

Educação Permanente em Saúde: preparação vocal para o professor

Permanent Health Education: vocal preparation for the teacher education

Permanente En Salud: preparación vocal para el profesor

Valdir França de Macêdo Filho* 

Patrícia Larisse Alves de Sousa* 

Resumo

Objetivo: Relatar a experiência fonoaudiológica de quinze ações de educação em saúde através de orientações e preparação vocal para professores. **Metodologia:** Trata-se de um estudo qualitativo e descritivo sobre ações de educação em saúde que foram executadas no período de 2014 a 2019 por um fonoaudiólogo da secretaria de saúde do município de Itapajé - CE, para professores de escolas da rede pública municipal. **Resultados:** As ações foram realizadas em forma de roda de conversa, sempre divididas em dois momentos. O primeiro momento destinava-se à apresentação de cuidados vocais e dos principais fatores de risco para saúde vocal dos professores. O segundo momento destinava-se à orientação sobre preparação vocal, através de exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal. **Conclusão:** Foi possível observar que as ações de saúde vocal foram proveitosas, pois levaram os professores a refletir e discutir sobre saúde vocal. Nessas ações, foram repassadas informações sobre cuidados vocais aos professores, prevenindo-os de prejuízos vocais causados pela utilização errônea da voz. Além disso, as ações de educação em saúde vocal proporcionaram momentos de grande aprendizagem sobre preparação da voz, ao serem apresentadas e ensinadas aos professores técnicas de aquecimento e desaquecimento das cordas vocais que contribuem para uma boa e longínqua atividade laboral.

Palavras-chave: Voz; Educação em Saúde; Docentes; Fonoaudiologia.

* Faculdade IDE, Fortaleza – CE – Brasil.

Contribuição dos autores:

VFMF - foi responsável pela concepção do estudo, coleta de dados, redação do artigo.

PLAS - foi responsável pela revisão do manuscrito e responsável pela orientação de todas as etapas do trabalho.

E-mail para correspondência: Valdir França de Macêdo Filho - valdirfrm@hotmail.com

Recebido: 17/12/2020

Aprovado: 09/05/2020



Abstract

Objective: Report the speech therapy experience of fifteen health education actions through orientation and vocal preparation for teachers. **Methodology:** This is a qualitative and descriptive study on education and health actions proposed and carried out in the period from 2014 to 2019 by a speech therapist from the health department of the municipality of Itapajé - CE, for teachers of municipal public schools. **Results:** The actions were carried out in the form of a conversation circle, always divided into two moments. The first moment was intended for the presentation of vocal care and the main risk factors for teachers' vocal health. The second moment was for guidance on vocal preparation, through vocal warm-up and cool-down exercises. **Conclusion:** It was possible to observe that vocal health actions were beneficial, as they led teachers to reflect and discuss vocal health. In these actions, information on vocal care was passed on to teachers, preventing them from vocal damage caused by the erroneous use of the voice. In addition, vocal health education actions provided moments of great learning about voice preparation, when teachers were presented and taught techniques for warming up and cooling down the vocal cords that contribute to a good and distant work activity.

Keywords: Voice; Health Education; Faculty; Speech, Language and Hearing Sciences.

Resumen

Objetivo: Reporte la experiencia de terapia del habla de quince acciones de educación para la salud a través de orientación y preparación vocal para los docentes. **Metodología:** Este es un estudio cualitativo y descriptivo sobre acciones de educación en salud que se llevaron a cabo en el período de 2014 a 2019 por un terapeuta del habla del departamento de salud del municipio de xxx, para los docentes de escuelas públicas. **Resultados:** las acciones se llevaron a cabo en forma de círculo de conversación, siempre dividido en dos momentos. El primer momento pretendía presentar el cuidado vocal y los principales factores de riesgo para la salud vocal de los docentes. El segundo momento fue para orientación sobre la preparación vocal, a través de ejercicios de calentamiento y enfriamiento vocal. **Conclusión:** Fue posible observar que las acciones de salud vocal fueron beneficiosas, ya que llevaron a los maestros a reflexionar y discutir la salud vocal. En estas acciones, la información sobre el cuidado vocal se transmitió a los maestros, evitando que sufrieran daños vocales causados por el uso erróneo de la voz. Además, las acciones de educación en salud vocal proporcionaron momentos de gran aprendizaje sobre la preparación de la voz, cuando se presentaron a los maestros y se les enseñaron técnicas para calentar y enfriar las cuerdas vocales que contribuyen a una actividad laboral buena y distante.

Palabras clave: Salud Vocal; Docentes; Fonoaudiología.

