



SAÚDE VOCAL DO PROFESSOR

PREFEITURA MUNICIPAL DE
CARAGUATATUBA
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
SETOR DE EDUCAÇÃO INCLUSIVA
ÁREA DE FONOAUDIOLOGIA

ABRIL/2021

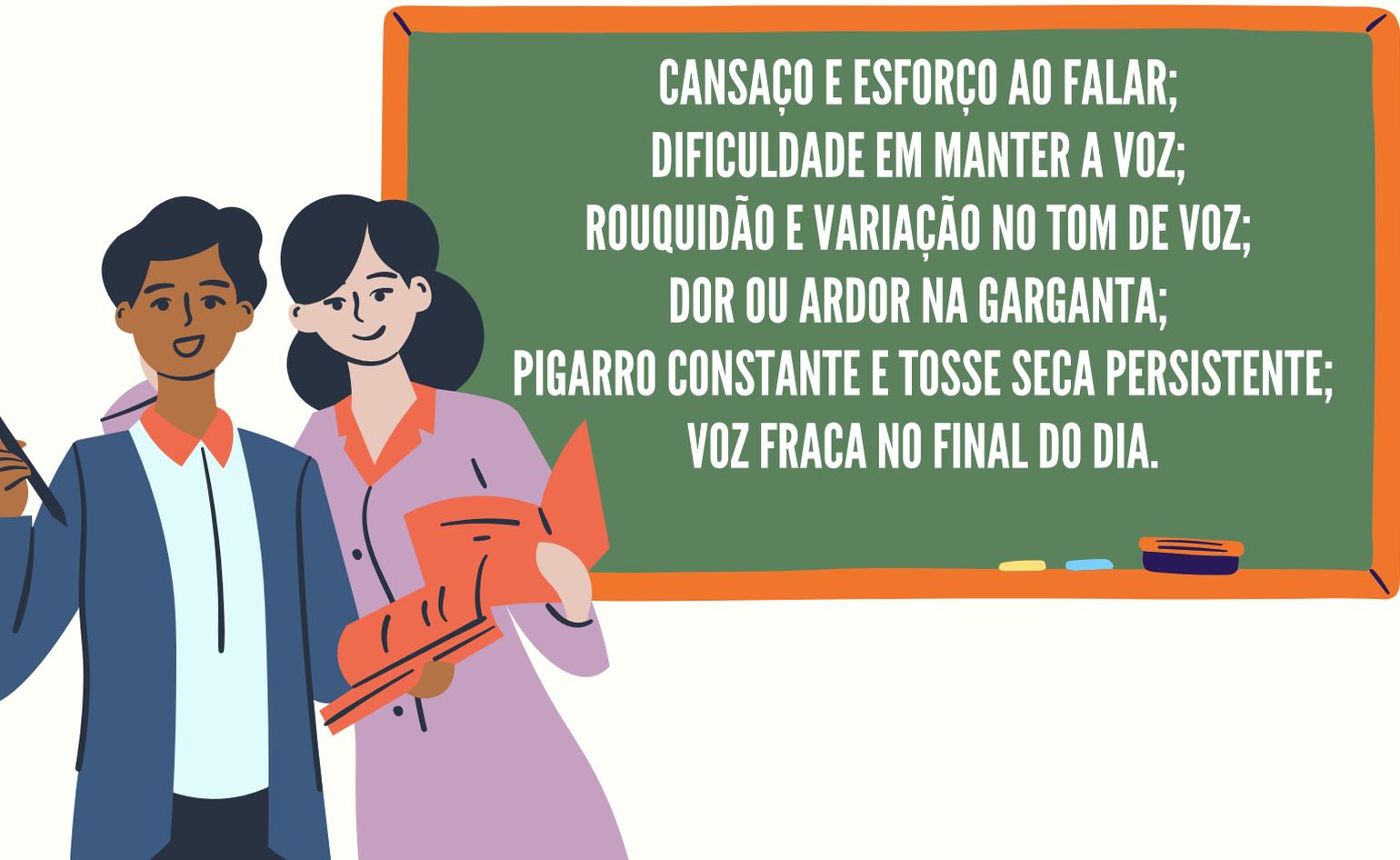
INTRODUÇÃO

Todo professor deve aprender a preservar sua saúde vocal, evitando futuros prejuízos ao seu principal instrumento de trabalho: a **VOZ**.



