



# Bem-estar vocal de professores: uma proposta de intervenção realizada à distância

Vocal welfare of teachers: a proposal for intervention developed by distance mode learning

Bien-estar vocal de professores: una propuesta de intervención realizada a distancia

*Ana Terra Santos Pompeu\**

*Léslie Piccolotto Ferreira\**

*Cecília Bonini Trenche\**

*Thelma Thomé Souza\**

*Adriana Oliveira Esteves\**

*Susana Pimentel Pinto Giannini\**

## Resumo

**Introdução:** Esta comunicação compartilha a experiência de um trabalho interinstitucional, envolvendo atividades de promoção da saúde e prevenção de agravos à saúde vocal de professores da rede municipal de São Paulo, por meio de educação em saúde na modalidade de Ensino à Distância. **Método:** Participaram do processo estudantes, docentes da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo e coordenadora do Programa Municipal de Saúde Vocal. A oficina continha 40 horas, com dois encontros presenciais e os demais *on-line*: 8 módulos, 8 Fóruns, 8 avaliações e 16 *chats*. 75 professores participaram da proposta e responderam um questionário aplicado ao final para avaliar forma e conteúdo da oficina. **Resultados:** A experiência mostrou-se positiva, tanto para o público-alvo (professores), como na formação dos profissionais (fonoaudiólogos) e gestores com responsabilidade de atender necessidades de saúde da população. A maioria dos professores informou que a oficina foi importante para o aprendizado profissional (94%); fez refletir sobre o conteúdo (94%); possibilitou expor ideias a outros participantes (68%); teve apoio de tutores (81%); sentiu-se encorajado a permanecer no curso (80%); e acredita que o curso teve tempo de duração ideal (77%). **Conclusão:** A integração entre universidade e serviços possibilita o desenvolvimento de experiências que vão ao encontro das necessidades de saúde da população. Ações de educação em saúde na modalidade à distância podem ser uma opção importante para o trabalho com maior número de pessoas, visando à promoção de saúde e prevenção de agravos e o autocuidado de professores.

**Palavras-chave:** Docentes; Voz; Educação à distância; Promoção da saúde; Ação intersetorial.

\*Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUCSP – São Paulo-SP – Brasil

**Contribuição dos autores:** ATSP foi responsável pelo desenho do estudo, análise e interpretação de dados, revisão do artigo e aprovação final da versão a ser publicada; LPF foi responsável pela concepção, desenho e gestão do estudo, bem como a análise e interpretação dos dados, revisão do artigo e aprovação final da versão a ser publicada; CBT foi responsável pela interpretação dos dados e redação do artigo, bem como a aprovação final da versão a ser publicada; TTS foi responsável pela revisão do artigo; AOE foi responsável pela análise e interpretação dos dados; SPPG foi responsável pela interpretação dos dados, revisão do artigo e aprovação final da versão a ser publicada.

**E-mail para correspondência:** Ana Terra Santos Pompeu - [anaterra.artes@gmail.com](mailto:anaterra.artes@gmail.com)

**Recebido:** 30/09/2015 **Aprovado:** 25/03/2016



## Abstract

**Introduction:** This paper shares the experience of interinstitutional work, involving health promotion activities and disease prevention to vocal health of teachers from public schools of São Paulo city, through health education in distance learning mode. **Methods:** Participated in the process: students, teachers at Pontifícia Universidade Católica de São Paulo and coordinator of the Municipal Health Program Vocal of São Paulo city. The workshop contained 40 hours, with two face meetings and others on-line: 8 modules, 8 Forums, 8 reviews and 16 chats. 75 teachers participated in the proposal. At the end, they answered a questionnaire to assess the form and content of workshop. **Results:** The experience was positive both for the target audience (teachers) and in the training of professionals (speech therapists) and managers with responsibility to serve the health needs of the population. Most teachers reported that the workshop was important for professional learning (94%); did reflect on the content (94%); enabled expose ideas to other participants (68%); we had support from tutors (81%); was encouraged to continue the course (80%); and believes the course was ideal duration (77%). **Conclusion:** Integration between university and service enables the development of experiences that meet the health needs of the population. Health education actions in distance learning mode can be an important option to work with more people in order to promote health, disease prevention and self-care teachers.

**Keywords:** Faculty; Voice; Distance education; Health promotion; Intersectoriality.

## Resumen

**Introducción:** Este comunicado comparte la experiencia de un trabajo inter-institucional, envolviendo actividades de promoción de la salud y prevención de agravos a la salud vocal de los profesores de la red municipal de San Pablo, por medio de la educación en salud en la modalidad de Enseñanza a Distancia. **Método:** participaron del estudio estudiantes, docentes de la Pontificia Universidad Católica de San Pablo y la coordinadora del Programa Municipal de Salud Vocal. El taller se duró de 40 horas, con dos encuentros presenciales y los demás *on-line*: 8 módulos, 8 Fóruns, 8 evaluaciones y 16 *chats*. Participaron de la propuesta 75 profesores que contestaron un cuestionario ministrado al final para evaluar la forma y el contenido del taller. **Resultados:** La experiencia se mostró positiva tanto para el público-objetivo (profesores) como para la formación de los profesionales (fonoaudiólogos) y gestores responsables por la atención de las necesidades de salud de la población. La mayoría de los profesores informó que el taller fue importante para el aprendizaje profesional (94%); hizo reflexionar sobre el contenido (94%); posibilitó la exposición de ideas a otros participantes (68%); obtuvo apoyo de tutores (81%); se sintió encorajado en permanecer en el curso (80%), cree que el tiempo de duración del curso fue ideal (77%). **Conclusión:** la integración entre la universidad y los servicios posibilita el desarrollo de experiencias que van al encuentro de las necesidades de salud de la población. Acciones de educación en salud en la modalidad a distancia pueden ser una opción importante para el trabajo con mayor número de personas, visionando la promoción de la salud y prevención de agravos y autocuidado de los profesores.

