

VOZ DOCENTE: AVALIAÇÃO, EDUCAÇÃO VOCAL E PREVENÇÃO DE ALTERAÇÕES VOCAIS

Amanda Liber de Queiroz;
Helber Jorge de A. Silva;
Isabelly de O. Nascimento;
João Vitor Brizolla;
Leticia Alves Pereira;
Livia Rodrigues de Souza;
Roberta Kolodziey

Orientadora: Nilsa Taumaturgo de Sá de Souza

RESUMO

A voz constitui uma das principais ferramentas de trabalho dos professores, sendo fundamental para a transmissão de conhecimentos, orientação das atividades e estabelecimento de vínculos com os alunos. A elevada demanda vocal presente no cotidiano escolar, associada à exposição prolongada à fala, necessidade de aumento da intensidade vocal e hábitos inadequados de cuidado, pode favorecer o surgimento de alterações vocais e comprometer o desempenho profissional. Nesse contexto, ações de avaliação e educação vocal desenvolvidas pela Fonoaudiologia podem contribuir para ampliar a conscientização dos docentes e estimular práticas preventivas. O presente trabalho teve como objetivo promover orientações sobre saúde vocal a professores da educação infantil, destacando a importância do cuidado com a voz para o desempenho profissional e para a comunicação efetiva com os alunos. Trata-se de um relato de experiência de caráter educativo e preventivo, desenvolvido no âmbito do Projeto Extensionista Integrador – Saúde Fonoaudiológica no Ambiente Escolar, do curso de Fonoaudiologia do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). A intervenção foi realizada no Colégio Vila Bela, em Cuiabá-MT, a partir de visita técnica, roda de conversa, avaliação vocal inicial e posterior realização de workshop educativo. Foram abordados aspectos relacionados à anatomia e fisiologia do aparelho fonador, fatores de risco, hidratação, postura, respiração, organização da fala e redução de comportamentos prejudiciais à saúde vocal, além de exercícios práticos de aquecimento e preparação vocal. Os resultados relatados indicaram que os professores reconheciam a importância da voz para suas atividades, mas apresentavam dúvidas sobre práticas adequadas de cuidado e estratégias para evitar sobrecarga vocal. A intervenção favoreceu a ampliação do conhecimento e da percepção dos participantes sobre a necessidade de prevenção e manutenção da saúde vocal. Conclui-se que ações fonoaudiológicas de avaliação, orientação e educação vocal no ambiente escolar constituem estratégias relevantes para promoção da saúde dos professores, prevenção de alterações vocais e fortalecimento de práticas de autocuidado.

Palavras-chave: Saúde vocal; Professores; Educação vocal; Fonoaudiologia; Prevenção.

1 INTRODUÇÃO

A voz humana apresenta características próprias que possibilitam a comunicação, a expressão de emoções e a interação social, constituindo uma ferramenta fundamental nas relações humanas. Sua produção adequada depende do funcionamento integrado de estruturas anatômicas e fisiológicas envolvidas na respiração, fonação e articulação. No ambiente educacional, essa função assume especial relevância, uma vez que a comunicação oral é indispensável ao processo de ensino e aprendizagem.

A atividade profissional dos professores envolve elevada demanda vocal. Esses profissionais utilizam a voz de maneira contínua para transmitir conhecimentos, orientar atividades, organizar a dinâmica escolar e estabelecer vínculos com os alunos. A exposição diária ao uso prolongado da fala, associada a fatores como ruído ambiental, necessidade de elevar a intensidade vocal e ausência de hábitos adequados de cuidado, pode favorecer o surgimento de alterações vocais.

Entre as manifestações que podem ocorrer estão rouquidão, cansaço ao falar, falhas na voz, sensação de esforço vocal e desconforto na região da garganta. Quando não identificadas e prevenidas, essas alterações podem interferir na rotina profissional e na comunicação estabelecida entre professor e aluno, tornando necessárias ações voltadas à promoção da saúde vocal e à prevenção de possíveis problemas.

