

**A VOZ COMO INSTRUMENTO DE TRABALHO: ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO
VOCAL PARA PROFESSORES**

Ana Luiza de Oliveira Cardoso;

Deborah Pereira Souza Silva;

Eveline dos Passos Teixeira;

Jéssica Laís Aragão;

Vânia Porto de Carvalho

Orientadora: Nilsa Taumaturgo de Sá de Souza

RESUMO

A voz é um dos principais instrumentos de trabalho dos professores, sendo utilizada de forma contínua durante a comunicação, condução das atividades pedagógicas e interação com os estudantes. A elevada demanda vocal, associada a fatores como ambientes ruidosos, turmas numerosas, longas jornadas e hábitos inadequados, pode favorecer o surgimento de alterações vocais, como disfonia e lesões das pregas vocais. Nesse contexto, ações educativas e preventivas desenvolvidas pela Fonoaudiologia podem contribuir para ampliar o conhecimento dos docentes sobre o funcionamento da voz, os fatores de risco e as estratégias de preservação vocal. O presente trabalho teve como objetivo conscientizar professores sobre a importância da voz como ferramenta fundamental de trabalho e estimular hábitos voltados à prevenção de problemas vocais e à promoção da qualidade de vida profissional. Trata-se de um relato de experiência de abordagem qualitativa e formativa, desenvolvido no âmbito do Projeto Extensionista Integrador do curso de Fonoaudiologia do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG), com profissionais da Escola Municipal Paraíso de Campo Verde-MT. A intervenção ocorreu de forma on-line, entre outubro e dezembro de 2025, contemplando diagnóstico situacional, palestra educativa, dinâmica prática com canudos e distribuição de material informativo sobre saúde vocal. Participaram 22 profissionais, que demonstraram envolvimento nas orientações e nas atividades propostas. As devolutivas registradas indicaram interesse pela temática e percepção de utilidade das informações para o bem-estar e o cotidiano profissional. A experiência reforçou a importância da educação em saúde vocal e da atuação fonoaudiológica preventiva no contexto escolar, embora os dados disponíveis não permitam mensurar mudanças clínicas ou comportamentais de longo prazo.

Palavras-chave: Saúde vocal. Disfonia. Professores. Fonoaudiologia. Prevenção.

1 INTRODUÇÃO

A voz constitui um recurso essencial para o exercício da docência. Por meio dela, o professor transmite conteúdos, orienta atividades, organiza a dinâmica da sala de aula e estabelece relações com os estudantes. Dessa forma, a saúde vocal está diretamente relacionada à capacidade de comunicação e ao desempenho das atividades profissionais.

A rotina docente pode envolver uso intenso e prolongado da voz, frequentemente em ambientes com ruído, turmas numerosas e necessidade de projeção vocal. Quando essa demanda é associada a hábitos inadequados ou à ausência de estratégias de prevenção, aumenta a possibilidade de ocorrência de sintomas e alterações vocais, entre eles rouquidão, fadiga vocal, dor e desconforto durante a fala.

O portfólio destaca a possibilidade de desenvolvimento de distúrbios vocais, como a disfonia, além da formação de nódulos nas pregas vocais. Essas alterações podem repercutir na qualidade de vida do professor e também no processo de ensino-aprendizagem, uma vez que a dificuldade de comunicação pode comprometer a atuação profissional e, em situações de maior gravidade, contribuir para afastamentos do trabalho.

Nesse contexto, a Fonoaudiologia apresenta papel relevante na promoção, prevenção e reabilitação da saúde vocal. Estratégias como higiene vocal, hidratação, pausas durante a jornada, aquecimento e desaquecimento vocal, adequação do ambiente, respiração e projeção vocal podem ser trabalhadas em ações educativas destinadas aos profissionais da educação.

A educação vocal também possibilita que o professor compreenda melhor o funcionamento do sistema fonatório e reconheça sinais de alerta relacionados à sobrecarga. A ampliação desse conhecimento pode favorecer atitudes preventivas e maior atenção aos hábitos que interferem na produção vocal.

Diante dessa perspectiva, o projeto “A voz como instrumento de trabalho: estratégia de prevenção vocal para os professores” foi desenvolvido com profissionais da Escola Municipal Paraíso de Campo Verde-MT, buscando aproximar os conhecimentos fonoaudiológicos da realidade dos docentes e estimular práticas de preservação vocal.

