



Bem-estar vocal

uma nova perspectiva
de cuidar da voz



P.PORTO

Sinpro sp

CEV

Bem-estar **vocal**

uma nova perspetiva
de cuidar da voz

1ª edição



P. PORTO

Snpro sp

CEV

APRESENTAÇÃO DAS AUTORAS (versão original)

É com muita alegria que apresentamos o folheto Bem-estar vocal: uma nova perspectiva de cuidar da voz, um material inicialmente desenvolvido em português brasileiro pelo Sindicato dos Professores de São Paulo - SinproSP em parceria com o Centro de Estudos da Voz - CEV, agora adaptado ao português europeu.

O material é uma das ações do Programa de Saúde Vocal do SinproSP que há mais de 15 anos tem como objetivo reduzir o risco vocal dos professores, profissionais que ocupam o primeiro lugar na classificação de profissões que sofrem por problemas de voz.

Sabemos o quanto o som da voz do professor carrega mensagens importantes aos alunos e o quanto sua qualidade e resistência contribuem para o aprendizado. Tendo isso em mente, ao longo dos últimos 10 anos, preparamos um material constantemente revisado que aborda as principais dúvidas do professor em sua atividade docente, com foco na melhoria da comunicação. Uma boa voz contribui para o aprendizado, reduz a frustração do professor por não se fazer entender e por terminar seu dia com fadiga e garante a longevidade da carreira letiva. O material já teve 35.000 impressões e está disponível nos sites do SinproSP (www.sinprosp.org.br) e CEV (www.cevfono.com), com milhares de acessos eletrônicos, sendo um dos materiais mais acessados sobre o tema no Brasil.

O texto esclarece aspectos importantes sobre a produção vocal, relação do corpo com a voz e da voz com o ambiente, em linguagem simples e afetiva. Embora o português brasileiro e o europeu sejam, evidentemente, semelhantes, destacamos a preocupação do colega André Araújo, em parceria com os estudantes da ESS, IPP e com o Sindicato dos Professores da Zona Norte – SPZN em oferecer ao leitor de Portugal um material consistente, claro e didático, sobre o qual não haja dúvidas de interpretação.

Agradecemos a oportunidade de divulgar nossa produção entre os amigos lusitanos e os professores que sofrem problemas vocais que são universais.

Esperamos que a leitura seja útil e que esse material seja uma fonte de consulta para os interessados.

Cordialmente,

Fabiana Zambon e Mara Behlau

APRESENTAÇÃO

Apresentamos a primeira edição Portuguesa do guia Bem-estar Vocal - Uma Nova Perspetiva de Cuidar da Voz, material que irá integrar as ações da campanha Defende a Tua Voz do SPZN.

Ao compilar as 60 dúvidas mais comuns dos docentes sobre voz e expressar com clareza e objetividade as suas respostas, o guia tem-se afirmado como um documento importante no quotidiano docente.

Originalmente criado no âmbito das ações do Programa de Saúde Vocal do SINPRO-SP, este guia teve já três edições no Brasil em 2006, 2011 e 2016.

À semelhança, em Portugal o SPZN iniciou em 2014 uma campanha de saúde vocal para professores da zona norte, com a participação direta de mais de 500 participantes. Foram realizadas ações de sensibilização, rastreios e formação creditada, com elevado nível de impacto.

O ano de 2017 terá uma agenda preenchida de novas ações e este guia de elevada qualidade vem agora complementar o plano de ação do SPZN para a campanha Defende a Tua Voz.

Com esta nova edição adaptada Português Europeu do Bem-estar Vocal, que estará também disponível on-line, esperamos continuar o trabalho de consciencialização dos cuidados preventivos do principal instrumento de trabalho do professor: a voz.

Centro de Formação Profissional do SPZN



Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto

P.PORTO

INSTRUMENTO **PROGRAMA** **TOM** **VOZ BOA PALAVRAS SOBRE** **EMOCIONAL FALA A VOZ** **ALUNO** **COMUNICAÇÃO PREVENTIVOS** **MENSAGENS RUÍDOS AULA ESCOLAS**

1. Porque é que a voz é tão importante para o professor? 07
2. Por que razão os professores têm tantos problemas vocais? 07
3. Como é que a voz é produzida? 07
4. O que é que ajuda a voz? 08
5. O que é que prejudica a voz? 08
6. Como sei se tenho um problema de voz? 08
7. Quem é que me pode ajudar a resolver o meu problema de voz? 09
8. Como posso saber se falo demasiado alto? 09
9. O que posso fazer para manter a minha voz saudável? 09
10. Como posso expressar-me melhor? 10
11. O que é que cansa mais: ler ou falar espontaneamente? 10
12. O que devo fazer quando estou rouco e cansado? 10
13. Posso perder a voz definitivamente? 11
14. Falar demasiado pode causar cancro? 11
15. Como posso saber se preciso de procurar um especialista? 11
16. Um tratamento de voz pode ser feito com medicamentos, exercícios e/ou cirurgias? 12
17. Qual a eficácia terapêutica? 12
18. Posso perder a voz por causa de uma cirurgia à laringe? 13
19. Porque é que o pigarreio prejudica a minha voz? 13
20. Posso mudar a minha voz? 13

1. Porque é que a voz é tão importante para o professor?

A voz carrega as palavras e também a mensagem emocional a elas associada. Todos já tivemos a experiência de, através de um simples “olá”, perceber uma emoção de alegria ou preocupação. Assim, o som da voz tem a dupla função de transmitir o conteúdo e a emoção. De modo particular, em relação aos professores, a voz é utilizada para ensinar, orientar os alunos, demonstrar atenção e carinho e é o principal recurso para a transmissão do conteúdo da aula.

2. Por que razão os professores têm tantos problemas vocais?

Os professores usam a voz constantemente, tal como os atletas usam os músculos do corpo. Contudo, ao contrário dos desportistas que se submetem a treinos específicos e desenvolvem uma preparação física suficiente para resistir ao desgaste da sua profissão, é raro que algum professor tenha tido a oportunidade de desenvolver a sua voz para comunicar na sala de aula. Além disso, a voz, para ser eficaz deve contar com condições ambientais favoráveis que potenciem a projeção vocal, o que frequentemente não acontece em grande parte das escolas.

3. Como é que a voz é produzida?

A voz é produzida na laringe, que se situa no pescoço. O som da voz depende de um controlo cerebral minucioso que faz vibrar as pregas vocais, usualmente conhecidas como cordas vocais. A fonte de energia dessa vibração é o ar que sai dos pulmões. Uma boa coordenação entre o ar que passa pela laringe e a vibração das pregas vocais produz a voz humana, que se transforma nos sons da fala através dos movimentos das estruturas articulatórias, como a língua e os lábios.

