

RELATOS DE EXPERIÊNCIA- OFICINA DE SAÚDE VOCAL PARA PROFESSORES DO ENSINO FUNDAMENTAL DE ESCOLAS PÚBLICAS

Iara Sandra Felix Carvalho¹; Lourhana dos Santos Oliveira²; Paula Costa Martins³; Cecília Regina Galdino Soares⁴

^(1 e 2) Graduanda de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal do Maranhão – IFMA CAMPUS CAXIAS

³ Especialista em voz. Fonoaudióloga. Coordenadora do Núcleo de Saúde da Família –NASF de Aldeias Altas –MA

⁴ Mestre em Saúde da Criança e do Adolescente: Universidade Estadual do Ceará - UECE. Docente Instituto Federal do Maranhão IFMA CAMPUS CAXIAS

E- mail:

iarasandrafelix12@gmail.com
lourhannaoliveira@gmail.com
paula.costamartins@hotmail.com
cecilia.soares@ifma.edu.br

RESUMO

A saúde vocal do professor é uma ferramenta indispensável para a explanação de conteúdos na sala de aula. Contudo, ainda é inexpressivo o número de docentes que conhecem os hábitos que colaboram para uma boa saúde vocal. O mal uso de voz contribui para o aparecimento de nódulos, pólipos, edemas, dentre outras lesões de pregas vocais, patologias prejudiciais a uma boa fonação e que podem manter o professor afastado da sala de aula. Atualmente, as alterações laríngeas estão entre as patologias que mais justificam o pedido de licença para tratamento de saúde de professores. O seguinte trabalho consiste relatar a experiência de uma oficina sobre higiene vocal para professores do ensino fundamental como forma de prevenir futuras alterações vocais. A Oficina foi realizada com dez docentes da rede pública de ensino fundamental da cidade de Aldeias Altas-MA. Eles participaram de três encontros realizados quinzenalmente, onde recebiam informações sobre hábitos prejudiciais à voz e como manter uma saúde vocal atuando em sala de aula. Ao final dos três encontros, os educadores relataram a importância que a oficina trouxe para sua vida e para sua voz e os benefícios dos exercícios propostos para uma boa saúde vocal e hábitos saudáveis. Constatou-se que 90% dos professores participantes usavam sua voz de forma incorreta na sala de aula e desconheciam métodos para o aquecimento e desaquecimento vocal. Ações de saúde em educação permanente levam aos educadores noções básicas de saúde que favorecem o desempenho de suas formas sem adoecimento, evitando, assim, o aparecimento de doenças ocupacionais.

Palavras-chaves: Docente; Saúde Vocal; Fonoaudiologia.

INTRODUÇÃO

A voz humana é produzida pela vibração das pregas vocais durante a passagem do ar fornecido pelos pulmões, e quando a corrente de ar passa pela região de estreitamento das pregas vocais em posição fonatória, há vibração das mesmas e a produção sonora.

A origem da voz se dá por meio da laringe, que é localizada na região cervical do corpo humano, entre a traqueia e base da língua. A laringe possui características fibromusculares e várias

cartilagens, dentre elas a tiroide, cicloide e a epiglote, todas revestidas com as membranas mucosas, que são impulsionadas pelos músculos da laringe, onde as dobras das membranas mucosas geram as pregas vocais, localizadas na parte interna da laringe que promove, por meio dos seus movimentos, o som (voz) que efetiva a comunicação (VIEIRA et al, 2007).

O professor é um profissional facilitador e promissor do conhecimento formal, sendo seu maior instrumento de trabalho a voz. O uso inadequado da voz pode ocasionar alterações que coloca em risco a saúde e sua vida docente. É importante que o professor conheça as estruturas e funcionamento da produção vocal para efetivar uma boa comunicação e ter hábitos saudáveis relacionados à produção vocal. Pak e Behlau (2009) explicam que, apesar de alguns professores já terem conhecimento desse instrumento de trabalho, não têm bons hábitos vocais e acabam por frequentarem consultórios fonoaudiológicos com sérios problemas nas pregas vocais.

