

Promovendo o bem-estar vocal do professor: análise de um curso dado à distância

Promoting the vocal well-being of the teacher: analysis of a distance course

Promoción del bienestar vocal del docente: análisis de un curso a distancia

Léslie Piccolotto Ferreira* 

Raiza Brasileiro Rocha* 

Daniella Spacassassi Centurion* 

Thelma Mello Thomé de Souza** 

Susana Pimentel Pinto Giannini** 

Resumo

Introdução: apesar das questões relacionadas à voz do professor serem muito pesquisadas, poucas iniciativas de intervenção na modalidade remota têm sido analisadas. **Objetivo:** avaliar o conhecimento de informações referentes ao autocuidado sobre a voz, na perspectiva de professores, que concluíram o curso “Promovendo o Bem-Estar Vocal do Professor” realizado pela Escola Municipal de Saúde de São Paulo, na modalidade on-line. **Método:** pesquisa, de natureza observacional e transversal, analisou as respostas de 162 participantes dadas a um questionário apresentado no início e ao final de um curso que contou com oito módulos e três encontros presenciais (total 40 horas). Por meio de análise estatística foi comparado o conhecimento de informações e práticas de autocuidado com a voz. **Resultados:** diferença estatisticamente significativa foi registrada ao final do curso, com relato de maior conhecimento sobre os cuidados para manter a voz saudável; como a voz é produzida; uso de recursos de expressividade verbal e não verbal; observação da interferência das emoções na voz e pensar em estratégias para melhorar o ambiente de trabalho. Os exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal e os de ressonância foram

* Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. SP, Brasil.

** Hospital do Servidor Público Municipal de São Paulo. SP, Brasil.

Contribuição dos autores:

LPF: Concepção, projeto, análise e interpretação dos dados; redação do artigo.

RBR: Coleta de dados; redação do artigo.

DSC: Redação do artigo.

TMTS, SPPG: Análise e interpretação dos dados; redação do artigo.

E-mail para correspondência: Daniella Spacassassi Centurion - danispaca@gmail.com

Recebido: 28/07/2021

Aprovado: 18/11/2021

praticados por um número de sujeitos aquém do esperado. **Conclusão:** os professores que participaram do curso “Promovendo o Bem-Estar Vocal do Professor”, em sua maioria, foram sensibilizados, com registro de maior conhecimento sobre a produção da voz e autocuidado. Alguns ajustes devem ser feitos na oferta deste curso a próximas turmas, quanto à realização e incorporação no dia a dia das práticas apresentadas.

Palavras-chave: Voz; Distúrbios da voz; Docentes; Educação em saúde.

Abstract

Introduction: although issues related to the teacher’s voice are extensively researched, few intervention initiatives in the remote modality have been analyzed. **Objective:** to assess the knowledge of information related to self-care about the voice, from the perspective of teachers, who completed the course “Promoting the Teacher’s Vocal Well-Being” conducted by the Municipal Health School of São Paulo, in the online modality. **Method:** research, observational and transversal, analyzed the responses of 162 participants given to a questionnaire presented at the beginning and at the end of a course that included eight modules and three face-to-face meetings (total 40 hours). Through the statistical analysis, knowledge of self-care information and practices was compared with the voice. Results: a statistically significant difference was registered at the end of the course, with a report of greater knowledge about care to maintain a healthy voice; how the voice is produced; use of verbal and non-verbal expressiveness resources; observation of the interference of emotions in the voice and thinking of strategies to improve the work environment. The vocal warm-up and cool-down exercises and the resonance exercises were practiced by several subjects below the expected. **Conclusion:** most of the teachers who participated in the course “Promoting Teacher’s Vocal Well-Being” were sensitized, with a record of greater knowledge about voice production and self-care. Some adjustments must be made in the offer of this course to the next classes, regarding the realization and incorporation in the day-to-day practices presented.

Keywords: Voice; Voice disorders; Faculty; Health education

Resumen

Introducción: aunque los temas relacionados con la voz del docente están ampliamente investigados, se han analizado pocas iniciativas de intervención en la modalidad remota. **Objetivo:** evaluar el conocimiento de la información relacionada con el autocuidado de la voz, desde la perspectiva de los docentes, quienes completaron el curso “Promoción del Bienestar Vocal del Docente” impartido por la Escuela Municipal de Salud de São Paulo, en la modalidad en línea. **Método:** investigación, observacional y transversal, analizó las respuestas de 162 participantes entregadas a un cuestionario presentado al inicio y al final de un curso que incluyó ocho módulos y tres encuentros presenciales (total 40 horas). Mediante análisis estadístico se comparó el conocimiento de la información y las prácticas de autocuidado con la voz. **Resultados:** se registró una diferencia estadísticamente significativa al final del curso, con un reporte de mayor conocimiento sobre el cuidado para mantener una voz sana; cómo se produce la voz; uso de recursos de expresividad verbal y no verbal; observación de la interferencia de las emociones en la voz y pensar en estrategias para mejorar el clima laboral. Los ejercicios vocales de calentamiento y enfriamiento y los ejercicios de resonancia fueron practicados por un número de sujetos por debajo del esperado. **Conclusión:** los docentes que participaron en el curso “Promoción del Bienestar Vocal del Docente”, en su mayoría, fueron sensibilizados, con un historial de mayor conocimiento sobre producción de voz y autocuidado. Se deben realizar algunos ajustes en la oferta de este curso para las próximas clases, en cuanto a la realización e incorporación en las prácticas del día a día presentadas.

Palabras clave: Voz; Trastornos de la voz; Docentes, Educación en salud.

Introdução

O estresse diário acompanhado de longas cargas horárias de trabalho, organização do ambiente de trabalho inadequada, competição sonora causada por níveis elevados de ruído que invadem as salas de aulas (que na maioria das vezes encontram-se no limite de sua capacidade de alunos), preocupações de cunho pessoal, entre outros, são apenas alguns dos problemas que norteiam a rotina diária da maioria dos professores¹.

Fatores como esses, de ordem psíquica, física ou funcional podem comprometer a vida do docente, principalmente, o seu objeto primordial de trabalho e interlocução: sua voz^{2,3}.

No ano de 2005, depois da aprovação do Decreto nº 45.924/2005 referente à Lei nº 13.778/2004, a Prefeitura Municipal de São Paulo (PMSP) deu início ao Programa Municipal de Saúde Vocal que propiciou a realização, entre outras, de ações presenciais denominadas Oficinas de Saúde Vocal. Sem serem obrigatórias, essas eram oferecidas semestralmente nas Diretorias Regionais de Educação (DRE) e foram realizadas, em aproximadamente cinco anos, 104 Oficinas de Saúde Vocal, ministradas por fonoaudiólogas. Essa ação contou com a participação de 2.329 professores da Rede Municipal de ensino da PMSP⁴.