**Palabras clave:** Docentes; Voz; Educación a la distancia; Promoción de la salud; Intersectorialidad.

## Introdução

As instituições de ensino superior têm buscado uma maior integração com os serviços de saúde, com a finalidade de ampliar a aproximação entre formação profissional, desenvolvimento de pesquisas e as necessidades de saúde da população e dos serviços de saúde.

O Laboratório de Voz (LaborVox) da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), em parceria com a Prefeitura Municipal de São Paulo (PMSP), criou em 2011, um grupo denominado “Formação para desenvolvimento de projetos na área de voz profissional”. Esse grupo, formado por fonoaudiólogos representantes de cada instância, teve a oportunidade de discutir diversas ações realizadas e, principalmente, a experiência da própria PMSP que, desde 2005, pelo Decreto nº 45.924/2005 referente à Lei

nº 13.778/2004, iniciou, no município de São Paulo, o Programa Municipal de Saúde Vocal<sup>1</sup>.

Nessa época, a Secretaria Municipal da Educação-SME, Secretaria Municipal de Saúde - SMS e Secretaria Municipal de Planejamento, Orçamento e Gestão – SEMPLA (atual SMG), sob coordenação da última, desenvolveram uma atividade, pontuada para efeito de carreira, denominada “Oficina de Saúde Vocal”. Oferecidas semestralmente nas Diretorias Regionais de Educação (DRE) e, em aproximadamente cinco anos, foram realizadas 104 Oficinas de Saúde Vocal, ministradas por fonoaudiólogas da SMS, em 11 DREs, com a participação de 2.329 professores da Rede Municipal de Ensino<sup>2</sup>.

Considerando a necessidade de desenvolver uma proposta que pudesse, em menos tempo, atingir um número elevado de professores, foi pensada a



possibilidade de transformar a referida Oficina na modalidade de Ensino à Distância (EAD), e esta Comunicação tem o objetivo de apresentar essa experiência<sup>3</sup>.

O projeto foi planejado para ser realizado junto a diferentes Diretorias Regionais de Educação da cidade de São Paulo, mas a experiência ora relatada diz respeito ao projeto piloto realizado no território Freguesia do Ó e Brasilândia, de forma a integrar as ações do Programa Nacional de Reorientação da Formação Profissional em Saúde – Pró-Saúde, desenvolvido pela PUC-SP, e a Supervisão Técnica de Saúde desse território da Coordenadoria Regional de Saúde SMS-SP. Trata-se, portanto, de um projeto intersetorial que envolveu profissionais de três secretarias municipais, alunos e professores dos Cursos de Pós-graduação e de Graduação de Fonoaudiologia da PUC-SP e tutores fonoaudiólogos voluntários, que elaboraram todo o material e definiram as diretrizes e os temas abordados no EaD.

A proposta tem como premissa ser uma ação de educação em saúde de forma a contribuir para a promoção de saúde, e visa a ir além da prática clínica ou dos serviços de saúde, estimulando que os professores se tornem profissionais ativos e independentes, agentes de sua própria qualidade de vida<sup>4</sup>.

Em relação ao objetivo do grupo, formar profissionais (estudantes da graduação e pós-graduação) para o desenvolvimento de programas de voz, é importante dizer que o projeto propiciou um preparo especial dos participantes, ampliando competências para liderança e para o protagonismo na realização de um trabalho de planejamento, organização, metodologia, avaliação de programas e de estudo e investigações no campo da educação em saúde.

A Universidade tem procurado articular-se aos serviços para desenvolver a formação acadêmica de seus estudantes com foco nas necessidades de saúde da população. A potência dessa integração entre a academia e serviços tem sido reconhecida pelas políticas públicas implementadas no país, por propiciar uma formação

crítica e reflexiva sobre essas necessidades, e preparar os futuros profissionais para atuar no Sistema Único de Saúde-SUS, colaborando com a educação permanente dos que atuam nesse sistema.

O SUS tem incorporado a saúde do trabalhador como um campo importante de intervenção por reconhecer que, nos ambientes e processos de trabalho, são encontradas as condições para os eventos agressivos à saúde dos trabalhadores e essas devem ser alvo de ações considerando a dimensão epidemiológica desses agravos<sup>5</sup>. É importante destacar que é preciso transcender as ações curativas individuais e situar os problemas de saúde no âmbito coletivo, desenvolvendo ações de prevenção, promoção e vigilância em saúde do trabalhador.

Em relação à saúde do professor e suas condições de trabalho, questões vocais se tornam pertinentes e necessárias, pois o professor, por fazer uso da mesma como ferramenta de trabalho, é um profissional da voz e constitui a categoria com maior prevalência de distúrbio de voz<sup>6,7</sup>.