4. O que é que ajuda a voz?

É muito importante uma boa condição da saúde em geral. As orientações do terapeuta da fala podem ajudar no desenvolvimento da competência vocal dos professores. Compreender as alterações vocais e procurar minimizar o desgaste são alguns dos primeiros passos para preservar o bem-estar vocal. Algumas estratégias a ser utilizadas no dia-a-dia passam por controlar o período do uso da fala, ter cuidado com o tom (agudo ou grave) e com a intensidade da voz (fraca ou forte), incluir intervalos de repouso de fala, hidratar-se frequentemente e diminuir a competição com outros ruídos (conversas na sala de aula e barulhos externos). Procure perceber qual (quais) o (s) fator (es) que mais prejudica (m) a sua voz e faça por controlá-los de forma a diminuir o seu impacto.

5. O que é que prejudica a voz?

Falar demasiado quando se está doente, cansado, com crises alérgicas após uma noite mal dormida, com gripe ou constipação, em ambientes adversos ou quando está stressado são fatores que prejudicam a voz. O tabaco e o álcool são reconhecidos como prejudiciais à saúde de uma forma geral e, particularmente, constituem o maior risco vocal.

6. Como sei se tenho um problema de voz?

Se a sua voz se modificou nos últimos tempos, se percebe que a sua voz durante a época de férias é muito melhor que durante o período letivo, se sente que faz esforço para falar, se no fim do dia a sua voz está fraca, rouca e/ou cansada, se teve de mudar a sua forma de lecionar devido à sua voz, se fala menos, se sente algum incómodo ao falar ou se os outros o questionam relativamente ao que se está a passar com a sua voz, é possível que esteja com algum problema que deve ser analisado com mais atenção.

7. Quem é que me pode ajudar a resolver o meu problema de voz?

Os profissionais capazes de ajudá-lo a verificar as suas condições vocais são o médico e o terapeuta da fala. Em relação aos médicos, dependendo das características do seu local de trabalho, poderá ser encaminhado para uma consulta ou procurar ajuda de um médico de clínica geral, médico do trabalho ou otorrinolaringologista, sendo este último o especialista em problemas de ouvidos, nariz e garganta.

Algumas escolas contam com terapeutas da fala, que poderão orientá-lo na procura de ajuda e encaminhá-lo para um especialista da voz, se necessário.

8. Como posso saber se falo demasiado alto?

Habitualmente, as pessoas que falam demasiado alto não se apercebem da intensidade da sua voz, mas recebem comentários negativos relativamente a este aspeto. Podem surgir comentários especialmente em contextos onde não é necessária uma intensidade forte, como em casa, e em situações de fala de um-para-um. Algumas famílias também têm o hábito de falar alto, principalmente as mais extrovertidas.

Outras situações passam por ambientes de trabalho ruidosos que exigem que fale mais alto pelo que pode perder a consciência real da voz utilizada e desenvolver o hábito de falar alto.

9. O que posso fazer para manter a minha voz saudável?

Eis alguns conselhos importantes: preste atenção à sua voz e à dos outros de modo a ajustar-se aos seus sinais, procure reduzir a intensidade com que fala, melhore a sua condição física, respeite os seus horários de alimentação e de descanso (do corpo e da voz) e veja se há possibilidades de introduzir melhorias no seu ambiente físico de trabalho. Lembre-se de manter o corpo hidratado - beber água durante as aulas é um recurso fácil, simples e eficaz para reduzir o atrito entre as pregas vocais. Para aliviar a voz cansada, fale mais devagar, articule bem as palavras e faça variações vocais para agudos e graves, pois estes mecanismos contribuem para um menor desgaste vocal. Com a ajuda de um profissional aprenda a realizar aquecimento vocal e a preparar a sua voz para o dia de trabalho.

10. Como posso expressar-me melhor?

Seja objetivo, use frases curtas e diretas e evite longos períodos de fala que geralmente são acompanhados de pausas e hesitações, o que distrai o ouvinte. É importante certificar-se de que os alunos estão a prestar atenção e compreendem a mensagem. Não fale virado para o quadro e estabeleça contato visual com todos os alunos, orientando o seu tronco e cabeça para eles. Torne a sua comunicação interessante, use variações vocais e uma boa dicção. Permita que o aluno faça perguntas e participe ativamente na aula, que deve ser, acima de tudo, uma experiência enriquecedora de comunicação com o professor.

Mova-se com naturalidade e use gestos que acrescentem informação ou destaquem ideias e palavras. Contudo, tenha cuidado para não exagerar nos movimentos, nos gestos e na voz.

11. O que é que cansa mais: ler ou falar espontaneamente?

Geralmente ler em voz alta cansa mais, pois são poucas as pessoas que estão treinadas para esta tarefa em particular, que exige o uso de maior expressividade. Para além disso, é difícil manter uma turma atenta durante uma leitura, tanto pela inadequação de alguns textos para a leitura em voz alta, como devido à tendência para reduzir as variações vocais. A fala espontânea é mais dinâmica. Na verdade, para os professores, a espontaneidade é relativa, pois as aulas são preparadas.

12. O que devo fazer quando estou rouco e cansado?

A melhor atitude seria descansar o corpo e a voz, mas nem sempre isso é possível.

Se realmente precisar de dar aulas quando está cansado, use a fala com um volume mais baixo, mas sem sussurrar, pois isso pode constituir um esforço adicional. Fale mais lentamente e com mais variações, use frases curtas, desenvolva atividades com os alunos que exijam menos da sua voz e mantenha-se hidratado.

13. Posso perder a voz definitivamente?

Isso é praticamente impossível, porém, uma sobrecarga contínua num professor rouco e cansado vai fazer com que a voz fique cada vez mais comprometida e o esforço necessário para lecionar seja cada vez maior.

Assim, é aconselhável procurar ajuda logo que se aperceba de alguma alteração vocal.

14. Falar demasiado pode causar cancro?

Não existem estudos que comprovem que falar demasiado provoque cancro. Atualmente, sabe-se que são vários os fatores que contribuem para o desenvolvimento do cancro da laringe, entre os quais o tabaco, o álcool, as condições genéticas e ambientais. Tudo o que irrita os tecidos do corpo contribui potencialmente para o desenvolvimento de cancro.

Assim, do ponto de vista teórico, continuar a falar sem uma boa saúde vocal pode constituir um fator de risco adicional. Falar demasiado não causa cancro, porém, um dos principais sintomas do cancro da laringe é a rouquidão e, desta forma, procurar ajuda médica atempada favorece o diagnóstico precoce e diversas alternativas de tratamento, com melhores possibilidades de recuperação vocal.

15. Como posso saber se preciso de procurar um especialista?

Se tem alguma dúvida nesse sentido, procure um dos serviços mencionados no final desta publicação ou procure uma opinião de confiança. Lembre-se ainda de que usa a sua voz profissionalmente, o que é uma realidade diferente do que para a maior parte das pessoas. Da mesma forma que um pianista cuida das suas mãos e um jogador de futebol toma todas as precauções com os seus joelhos, deve ter um cuidado acrescido com a sua voz. Prevenir os problemas de voz é o seu maior aliado para desenvolver uma carreira de docente duradoura e satisfatória. Ser professor é uma das profissões mais nobres e o recurso à comunicação é o principal meio para chegar aos alunos.