O presente estudo foi apresentado no VI Encontro Internacional do Trabalho e perspectiva de formações dos trabalhadores na Universidade Federal do Ceará,, no dia 11/14/2019,, no município de Fortaleza, estado do Ceará.

Introdução

O ser humano possui uma voz única, que pode carregar diversos traços, como por exemplo: faixa etária, sexo e estado emocional ¹. Para atingir seu objetivo funcional, a voz deve ser bem projetada, bem articulada, com bom ritmo, boa sonoridade, velocidade adequada, boa coordenação pneumo-fonoarticulatória e deve ser emitida com clareza ².

Socialmente, para o professor, a voz é utilizada como uma forma de comunicação e profissionalmente é utilizada como instrumento de trabalho, e por vezes, é indispensável para relação dialógica com os alunos.

No seu cotidiano laboral, o professor pode ficar exposto a diversos fatores de risco para sua saúde vocal, como: mudanças de temperatura, alimentação errônea, realizar competição sonora com ruídos em sala de aula, exposição a agentes alergênicos, passar longos períodos sem se hidratar, realizar abuso vocal ³, uso prolongado da voz, longas horas de ensino, falta de amplificação acústica, ambiente estressante, uso de tabaco e bebidas carbonatadas ⁴.

A exposição a fatores de risco para saúde vocal podem desencadear diversas alterações, afetando negativamente a capacidade de trabalho dos professores, tornando-os menos eficazes em relação ao desenvolvimento de relacionamentos e ao desempenho escolar dos seus alunos⁵, ou seja, pode apresentar dificuldade na transmissão de conteúdos e, conseqüentemente, afetar no rendimento escolar dos alunos.

A exposição a fatores de risco pode corroborar para o aparecimento da disfonia, dificultando na interação social, na relação dialógica e na qualidade de vida dos professores. Nesse sentido, o abuso vocal pode acontecer devido o professor, no processo ensino-aprendizagem, não ter recebido instruções, informações e/ou ensinamentos sobre saúde e preparo vocal⁶.

Tendo em vista as implicações negativas do desconhecimento sobre saúde vocal e preparo vocal, é evidente que o professor precisa de orientações sobre cuidados e técnicas vocais para o uso cotidiano e prolongado da voz em suas atividades laborais¹; tais orientações podem ser realizadas através de intervenções teórico-práticas fonoaudiológicas, por meio da educação permanente em saúde vocal⁷. Dito isto, o objetivo do presente estudo é relatar a experiência fonoaudiológica de educação permanente em saúde vocal realizada através de orientações e preparação vocal para professores das escolas da rede pública de ensino do município de Itapajé - CE.

Metodologia

O presente estudo é um relato de experiência profissional, de caráter qualitativo e descritivo. O estudo foi guiado pelos preceitos da Atenção Primária de Saúde e das diretrizes do Núcleo de Apoio à Saúde da Família.

As ações de educação permanente em saúde foram executadas por um dos fonoaudiólogos da secretaria de saúde do município de Itapajé - CE todas elas direcionadas aos professores do ensino infantil e fundamental de escolas da rede pública de ensino do referido município. As escolas que receberam as ações foram: Escola Prudêncio Pereira Passos, Escola Antônio Pinto de Oliveira, Escola Zeca Paraíba, Escola Bento Soares Guimarães, Escola Júlio Pinheiro Bastos, Escola Antônio Viana de Mesquita, Escola Sonho Infantil e Escola Capitão Manoel Pinto.

Ao todo foram realizadas quinze ações, preferencialmente, nos períodos de campanhas do “Dia Mundial da Voz”, nos meses de “abril” dos anos de 2014 a 2019, sendo que todas as ações foram realizadas em forma de rodas de conversa. Nesse sentido, optou-se pela roda de conversa, pois esta estimula o diálogo entre o profissional da saúde e a comunidade participante⁸. O local de execução das atividades foram as salas de reuniões dos professores, bibliotecas ou salas de aula ociosas.

Para que as ações fossem executadas foram realizados planejamentos juntamente com os gerentes, enfermeiros, das equipes de Estratégia de Saúde da Família, agentes comunitários de saúde, diretores e/ou coordenadores escolares, pactuando qual a melhor data e hora, informando sobre o tema, o público e o fonoaudiólogo que iria executar a ação. Em todas as ações, foi solicitada a presença de todos os professores que estavam presentes nas escolas, independente de apresentarem, ou não, alterações vocais.