Um estudo, realizado com professores do município de São Paulo, que levanta as condições de trabalho e fatores à saúde do professor, aponta o ruído como a principal queixa dos sujeitos que apresentavam distúrbio de voz, assim como questões relacionadas à organização do trabalho<sup>8</sup>.

Esta comunicação tem por objetivo relatar a experiência compartilhada de construção de um projeto de educação em saúde, por meio de uma intervenção realizada à distância, cujo foco é a promoção de saúde, sensibilização do professor quanto aos cuidados vocais e prevenção de agravos relacionados à voz.

### **Método**

Ao iniciar as atividades do grupo “Formação para desenvolvimento de projetos na área de voz profissional”, o referido grupo resolveu desenvolver uma ação de educação visando à promoção de saúde. Denominou o Programa de “Promovendo o Bem-Estar Vocal do Professor”, com o objetivo de sensibilizar o educador quanto aos cuidados vocais, justamente para minimizar os

agravos à saúde desse profissional, sabendo que a voz é um de seus recursos pedagógicos, elemento de comunicação, de interação e, por conseguinte, de ensino/aprendizagem.

Inicialmente, essa proposta foi projetada para ser oferecida por meio de Oficinas, com quatro encontros de uma hora e meia cada (6h total), que acontecia nas unidades escolares em horário de Jornada Especial Integral de Formação (JEIF). Dois estudantes do curso de Fonoaudiologia da PUC-SP foram contratados pelo SEMPLA como estagiários do Programa Municipal de Saúde Vocal, para integrar a equipe, assim como fonoaudiólogos, mestrandos do Programa de Estudos Pós-Graduados em Fonoaudiologia da PUC-SP ou interessados na formação oferecida pelo grupo. Algumas tentativas de desenvolver uma proposta de cunho mais interdisciplinar foram feitas, mas várias foram as dificuldades para a integração de outras profissões (incompatibilidade de horários, dificuldade de locomoção por distâncias geográficas). O trabalho contou com participação mais pontual de um docente do curso de Psicologia.

As oficinas foram oferecidas para diversas escolas municipais de diferentes bairros, sendo que uma delas foi escolhida para ser objeto de estudo de uma dissertação desenvolvida no Programa de Estudos Pós-Graduados em Fonoaudiologia<sup>6</sup>.

A Universidade integrou a proposta por entender que entre outras contribuições ela poderia influenciar a formulação de políticas de saúde no campo da saúde do professor, e em especial ao uso da voz, e fazer formação de estudantes da graduação e pós-graduação para o desenvolvimento de programas de saúde tendo como base da ação intersetorial a noção de território.

Ao final dessa experiência, o grupo reconheceu a boa receptividade da proposta, no entanto, o número atendido até aquele momento era pouco expressivo se comparado com o montante de educadores e pessoal de apoio atuante na rede, que atualmente está em torno de 83,8 mil funcionários<sup>9</sup>.

Dessa forma, para fazer frente às dificuldades de atender a totalidade dos professores da rede municipal de ensino, uma nova proposta de reestruturação do Programa foi iniciada, e, desta vez, foi planejada sob a possibilidade de contar com um curso utilizando a modalidade de Ensino à Distância (EaD), semipresencial.

Todo o planejamento dessa Oficina seguiu amparado pelo fato de que, para a Organização Mundial de Saúde (OMS), o uso de tecnologias da Informação e Comunicação é uma oferta de serviço nos casos em que a distância é um fator crítico para o cuidado em saúde, como é o caso da saúde vocal dos professores<sup>10</sup>.

Cabe ressaltar, que o ensino à distância é uma modalidade educacional fundamentada na utilização de meios e Tecnologias de Informação e Comunicação com o intuito de mediar o processo didático-pedagógico, oficializada no Brasil pelo decreto nº 5.622, de 19 de Dezembro de 2005 e pelo art. 80 da Lei nº 9.394, que estabelecem as Diretrizes e Bases da Educação Nacional<sup>10</sup>.

Estudos nacionais e internacionais mostram resultados positivos com a utilização desses novos recursos tecnológicos, tanto na formação profissional, como em ações realizadas no campo da Fonoaudiologia, quer de promoção da saúde, diagnóstico ou reabilitação<sup>11</sup>.

Os docentes da Secretaria Municipal de Educação de São Paulo muitas vezes trabalham em mais de uma escola, por isso, a extensão territorial do município e a rotina de trabalho são questões críticas que devem ser levadas em consideração quando se pensa em uma formação presencial, por exemplo.

É sabida a relevância que existe em sensibilizar o professor quanto às questões vocais. A falta de conhecimento do próprio aparelho fonador ou de estratégias que possam potencializar a voz sem causar danos ou prejuízos contribuem para o aparecimento de queixas relacionadas ao distúrbio de voz, por parte dos docentes. Na formação desses, tal questão não é priorizada, e somada a fatores individuais, ambientais, e de organização do trabalho adversos, a ocorrência de



queixas vocais se multiplica, fato que desencadeia, na maioria das vezes, situações de afastamento e incapacidade de desempenho de funções, e implica em custos sociais e financeiros<sup>5,12,13</sup>.

Por isso, se faz necessário ações de saúde para com este público, e os fonoaudiólogos têm desenvolvido inúmeros trabalhos nesse sentido.

