

**CUIDADOS COM A NOSSA VOZ: INTERVENÇÃO FONOAUDIOLÓGICA PARA
PROMOÇÃO DA SAÚDE VOCAL DE PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO**

Brenda L. Cardoso;
Eloyse S. dos Santos;
Graziella A. Lourenço;
Gabryella F. de Souza;
Jamilly F. Silva;
Tharyke A. B. da Silva

Orientadora: profa. Dra. Nilsa Taumaturgo de Sá de Souza

RESUMO

A voz é com Certeza, um dos principais instrumentos de trabalho dos profissionais da educação, sendo utilizada de forma contínua na transmissão de conhecimentos, orientação dos alunos, condução de atividades e estabelecimento das interações no ambiente escolar. A elevada demanda vocal, associada a fatores como ruído ambiental, uso excessivo da voz, esforço fonatório e hábitos inadequados, pode favorecer o surgimento de alterações vocais e comprometer o bem-estar e o desempenho profissional. Nesse contexto, a atuação fonoaudiológica apresenta importante papel na promoção da saúde e na prevenção de distúrbios vocais relacionados ao trabalho. O presente trabalho teve como objetivo promover a conscientização de professores, coordenadores e demais profissionais da equipe escolar acerca da importância da saúde vocal, estimulando hábitos de autocuidado e estratégias preventivas para a preservação da voz. Trata-se de um relato de experiência de caráter educativo e preventivo, desenvolvido por acadêmicos do curso de Fonoaudiologia do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG), por meio de uma intervenção realizada na Escola Estadual Pascoal Moreira Cabral, em Cuiabá-MT, no dia 26 de maio de 2026. A ação contemplou orientações sobre produção vocal, funcionamento da voz, fatores de risco e cuidados necessários para sua preservação, além da utilização de folder informativo e realização de atividades práticas relacionadas à respiração e ao aquecimento vocal. Também foram abordados hábitos potencialmente prejudiciais à saúde vocal, como abuso da voz, tabagismo, consumo excessivo de bebidas alcoólicas e cafeína. Durante a intervenção, os participantes foram estimulados a compartilhar experiências, dúvidas e dificuldades relacionadas ao uso profissional da voz. Observou-se participação e interesse dos profissionais, com receptividade às informações apresentadas e ampliação da compreensão acerca dos fatores associados às alterações vocais e da importância da prevenção. Conclui-se que ações educativas desenvolvidas no ambiente escolar podem constituir estratégias relevantes de promoção da saúde vocal, favorecendo o autocuidado e fortalecendo a atuação da Fonoaudiologia na prevenção de agravos relacionados ao uso profissional da voz.

Palavras-chave: Saúde vocal. Professores. Fonoaudiologia. Prevenção. Promoção da saúde.

1 INTRODUÇÃO

A comunicação oral constitui elemento fundamental no cotidiano escolar. Para os profissionais da educação, especialmente os professores, a voz desempenha função central na transmissão de conhecimentos, orientação dos alunos, condução das atividades pedagógicas e estabelecimento de relações interpessoais. Dessa forma, a qualidade e a funcionalidade da voz estão diretamente relacionadas às condições de realização do trabalho docente.

A utilização profissional da voz caracteriza-se por elevada frequência e duração, podendo exigir projeção vocal constante ao longo da jornada. Quando associada a fatores ambientais e comportamentais desfavoráveis, essa demanda pode contribuir para o desenvolvimento de sintomas e alterações vocais. Entre os fatores relacionados ao risco encontram-se o uso prolongado da voz, ruído ambiental, turmas numerosas, condições acústicas inadequadas, ventilação desfavorável e ausência de conhecimentos suficientes sobre estratégias de cuidado vocal.

Professores são reconhecidos como uma categoria profissional particularmente suscetível a alterações vocais em razão da elevada demanda comunicativa característica de sua atividade. Sintomas como rouquidão, fadiga vocal, dor ou desconforto durante a fala e perda temporária da voz podem interferir na comunicação e, conseqüentemente, no desempenho profissional.