Dessa experiência, alguns problemas puderam ser destacados, e o principal deles foi a ausência constante dos professores ao curso, por conta de excesso de trabalho e dificuldade de deslocamento^{4,5}.

Os responsáveis pelo Programa Municipal de Saúde Vocal consideraram o Ensino à Distância (EaD) uma estratégia possível, uma vez que esse tipo de educação objetiva despertar nas pessoas o desejo em aprender e trocar experiências durante o processo de ensino-aprendizagem. Autores afirmam que o processo de EaD vem se fixando em todos os níveis e modalidades educacionais,⁵⁻⁷ e, recentemente, com a pandemia da COVID-19, várias práticas fonoaudiológicas foram realizadas dessa maneira, com registro de resultados positivos⁸⁻¹⁰.

Dessa forma, em parceria iniciada em 2011, a PMSP e o Laboratório de Voz (LaborVox) da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP) planejaram um curso ministrado à distância, para resolver o problema anteriormente referido, além

de auxiliar os professores na construção da autonomia no que se refere aos cuidados da voz, prevenção e identificação do distúrbio de voz. O curso denominado “Promovendo o Bem-Estar Vocal do Professor”, vem sendo oferecido desde 2014 e o objetivo neste momento foi avaliar o conhecimento adquirido, referente ao autocuidado sobre a voz, na perspectiva de professores que concluíram uma das turmas desse curso.

Essa análise tem como propósito discutir a possibilidade de estabelecer um indicador de qualidade do referido curso e possibilitar ajustes a serem realizados em turmas oferecidas na sequência.

Método

Esta pesquisa, de natureza observacional e transversal, contou com a aprovação do Comitê de Ética (CEP) da PUC-SP, sob o número do CAAE-52496715.90000.5482. A coleta de dados considerou o banco cedido pelo grupo gestor, responsável pelo curso “Promovendo o bem-estar vocal do professor”.

Esse curso é oferecido em plataforma Moodle que permite desenvolver ensino à distância (EaD). O gerenciamento da plataforma é feito pela Escola Municipal de Saúde (EMS), atualmente denominada Centro de Desenvolvimento, Ensino e Pesquisa em Saúde – CEDEPS, e a coordenação do curso é feita pela Coordenadoria de Gestão de Saúde do Servidor da Secretaria de Gestão (SG), da PMSP. O planejamento do curso foi elaborado por um grupo que reuniu profissionais da PMSP, em conjunto com integrantes do Laboratório de Voz (LaborVox) da PUC-SP.

Esse curso foi oferecido a várias turmas, sendo que em cada momento o grupo gestor procurou analisar um dado aspecto. A duração foi de 40 horas divididas em oito módulos, mais oito avaliações com a realização de tarefas, e três encontros presenciais. Cada grupo de 20 a 30 participantes foi acompanhado por um tutor, que respondeu dúvidas e acompanhou as avaliações. O Quadro 1 ilustra o momento dos encontros presenciais, os módulos, com respectivos títulos e conteúdos e questões levantadas e discutidas ao final de cada módulo, por ocasião dos fóruns que sempre foram gerenciados pelos tutores responsáveis.

Quadro 1. Apresentação do Curso, quanto aos encontros presenciais, oito módulos, considerando título, conteúdo e perguntas feitas em cada Fórum.

1º encontro presencial	Apresentação do funcionamento do curso assim como informações sobre o uso da ferramenta Moodle.
Módulo 1	"O que é Voz?"
Conteúdo	Neste módulo, foram abordadas questões referentes à produção da voz, buscando relacionar o uso da voz com os aspectos emocionais e o trabalho docente, destacando-se a questão de que a voz é um importante instrumento de trabalho e, portanto, precisa ser cuidada, além de dar ênfase no aspecto anatomofisiológico.
Perguntas do Fórum	1ª. Professor, você se vê como um profissional da voz? Por quê? 2ª. Você viu nesse módulo que a produção da voz depende de vários aspectos como respiração, articulação (dicção), ressonância. No seu caso qual desses aspectos é mais difícil de ser percebido?
Módulo 2	"Cuidados com a voz"
Conteúdo	Neste módulo, foi possível aprender que um dos fatores mais importantes para garantir o bem-estar da voz é manter as pregas vocais bem hidratadas. Cuidados com a saúde geral, vestuário, horas suficientes de sono e lazer, mudanças bruscas de temperatura, fumo, bebidas alcoólicas, ar-condicionado, uso de sprays e drops anestésicos são alguns dos fatores que esse módulo aborda.
Perguntas do Fórum	1ª. De tudo que foi mencionado nesse módulo o que você percebe que interfere na sua voz? O que você faz para tentar resolver essa questão? 2ª. De todos os fatores que podem interferir na produção vocal, qual deles você desconhecia?
Módulo 3	"Voz no trabalho docente"
Conteúdo	Neste módulo, os professores puderam ver que na sua atividade de trabalho docente existem condições adversas tanto do ambiente físico como da organização do trabalho que podem interferir no bem-estar de sua voz como: ruído, poeira e pó de giz, produtos químicos de limpeza, ventiladores e ar-condicionado, número excessivo de alunos por classe, reformas na escola, excesso de trabalho, violência e indisciplina.
Perguntas do Fórum	1ª. Você se percebeu em alguma das situações citadas nesse módulo? O que você acha que pode ser feito para tentar mudar as situações do ambiente físico e da organização do trabalho que podem estar prejudicando a saúde dos trabalhadores de sua escola? 2ª. Na sua escola tem CIPA? Se sim, ela é atuante? O que tem feito? Se não, você acha interessante a ideia da CIPA? Por quê?
Módulo 4	"Corpo, postura e voz"
Conteúdo	Esse módulo destaca a importância de termos uma boa postura corporal, principalmente durante a jornada de trabalho para evitar lesões. Consiste ainda, de algumas práticas de alongamento que facilitam a emissão vocal.
Perguntas do Fórum	1ª. Você percebe alguma parte mais tensa no seu corpo durante sua atividade profissional? O que você tem feito para melhorar? 2ª. Dos exercícios apresentados nesse módulo, qual ou quais você colocou em prática? O que percebeu?
2º encontro presencial	Realização de exercícios correspondentes aos conteúdos abordados nos módulos 1 a 4, com esclarecimento de dúvidas.
Módulo 5	"Respiração"
Conteúdo	Neste módulo, é possível aprender sobre a importância da respiração para o organismo e para a produção da voz. O ciclo respiratório é composto por duas fases: Inspiração que é a entrada de ar nos pulmões, e se dá pela contração do diafragma e dos músculos intercostais; Expiração que é a saída do ar e nela acontece o relaxamento do diafragma e dos músculos intercostais.
Perguntas do Fórum	1ª. Você já havia prestado atenção na maneira como respira? Já notou alguma alteração na sua respiração? 2ª. Dos exercícios apresentados na apostila, qual ou quais você já colocou em prática? Como foi?
Módulo 6	"Articulação/ Ressonância"
Conteúdo	Quando falamos, transformamos o som da voz em palavras por meio da articulação, isso favorece a projeção vocal. Neste módulo, os professores puderam aprender que para uma voz mais agradável e sem esforço é preciso usar as cavidades ressoadoras (nariz, boca e faringe) de forma equilibrada.
Perguntas do Fórum	1ª. Como você percebe sua articulação? Percebe alguma alteração ao emitir algum som, vogal ou consoante? 2ª. Ao fazer os exercícios de articulação propostos, o que você percebeu? E ao fazer os exercícios de ressonância?