16. Um tratamento de voz pode ser feito com medicamentos, exercícios e/ou cirurgias?

Quem define o tratamento é o médico que pode recorrer à ajuda de outros profissionais, nomeadamente do terapeuta da fala. Os medicamentos geralmente são usados em casos de inflamação, infeção, alergias ou refluxo gastroesofágico. Só o médico pode receitar medicamentos, não devendo a pessoa automedicar-se, nem tomar medicamentos que funcionaram com outros indivíduos. Os medicamentos podem melhorar uma condição orgânica que prejudica a voz, mas não tratam o comportamento vocal propriamente dito. Os exercícios vocais fazem parte da reabilitação vocal, sendo o terapeuta da fala o profissional capacitado para os seleccionar, adaptar e ensinar ao professor. Tal como sucede com os medicamentos, um exercício que é bom para um colega seu pode não resultar consigo e pode até ser prejudicial para a sua voz. Os procedimentos cirúrgicos são usados em diversas situações, como na remoção de lesões benignas (pólipos ou cistos), malignas (cancro da laringe) ou na resolução de outros problemas como paralisia das pregas vocais.

17. Qual a eficácia terapêutica?

A área da saúde não é uma ciência exata e, portanto, um tratamento pode não ter os resultados esperados. Contudo, há muitas opções que podem ser utilizadas e um acompanhamento constante ajuda a seleccionar várias possibilidades de tratamento. Em todas as situações há sempre condições para melhorar a comunicação. A participação do paciente é um dos aspetos mais importantes no resultado obtido com qualquer tratamento. As pessoas não devem ser passivas em relação à sua saúde e ao seu bem-estar e isso aplica-se igualmente à voz.

18. Posso perder a voz por causa de uma cirurgia à laringe?

É praticamente impossível que isso aconteça, porém, a voz pode ficar temporariamente pior após uma cirurgia em que uma parte das pregas vocais ou de outras estruturas da laringe tenham sido removidas. A reabilitação nestes casos mais graves evoluiu muito nas últimas décadas e existem recursos para reduzir as limitações muitas vezes associadas ao tratamento realizado.

19. Porque é que o pigarreio prejudica a minha voz?

Quando pigarreia causa um forte atrito entre as pregas vocais, o que pode favorecer o aparecimento de lesões nos tecidos da laringe e aumentar a sensação de irritação. Se sentir que está com muitas secreções (catarro ou muco), procure engolir ou pigarreie o mais suavemente possível. Manter o corpo hidratado ajuda a diluir as secreções viscosas e a combater a secura, que constitui outra razão para pigarrear.

20. Posso mudar a minha voz?

A voz é o resultado de aspetos anatómicos, emocionais e culturais. Desta forma, ao longo da vida, desenvolvemos uma voz que tem como base fatores orgânicos (menos flexíveis) associados a fatores emocionais, culturais e profissionais (bastante variáveis). Com efeito, usamos diversos tipos de voz de acordo com o interlocutor, a situação e o ambiente de comunicação.

Podemos aprender a alterar a voz de uma forma mais consciente e adequada às necessidades que se nos apresentam. Se não gosta da sua voz por algum motivo estético, por considerá-la muito nasal, monótona, grossa, fina, forte ou fraca demais, procure um especialista para analisar a possibilidade de modificar os ajustes envolvidos no seu padrão vocal. Todos podem melhorar a voz.

FALA PALAVRAS VOZ PULMÕES LIMPA AUDIÇÃO SOBRE SENSIBILIDADE EMOCIONAL BOA O CORPO PREGAS VOCAIS EXERCÍCIOS SAÚDE RESPIRAÇÃO PRODUIR

- | | |
|--|----|
| 1. Como é que o meu corpo interfere na voz? | 15 |
| 2. É normal sentir dor quando falo demais? | 15 |
| 3. O que devo fazer quando estou engripado? | 15 |
| 4. Uma boa dieta pode ajudar a voz? | 16 |
| 5. Água gelada e gelados fazem mal? | 16 |
| 6. Um problema de estômago pode interferir na voz? | 16 |
| 7. Alergias, asma e bronquite podem deixar-me rouco? | 17 |
| 8. Como posso saber se respiro bem para falar? | 17 |
| 9. Existe uma relação entre o sono e a voz? | 17 |
| 10. Existe uma relação entre o exercício físico e a voz? | 18 |
| 11. Existe uma relação entre stress, tensão e voz? | 18 |
| 12. A água ajuda a deixar a voz mais limpa? | 18 |
| 13. Há medicamentos que ajudam ou prejudicam a voz? | 19 |
| 14. Existem receitas milagrosas para a voz, como mel, chás, rebuçados e pastilhas elásticas? | 19 |
| 15. O vestuário pode interferir com a voz? | 19 |
| 16. Um problema de voz pode prejudicar a minha qualidade de vida? | 20 |
| 17. Como é que os problemas da glândula tiróide podem afetar a voz? | 20 |
| 18. Problemas na audição podem prejudicar a voz? | 20 |
| 19. A voz pode mudar no período menstrual? | 21 |
| 20. A voz envelhece? | 21 |

1. Como é que o meu corpo interfere na voz?

Podemos dizer que todo o corpo contribui para a produção da voz. Se o corpo está tenso, há uma grande probabilidade de a voz também ficar mais tensa. Por outro lado, movimentos e gestos mais soltos ou livres favorecem uma boa voz. Se o corpo está doente, muitas vezes a voz sinaliza esse facto. Se estivermos cansados e sem energia, a voz pode revelar esse estado, ficando mais baixa e fraca. Assim, de um modo geral, existe um paralelismo entre o que acontece com o corpo e a voz, com grande dependência entre eles.

2. É normal sentir dor quando falo demais?

Falar não deve provocar dor. Contudo, em algumas situações, quando se fala por um longo período de tempo ou em condições adversas (com muito ruído de fundo ou para muitas pessoas) pode sentir-se o pescoço, a região da garganta e a boca doridos, o que deverá passar dentro de um ou dois dias. Se esses sintomas persistirem, procure ajuda/aconselhamento. Alguns professores referem dores nas costas e até mesmo noutras regiões do corpo por forçarem demasiado a voz ao falar. Uma voz produzida corretamente não gera desconforto nem dor.

3. O que devo fazer quando estou engripado?

O melhor seria evitar falar em excesso, pois quando estamos constipados os tecidos da laringe ficam mais suscetíveis à irritação. Projetar a voz durante gripes e constipações requer mais esforço e energia, sendo difícil controlar a qualidade da emissão. Contudo, muitas vezes o professor precisa de trabalhar mesmo estando doente. Se for este o caso, fale mais baixo e mais lentamente, hidratando-se e pedindo a especial compreensão dos alunos. Verifique se é possível utilizar algum recurso didático que permita poupar a voz (vídeo, trabalhos em grupo ou dinâmica com os alunos) ou, se tiver disponível, use um microfone com amplificador.