A fonoaudiologia estuda a comunicação humana, seja por linguagem oral, escrita, voz ou audição. Na área relacionada à voz busca-se o desenvolvimento de ações de prevenção primária, principalmente com grupos profissionais chamados de risco para obtenção de problemas relacionados à saúde ocasionados pela profissão. Neste rol de profissionais está o professor, que faz uso frequente da voz sem os devidos cuidados e acaba desenvolvendo alterações laríngeas. Esses problemas identificados na voz, além de comprometer a saúde do profissional, são responsáveis pela transmissão de mal ruídos no processo de produção de informações, apresentando uma voz auditivamente desagradável, que pode interferir no processo de comunicação com outras pessoas (CARRASCO, 2001).

Segundo Behlau et al. (2001a) se a voz produzida possui boa qualidade para os ouvintes e é produzida sem dificuldade ou desconforto para o falante, ela é uma eufonia. No entanto, quando apresenta uma voz ruidosa ou desconfortável, que prejudica a interação efetiva com o público é uma disfonia. O conceito de uma boa qualidade vocal vem do termo socialmente aceitável, que não interfere na inteligibilidade, intensidade, frequência, modulação ou projeção apropriadas ao sexo e idade do falante e transmite a mensagem do discurso.

Uma boa qualidade vocal para o professor é atribuída aos bons hábitos, conhecido como aquecimento vocal antes e depois de ministrar aula, ingestão de água quando leciona, principalmente em ambientes com ar condicionado, evitar comidas condimentadas e uso de pastilhas e sprays que prometem aliviar sintomas vocais, como ardência laríngea. Estes hábitos simples podem prevenir patologias de pregas vocais e preservar uma voz saudável. Segundo Santos

et al (2012) uma parcela significativa de docentes comete excessos na voz, utilizando-a desnecessariamente dentro e fora do ambiente escolar, de forma intensa e sem ater-se aos cuidados necessários para evitar o adoecimento gradativo de sua voz. Este mesmo autor também enfatiza que os professores praticam outros abusos como gritar, falar mais alto do que sua capacidade vocal, provocando desconforto nas regiões envolvidas no processo de produção da voz. Adicionalmente, os docentes ingerem pouca quantidade de água, que é considerada fator de grande importância na hidratação das pregas vocais, uma vez que a água é o elemento primordial para evitar o ressecamento do trato vocal, principalmente durante o processo de fonação intensiva e contínua, como ocorre todos os dias em salas de aula, onde o professor utiliza a voz em média por seis horas, pois a maioria destes profissionais trabalham dois turnos diariamente, com intervalos médios de duas horas entre os turnos. A junção destes fatores (ausência de ingestão de água, carga horária excessiva, abusos vocais) terminada ocasionando problemas com o maior instrumento de trabalho docente: a voz.

Os fatores acima mencionados são de cunho interno, ou seja: ocasionados pelo professor consciente ou inconscientemente. No entanto, existem outros fatores, os externos, não controlados pelos professores e que podem ocasionar alterações no trato vocal. As condições de trabalho e materiais utilizados podem favorecer o surgimento das patologias vocais, tais como: o uso de giz frequentemente, grande demanda de aluno por professor, uma estrutura de sala comprometida, carga horária excessiva, ar condicionado sem manutenção, dentre outros. GONÇALVES et al, 2005 percebeu que os fatores externos colaboram para o adoecimento vocal tanto quanto os fatores ocasionados pelo próprio professor. Em suas pesquisas sobre saúde ocupacional, desenvolvida longitudinalmente, verificou que tais fatores comprometem a frequência e permanência do professor em sala de aula, demonstrando que muitos docentes, apesar de terem desenvolvido hábitos vocais saudáveis, após orientação de profissionais de saúde, como o fonoaudiólogo e otorrinolaringologista, continuaram a apresentar alterações no trato vocal, como rouquidão, falha vocal, e garganta seca após o dia de aula. Também há registros de agravamento de doenças respiratórias nos docentes, como rinite, sinusite e asma ocasionadas por agentes externos, como mofo, quadro de giz, ausência de reverberação das salas de aula, divisórias inadequadas para separação de salas de aula, falta de manutenção de ar condicionados e ventiladores e distribuição de carga horária sem intervalos a cada duas horas de aula, visando favorecer o repouso vocal.