Programas de orientação e treinamento vocal apresentam relevância no contexto educacional por favorecerem a conscientização dos profissionais sobre hábitos saudáveis, uso adequado da voz e estratégias de prevenção. Exercícios vocais, técnicas de aquecimento e desaquecimento, hidratação e cuidados diários constituem recursos que podem ser incorporados às ações de promoção da saúde vocal.

Nesse cenário, a Fonoaudiologia educacional possui papel importante ao desenvolver ações de promoção, prevenção e orientação dentro das instituições de ensino. A atuação fonoaudiológica pode ocorrer em parceria com a comunidade escolar, proporcionando conhecimentos sobre comunicação, saúde vocal e estratégias capazes de favorecer melhores condições para o exercício profissional.

Diante dessa perspectiva, o projeto “Avaliação e educação vocal para professores” foi desenvolvido com profissionais de um colégio infantil, buscando identificar aspectos relacionados ao uso vocal e, posteriormente, oferecer orientações e práticas voltadas à preservação da voz.

A questão norteadora do trabalho foi compreender a importância da orientação sobre saúde vocal para professores da educação infantil e de que forma práticas de cuidado vocal podem contribuir para a prevenção de alterações na voz. O projeto foi estruturado com base nessa problemática e na necessidade de ampliar o conhecimento dos docentes sobre hábitos preventivos.

2 OBJETIVO

2.1 Objetivo geral

Promover orientações sobre saúde vocal aos professores de um colégio infantil, destacando a importância do cuidado com a voz para o desempenho profissional e para a comunicação efetiva com os alunos.

2.2 Objetivos específicos

- ✓ Orientar os professores sobre hábitos vocais saudáveis;
- ✓ Apresentar exercícios voltados ao preparo e à manutenção da voz;
- ✓ Conscientizar sobre sinais de possíveis alterações vocais;
- ✓ Discutir fatores que podem contribuir para a sobrecarga vocal;
- ✓ Estimular práticas preventivas aplicáveis à rotina docente;
- ✓ Fortalecer a atuação da Fonoaudiologia na promoção da saúde vocal no ambiente escolar.

3 METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de caráter educativo e preventivo, desenvolvido no âmbito do Projeto Extensionista Integrador – Saúde Fonoaudiológica no Ambiente Escolar, do curso de Fonoaudiologia do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). A intervenção foi realizada no Colégio Vila Bela, localizado no município de Cuiabá-MT, tendo como público-alvo os professores da instituição.

Inicialmente, os acadêmicos realizaram uma visita à instituição com o objetivo de conhecer a estrutura escolar, compreender a rotina dos professores e estabelecer contato com a equipe pedagógica. Esse momento possibilitou observar demandas relacionadas ao uso vocal dos profissionais e identificar fatores presentes no ambiente escolar que poderiam influenciar a qualidade da voz, como a necessidade de comunicação constante, intensidade vocal elevada e exposição prolongada à fala.

Durante a visita, foi realizada uma roda de conversa com os professores, criando um espaço para diálogo sobre experiências, dificuldades e percepções relacionadas à própria voz. Foram abordados sintomas vocais, hábitos potencialmente prejudiciais, cuidados diários e a importância da prevenção de alterações vocais.

Também foi realizada uma avaliação vocal inicial, buscando observar aspectos relacionados à qualidade vocal dos participantes e identificar possíveis sinais de sobrecarga ou alterações. Conforme descrito no portfólio, as informações obtidas nessa etapa contribuíram para o direcionamento das orientações e atividades desenvolvidas posteriormente.

Com base nas informações obtidas durante a avaliação e nas necessidades apresentadas pelos professores, foi planejada uma ação educativa em formato de workshop. A atividade contemplou conteúdos relacionados à anatomia e fisiologia do aparelho fonador, funcionamento das estruturas envolvidas na emissão vocal e fatores capazes de contribuir para o surgimento de problemas vocais.

Durante o workshop, foram apresentadas estratégias para o melhor uso da voz no ambiente escolar, incluindo orientações sobre hidratação, postura, respiração, organização da fala e redução de comportamentos que podem prejudicar a saúde vocal. Também foram realizados exercícios práticos de aquecimento e preparação vocal, com técnicas que poderiam ser aplicadas pelos professores em sua rotina diária antes e durante as atividades em sala de aula.