4. Uma boa dieta pode ajudar a voz?

Uma boa dieta beneficia a saúde em geral, consequentemente, a voz. Manter uma dieta equilibrada é importante, pois a comunicação profissional requer maior energia. Alimentos pesados e muito condimentados podem prejudicar a digestão, favorecer o refluxo gastroesofágico (veja adiante a relação com os problemas de voz - pergunta 6), provocar rouquidão e limitar a respiração necessária para usar a voz em sala de aula. O professor é um profissional da voz e deve controlar os fatores com impacto negativo, nomeadamente, longos períodos de jejum, excesso de cafeína (café e refrigerantes com cafeína), jantar tardio ou comer antes de deitar.

5. Água gelada e gelados fazem mal?

Não. Na maior parte das pessoas, a voz não é afetada pela ingestão de água gelada ou de gelados. Algumas pessoas têm uma maior sensibilidade às diferenças de temperatura e devem, por isso, evitar o choque térmico, mantendo a água fria ou o gelado na boca antes de engolir. Se não tiver nenhum problema com líquidos ou alimentos frios, pode ingeri-los sem preocupação.

6. Um problema de estômago pode interferir na voz?

Sim, principalmente o refluxo faríngeolaringeo. Se, após as refeições, sente que a voz piora, o pigarreio aumenta ou até mesmo que o líquido do estômago volta para cima, independentemente de ter azia ou ardor, há possibilidades de sofrer de refluxo faríngeolaringeo. A laringe não está preparada para receber os líquidos do estômago e pode ficar inflamada ou irritada, prejudicando a voz e provocando rouquidão. Algumas estratégias para evitar o refluxo consistem em comer pequenas porções de alimento, ao longo do dia, evitar dar aulas com o estômago cheio e não se deitar logo após as refeições, mantendo um jejum de 3 horas.

7. Alergias, asma e bronquite podem deixar-me rouco?

Sim. Toda e qualquer alteração das vias aéreas, do nariz aos pulmões pode prejudicar a voz. É importante que o fluxo respiratório seja livre, pois o ar é o combustível da produção da voz. Alergias nasais incham os tecidos do nariz e da garganta e podem exigir que faça mais esforço para falar e controlar a instabilidade na sua voz. Asma e bronquite descontrolam a respiração e dificultam a coordenação da fala, assim como a projeção da voz no ambiente.

8. Como posso saber se respiro bem para falar?

A maior parte das pessoas têm uma respiração suficientemente boa para falar. Porém, por questões de hábito, podem falar até ficar sem ar ou começar a falar sem respirar, forçando o mecanismo de produção da voz. Quando se está em silêncio a respiração é feita predominantemente pelo nariz, o que favorece a filtragem e o aquecimento do ar. Ao falar, o próprio ritmo da fala faz com que, normalmente, se respire pela boca, que é mais fácil e rápido, e que se respire pelo nariz apenas nas pausas longas. Tal como os cantores e os atores, os professores, pelas exigências da sua profissão, têm necessidade de treinar aspetos da sua respiração relacionados com as especificidades das suas profissões. No caso dos professores, é essencialmente uma questão de inspirar ar suficiente (mas não em excesso) e coordenar o ar com a fala.

9. Existe uma relação entre o sono e a voz?

Sim. Existem estudos que indicam que as pessoas que dormem melhor, apresentam uma qualidade vocal mais saudável/mais limpa. É possível que já tenha reparado que, após uma noite mal dormida, a sua voz, fica mais pesada, até mesmo mais grave e rouca, de manhã. O sono serve para recarregar as energias e a voz depende de um metabolismo altamente energético. Algumas pessoas acordam com a voz ligeiramente diferente da habitual, geralmente mais grave, mais grossa e com uma fala mais lenta, o que é perceptível pelos outros e motivo de brincadeira ao telefone. Geralmente, a voz recupera o seu padrão habitual no espaço de 15 a 45 minutos após acordar, mas, se tiver de dar aulas logo de manhã, é importante que exercite os músculos da garganta e da boca, fazendo exercícios de bocejo e aquecimento vocal, com orientação de um

terapeuta da fala.

10. Existe uma relação entre o exercício físico e a voz?

Conforme já referido, existe uma relação entre o corpo e a voz, pelo que, se exercício regular beneficia a forma física, então beneficia igualmente a sua voz. Tenha cuidado para não fazer exercícios que exijam um esforço excessivo, mantendo a respiração livre e sem bloquear o ar na garganta. Evite também falar durante a prática de exercício físico que envolva força. Se frequentar um ginásio, procure seguir as orientações do professor para não correr riscos desnecessários.

11. Existe uma relação entre stresse, tensão e voz?

Sim, e este é um facto reconhecido desde a época da Grécia Antiga. O stresse consome energias e pode cansar a voz. Uma voz tensa pode ser menos resistente quando se tem de falar durante muito tempo. A tensão psicológica ou física é facilmente transferida para os músculos responsáveis pela produção da voz e, muitas vezes, quem nos ouve consegue perceber isso. Para fazer face a situações de trabalho muito tensas, é possível aprender a controlar o impacto do stresse da tensão na voz, mas isso requer algum treino. Uma voz tensa, geralmente, soa mais aguda (fina), com esforço percebido pelo ouvinte, podendo ser considerada desagradável e dar a impressão de que se trata de uma pessoa nervosa ou ríspida.

12. A água ajuda a deixar a voz mais limpa?

É importante lembrar que a água não passa pelas pregas vocais. Porém, a hidratação é essencial para que as pregas vocais vibrem com menos esforço e a voz seja produzida em melhores condições. A falta de hidratação dificulta o controlo da voz e, geralmente, obriga a um esforço acrescido, que prejudica a qualidade vocal.

13. Há medicamentos que ajudam ou prejudicam a voz?

Não há medicamentos específicos para melhorar a voz. Há medicação para as dores de garganta, inflamações, infecções e para o refluxo gastroesofágico que pode, indiretamente, aliviar alguns sintomas de desconforto vocal e favorecer a produção vocal. Alguns medicamentos podem ter efeitos adversos e deve perceber se a voz piora quando toma alguma medicação. Os medicamentos calmantes podem deixar a boca seca e a fala pouco perceptível, assim como os comprimidos para emagrecer; os diuréticos também desidratam o trato vocal e podem exigir mais esforço para falar; os medicamentos excitantes podem descontrolar a respiração, a dicção e a fluência da fala, secando também os tecidos. Se tem de tomar este tipo de substâncias, aumente o consumo de água e informe o seu médico sobre quaisquer efeitos secundários.

14. Existem receitas milagrosas para a voz, como mel, chás, reбуçados e pastilhas elásticas?

Não existem receitas milagrosas, embora o mel possa atuar como lubrificante e o chá como calmante, dependendo dos seus componentes naturais. A relação com a voz é indireta, pois apenas o ar passa pela laringe. As pastilhas elásticas podem proporcionar um alívio muscular, pois exercitam os músculos da boca e podem aliviar a sensação de esforço, mas são apenas atenuantes. Alguns reбуçados e pastilhas podem aliviar alguns sintomas, principalmente quando contêm substâncias ditas “refrescantes”, pois têm efeito anestésico imediato na região da garganta. Contudo, podem prejudicar o controlo vocal e camuflar alguns sintomas pelo que devem ser utilizados com precaução. Continuar a abusar da voz quando esta já está afetada, poderá ser pior a médio-longo prazo.