Na organização dos serviços de saúde, as políticas públicas têm priorizado ações em relação a alguns problemas importantes, mas como se trata de processo em construção, muitas lacunas ainda permanecem. No campo da Saúde do Trabalhador, por exemplo, muitos avanços ocorreram nas últimas décadas, no entanto, em relação à questão vocal, apesar das discussões realizadas até mesmo junto ao Ministério da Saúde<sup>14</sup> as ações de promoção da saúde, de prevenção e reabilitação ainda estão restritas a iniciativas locais de instituições e profissionais (predominantemente fonoaudiólogos e médicos).

Com foco nesse problema, o Programa Municipal de Saúde Vocal foi planejado tendo como objetivo desenvolver ações de promoção, proteção e recuperação do bem estar vocal de professores por meio de uma política municipal<sup>2</sup>.

No sentido da promoção da saúde, as ações do Programa visam à melhoria das condições de saúde e da qualidade de vida dos professores<sup>15</sup>.

O trabalho no campo da promoção da saúde implica o desenvolvimento de ações de âmbito intersetorial e, no âmbito da saúde, a articulação da rede de serviços.

Tendo como premissa esse Programa oficial do Município, o grupo “Formação para desenvolvimento de projetos na área de voz profissional” iniciou a Oficina com um grupo piloto (ora apresentado), envolvendo a Secretaria do Planejamento, Orçamento e Gestão, a Secretaria da Educação, a Secretaria da Saúde e a Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

A intersectorialidade tem sido apontada como o caminho para a mudança assistencial e a reorganização da atenção em saúde. Um dos maiores obstáculos da ação intersectorial é o fato de que cada área de política

determina sua região geográfica de atuação. A condição primeira de uma ação intersectorial é a definição de uma área comum (território) para a ação das diferentes políticas setoriais. Igualmente importante é a promoção de mecanismos que favoreçam o diálogo e os fluxos de informação e comunicação. A intersectorialidade não anula a singularidade do fazer setorial e seus domínios temáticos, mas busca essa intercomunicação para a construção de uma síntese<sup>16</sup>.

Essa oficina piloto teve como referencial a iniciativa de Escolas Promotoras de Saúde, proposta em 1995 pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS)<sup>17</sup> com o objetivo de contribuir para ações que visem ao desenvolvimento humano saudável e à promoção de atitudes positivas para a saúde e o Programa de Saúde na Escola que abrangem a atenção à toda comunidade escolar, incluindo a saúde integral dos professores<sup>18</sup>.

A promoção da saúde na escola, segundo essas propostas, envolve a Educação em Saúde com enfoque integral: a criação de entornos saudáveis e a provisão de serviços de saúde, com ações que superam as práticas higienistas e assistencialistas caracterizadas pelo modo prescritivo de conservação da saúde<sup>19</sup>.

A Educação em Saúde constitui-se como um conjunto de práticas pedagógicas e sociais, de conteúdo técnico, político e científico, cujo processo contribui para a formação da consciência crítica das pessoas a respeito de seus problemas de saúde, a partir da sua realidade, e estimula a busca de soluções e organização para a ação individual e coletiva<sup>20,21</sup>.

Nesse sentido, as oficinas foram planejadas como intervenções educativas, objetivando mudanças de estilo de vida individual no uso da comunicação em sala de aula e fora dela, mas também de desenvolvimento coletivo e/ou comunitário, mediante a proposta de elaboração de projetos.

As práticas educativas no campo da promoção da saúde são consideradas uma dimensão das práticas de saúde, por visarem à transformação de uma situação em

uma nova circunstância, transformando os sujeitos envolvidos no processo.

A Carta de Ottawa conceitua promoção da saúde como “o processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria da sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo”. Preconiza cinco campos de ação: a elaboração e implementação de políticas públicas saudáveis; a criação de ambientes favoráveis à saúde; o reforço da ação comunitária; o desenvolvimento de habilidades pessoais; e a reorientação do sistema de saúde<sup>22</sup>.

Com base nesses princípios, a oficina piloto foi planejada e executada, ampliando sua abrangência por meio do Ensino à Distância, que no caso, foi realizada na Plataforma *Moodle*, disponibilizada pela PMSP.

No EaD existem duas funções fundamentais: o tutor e o aluno. O tutor tem a responsabilidade do apoio integral ao aluno no âmbito do ensino-aprendizagem, auxílio técnico no manuseio das ferramentas de informática e navegação do curso ou oficina e, além disso, motivar o aluno a terminar o curso. Para o aluno, é importante ter autonomia, buscar o conhecimento que o curso propõe, material de apoio, se envolver nas discussões e questionamentos que acontecem nos Fóruns e *Chats*. O aluno deve ter certa disciplina de estudo para seguir com um Programa à Distância. Além disso, é muito rico quando o aluno consegue travar diálogos com os demais colegas da turma e também com o tutor<sup>23</sup>.

No EaD, existem espaços para que isso aconteça, mesmo estando à distância. Esses espaços são chamados de Fórum de Discussão, *Chats* e Mensagens, que o aluno, ou tutor, pode enviar de forma privada<sup>23</sup>.

### O processo

A equipe da Oficina denominada: “Promovendo o bem estar vocal dos professores” foi composta por sete integrantes do Laboratório de Voz (LaborVox) e duas representantes da Prefeitura do Município de São Paulo (Departamento de Saúde do Servidor e Hospital do Servidor Público Municipal) com o objetivo de oferecer por meio de uma modalidade à distância, uma

sensibilização aos docentes da rede municipal de São Paulo quanto ao bem-estar vocal.

