



CUIDADO COM A VOZ, PROFESSOR! UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

WATCH YOUR VOICE, PROFESSOR! AN EXPERIENCE REPORT

¡CUIDADO CON SU VOZ, PROFESOR! UN REPORTE DE EXPERIENCIA

Andre Sousa da Cruz Teixeira

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-9710-6395>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: andrsousa71@gmail.com

Larissa caroline de Souza Dantas

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2500-6320>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: larisslsd25@gmail.com

Natalianny Moraes de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-2270-1788>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: natanymoraes27@gmail.com

Talita Silva de Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-5100-8939>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: Talitasoliveira19@gmail.com

Danielle do Nascimento Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6019-014X>

Centro Universitário de João Pessoa

E-mail: duuane@hotmail.com

Katherine Rios Almeida Pedreira

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-4349-3861>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: katherine@adventista.edu.br

Karen da Silva Mori

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-6862-6193>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: Karen2018mori2001silva@gmail.com

Eixo temático: Ciências da Saúde.



RESUMO EXPANDIDO

Introdução

A voz é uma ferramenta importante na vida de muitos profissionais, e cerca de 25 por cento das pessoas economicamente ativas consideram a voz como sua principal ferramenta de trabalho. Esses profissionais estão em maior risco de desenvolver distúrbios vocais, sendo exemplos de profissionais da voz os professores. Essa categoria de profissionais comparada a outras apresentam maior prevalência na apresentação de alterações na voz devido ao uso contínuo da voz na mediação do conhecimento(1).

Distúrbios da voz trazem grande prejuízo ao desempenho do professor, além de poder levar a faltas, afastamentos ou até mesmo abandono da atividade. Esses distúrbios ocorrem a partir de diversos fatores hereditários, ambientais, comportamentais e a partir de fatores ocupacionais. Diversos estudos têm relacionado esses distúrbios, principalmente, com o uso excessivo da voz que ocasiona lesão nas pregas vocais(1).

Quando a voz muda, de forma negativa, diz-se que ela está perturbada ou disfônica(2). A disfonia pode, portanto, ser compreendida como uma dificuldade ou alteração na emissão da voz que não permite a produção natural da voz, que impede temporária ou permanentemente a comunicação oral. Assim, a disfonia causa prejuízos à pessoa, pois a voz produzida causa dificuldades ou limitações no desempenho de sua principal tarefa verbal e na transmissão de uma mensagem emocional (3,4,5).

Para os professores, a função de comunicação desempenha um papel central em seu trabalho profissional, portanto, um distúrbio de voz pode afetar significativamente sua qualidade de vida. Mas outras deficiências, como cegueira ou perda da audição, podem prejudicar a vida do profissional. No entanto, acredita-se que a comunicação oral teria um efeito extremo, pois sem voz o professor não conseguiria exercer sua



profissão. A alta prevalência de disfonia entre os profissionais da voz tem sido amplamente estudada, principalmente no que diz respeito à voz do professor, visto que é sua principal ferramenta de trabalho (6).

Portanto, são importantes medidas de prevenção dos distúrbios da voz para esses profissionais. Nesse estudo investigou-se o conhecimento sobre cuidados com a voz de professores do fundamental II e ensino médio do Colégio Adventista da Bahia e a partir dos resultados foram realizadas intervenções para promoção de saúde vocal e prevenção de agravos relacionados a distúrbios vocais.

Objetivo

O projeto teve como objetivo saber o grau de conhecimento sobre distúrbios vocais e cuidados com a voz de professores e a partir dos dados colhidos realizar intervenções educativas com foco na prevenção de futuros agravos ou lesões vocais. Além de orientar acerca dos problemas relacionados à linguagem oral, fala, voz e funções responsáveis pela deglutição, respiração e mastigação, que são prejudicadas no ambiente de trabalho, analisando assim os problemas apresentados pelos professores.

Além disso, o principal objetivo foi cuidar da voz de quem é responsável por formar todas as profissões. Como disse Mario Sergio Cortella(2016) “professor é aquele que partilha o que sabe, procura o que não sabe, prática o que ensina, pergunta o que ignora e vai em busca daquilo que é a capacidade de não ser exclusivo. Isso é a docência: uma maneira de existir. Não é só uma profissão. Por isso, ela tem em si a palavra doce.”

