

**PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE VOCAL NO CONTEXTO ESCOLAR:
INTERVENÇÃO FONOAUDIOLÓGICA COM PROFESSORES DA ESCOLA
VILLA MONTESSORI**

Fernanda Thaís Bugs Leonel

Jacqueline Araújo

Orientadora: Nilsa Taumaturgo de Sá de Souza

RESUMO

A voz constitui um dos principais instrumentos de trabalho do professor, sendo fundamental para a transmissão de conhecimentos, organização da dinâmica escolar, interação com os alunos e estabelecimento de vínculos no processo educativo. Entretanto, as demandas inerentes à docência, associadas a fatores ambientais como ruído excessivo, acústica inadequada e uso contínuo da voz, podem favorecer o surgimento de sintomas vocais e comprometer a qualidade de vida e o desempenho profissional. Nesse contexto, este trabalho apresenta uma proposta de intervenção fonoaudiológica voltada à prevenção e à promoção da saúde vocal de professores da Escola Villa Montessori, com enfoque na conscientização, autopercepção e adoção de práticas de autocuidado. A intervenção foi estruturada a partir de uma assessoria virtual, em formato de bate-papo com duração aproximada de 30 minutos, contemplando orientações sobre fatores de risco para a saúde vocal, hidratação, refluxo laringofaríngeo, aquecimento e desaquecimento vocal, exercícios de trato vocal semiocluído e técnicas de projeção da voz. Como estratégia complementar, foi desenvolvido um “Kit de Cuidados com a Voz”, contendo materiais destinados a estimular a hidratação e facilitar a continuidade das orientações no cotidiano docente. Espera-se que a ação contribua para ampliar o conhecimento dos professores acerca do funcionamento e dos cuidados com o aparelho fonador, favorecendo a identificação precoce de sinais de fadiga vocal e a incorporação de hábitos preventivos. A proposta evidencia a relevância da atuação fonoaudiológica no contexto educacional, especialmente na promoção da saúde do trabalhador e na construção de ambientes escolares mais favoráveis à comunicação e ao bem-estar.

Palavras-chave: Saúde vocal. Professores. Fonoaudiologia. Prevenção. Ambiente escolar.

1 INTRODUÇÃO

A voz desempenha papel fundamental na atividade docente, constituindo-se como um dos principais recursos utilizados pelo professor para mediar o processo de ensino e aprendizagem. Mais do que um instrumento de transmissão de informações, a voz participa da organização da sala de aula, da interação com os estudantes e da construção de vínculos afetivos e cognitivos. Dessa forma, a preservação da saúde vocal está diretamente relacionada à qualidade da comunicação e ao exercício adequado da profissão.

No contexto escolar, entretanto, os professores estão frequentemente expostos a condições que podem aumentar a demanda sobre o aparelho fonador. Ruído ambiental, acústica inadequada, reverberação, uso prolongado da voz e necessidade de elevação da intensidade vocal constituem fatores que podem favorecer o desenvolvimento de sintomas como rouquidão, pigarro e fadiga vocal. O chamado Efeito Lombard, caracterizado pelo aumento involuntário da intensidade vocal diante de ambientes ruidosos, pode contribuir para o aumento do esforço fonatório e, conseqüentemente, para o desgaste das estruturas envolvidas na produção da voz.

A literatura da área destaca a importância da prevenção e da promoção da saúde vocal como estratégias para reduzir riscos ocupacionais e favorecer maior longevidade profissional. Programas de higiene vocal, orientação quanto ao uso adequado da voz e exercícios de preparação e recuperação vocal podem contribuir para uma emissão mais eficiente e confortável, especialmente diante de demandas profissionais intensas (Behlau, 2015; Kasama; Braz, 2020).

Além dos aspectos relacionados à produção vocal, fatores como hidratação, hábitos alimentares e condições que podem provocar irritação laríngea também merecem atenção. Entre eles, destaca-se o refluxo laringofaríngeo, que pode estar associado a alterações e desconfortos vocais, reforçando a necessidade de uma abordagem preventiva e multidimensional da saúde vocal.

Nesse sentido, a atuação fonoaudiológica no ambiente escolar ultrapassa a perspectiva exclusivamente terapêutica, assumindo também caráter educativo e preventivo. A orientação aos professores permite ampliar a autopercepção sobre o próprio uso vocal,

identificar fatores de risco presentes na rotina profissional e desenvolver estratégias de autocuidado que possam ser incorporadas ao cotidiano.

Diante dessa realidade, o presente trabalho apresenta uma intervenção extensionista direcionada aos professores da Escola Villa Montessori, tendo como foco a prevenção e a promoção da saúde vocal. A proposta buscou aproximar os conhecimentos fonoaudiológicos da realidade escolar, oferecendo orientações práticas e acessíveis para a preservação da voz enquanto instrumento essencial ao trabalho docente.