Essa ação foi divulgada via Diário Oficial nas Delegacias de Ensino (DRE) Freguesia do Ó e Jaçanã/Tremembé sobre a realização de uma Oficina, atividade integrante do Programa de Saúde Vocal da Prefeitura. Todos os coordenadores das escolas dessas DREs foram comunicados via *e-mail* ou por ligação telefônica sobre as inscrições, repassando-as em seguida para os professores alocados nas referidas DREs.

Fizeram a inscrição 110 professores sendo que 95 participaram da primeira aula presencial e, ao final, seguindo os critérios de aprovação, 75 professores (79%) finalizaram a Oficina.

Quinzenalmente, os integrantes do grupo discutiam o processo do Programa, e oito deles assumiram a função de tutores da oficina, que ficaram à disposição para acompanhar cada um dos participantes e responder as dúvidas que foram surgindo no decorrer do processo. Para garantir a participação da maioria dos professores, até a finalização do curso, o mesmo foi validado para fins de promoção na carreira docente, nos moldes do que aconteceu com as oficinas presenciais.

A plataforma disponibilizada pela Empresa de Tecnologia da Informação e Comunicação do Município de São Paulo – PRODAM – SP – S/A para cursos oferecidos aos professores da rede municipal de São Paulo é o *Moodle* que vem a ser sistema de ensino-aprendizagem *on-line* no qual diversas ferramentas de comunicação estão integradas em uma página da *internet*. Os participantes podem acessar os módulos ofertados e interagir com um fonoaudiólogo/tutor experiente que os acompanha durante todo o processo de desenvolvimento da aprendizagem. Ao longo desses módulos, o conteúdo foi oferecido utilizando o programa *Power Point*, acrescido de filmes que foram inseridos para facilitar o entendimento, assim como foram disponibilizados textos complementares para os interessados em aprofundar as informações dadas. O professor tinha possibilidade de acessar o material didático, complementar em horário





mais conveniente, participar de fóruns de discussão sobre temas pertinentes ao objeto do curso, trocar mensagens com o tutor e registrar suas produções ou atividades.

Num total de 40 horas, além de oito módulos, dois encontros presenciais foram realizados: o primeiro, para apresentar a proposta e explicar o funcionamento da Plataforma em que a Oficina está inserida; e outra ao final de todos os módulos, onde dúvidas foram esclarecidas e foi feita a apresentação de exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal com entrega de marcador de livro, no qual os exercícios estavam detalhados. (Anexo 1)

Fóruns abertos a cada semana apresentaram questões para serem discutidas entre os participantes, assim como dois *chats* semanais foram abertos para responder as questões dos professores.

A avaliação foi feita por meio de um questionário, apresentado a cada semana, para avaliar o conhecimento sobre o conteúdo de cada módulo.

Assim, de forma resumida, a Oficina teve duração de oito semanas e contou com:

- Dois encontros presenciais, no início e ao final do Programa;
- Oito módulos, um por semana;
- Oito fóruns, disponibilizados semanalmente ao final de cada módulo com o objetivo de sensibilizar o professor quanto às questões trabalhadas nos módulos;
- Oito avaliações compostas cada uma por um questionário com sete questões, referente a cada módulo finalizado;
- Dezesesseis chats, abertos dois a cada semana, como mais uma modalidade para responder as dúvidas dos participantes.

De forma resumida, o conteúdo dos oito módulos *online* discutiu:

### **Módulo 1 – “O que é voz”**

Nesse módulo, os participantes foram estimulados a observar a própria voz, refletir

sobre a relação da voz com os estados emocionais e da voz como instrumento de trabalho docente; foram abordados aspectos da produção e projeção da voz.

### **Módulo 2 – “Cuidados com a voz”**

No módulo 2, foram fornecidas orientações em relação aos aspectos de saúde vocal - saúde geral, hidratação, alimentação, vestuário, sono, lazer, uso de fumo, drogas, bebidas alcoólicas, *sprays* e outras substâncias anestésicas, permanência em ambientes com ar condicionado, mudanças bruscas de temperatura - e os participantes foram estimulados a refletir sobre a relação desses fatores com o uso profissional da voz.

### **Módulo 3 – “Corpo, postura e relaxamento”**

Aqui, foram abordados aspectos da postura e consciência corporal durante a jornada de trabalho por meio de técnicas de relaxamento, alongamento e automassagem.

### **Módulo 4 – “Respiração”**

No módulo 4 foi discutida a questão da importância da respiração para o organismo e para a produção da voz, com ênfase na busca de um padrão respiratório que favoreça a emissão vocal e a coordenação pneumo-fono-articulatória.

### **Módulo 5 – “Articulação e Ressonância”**

Nesse módulo, foram abordados aspectos de dicção e de articulação que podem favorecer a projeção vocal. Foram fornecidas informações sobre a amplificação da voz nas caixas de ressonância e a necessidade do uso equilibrado desses ressoadores para alcançar a produção de voz mais agradável e sem esforço.

### **Módulo 6 – “Expressividade”**

No módulo 6, os aspectos da expressividade verbal e não verbal foram destacados. Os participantes foram levados a experimentar variações de ritmo, volume, pausas, entoação, velocidade da fala, articulação, fluência e qualidade de voz, bem como movimento das mãos, braços e expressões faciais durante o discurso, de forma a observar como a utilização desses recursos durante as aulas pode garantir uma comunicação mais efetiva na atividade docente.