2 OBJETIVO

2.1 Objetivo geral

Promover a conscientização dos professores sobre a importância da voz como instrumento de trabalho, estimulando estratégias de prevenção e preservação vocal que possam contribuir para a qualidade de vida e o desempenho profissional.

2.2 Objetivos específicos

- ✓ Favorecer o reconhecimento de sinais relacionados à sobrecarga vocal;
- ✓ Orientar sobre hábitos vocais saudáveis, incluindo hidratação e pausas regulares;
- ✓ Discutir fatores que podem aumentar o risco de alterações vocais no cotidiano docente;
- ✓ Apresentar estratégias práticas de cuidado e prevenção vocal;
- ✓ Estimular maior atenção ao uso da intensidade e do volume da voz;
- ✓ Fortalecer a atuação da Fonoaudiologia na promoção da saúde vocal no ambiente escolar.

3 METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, de abordagem qualitativa e formativa, desenvolvido no âmbito do Projeto Extensionista Integrador do curso de Fonoaudiologia do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). O projeto foi realizado com profissionais da Escola Municipal Paraíso, localizada na Escola Rural Comunidade Limeira, em Campo Verde-MT, no período de 29 de outubro a 3 de dezembro de 2025.

A metodologia contemplou etapas de investigação e diagnóstico situacional, seguidas por uma ação educativa direcionada aos profissionais da instituição. O levantamento de informações foi estruturado por meio de questões relacionadas à rotina profissional, hábitos vocais, hidratação, consumo de café, presença de queixas vocais, cuidados com a voz e expectativas em relação à temática.

Entre os aspectos investigados estavam a carga horária semanal, frequência de uso da voz em intensidade elevada, hábito de gritar ou elevar a voz, utilização de recursos audiovisuais, presença de hábitos como pigarrear ou tossir, ingestão diária de água e café, desconforto na região da garganta, cansaço vocal após as aulas e histórico de faltas ao trabalho relacionadas a problemas vocais.

A intervenção educativa foi realizada de forma on-line, por meio de uma reunião com os profissionais. Durante o encontro, as acadêmicas apresentaram uma palestra utilizando slides, abordando a importância da voz como instrumento de trabalho, a produção vocal, fatores de risco e estratégias de prevenção.

Como atividade prática, foi realizada uma dinâmica com canudos, destinada à demonstração de exercícios relacionados ao cuidado e à prevenção de problemas vocais. A proposta buscou transformar as orientações teóricas em uma experiência prática e acessível aos participantes.

Ao final da atividade, foram distribuídos panfletos informativos intitulados “Seja amigo da sua voz”, contendo orientações sobre cuidados e medidas preventivas para distúrbios vocais. A ação também contou com registros fotográficos da live e das atividades desenvolvidas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A palestra on-line contou com a participação de 22 profissionais. Segundo o portfólio, os participantes apresentaram envolvimento ativo durante as orientações e a dinâmica com canudos, sendo observada dificuldade na realização da atividade por apenas uma professora. Esse dado demonstra boa adesão à proposta e receptividade às atividades práticas desenvolvidas.

A participação dos profissionais reforça a relevância de ações educativas voltadas à saúde vocal no ambiente escolar. Por se tratar de uma categoria que utiliza a voz como ferramenta central de trabalho, o acesso a informações sobre prevenção pode favorecer maior percepção sobre os fatores que contribuem para o desgaste vocal e sobre medidas que podem ser incorporadas à rotina.

As devolutivas apresentadas pelos participantes também indicaram avaliação positiva da atividade. Foram registradas manifestações como “palestra muito boa, trouxe coisas novas, para contribuir com o bem estar”, além de solicitações para realização de novas palestras e desenvolvimento de outras ações. Essas respostas sugerem que o conteúdo foi percebido como pertinente às necessidades dos profissionais e que existe interesse na continuidade de iniciativas de educação em saúde vocal.

A dinâmica com canudos representou um componente importante da intervenção por possibilitar que os participantes tivessem contato com uma estratégia prática de cuidado vocal. A

associação entre informação e experiência pode facilitar a compreensão dos conteúdos e tornar as orientações mais próximas da realidade cotidiana dos profissionais.

Outro aspecto relevante foi a distribuição do material “Seja amigo da sua voz”. O recurso permitiu reforçar as informações apresentadas durante a palestra e oferecer aos participantes orientações que poderiam ser consultadas posteriormente. A utilização de materiais educativos constitui estratégia complementar às ações presenciais ou virtuais, especialmente quando se pretende ampliar a retenção das informações discutidas.