Além das condições relacionadas diretamente ao ambiente de trabalho, determinados hábitos podem contribuir para o comprometimento da saúde vocal. Falar em intensidade excessiva, gritar frequentemente, manter hidratação inadequada e realizar esforço vocal prolongado são exemplos de comportamentos que podem aumentar a sobrecarga sobre o aparelho fonador. O tabagismo, o consumo excessivo de bebidas alcoólicas e a ingestão exagerada de cafeína também foram considerados na intervenção como aspectos relacionados ao cuidado integral com a voz.

Nesse cenário, a promoção da saúde vocal assume caráter preventivo e educativo. Em vez de limitar a atuação fonoaudiológica ao tratamento de alterações já instaladas, ações de orientação possibilitam que os profissionais reconheçam fatores de risco, desenvolvam maior percepção sobre o próprio uso vocal e adotem medidas de autocuidado antes que os sintomas comprometam sua atividade profissional.

A Fonoaudiologia apresenta papel relevante nesse processo por atuar na prevenção e promoção da saúde relacionada à comunicação. No ambiente escolar, sua atuação pode contemplar ações educativas destinadas aos profissionais da instituição, fornecendo conhecimentos sobre

funcionamento da voz, higiene vocal, hábitos saudáveis e estratégias para reduzir o esforço fonatório.

A partir dessa perspectiva, foi desenvolvido o projeto “Cuidados com a Nossa Voz”, direcionado aos profissionais da Escola Estadual Pascoal Moreira Cabral. A intervenção buscou aproximar os conhecimentos fonoaudiológicos da realidade profissional dos participantes, utilizando uma abordagem educativa, participativa e acessível.

2 OBJETIVO

2.1 Objetivo geral

Promover a saúde vocal dos profissionais da educação por meio de orientações preventivas e educativas relacionadas ao uso adequado da voz, estimulando o autocuidado e a adoção de hábitos favoráveis à preservação vocal.

2.2 Objetivos específicos

- Ampliar o conhecimento dos participantes sobre os fatores que podem prejudicar a saúde vocal;
- Orientar sobre hidratação e hábitos relacionados à higiene vocal;
- Conscientizar sobre os riscos do abuso vocal e de determinados hábitos de vida para a saúde da voz;
- Estimular práticas de autocuidado que contribuam para a manutenção da qualidade vocal;
- Favorecer a reflexão sobre a importância da voz como instrumento de trabalho;
- Fortalecer a atuação da Fonoaudiologia na promoção da saúde 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 na Escola Estadual Pascoal Moreira Cabral, localizada no bairro Jardim Imperial, em Cuiabá, Mato Grosso, no dia 26 de maio de 2026, às 18 horas. O público-alvo foi constituído por professores, coordenadores e demais profissionais da equipe escolar.

Inicialmente, os acadêmicos realizaram contato com a instituição com o propósito de conhecer o ambiente escolar e identificar demandas relacionadas à saúde vocal dos profissionais. A observação da rotina e o diálogo com a equipe permitiram reconhecer a elevada demanda comunicativa presente no cotidiano dos profissionais da educação, especialmente entre aqueles que utilizam a voz continuamente para ministrar aulas, orientar alunos e conduzir atividades pedagógicas.

A partir dessa identificação, foi estruturada uma intervenção educativa voltada à conscientização sobre saúde vocal. Foram apresentados conteúdos relacionados à produção da voz, sua importância para o exercício profissional e os principais fatores capazes de comprometer sua qualidade ao longo do tempo.

Como recurso educativo, foi utilizado um folder informativo contendo recomendações relacionadas à saúde vocal. Entre os conteúdos abordados esteve a importância da hidratação, apresentada como uma medida fundamental para favorecer o funcionamento adequado do trato vocal e reduzir o esforço fonatório.

Também foram discutidos comportamentos relacionados ao abuso vocal, como falar excessivamente alto, gritar e realizar esforço vocal prolongado, além de orientações referentes ao impacto do tabagismo, consumo excessivo de bebidas alcoólicas e cafeína.

A intervenção adotou ainda uma abordagem participativa. Os profissionais foram convidados a compartilhar dúvidas, experiências pessoais e dificuldades relacionadas ao uso da voz em sua rotina de trabalho. Dessa forma, o encontro não se restringiu à transmissão de informações, mas buscou estabelecer um espaço de diálogo e construção compartilhada do conhecimento.