Método

O projeto de intervenção foi realizado pelos alunos da FADBA no 5º período de enfermagem, pelo componente curricular de PDP (Projeto de Desenvolvimento Profissional V), com o intuito de orientar os docentes do CAB (Colégio Adventista da Bahia) e saber o conhecimento e cuidados adequados da voz que os professores têm



ou deveriam ter, antes e depois de entrar na sala de aula, conforme a carga horária do dia, momentos de descanso entre as aulas e, uma autoavaliação vocal. Os encontros para a realização das orientações foram executados em três dias. Para isso, os docentes foram divididos em dois grupos, e as intervenções foram feitas de acordo com o intervalo de descanso entre as aulas. No 1º dia, a intervenção iniciou com os professores do fundamental II, logo em seguida com os professores do ensino médio. Foi realizada palestra sobre mitos e verdades no cuidado com a voz, onde a fonoaudióloga convidada buscou saber o conhecimento dos professores sobre os cuidados adequados e o que era correto ou não fazer. Em seguida foram ensinadas atividades para exercitar a voz durante o dia. No 2º dia, também com os professores divididos em dois grupos, foram ofertadas orientações com exercícios práticos, sobre aquecimento vocal antes das aulas. Para finalizar, no 3º dia foi disponibilizado um conteúdo impresso, contendo orientações e sobre como continuar com os cuidados para um melhor desempenho vocal futuro.

Resultados

Os professores que participaram do projeto relataram obter conhecimento satisfatório, pois aprenderam técnicas e cuidados para a voz que iriam colocar em prática no cotidiano. Os profissionais que já possuíam algum tipo de distúrbio vocal relataram que já praticavam algumas das dicas ali ensinadas, mas que outras eram desconhecidas e que foi interessante ter acesso a mais métodos de aquecimento vocal. Em média 70% dos professores que participaram da pesquisa, relataram que em algum momento durante sua carreira como professor já haviam sofrido com algum transtorno vocal em decorrência do uso excessivo da voz.

Conclusões

A implementação desse projeto foi eficaz para o conhecimento dos professores, a fim de proporcionar melhorias ao utilizar a voz no ambiente de trabalho. Apresentando quais as maneiras inadequadas de utilizar a voz, dando aos mesmos a oportunidade de entender os riscos relacionados ao surgimento de algum distúrbio



vocal, além de aprender técnicas para utilizarem no dia a dia, a fim de cuidar e prevenir a ocorrência de possíveis lesões vocais no futuro.

Descritores: Educação em saúde; Distúrbios da voz; Docente.

Referências

- (1) Fortes FSG, Imamura R, Tsuji DH, Sennes LU. Perfil dos profissionais da voz com queixas vocais atendidos em um centro terciário de saúde. *Braz J Otorhinolaryngol.* 2007;73:27-31.
- (2) Andrade FBF, Azevedo R. Similaridades dos sinais e sintomas apresentados nas disfonias funcionais psicogênicas e nas disfonias com suspeita de simulação: diagnóstico diferencial. *Distúrb Comun.* 2006;18:63-73.
- (3) Alves LP, Araújo LTR, Xavier Neto JA. Prevalência de queixas vocais e estudo de fatores associados em uma amostra de professores de ensino fundamental em Maceió, Alagoas, Brasil. *Rev Bras Saúde Ocup.* 2010;35:168-75.
- (4) Sarvat M, Tsuji D, Maniglia JV, Mendes R, Gomes A, Leite J. Consenso nacional sobre voz profissional; 2004. Available at: <http://www.iocmf.com.br/codigos/consenso2004voz%20profissional.pdf> [cited 30.12.12].



(5)Cielo CA, Beber BC, Maggi CR, Körbes D, Oliveira CF, Weber DE, et al. Disfonia funcional psicogênica por puberfonia do tipo muda vocal incompleta: aspectos fisiológicos e psicológicos. Estud Psicol (Campinas). 2009;26:227-36.

(6)Roy N, Merrill RM, Thibeault S, Gray SD, Smith EM. Voice disorders in teachers and the general population: effects on work performance, attendance, and future career choices. J Speech Lang Hear Res. 2004;47(3):542-51.