15. O vestuário pode interferir com a voz?

O uso de roupa apertada no pescoço, no peito e na cintura pode restringir o movimento das estruturas e forçar o mecanismo da produção vocal. O uso de saltos muito altos pode induzir tensão e desalinhamento corporal e, indiretamente, tensão na voz. Use roupas adequadas ao clima, para facilitar a homeostase do corpo e o bem-estar geral.

16. Um problema de voz pode prejudicar a minha qualidade de vida?

Sim e de forma muito séria. Para o professor, a voz tem uma importância especial. É possível aferir o impacto de uma alteração da voz na qualidade de vida através de questionários e avaliações específicas. Os professores que têm problemas de voz podem sentir-se frustrados e ansiosos, podem ver-se obrigados a mudar a sua metodologia de ensino, a falar menos ou a ter de repetir muitas vezes o que dizem para serem compreendidos. Um problema de voz pode produzir fadiga vocal e corporal, comprometendo as atividades profissionais, a vida social e o equilíbrio emocional.

17. Como é que os problemas da glândula tiróide podem afetar a voz?

A glândula tiróide fica sobre a laringe, logo abaixo da pele do pescoço. Os nervos que enviam estímulos para a movimentação das pregas vocais, a fim de controlar a sua vibração e os ajustes de tom (agudo ou grave) passam por esta região. Nódulos na glândula tiróide podem comprimir os nervos e comprometer a atividade dos músculos responsáveis pela voz. Um desequilíbrio das hormonas produzidas por esta glândula pode também afetar a voz, deixando-a mais instável, rouca e grave.

18. Problemas na audição podem prejudicar a voz?

Sim, pois é através da audição que monitorizamos a voz. Ouvir bem é fundamental para controlar o tom, o esforço e a qualidade da voz. As pessoas que não ouvem bem tendem a falar mais alto e correm um maior risco de desenvolver um problema de voz. Para ouvir a própria voz é essencial que o ambiente não seja muito ruidoso. Além disso, falar com pessoas que têm problemas de audição pode também exigir um maior esforço vocal. Nestas situações, mais eficaz do que falar alto é aproximar-se do interlocutor, falar pausadamente e com boa dicção.

19. A voz pode mudar no período menstrual?

Algumas mulheres sofrem da chamada síndrome de tensão pré-menstrual (TPM) que se manifesta com variações de humor (maior irritabilidade e sensibilidade) e inchaço corporal. Grande parte destas mulheres, apercebe-se de que a sua voz fica mais instável, mais grave e menos harmoniosa neste período. Observe no próximo ciclo se a sua voz se altera nos 3 dias que antecedem o fluxo menstrual e logo após o início da menstruação. Se isso acontecer, redobre a atenção para o uso correto da voz e não deixe de fazer os seus exercícios vocais.

20. A voz envelhece?

Como todo o corpo, a laringe e a voz também envelhecem. Uma voz treinada, assim como um corpo bem conservado, através de exercícios, hábitos saudáveis e controlos periódicos de saúde podem retardar os sinais de envelhecimento. Contudo, as pessoas idosas apresentam muitas vezes uma voz mais fraca e instável, efeitos que podem ser minimizados através da intervenção de um terapeuta da fala.

TEMPERATURA INTERVALOS CANALIZADA LOUSA SOBRE AMPLIFICADO TOM O AMBIENTE SILÊNCIO ENERGIA PULMÕES RUÍDO GRAVE INTENSIDADE BARULHO AUDITIVO

1. Quais são os ambientes mais prejudiciais para a minha voz? 23
2. Porque é que o ruído prejudica tanto a voz? 23
3. O microfone na sala de aula ajuda ou é um apoio? 23
4. Falar em casa, com a minha família, pode desgastar a voz? 23
5. O telefone ajuda ou prejudica? 24
6. O uso de apito pode ajudar? 24
7. É melhor o tempo quente ou o tempo frio? 24
8. É melhor o tempo seco ou o tempo húmido? 24
9. De que forma a poluição urbana prejudica a voz? 25
10. Falar ou cantar no carro cansa? 25
11. Cantar é bom ou mau? 25
12. O pó do giz pode prejudicar? 25
13. Como silenciar os alunos? 26
14. Como devo posicionar-me para falar na sala de aula? 26
15. O ar condicionado pode prejudicar a voz? 26
16. A higiene da sala de aula pode afetar a minha voz? 26
17. O que posso fazer na presença de ruído externo? 27
18. Como posso diminuir o desgaste vocal quando leciono num ambiente aberto? 27
19. Que cuidados devo adotar na sala dos professores para conservar a voz? 27
20. Como repreender os alunos por mau comportamento sem gritar? 27

1. Quais são os ambientes mais prejudiciais para a minha voz?

Os ambientes poluídos e ruidosos, pois vão exigir que fale mais alto, com maior esforço e vão limitar o controlo da emissão vocal, com eventuais reações ao nível do trato respiratório.

2. Porque é que o ruído prejudica tanto a voz?

O ruído prejudica a voz porque quando perdemos o controlo da voz através da audição, falamos automaticamente mais alto (intensidade mais forte) e com maior esforço.

3. O microfone na sala de aula ajuda ou é um apoio?

Ajuda e muito! O professor com uma boa voz e com boa projeção vocal consegue um maior conforto, o que contribui para a longevidade da sua carreira. O professor com problemas de voz, quando usa um microfone, descansa, o que contribui para a resolução da sua dificuldade. É essencial treinar o uso correto do microfone e desenvolver estratégias específicas para aproveitar todos os benefícios que um sistema de amplificação pode oferecer. Ao microfone não é necessário gritar nem fazer variações vocais em excesso.

4. Falar em casa, com a minha família, pode desgastar a voz?

Falar em qualquer situação pode desgastar a voz, se a produção for tensa, excessiva, em intensidade forte e a competir com o ruído de fundo. Usa-se as mesmas estruturas para falar, cantar, sussurrar, tossir, espirrar, pigarrear, rir e chorar. Qualquer uma destas manifestações vocais, quando realizada em esforço, pode ser mais um fator de atrito entre as pregas vocais, o que é chamado de trauma vocal. Contudo, conversar normalmente faz bem e a comunicação é um dos principais elementos que contribuem para a felicidade.

5. O telefone ajuda ou prejudica?

Falar ao telefone em excesso e em condições inadequadas (dificuldade de receção, ligações com eco e atraso, ruído na linha e ligações em locais ruidosos) pode também ser mais um fator de trauma vocal. Use o telefone de forma consciente e tenha mais cuidado ao telemóvel, principalmente após as aulas, pois já usou muito a sua voz.

