

SAÚDE VOCAL E O PROFESSOR DE ENSINO FUNDAMENTAL DO PRIMEIRO AO QUINTO ANO

Autora: Conceição de Maria Aguiar Costa Melo

Mestre – Fonoaudióloga
Docente na Faculdade Pitágoras de Imperatriz
conceicaoaguiar@oi.com.br

Coautora: Camila Trigueiro de Lima

Engenheira de Alimentos - Especialista em Segurança do Trabalho
Faculdade Pitágoras de Imperatriz-MA. Camila.trigueiro@kroton.com.br

Resumo

As ações educativas em saúde podem capacitar indivíduos e grupos na construção de novos conhecimentos, conduzindo a uma prática consciente de comportamentos preventivos ou de promoção da saúde. Essas ações ampliam as possibilidades de controle das doenças, de reabilitação e de tomada de decisões que favoreçam uma vida saudável. Para promover saúde vocal ou prevenir alterações vocais em professores também é importante mencionar a importância de ações educativas em prevenção, estruturadas de modo a mudar hábitos e aprimorar os mecanismos de produção da voz, e estratégias de promoção à saúde que enfatizem mudanças nas condições de vida e trabalho. Diante desta problemática, houve o interesse de determinar aspectos relacionados ao uso da voz em professores. Assim, este projeto tem como proposta norteadora a de viabilizar a educação em saúde, a comunicação e a intervenção em grupo no universo escolar.

Palavras – Chave. Voz. Professor. Saúde

1 INTRODUÇÃO

A voz se faz presente nos processos de socialização humana, de acordo com Penteado e Bicudo-Pereira (2003) é um dos componentes da linguagem oral e da relação interpessoal, produzindo impactos na qualidade de vida dos sujeitos, especialmente daqueles que fazem o uso da voz falada e/ou cantada em sua profissão. É um elemento importante na viabilização da docência, sendo por muitas vezes a principal forma de comunicação, dependendo do grau de escolaridade que irar-se lecionar.

Dizer que os professores sofrem com problemas de voz não é uma novidade. Parece haver um consenso na sociedade de que essa categoria profissional está mais vulnerável a distúrbios no que diz respeito à saúde vocal. Ficar rouco por um período é para os próprios docentes algo corriqueiro, decorrente de sua rotina de trabalho.

Em uma pesquisa inédita realizada desde 2003, o jornalista Takahashi do portal folha de São Paulo (2006) destaca que 63% dos professores têm problemas na voz, sendo os sintomas mais apontados pelos docentes no levantamento: garganta seca (51,7%), rouquidão (35,1%) e pigarro (35,1%). Tais dados ainda se agravam a outros fatores como: carga horária intensa, turmas numerosas, classes sem preparo acústico e falta de conhecimento técnico do uso da voz.

Portanto, constata-se que a docência exige grande demanda da voz sendo observada uma série de problemas vocais entre os que a exercem.

2 JUSTIFICATIVA

As ações educativas em saúde podem capacitar indivíduos e grupos na construção de novos conhecimentos, conduzindo a uma prática consciente de comportamentos preventivos ou de promoção da saúde. Essas ações ampliam as possibilidades de controle das doenças, de reabilitação e de tomada de decisões que favoreçam uma vida saudável.

Para promover saúde vocal ou prevenir alterações vocais em professores também é importante mencionar a importância de ações educativas em prevenção, estruturadas de modo a mudar hábitos e aprimorar os mecanismos de produção da voz, e estratégias de promoção à saúde que enfatizem mudanças nas condições de vida e trabalho.

Diante desta problemática, houve o interesse de determinar aspectos relacionados ao uso da voz em professores. Assim, este projeto tem como proposta norteadora a de viabilizar a educação em saúde, a comunicação e a intervenção em grupo no universo escolar.

3 OBJETIVOS

- Proporcionar educação em saúde para o ambiente escolar referente aos cuidados vocais do professor de ensino fundamental do primeiro ao quinto ano;
- Elaborar estratégias de intervenção em saúde vocal;
- Estimular um trabalho preventivo com os professores.

4 DESENVOLVIMENTO

A voz é um dos principais instrumentos de trabalho dos professores e, assim estará cumprindo sua função quanto melhor for projetada e quanto mais adequada for sua intensidade. No entanto, essa projeção adequada ao ambiente de trabalho exige adaptações corretas para que não ocorram prejuízos dos órgãos fonoarticulatórios. Sabe-se que essa adaptação nem sempre é conseguida, e temos, então, os inúmeros casos de disfonias em professores, afetando as carreiras e deixando muitas dúvidas sobre os fatores que possam estar prejudicando a estabilidade da qualidade vocal nessa classe de profissionais. (Dragone e Behlau, 2001).

