



CARTILHA EDUCATIVA



ESTRATÉGIAS PROTETORAS DA VOZ DOCENTE





ESTRATÉGIAS PROTETORAS DA VOZ DOCENTE

CARTILHA EDUCATIVA

**Salvador – Bahia
2019**

FICHA TÉCNICA

REALIZAÇÃO

Universidade Federal da Bahia
Departamento de Fonoaudiologia
Programa de Pós-Graduação em Saúde, Ambiente e Trabalho
Universidade Estadual de Feira de Santana
Grupo de Pesquisa Trabalho e Saúde Docente (TRASSADO)

FINANCIAMENTO

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq)
Pró-Reitoria de Extensão Universitária (PROEXT /UFBA)
Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado da Bahia (FAPESB)

ORGANIZAÇÃO E ELABORAÇÃO

Abigail Ferreira da Silva Moreno
Maria Lúcia Vaz Masson

PARCERIA

Secretaria da Educação do Estado da Bahia (SEC-BA)

COLABORADORES

Brenda Araújo Martinez
Danilo Silva Guedes Pereira
Kedryn Cerqueira Cardoso



PROEXT
PRO-REITORIA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



APRESENTAÇÃO

O distúrbio de voz relacionado ao trabalho (DVRT) é qualquer forma de desvio vocal relacionado à atividade profissional que diminua, comprometa ou impeça a atuação ou comunicação do trabalhador, podendo ou não haver alteração orgânica da laringe. (BRASIL, 2018)

O aumento do número de casos de DVRT decorre das precárias condições de trabalho na qual o profissional está exposto, gerando situações de afastamento e incapacidade laboral, além de prejuízos emocionais e financeiros.

APRESENTAÇÃO

Devido à elevada prevalência de alteração vocal em docentes, a Fonoaudiologia busca contribuir para a saúde vocal do(a) professor(a), uma das categorias profissionais que mais adoece por problemas de voz.

Esta cartilha é resultado de um trabalho de conclusão de curso em Fonoaudiologia da Universidade Federal da Bahia e foi elaborada a partir de pesquisas sobre estratégias protetoras da voz de professores(as). Sugere quatro estratégias que auxiliam a protegê-lo(a) da sobrecarga vocal no exercício docente.

É parte do projeto de extensão SIATEX/UFBA nº 8223 “Programa de Atenção à Saúde e Valorização do Professor”, realizado pelo grupo de pesquisa “Trabalho e Saúde Docente” (TRASSADO), que tem se dedicado ao estudo da saúde do(a) professor(a) no estado da Bahia. Obteve apoio financeiro da PROEXT/UFBA, CNPq e FAPESB para seu desenvolvimento.

OBJETIVOS

- A proposta desta cartilha é orientar o(a) docente sobre a importância dos cuidados com a voz, sugerindo medidas de proteção, a fim de evitar o desgaste vocal.
- Apresentar quatro estratégias de intervenção vocal, como realizá-las e de que maneira impactam sua voz.



SUMÁRIO

CONTEXTUALIZAÇÃO	7
NEBULIZAÇÃO	12
AMPLIFICAÇÃO VOCAL	17
EXERCÍCIO DE FONAÇÃO EM CANUDO COMERCIAL	23
AQUECIMENTO E DESAQUECIMENTO VOCAL	28
CONSIDERAÇÕES FINAIS	36
ONDE POSSO SER ATENDIDO?	37
REFERÊNCIAS	38

CONTEXTUALIZAÇÃO

A voz é o principal instrumento de trabalho do(a) professor(a). Diferente de outros profissionais da voz, o(a) docente apresenta uma demanda vocal intensa, o que coloca a sua profissão como um fator de risco para desenvolver disfonias (alterações vocais).