1º encontro presencial	Apresentação do funcionamento do curso assim como informações sobre o uso da ferramenta Moodle.
Módulo 7	"Expressividade"
Conteúdo	Este módulo destaca a importância do corpo inteiro na comunicação. É o que chamamos de expressividade, que pode ser verbal (recursos da fala e da voz) e não verbal (recursos do corpo). A utilização da expressividade verbal e não verbal durante as aulas garante uma comunicação mais efetiva na atividade docente.
Perguntas do Fórum	1ª. Com relação aos recursos verbais e não verbais citados nesse módulo, quais você acha que são mais usados em sala de aula? 2ª. Qual deles prende a atenção dos alunos? Você colocou em prática os exercícios mencionados? Como foi?
Módulo 8	"Voz e emoção"
Conteúdo	Neste módulo, vemos que as emoções podem interferir no controle da respiração, no posicionamento vertical da laringe, no relaxamento das pregas vocais e dos músculos da faringe, laringe, pescoço e ombros. Todo estresse pode afetar a voz: a respiração se altera, o tom habitual varia, a articulação fica mais travada, enfim vários parâmetros ficam alterados.
Perguntas do Fórum	1ª. Você acha que fatores estressores estão presentes no seu ambiente escolar? Se sim, o que você pode fazer para minimizar o estresse? 2ª. Tem algum fator que te faz ficar estressado e que não tem a mesma influência no seu colega de trabalho?
3º encontro presencial	Realização de exercícios correspondentes aos conteúdos abordados nos módulos, com esclarecimento de dúvidas. Distribuição de marcador de livro com registro de exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal a serem realizados diariamente pelos professores.

Fonte: adaptado de Ferreira et al. (2019)¹¹. Neste momento foram inseridos os encontros presenciais

Em particular para este estudo, a sexta turma foi destacada pelo interesse em analisar o questionário apresentado para avaliação. Nesse momento, a administração da rede municipal resolveu que o curso passaria a ser oferecido para convalidação por merecimento e não mais considerado para evolução funcional, como aconteceu com as turmas anteriores.

A turma ora analisada contou com 473 inscritos e, no início do curso, efetivamente 372 professores estavam presentes. Desses, 278 responderam ao questionário antes da realização do curso e 163 após a finalização, ou seja, 115 (41,3%) professores não deram continuidade ao curso. Para a análise neste momento, também houve exclusão de um participante que não respondeu à avaliação inicial, mas apenas à final. Desta forma, restaram 162 professores, correspondendo a uma taxa de participação de 58,2% em relação ao total dos que iniciaram o curso.

Durante o curso, nos oito módulos disponibilizados semanalmente, os participantes conheceram os seguintes conteúdos: 1- O que é voz?; 2- Cuidados com a Voz; 3- Voz no trabalho docente; 4- Corpo, Postura e Voz; 5- Respiração; 6- Articulação e Fala / Ressonância e Projeção; 7- Expressividade; e Voz e Emoção ¹¹.

As oito avaliações realizadas pelos participantes traziam questões relacionadas aos conteúdos

apresentados no curso, e os encontros presenciais foram divididos da seguinte forma: no primeiro, antes da realização do curso, foi realizada a apresentação e orientação aos professores sobre a dinâmica do curso e como acessar os módulos, inseridos na referida plataforma; no segundo, exercícios corporais e vocais foram praticados; e no último encontro, ao final do curso, os conceitos e as práticas foram revistos.

No primeiro e terceiro encontro presencial foi solicitado aos professores que respondessem ao questionário com 12 questões referentes ao conhecimento que tinham sobre voz, corpo, postura, respiração, articulação/fala, ressonância, expressividade, ambiente de trabalho e hábitos do dia a dia. Esses aspectos foram abordados no curso e as questões, portanto, serviram para avaliar o conhecimento sobre eles, no início e ao final do curso. Cada questão foi acrescida de alternativas Não e Sim, e, frente à escolha da última, foi solicitado que o participante comentasse a respeito. Exemplo: Você observa seu corpo em relação à postura e tensão enquanto leciona? Se respondeu SIM, descreva o que tem observado quanto à sua postura e tensão corporal. O objetivo desse tipo de pergunta foi trazer de forma mais espontânea o que de fato cada um dos participantes tinha adquirido como conhecimento, sem induzir por meio de perguntas com alternativas. As respostas comentadas

foram categorizadas de acordo com a recorrência de conteúdo ¹². Ao questionário preenchido ao final do curso foi acrescentada uma pergunta que solicitava considerações sobre o conteúdo e tempo do curso, além de espaço para registro de observações que os participantes considerassem pertinentes.

Todos os dados foram registrados em planilha Microsoft Excel (Pacote Office). Os dados foram exportados para o software STATA versão 14 para realização de análise estatística. A análise descritiva dos dados foi feita por meio de valores absolutos e proporções para variáveis qualitativas e por meio das médias, desvios-padrão, medianas, valores mínimos e máximos para variáveis quantitativas. Para comparação sobre o conhecimento e práticas de autocuidado com a voz registrados nos dois momentos (antes e após a realização do curso), foram utilizados os testes de associação pelo qui-quadrado e exato de Fisher para variáveis categóricas. O teste

qui-quadrado foi utilizado para as variáveis em que o número de casos observados foi suficiente, e o teste exato de Fisher, nas situações em que houve ao menos uma casela com contagem esperada menor que 5 ¹³. Em todas as análises realizadas foi utilizado o nível de significância de 5%.

Resultados

Dentre os 162 professores, que realizaram o curso e responderam aos questionários, a maioria era do gênero feminino (95,7%), com até 10 anos de tempo de trabalho na profissão (52,5%), atuando na Educação Infantil (80,2%) e com vínculo empregatício principal como professor com classe definida (75,3%), sendo que 38,8% informaram permanecer 31 horas, ou mais, semanalmente, com os alunos (Tabela 1).