A disfonia, conhecida como toda alteração que comprometa a qualidade vocal, tem como características frequentes sensações de garganta seca, fadiga e rouquidão, que pode ser classificada em: disfonia funcional, orgânica e orgânico funcional (VIEIRA et al 2007).

Muitos problemas observados em sala de aula por Ghirardi e Ferreira (2008), como a disfonia, alteram o processo oral de ensino dos alunos, trazendo comprometimento da aprendizagem do educando. O problema de saúde da voz do professor implica também em saúde pública, que necessita do investimento em prevenções com acompanhamento fonoaudiológico, pois a realidade observada no âmbito escolar é que existem poucas ações dirigidas à saúde e vida do professor, que atendam suas especificidades. (GONÇALVES et al, 2005.).

No seu artigo sobre a saúde do professor Santos et al. (2012) observou que os distúrbios psíquicos e vocais são os maiores responsáveis pelo o afastamento do docente do trabalho, e que apenas (25,4%) destes procuraram atendimento médico. Uma pesquisa desenvolvida em São Paulo por Van, Claeys e Van (2010), envolvendo servidores municipais que deram entrada em pedidos de licença médica verificou que 62% das licenças são concentradas em profissões relacionadas ao ensino, como professor, educador de creche e coordenador pedagógico, e que 97% das readaptações de funções estão relacionadas aos problemas de distúrbios vocais.

METODOLOGIA

A oficina foi ministrada nos meses de maio e junho de 2017 na Escola Municipal Antonieta Castelo, Município de Aldeias Altas-Maranhão, dirigida pela fonoaudióloga do NASF – Núcleo de Saúde da Família de Aldeias Altas, a professora da disciplina de Fonoaudiologia Educacional do IFMA Campus Caxias e as alunas do curso de Ciências Biológicas do IFMA. Participaram do projeto dez professores que atuam há pelo menos cinco anos em sala de aula. Eles participaram de três encontros realizados quinzenalmente. No primeiro momento, foram expostos em slides a anatomia e fisiologia da laringe e prega vocal. No segundo encontro foi realizada uma roda de conversa sobre os maus hábitos vocais que os professores praticam antes, durante e depois das aulas que podem ocasionar alterações vocais no decorrer do tempo de trabalho. No terceiro encontro foram abordados as temáticas relacionadas à prevenção de alterações vocais e os hábitos corretos para uma voz saudável. Neste encontro foram repassados técnicas de como respirar corretamente usando diafragma, exercícios de aquecimento vocal para oferecer flexibilidade aos músculos

responsáveis pela produção vocal, preparação das pregas vocais para o uso intensivo da voz e desaquecimento vocal, que traz novamente à forma muscular relaxada. Os exercícios visam o favorecendo de uma performance mais satisfatória na sala de aula. Ao final da oficina os professores participantes foram entrevistados por meio de gravação de voz, onde relataram sobre a importância e os benefícios que obtiveram com oficina para a sua vida docente.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados obtidos na oficina foram expressos pelos 10 professores, que expuseram suas opiniões sobre a participação no projeto de saúde vocal. 100% dos professores avaliaram como satisfatória e de grande importância para os docentes ações educativas voltadas para a saúde docente. 70% relataram que nunca haviam participado de oficinas relacionadas aos cuidados com a voz e não tinham consciência da importância que os hábitos saudáveis têm para a preservação da voz e da interferência de problemas laríngeos no desempenho das aulas.