O portfólio também registra atividades práticas relacionadas à saúde vocal e apresenta, nos anexos, registros fotográficos da participação dos profissionais, dos momentos de orientação e da realização das atividades.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A intervenção possibilitou a realização de uma ação direta de promoção da saúde vocal com profissionais da educação, aproximando os conhecimentos fonoaudiológicos da realidade vivenciada no ambiente escolar. A participação de professores, coordenadores e demais integrantes da equipe ampliou o alcance da proposta para além da atuação exclusiva com docentes,

considerando a importância da comunicação oral em diferentes funções desenvolvidas no contexto educacional.

Durante a atividade, observou-se participação e interesse dos profissionais, que demonstraram receptividade às informações apresentadas e compartilharam experiências relacionadas ao uso da voz em suas rotinas de trabalho. O espaço de diálogo possibilitou o esclarecimento de dúvidas e a discussão dos fatores que podem contribuir para o surgimento de alterações vocais.

Esse aspecto é relevante porque a educação em saúde tende a ser mais significativa quando o conhecimento científico é relacionado às experiências concretas dos participantes. No caso da saúde vocal, o reconhecimento das próprias práticas de uso da voz pode favorecer maior percepção sobre comportamentos que aumentam o esforço fonatório e sobre estratégias que podem ser incorporadas ao cotidiano profissional.

A utilização do folder informativo constituiu outro recurso importante da intervenção. O material reuniu orientações sobre hidratação, hábitos saudáveis, fatores de risco e práticas de autocuidado, permitindo que as informações apresentadas durante o encontro fossem posteriormente consultadas pelos participantes. Segundo o portfólio, o recurso contribuiu para ampliar o conhecimento dos profissionais acerca da importância da prevenção.

A hidratação recebeu destaque entre as medidas preventivas. A manutenção de adequada hidratação é apresentada na literatura fonoaudiológica como uma prática importante para a saúde do trato vocal, podendo contribuir para reduzir o esforço necessário à produção da voz. Dessa forma, estimular esse hábito representa uma estratégia simples e potencialmente incorporável à rotina dos profissionais.

Outro ponto discutido foi o abuso vocal. O uso frequente de intensidade elevada, os gritos e a manutenção de esforço vocal prolongado podem aumentar a sobrecarga durante a fala. Em profissionais que dependem da comunicação oral diariamente, a conscientização sobre essas práticas torna-se especialmente relevante.

A abordagem de fatores relacionados ao estilo de vida também ampliou a compreensão sobre saúde vocal. Ao discutir tabagismo, bebidas alcoólicas e excesso de cafeína, a intervenção não restringiu o cuidado à técnica vocal, mas apresentou a saúde da voz dentro de uma perspectiva mais ampla de hábitos e autocuidado.

As atividades práticas e o caráter participativo também aparecem nos registros fotográficos dos anexos. Nas páginas 14 e 15, as imagens mostram os profissionais reunidos no espaço escolar, interagindo com os acadêmicos e participando das atividades relacionadas à intervenção. Há registros de momentos coletivos, orientações e exercícios, evidenciando que a proposta foi desenvolvida de maneira dinâmica e presencial.

Do ponto de vista extensionista, essa característica apresenta relevância porque possibilita aos acadêmicos vivenciar uma situação concreta de atuação profissional. A experiência exige não apenas domínio do conteúdo técnico, mas também capacidade de comunicação, adaptação da linguagem científica e interação com diferentes públicos.

Os resultados registrados no portfólio indicam que a intervenção atingiu seu propósito educativo, promovendo conscientização acerca dos cuidados com a voz e da importância de incorporar hábitos saudáveis à rotina.

É importante, contudo, diferenciar conscientização de mudança comportamental comprovada. Embora os participantes tenham demonstrado interesse e receptividade às orientações, o material não apresenta instrumento de avaliação pré e pós-intervenção que permita mensurar objetivamente alterações nos hábitos vocais ou redução de sintomas. Assim, os resultados devem ser compreendidos principalmente como evidências qualitativas de participação, interesse e sensibilização.