2 OBJETIVO

Promover a conscientização dos professores da Escola Villa Montessori acerca da importância da saúde vocal, por meio de orientações fonoaudiológicas preventivas e práticas de autocuidado, contribuindo para a identificação de fatores de risco, redução do esforço vocal e adoção de hábitos favoráveis à preservação da voz no contexto profissional.

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma intervenção extensionista de caráter educativo e preventivo, desenvolvida no contexto da disciplina Projeto Extensionista Integrador – Saúde Fonoaudiológica no Ambiente Escolar, do curso de Fonoaudiologia do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). A proposta foi direcionada aos professores da Escola Villa Montessori e estruturada a partir de uma abordagem prática, humanizada e voltada às demandas do cotidiano docente.

A ação foi organizada em formato de assessoria virtual, por meio de um bate-papo on-line com duração aproximada de 30 minutos. A escolha desse formato buscou favorecer uma comunicação dinâmica e acessível, possibilitando a apresentação de conteúdos técnico-científicos associada à interação e ao esclarecimento de dúvidas relacionadas ao uso profissional da voz.

Inicialmente, foram abordados os principais fatores ambientais e comportamentais capazes de interferir na saúde vocal dos professores, com destaque para o excesso de ruído, a reverberação dos ambientes, o uso contínuo da voz e a exposição ao ar-condicionado. Também foram discutidos aspectos relacionados à hidratação e aos cuidados alimentares, incluindo orientações referentes ao refluxo laringofaríngeo.

Na etapa prática, foram apresentados exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal, além de estratégias de projeção da voz. Entre os recursos abordados estiveram os Exercícios de Trato Vocal Semiocluído (ETVSO), incluindo vibração de língua e de lábios, com o propósito de favorecer uma emissão vocal mais eficiente e reduzir o esforço durante o uso profissional da voz. A orientação enfatizou que a projeção vocal deve estar relacionada à eficiência da ressonância, e não ao simples aumento da intensidade ou ao ato de gritar.

Também foram apresentadas estratégias de desaquecimento vocal para o final da jornada de trabalho, incluindo bocejos sonorizados e emissão de sons suaves em baixa intensidade. Essas práticas foram incorporadas à proposta como recursos de relaxamento e recuperação após períodos de maior demanda vocal.

Como estratégia complementar à orientação virtual, foi elaborado e disponibilizado um “Kit de Cuidados com a Voz”, com a finalidade de estimular a continuidade das práticas preventivas no cotidiano. O material incluiu uma xícara de chá, três sachês de chá, um copo com canudo, uma maçã, cards informativos plastificados com orientações sobre os cuidados vocais e um chaveiro de cerâmica. O registro fotográfico apresentado no portfólio demonstra o kit organizado para entrega às professoras.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A proposta de intervenção evidencia a importância da educação em saúde vocal como estratégia de prevenção no ambiente escolar. Ao direcionar a ação aos professores, o projeto considera que a voz não representa apenas uma função fisiológica, mas constitui uma ferramenta diretamente relacionada ao desempenho profissional e à qualidade das interações estabelecidas em sala de aula.

Entre os principais resultados esperados está a ampliação da autopercepção dos professores em relação ao próprio uso vocal. A capacidade de reconhecer sinais iniciais de fadiga, desconforto ou alteração da voz pode favorecer a adoção precoce de medidas preventivas e reduzir a exposição prolongada a situações de esforço vocal. O portfólio destaca, nesse sentido, a intenção de inserir práticas como hidratação e aquecimento vocal na rotina dos profissionais.

A abordagem prática também constitui um elemento relevante da intervenção. Ao apresentar exercícios de aquecimento, desaquecimento e trato vocal semiocluído, a ação procura transformar o conhecimento teórico em estratégias que possam ser aplicadas antes, durante e após a jornada profissional. Essa perspectiva aproxima a orientação fonoaudiológica da realidade do professor e favorece a construção de hábitos de autocuidado.

Outro aspecto importante refere-se à compreensão de que a prevenção da saúde vocal não depende exclusivamente do comportamento individual. As condições ambientais da escola também exercem influência sobre a demanda vocal. Ambientes ruidosos, por exemplo, podem levar o professor a aumentar a intensidade da voz para garantir que sua fala seja compreendida, elevando o esforço fonatório. Assim, ações de promoção da saúde vocal devem considerar tanto os hábitos individuais quanto as características do ambiente de trabalho.

