



COMUNICAÇÃO

*PROFESSOR, COMO ESTÁ SUA VOZ?**

*Maria Lúcia Vaz Masson***

Professor, você já se perguntou como anda sua voz? Já prestou atenção em seu funcionamento? Como o som sai de seu corpo e ressoa no ambiente? Percebeu que, em alguns locais, o esforço vocal é maior que em outros? Que o número de alunos e o ruído ambiental influem diretamente na sua projeção? Certamente já deve ter sentido cansaço vocal, rouquidão, sensação de corpo estranho na garganta ou ainda perda da voz.

Isto não acontece por acaso. Você faz parte de um grupo de profissionais que utiliza a voz como instrumento de trabalho: os profissionais da voz. Assim como para o ator, o cantor, o político, o advogado, o padre e o feirante, sua condição profissional exige de você um grande investimento em seu aparelho fonador.

* Este texto foi originariamente produzido como material de suporte para entrevista à *Revista Educação* (ano 24, nº 22, fev/98), sendo revisado e atualizado para esta publicação.

** Fonoaudióloga clínica, especializada em Voz pelo CEV, mestre em Distúrbios da Comunicação pela PUC-SP, professora da Universidade de Mogi das Cruzes.

Em seu caso, particularmente, pouco se tem feito no sentido de preservar sua ferramenta básica de trabalho. Na formação para o magistério, por exemplo, são praticamente inexistentes disciplinas curriculares sobre melhor aproveitamento vocal. A mesma situação se repete nos cursos de Licenciatura. Só recentemente, entrou em tramitação na Assembléia Legislativa um projeto de lei que dispõe sobre a criação de um programa estadual de saúde vocal.

Mas se você, professor, não souber como utilizar este instrumento, quem poderá ajudá-lo? É aí que entra em cena o fonoaudiólogo. Caracterizada como uma área de ampla atuação, a Fonoaudiologia tem contribuído muito para promover a saúde vocal do professor, prevenindo o aparecimento de problemas vocais, bem como aperfeiçoando o seu uso. Por meio de assessorias específicas, o fonoaudiólogo pode definir um *Programa de Saúde Vocal* para grupos profissionais, levando em conta as particularidades existentes em cada realidade educacional, bem como o uso que fazem da voz.

De maneira geral, duas vertentes básicas devem estar contempladas num programa desta natureza: uma, indireta, relacionada *ao ambiente de trabalho*; a outra, mais específica, direcionada ao *professor*.

Com relação à primeira vertente, devemos observar as condições ambientais e os recursos materiais disponíveis. Na segunda, os problemas vocais existentes, a saúde vocal propriamente dita e um programa de treinamento vocal devem ser considerados.

Como *condições ambientais*, entendem-se a acústica do ambiente e o ruído existente. Seria interessante que auditórios e salas de aula fossem planejados arquitetonicamente para receber um determinado número de alunos, a fim de facilitar a projeção da voz do professor.

Para classificar a acústica de um ambiente, é necessário conhecermos seu campo sonoro, que representa a maneira como o som é nele refletido e/ou absorvido. Cortinas e carpetes, por exemplo, são elementos que absorvem o som, assim como espelhos e azulejos facilitam sua reflexão. Portanto, deverá ocorrer uma escolha cuidadosa dos elementos constituintes da sala, bem como de seu posicionamento, a fim de equacionar fenômenos acústicos e oferecer boas condições para que a voz do professor ressoe no ambiente.

O ruído ambiental também pode ser nocivo ao professor. Se a escola estiver localizada em uma região muito ruidosa, sugere-se que a sala receba tratamento acústico. Sem perceber, o professor compete com o ruído externo, muitas vezes sem notar seu esforço vocal, já que seu *feedback* auditivo está prejudicado. Este fenômeno chama-se “Efeito Lombard” e ocorre, também, dentro da própria sala de aula, provocando uma elevação natural da intensidade sonora da voz e, portanto, um abuso vocal.

É importante, ainda, considerar o item limpeza. Pó e poeira geralmente prejudicam a performance vocal, principalmente para indivíduos alérgicos, uma vez que a mucosa do trato respiratório pode ser irritada pela sua ação. Ambientes ventilados e constantemente limpos são essenciais para a saúde de todos. Evitar o pó de giz apagando o quadro negro com um pano úmido ou, ainda, respirar pelo nariz, também podem ser sugestões para evitar contato com elementos prejudiciais.