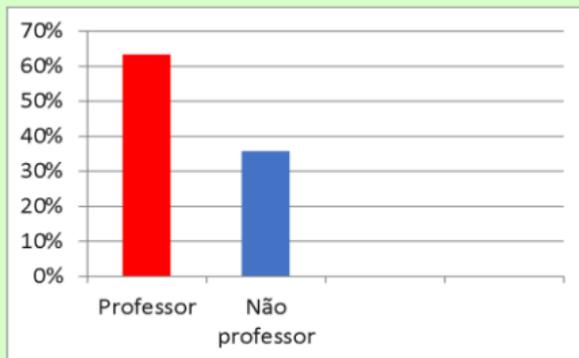


Gráfico representando o percentual de professores(as) com problemas de voz quando comparado aos não professores(as). (BRASIL, 2018)

CONTEXTUALIZAÇÃO

Quais os sinais e sintomas mais comuns?

- Rouquidão
- Cansaço ao falar
- Ardor ou dor na garganta
- Voz fraca, sem intensidade adequada quando fala
- Sensação de “bolo na garganta”
- Pigarro

Você já percebeu se tem algum desses sintomas?

Você deixa de dar importância a eles porque acredita que são passageiros?

CONTEXTUALIZAÇÃO

Quais os fatores principais para o DVRT?

Organização do Trabalho	Fatores Ambientais	Fatores Individuais
Acúmulo de atividades	Ruído elevado	Idade
Jornada de trabalho extensa	Péssimas condições de ventilação	Sexo feminino
Uso intenso da voz	Umidade	Alergias respiratórias
Ausência de locais para descanso	Acústica desfavorável	Etilismo e tabagismo
Insatisfação com o trabalho	Salas de aulas inadequadas	Alterações hormonais

CONTEXTUALIZAÇÃO

Em 2018, foi publicado o **Protocolo DVRT** pelo Ministério da Saúde. Destinado aos profissionais da rede SUS, serviços privados, serviços de saúde das empresas e serviços especializados de segurança e medicina do trabalho (SESMT), tem o objetivo de orientá-los a identificar, notificar e subsidiar as ações de vigilância em saúde do trabalhador, nos casos de DVRT e seus determinantes.

Qual importância para o profissional da voz?

O Protocolo DVRT permitirá a análise e avaliação dos problemas de voz gerados pela atividade profissional, por meio de ações de vigilância em saúde. Desta maneira, contribuirá para a realização de intervenções na fonte do problema, como fatores do ambiente e da organização do trabalho, determinantes da alteração vocal.

PARA VOCÊ, PROFESSOR(A)

Com a finalidade de proteger a voz docente de possíveis alterações ou agravos, foram desenvolvidas estratégias protetoras da voz para docentes. Esse é o caminho sugerido para que você, professor(a), possa exercer sua profissão de maneira mais segura.

Disponibilizamos quatro estratégias

1- Nebulização

2 - Amplificação da Voz

**3 - Exercício de Fonação em Canudo
Comercial**

**4 - Aquecimento e Desaquecimento
Vocal**

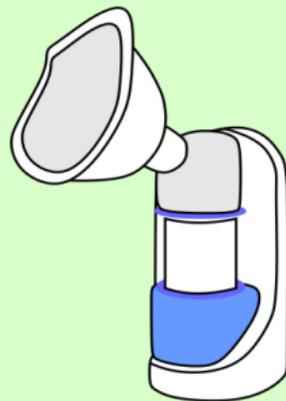
NEBULIZAÇÃO

O que é?

· A nebulização consiste em importante estratégia para proteção vocal. Realizada com soro fisiológico, apresenta efeito significativo na proteção da voz por meio da hidratação direta da laringe. As gotículas de soro promovem a lubrificação das pregas vocais, facilitando sua livre movimentação.

Qual a importância desta estratégia para a voz do professor?

· A nebulização promove melhora na qualidade vocal, facilidade ao falar e redução nas alterações vocais, propiciando menor esforço durante a fonação, redução do cansaço vocal e dos efeitos do ressecamento na garganta.



NEBULIZAÇÃO

Qual a diferença entre beber água e fazer a nebulização?

- Ambas as estratégias irão hidratar as pregas vocais. Porém, ao beber água, pouca quantidade é absorvida e distribuída pelo corpo lentamente, sendo a maior parte eliminada pela urina. Além do mais, haverá a necessidade de um tempo maior para que a voz esteja pronta para o uso intenso.
- Já na nebulização com soro fisiológico, a hidratação é mais rápida, pois age diretamente sobre o tecido das pregas vocais, deixando-as prontas e protegidas para uso prolongado, aumentando a eficiência vocal e reduzindo o desconforto durante a fonação.