6. O uso de apito pode ajudar?

O professor de educação física (e outros), muitas vezes, usa o apito em jogos para dar orientações e chamar a atenção dos alunos, podendo esta ser uma alternativa eficaz ao grito. Infelizmente, em Portugal não é comum usar altifalante nas aulas de desporto, como acontece noutros países, o que ajudaria a preservar a saúde vocal. Se utilizar apito, tenha cuidado para não o fazer com força excessiva pois pode deixá-lo rouco e cansado para falar.

7. É melhor o tempo quente ou o tempo frio?

Demasiado calor ou demasiado frio podem causar desconforto corporal e vocal. Com muito calor fica-se mais lento, com menos energia e a produção da fala pode ser mais difícil; por outro lado, o frio pode fazer aumentar a tensão e reduzir a ingestão de líquidos, o que prejudica a hidratação adequada do corpo. Ambientes aquecidos ou com ar condicionado podem levar a um choque térmico e algumas pessoas são sensíveis a tais mudanças. Mais uma vez, use roupas adequadas e prepare-se, tanto quanto possível, para as mudanças de temperatura.

8. É melhor o tempo seco ou o tempo húmido?

O tempo húmido ajuda na produção da voz, enquanto o tempo mais seco favorece o aparecimento de alergias e outros problemas respiratórios. Tenha o cuidado de aumentar a ingestão de água quando o ar estiver muito seco.

9. De que forma a poluição urbana prejudica a voz?

Os agentes poluentes podem provocar secura nas vias respiratórias e crises alérgicas (rinite, faringite, laringite ou bronquite), o que prejudica a voz. O fumo em excesso, quer seja resultante do escape dos automóveis, ou de fumo associado a espetáculos, teatros e estabelecimentos noturnos, também pode produzir alterações vocais em pessoas mais sensíveis.

10. Falar ou cantar no carro cansa?

Se a conversa for longa ou cantar excessivamente pode cansar-se mais facilmente, pois para além do esforço vocal, estará a competir com a poluição sonora do exterior (barulho do motor e do trânsito). Nesta situação o processo de monitorização auditiva (o controlo da voz através da audição) fica prejudicado e as condições para manter uma boa voz são menores.

11. Cantar é bom ou mau?

Cantar é muito bom, desde que seja feito no tom adequado e sem esforço. Se gosta de cantar, procure aulas de canto para aprender os recursos mínimos necessários para essa atividade. Cantar pode ser uma ótima estratégia para reduzir o stress, aprender a controlar os diversos parâmetros vocais e entreter os seus amigos. Contudo, cantar não é um tratamento nem uma reabilitação vocal e pode constituir um esforço adicional se tiver falado durante todo o dia.

12. O pó do giz pode prejudicar?

Sim, principalmente para pessoas alérgicas. Escrever no quadro e falar ao mesmo tempo propicia a entrada de pó do giz diretamente para a boca e para a garganta, o que é prejudicial para a voz. Uma estratégia que pode utilizar é manter os lábios cerrados enquanto escreve no quadro e virar-se para os alunos quando falar. Apague o quadro de cima para baixo e, se possível, peça a ajuda dos alunos. Não bata com o apagador para o limpar.

13. Como silenciar os alunos?

Quando os alunos estiverem a fazer muito barulho, o ideal é que o professor não tente falar mais alto do que eles, pois esta situação pode provocar mais agitação na turma. Estratégias como bater palmas, estalar os dedos, bater na mesa ou até reduzir a intensidade da voz podem ser eficazes e diminuem o desgaste vocal. Ficar parado a olhar firmemente para os alunos também pode ser um sinal de pedido de silêncio.

14. Como devo posicionar-me para falar na sala de aula?

Procure falar sempre de frente para os alunos, olhando para todos, de modo alternado. Mude periodicamente a sua posição, mas evite andar de um lado para o outro, repetidamente. Dar explicações enquanto se escreve no quadro exige mais da voz, pois perde-se o contacto visual e a direção da projeção vocal para a sala de aula. Use gestos expressivos para enfatizar certas ideias e ilustrar o significado do que está a dizer.

15. O ar condicionado pode prejudicar a voz?

Sim, algumas pessoas são muito sensíveis e rapidamente sentem a garganta seca e a voz alterada nesses ambientes. Um aspeto importante é a limpeza da máquina e dos filtros do aparelho. O ar condicionado refresca o ambiente e retira a humidade do ar, que é o principal motivo da sensação de garganta seca. Se trabalha em ambientes climatizados, aumente a ingestão de água, bebendo regularmente ao longo do dia.

16. A higiene da sala de aula pode afetar a minha voz?

Algumas pessoas são especialmente sensíveis ao pó ou a produtos químicos, podendo desencadear reações alérgicas que afetam o aparelho respiratório e também a voz. A higiene da sala pode ajudar a manter a boa saúde vocal. Contudo, é importante que a equipa/empresa de limpeza tenha em atenção os detergentes utilizados, pois alguns deles, especialmente se baseados em químicos fortes ou amoníaco, são também prejudiciais e podem provocar irritação na garganta, resultando em sensações como comichão na garganta, tosse, pigarreio e dificuldade para

17. O que posso fazer na presença de ruído externo?

Analise o ambiente e veja o que pode fazer para diminuir o ruído. Por exemplo, fechar as janelas e as portas durante a aula pode ser bastante eficaz. Alterar a disposição dos alunos na sala de modo a ficar mais próximo deles também pode ajudar a poupar a voz e facilita a transmissão da mensagem. Se possível, use um microfone.

18. Como posso diminuir o desgaste vocal quando leciono num ambiente aberto?

Nas explicações longas, junte os alunos e aproxime-se deles para falar. Use um microfone e recursos como bater palmas e apitar ou até mesmo um megafone para chamar a atenção se estiver em visitas de estudo, ensaios de festas ou nos pavilhões de educação física.

19. Que cuidados devo adotar na sala dos professores para conservar a voz?

Os intervalos são uma boa oportunidade para descansar a voz. Ao encontrar os seus colegas na sala dos professores tente não conversar em excesso e controle a intensidade da sua voz. Lembre-se que este ambiente também pode ser ruidoso e ter muita competição vocal.

20. Como repreender os alunos por mau comportamento sem gritar?

No caso de conversas paralelas, peça silêncio com uma voz mais grave e firme, mas não tente falar mais alto do que eles. A energia vocal das crianças e dos adolescentes, geralmente, é superior e deve ser canalizada de forma positiva para a interação e a aprendizagem.

MONÓTONA SINTOMAS
DIFICULDADE
ROUQUIDÃO
CANSADA
GARGANTA
OUVIR
BOCA CLARA
TESTE A
SUA VOZ
TREMOR ESFORÇO
ATIVIDADES
DESCONFORTO

Lista de Sinais e Sintomas Vocais

Assinale no quadro abaixo se atualmente sente algum dos sinais e sintomas de uma alteração vocal apresentados. Para obter o resultado, some as respostas positivas.