No item *recursos materiais*, seria interessante a existência de um sistema audiovisual. Apesar de a grande maioria das escolas contar ainda com o tradicional quadro negro, muitas aderiram ao uso de retroprojektor, lousa branca, videocassete e, em alguns casos, *data-show*. Valer-se desses recursos permite intercalar uso da voz com descanso vocal, evitando períodos prolongados de fala. Para salas grandes e auditórios, faz-se necessário um sistema de amplificação, a fim de poupar a voz.

Com relação à segunda vertente, *o professor*, os problemas vocais mais frequentes são aqueles decorrentes de esforço e abuso vocal. Como já citado anteriormente, não é raro encontrar sintomas como rouquidão, sensação de garganta raspando e cansaço vocal. No decorrer do tempo, em exames otorrinolaringológicos, podem ser encontrados edemas (inchaços), hiperemia (vermelhidão) e nódulos (os populares calos) nas pregas vocais.

Não podemos nos esquecer que os problemas vocais também têm um elemento psíquico. Por ser uma estrutura de grande importância para o profissional da voz, o aparelho fonador torna-se receptáculo das mais diversas manifestações: angústia, ansiedade, tristeza, etc. Assim, a disфонia poderia ser compreendida como um sintoma de algo que não vai bem na vida do sujeito e se manifesta ali, no seu ponto fraco: a voz.

Em vista disto, é muito comum ocorrer o uso de paliativos e de autome-dicações. É fundamental tomar muito cuidado com os efeitos desses remédios no organismo. O fato de ocorrer uma melhora momentânea não significa, necessa-riamente, um benefício. As ingênuas balas mentoladas são exemplos disto. Pro-metendo alívio imediato, elas refrescam a garganta instantaneamente, mascarando o uso abusivo da voz. O mesmo acontece com as bebidas alcoólicas: além de diminuir as defesas do organismo e irritarem a mucosa, dão a sensação de soltura, bem como anestesia faríngea, reduzindo a sensibilidade local. As conse-qüências desses abusos são percebidas após a manifestação dos efeitos nocivos: ardor, queimação, voz rouca e fraca. Por fim, as automedicações ainda podem produzir reações alérgicas indesejadas.

A *saúde vocal* propriamente dita compreende orientações a respeito de fa-tores que influenciam diretamente na voz. Alimentação, vestuário, práticas es-portivas, hábitos vocais, fumo, sono e hidratação são alguns exemplos.

Nas refeições que antecedem o uso vocal, faça uma alimentação leve, rica em fibras e proteínas. Mastigue bem os alimentos, pois, além de fortalecer a musculatura oro-facial (importante para a fala), proporciona uma melhor digestão. Alimentos achocolatados devem ser evitados, pois aumentam a secreção no trato vocal. Refrigerantes, por serem gasosos, causam flatulência. Evite sua ingestão, assim como o uso exagerado de condimentos, pois dificultam a digestão. Coma maçã, cujas propriedades adstringentes auxiliam a limpeza da boca e faringe, proporcionando uma melhor ressonância, além de exercitar a musculatura da mas-tigação. Como diz o ditado americano, *an apple a day keeps the doctor away* (uma maçã por dia mantém o médico longe de você).

Durante a aula, principalmente no verão, utilize roupas de fibras naturais, que absorvem o suor. Também é importante deixar a região do pescoço e do diafragma livre para a movimentação necessária. Evite uso de gargantilhas, len-ços, echarpes ou cintos que dificultem a movimentação dessas estruturas.

Práticas esportivas são sempre bem-vindas, principalmente aquelas que não exigem movimentos bruscos e de alto impacto, os quais podem provocar tensões na região do pescoço, tórax, costas e ombros. Natação, hidroginástica, ciclismo, caminhadas, alongamento e yoga são indicados. Escolha sempre um ambiente arborizado, tranquilo e sem ruídos para realizar suas atividades esportivas.

O pigarro, a tosse e o “bichinho do hum-hum” são hábitos vocais considerados inadequados. A utilização dessas manobras produz a sensação de remoção de corpo estranho ou de alívio na garganta. Porém, seu uso constante pode trazer alterações nas pregas vocais, como irritação e descamação do tecido, devido ao grande impacto ocorrido. Quando houver catarro persistente, aconselha-se inspirar profundamente pelo nariz e deglutir na seqüência. Pequenos goles de água podem ajudar neste processo.

O fumo, além de ser um dos maiores fatores associados ao câncer, também é prejudicial à voz: diminui a capacidade respiratória, irrita e esquenta a mucosa das pregas vocais que, num ato de defesa, elimina muco, provocando o pigarro. Se você é fumante e não consegue diminuir a quantidade de cigarros, tente não fumar, pelo menos nos períodos de uso vocal.