Resultados

As ações de educação permanente em saúde foram criadas e pensadas visando à promoção e prevenção de saúde vocal para professores de escolas da rede pública de ensino do município de Itapajé - CE, através de orientações sobre saúde vocal e preparação vocal para os professores realizarem antes e depois das atividades laborais. Cada ação durou aproximadamente uma hora e vinte minutos, todas as ações foram realizadas em forma de roda de conversa. Antes da execução das ações foram disponibilizados para todos os professores participantes de todas as escolas, panfletos com informações sobre saúde e preparação vocal.

Cada uma das quinze ações foi dividida em dois momentos. O primeiro momento destinou-se a uma apresentação dos cuidados vocais e dos principais fatores de risco para saúde vocal dos professores. Já o segundo momento destinou-se à orientação sobre preparação vocal, através de exercícios de aquecimento e desaquecimento das cordas vocais.

O primeiro momento

Foi realizado em forma de jogo de perguntas e respostas, em que o fonoaudiólogo perguntava, analisava a resposta dos professores, comentava e/ou apresentava a resposta exata. Nos comentários e

respostas foram explanadas algumas informações sobre os cuidados vocais e os principais fatores de risco para saúde vocal.

Para a realização desse momento foi utilizado o material “Bem-estar Vocal – Uma Nova Perspectiva de Cuidar da Voz”, que aborda três perspectivas essenciais para o bem-estar vocal do professor: *voz, corpo e ambiente* ⁹.

Para que as perspectivas fossem refletidas de forma incisiva, o fonoaudiólogo defendeu inicialmente que, para que o professor possa transmitir o seu conhecimento verbalmente no processo de ensino e aprendizado por um longo tempo, este deve ter um algum conhecimento sobre o dinamismo da produção de sua voz, além de ter algumas noções de saúde vocal.

Na primeira perspectiva essencial, *voz*, foram feitas as seguintes perguntas: 1) Como a voz é produzida? O ar que sai dos pulmões passa pelas pregas vocais e promove suas vibrações, produzindo a voz, e com os movimentos dos articuladores, como a língua e os lábios, a voz produz o som da fala; 2) O que ajuda a voz? Boa condição de saúde, treinamento fonoaudiológico, hidratação com água, dosar o tempo de fala, o tom da voz, o volume da voz, intervalos de repouso de fala e a competição com outros ruídos; 3) O que prejudica a voz? Falar demais quando se está doente, estressado, cansado, após uma noite mal dormida, o fumo e o álcool; 4) Quais as principais dicas para manter minha voz saudável? Prestar atenção em sua voz, reduzir a força da fala, melhorar as condições físicas, respeitar os horários de alimentação e descanso, melhorar o ambiente físico de trabalho, falar mais devagar, articular bem as palavras, abrir a boca ao falar e modular a voz, ser objetivo ao falar, usar frases curtas e diretas, não falar voltado para a lousa, usar gestos para destacar ideias e palavras e evitar ler em voz alta; 5) O que fazer quando estou rouco e cansado? A melhor atitude seria descansar o corpo e a voz ⁹.

Foi possível observar que os professores tinham um bom entendimento dessa perspectiva, sendo que o fonoaudiólogo elencou todas as técnicas que contribuem para emissão adequada da voz em sala de aula e enfatizou a necessidade de respeitar o momento de descanso diário da voz, bem como de evitar os fatores que podem prejudicá-la.

Na segunda perspectiva essencial – *corpo* – foram feitas as seguintes perguntas: 1) Como meu corpo interfere na voz? Todo o corpo contribui

na produção da voz, por exemplo, se o corpo está doente, muitas vezes a voz sinaliza esse fato; 2) Uma dieta pode ajudar na voz? Sim, devem-se evitar alimentos pesados e muito condimentados, ficar sem se alimentar por longos períodos, ingerir excesso de cafeína e se alimentar antes de dormir; 3) Um problema de estômago pode interferir na voz? Sim, principalmente o refluxo gastroesofágico, o líquido do estômago pode inflamar ou irritar a laringe, provocando rouquidão; 4) Como saber se eu respiro bem para falar? A maior parte das pessoas tem uma respiração boa para falar, porém, falar até o finalzinho do ar ou começar a falar sem respirar, pode prejudicar o mecanismo da voz; 5) Existe relação entre sono e voz? Sim, pessoas que dormem melhor apresentam uma qualidade de voz mais limpa; 6) Existe relação entre exercícios físicos e voz? Exercitar-se faz bem para a voz, porém, deve-se evitar falar durante exercícios com emprego de força; 7) Existem receitas milagrosas para a voz? Não; 8) As roupas podem interferir na voz? Sim, roupas apertadas no pescoço, peito e cintura podem restringir o movimento das estruturas e forçar o mecanismo da produção vocal. Saltos muito altos podem induzir tensão corporal e vocal; 9) Problemas na audição podem prejudicar a voz? Sim, pois monitoramos a voz por meio de nossa audição. Ouvir bem é fundamental para controlar o tom, esforço e qualidade da voz. 10) A voz envelhece? Sim. Assim como todo o corpo ⁹.