Tabela 1. Distribuição dos professores segundo características demográficas e funcionais (n=162).

Variáveis	n	%
Gênero		
Feminino	155	95,7
Masculino	7	4,3
Tempo na profissão		
Menos de 1 ano	4	2,5
1 a 5 anos	31	19,1
6 a 10 anos	50	30,9
11 a 15 anos	39	24,1
16 a 20 anos	29	17,9
Mais de 20 anos	9	5,6
Área de atuação		
Educação Infantil	130	80,2
Educação Fundamental I	20	12,3
Educação Fundamental II	12	7,4
Vínculo empregatício principal		
Professor com classe definida	122	75,3
Professor readaptado definitivamente	1	0,6
Professor readaptado provisoriamente	6	3,7
Professor substituto	25	15,4
Coordenador pedagógico	1	0,6
Assistente de diretor	3	1,9
Diretor	4	2,5
Horas semanais com os alunos		
até 10 horas/semana	15	9,3
de 11 a 20 horas/semana	23	14,2
de 21 a 30 horas/semana	61	37,7
de 31 a 40 horas/semana	25	15,4
mais de 41 horas/semana	25	15,4
não atuo com alunos	13	8,0

A Tabela 2 apresenta os resultados dos conhecimentos e práticas sobre bem-estar vocal comparando os dois momentos de avaliação (pré e pós curso). De maneira geral, ao iniciar o curso, dentre os 162 participantes, a maioria tinha informação de práticas e conhecimentos de bem-estar vocal, e maior destaque foi dado ao hábito de beber água durante o dia (93,8%), pensar em estratégias para melhoria do ambiente de trabalho (59,9%), saber os cuidados para manter a voz saudável (55,6%), uso de recursos de expressividade verbal e não verbal (51,9%) e a observação de interferência das emoções na voz (51,2%).

A comparação entre as fases de avaliação registrou diferença estatisticamente significativa entre

os dois momentos, com aumento de respostas no pós-curso para quase todos os aspectos trabalhados. Exceção apenas para a questão da necessidade de hidratação que, como foi dito, era de conhecimento dos participantes antes mesmo de iniciar o curso. Alguns merecem destaque: saber os cuidados para manter a voz saudável (de 55,6% para 98,8%, $p < 0,001$), saber como a voz é produzida (de 30,2% para 92,6%, $p < 0,001$), uso de recursos de expressividade verbal e não verbal (de 51,2% para 90,1%, $p < 0,001$), observação da interferência das emoções na voz (de 51,9% para 88,9%, $p < 0,001$), e pensar em estratégias para melhorar o ambiente de trabalho (de 59,9% para 87,0%, $p < 0,001$).

Tabela 2. Distribuição dos professores segundo conhecimentos e práticas sobre o bem-estar vocal e fase de avaliação (n= pré e pós-curso =162).

Conhecimentos e práticas	Resposta	Pré-curso	Pós-curso	P*
		n (%)	n (%)	
Você sabe como a voz é produzida?	Sim	49 (30,2)	150 (92,6)	<0,001(Q)
	Não	113 (69,8)	12 (7,4)	
Você sabe os cuidados para manter a voz saudável?	Sim	90 (55,6)	160 (98,8)	<0,001(F)
	Não	72 (44,4)	2 (1,2)	
Você tem o hábito de beber água durante o dia?	Sim	152 (93,8)	158 (97,5)	0,170(F)
	Não	10 (6,2)	4 (2,5)	
Você faz algum exercício de aquecimento vocal?	Sim	12 (7,4)	72 (44,4)	<0,001(Q)
	Não	150 (92,6)	90 (55,6)	
Você faz algum exercício de desaquecimento vocal?	Sim	5 (3,1)	40 (24,7)	<0,001(F)
	Não	157 (96,9)	122 (75,3)	
Você pensa em estratégias para melhorar seu ambiente de trabalho?	Sim	97 (59,9)	141 (87,0)	<0,001(Q)
	Não	65 (40,1)	21 (13,0)	
Você observa seu corpo (postura e tensão) enquanto leciona?	Sim	40 (24,7)	123 (75,9)	<0,001(Q)
	Não	122 (75,3)	39 (24,1)	
Você observa a sua respiração enquanto leciona?	Sim	27 (16,7)	112 (69,1)	<0,001(Q)
	Não	135 (83,3)	50 (30,9)	

Conhecimentos e práticas	Resposta	Pré-curso	Pós-curso	P*
		n (%)	n (%)	
Você observa sua articulação e fala enquanto leciona?	Sim	30 (18,5)	113 (69,8)	<0,001(Q)
	Não	132 (81,5)	49 (30,2)	
Você observa a ressonância da sua voz enquanto leciona?	Sim	14 (8,6)	73 (45,1)	<0,001(Q)
	Não	148 (91,4)	89 (54,9)	
Você usa recursos de expressividade verbal e não verbal enquanto leciona?	Sim	83 (51,2)	146 (90,1)	<0,001(Q)
	Não	79 (48,8)	16 (9,9)	
Você observa a interferência das emoções em sua voz?	Sim	84 (51,9)	144 (88,9)	<0,001(Q)
	Não	78 (48,1)	18 (11,1)	

Dentre os participantes, 97 informaram pensar em estratégias para melhorar o ambiente de trabalho, na coleta de dados realizada antes de iniciar o curso. Foram registradas 18,6% respostas positivas a essa questão, porém muitas sem detalhamento do aspecto a ser melhorado, sendo a mais frequente a melhoria da relação sinal/ruído (69,1%). Na avaliação pós-curso, 141 professores citaram pensar em

estratégias para melhorar o ambiente de trabalho, e as mais frequentemente citadas foram ainda buscar a melhoria da relação sinal/ruído (36,2%) e a reorganização do ambiente de trabalho (25,5%), ambas registrando diferença estatística significativa na comparação entre os dois momentos (<0,001) (Tabela 3).

Tabela 3. Distribuição dos professores segundo estratégias para melhorar o ambiente de trabalho e fase de avaliação (n= pré-curso= 97; pós-curso = 141).

Estratégias utilizadas	Resposta	Pré-curso	Pós-curso	p*
		n (%)	n (%)	
Buscar melhoria da relação sinal/ruído	Não	30 (30,9)	90 (63,8)	<0,001(Q)
	Sim	67 (69,1)	51 (36,2)	
Cuidar do ambiente (ventilação/umidade/pó)	Não	94 (96,9)	134 (95,0)	0,744(F)
	Sim	3 (3,1)	7 (5,0)	
Reorganização do ambiente	Não	92 (94,8)	105 (74,5)	<0,001(F)
	Sim	5 (5,2)	36 (25,5)	

* (F) = Teste exato de Fisher (Q) Teste qui-quadrado

Na Tabela 4 foram registrados os dados referentes aos temas abordados em cinco módulos (de 4 a 8). Pode-se perceber a diferença no número total de respostas antes do início do curso sempre menor, quando comparado ao registrado ao final.