A intervenção também abordou hábitos relacionados à preservação vocal, como hidratação adequada, pausas durante o trabalho, controle do volume e da intensidade da voz, aquecimento e desaquecimento vocal, além da atenção ao ambiente e à postura comunicativa. Essas estratégias foram apresentadas como medidas de prevenção diante da elevada demanda vocal característica da profissão docente.

O levantamento de dados estruturado no projeto demonstra preocupação em compreender a realidade dos professores antes da intervenção. As perguntas contemplaram não apenas sintomas, mas também hábitos e condições relacionadas ao uso profissional da voz, permitindo uma abordagem que considera tanto fatores individuais quanto aspectos da rotina de trabalho.

A experiência apresenta ainda relevância para a formação acadêmica, uma vez que possibilitou às estudantes aplicar conhecimentos fonoaudiológicos em uma situação concreta de promoção da saúde. A realização da palestra, a condução da dinâmica e a produção do material informativo exigiram adaptação da linguagem técnica para um público não especializado.

Embora o portfólio registre participação efetiva e devolutivas positivas, os dados disponíveis não apresentam aplicação de instrumento padronizado antes e depois da intervenção, nem avaliação clínica objetiva da voz. Dessa forma, não é possível afirmar que a ação tenha produzido redução de sintomas ou mudanças comportamentais permanentes. Os resultados devem ser compreendidos como evidências qualitativas de participação, interesse e sensibilização dos profissionais.

Ainda assim, a experiência evidencia o potencial das ações educativas para aproximar os professores dos conhecimentos relacionados à saúde vocal. A manifestação de interesse por novas atividades também aponta para a necessidade de continuidade de programas de educação e promoção da saúde vocal no ambiente escolar.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência desenvolvida com os profissionais da Escola Municipal Paraíso demonstrou a relevância de abordar a saúde vocal como componente da saúde e da qualidade de vida dos professores. Considerando que a voz constitui instrumento essencial para a realização do trabalho docente, estratégias de prevenção podem contribuir para maior percepção dos fatores de risco e para o desenvolvimento de hábitos de autocuidado.

A participação de 22 profissionais na intervenção on-line, associada ao envolvimento observado durante a palestra e a dinâmica com canudos, demonstrou receptividade à proposta. As devolutivas positivas e o interesse manifestado pelos participantes em novas ações reforçam a pertinência da temática no cotidiano profissional.

A atividade permitiu discutir aspectos relacionados à hidratação, pausas, intensidade vocal, aquecimento e desaquecimento e condições ambientais, além de apresentar exercícios práticos e material educativo. Essas estratégias contribuíram para aproximar o conhecimento fonoaudiológico da realidade dos profissionais da educação.

Para além da orientação pontual, destaca-se a importância de ações permanentes de educação em saúde vocal. A prevenção de alterações relacionadas ao uso profissional da voz deve envolver orientação, acompanhamento e atenção às condições de trabalho, evitando que sintomas recorrentes sejam naturalizados como parte inevitável da profissão.

Conclui-se que iniciativas educativas, inclusive em formato remoto, podem constituir ferramentas importantes de promoção da saúde vocal e de fortalecimento da atuação fonoaudiológica no ambiente escolar. Embora o presente relato não permita mensurar efeitos clínicos ou comportamentais a longo prazo, a experiência demonstrou participação, interesse e sensibilização dos profissionais, indicando a importância da continuidade de ações preventivas.

REFERÊNCIAS

BEHLAU, M.; PONTES, P. Avaliação e Tratamento das Alterações da Voz. Rio de Janeiro: Gen/Guanabara Koogan, 2019.

BEHLAU, M. (Org.). Higiene Vocal: Cuidando da Voz Profissional. São Paulo: Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia, 2021.

FERREIRA, L. P.; RUSSO, I. C. P. Voz profissional: o profissional da voz. Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia, v. 12, n. 3, p. 236–240, 2007.

PEDROZO, M. I. L. Técnicas vocais para profissionais da voz. São Paulo: CEFAC – Centro Especializado em Fonoaudiologia Clínica da Voz, 1997.

SILVA, V. M.; LIMA, T.; GUIMARÃES, N. M. M. Ações de saúde e conservação vocal ocupacional: como estão sendo implementadas? Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Occupational voice disorders: Prevention and Health Promotion. Geneva: WHO, 2018.

XAVIER, I. A. L. N.; SANTOS, A. C. O.; SILVA, D. M. Saúde vocal do professor: intervenção fonoaudiológica na atenção primária à saúde. Revista CEFAC, 2013.