

FONO + VOZ: PROMOÇÃO DA SAÚDE VOCAL DE PROFESSORES DE CANTO

Ana Carolina Alves Silveira Liberali Weissheimer;
Ana Caroline Ferreira Sousa;
Ana Luiza Silva Pimentel;
Bárbara Gabriela Ramos Martini;
Heitor Lapinski dos Santos;
Isadora Guerreiro Vargas;
Maria Fernanda Costa Ferrari Vilela;
Mariana Cardoso Ferreira
Orientadora: Nilsa Taumaturgo de Sá de Souza

RESUMO

A voz desempenha um papel fundamental na comunicação e na interação humana e, para determinados profissionais, representa também uma ferramenta essencial para o exercício de suas atividades laborais. Entre esses profissionais, destacam-se os professores de canto, que utilizam a voz de maneira intensa e contínua tanto para a comunicação quanto para a demonstração de técnicas vocais aos alunos. O uso prolongado da voz, associado a fatores como elevada carga horária, ambientes ruidosos, hábitos vocais inadequados e períodos insuficientes de recuperação, pode favorecer o surgimento de alterações vocais e comprometer a qualidade de vida e o desempenho profissional. Nesse contexto, o presente projeto teve como objetivo investigar os conhecimentos e as práticas relacionados à saúde vocal de professores de canto atuantes em instituições de ensino musical, além de promover ações educativas voltadas à prevenção de alterações vocais. Trata-se de uma intervenção de abordagem qualitativa, de caráter descritivo e exploratório, desenvolvida em escolas de música, incluindo as instituições PraStar e Maurice Ravel. Inicialmente, foi realizada uma visita aos locais de intervenção para conhecer a rotina profissional e as demandas vocais dos participantes. Posteriormente, foram aplicados questionários sobre hábitos vocais, sintomas e cuidados relacionados à voz. Os dados obtidos apontaram a presença de queixas como falhas vocais, dificuldade em manter o conforto vocal após longos períodos de trabalho e limitações relacionadas ao tempo disponível para a realização de cuidados vocais. Também foram identificadas práticas de aquecimento, hidratação, técnica Lax Vox e descanso vocal entre os participantes. A partir das necessidades observadas, foram elaborados e distribuídos materiais educativos contendo orientações sobre hidratação, aquecimento e desaquecimento vocal, repouso vocal e prevenção de comportamentos prejudiciais à voz. A intervenção possibilitou ampliar a conscientização dos professores acerca da importância da adoção de hábitos saudáveis e evidenciou a relevância da atuação fonoaudiológica na promoção da saúde vocal e na prevenção de distúrbios da voz. Conclui-se que ações educativas e preventivas direcionadas a profissionais da voz podem contribuir para a preservação da qualidade vocal, o bem-estar e a continuidade do desempenho profissional dos professores de canto.

Palavras-chave: Saúde vocal. Professores de canto. Fonoaudiologia. Voz profissional. Higiene vocal.

1 INTRODUÇÃO

A comunicação constitui um dos principais meios pelos quais o ser humano estabelece relações, compartilha conhecimentos e expressa pensamentos e emoções. Nesse processo, a voz apresenta papel fundamental, possibilitando a exteriorização de ideias e sentimentos e contribuindo para a interação do indivíduo com o outro e com o ambiente. Para profissionais que dependem diretamente da voz em suas atividades laborais, a manutenção da saúde vocal torna-se ainda mais relevante.

Os professores de canto constituem um grupo profissional que apresenta elevada demanda vocal, uma vez que utilizam a voz falada e cantada durante sua prática docente. Além de transmitir conteúdos, esses profissionais frequentemente necessitam demonstrar técnicas, afinação, interpretação e diferentes possibilidades de produção vocal aos alunos. Dessa forma, a voz assume simultaneamente função comunicativa, pedagógica e profissional.

Segundo Behlau e Pontes (2001), uma voz saudável deve ser produzida sem esforço excessivo e ser capaz de atender adequadamente às demandas comunicativas do indivíduo. Entretanto, o uso intenso e contínuo da voz, associado a fatores individuais, ambientais e relacionados à organização do trabalho, pode favorecer o aparecimento de alterações vocais.