Sinais e Sintomas de Alteração Vocal	Atualmente	
	Sim	Não
1. Rouquidão		
2. A voz fica cansada ou afónica depois do uso por um curto tempo		
3. Problemas para cantar ou falar baixo		
4. Dificuldade em projetar a voz		
5. Dificuldade em cantar agudo		
6. Desconforto ao falar		
7. Voz monótona (sempre no mesmo tom)		
8. Esforço para falar		
9. Garganta seca		
10. Dor na garganta		
11. Pigarro		
12. Gosto ácido ou amargo na boca		
13. Dificuldade em engolir		
14. Instabilidade ou tremor na voz		

Total = _____ Sinais e Sintomas

Resultado

Na realidade brasileira, os professores em geral, apresentam 3,7 sinais e sintomas. Já professores que apresentam alteração vocal relatam 6,6 ou mais sintomas.

A realidade portuguesa encontra-se atualmente em estudo.

Caso tenha apresentado alto número de sinais e sintomas, fique atento, pois pode estar em risco de desenvolver uma alteração vocal.

Referências

Roy N, Merrill RM, Thibeault S, Gray SD, Smith EM. Voice disorders in teachers and the general population: effects on work performance, attendance, and future career choices. *J Speech Lang Hear Res.* 2004;47(3): 542-52.

Behlau M, Zambon F, Guerrieri AC, Roy N. Epidemiology of voice disorders in teachers and nonteachers in Brazil: Prevalence and adverse effects. *J Voice.* 2012;26(5):665 e9-18.

Zambon F, Moreti F, Behlau M. Coping strategies in teachers with vocal complaint. *J Voice.* 2014;28(3):341-48.

Voice Handicap Index (VHI)

Instruções

Estas são declarações que muitas pessoas usaram para descrever os efeitos das suas vozes nas suas vidas. Assinale a resposta que indica com que frequência teve a mesma experiência

0 = nunca / 1 = quase nunca / 2 = às vezes / 3 = quase sempre / 4 = sempre

	0	1	2	3	4
F1 A minha voz faz com que seja difícil os outros ouvirem-me					
Fi2 Falta-me o ar quando falo.					
F3 As pessoas têm dificuldade em me compreender num local ruidoso.					
Fi4 O som da minha voz varia ao longo do dia.					
F5 A minha família tem dificuldade em me ouvir quando os chamo dentro de casa por causa da minha voz.					
F6 Uso menos o telefone do que gostaria por causa da minha voz.					
E7 Fico tenso quando falo com os outros por causa da minha voz.					
F8 Costumo evitar grupos de pessoas por causa da minha voz.					
E9 As pessoas parecem irritadas por causa da minha voz.					
Fi10 As pessoas perguntam 'O que se passa com a sua voz?'					
F11 Falo menos com amigos, vizinhos, ou familiares por causa da minha voz.					
F12 As pessoas pedem-me para repetir quando falamos cara a cara.					
Fi13 A minha voz é rouca e seca.					
Fi14 Sinto como se tivesse de me esforçar para produzir voz.					
E15 Sinto que as outras pessoas não compreendem o meu problema de voz.					
F16 As minhas dificuldades com a voz limitam a minha vida pessoal e social.					

	0	1	2	3	4
Fí17 A clareza da minha voz é imprevisível.					
Fí18 Tento modificar a minha voz de modo a soar diferente.					
F19 Sinto-me fora das conversas por causa da minha voz.					
Fí20 Faço muito esforço para falar.					
Fí21 A minha voz está pior à noite.					
F22 O meu problema de voz causa-me prejuízos económicos					
E23 O meu problema de voz preocupa-me.					
E24 Sou menos sociável por causa do meu problema de voz.					
E25 A minha voz faz-me sentir em desvantagem.					
Fí26 A minha voz “falha” quando estou no meio de uma conversa.					
E27 Sinto-me irritado quando as pessoas me pedem para repetir o que disse.					
E28 Sinto-me incomodado quando as pessoas me pedem para repetir o que disse.					
E29 A minha voz faz-me sentir incompetente.					
E30 Tenho vergonha do meu problema de voz.					

Faça um círculo à volta da(s) palavra(s) correspondente(s) a como sente a sua voz hoje

Normal

Alteração ligeira

Alteração moderada

Alteração severa

Pontuação (obtida *versus* possível)

Total ___/120

Sub-escalas: E (emocional) ___/

40 Fi (físico) ___/40

F (funcional) ___/40

Resultado

Indivíduos com alteração vocal possuem em média uma pontuação total de 34 pontos ou superior enquanto que indivíduos sem alterações têm pontuações a rondar os 10 valores. Caso a sua avaliação tenha apresentado uma pontuação total elevada, fique atento, pois pode estar em risco de uma alteração vocal.

A apreciação das sub-escalas permitir-lhe-á perceber quais os domínios (emocional, físico ou funcional) em que a alteração de voz tem mais impacto.

Referências

- Jacobson et al. The Voice Handicap Index: Development and validation. *AJSLP*, (6):66-70, 1997.
- Guimarães & Abberton. An investigation of VHI with speakers of European Portuguese: Preliminary data. *J.Voice*, 71-81, 2004. Doi:10.1016/j.jvoice.2003.07.002
- Verdonck-de-Leeuw et al. Validation of the VHI by assessing equivalence of European Translations. *Folia Phoniatria Logop*, 2008, 60:173-78. Doi:10.1159/000127836

SONORIZADO SINTOMAS DIFICULDADE
AR VOCAIS **TESTE O SEU** FORTES CLARA
DEVAGAR **CONHECIMENTO** ARTICULADO
VOZ **ALTERAÇÃO**
CUIDADOS BEM

Teste o seu conhecimento sobre a voz

1) Como é que a voz é produzida?

- a) Por meio da vibração das pregas vocais, que ficam no pescoço (laringe).
- b) Por meio do ar que é sonorizado na garganta, boca e nariz.
- c) Por meio da vibração de quatro pregas vocais que trabalham coordenadas.
- d) Por meio da vibração das pregas vocais que ficam localizadas nos pulmões.

2) O que passa pelas pregas vocais?

- a) Alimentos, água e ar.
- b) Apenas o ar.
- c) Água e ar.
- d) Somente água.

3) O que faz bem à voz?

- a) Consumir pastilhas e rebuçados antes das aulas.
- b) Falar baixo e devagar.
- c) Beber água em pequenos goles enquanto usa a voz.
- d) Fazer gargarejos nos intervalos das aulas.

4) O que faz mal à voz?

- a) Falar demais quando está cansado, fumar e consumir bebidas alcoólicas.
- b) Beber água na sala de aula.
- c) Comer gelados.
- d) Consumir alimentos muito quentes.

5) Qual dos seguintes padrões de fala é o melhor para sala de aula?

- a) Falar forte, impondo respeito aos alunos.
- b) Falar alto, forte e bem articulado.
- c) Falar com boa dicção, variando o tom (melodia) e o volume da voz (fraco ou forte).
- d) Falar alto quando estiver virado para o quadro.

6) Por que gritar/berrar é prejudicial para a voz?