#### **Módulo 7 – “Voz no trabalho docente”**

Aqui, os participantes foram convocados a voltar sua atenção para condições do ambiente físico e da organização do trabalho que podem interferir no bem-estar de sua voz, como: ruído, poeira e pó de giz, produtos químicos irritativos utilizados na limpeza, uso de ventiladores e ar condicionado, número excessivo de alunos por classe, reformas na escola, excesso de trabalho, violência, indisciplina. Foram também estimulados a verificar a existência e atuação da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA) - na sua escola e acompanhar suas atividades voltadas à prevenção de acidentes, doenças profissionais, e também à melhoria das condições de trabalho.

#### **Módulo 8 – “Voz e Emoção”**

Finalmente, no módulo 8, foi aprofundada a discussão da voz como veículo da emoção e expressão da personalidade. Os participantes foram levados a observar as variações de respiração e voz de acordo com seus estados afetivos e a buscar formas de minimizar o estresse cotidiano por meio de acompanhamento psicoterapêutico ou realização de atividades físicas, artísticas, lazer, atividades de relaxamento, meditação.

#### **Avaliação da Oficina**

A aprovação dos participantes no curso se deu por meio de algumas avaliações que corresponderam a uma determinada nota, sendo elas:

- 1- Avaliação de cada módulo, em que o aluno precisou acertar no mínimo cinco das sete questões apresentadas para ser aprovado. Para cada uma delas é possível cinco tentativas, prevalecendo a nota mais alta.
- 2- Participação nos fóruns, obrigatório em todos os módulos. Ao final de cada módulo, duas perguntas foram apresentadas, em sua maioria para levar o professor a refletir sobre as suas condições de produção vocal. Para o módulo 6, por exemplo, foram apresentadas as perguntas: com relação aos recursos verbais e não verbais citados neste módulo, quais você mais usa em sala de aula? Qual deles prende a atenção dos alunos? Você colocou em prática os exercícios mencionados? Como foi?
- 3- Tarefa entregue no 7º módulo, em que o professor destacou questões relacionadas ao seu ambiente e organização de trabalho.

#### **Resultados**

Todos os 75 participantes que finalizaram o curso puderam realizar uma avaliação com 11 questões de múltipla escolha, apresentadas em escala *Likertna* sequencia: “quase nunca”, “raramente”, “algumas vezes”, “frequentemente” e “quase sempre”, oferecida pelo sistema da Prefeitura Municipal de São Paulo na plataforma *Moodle*, a fim de avaliar os cursos oferecidos por essa autarquia.

As questões abordam temas referentes ao conteúdo e sua utilidade na carreira profissional; a relação com outros participantes durante o curso, a relação estabelecida entre o aluno e o tutor, além de questões sobre a forma do curso, como o tempo de duração.

Para este estudo, as respostas nas frequências “quase nunca”, “raramente” e “algumas vezes” foram consideradas como PIOR AVALIAÇÃO; e





“frequentemente” e “quase sempre” como MELHOR AVALIAÇÃO. Por não ser obrigatório o preenchimento dessa avaliação, cada questão registrou um número diferente de participantes.

A Tabela 1 registra os dados referentes a cada uma das questões do questionário.

**Tabela 1.** Distribuição numérica e percentual das questões presentes no questionário de avaliação dos cursos oferecidos pela Prefeitura do Município de São Paulo.

Questões de avaliação	Pior avaliação	Melhor avaliação
	n (%)	n (%)
Neste curso.....		
a minha aprendizagem é focalizada em assuntos que me interessam (n=71)	4 (6%)	67 (94%)
o que eu estou aprendendo é importante para minha prática profissional de professor (n=68)	1 (2%)	67 (98%)
eu pude refletir sobre como estou aprendendo (n=68).	6 (9%)	62 (91%)
eu pude fazer reflexões críticas sobre os conteúdos do curso (n=66)	7 (11%)	59 (89%)
eu pude expor as minhas ideias aos outros participantes (n=66)	21 (32%)	45 (68%)
os outros participantes reagiram às minhas ideias (n=64).	57 (89%)	7 (11%)
o tutor me encorajou a participar (n=66)	13 (20%)	53 (80%)
o tutor me auxiliou quando eu precisei (n=66)	12 (18%)	54 (82%)
os outros participantes me encorajaram a participar (n=66)	44 (67%)	22 (33%)
os outros participantes corresponderam às minhas contribuições (n=66)	42 (64%)	24 (36%)

Na avaliação geral do curso, dos 75 professores que finalizaram o curso, 67 professores (94%) disseram que o curso abordou assuntos de seu interesse e 68 (98%) acreditam que esse aprendizado foi importante para sua prática profissional.

De 68 respostas, 62 (91%) confirmaram que puderam refletir sobre o que aprenderam, mostrando um resultado positivo referente ao conteúdo do curso, pois o objetivo principal do projeto era sensibilizar os professores quanto aos cuidados vocais e esse dado de reflexão evidencia que houve um movimento nesse sentido.

A voz do professor é um assunto bastante discutido, pois se sabe que, nessa profissão, os distúrbios vocais aparecem em alta prevalência se comparado com a população de forma geral<sup>24</sup>, sendo a voz o principal meio de comunicação e uma importante ferramenta pedagógica, que necessita estar saudável<sup>25</sup>.