Entre os fatores de risco relacionados à atividade profissional encontram-se a elevada carga horária, ambientes ruidosos, períodos insuficientes de descanso, hábitos vocais inadequados e ausência de orientação especializada. Essas condições podem favorecer sintomas como cansaço vocal, rouquidão, desconforto e falhas na voz, podendo comprometer não apenas o desempenho profissional, mas também aspectos emocionais, sociais e financeiros da vida dos trabalhadores.

Nesse cenário, a Fonoaudiologia apresenta importante papel na promoção da saúde vocal, atuando na orientação, prevenção, avaliação e reabilitação dos distúrbios relacionados à comunicação humana. A promoção de hábitos de higiene vocal, o desenvolvimento de estratégias de prevenção e a conscientização dos profissionais da voz são medidas relevantes para favorecer a longevidade vocal.

Diante disso, o projeto FONO + VOZ foi desenvolvido com o propósito de investigar os conhecimentos e práticas relacionados à saúde vocal de professores de canto e desenvolver ações educativas voltadas à conscientização e à prevenção de alterações vocais.

2 OBJETIVO

O objetivo geral do projeto foi investigar os conhecimentos e as práticas relacionados à saúde vocal de professores de canto atuantes em instituições de ensino musical, visando subsidiar ações de promoção e prevenção vocal direcionadas a esse público.

Como objetivos específicos, buscou-se conscientizar os professores sobre a importância da saúde vocal, apresentar os principais fatores de risco relacionados aos hábitos vocais inadequados, identificar queixas e hábitos por meio da aplicação de questionários e elaborar materiais educativos com orientações sobre cuidados vocais.

3 METODOLOGIA

O projeto foi desenvolvido em escolas de música e teve como público-alvo professores de canto que utilizam a voz de maneira intensa e contínua em sua prática profissional. A intervenção adotou uma abordagem qualitativa, com caráter descritivo e exploratório.

Inicialmente, foram realizadas visitas aos locais de intervenção, possibilitando o contato com os professores e a observação da rotina profissional, das demandas vocais e das principais dificuldades relacionadas ao uso da voz. Essa etapa permitiu uma aproximação com a realidade dos participantes e contribuiu para o direcionamento das ações educativas.

Posteriormente, foi aplicado um questionário contendo questões relacionadas aos hábitos vocais, sintomas e práticas de cuidado com a voz. Entre os aspectos investigados estavam a presença de cansaço vocal, rouquidão, desconforto durante a fala ou o canto e a realização de aquecimento vocal antes das aulas.

A partir das informações obtidas, foram elaborados materiais educativos em formato de panfletos, contendo orientações relacionadas à saúde vocal e exercícios de aquecimento e desaquecimento. Também foram abordados hábitos considerados importantes para a preservação da voz, como hidratação adequada, realização de pausas para descanso vocal e redução de comportamentos potencialmente prejudiciais, como gritar e sussurrar excessivamente.

As ações foram realizadas nas escolas de música PraStar e Maurice Ravel, envolvendo momentos de orientação, levantamento das demandas e distribuição dos materiais educativos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A realização das visitas e a aplicação dos questionários permitiram identificar aspectos relevantes relacionados à saúde vocal dos professores de canto. Conforme registrado no projeto, aproximadamente metade dos professores participantes relatou queixas relacionadas a falhas vocais. Também foram observadas dificuldades relacionadas à manutenção do conforto vocal após muitas horas de trabalho e à disponibilidade de tempo para a realização de cuidados adequados.

Entre os hábitos e estratégias mencionados pelos participantes estavam o aquecimento vocal, a hidratação, a utilização da técnica Lax Vox e a realização de períodos de descanso vocal. Entretanto, os relatos também evidenciaram que alguns cuidados importantes não eram realizados de maneira sistemática ou não haviam sido suficientemente abordados durante a formação profissional.

A carga horária e a organização do trabalho destacaram-se como fatores relevantes para a exposição ao risco vocal. O uso contínuo da voz, associado a intervalos insuficientes de recuperação, pode contribuir para o desenvolvimento de alterações vocais. Dessa forma, a prevenção não deve se limitar apenas à realização de exercícios, mas também considerar os hábitos cotidianos e as condições em que o trabalho é desenvolvido.