- a) Gasta o ar e obriga a respirar muito para falar.
- b) Gasta energia e gera cansaço.
- c) Promove maior atrito entre as pregas vocais.
- d) Consome muito oxigênio e sais minerais.

7) O que posso fazer quando sinto a garganta irritada?

- a) Usar própolis ou consumir pastilhas ou rebuçados fortes.
- b) Fazer gargarejos com água morna e sal ou vinagre.
- c) Reduzir a quantidade de fala e o volume da voz.
- d) Falar sussurrando.

8) Por que razão os professores têm tantos problemas de voz?

- a) Porque falam mal e estão muito sobrecarregados.
- b) Usam muito a voz e geralmente não têm preparação adequada.
- c) Porque as vozes das crianças são mais fortes do que as deles.
- d) Porque ser rouco é uma consequência natural da atividade letiva.

9) Identifique que tipo de impacto (positivo, neutro ou negativo) os comportamentos abaixo produzem nas pessoas:

- a) Falar muito quando se está engripado: positivo, neutro ou negativo
- b) Usar microfone na sala de aula: positivo, neutro ou negativo
- c) Aquecer a voz com exercícios antes de lecionar: positivo, neutro ou negativo

10) O que pode fazer quando a voz está cansada?

- a) Repouso vocal parcial; exercícios de pescoço e ombros para soltar a musculatura; distrair-se com algo que não envolva a voz.
- b) Dormir; mascar gengibre; fazer gargarejos com água e sal.
- c) Forçar a voz para ela se recuperar; falar mais alto; gesticular mais.
- d) Tomar analgésicos; cantar para recuperar a voz; falar sussurrando.

Resultados

1. a; 2) b; 3) c; 4) a; 5) c; 6) c; 7) c; 8) b; 9) 1. Negativo/ 2. Positivo/ 3. Positivo; 10) a

INSTRUMENTO PREVENÇÃO EXAME
SINDICATO
ENSINA TERAPIA **ONDE PROCURAR**
PROFESSORES TERAPIA **ORIENTAÇÕES**
CUIDADOS **DA FALA** ESPECIALISTA MÉDICO **PROGRAMA**
TERAPIA **APRIMORAMENTO**

Programa de Saúde Vocal do SPZN

Em funcionamento desde 2014, o Programa de Saúde Vocal do SPZN tem vindo a consolidar-se como um serviço de prevenção e de cuidados com o principal instrumento de trabalho dos professores: a VOZ.

Este programa iniciou-se com uma campanha denominada “Defende a Tua Voz” realizada em parceria com a Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto (www.ess.ipp.pt) e com a equipa de especialistas do Voz e Nós (www.vozenos.pt). Nesta campanha participaram mais de 500 professores de todos os distritos da região norte de Portugal, tendo participado em ações de sensibilização, rastreios e ações de formação creditadas pelo Centro de Formação Profissional do Sindicato dos Professores da Zona Norte - SPZN (www.spzn.pt).

Atualmente o SPZN disponibiliza a todos os associados condições privilegiadas para usufruir de serviços de referência na área da voz. Em estreita parceria com a equipa do Voz e Nós, que inclui terapeutas da fala especializados na área da voz, é possível nas instalações do SPZN realizar rastreios, avaliações e terapia vocal, bem como formações e workshops de prevenção e manutenção vocal, como é o caso do Ginásio da Voz.

O SPZN tem colaborado com o Instituto Politécnico do Porto em investigações na área da saúde vocal que certamente trarão uma nova visão sobre esta realidade em Portugal. No âmbito desta parceria é possível aos associados do SPZN solicitar uma avaliação multidisciplinar na voz no Laboratório de Voz da ESS-P.PORTO, na qual se incluem vários exames complementares realizados por uma equipa pluridisciplinar especializada.

O vasto leque de serviços oferecidos tem como principal objetivo a prevenção. Por isso a campanha “Defende a Tua Voz” terá novas edições anuais e incluirá novos materiais de apoio nas ações de sensibilização e formação. Com estas ações pretende-se que todos os professores recebam orientações sobre cuidados básicos para manter o bem-estar vocal e aprendam quais os exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal mais indicados para o seu estilo de comunicação e as suas necessidades na sala de aula.

Para mais informações consulte o site: www.spzn.pt







Fabiana Zambon

Fonoaudióloga Especialista em Voz
Mestre e Doutora em Distúrbios da Comunicação Humana
pela UNIFESP-EPM
Fonoaudióloga responsável pelo programa de Saúde Vocal do
SINPRO-SP
Professora do Curso de Especialização em Voz do Centro
de Estudos da Voz - CEV, São Paulo

Mara Behlau

Fonoaudióloga Especialista em Voz
Mestre e Doutora em Distúrbios da Comunicação Humana
pela UNIFESP-EPM
Pós-doutoramento na “University of California”,
San Francisco, Estados Unidos
Professora e Coordenadora do Curso de Especialização em Voz
do Centro de Estudos da Voz - CEV, São Paulo

André Araújo¹

Terapeuta da Fala com formação avançada em Voz
Mestre em Ciências da Fala e da Audição pela
Universidade de Aveiro
Doutorado em Música pela Universidade de Aveiro
Professor adjunto na Escola Superior de Saúde
do P.PORTO
Responsável pelo Laboratório de Voz do P.PORTO

¹ A versão Portuguesa foi realizada em colaboração com estudantes finalistas da Licenciatura em Terapia da Fala da ESS.IPP no ano letivo 2016-17, aos quais se agradece todo o trabalho e dedicação.

APOIO INSTITUCIONAL



Tiragem: 2.500 exemplares
1ª edição - Abril 2017
Centro de Formação Profissional
Sindicato dos Professores da Zona Norte
SPZN | 2017

Bem-estar vocal

uma nova perspectiva
de cuidar da voz



O presente guia, elaborado por especialistas da voz, reúne as sessenta dúvidas mais importantes do dia a dia do professor.

O material original elaborado pelas fonoaudiólogas Fabiana Zambron e Mara Behlau é uma produção do Sindicato dos Professores de São Paulo (www.sinprosp.org.br) em parceria com o Centro de Estudos da Voz (www.cevfono.com) e é resultado das ações do Programa de Saúde Vocal do SinproSP.

No âmbito do projeto protocolado entre o Centro de Formação Profissional do Sindicato dos Professores da Zona Norte e a Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto, esta publicação pretende contribuir para a redução dos problemas da voz dos docentes, destacando-se como uma leitura interessante, simples e atraente, dividida em três grandes capítulos que exploram as principais questões da produção de voz propriamente dita e as suas relações com o corpo e ambiente.

Nesta primeira edição, poderá testar os seus conhecimentos vocais e responder a instrumentos que o(a) ajudam a verificar se está em risco de desenvolver uma alteração vocal. **Boa aprendizagem.**



Rua Costa Cabral 1035
4249-005 Porto
Telefone: 22 507 00 00 | Fax: 22 550 79 69
secretariado@spzn.pt
www.spzn.pt