Reconhecendo a importância dessa ferramenta, 59 (89%) dos professores se sentiram livres para fazerem reflexões críticas sobre os conteúdos estudados e acreditaram ser esta uma oficina relevante para sua profissão.

Importante destacar que apesar de 45 (68%) dos professores terem explicitado que puderam expor suas ideias aos outros participantes, apenas 7 (11%) acreditam que os demais participantes de fato reagiram às suas ideias. Certamente, para muitas pessoas o EaD é algo novo, e a falta de um domínio total da ferramenta, pode levar muitos participantes que acessam a plataforma a fazerem seus deveres e desconectarem, sem responder a uma ideia colocada pelo outro colega como aconteceria em um curso presencial.

Dentre os participantes, 53 (80%) demonstraram que o tutor teve papel importante na motivação dos alunos para finalizarem o curso. A participação efetiva dos alunos depende muito do tutor, que tem nessa tarefa um constante desafio, com uso de diferentes estratégias para que a relação possa acontecer. Esse cuidado deve ser ainda maior principalmente para aqueles que estão navegando nessa nova modalidade pela primeira vez e

que necessitam de orientação técnica, motivação para uma aprendizagem autônoma e direcionamento em relação ao conteúdo estudado<sup>26</sup>.

Mais uma vez, a importância da participação do grupo aparece em 44 (67%) das respostas que evidenciaram que não houve encorajamento para a finalização do curso por parte dos colegas da turma e 24 (36%) acreditaram que os outros participantes não corresponderam às suas contribuições.

Percebe-se que a maioria dos participantes, 67 (94%), ficou satisfeita com o curso em sua forma e conteúdo, no entanto, referiu a falta de maior interação entre os alunos.

Quanto à duração, dos 70 participantes que responderam, 54 (77%) consideraram o curso ideal.

### Conclusão

A proposta desta formação se mostrou desafiadora por ser uma intervenção na perspectiva da promoção da saúde realizada por meio do ensino à distância. Embora seu uso tenha crescido muito na formação de profissões da área da saúde na última década, o EaD ainda enfrenta muitos preconceitos. Deve-se destacar que o programa ora apresentado tem, como objetivo, sensibilizar o professor quanto às condições em que sua voz é produzida e, em nenhum momento, foi apresentada a possibilidade de se realizar um tratamento à distância. Todas as vezes que o professor fez menção a algum tipo de demanda que exigisse um tratamento específico, esse era orientado a procurar o próprio Hospital do Servidor Público Municipal que apresenta estrutura suficiente para acolher o professor quanto a qualquer uma de suas necessidades<sup>27</sup>.

Além disso, os próprios tutores, apesar de serem capacitados quanto à orientação sobre cuidados com a voz, não tinham experiência no trabalho na modalidade à distância, fato que demandou várias reuniões para discutir os problemas que surgiam. Os alunos manifestaram dificuldades em relação ao manejo técnico do programa, mesmo tendo sido dadas explicações no primeiro encontro presencial e os tutores estarem disponíveis para solucionar as dúvidas. Nesse sentido, para os próximos cursos pretende-se ampliar os recursos pedagógicos



utilizados e disponibilizar um tutorial no próprio site do curso para apresentar de forma mais detalhada as possibilidades de navegação no Moodle.

Apesar dos contratempos citados, a experiência mostrou-se positiva tanto no que se refere ao público-alvo (professores) como na formação dos profissionais (estudantes de graduação e pós-graduação na área da Fonoaudiologia) que participaram da proposta.