Conhecer a relação corpo-voz é imprescindível para a execução das atividades laborais dos professores. Na perspectiva *corpo*, foi possível observar que os professores tiveram mais dúvidas nas perguntas sobre a relação da voz com a alimentação e a realização de exercícios físicos. As orientações corroboraram para que os professores refletissem sobre sua saúde corporal, e perceberem que devem cuidar da sua voz, mas também do seu corpo como um todo, tendo horário para dormir, realizar atividades físicas regulares, adotar uma dieta com alimentação que não prejudique a voz e respeitar os sinais que o corpo pode emitir quando a saúde vocal está se deteriorando, como, por exemplo, a perda do *feedback* auditivo da sua voz e falta de ar ao falar.

Na terceira perspectiva essencial, *ambiente*, foram feitas as seguintes perguntas: 1) *Quais são os piores ambientes para a minha voz? Os ambientes poluídos e ruidosos*; 2) O ruído atrapalha a voz? Perdemos o controle da voz pela audição e por

via reflexa, falamos automaticamente mais alto e com maior esforço quando expostos ao ruído; 3) O microfone ajuda na sala de aula? Sim. Descansa e contribui para o tratamento de disfonia; 4) O telefone ajuda ou atrapalha? Falar ao telefone em excesso e em condições inadequadas pode ser um fator de fonotrauma; 5) É melhor tempo quente ou frio? Calor demais ou frio demais podem causar desconforto corporal e vocal; 6) Tempo seco ou úmido? Tempo úmido ajuda a produção da voz, tempo seco favorece a instalação de alergias e outros problemas respiratórios; 7) Como a poluição atrapalha a voz? Pode provocar crises respiratórias alérgicas, prejudicando a voz; 8) Cantar é bom ou ruim? Desde que feito no tom adequado e sem esforço. Cantar não é tratamento, não é reabilitação vocal, e pode ser um esforço adicional se você já falou o dia todo; 9) Como silenciar os alunos? Não tente concorrer falando mais alto, use estratégias como bater palmas, estalar os dedos, bater na mesa; 10) Como me posicionar para falar em sala de aula? Falar sempre de frente para os alunos, olhando para todos, de modo alternado, usar gestos para enfatizar ideias; 11) O que posso fazer na presença de ruído externo? Fechar janelas, portas, mudar a posição dos alunos na sala para ficar mais próximo deles; 12) Como repreender um comportamento inadequado dos alunos sem gritar? No caso de conversas paralelas, peça silêncio com uma voz mais grave e firme, mas não tente falar mais alto que os alunos ⁹.

O primeiro momento durou em média uma hora, tempo no qual foi possível observar o engajamento dos professores, contribuindo na construção das ações, discutindo e refletindo todas as orientações dadas pelo fonoaudiólogo.

O segundo momento

Após o jogo de perguntas e respostas do primeiro momento, os professores das escolas foram convidados a participar do segundo momento, o qual abordou os conhecimentos relacionados ao preparo vocal, como técnicas de aquecimento e desaquecimento vocal, através de uma sequência composta por exercícios de trato vocal, corporais, fonoarticulatórios, respiração, flexibilização da mucosa e ressonância.

Para o aquecimento vocal foram realizados exercícios corporais, como: espreguiçar para cima e para os lados duas vezes, dez movimentos de rotação de ombros para trás, rotação de cabeça em movimentos de “sim”, “não”, “talvez” cinco vezes

cada; realizar exercícios fonoarticulatórios: sorrir e fazer bico dez vezes cada, estalidos de língua e protruir os lábios com abertura, vinte vezes cada; realizar exercícios de direcionamento do ar: cinco expirações emitindo o fonema /s/ prolongado; cinco expirações emitindo o fonema /z/ prolongado; realizar exercícios de sons vibrantes: tremor de lábios quinze vezes, tremor de língua coarticulado com as vogais /a/, /ε/, /i/, /o/, /u/, por exemplo: “bra”, “bré”, “brê”, “bri”, “bró”, “brô”, “bru” dez vezes; realizar exercícios de sons nasais: técnica de emissão do fonema |m| prolongado e mastigado quinze vezes e a técnica de emissão do fonema |m| prolongado e mastigado coarticulado com as vogais /a/, /ε/, /i/, /o/, /u/, por exemplo: |m| ...aaa, |m| ...eee, |m| ...iii, |m| ...ooo, |m| ...uuu cinco vezes ¹⁰.

