prefeitura de São Paulo**. *Distúrbio Comum*. 2003;14 275-307

FUCCI-AMATO, Rita de Cássia. **Manual de Saúde e técnica vocal: teoria e prática da voz para professores, artistas e comunicações**- São Paulo: J.A. Consultores, 2017.

LOPES FILHO, Otacílio (Editor) **Novo tratado de fonoaudiologia** – 3 edição – Barueri, SP: Manole, 2013.

MÜLLER, Maryse, Bompert Ruth **A. Nossa voz: manual de treinamento vocal** - 1ª edição - Rio de Janeiro, RJ Revinter, 2017

SANTOS, Antonio Carlos dos. **Respiração Voz e dicção:para professores, atores, cantores, palestrantes, profissionais e para os que aspiram a boa emissão vocal – teoria e mais de 200 exercícios.** Unesp. Edições Zumbi. 2016

SILVA,GISLAYNE. et al. **Sintomas vocais e causas autorreferidas em professores,** Rev.CEFAC, 2016 jan-fev: 18(1): 158-166

ORTIZ, Karin Zazo, organizadora. **Distúrbios neurológicos adquiridos: fala e deglutição** 2.ed.- Barueri,SP: Manole,2010.

KASAWA, Silvia. Programa de saúde Vocal para Professores: estudo em uma escola particular de Ribeirão Preto. Ribeirão Preto, SP 2008  
<[www.teses.usp.br/teses/disponiveis/17/17139/tde...145341/.../SILVIA\\_KASAMA.pdf](http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/17/17139/tde...145341/.../SILVIA_KASAMA.pdf)  
> acesso em 30/04/2018

RODRIGUES ,Ana Luiza Vitar,**Impactos da voz do Professor na sala de aula: revisão da literatura,**2017.disponível em:<  
[https://www.researchgate.net/publication/309692229\\_O\\_trabalho\\_docente\\_no\\_ensino\\_superior\\_e\\_a\\_saude\\_vocal\\_um\\_estudo\\_de\\_revisao\\_bibliografica.](https://www.researchgate.net/publication/309692229_O_trabalho_docente_no_ensino_superior_e_a_saude_vocal_um_estudo_de_revisao_bibliografica.)>  
Acesso em 30/04/2018

RODRIGUES G, Vieira, V.P., Behlau, M. Saúde Vocal. São Paulo: Centro de Estudos da Voz; 2011. Disponível em: <http://www.cevfono.com> acesso em 30/04/2018

Blog Yvone Pimentel .disponível em  
<https://ceyvonepimentel.files.wordpress.com/2011/10/jornal.pdf> acesso em 21/01/2018

## ANEXO

### ANEXO 1 – Formulário da Promoção da Saúde vocal

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScVBOOZ6VoS0AhnQ1nD2dhcLRmO7XQ\\_LcpDXyiJ8WKAqaPjdA/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScVBOOZ6VoS0AhnQ1nD2dhcLRmO7XQ_LcpDXyiJ8WKAqaPjdA/viewform)

## Promoção da Saúde Vocal

O teste que segue, serve para avaliar a sua voz, contudo não substitui uma avaliação com um profissional qualificado.

Nome Completo:

Texto de resposta curta

Endereço de e-mail: \*

Texto de resposta curta

Tempo de profissão \*

Escolher

A minha voz faz com que seja difícil os outros ouvirem? \*

nunca

Quase nunca

às vezes

Quase sempre

Sempre

As pessoas tem dificuldade em compreender o que eu falo em um local ruidoso? \*

- Nunca
- Quase nunca
- Às vezes
- Quase sempre
- Sempre

As pessoas perguntam: "O que se passa com a sua voz?" \*

- Nunca
- Quase Nunca
- Às vezes
- Quase sempre
- Sempre

- Sempre

Sinto como estivesse de me esforçar para produzir a voz. \*

- Nunca
- Quase nunca
- Às vezes
- Quase sempre
- Sempre

- Quase nunca
- Às vezes
- Quase sempre
- Sempre

A clareza da minha voz é imprevisível. \*

- Nunca
- Quase nunca
- Às vezes
- Quase sempre
- Sempre

Sinto-me tora das conversas por causa da minha voz. \*

- Nunca
- Quase Nunca
- Às vezes
- Quase sempre
- Sempre

O meu problema de voz me causa problemas econômicos? \*

- Nunca
- Quase nunca
- Às Vezes
- Quase Sempre

- Sempre

A minha voz faz com que eu me sinta deficiente? \*

- Nunca
- Quase Nunca
- Às Vezes
- Quase Sempre
- Sempre

VOLTAR

ENVIAR

Página 3 de 3