### Referências bibliográficas

1. Ferreira LP, Souza TMT, Zambon F, Barreto RKA, Maciel MCBT. Voz do professor: gerenciamento de grupos. *Distúrbios Comun.* 2010; 22(3): 251-8.
2. Ferreira LP, Giannini SPP, Esteves AA, Ferreira RM, Souza SS, Souza TMT. Bem-estar vocal de professores: relato de experiência do programa de Saúde Vocal de São Paulo. In: Ferreira LP, Silva MAA, Giannini SPP, organizadores. *Distúrbio da voz relacionado ao trabalho: práticas fonoaudiológicas.* São Paulo: Roca, 2014. p. 135-41.
3. Alves, VS. Sistemas de Educação à distância: subsídios para a construção do modelo de gestão desta modalidade de ensino no contexto da secretaria de saúde do estado da Bahia. *Rev.BaianaSaúde Pública.* 2009; 33(1): 86-93
4. Schall VT, Struchiner M. Health education: new perspectives. *Cad. Saúde Pública* [editorial]. 1999; 15(Supl2): S4-6.
5. Lourenço EAS, Bertani IF. Saúde do trabalhador no SUS: desafios e perspectivas frente à precarização do trabalho. *RevBras de Saúde Ocup.* 2007; 32 (115): 121-34.
6. Ditscheiner, ES. Oficina sobre o cuidado da voz e de si: análise na perspectiva do professor [dissertação]. São Paulo: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo; 2014.
7. Assunção AA, Oliveira DA. Intensificação do trabalho e saúde dos professores. *Educ. Soc.* 2009; 30(107): 349-72.
8. Giannini SPP, Latorre MRDO, Ferreira LP. Distúrbio de voz relacionado ao trabalho docente: um estudo caso-controlado. *RevCoDAS.* 2013; 25(6):566-76
9. Brasil. Portal da Secretaria Municipal de Educação de São Paulo. [página de internet] 2015 [acesso em 30 de out. de 2015]. Disponível em: <http://portal.sme.prefeitura.sp.gov.br/Main/Home/Index/>
10. Blasca WQ, Maximino LP, Galdino DG, Campos K, Picolini MM. Novas tecnologias educacionais no ensino da audiologia. *Rev. CEFAC.* 2010; 12(6): 1017-24.
11. Spinardi ACP, Blasca WQ, Wen CL, Maximino LP. Telefonaudiologia: ciência e tecnologia em saúde. *Pró-Fono Revista de Atualização Científica.* 2009; 21(3): 249-54.
12. Fantini LA, Ferreira LP, Trenche MCB. O bem-estar vocal na formação de professores. *Distúrbios Comun.* 2011; 23(2): 217-26.
13. Giannini SPP, Passos MC. Histórias que fazem sentidos: as determinações das alterações vocais do professor. *Distúrbios Comun.* 2006; 18(2): 245-57.
14. Ferreira LP. DVRT: dos consensos de voz profissional ao protocolo de complexidade diferenciada no SUS. *Cerest – Centro de Referencia em Saúde do Trabalhador.* [página de internet] 2012 [acesso em 22 de jun de 2015], (7). Disponível em: [http://www5.ensp.fiocruz.br/biblioteca/dados/txt\\_909481129.pdf](http://www5.ensp.fiocruz.br/biblioteca/dados/txt_909481129.pdf)
15. Czeresnia D. O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção. In: Czeresnia D, Freitas CM (org.). *Promoção da Saúde: conceitos, reflexões, tendências.* Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, 2003. p.39-53.
16. Monnerat GL, Souza RG. Política social e intersetorialidade: consensus teóricos e desafios práticos. *Ser Social.* 2009; 12(26): 200-20.
17. Afonso CMC, Tavares MFL, Luiza VL. Escolas promotoras de saúde na América Latina: uma revisão do período 1996-2009. *RevBrasPromoç Saúde.* 2013; 26(1): 117-27.
18. Cardoso V, Reis AP, Lervolino SA. Escolas promotoras de saúde. *Rev. bras. crescimento desenvolv. hum.* 2008; 18(2):107-15.
19. Trenche MCB, Sebastião LT, Nascimento EN. Em: Irene Queiroz Marchesan; Hilton Justino da Silva; Marileda Cattelan Tomé. (Org.). *Tratado das Especialidades em Fonoaudiologia.* 1ed. São Paulo. : Roca. 2014.v. 1, p. 410-5
20. Gomes JP. As escolas promotoras de saúde: uma via para promover a saúde e a educação para a saúde da comunidade escolar. *Educação.* 2009; 32(1): 84-91.
21. Brasil. Fundação Nacional de Saúde. Diretrizes de educação em saúde visando à promoção da saúde: documento base - documento I/Fundação Nacional de Saúde - Brasília: Funasa, 2007. 70 p.: il.Disponível em:[http://www.funasa.gov.br/site/wp-content/files\\_mf/dir\\_ed\\_sau.pdf](http://www.funasa.gov.br/site/wp-content/files_mf/dir_ed_sau.pdf)



22. Heidmann ITSB, Almeida MCP, Boehs AE, Wosny AM, Monticelli M. Promoção à saúde: trajetória histórica de suas concepções. *Enferm.* 2006;15(2):352-8.
23. Almeida, MEB. Educação a distância na internet: abordagens e contribuições dos ambientes digitais de aprendizagem. *EducPesqui* [internet]. 2003 [citado em 28 jun 2015];29(2):327-40. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ep/v29n2/a10v29n2.pdf>
24. Roy N, Merrill RM, Thibeault S, Parsa RA, Gray S, Smith EM. Prevalence of voice disorders in teachers and the general population. *J SpeechLang Hear Res* 2004; 47(2): 281-93.
25. Servilha EAM, Arbach MP. Avaliação do efeito de assessorial vocal com professores universitários. *Distúrbios Comum.* 2013; 25(2): 211-8.
26. Schlosser RL. A atuação dos tutores nos cursos de educação a distância. *RevDig da CVA.* 2010; 6(22):1-11.
27. Giannini SPP, Karmann DF, Isaias FM, Brauko CC, Augusto ACB. Programa de Voz do Hospital do Servidor Público Municipal - experiências de atendimento em grupos terapêuticos. In: Ferreira LP, Andrada e Silva MA, Giannini SPP. *Distúrbio de voz relacionado ao trabalho: práticas fonoaudiológicas.* São Paulo: Roca. 2015; 143-56.



## Anexo 1

Marcador de livro entregue na última aula presencial com propostas de exercícios de aquecimento (frente) e desaquecimento vocal (verso) a ser realizado diariamente.

**Aquecimento Vocal**

- \* Espreguiçar
- \* Expirar com fricativas sonoras (zzz... vvv...)
- \* Estalar a língua com bico e sorriso
- \* Vibrações ascendentes de língua ou lábio (trrr... ou brrr...)
- \* Sons nasais (mmm...uaa... uee... uii...uoo...uuu...)
- \* Frase nasal (estou cuidando de mim)

**Professor  
Seja amigo de sua voz!**

**Desaquecimento Vocal**

- \* Expirar vigorosamente pela boca soltando os braços para baixo
- \* Passar a língua pelo interior da boca
- \* Bocejar
- \* Vibrações descendentes