NEBULIZAÇÃO

O que você precisa saber antes de realizar este exercício:

- É importante consultar um profissional (fonoaudiólogo ou médico).
- Não recomendado para pessoas hipertensas, pois requer uso de soro fisiológico.

Como fazer?

- É necessário ter um nebulizador para realizar esta estratégia.
- Higienize o equipamento, que é de uso individual.
- A nebulização deverá ser feita com 5ml de soro fisiológico (NaCL 0,9%), durante 5 minutos.



NEBULIZAÇÃO

Quantas vezes devo realizar o exercício?

- A medida de proteção deverá ser feita todas as vezes que iniciar o turno e nos intervalos das aulas. O efeito estimado é de duas horas.
- Ao finalizar, limpe o equipamento adequadamente e guarde-o em local seguro.

→ DICA: É importante evitar conversar durante a nebulização!

NEBULIZAÇÃO



Como ficará a voz depois?

- As pregas vocais ficarão umedificadas. Isso gera uma boa qualidade vocal, reduz o ressecamento da garganta e diminui os sintomas vocais.

AMPLIFICAÇÃO DA VOZ

O que é?

· É outra estratégia que visa proteger a voz das disfonias. O(a) professor(a) deve fazer uso de um microfone durante suas aulas para reduzir a sobrecarga vocal.

Qual a importância para a voz do professor?

· Com o uso da amplificação, evita-se esforço vocal, promovendo maior conforto ao falar e melhor qualidade de voz.



AMPLIFICAÇÃO DA VOZ

Qual a diferença entre usar a voz sem amplificador e com amplificador?

- **Sem amplificação da voz:** tendência a falar mais alto ou mesmo gritar ficando rouco mais facilmente; a voz cansa mais depressa, e isso influencia negativamente seu desempenho vocal durante a aula.
- **Com amplificação da voz:** a fala ficará mais clara, mais leve, sem esforço e mais confortável durante a fonação.

AMPLIFICAÇÃO DA VOZ

Como fazer?

- É necessário ter um aparelho amplificador de voz portátil (microfone com caixa de som).
- De preferência escolha um equipamento de boa qualidade (com frequência de 80Hz a 12KHz e, no mínimo, 10 watts de potência), que seja leve e permita sua livre movimentação. Afinal, sua voz merece a melhor proteção.
- Antes de começar a usar o equipamento, faça o teste de som posicionando adequadamente o microfone, ajustando-o de maneira que não cubra sua boca e regulando o volume de forma que o som da voz saia confortável e sem esforço.



CONTINUA ...

AMPLIFICAÇÃO DA VOZ



- Com o microfone bem posicionado, sugerimos que faça um teste usando palavras como “Bom dia”, “Estão me ouvindo bem?”.
- Evite abaixar a cabeça direcionando o microfone contra a caixa de som do aparelho, para evitar microfonia.
- Poderá ocorrer um estranhamento do aparelho no início. Porém, com algumas aulas, você logo se adaptará ao uso do instrumento.

AMPLIFICAÇÃO DA VOZ

- Observe se o volume do equipamento está adequado ao ambiente e se os ouvintes/alunos conseguem escutá-lo adequadamente.
- Tendo feito isso, comece a usar o microfone todas as vezes que for dar aulas, palestras, ou seja, sempre que precisar fazer uso prolongado da voz.

AMPLIFICAÇÃO DA VOZ



Como ficará a voz depois?

· A voz ficará mais clara e você sentirá maior conforto ao falar; estará mais protegido(a) de alterações vocais provocadas pela sobrecarga vocal. Seus alunos te ouvirão melhor, o que contribuirá positivamente para sua atividade profissional, favorecendo um melhor desempenho no processo ensino-aprendizagem.

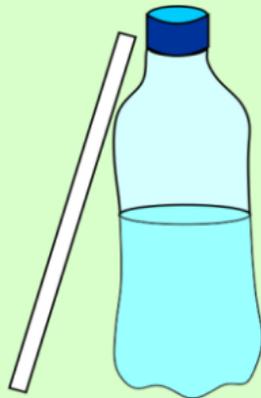
EXERCÍCIO DE FONAÇÃO EM CANUDO COMERCIAL

O que é?

