

**SAÚDE VOCAL DOCENTE E PREVENÇÃO DO DISTÚRBO DE VOZ
RELACIONADO AO TRABALHO: EXPERIÊNCIA DE FORMAÇÃO
CONTINUADA COM PROFESSORES DA REDE ESTADUAL DE MATO
GROSSO**

Alda Alves de Araújo Taborda
Aline Kercia Carneiro Menezes Freire
Jéssica Mara Azevedo Cardoso
Orientadora: Nilsa Taumaturgo de Sá de Souza

RESUMO

A voz constitui um dos principais instrumentos utilizados pelos professores no exercício profissional e está diretamente relacionada à comunicação, à mediação do processo de ensino-aprendizagem e à interação com os estudantes. Entretanto, as características do trabalho docente podem submeter o aparelho fonador a elevada demanda, especialmente em ambientes com ruído excessivo, presença de poeira, ausência de pausas e condições inadequadas de climatização. Nesse contexto, o Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho (DVRT) representa importante agravo à saúde do trabalhador da educação. O presente trabalho teve como objetivo promover um espaço de diálogo e troca de experiências entre docentes com sintomas vocais, favorecendo a conscientização acerca da relação entre condições de trabalho e saúde fonatória e estimulando estratégias de autogestão e prevenção. Trata-se de um relato de experiência de caráter qualitativo, desenvolvido a partir do levantamento de cursistas que apresentaram dúvidas no curso “Educando com Voz Saudável”, disponibilizado pela Secretaria de Estado de Educação de Mato Grosso (SEDUC-MT), seguido de mentoria virtual síncrona com utilização de slides dinâmicos e exercícios práticos de saúde vocal. Para organização dos participantes, foram utilizados dados provenientes de inscrições realizadas por meio do Google Forms, e a frequência foi registrada mediante formulário eletrônico. Foram triados 20 servidores a partir dos registros do fórum e participaram da mentoria síncrona 28 servidores, com certificação dos participantes engajados na atividade. Os principais sintomas relatados foram cansaço ao falar, rouquidão ao final do dia, pigarro constante e garganta seca, enquanto os principais fatores agravantes apontados foram ruído excessivo, poeira de giz e climatização inadequada. Durante a atividade, observou-se maior conscientização quanto à importância da hidratação, das pausas fonatórias e do uso de recursos de amplificação sonora. Conclui-se que ações de formação continuada e espaços de diálogo sobre saúde vocal podem contribuir para ampliar a percepção dos docentes sobre os fatores ocupacionais associados aos sintomas vocais e estimular práticas preventivas no cotidiano profissional.

Palavras-chave: Saúde vocal. Professor. Distúrbio de voz relacionado ao trabalho. Fonoaudiologia. Formação continuada.

1 INTRODUÇÃO

A voz desempenha papel fundamental no exercício da docência, constituindo um dos principais recursos utilizados pelo professor para transmitir conhecimentos, organizar a dinâmica da sala de aula e estabelecer interação com os estudantes. Por depender diretamente da comunicação oral, a atividade docente exige utilização frequente e prolongada da voz, muitas vezes em condições ambientais que podem aumentar significativamente a demanda sobre o aparelho fonador.

A literatura aponta elevada frequência de queixas vocais entre professores. Conforme apresentado no material de referência deste projeto, estudos epidemiológicos identificam prevalência de queixas vocais de 63,3% entre docentes, evidenciando a vulnerabilidade dessa categoria profissional às alterações da voz (BEHLAU et al., 2012). Esse cenário demonstra que a saúde vocal deve ser compreendida como componente relevante da saúde ocupacional dos profissionais da educação.

Entre os fatores que podem contribuir para o desgaste vocal encontram-se o ruído ambiental, a necessidade de falar em intensidade elevada, a ausência de pausas durante a jornada, a baixa hidratação e condições inadequadas do ambiente físico. A exposição contínua a esses fatores pode favorecer o surgimento ou agravamento de alterações vocais, interferindo não apenas na saúde e no bem-estar do professor, mas também na qualidade de sua comunicação e no desempenho de suas atividades profissionais.

Nesse contexto, destaca-se o Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho (DVRT), definido pelo Ministério da Saúde como uma alteração vocal relacionada à atividade profissional que pode diminuir, comprometer ou impedir a atuação ou a comunicação do trabalhador, podendo ocorrer com ou sem alterações orgânicas da laringe (BRASIL, 2018). Entre os profissionais mais expostos encontram-se os professores, cuja rotina envolve elevada demanda vocal associada a condições específicas do ambiente educacional.

As repercussões desses distúrbios ultrapassam a dimensão individual. Alterações vocais podem dificultar a compreensão da fala pelos estudantes, gerar desconforto durante o trabalho, reduzir a satisfação profissional e, em situações de agravamento, contribuir para afastamentos ou necessidade de readaptação funcional.

Diante dessa realidade, ações de promoção da saúde vocal e formação continuada assumem papel estratégico. A educação em saúde permite que o professor reconheça os sinais de desgaste, compreenda a relação entre suas condições de trabalho e os sintomas apresentados e desenvolva estratégias de prevenção e autogestão.

