



Autor(es): LILIAM ALKMIM MATOS, LEILA DE MATOS RIBEIRO, ARIANE GONÇALVES DE OLIVEIRA,
RANIERY GUILHERME JOSÉ VICENTE

Saúde Vocal do Professor

Introdução

A voz é uma importante ferramenta de trabalho do professor na atividade docente. A jornada de trabalho do professor é desgastante, as salas de aula são geralmente lotadas e ruidosas, o que obriga o professor a um esforço vocal além do normal, podendo provocar a disfonia, “distúrbio de comunicação caracterizado pela dificuldade na emissão vocal provocando um impedimento na produção natural da voz” (BASSI, 2010, p. 20).

Os problemas vocais são muito comuns entre os professores e estão entre as principais causas de adoecimento deste profissional, contribuindo para elevar o número de licenças médicas e em prejuízos pedagógicos, pessoais, institucionais e para a comunidade (BASSI, 2010).

Algumas características do ambiente de trabalho do professor afetam diretamente a voz, como salas superlotadas, acústica inadequada e pó de giz. Apesar de encontrar tantas adversidades em sala de aula, o professor posterga o cuidado com a voz, muitas vezes contornando estas dificuldades com um esforço ainda maior da voz, desta forma o controle da sala de aula torna-se prioridade pelos professores em detrimento a sua própria saúde (XAVIER; SANTOS; SILVA, 2013).

O contexto apresentado justificou a realização do presente projeto de extensão. Além disso, o projeto também se torna relevante pelo crescente número de queixas relativas à voz dos docentes e como algumas características do ambiente de trabalho do professor afetam diretamente a voz, como salas superlotadas, acústica inadequada e pó de giz. (BEHLAU, 2009).

O objetivo geral consistiu em contribuir para a saúde vocal de professores e estudantes de licenciaturas de forma a evitar problemas futuros com a voz. Também são objetivos: sensibilizar e capacitar professores e estudantes de licenciaturas sobre a importância da saúde vocal e o cuidados com a voz e sua preservação de forma que seu uso seja realizado com melhor qualidade; instruir professores e estudantes de licenciaturas quanto ao funcionamento vocal e suas estruturas, bem como dos sintomas e sinais de alterações vocais e ensinar técnicas vocais de prevenção à saúde vocal dos professores.

Material e métodos

O presente projeto de extensão iniciou-se com a efetivação da parceria entre as instituições: Instituto Federal do Norte de Minas Gerais (IFNMG) - Campus Januária, Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes) e Associação de Pais e Amigos de Excepcionais (APAE). O IFNMG cedeu material gráfico, espaço no site institucional para divulgação e inscrição dos interessados no projeto e disponibilizou espaço para realização dos encontros. A Unimontes ofereceu o auditório para realização da palestra com recursos audiovisuais e lanche. Por fim, a APAE concedeu um profissional Fonoaudiólogo para a realização de palestras e oficinas.

Os representantes destas entidades que coordenaram o projeto definiram como método de trabalho a realização de encontros com o público alvo, para apresentação do projeto, informações sobre cuidados vocais e avaliação individual da saúde vocal dos participantes. Após definição do cronograma de atividades, procuraram a superintendência de ensino do município de Januária com o objetivo de disseminação do convite para as instituições de ensino de sua abrangência.

O público alvo consistiu em docentes e discentes de licenciatura das instituições IFNMG e Unimontes, ambas de Januária – MG, bem como os professores da educação básica de ensino.

Foram planejadas as seguintes atividades:

- Palestra de abertura sobre Saúde Vocal com a fonoaudióloga, com abordagem dos temas sistema vocal humano, os sinais e sintomas de problemas com a voz e a prevenção à saúde vocal;
- Abertura das inscrições para o projeto via site institucional;
- Encontros para aplicação de questionário, estudo da voz e orientações com distribuição de cartilhas educativas aos participantes;
- Propor a inserção de um link em site institucional com informações sobre os cuidados com a voz;
- Apresentação dos resultados aos participantes, gestão das instituições de ensino e à comunidade;
- Propor aos gestores a instalação de sistemas de som com microfone nas salas de aula.