Os professores (30%) que relataram já ter conhecimento sobre o cuidado com a voz, afirmaram que, mesmo assim, não praticavam os hábitos adequados e os exercícios vocais frequentemente. Destacaram que a participação na oficina trouxe para eles uma certa responsabilidade em começar a prática de cuidar da voz, fazendo o aquecimento e desaquecimento vocal diariamente, e tomando alguns cuidados com fatores que ocasionam as alterações vocais precoces, tais como uso de comidas condimentadas, pastilhas e cafezinho nas horas do intervalo. Os docentes também afirmaram que as informações recebidas durante a oficina foram práticas e baseadas em sua realidade, o que culminou em adesão de 100% dos participantes. Os professores receberam, ainda, orientações de como aliviar a dor de garganta e remover o muco que se forma na mesma, como é feita uma lavagem com soro fisiológico para hidratar a cavidade nasal e limpar as caixas ressonâncias da voz, especialmente quando há ressecamento da mucosa nasal ou em situações de condições climáticas com baixa umidade relativa do ar, dentre outras orientações.

Figura 01: Imagem de professores praticando exercício de aquecimento vocal com Paula Martins.



Fonte: Própria autora

Figura 02: Professores praticando técnicas de respiração.



Fonte: Própria autora

É importante ressaltar que a maioria dos docentes participantes da oficina desconhecia o que fazer para manter uma qualidade vocal, sendo este um dos principais motivos que os levam ao adoecimento após os cinco primeiros anos de profissão. No entanto, é salutar destacar que outros fatores relacionados ao ambiente de trabalho, como jornada duplicada, acúmulo de funções não inerentes ao cargo de professor, jornada de trabalho diária superior a seis horas em sala de aula associado às condições ambientais de trabalho (iluminação, ventilação, condições de paredes de sala

de aula) também estão relacionados a estas alterações, levando-os a piorar o quadro de saúde vocal. (GONÇALVES; OLIVEIRA, 2016).

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que a oficina de saúde vocal foi de grande importância para os professores participantes, uma vez que se verificou que a maioria destes profissionais são desprovidos de ações em saúde pública voltadas para a promoção da saúde docente. A oficina cumpriu o papel ao que se propôs: levar os professores a adquiriram conhecimento sobre os cuidados com a sua voz, os hábitos adequados e exercícios necessários diários para uma qualidade de vida e para a explanação de conteúdos em sala de aula de uma forma que não traga prejuízos ao trato laríngeo. A oficina proporcionou, ainda, oportunidade aos discentes do curso de licenciatura Ciências Biológicas de conviver com o seu futuro local de trabalho e conhecer as boas práticas de saúde da voz antes do ingresso na sala de aula, o que colabora para uma socialização de informações enriquecedoras que acrescentarão no conhecimento na formação acadêmica como futuro docentes.

REFERÊNCIAS

BEHLAU, M. et al. Avaliação de voz. In: BEHLAU, M. **Voz: o livro do especialista**. Rio de Janeiro: Revinter. 2001.p. 85-180.

CARRASCO, M. C. O. **Fonoaudiologia empresarial: Perspectivas de consultoria, assessoria e treinamento**. São Paulo: Lovise, 2001.

PARK, K.; BEHLAU, Mara. Perda da voz em professores e não professores. **Rev. Soc. Bras. Fonoaudiol.** [online]. 2009, vol.14, n.4, pp. 463-469. ISSN 1982-0232.

GONÇALVES, C. G. O, et al. Fonoaudiologia e Saúde do Trabalhador: a questão da saúde vocal do professor. **Saúde em Revista**. Piracicaba, 7(15): 45-51, 2005. Disponível em: <http://www.ufpel.edu.br/fae/caduc/downloads/n28/artigo11.pdf>. Acesso em: 12 de Maio de 2017

GONÇALVES, G. B.; OLIVEIRA, D. A. Saúde vocal e condições de trabalho na percepção dos docentes de educação básica, **Revista da FAEEDBA – Educação e Contemporaneidade**. Salvador, v. 25, n. 46, p. 89-104, maio/ago. 2016.

VIEIRA, A. B. C., et al. Fatores causais e profilaxia da disfonia na prática docente. **Cadernos de Educação**, Pelotas, v. 28, p. 255-270, 2007.

VAN, H, E; CLAEYS, F, VAN, L, K. The impact of voice disorders among teachers: complaints, treatment- seeking behavior, knowledge of vocal care, and voice- related absenteeism. J Voice. 2010.