No estado de Mato Grosso, a Secretaria de Estado de Educação, por meio da Coordenadoria de Saúde e Segurança, desenvolveu o curso “Educando com Voz Saudável”, disponibilizado no ambiente AVADEP. A iniciativa tem como finalidade oferecer formação teórica e prática relacionada à preservação da saúde vocal e à prevenção dos riscos ocupacionais associados ao uso profissional da voz. O curso é disponibilizado aos servidores da SEDUC/MT, possibilitando alcançar profissionais de diferentes cargos e unidades escolares, inclusive em localidades nas quais a orientação presencial apresenta limitações.

A partir desse contexto, foi desenvolvida uma ação de mentoria e roda de conversa voltada aos cursistas que apresentavam dúvidas relacionadas à saúde vocal, buscando aproximar os conteúdos do curso da realidade vivenciada pelos docentes em seus ambientes de trabalho.

2 OBJETIVO

Promover um espaço de diálogo e troca de experiências entre docentes que apresentam sintomas vocais, favorecendo a conscientização sobre a relação entre as condições de trabalho e a saúde fonatória e estimulando estratégias de autogestão, prevenção e cuidado vocal no ambiente escolar.

3 METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de abordagem qualitativa, desenvolvido no contexto do Projeto Extensionista Integrador – Saúde Fonoaudiológica no Ambiente Escolar, do curso de Fonoaudiologia do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

A intervenção foi estruturada a partir do curso “Educando com Voz Saudável”, desenvolvido pela Secretaria de Estado de Educação de Mato Grosso e disponibilizado no

ambiente AVADEP. Inicialmente, foram identificados os cursistas que apresentaram dúvidas ou manifestações relacionadas à saúde vocal nos fóruns da formação. Em seguida, os dados de contato foram organizados a partir das informações fornecidas no momento da inscrição, realizada por meio do Google Forms.

Após a consolidação dos contatos, foi elaborado e encaminhado aos participantes o convite com o link para uma reunião virtual de mentoria. O encontro síncrono foi estruturado como espaço de diálogo, compartilhamento de experiências e orientação sobre saúde vocal.

Durante a mentoria, foram utilizados slides dinâmicos contendo conteúdos relacionados à saúde vocal e exercícios práticos. A atividade buscou aproximar os conhecimentos apresentados no curso das situações concretas vivenciadas pelos docentes em suas rotinas profissionais.

Também foi utilizado um formulário eletrônico para registro da frequência e participação dos integrantes. Ao final do processo, a ação formativa foi vinculada a um curso de extensão do UNIVAG, possibilitando a emissão de certificação aos concluintes.

A abordagem contemplou discussões sobre sintomas vocais, fatores ambientais e organizacionais relacionados ao trabalho docente e estratégias de prevenção. Entre as medidas discutidas estiveram a manutenção da hidratação, a realização de pausas fonatórias e a utilização de recursos de amplificação sonora, como microfones, especialmente em ambientes com níveis elevados de ruído.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O cruzamento das informações provenientes do fórum do AVADEP com os dados de inscrição permitiu identificar e alcançar servidores de diferentes regiões do estado de Mato Grosso, inclusive profissionais vinculados a unidades escolares com dificuldades de acesso geográfico. Foram triados 20 servidores a partir dos registros do fórum, enquanto a mentoria síncrona contou com 28 participantes. O portfólio registra ainda a conclusão e certificação de 100% dos participantes considerados engajados na mentoria.

Esses dados evidenciam o potencial das estratégias de educação mediadas por tecnologias digitais para ampliar o alcance de ações de promoção da saúde vocal. A

realização da mentoria em formato virtual permitiu reunir profissionais de diferentes localidades, reduzindo barreiras relacionadas ao deslocamento e possibilitando a realização de uma ação formativa com abrangência territorial ampliada.

Durante o encontro síncrono e a análise dos relatos dos participantes, foram identificados sintomas vocais recorrentes. Entre as principais manifestações relatadas estiveram cansaço ao falar, rouquidão ao final do dia, pigarro constante e sensação de garganta seca. Também foram identificados fatores ambientais considerados agravantes pelos próprios servidores, especialmente ruído excessivo, poeira de giz e condições inadequadas de climatização.

A presença simultânea de sintomas vocais e fatores relacionados às condições de trabalho reforça a importância de uma abordagem que não responsabilize exclusivamente o professor pelo cuidado com a voz. Embora hábitos individuais, como hidratação e realização de pausas, sejam relevantes, a saúde vocal também está relacionada às condições concretas em que o trabalho é desenvolvido.

O ruído ambiental, por exemplo, pode aumentar a necessidade de intensificação da voz para que a comunicação seja compreendida pelos estudantes. Da mesma forma, a exposição a poeira e ambientes inadequadamente climatizados pode contribuir para desconforto das vias aéreas e aumentar a percepção de sintomas vocais. A identificação desses fatores pelos próprios participantes representa um aspecto importante do processo de conscientização.