Quanto aos aspectos relacionados ao corpo, nos dois momentos, os hábitos de observação citados com mais frequência foram a percepção de má postura, tensão corporal e dor (77,5% na fase pré-curso e 74,8% na fase pós-curso) e a interferência de problemas no corpo/postura na produção vocal (10,0% na fase pré-curso e 19,5% na fase pós-curso). Não ocorreram diferenças estatisticamente significativas entre as duas fases de avaliação em nenhum dos aspectos citados.

No que se refere à respiração, na fase pré-curso, entre os 27 professores que apontaram esse aspecto, foi mais frequente a observação de presença de alterações na respiração (77,8%). Na fase pós-curso, entre os 112 professores, os apontamentos mais frequentes foram a melhor autopercepção da respiração (42,9%), o registro de alterações da respiração (40,2%) e a percepção de alterações por conta de problemas emocionais (17,9%). Na mesma tabela observa-se que ocorreu diferença estatisticamente significativa na observação da respiração entre as duas fases de avaliação.

Além do aumento das frequências de citações para a autopercepção da respiração (de 0,0% para 42,9%, $p < 0,001$), houve também para a percepção de alteração de voz/respiração por conta de problemas emocionais (de 0,0% para 17,9%, $p = 0,013$). Por outro lado, houve diminuição das frequências de citações para o registro de alterações da respiração (de 77,8% para 40,2%, $p < 0,001$) e da não percepção de diferenças no padrão respiratório (de 14,8% para 0,9%, $p = 0,005$).

Na observação da articulação/fala, 30 professores informaram esse aspecto na fase pré-curso,

e 113 na fase pós-curso. Ocorreu diferença estatisticamente significativa entre as duas fases do curso ($p < 0,001$), com registro de aumento de 6,7% para 46,0% na citação da melhora na articulação e diminuição de 36,7% para 21,2% na dificuldade para articular.

Para a observação da ressonância da voz, 14 professores informaram esse aspecto na fase pré-curso e 73 na fase pós-curso. Também ocorreu diferença estatisticamente significativa entre as duas fases do curso ($p = 0,037$), sendo que houve diminuição de 42,9% para 15,1% para registro de perceber pouca ressonância ao falar.

Quanto aos recursos de expressividade, na fase pré-curso, entre os 83 professores que apontaram esse aspecto, foi mais frequente o uso da expressividade não verbal (59,0%) e em seguida a expressividade verbal (49,4%). Na fase pós-curso, entre 146 professores, houve uma inversão, sendo mais frequente a menção ao uso da expressividade verbal (80,1%) e um pouco menos da expressividade não verbal (72,6%), com registro de diferença estatisticamente significativa entre as duas fases (uso da expressividade verbal de 49,4 para 80,1%, $p < 0,001$ e de uso da expressividade não verbal de 59,0% para 72,6%, $p = 0,035$).

Na fase pré-curso, 84 professores disseram observar a interferência das emoções em sua voz, com menção à mudança na voz (65,5%). Na fase pós-curso, entre os 144 professores que citaram esse aspecto, foi mais frequente a observação de registro de diferenças na voz frente a situações de emoção (74,3%). Na comparação entre as duas fases de avaliação, houve diferença estatisticamente significativa para a observação de menos interferência das emoções no corpo ($p = 0,001$), provavelmente por maior controle delas (14,3% na fase pré-curso para 2,1% na fase pós-curso).

Tabela 4. Distribuição dos professores segundo aspectos referentes à observação do corpo/postura, respiração, articulação/fala, ressonância, expressividade e emoções e fase de avaliação (pré e pós-curso).

Aspecto comentado	Resposta	Pré-curso	Pós-curso	p*
		n (%)	n (%)	
Observa má postura, tensão corporal e dor	Não	9 (22,5)	31 (25,2)	0,730 (Q)
	Sim	31 (77,5)	92 (74,8)	
Interferência na produção vocal	Não	36 (90,0)	99 (80,5)	0,229 (F)
	Sim	4 (10,0)	24 (19,5)	
Observa alterações da respiração	Não	6 (22,2)	67 (59,8)	<0,001 (Q)
	Sim	21 (77,8)	45 (40,2)	
Melhora da autopercepção da respiração	Não	27 (100,0)	64 (57,1)	<0,001 (F)
	Sim	0	48	
Alteração da voz/respiração por conta da questão emocional	Não	27 (100,0)	92 (82,1)	0,013 (F)
	Sim	0 (0,0)	20 (17,9)	
Observa articulação / fala	Dificuldade de articulação	11 (36,7)	24 (21,2)	<0,001 (F)
	Melhora na articulação	2 (6,7)	52 (46,0)	
	Não observa diferenças	12 (40,0)	19 (16,8)	
	Não específica	5 (16,7)	18 (15,9)	
	Pouca ressonância	6 (42,9)	11 (15,1)	
Observa ressonância da voz	Não observa alteração	2 (14,3)	8 (11,0)	0,037 (Q)
	Novas adaptações	2 (14,3)	35 (47,9)	
	Não específica	4 (28,6)	19 (26,0)	
Usa expressividade verbal	Não	42 (50,6)	29 (19,9)	<0,001 (Q)
	Sim	41 (49,4)	117 (80,1)	
Usa expressividade não verbal	Não	34 (41,0)	40 (27,4)	0,035 (Q)
	Sim	49 (59,0)	106 (72,6)	
Observa interferência na voz	Não	29 (34,5)	37 (25,7)	0,156 (Q)
	Sim	55 (65,5)	107 (74,3)	
Observa interferência no corpo	Não	72 (85,7)	141 (97,9)	<0,001 (F)
	Sim	12 (14,3)	3 (2,1)	
Observa ou busca melhorias	Não	84 (100,0)	140 (97,2)	0,299 (F)
	Sim	0 (0,0)	4 (2,8)	

Por fim, a Tabela 5 apresenta as respostas dos 162 participantes quando questionados se indicariam o curso para algum colega (71,0%), se obtiveram novos conhecimentos sobre a voz (95,7%)

e se consideraram o tempo do curso suficiente (97,5%). Poucos mencionaram ainda ter dúvidas não esclarecidas (4,3%) e dificuldades de acesso aos módulos (5,6%).

Tabela 5. Distribuição dos professores segundo respostas registradas quanto a avaliação do curso ao final do treinamento (n=162).