A elaboração do “Kit de Cuidados com a Voz” reforça essa perspectiva educativa ao funcionar como recurso concreto de apoio às orientações apresentadas. Além de seu caráter simbólico de cuidado, os materiais podem atuar como lembretes visuais para a manutenção dos hábitos trabalhados durante a intervenção. Os cards informativos, especificamente, permitem que as orientações permaneçam disponíveis após o momento da ação, favorecendo a consulta e a retomada das práticas no cotidiano.

No contexto da Escola Villa Montessori, a proposta apresenta ainda uma relação particular entre saúde vocal e ambiente pedagógico. O portfólio destaca a valorização de um ambiente de maior serenidade sonora, concentração e autonomia, aspectos que tornam a comunicação do professor ainda mais relevante. Uma emissão vocal equilibrada, clara e confortável pode contribuir para uma dinâmica comunicativa compatível com esse modelo de organização escolar.

Embora a intervenção tenha sido estruturada com foco preventivo, seus possíveis benefícios ultrapassam a dimensão física da saúde vocal. O domínio de estratégias de uso adequado da voz pode favorecer maior segurança e confiança comunicativa, contribuindo

para que o professor utilize seu instrumento de trabalho de maneira mais eficiente e consciente.

Dessa maneira, os resultados projetados pelo projeto apontam para uma mudança de perspectiva: o cuidado com a voz deve deixar de ser compreendido apenas como resposta a um problema já instalado e passar a integrar a rotina de autocuidado do profissional da educação. Essa compreensão está alinhada à literatura que destaca a importância da promoção da saúde vocal e da atuação fonoaudiológica preventiva junto aos professores.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A intervenção desenvolvida no âmbito do projeto extensionista evidencia a relevância da Fonoaudiologia na promoção da saúde vocal de professores e na prevenção de alterações relacionadas ao uso profissional da voz. Considerando que a comunicação oral constitui elemento essencial da prática docente, cuidar da voz significa também contribuir para a qualidade das relações estabelecidas no processo educativo.

A proposta apresentada associou conhecimento teórico, orientação preventiva e práticas de autocuidado, contemplando fatores ambientais, hidratação, cuidados alimentares, aquecimento, desaquecimento e estratégias de projeção vocal. A utilização de recursos concretos, como o “Kit de Cuidados com a Voz”, ampliou o caráter educativo da intervenção e buscou favorecer a continuidade dos cuidados para além do momento da ação.

Espera-se que a experiência contribua para que os professores desenvolvam maior consciência sobre os limites e as necessidades de seu aparelho fonador, reconhecendo sinais de fadiga vocal e incorporando medidas preventivas à rotina profissional. Da mesma forma, destaca-se a importância de que as instituições escolares também reconheçam os fatores ambientais que interferem na saúde vocal e busquem condições de trabalho que favoreçam uma comunicação mais saudável.

Conclui-se, portanto, que ações fonoaudiológicas de caráter educativo e preventivo constituem importantes estratégias de promoção da saúde no ambiente escolar. Ao preservar a voz do professor, preserva-se não apenas seu instrumento de trabalho, mas também a qualidade da comunicação, das relações pedagógicas e do próprio processo de ensino e aprendizagem.

REFERÊNCIAS

BEHLAU, Mara. *Voz: o livro do especialista*. 3. ed. v. 2. Rio de Janeiro: Revinter, 2015.

BEHLAU, Mara; PONTES, Paulo. *Higiene vocal: cuidando da voz*. 5. ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2016.

ECKLEY, Claudia A. O papel do refluxo laringofaríngeo nas alterações vocais. In: BEHLAU, Mara (org.). *Voz: o livro do especialista*. v. 2. Rio de Janeiro: Revinter, 2015.

KASAMA, Sílvia T.; BRAZ, Ana Carolina A. Promoção da saúde vocal em professores: uma revisão integrativa. *Revista Distúrbios da Comunicação*, v. 32, n. 4, p. 556-565, 2020. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/dic/article/view/47372>. Acesso em: 26 abr. 2026.

PENTEADO, Regina Z.; SERVILHA, Eliane A. M. *Fonoaudiologia em Saúde Pública: saúde vocal do professor*. São Paulo: Cortez, 2004.

PEREIRA, Eliane T. *Aquecimento vocal na prática cênica: múltiplas vozes*. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2019.

PINHO, Sílvia M. *Fundamentos em Fonoaudiologia: tratando os distúrbios da voz*. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

PIZOLATO, Raquel A. et al. Saúde vocal do professor: uma revisão de literatura. *Revista de Iniciação Científica e Extensão*, v. 2, n. 1, p. 43-49, 2019.

SANTANA, Ana C. S. *Intervenção fonoaudiológica e higiene vocal: guia prático*. São Paulo: Acadêmica, 2021.