Os materiais educativos produzidos durante o projeto buscaram responder às necessidades identificadas no contato com os professores. Os panfletos apresentaram informações sobre hidratação, aquecimento, desaquecimento, repouso vocal e prevenção de comportamentos prejudiciais à voz. Também foram apresentados exercícios direcionados à preparação e recuperação vocal.

A intervenção possibilitou uma aproximação entre os conhecimentos da Fonoaudiologia e a realidade da docência musical. Essa integração é relevante porque o professor de canto necessita compreender não apenas aspectos técnicos da música, mas também estratégias que favoreçam a utilização saudável da voz ao longo de sua trajetória profissional.

Além dos aspectos físicos, a preservação da saúde vocal apresenta importância emocional, social e profissional. Alterações na voz podem interferir na capacidade de trabalho, gerar afastamentos das atividades e afetar a qualidade de vida. Assim, ações de prevenção podem

contribuir para reduzir riscos e favorecer maior autonomia dos profissionais no cuidado com sua principal ferramenta de trabalho.

Os resultados observados durante o projeto reforçam a importância de ações educativas contínuas. A entrega dos materiais não foi compreendida como uma ação isolada, mas como parte de um processo de conscientização voltado à incorporação progressiva de hábitos saudáveis, como hidratação, alimentação adequada, sono satisfatório, aquecimento vocal e períodos de descanso.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do projeto FONO + VOZ possibilitou identificar demandas relacionadas à saúde vocal de professores de canto e promover ações educativas direcionadas à prevenção de alterações vocais. A aproximação com as escolas de música PraStar e Maurice Ravel permitiu conhecer a realidade profissional dos participantes, suas rotinas e as dificuldades relacionadas ao uso intenso da voz.

Os questionários evidenciaram a presença de queixas vocais e dificuldades na manutenção de cuidados sistemáticos, especialmente diante da elevada demanda de uso da voz e da limitação de tempo para descanso e prevenção. Nesse sentido, as orientações realizadas e os materiais educativos produzidos buscaram ampliar o conhecimento dos professores e estimular a adoção de hábitos favoráveis à preservação vocal.

A experiência também contribuiu para a formação acadêmica dos participantes do projeto, possibilitando maior contato com a realidade profissional dos usuários da voz e reforçando a importância da atuação fonoaudiológica na promoção da saúde e prevenção dos distúrbios vocais.

Conclui-se que a adoção de medidas de higiene vocal e a realização de ações educativas podem contribuir para a manutenção da qualidade vocal, do bem-estar e do desempenho profissional dos professores de canto. Ressalta-se, ainda, a importância da continuidade de ações preventivas e da aproximação entre a Fonoaudiologia e a área da educação musical, considerando a elevada demanda vocal desses profissionais.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, S. R.; REN, D. Inter-relações entre Fonoaudiologia e canto. Revista Música Hodie, v. 7, n. 1, 2007.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE OTORRINOLARINGOLOGIA E CIRURGIA CÉRVICO-FACIAL. Consenso Nacional de Voz Profissional. 2004.

BEHLAU, M.; PONTES, P. Higiene vocal: cuidando da voz. 3. ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2001.

CORDEIRO, F. F. C. Abordagem preventiva e de promoção da saúde vocal. 2012. Dissertação – Universidade Estadual do Ceará, 2012.

DUMONT, M. A. A.; MUNIZ, M. C. M. C. A saúde vocal dos educadores musicais: um estudo comparativo com docentes atuantes na educação infantil e no ensino fundamental. Música Hodie, Goiânia, v. 8, n. 2, 2009.

MONTEIRO, J. C. et al. Principais fatores que levam os professores de canto popular a buscar ajuda fonoaudiológica. CoDAS, v. 32, n. 2, 2020.

NASCIMENTO, et al. Cuidados vocais e atuação fonoaudiológica na prevenção dos distúrbios da voz. 2020.

PAIVA, L. M. C. S. Análise e importância dos programas de saúde vocal para professores. 2014. Monografia – Universidade Federal de Minas Gerais, 2014.

ROSA, A. et al. Prevalência de problemas vocais entre professores da educação básica e sua relação com o nível de atividade física. Cadernos Saúde Coletiva, v. 31, n. 1, 2023.

TAVARES, R.; LIMA, C. F. Fatores de risco associados a alterações vocais ocupacionais em professores. SEGeT, 2016.