A discussão acerca do DVRT também possibilitou aproximar o conteúdo teórico da realidade profissional dos participantes. Ao compartilharem suas experiências, os docentes puderam reconhecer que sintomas como rouquidão, cansaço vocal, pigarro e ressecamento da garganta não devem necessariamente ser naturalizados como consequências inevitáveis da profissão, especialmente quando são recorrentes e interferem na capacidade de trabalho.

A execução dos exercícios práticos apresentados nos slides demonstrou aplicabilidade imediata durante a atividade. Segundo o registro do projeto, os participantes relataram maior conscientização sobre a importância da hidratação e manifestaram intenção de incorporar pausas fonatórias e recursos de amplificação sonora à rotina profissional.

A utilização de microfones foi discutida como estratégia para reduzir a necessidade de competição vocal com o ruído ambiental. Essa medida é particularmente relevante em situações nas quais o professor precisa utilizar a voz por períodos prolongados ou em ambientes com condições acústicas desfavoráveis.

As pausas fonatórias também foram apresentadas como recurso de autogestão. A incorporação de períodos de menor demanda vocal ao longo da jornada pode contribuir para reduzir a sobrecarga acumulada, sobretudo quando associada a outras medidas de proteção vocal.

A experiência também demonstra a relevância do diálogo como instrumento de educação em saúde. A roda de conversa possibilitou que os docentes não apenas recebessem informações, mas compartilhassem suas próprias experiências, permitindo identificar problemas recorrentes e relacioná-los aos conteúdos abordados no curso “Educando com Voz Saudável”.

Os registros visuais apresentados no portfólio reforçam a realização da ação. O material inclui o convite encaminhado aos professores, os slides utilizados durante a roda de conversa, registros da participação dos cursistas na reunião virtual e fotografias da exposição do projeto na Feira do UNIVAG.

A exposição realizada na instituição também amplia a dimensão extensionista do projeto, ao possibilitar a divulgação das informações sobre saúde vocal para além do grupo diretamente envolvido na mentoria. Dessa forma, a experiência articula formação acadêmica, educação em saúde e aproximação com a comunidade.

Apesar dos resultados positivos observados, é importante considerar que os dados apresentados correspondem a uma experiência específica e possuem caráter predominantemente descritivo e qualitativo. A intenção relatada pelos participantes de adotar novos hábitos representa um indicador de conscientização, mas não permite afirmar, isoladamente, que houve mudança comportamental sustentada ou redução objetiva dos sintomas vocais a longo prazo.

Ainda assim, a participação registrada e os relatos obtidos indicam que estratégias de formação continuada podem constituir ferramentas relevantes para ampliar o conhecimento

dos professores sobre o DVRT e estimular práticas de cuidado. A continuidade dessas ações pode ser importante para consolidar hábitos preventivos e favorecer a identificação precoce de alterações vocais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência desenvolvida evidenciou a importância de ações de formação continuada voltadas à saúde vocal dos profissionais da educação, especialmente diante da elevada demanda vocal presente na atividade docente e dos diferentes fatores ambientais e organizacionais que podem contribuir para o desenvolvimento do Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho.

A mentoria síncrona possibilitou alcançar 28 participantes, a partir de um processo de identificação inicial de 20 servidores que apresentaram dúvidas no fórum do curso “Educando com Voz Saudável”. A utilização de ferramentas digitais favoreceu a participação de profissionais de diferentes regiões de Mato Grosso, incluindo localidades nas quais ações presenciais podem encontrar dificuldades de acesso.

Os relatos dos participantes evidenciaram a presença de sintomas como cansaço ao falar, rouquidão, pigarro e garganta seca, associados a fatores como ruído, poeira e climatização inadequada. Esses achados reforçam a necessidade de compreender a saúde vocal dentro de uma perspectiva ocupacional, considerando não apenas os comportamentos individuais, mas também as condições em que o trabalho é realizado.

A roda de conversa e os exercícios práticos contribuíram para ampliar a conscientização dos participantes acerca da hidratação, das pausas fonatórias e da utilização de recursos de amplificação sonora. A intenção manifestada pelos cursistas de incorporar essas estratégias ao cotidiano demonstra receptividade às medidas preventivas apresentadas durante a intervenção.

Conclui-se que a educação continuada em saúde vocal constitui uma estratégia relevante para a prevenção do DVRT e para a promoção da qualidade de vida dos profissionais da educação. Entretanto, para que essas ações produzam efeitos duradouros,

devem estar articuladas a políticas institucionais de saúde do trabalhador e à melhoria das condições ambientais e organizacionais das escolas.

Nesse sentido, a proteção da voz docente não deve ser compreendida apenas como responsabilidade individual do professor. Trata-se de uma questão de saúde ocupacional que demanda ações educativas, acompanhamento profissional e condições de trabalho que favoreçam o uso saudável da voz. Investir nessa perspectiva significa contribuir simultaneamente para o bem-estar do trabalhador e para a qualidade da comunicação estabelecida no processo de ensino-aprendizagem.

REFERÊNCIAS

BEHLAU, M. et al. Saúde vocal do professor: uma revisão sistemática. *Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia*, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 504-515, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. *Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho (DVRT)*. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).