Questão	Resposta	n	%
Você indicaria o curso para algum colega?	Sim	115	71,0
	Não	47	29,0
Você obteve conhecimentos sobre voz que desconhecia?	Sim	155	95,7
	Não	7	4,3
O tempo proposto foi suficiente?	Sim	158	97,5
	Não	4	2,5
Você teve dúvidas em relação a assuntos da voz que não foram esclarecidas?	Sim	7	4,3
	Não	155	95,7
Você teve dificuldade nas questões de acesso?	Sim	9	5,6
	Não	153	94,4

Discussão

A caracterização da amostra é semelhante à encontrada em pesquisas que analisaram os participantes das quartas e quintas turmas do mesmo curso ora analisado¹⁴. Nos três levantamentos, os dados evidenciam que a maior procura pelo curso “Promovendo o Bem-Estar Vocal do Professor” é de mulheres que lecionam na educação infantil e têm classe definida.

Os resultados apontam que dentre os diversos conteúdos relacionados aos cuidados com a voz, os participantes, antes de iniciarem o curso, tinham mais conhecimento sobre a importância da hidratação. Provavelmente isso se deve ao fato de frequentemente esse aspecto ser abordado em ações de promoção de saúde ou prevenção do distúrbio de voz e em processos de reabilitação realizados pelos fonoaudiólogos^{15,16}.

Além disso, essa informação é muito veiculada na mídia em geral, por ocasião das campanhas de voz, em comemoração ao Dia Mundial da Voz, realizadas no dia 16 de abril de cada ano¹⁷, e mesmo constar em diferentes sítios quando se pergunta “o que faz bem para a voz”.

Os exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal, por exemplo, foram muito debatidos durante o curso, com explicações detalhadas dadas on-line pelos tutores e, ainda, realizados em dois dos três encontros presenciais. Contudo, apesar do

registro de diferença significativa entre o momento pré e pós curso, poucos registraram incorporação desse hábito no seu dia a dia

A literatura descreve que o aquecimento e desaquecimento vocal apresentam efeitos positivos na percepção dos que realizam tais práticas e devem ser ensinados com o intuito de prevenir alterações vocais¹⁸.

Essa prática, assim como a de outros exercícios, tem sido discutida pelo grupo gestor que tem se preocupado em enfatizar a necessidade da realização dos mesmos, diariamente^{17,18}. Cabe destacar que o ensino à distância limita a apresentação de muitas dessas práticas, que mesmo na modalidade presencial são, muitas vezes, de difícil entendimento por parte dos sujeitos, e os gestores têm buscado apresentar a cada turma diferentes estratégias (inserção de desenhos e vídeos).

No que se refere aos exercícios de ressonância, por exemplo, por se tratar de um aspecto mais difícil de ser percebido, mesmo com o suporte de vídeos, no segundo encontro (realizado após a apresentação de três módulos), foram revistos; contudo, por não ser obrigatório, poucos professores compareceram. No último encontro presencial muitos professores ainda não apresentavam a percepção da ressonância, contudo, em função do número grande de participantes não foi possível dar atenção individualizada. Tais fatos levam à conclusão de que

dentre as práticas, as de ressonância são as mais difíceis de serem aprendidas no curso.

Ressalta-se, ainda, que os gestores devem encontrar formas de, além de acompanhar a realização dos exercícios de forma processual durante o curso, também buscar formas de realização após seu término. É comum, frente à participação em um curso, uma prática ser realizada, mas não ser incorporada, deixando de ser feita depois de um tempo. Estudos que analisem o *follow up* de conhecimentos adquiridos numa intervenção devem ser sempre incentivados, para garantir a real efetividade da ação. Em estudo que comparou o conhecimento adquirido por duas turmas (a quarta e a quinta), após seis e doze meses de término do curso ora analisado ¹⁴, a autora concluiu que os aspectos aprendidos, e que se mantiveram após esse tempo, foram referentes ao autocuidado vocal de não gritar, necessidade de hidratação e menção à realização de alguns exercícios vocais.

Sugere-se, frente à facilidade atualmente de registro com recurso de utilização de celular, solicitar aos participantes das próximas turmas, o envio da realização dos exercícios, para acompanhamento por parte dos tutores, não ficando restrito apenas ao registro gráfico, que inclui as dificuldades encontradas.

Outro aspecto a ser destacado é o fato de quase 60% dos professores ter iniciado o curso com conhecimento sobre a situação inadequada do ambiente em que estão inseridos. Na Fonoaudiologia, e mesmo na Psicologia, quando pesquisadores se debruçam sobre as questões relacionadas à Saúde do Trabalhador, tem evidenciado o precário contexto de trabalho em que o professor está inserido, considerando os fatores do ambiente e da organização do trabalho, fato que resulta em crescente número de casos de distúrbio de voz e transtornos mentais nessa categoria profissional ¹⁹⁻²¹.

Na comparação entre os dois momentos – pré e pós realização do curso – percebe-se que houve um aumento de registro significativo quanto à percepção de que há relação entre o ruído presente em sala de aula e o uso da voz. Essa relação é antiga e, frequentemente, pesquisas têm apontado para isso ^{22, 23}. Cabe destacar que a questão do ruído deve ser priorizada ao se planejar a construção de uma escola. Contudo, isso é complexo, pois a necessidade de se manter um ambiente ventilado vai na direção contrária à presença de ruído, uma vez que quanto mais aberto e ventilado for um determinado

local, maior a possibilidade de registro de ruído. A própria estrutura do ambiente, com atenção para os materiais utilizados na construção da escola e salas de aula, pode determinar maior presença de ruído ²⁴.

Os participantes, antes da realização do curso, citaram perceber má postura, tensão corporal e dor, e o registro foi em maior número depois da conclusão do curso, provavelmente por terem sido trabalhados para a autopercepção do corpo. A prevalência de sintomas osteomusculares em professores tem sido discutida como mais um fator que compromete a qualidade de vida desses trabalhadores ²⁵. O grupo gestor responsável pelo curso, preocupado com essa questão incorporou, entre seus integrantes, discente e docente do curso de Fisioterapia da PUC-SP que puderam auxiliar na melhor elaboração do módulo que discute essas questões. Isso se deu por ocasião do curso oferecido à quarta turma ¹¹. Percebe-se, contudo, pelos resultados, que as estratégias que envolvem a autopercepção e principalmente o trabalho corporal necessitam ainda de maior atenção.

A proposta do curso é estimular a reflexão entre os participantes sobre a importância da autoavaliação, do autocuidado, para o desenvolvimento do processo emancipatório do sujeito, permitindo uma análise crítica sobre suas ações e a possibilidade de mudanças, não apenas individuais, mas que possam contar com a participação do coletivo ²⁶. Nessa direção, em um dos módulos, questões relacionadas à organização e funcionamento da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA) são discutidas e estimuladas como possível solução para alguns dos problemas relacionados a fatores de risco presentes no ambiente e organização do trabalho.