Segundo estudos, a docência é uma das profissões com maior incidência de alterações vocais, como nódulos e edemas. Essas alterações ocorrem por uso excessivo ou inadequado da voz, acarretando dificuldade na emissão natural da mesma, a que chamamos de **Disfonia**.

A **Disfonia** aparece como:



CANSAÇO E ESFORÇO AO FALAR;
DIFICULDADE EM MANTER A VOZ;
ROUQUIDÃO E VARIAÇÃO NO TOM DE VOZ;
DOR OU ARDOR NA GARGANTA;
PIGARRO CONSTANTE E TOSSE SECA PERSISTENTE;
VOZ FRACA NO FINAL DO DIA.

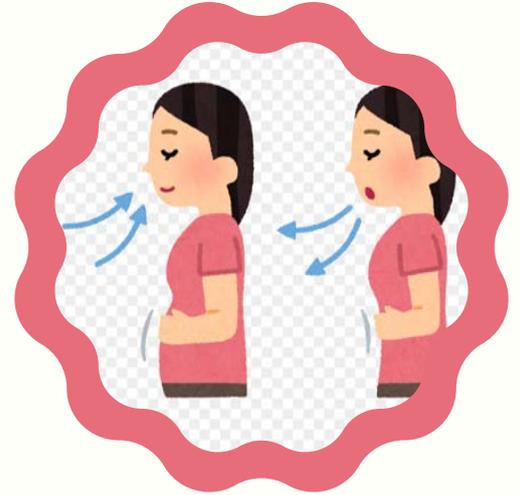
PARA MANTER A SAÚDE VOCAL, ALGUNS CUIDADOS SÃO FUNDAMENTAIS:

#FICADICA

- Respire sempre corretamente, levando o ar até a barriga e expandindo as costelas. A barriga deve expandir como se estivesse cheia de ar;

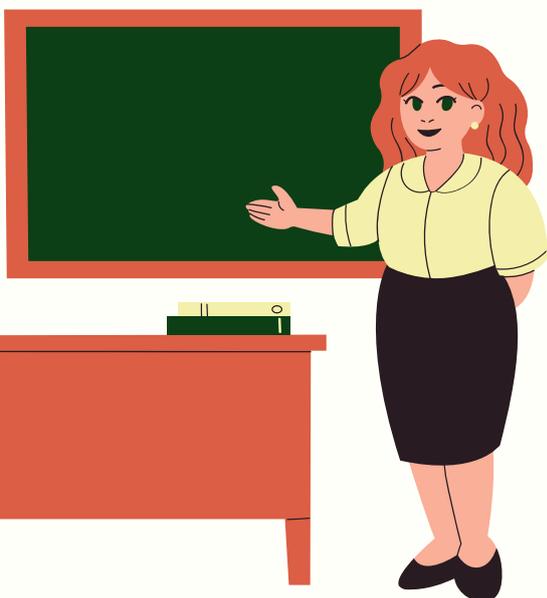
- Ao falar, mantenha postura ereta e relaxada, sem tensões;

- Procure falar voltado para os alunos, não girando somente o pescoço. Utilize gestos e expressões faciais para complementar o que está falando;



- Fale pausadamente e de maneira correta, articulando bem as palavras e sem exagero, inclusive os sons do final das palavras, como por exemplo, os sons de “S” e “R”. Lembre-se: você é modelo para seus alunos;

- Evite competir com ruídos externos ou da própria sala de aula. Quando o ruído é intenso, não escutamos direito nossa própria voz. A autoridade se dá através de uma dicção clara e de um discurso coerente;



- Utilize atividades que solicitem a participação efetiva dos alunos, como música, leitura, dramatização e trabalhos em grupo. Desta maneira você estará motivando a classe com dinamismo e poupando a sua voz.

- A voz é seu precioso instrumento de trabalho, portanto, **economize-a!**

- Faça repouso vocal nos intervalos de trabalho;



- Beba bastante água em temperatura ambiente, pelo menos 2 litros, principalmente durante o uso da voz. Nada de gelado!

- Antes das aulas evite a ingestão de alimentos que possam aumentar a secreção gástrica. Alimentos como os derivados de leite, chocolate e mel, “engrossam” a saliva e dificultam tanto a articulação quanto a vibração das pregas vocais. Coma maçã ou salsão antes de iniciar as aulas, porque além de possuir efeito “adstringente” deixando a saliva “fininha”, esses alimentos exercitam a musculatura mastigatória utilizada na articulação das palavras;

- Evite balas, pastilhas, sprays ao fazer uso da voz. Eles possuem efeito anestésico, mascarando sintomas e permitindo o abuso vocal.