Para o desaquecimento vocal foram realizados exercícios de respiração: inspiração profunda e expiração com a emissão da vogal /a/ prolongada dez vezes, bocejar dez vezes, dez movimentos de rotação de ombros para frente e cinco movimentos de rotação de cabeça “sim”, “não”, “talvez”; realizar exercícios de sons vibrantes: emitir o fonema |r| prolongado e vibrar os lábios dez vezes em tons descendentes; realizar exercícios de manipulação digital da laringe por um minuto; realizar voz salmodiada por dois minutos ¹⁰.

Esse momento durou em média vinte e cinco minutos, com descanso de trinta segundos após a realização de cada série de exercícios, visando à recuperação do tecido vocal, com execução realizada sentada e em pé. Em todas as ações, foi possível observar o engajamento dos professores, contribuindo na construção das ações, discutindo e refletindo todas as orientações do segundo momento, seguindo as sequências de execução das técnicas de aquecimento e desaquecimento vocal. Foi possível observar que praticamente todos os professores desconheciam a técnica do “desaquecimento vocal”, e que após a execução dos exercícios, a maioria destes relatou a diminuição da tensão muscular laríngea, escapular e cervical, reduzindo a sobrecarga vocal, contribuindo para a saúde e reajuste vocal.

Conclusão

Foi possível observar que as ações de saúde vocal foram bastante proveitosas, pois levaram os professores a refletir, discutir sobre saúde vocal. A partir das ações de educação permanente em



saúde, tais sujeitos puderam obter informações sobre higiene vocal e cuidados vocais, necessárias para prevenção de prejuízos vocais causados pela utilização errônea da voz. Além disso, as ações de educação em saúde vocal proporcionaram momentos de grande aprendizagem sobre preparação da voz, ao serem apresentadas e ensinadas aos professores técnicas de aquecimento e desaquecimento das cordas vocais que contribuem para uma boa e longínqua atividade laboral. Em todas as ações os professores mostraram-se empolgados e motivados a aprender sobre seu corpo e sobre a sua própria voz, relataram que as ações deveriam ser mais frequentes e que a presença do fonoaudiólogo no âmbito escolar é de suma importância para a prevenção e promoção da saúde vocal.

Referências

1. Oliveira JV. A importância da saúde vocal para profissionais. *Rev. Espaço Aberto USP, São Paulo, 2013; v.152.*
2. Fabrício MZ, Kasama ST, Martínez EZ. Qualidade de vida relacionada à voz de professores universitários. *Rev. CEFAC, 2010; 12(2): 280-287.*
3. Behlau M. *Voz: o livro do especialista.* Rio de Janeiro: Ed. Revinter, 2001, v.1.
4. Alva A, Machado M, Bhojwani K, Sreedharan S. Estudo dos Fatores de Risco para o Desenvolvimento de Distúrbios da Voz e seu Impacto na Qualidade de Vida de Professores em Mangalore, Índia. *J Clin Diagn Res. 2017; 11(1): MC01 – MC05.*
5. Lee, Y. R., Kim, H. R., & Lee, S. (2018). Effect of teacher's working conditions on voice disorder in Korea: a nationwide survey. *Annals of occupational and environmental medicine, 2018; 30(43).*
6. Takahashi F. 63% dos professores têm problemas na voz. In: *Folha de São Paulo.* 2006.
7. Castro e Almeida, AP. *Trabalhando a voz do professor. Prevenir, Orientar e Conscientizar. [Monografia de Especialização em Voz] – Rio de Janeiro (RJ): CEFAC, 2000.*
8. Melo MCH, Cruz GC. Roda de conversa: uma proposta metodológica para a construção de um espaço de diálogo no ensino médio. *Imagens da Educação, 2014; 4(2): 31-9.*
9. Zamzon F, Behlau M. *Bem-estar vocal – uma nova perspectiva de cuidar da voz.* Sindicato dos Professores de São Paulo e Centro de Estudos da Voz. 1ª ed, 2006.
10. Masson MLV, Loiola CM, Fabron EMG, Horigüela MLM. *Aquecimento e Desaquecimento Vocal em Estudantes de Pedagogia.* *Rev. Distúrb Comum. 2013; 25(2): 177-185.*