Apesar da meta a ser atingida ser complexa, percebe-se pelas respostas dos participantes, que o grupo pesquisado, ao contar com a estratégia da educação à distância, modalidade essa que tem estado cada vez mais presente na educação ²⁷⁻²⁹ principalmente nas direcionadas a saúde ²⁸, conseguiu adquirir conhecimento a respeito das informações que foram planejadas.

Contudo, considerando o objetivo desta pesquisa - avaliar o conhecimento referente ao autocuidado sobre a voz – foi possível organizar, com os resultados registrados, três categorias, que podem auxiliar o grupo gestor no planejamento do curso a ser oferecido a próximas turmas. São elas: 1- aspectos que foram mencionados no momento pós-curso por um número bem maior de partici-

pantes e que apresentaram diferença estatística significativa quando comparado ao momento pré-curso; 2- aspectos em que houve uma diferença estatística significativa, mas com um número ainda pequeno de sujeitos que fizeram menção, ou seja, houve um aumento, mas ainda poucos participantes fizeram referência; e, finalmente, 3- aspectos que foram pouco mencionados tanto antes como depois, e que, portanto, devem ser revistos quanto à sua apresentação no curso.

Percebe-se que na primeira categoria ficaram inseridos aspectos decorrentes de um saber adquirido por parte dos participantes que, depois de realizarem o curso, conseguiram falar espontaneamente mais sobre eles. Pode-se concluir que o curso propiciou a eles conhecimento sobre: como a voz é produzida; alguns cuidados que devem ser considerados para manter a voz; estratégias para melhorar o ambiente de trabalho, com destaque para as questões que envolvem a presença do ruído; a importância de observar o corpo, a respiração e a articulação enquanto lecionam; a importância do uso de recursos de expressividade verbal e não verbal enquanto ministram suas aulas, e eles ainda observaram menos interferência das emoções no corpo depois de concluído o curso.

Da segunda categoria fazem parte as atividades que dependem de serem colocadas em prática, como a realização de exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal e os de ressonância, que foram praticados por um número de sujeitos aquém do que era esperado.

Finalmente, na última, ficaram as questões relacionadas à interferência do corpo, postura, e das emoções na voz, pois foram pouco mencionadas e não registraram diferença estatística significativa.

Para entender melhor essas categorias, o referencial teórico proposto por Zabala foi trazido para respaldar a análise³⁰. Esse autor discute a questão de conteúdos a serem aprendidos, e estabelece a classificação desses em conteúdos conceituais (o que se deve saber), procedimentais (o que se deve saber fazer) e atitudinais (os que vêm a ser incorporados ao dia a dia do sujeito). Ao relacionar as categorias acima apresentadas, pode-se dizer que a maioria dos aspectos presentes na primeira são conteúdos conceituais, ou seja, os participantes terminaram o curso sendo sensibilizados pela apresentação de vários conceitos e, portanto, tiveram o entendimento do que pode auxiliar no bem-estar vocal.

A segunda e terceira categorias, porém, estão atreladas aos conceitos procedimentais, ou seja, os participantes foram apresentados a diferentes estratégias para realizarem exercícios específicos relacionados ao corpo, respiração, ressonância e de aquecimento e desaquecimento vocal, e, embora a diferença significativa tenha sido registrada, para alguns desses aspectos não houve adesão a essas tarefas pela maioria dos participantes. É evidente que, se essa etapa não foi cumprida, o registro da incorporação dessas práticas no dia a dia dos participantes (atitudinal) seria improvável.

Mesmo o curso tendo atingido seu objetivo no que se refere a sensibilizar os professores quanto às questões vocais, com avaliação positiva dos participantes que disseram que obtiveram novos conhecimentos sobre a voz e que indicariam o curso para algum colega, as reflexões trazidas nesta análise devem ser consideradas, até porque há, por parte do grupo gestor, a preocupação de realizar ajustes a cada finalização de uma turma^{4,11}. O tempo do curso foi considerado suficiente para a quase totalidade dos participantes, embora seja necessário rever a alta porcentagem de desistência (41,3%).

Para finalizar, dois aspectos merecem destaque. O primeiro vai à direção da necessidade do acompanhamento dos tutores que fazem a intermediação entre o conteúdo e a prática, uma vez que eles podem ser responsáveis pela maior participação e, conseqüentemente, melhor desempenho dos participantes de um curso oferecido na modalidade à distância. A participação efetiva dos que assessoraram a turma ora analisada pode ser analisada no registro de poucos participantes terem apresentado dúvidas em relação a questões que não foram esclarecidas ou terem tido alguma dificuldade de acesso ao curso. Saber discutir com o grupo à distância, fomentar novos desafios, buscar entender as dificuldades dos participantes são alguns dos aspectos que fazem parte da função de um tutor⁵.

A segunda anuncia que, frente à capacitação intensiva para o uso de plataformas on-line, impostas pelo advento da pandemia da COVID-19, certamente novas possibilidades serão incorporadas na oferta deste curso às próximas turmas, que devem incorporar estratégias de acompanhamento dos professores, uma vez que o acúmulo de tarefas certamente levará, não ao esquecimento das informações apresentadas, mas à dificuldade em colocar em prática o que foi trabalhado, quer no contexto individual, quer no coletivo.

Conclusão

Os professores que participaram do curso “Promovendo o Bem-Estar Vocal do Professor”, em sua maioria, foram sensibilizados, obtendo maior conhecimento sobre a produção da voz e autocuidado. Alguns ajustes devem ser feitos na oferta deste curso a próximas turmas, quanto à realização e incorporação no dia a dia de diferentes exercícios apresentados.