A intervenção apresentou caráter educativo e preventivo, buscando proporcionar aos professores conhecimentos e ferramentas para a preservação da saúde vocal e valorizar a voz como instrumento essencial da prática docente.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As ações realizadas no Colégio Vila Bela possibilitaram conhecer a rotina dos professores e promover momentos de orientação sobre a importância da comunicação vocal adequada para o desempenho docente. A visita institucional e a roda de conversa favoreceram uma aproximação inicial com os profissionais e permitiram compreender suas percepções e dificuldades relacionadas ao uso da voz.

De acordo com o portfólio, os professores reconheciam a voz como uma ferramenta essencial para suas atividades diárias, porém muitos apresentavam dúvidas sobre práticas adequadas de cuidado vocal e sobre estratégias para evitar a sobrecarga da voz. Esse achado reforça a relevância de ações educativas que traduzam conhecimentos fonoaudiológicos em orientações aplicáveis ao cotidiano profissional.

A avaliação vocal inicial constituiu uma etapa importante da intervenção por permitir observar aspectos relacionados ao uso vocal dos participantes e direcionar as atividades posteriores. No entanto, o portfólio não apresenta resultados numéricos ou classificação detalhada dos achados dessa avaliação. Assim, a discussão deve permanecer no nível descritivo informado pelos autores, sem atribuir prevalências ou diagnósticos que não estejam registrados no material.

O workshop ampliou a abordagem ao apresentar conhecimentos sobre anatomia e fisiologia do aparelho fonador e fatores associados ao surgimento de alterações vocais. A compreensão do funcionamento das estruturas envolvidas na produção da voz pode favorecer maior percepção dos participantes sobre a necessidade de cuidado e sobre os efeitos da sobrecarga vocal.

As orientações relacionadas à hidratação, postura, respiração e organização da fala foram apresentadas como estratégias de prevenção. A abordagem também contemplou a redução de comportamentos que podem prejudicar a saúde vocal, articulando conhecimentos teóricos a situações práticas presentes na rotina escolar.

A realização dos exercícios de aquecimento e preparação vocal constituiu um diferencial da intervenção, pois permitiu que os professores tivessem contato prático com técnicas que podem ser incorporadas ao cotidiano antes e durante as atividades em sala de aula. A proposta aproxima a educação vocal de uma perspectiva aplicada, na qual o participante não apenas recebe informações, mas experimenta estratégias de cuidado.

Nas considerações finais do portfólio, os autores relatam que a intervenção contribuiu para ampliar o conhecimento dos professores sobre saúde vocal e fortalecer a valorização da voz como instrumento indispensável para o processo de ensino-aprendizagem e para o bem-estar dos profissionais da educação. Também foi observada a necessidade de continuidade das ações, incluindo novos momentos de orientação, acompanhamento vocal e incentivo à prática dos exercícios aprendidos.

Outro aspecto relevante foi a identificação da importância da atuação fonoaudiológica no ambiente educacional. A experiência demonstra que o trabalho do fonoaudiólogo pode contemplar ações coletivas de promoção e prevenção, além da atuação individualizada diante de alterações já instaladas.

Do ponto de vista extensionista, o projeto possibilitou aos acadêmicos vivenciar etapas de investigação, avaliação, planejamento e intervenção. A experiência exigiu contato com a instituição, escuta dos profissionais, organização de uma ação educativa e adaptação do conteúdo técnico para um público não especializado.

Apesar dos resultados positivos descritos, o material não apresenta medidas quantitativas de comparação antes e depois do workshop, nem acompanhamento longitudinal dos participantes. Dessa forma, não é possível afirmar, com base apenas no portfólio, que houve redução de sintomas, mudança comportamental sustentada ou prevenção efetiva de alterações vocais. Os resultados devem ser compreendidos como evidências de conscientização, ampliação do conhecimento e participação na experiência.