Dormir não é desperdício de tempo. Geralmente aconselha-se um período de oito a dez horas de sono, preferencialmente no período da noite. Contudo, há pessoas que, com menos tempo, sentem-se satisfeitas. Durma o necessário para seu organismo descansar, refazendo-se da jornada de trabalho.

Beba bastante água (de 2 a 3 litros ao dia). Hidratar o corpo é fundamental para o seu funcionamento (é só lembrar que 70% de nosso organismo é constituído por líquidos). Durante as aulas, tenha sempre à mão uma garrafa de água. Pequenos goles, de tempo em tempo, são aconselháveis. Lembre-se de bebê-la em temperatura ambiente. Líquidos gelados também provocam liberação de muco e podem causar edema nas pregas vocais. Se seu uso for inevitável, mantenha o líquido na boca por alguns segundos antes de deglutir.

Professoras devem ficar atentas ao período pré-menstrual e aos primeiros dias da menstruação, ao uso de pílulas anticoncepcionais e à gestação. Nesses períodos, ocorrem modificações hormonais no organismo que influenciam diretamente na produção vocal. A voz torna-se mais grossa e pode ocorrer uma leve rouquidão ou ainda cansaço vocal. Mas não se preocupe, esta situação é passageira. Apenas não exija de sua voz aquilo que, neste momento, ela não pode dar.

Por fim, no *Programa de Treinamento Vocal*, aspectos como o funcionamento do aparelho fonador (anatomia e fisiologia), tipo e modo respiratório, ressonância e projeção da voz devem ser considerados, a fim de proporcionar ao professor uma maior familiaridade com seu instrumento de trabalho. Aquecimento vocal prévio é fundamental para manter a saúde vocal. Você pode imaginar as

conseqüências de maratona vocal sem aquecimento anterior? Também importante é o desaquecimento posterior. Com ele, há um retorno à intensidade habitual de fala, numa intensidade menor, desfavorecendo abusos.

Para finalizar, gostaria de ressaltar que, apesar de existirem situações muito comuns na nossa realidade educacional, um Programa de Saúde Vocal deve ser especialmente planejado para cada instituição educacional e cada grupo profissional em foco. Não podemos esquecer que as necessidades de cada instituição e suscetibilidades de cada sujeito são muito particulares. O fonoaudiólogo deverá realizar intervenções com o intuito de proporcionar melhores condições para a atuação do professor e, conseqüentemente, um melhor aproveitamento por parte dos alunos. Sempre que precisar, consulte um fonoaudiólogo. Ele poderá ajudá-lo a utilizar melhor este instrumento de trabalho tão precioso, sua voz.

Em tempo: Foi aprovada, pela Assembléia Legislativa de São Paulo, em 28/09, a lei nº 10.893/01 que dispõe sobre a criação do Programa de Saúde Vocal do Professor da Rede Estadual de Ensino. Parabéns aos fonoaudiólogos colaboradores e à deputada estadual Maria Lúcia Prandi, que contribuíram para a efetivação deste projeto em lei.

Referências bibliográficas

- BEHLAU, M. S. e PONTES, P. A. L. (1999). *Higiene vocal: cuidando da voz*. 2 ed. Rio de Janeiro, Revinter.
- BOONE, D. R. e MACFARLANE, S. C. (1994). *A voz e a terapia vocal*. Porto Alegre, Artes Médicas.
- _____. (1996). *Sua voz está traindo você? Como encontrar e usar sua voz natural*. Porto Alegre, Artes Médicas.
- MARCONDES PINTO, A. M. e FURCK, M. A. (1987). "Projeto de Saúde Vocal do Professor". In: PICCOLOTTO FERREIRA, L. (org). *Trabalhando a Voz*. São Paulo, Summus, pp. 11-27.
- OLIVEIRA, I. B. (1995). "Distúrbios vocais em professores da pré-escola e primeiro grau". In: PICCOLOTTO FERREIRA, L.; OLIVEIRA, I. B.; QUINTEIRO, E. A. e MORATO, E. M. (orgs). *Voz Profissional: o profissional da voz*. Carapicuíba, Pró-Fono, pp.173-82.
- RUSSO, I. C. P. (1999). *Acústica e Psicoacústica aplicadas à Fonoaudiologia*. 2 edição revisada e ampliada. São Paulo, Lovise.