O uso incorreto da voz é geralmente favorecido pela falta de conhecimento sobre a produção vocal, pela ausência de noções básicas sobre a voz e as possibilidades do aparelho fonador, o que pode levar o indivíduo a ausentar-se do trabalho ou até mesmo deixar de exercer sua profissão.

Zambon e Behlau (2009) apontam que a realidade mostra que há muito a ser feito quando o assunto é o da voz do professor: estudos que deem base científica para o desenvolvimento de projetos e criação de programas que forneçam orientação e terapia, quando necessário.

A forma como o professor avalia sua voz, o conhecimento que tem dela e de como manejá-la no trabalho, além de seus hábitos vocais tem interessado a muitos pesquisadores. Nas ações em saúde vocal docente é preciso ampliar a percepção e análise dos determinantes do processo saúde-doença vocal de professores, deslocando o eixo patologia/tratamento para saúde/promoção e incorporando os aspectos do cotidiano e da qualidade de vida que relacionam-se à voz e à saúde vocal (Penteado, 2003; Grillo, 2004).

O problema vocal principal nas escolas é o hiperfuncionamento vocal, que pode levar a alguns distúrbios funcionais da voz, como disfonia funcional, nódulos e pólipos. Hiperfuncionamento vocal é o envolvimento de força muscular e esforço excessivo nos sistemas da respiração, vocalização e ressonância. De acordo com (Boone e Mc Farlane 2003).

5 METODOLOGIA

Levando-se em consideração que o presente estudo tem como objetivo esclarecer a respeito da saúde vocal dos professores do ensino fundamental do primeiro ao quinto ano.

O programa será composto por: palestras de sensibilização sobre saúde vocal, intervenção preventivo-terapêutica em grupo e carta de recomendações aos gestores sobre melhoria das condições estruturais que potencializará a saúde vocal.

As palestras sobre saúde vocal têm o propósito de sensibilizar a classe estudantil, bem como todo o corpo escolar sobre a importância da voz no processo de aprendizagem e bem estar do espaço escolar.

6 RESULTADOS ESPERADOS

- 80% dos professores, gestores e estudantes serão orientados sobre saúde vocal.
- 80 % dos professores continuarão praticando exercícios vocais para fortalecer a voz.
- 50% das salas de aula melhoraram os ruídos advindos das fontes externas e da escola.
- 80% das docentes melhorarão seu desempenho profissional
- Redução da ardência na garganta, rouquidão, pigarro e esforço ao fala e melhoria na qualidade vocal.

7 CONCLUSÃO

Para o desenvolvimento da intervenção junto com os professores, será organizados grupos, onde serão realizados 6 oficinas quinzenais de 1 hora e 30 minutos, na biblioteca e na sala de vídeo da escola, todos coordenados pela mesma fonoaudióloga com utilização de recursos áudio visuais, apresentação oral e diálogo entre os participantes, dinâmicas de grupo e aplicação de técnicas vocais. Os encontros abordaram itens reconhecidos como fundamentais para uma fonoarticulação adequada e saudável.

A saber: noções de anatomia e fisiologia fonatória, saúde vocal (hábitos e cuidados), respiração, coordenação pneumofonoarticulatória, tensão fonatória, articulação, velocidade e modulação da fala, ressonância, projeção vocal, expressividade verbal e não verbal, aquecimento e desaquecimento vocal.

A carta de recomendação aos gestores será feita após identificar fatores de risco para a saúde dos professores, por meio de visitas as escolas e observação dos professores em atividade letiva. Assim, poderiam ser estudados, atenuados ou eliminados quando necessário. Entre eles implementar programas de aprimoramento vocal que visam fornecer subsídios para uma produção vocal mais adequada ao uso vocal intenso, exigido pela profissão.

REFERÊNCIAS

BOONE, R; MC FARLANE, D.; STEPHEN, C. **A voz e a terapia vocal**. Porto Alegre: Artmed, 1994. p. 173

PENTEADO, R. Z.; BICUDO-PEREIRA, I. M. T. Avaliação do impacto da voz na qualidade de vida de professores. **Rev. Soc. Bras. de Fonoaudiologia**, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 19-28, dez. 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rcefac/v17n1/1982-0216-rcefac-17-01-00013.pdf>> Acesso em: 01 mar. 2015.

PENTEADO, R. Z. **Aspectos de qualidade de vida e de subjetividade na promoção da saúde vocal do professor**. 2003. 219 f. Tese (Doutorado) - Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rcefac/v15n4/26.pdf>> Acesso em: 01 mar. 2015.

PINHO, S.M.R. – **Fundamentos em Fonoaudiologia. Tratando os distúrbios da voz**, Guanabara Kogan, 1998.

ZAMBON, F; E BEHLAU, M. **A voz do professor**.1. ed. São Paulo: FSC, 2009.