A continuidade de ações educativas e de acompanhamento pode ser importante para verificar se os conhecimentos adquiridos são incorporados à rotina dos professores e se os exercícios e estratégias apresentados permanecem sendo utilizados ao longo do tempo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência desenvolvida no Colégio Vila Bela evidenciou a importância da conscientização dos professores sobre saúde vocal e dos cuidados necessários para a preservação da voz no ambiente escolar. A visita institucional, a roda de conversa, a avaliação vocal inicial e o workshop permitiram construir uma intervenção articulada às necessidades percebidas entre os profissionais.

Os professores reconhecem a voz como instrumento essencial para suas atividades, mas o portfólio aponta a existência de dúvidas relacionadas às práticas adequadas de cuidado e à prevenção da sobrecarga vocal. Nesse sentido, a intervenção contribuiu para ampliar o acesso a informações sobre anatomia e fisiologia da voz, fatores de risco, hidratação, postura, respiração, organização da fala e exercícios de preparação vocal.

A realização de atividades práticas de aquecimento vocal fortaleceu o caráter aplicado da proposta, possibilitando aos participantes experimentar estratégias que podem ser utilizadas na rotina profissional. A ação também reforçou a importância de práticas preventivas contínuas e do acompanhamento fonoaudiológico quando necessário.

Conclui-se que ações de avaliação, educação e orientação vocal no ambiente escolar constituem estratégias relevantes para promoção da saúde dos professores e prevenção de possíveis alterações relacionadas ao uso profissional da voz. Embora o portfólio não apresente dados quantitativos que permitam mensurar efeitos clínicos a longo prazo, a experiência relatada indica ampliação do conhecimento e da percepção dos participantes sobre a importância do cuidado vocal.

Recomenda-se, como continuidade da proposta, a realização de novas ações educativas, acompanhamento dos professores e incentivo à prática regular dos exercícios apresentados, possibilitando avaliar de forma mais sistemática a incorporação dos cuidados vocais à rotina profissional.

REFERÊNCIAS

BEHLAU, Mara; AZEVEDO, Renata; PONTES, Paulo. Conceito de voz normal e classificação das disfonias. In: BEHLAU, Mara (Org.). Voz: o livro do especialista. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

BEHLAU, Mara; PONTES, Paulo. Higiene vocal: cuidando da voz. 4. ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2009.

BEHLAU, Mara; ZAMBON, Fabiana; GUERRIERI, Ana Clara; ROY, Nelson. Epidemiology of voice disorders in teachers and nonteachers in Brazil: prevalence and adverse effects. *Journal of Voice*, v. 26, n. 5, p. 665.e9-665.e18, 2012.

BRASIL. Conselho Federal de Fonoaudiologia. Atuação do fonoaudiólogo na área de voz e saúde do trabalhador. Brasília: Conselho Federal de Fonoaudiologia, 2010.

DRAGONE, Maria Lúcia Suzigan; BEHLAU, Mara. A Fonoaudiologia brasileira e a voz do professor: olhares científicos no decorrer do tempo. *Fonoaudiologia Brasil*, v. 4, n. 2, p. 6-9, 2006.

MORAIS, Edna Pereira Gomes de et al. Orientações à saúde vocal do professor. Maceió: Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, 2022.

ORTIZ, Erica; LIMA, Elizabeth Alves de; COSTA, Everardo Andrade. Saúde vocal de professores da rede municipal de ensino de cidade do interior de São Paulo. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 2004.

PENTEADO, Regina Zanella. Relações entre saúde e trabalho docente: percepções de professores sobre saúde vocal. *Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia*, v. 12, n. 1, p. 18-22, 2007. ROY, Nelson; MERRILL, Robert M.; THIBEAULT, Susan; GRAY, Steve D.; SMITH, Evan M. Voice disorders in teachers and the general population: effects on work performance, attendance, and future career choices. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, v. 47, n. 3, p. 542-551, 2004.

SILVA, Tatiane Cordeiro Nunes da. A importância do conhecimento de higiene vocal para os profissionais da voz. *Revista Científica Multidisciplinar UNIFLU*, 2019.