A experiência também reforça o papel da Fonoaudiologia na promoção da saúde no ambiente escolar. A atuação preventiva possibilita abordar a saúde vocal antes do estabelecimento de alterações mais significativas, favorecendo a construção de uma cultura de autocuidado entre os profissionais.

Nesse sentido, a intervenção contribuiu para ampliar a percepção sobre a voz como instrumento essencial para o exercício profissional e para destacar que sua preservação não deve ocorrer somente quando surgem sintomas. O cuidado preventivo pode ser incorporado à rotina por meio de medidas simples, como hidratação adequada, redução do abuso vocal e atenção às condições que favorecem o esforço durante a comunicação.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A intervenção “Cuidados com a Nossa Voz” demonstrou a relevância de ações educativas de promoção da saúde vocal direcionadas aos profissionais da educação. Considerando a elevada demanda comunicativa presente no ambiente escolar, orientar sobre prevenção e autocuidado constitui uma estratégia importante para favorecer a preservação da voz e o bem-estar profissional.

A ação realizada na Escola Estadual Pascoal Moreira Cabral proporcionou um espaço de diálogo, troca de experiências e compartilhamento de informações sobre o funcionamento da voz, fatores de risco e medidas preventivas. A participação e a receptividade observadas entre os profissionais indicam que a temática apresenta relevância para o cotidiano escolar.

A utilização de materiais educativos e de atividades práticas favoreceu uma abordagem acessível, aproximando os conhecimentos fonoaudiológicos da realidade dos participantes. Orientações relacionadas à hidratação, redução do abuso vocal e atenção aos hábitos de vida contribuíram para ampliar a discussão sobre a importância do autocuidado vocal.

A experiência também foi significativa para a formação acadêmica das participantes, ao possibilitar o exercício da atuação fonoaudiológica em uma situação real de promoção da saúde. A intervenção demonstrou que o trabalho do fonoaudiólogo no ambiente escolar pode ultrapassar a identificação e o tratamento de alterações já instaladas, incluindo ações preventivas e educativas destinadas aos próprios profissionais da instituição.

Conclui-se que a promoção da saúde vocal deve ser compreendida como uma prática contínua e integrada às ações de saúde do trabalhador. Embora a intervenção realizada tenha caráter pontual e não permita mensurar mudanças comportamentais ou clínicas a longo prazo, seus resultados qualitativos demonstram a importância de criar espaços permanentes de orientação e diálogo sobre o uso profissional da voz.

Assim, iniciativas dessa natureza podem contribuir para fortalecer uma cultura de prevenção no ambiente escolar, valorizando a voz como instrumento essencial do trabalho educacional e reforçando a contribuição da Fonoaudiologia para a promoção da saúde e da qualidade de vida dos profissionais da educação.

REFERÊNCIAS

BEHLAU, M. Voz: o livro do especialista. Rio de Janeiro: Revinter, 2001.

BEHLAU, M.; AZEVEDO, R.; MADAZIO, G. Voz profissional: aspectos gerais e atuação fonoaudiológica. In: BEHLAU, M. (org.). Voz: o livro do especialista. Rio de Janeiro: Revinter, 2005.

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

BRASIL. Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica: Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

CONSELHO FEDERAL DE FONOAUDIOLOGIA (CFFa). Cartilha de Saúde Vocal. Brasília: CFFa, 2016.

DRAGONE, M. L. S.; GIANNINI, S. P. P.; FERREIRA, L. P. Saúde vocal do professor: aspectos preventivos e promocionais. São Paulo: Lovise, 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Carta de Ottawa para Promoção da Saúde. Ottawa: OMS, 1986.

PENTEADO, R. Z.; PEREIRA, I. M. T. B. Qualidade de vida e saúde vocal de professores. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 236-243, 2007.

SERVILHA, E. A. M.; PEREIRA, P. M. Saúde vocal e condições de trabalho na docência. Distúrbios da Comunicação, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 295-302, 2008.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE FONOAUDIOLOGIA (SBFa). Guia de Saúde Vocal. São Paulo: SBFa, 2020.