· Trata-se de uma técnica na qual se assopra um canudo imerso em água. Isso permite que a laringe abaixe e as pregas vocais colidam sem muita força, produzindo um efeito de “massagem” nos músculos da laringe.

Qual a importância disso para a voz do professor?

· Além de ser de fácil acesso e baixo custo, tais exercícios permitem um bom rendimento e aumento da resistência vocal. É sugerido aos professores(as) com alta demanda de voz.



EXERCÍCIO DE FONAÇÃO EM CANUDO COMERCIAL

Pode ser qualquer canudo?

· Há diferentes tubos (de vidro, metal e silicone, por exemplo) utilizados na execução desse tipo de exercício. Devido à facilidade de acesso, optamos pelo uso do canudo comercial de plástico como alternativa ao tubo flexível de silicone quando iniciamos a pesquisa. Todos os canudos citados acima apresentam efeito protetor análogo, podendo substituir o canudo de plástico por questões ecológicas.

→ DICA: Ao usar canudo de plástico, evite aqueles muito finos (como os de refresco e refrigerante) ou muito grossos, similares aos comumente encontrados em *fast foods*.

EXERCÍCIO DE FONAÇÃO EM CANUDO COMERCIAL



Como fazer?

- Utilize um canudo de plástico com tamanho de 21cm por 1cm de diâmetro e uma garrafa *pet* de 500ml de água mineral.
- Retire um pouco d' água (você pode bebê-la!) deixando a metade na garrafa. Coloque o canudo de maneira que fique entre 3 a 4cm (por volta de 3 dedos) imerso n' água.
- Leve o canudo à boca selando os lábios na sua volta. Todo o ar deverá passar por dentro do canudo.



EXERCÍCIO DE FONAÇÃO EM CANUDO COMERCIAL

- Em seguida, comece o sopro emitindo um som “v” ou “vu” prolongado. Tome cuidado para não inclinar a cabeça. Uma dica é fixar o olhar num ponto em que a cabeça fique ereta enquanto você assopra.
- Realize três séries de dez repetições, fonando confortavelmente, sem tensão e em tom habitual. Descanse um minuto entre cada série.

Qual o melhor momento para realizar o exercício?

- Realize o exercício imediatamente antes de iniciar o turno de trabalho.
- Disponibilize um tempo de 10 minutos antes de começar a dar aula para realizar exercício.**

EXERCÍCIO DE FONAÇÃO EM CANUDO COMERCIAL

Como ficará a voz depois?

· A voz apresentará uma maior resistência durante a fonação, diminuindo a rouquidão e aumentando o conforto vocal.



AQUECIMENTO E DESAQUECIMENTO VOCAL

O que é aquecimento vocal?

· É uma sequência de exercícios os quais preparam o corpo e a voz para o uso intenso. Utiliza técnicas de alongamento corporal, respiratórias, articulatórias e vocais numa sequência hierarquizada (do exercício mais global para o mais específico), levando a voz gradualmente ao ajuste profissional, utilizado durante as aulas.

E o desaquecimento vocal?

· Do mesmo modo que o aquecimento vocal, é uma sequência hierarquizada de exercícios que, neste caso, vão trazer a voz de volta ao ajuste habitual, interrompendo o uso profissional da voz, de modo a se evitar lesões nas pregas vocais.

AQUECIMENTO E DESAQUECIMENTO VOCAL

Qual a importância dessa estratégia para o professor?

· Essa técnica tem um efeito mais global, promove um melhor controle da respiração e das estruturas envolvidas na articulação dos sons (lábios, língua e mandíbula), aumenta a flexibilidade das pregas vocais e o volume da voz, proporcionando uma melhor projeção vocal.

Qual a diferença entre realizar ou não o aquecimento e desaquecimento vocal?