Referências bibliográficas

1. Fernandes GCPS, Vandenbergue L. O estresse, o professor o trabalho docente. *Revista Labor*. 1 (19), p.75-86, 2018. Doi: <https://doi.org/10.29148/labor.v1i19.39549>
2. Borrego MCM, Behlau M. Mapeamento do eixo condutor da prática fonoaudiológica em expressividade verbal no trabalho de competência comunicativa. *CoDAS*. 2018; 30 (6): 1-4. Doi: <https://doi.org/10.1590/2317-1782/20182018054>
3. Barbosa LAR, Guimarães DHF, Arantes ES. Teachers’ Self-Referred Chronic Dysphonia Associated Factors. *Rev Fund Care*. 2019; 2 (11): 411-16. Doi: 10.9789/2175-5361.2019.v1i11.411-416
4. Pompeu ATS, Ferreira LP, Trenche CB, Souza TT, Esteves AO, Giannini SSP. Bem-estar vocal de professores: uma proposta de intervenção realizada à distância. *Distúrbios Comum*. 2016; 28(2): 350-62.
5. Almeida AJL. As trajetórias da Educação a Distância. O Adjunto: *Revista Pedagógica da Escola de Aperfeiçoamento de Sargentos das Armas*. 2019; 6(1): 31-3.
6. Durli Z, Archer AB, Gomes DE, Espindola MBD, Borgato AF. Sistema de autoavaliação de cursos de licenciatura na modalidade de Educação a Distância. *Avaliação (Campinas)*. 2018; 23(2): 350-71. DOI:<https://doi.org/10.1590/S1414-40772018000200005>
7. Lima MAM, Souza AMC, Batista BTBB, Cunha LARC. Percepção da avaliação da formação dos docentes do ensino médio das escolas da regional I em tecnologias digitais. *REGAE: Rev. Gest. Aval. Educ*. 2019; 8(17):1-9. DOI: <https://doi.org/10.5902/2318133831919>
8. Primov-Fever A, Roziner I, Amir O. Songbirds Must Sing: How Artistic Voice Users Perceive Their Voice in Times of COVID-19. *J. Voice*. 2020. DOI: 10.1016/j.jvoice.2020.07.030
9. Siqueira LTD, Master APS, Silva RLF, Moreira PAM, Vitor JS, Ribeiro VV. Vocal self-perception of home office workers during the COVID-19 pandemic. *J Voice*. 2020; 31:S0892-1997(20)30407-0 DOI: 10.1016/j.jvoice.2020.10.016
10. Cantarella G, Barillari MR, Lechien JR, Pignataro L. The Challenge of Virtual Voice Therapy During the COVID-19 Pandemic. *J Voice*. 2020. Doi: 10.1016/j.jvoice.2020.06.015
11. Ferreira LP, Souza R, Burti J, Pereira M, Giannini SPP, Pereira T, Castro B. Intervenção fonoaudiológica com professores: análise de uma proposta realizada à distância. *Distúrb Comum*. 2019; 31(2): 234-45. DOI: <https://doi.org/10.23925/2176-2724.2019v31i2p234-245>
12. Bardin L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições; 1977.
13. Menezes RX. Métodos para contagens. In: Massad E, Menezes RS, Silveira PSP, Ortega NRS. *Métodos quantitativos em medicina*. 1. ed. Barueri: Editora Manole Ltda. 2004. 319-35.
14. Ferreira RM. Bem-estar vocal de professores: aquisição de conhecimentos em ação oferecida na modalidade à distância. *Dissertação (Mestrado em Fonoaudiologia) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo*. 2018.
15. Cortez PA, Souza MVRD, Amaral LO, Silva LCAD. A saúde docente no trabalho: apontamentos a partir da literatura recente. *Cad Saúde Colet*. 2017; 25(1):113-122. Doi: <https://doi.org/10.1590/1414-462X201700010001>
16. . Santana ER, Araújo TM, Masson MLV. Autopercepção do efeito da hidratação direta na qualidade vocal de professores: um estudo de intervenção. *Rev. CEFAC*. 2018; 20(6): 761-69. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-021620182068418>
17. Dornelas R, Servilha EAM, Giannini SPP, Ferreira LP. Voice Campaigns in Brazil: Effective Practices in Health Education. *J Voice*. 2017; 31:116.e7-116.e12. doi: 10.1016/j.jvoice.2016.03.008
18. Behlau M, Pontes P, Moreti F. *Higiene vocal: Cuidando da voz*. Thieme Revinter Publicações LTDA, 2018.
19. Ornellas SPH, Anunciato RMM, Costa AM. Formação continuada e identidade profissional na voz de docentes do Brasil e de Portugal. *Rev. FAEEBA –Ed. e Contemp*. 2019; 28(55): 202-20. DOI: <http://dx.doi.org/10.21879/faceba2358-0194.2019.v28.n55.p202-220>
20. Mota AFB, Giannini SPP, Oliveira IB, Paparelli R, Carmo RD, Ferreira LP. Voice Disorder and Burnout Syndrome in Teachers. *J Voice*. 2018; 581-86. doi: 10.1016/j.jvoice.2018.01.022
21. Lopes-Borges S, Santos C, Saraiva A, Pocinho M. Avaliação de Fatores de Risco Psicossociais: Estudo com docentes do ensino superior. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*. 2018; 4 (1): 22-33. DOI:10.31211/rpics.2018.4.1.54
22. Gomes NR, Medeiros AM, Teixeira LC. Autopercepção das condições de trabalho por professores de ensino fundamental. *Rev CEFAC*. 2016; 18 (1): 167-73. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-021620161819515>
23. Couto AL, Ramos MFH, Garcia LA. Saúde do Professor: Análise de conteúdo de artigos científicos. *Revista Cocar*. 2019; 13(27): 685-707.
24. Bernardes M, Vergara LGL, Martins MS. A arquitetura da sala de aula sob a ótica dos usuários. *Rev projetar*. 2020; 5(1): 49-61. DOI: <https://doi.org/10.21680/2448-296X.2020v5n1ID19126>
25. Carvalho AJFP. Qualidade de vida e sintomas osteomusculares relacionados ao trabalho em professores do ensino fundamental. *Fisioterapia Brasil*. 2018; 7(4): 279-84. DOI: <https://doi.org/10.33233/fb.v7i4.1916>
26. Giannini SPP, Karmann DF, Isaías FM, Brauko CC, Augusto ACB. Programa de voz do hospital do servidor público municipal de São Paulo – Experiência de Atendimento em Grupos Terapêuticos. *Distúrbios de Voz Relacionados ao trabalho: Práticas Fonoaudiológicas*. Organizadoras: Ferreira lp, Silva MAA, Giannini SPP. 1ª Ed. São Paulo: Editora Roca; 2015.
27. Vendruscolo MI, Behar PA. Investigando modelos pedagógicos para educação a distância: desafios e aspectos emergentes. *Educação (Porto Alegre)*. 2016; 39 (3): 302-11. DOI: <https://doi.org/10.15448/1981-2582.2016.3.20666>



28. Goebel DK, Carlotto MS. Preditores da autoavaliação da Saúde Geral em docentes de Educação a Distância. RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia. 2019; 22(1): 309-23. DOI: <https://doi.org/10.5944/ried.22.1.21885>
29. Tambosi SSV, Trentin L, De Souza-Domingues MJ, Parisotto. A influência dos recursos didáticos, da equipe instrucional e da autoavaliação discente nos cursos a distância. Revista Gestão Universitária na América Latina-GUAL. 2019; 12(1): 228-48. DOI: <https://doi.org/10.5007/1983-4535.2019v12n1p228>
30. Zabala A. Práticas Educativas – como ensinar. São Paulo: Artmed. 1998.