#FICADICA



- Evite Bebidas Alcohólicas e Fumo. A fumaça do cigarro agride todo o Sistema Respiratório, inclusive as pregas vocais que ficam secas e irritadas. Isso faz com que a garganta produza secreções provocando pigarro. Da mesma forma, o álcool também causa irritação no aparelho fonador. Sua ingestão pode anestesiar a garganta permitindo abusos sem que se perceba, como falar alto e gritar;

- Ao sentir vontade de tossir ou pigarrear, respire profundamente pelo nariz e engula saliva várias vezes ou beba água. O pigarrear constante causa atrito nas pregas vocais, ferindo-as. Bebendo água, fluidifica-se este muco e, gradualmente, a necessidade de pigarrear diminui

- Respeite suas horas de sono. Todos os músculos precisam de descanso. Quando o corpo está cansado, as pregas vocais também estão.

- Para diminuir a tensão na área do pescoço e dos ombros, boceje e espreguice várias vezes ao dia e ao acordar.

- Use roupas confortáveis e tecidos que absorvam a transpiração. Roupas leves e folgadas são ideais para quem trabalha com a voz. Sapatos confortáveis também favorecem a postura correta.

- Participe de atividades físicas e de lazer que contribuam para sua saúde: exercícios de alongamento, ioga, ginástica, pilates, caminhada e natação.



#FICADICA

- Realize exercícios de relaxamento e alongamento de ombros, pescoço, e face:

A) Gire os ombros para trás, lentamente, e depois gire-os para frente;

B) Faça movimentos com a cabeça, simulando “SIM, NÃO, TALVEZ”

C) Levante os braços, lentamente, ao mesmo tempo em que inspira pelo nariz, e abaixe-os expirando pela boca, como se estivesse soprando



ESTEJA ATENTO AOS SINTOMAS, SENSACIONES E MUDANÇAS NA SUA VOZ !!!!

CASO ESTES SINTOMAS PERSISTAM, PROCURE UM FONOAUDIÓLOGO OU UM MÉDICO OTORRINOLARINGOLOGISTA!



REFERÊNCIAS

1. Behlau, Mara; Gragone, Mária Lúcia Suzigan ; Nagano, Lúcia- A voz que Ensina, o professor e a Comunicação Oral em Sala de Aula. Editora Revinter. Ano 2004.
2. Behau, Mara ; Pontes, Paulo- Higiene Vocal: Cuidando da Voz.- 5ª Edição. Editora Revinter . Ano 2017.
3. Lopes, Leonardo; Moreti, Felipe; Ribeiro, Livia Lima- Fundamentos e Atualidades em Voz Clínica . Editora Revinter (Rio de Janeiro). Ano 2019.
4. Pinho, Silvia M. Rebelo -Manual de Higiene Vocal para Profissionais da Voz- 4ª Edição. Editora Pró-fono. Ano 2019.
5. Pinho, Silvia M. Rebelo- Tópicos em Voz . Editora Guanabara Koogan. Ano 2000

SETOR DE EDUCAÇÃO INCLUSIVA

Daniella Pereira Lellis – Diretora
MariaTereza D. S. A. de Araújo - Supervisora dos CRIES
Juliane Ribeiro de Almeida – Coordenadora
Márcia Cristina de Souza – Coordenadora
Marilis Helania Moreira Goulart – Coordenadora dos CRIES



ELABORAÇÃO

Bárbara Tavares Daniel – Fonoaudióloga CRFª 15850
Carla Vasconcelos Ferreira Freire - Fonoaudióloga CRFª 7732
Cibele Cardoso Cambogi- Fonoaudióloga CRFª 2- 3020-6
Marcella Fátima Cintra – Fonoaudióloga CRFª 2-98356
Rosa Angélica Maria- Fonoaudióloga CRFª 2-15043
Viviane Apª Clemente da Rocha- Fonoaudióloga CRFª 16360

EDIÇÃO

Mariah Hartog Bricks - Terapeuta Ocupacional CREFITO/3 16134-TO

PREFEITURA MUNICIPAL DE CARAGUATATUBA



**SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
SETOR DE EDUCAÇÃO INCLUSIVA
ÁREA DE FONOAUDIOLOGIA**

A B R I L / 2 0 2 1