· Quando se realiza os exercícios de aquecimento vocal, as estruturas do aparelho fonador vão sendo preparadas gradualmente para a produção da voz. Quando não se realiza este procedimento, ocorre um maior esforço e tensão para se projetar a voz. Aquecer a voz prepara os músculos responsáveis pela fonação para o uso mais intenso e desaquecê-la promove a recuperação gradual da musculatura envolvida, evitando-se o acúmulo de substâncias (ácido láctico) que causam dor e danos ao bom funcionamento vocal.

AQUECIMENTO VOCAL

Como fazer o aquecimento vocal? · Siga os seguintes passos:

O que você precisa saber antes de realizar este exercício:

- O aquecimento e desaquecimento vocal podem requerer uma maior habilidade na execução dos exercícios. Mas não se preocupe! Você poderá ter acesso a um vídeo explicativo no *BLOG* do TRASSADO, acessando o *link* disponível na página 39.

Exercícios corporais

1. Espreguiçar (para cima e para os lados): 2x cada (30s)
2. Rodar ombros lentamente (para trás): 5x cada (20s)
3. Alongamento cervical: 2x cada lado (30s)
4. Rodar cabeça lentamente (“sim,” “não”, “talvez”): 5x cada (1min)



AQUECIMENTO VOCAL

Exercícios fonoarticulatórios

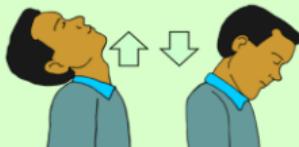
1. Rotação de língua (para os dois lados): 10x cada (20s)
2. Bico/sorriso: 10x (10s)
3. Estalo de língua: 20x (20s)
4. Beijo da “vovó”: 10 x (10s)

Direcionamento do ar

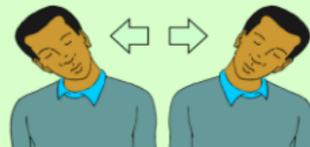
1. Expiração longa SSS... 2 x (20s)
2. Expiração longa ZZZ... 2 x (20s)



Mexa a cabeça para os dois lados (movimento do “não”)



Mexa a cabeça para cima e para baixo (movimento do “sim”)



Mexa a cabeça para os dois lados (movimento do “talvez”)

AQUECIMENTO VOCAL

Sons vibrantes

1. TR ou BR... 15 x (1min) > descansa 30s
2. TR ou BR... 15 x (1min) > ascendente/descendente > descansa (30s)
3. TR...ou BR...AA...ÉÉ...ÊÊ...II...ÓÓ...ÔÔ...UU... 1x (30s) > monotom
4. TR...ou BR...AA...ÉÉ...ÊÊ...II...ÓÓ...ÔÔ...UU... 1x (30s) > ascendente/descendente > descansa (30s)

Sons nasais

1. Mastigação MMM... 10 x (1min) > monotom > descansa (30s)
2. MM + UAA, UÉÉ, UÊÊ, UII, UÓÓ, UÔÔ, UUU... 2x (1min) > monotom > descansa (30s)
3. MUAA... MUÉÉ...MUÊÊ...MUUII...MUÓÓ...MUÔÔ...MUUU... 3x (1 min) > ascendente > descansa (30s)

DESAQUECIMENTO VOCAL

Como fazer o desaquecimento vocal? · Siga os seguintes passos:



Exercícios neurovegetativos e corporais

1. Respiração profunda (solta tudo com “aah”): 3x (30s)
2. Bocejo/suspiro: 3x (1min)
3. Rodar ombros para frente lentamente: 5x (30s)
4. Rodar cabeça lentamente (“sim”, “não”, “talvez”):
5x cada (1min)
5. Alongamento cervical 2x cada lado: (30s)



Movimento de
ombros para frente

DESAQUECIMENTO VOCAL

Sons vibrantes

1. Vibre a língua pronunciando TRR...ou BRR... RR... RR... 15 x (1min) > descendente > descansa (30s)

Manipulação digital da laringe (1min) > descendente

1. Realize movimentos circulares descendentes na região do “pomo-de-adão”
Assista ao vídeo disponível no *link* da p. 37 para auxiliá-lo(a).