Foram utilizados dois programas para o estudo da voz:

10^o

FEPEG FÓRUM

ENSINO • PESQUISA
EXTENSÃO • GESTÃO

RESPONSABILIDADE SOCIAL: INDISSOCIABILIDADE
ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



ISSN 1806-549 X

- 1) Voice Report: neste programa são avaliados a qualidade vocal, o tipo de voz, o tempo máximo de fonação. Estes pontos são essenciais para se traçar a terapia. O ideal é realizar a videolaringoscopia para análise das pregas vocais. Pois precisamos saber o tipo da patologia: pólipos, nódulos, fendas etc.
- 2) VOXTRAINNING: neste programa, realizamos a terapia vocal em si, sendo os principais focos - tempo de fonação, frequência, intensidade.

Resultados parciais

A abertura do projeto ocorreu no auditório da Unimontes com uma palestra ministrada pela fonoaudióloga integrante do projeto, onde foi abordado sobre os objetivos do projeto e os cuidados e agravos mais frequentes com a voz. Foram convidados para a palestra todo o corpo docente das instituições elencadas e os discentes em licenciatura. Logo após a exposição da palestra houve as orientações para o ingresso no projeto cujas inscrições foram feitas pelo site do IFNMG.

Foram criadas três turmas de 20 participantes, com disponibilidade de escolha em três dias para maior adesão.

O projeto de extensão foi dividido em consenso com os membros integrantes em quatro encontros com os participantes. O primeiro a abertura já citado, o segundo foi aplicado um questionário com questões fechadas e realizado um exame através de um software que avaliava a qualidade da voz, no terceiro houve mais dois exames de programas para análise da saúde vocal dos integrantes e orientações sobre a saúde vocal com distribuição de cartilhas educativas aos participantes.

Os encontros para o estudo vocal dos participantes foram realizados no consultório da fonoaudióloga para a utilização dos softwares já citados, de forma individual.

No quarto e último encontro previsto para dezembro, haverá uma apresentação dos resultados obtidos e o atendimento individual da fonoaudióloga com os participantes onde a mesma dará o diagnóstico situacional da voz de cada participante.

Considerações finais

Após o término deste projeto de extensão, espera-se que os participantes estejam sensibilizados quanto à sua saúde vocal, diminuindo desta forma os riscos de agravos que ocorrem nesta profissão.

Pretende-se também em curto prazo inserir um link no site institucional com informações sobre os cuidados com a voz e promover ações de incentivo a hidratação durante as aulas nas instituições de ensino da cidade.

Além disto, propõe-se implantar programas preventivos para os agravos pelo mau uso da voz, como sugestão aos gestores de aquisição de microfones para uso em sala de aula e promoção da prática de aquecimento vocal através de exercícios padronizados.

A partir dos resultados obtidos com a conclusão desse projeto, pretende-se elaborar projeto de pesquisa para ampliação e aprofundamento do assunto e formalização de um programa de prevenção de problemas vocais no IFNMG.

Referências bibliográficas

BASSI, Iara Barreto. **Disfonia em professores municipais**: aspectos clínicos, ocupacionais e de qualidade de vida. 2010. 63 p. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública). Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010.

BEHLAU, Mara et al. **Panorama epidemiológico sobre a voz do professor no Brasil**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE FONOAUDIOLOGIA, 17. Anais eletrônicos. Disponível em: http://www.sbfa.org.br/portal/anais2009/anais_select.php?op=PR&cid=1511&tid=1.

XAVIER, Ivana Arrais de Lavor Navarro; SANTOS, Ana Célia Oliveira dos; SILVA, Danielle Maria da. **Saúde vocal do professor: intervenção fonoaudiológica na atenção primária à saúde**. Rev. CEFAC, São Paulo, v. 15, n. 4, p. 976-985, Aug. 2013.