Voz salmodiada 1x (1min) > descendente

Repita as frases abaixo:

“Minha voz é o meu instrumento de trabalho mais precioso
Agora eu vou cuidar da minha voz
Realizando aquecimento antes da aula
E desaquecimento depois”

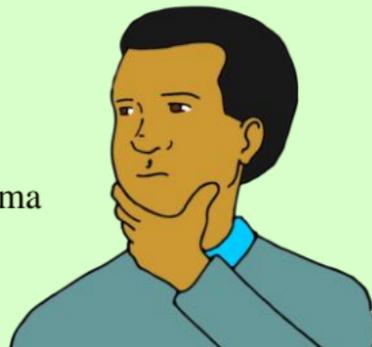
DESAQUECIMENTO VOCAL

Qual o melhor momento para realizar o exercício?

- O aquecimento deverá se realizado antes da aula e o desaquecimento imediatamente após.

Como ficará a voz depois?

- Espera-se que o aquecimento vocal imediato promova uma maior estabilidade da voz, aumente o volume de voz sem esforço, proporcionando um maior conforto vocal.
- Com o desaquecimento vocal, você sentirá uma menor tensão no corpo, sua voz poderá ficar mais grave (grossa), com um menor volume. Isso será benéfico para se evitar lesões provocadas pelo atrito entre as pregas vocais ocorrido durante a aula.



CONSIDERAÇÕES FINAIS



FIQUE POR DENTRO...

Os cuidados com a voz são de extrema importância na vida docente. As sugestões aqui apresentadas têm sua eficiência testada e comprovada por meio de pesquisas científicas. É importante você consultar um fonoaudiólogo para auxiliá-lo(a) no cuidado desse precioso instrumento de trabalho. Lembre-se que rouquidão não é normal e se este sintoma persistir por mais de 15 dias, você deve procurar um especialista (fonoaudiólogo e otorrinolaringologista) para saber o que há de errado com sua voz.

ONDE POSSO SER ATENDIDO?

· Ambulatório de Voz Profissional – Serviço de Fonoaudiologia
Pavilhão Professor Magalhães Neto, 2º andar B – Complexo HUPES/UFBA
Endereço: Rua Padre Feijó, 240, Canela, Salvador – BA, CEP: 40.110-170
Tel: (71) 3283-8368

Para ser atendido você precisará levar um documento de identidade, comprovante de residência e seu cartão do SUS.

Para conhecer e acompanhar o desenvolvimento do projeto que visa melhores condições de saúde, ambiente e trabalho para os(as) professores(as), acesse o **BLOG do TRASSADO** digitando **trassado.blogspot.com** ou use o leitor de **QR Code**. Nele, você poderá visualizar a realização das estratégias de modo interativo.



REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. **Distúrbio de voz relacionado ao trabalho – DVRT**. Brasília; 2018. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/disturbio_voz_relacionado_trabalho_dvrt.pdf
2. CABRAL, R. **Exercício de fonação em canudo comercial: estratégia protetora da voz em professores**. 2016. Dissertação (Mestrado em Saúde, Ambiente e Trabalho) - Faculdade de Medicina da Bahia, Universidade Federal da Bahia, Salvador.
3. MASSON, M.L.V. **Aula, aquecimento e desaquecimento vocal em professores de uma escola pública de ensino médio de Salvador–BA**. 2009. Tese (Doutorado em Educação) - Faculdade de Filosofia e Ciências, Universidade Estadual Paulista, Marília.
4. PEREIRA, L.P.P. **Aquecimento vocal e treino respiratório em professores: ensaio clínico randomizado**. 2014. Dissertação (Mestrado em Saúde, Ambiente e Trabalho) - Faculdade de Medicina da Bahia, Universidade Federal da Bahia, Salvador.
5. ROCHA, E. **Efeito da hidratação direta na qualidade vocal de docentes**. 2015. Dissertação (Mestrado em Saúde, Ambiente e Trabalho) - Faculdade de Medicina da Bahia, Universidade Federal da Bahia, Salvador.
6. SILVA, A.G.T. **Efeitos do uso do amplificador de voz em docentes**. 2015. Dissertação (Mestrado em Saúde, Ambiente e Trabalho) - Faculdade de Medicina da Bahia, Universidade Federal da Bahia, Salvador.

