



## 15° Congresso de Iniciação Científica

### GRUPOS DE VIVÊNCIA DE VOZ COM PROFESSORES DA REDE PARTICULAR DE ENSINO

#### Autor(es)

---

JULIANA ALBANO FERNANDES

#### Orientador(es)

---

Regina Zanella Penteadó, Kelly Cristina Alves Silvério

#### Apoio Financeiro

---

FAPIC

#### 1. Introdução

---

O profissional da voz é o indivíduo que depende da saúde e qualidade da voz para desenvolver seu trabalho; contudo cada categoria tem necessidades bastante específicas e uma categoria que sofre em função de problemas vocais decorrentes do uso da voz são os professores (Behlau, 2001).

A ausência de um preparo vocal mínimo é a realidade do professor brasileiro (Dragone, 1996) e há anos a Fonoaudiologia se preocupa com as questões de saúde vocal do professor e busca a prevenção de disfonias por meio de ações como as palestras, triagens, avaliações e encaminhamentos, cursos e oficinas. A aprovação da Lei Estadual de Saúde Vocal do Professor, em 2001, aponta perspectivas de ampliação da ação fonoaudiológica nesse campo.

A frente da realidade da maioria dos municípios do país, a comunidade de Piracicaba (SP) recebe, do Curso de Fonoaudiologia da UNIMEP, atenção fonoaudiológica voltada para a prevenção e promoção da saúde vocal. O estudo realizado por Vieira et al (2004) aponta a alta prevalência de disfonias entre os professores da Rede Pública de Ensino de Piracicaba, decorrentes do desconhecimento por parte desses trabalhadores quanto ao uso e do preparo vocal além das más condições do ambiente de trabalho, dentre elas o ruído da fala dos alunos.

A presente pesquisa visa contribuir para o conhecimento da realidade do trabalho dos professores da rede particular de ensino de Piracicaba, bem como conhecer o perfil vocal dos mesmos.

#### 2. Objetivos

---

Trabalhar as vozes de professores de uma escola da rede particular de ensino da cidade de Piracicaba, por

meio de realização de Grupo de Vivência de voz.

Avaliar as vozes dos professores após a participação no Grupo de Vivência de Voz e comparar os resultados com um banco de dados que contém as avaliações vocais iniciais dos professores desta escola.

### 3. Desenvolvimento

---

São sujeitos desta pesquisa 5 professores de uma escola da rede particular de ensino da cidade de Piracicaba, sendo 4 do sexo feminino e 1 do sexo masculino, com idades entre 30 e 60 anos.

Foram agendados 10 encontros de Vivências de Voz, a serem realizados na própria escola, semanalmente e com duração de uma hora cada, porém dois cancelamentos ocorreram devido a reuniões marcadas pela escola que requeriam a presença dos professores em horários e datas coincidentes com os da vivência. Desta maneira, o grupo de Vivência de Voz se desenvolveu com um total de 8 encontros. Os encontros foram vídeo-gravados e os temas abordados foram: 1. Levantamento das expectativas acerca dos encontros e das impressões dos sujeitos acerca da própria voz; 2. Importância da voz e noções de produção da voz (anatomia da laringe e fisiologia da produção vocal); 3. Saúde vocal e hábitos vocais inadequados; 4. Psicodinâmica vocal e o papel da voz nas distintas situações da vida desses profissionais; 5. Reflexão sobre as atividades diárias dos professores, qualidade de vida e os usos da voz; 6. Uso profissional da voz na escola (em sala de aula e em outros ambientes da escola); 7. Aquecimento e desaquecimento vocal; relaxamento cervical e exercícios vocais; 8. Discussão e reflexão acerca de aspectos do ambiente e organização do trabalho e possíveis mudanças.

Para a análise perceptual e acústica das vozes nos momentos pré e pós-participação dos sujeitos no grupo de Vivência de Voz foram realizados registros vocais, quando foram utilizados microfone tipo headphone da marca Shure, gravador digital Mini Disk - marca Sony e discos para gravação digital - mini disk, marca Sony, 74 minutos. No momento do registro vocal, o sujeito ficou sentado, com microfone acoplado na cabeça e emitiu as vogais /A/ e /E/ de maneira sustentada e isolada, em frequência e intensidade habitual, produziu contagem de números de 1 a 30, cantou parabéns a você e deu um depoimento da própria voz.

Os registros iniciais foram obtidos a partir de um banco de dados de pesquisa anterior, vinculada ao projeto mãe desta pesquisa. Os registros finais foram obtidos após a participação no Grupo de Vivência de Voz.

A análise perceptual da qualidade vocal consistiu na análise vocal com base na escala GRBASI - proposta por Hirano (1981), bem como dos parâmetros vocais de ressonância e articulação.

A análise acústica foi realizada por meio do programa GRAM e foi avaliada a frequência fundamental.

### 4. Resultados

---

Todos os participantes do grupo de Vivências de Voz se mostraram motivados, curiosos, interessados e valorizaram a importância dos encontros para a sua profissão.

O primeiro encontro possibilitou perceber que há interesse pelo conhecimento e por mudanças na voz e nos hábitos ou cuidados com a voz e que há necessidades de saúde destes professores. Os sujeitos relataram que gostariam de saber usar suas vozes sem forçá-las demais, saber coordenar a fala com a respiração, ter uma ressonância maior de suas vozes, mas sem prejudicá-las, saber hábitos que podem ajudar a melhorar suas vozes. A questão do ruído interno e externo nas salas de aula é preocupante entre professores, sendo que o ruído é apontado, na literatura, como um fator causador de vários problemas de saúde, como a irritabilidade, as alterações no sono, náuseas, vertigens, problemas gástricos, disfunções hormonais, estresse, perdas auditivas e disfonias (LIBARDI et al, 2006). Nota-se, ainda, relação entre descaso dos alunos e impactos na subjetividade e saúde geral do professor, gerando depressão, dores no corpo, tensão no pescoço e bruxismo, relação evidenciada em estudos anteriores (PENTEADO, 2003).

No segundo encontro os professores expressaram queixas vocais como freqüente dor de garganta, perda da voz, alterações na qualidade vocal e voz estridente ou agudizada no final do expediente, além de hábitos vocais não saudáveis, como fazer abuso da voz, falar excessivamente em intensidade aumentada e pigarrear. Segundo BEHLAU e PONTES (1999), quando se fala muito alto ou se usa excessivamente a voz, especialmente sob ajustes vocais de tensão, é gerada a impressão de voz cansativa e estridente. Apesar

das queixas, os sujeitos demonstram ter noções de cuidados como o aquecimento vocal.

No terceiro e quarto encontros foram abordados conhecimentos acerca da saúde vocal e os sujeitos mencionaram consumo de água como benéfico e, quanto àqueles que prejudicam a voz, o vento, o ar condicionado e a ingestão de café. Autores como BEHLAU e PONTES (1999) propõem beber dois litros de água por dia e alertam quanto ao café que pode causar refluxo gastroesofágico; que o clima frio e úmido pode afetar o trato respiratório, favorecendo inflamações e infecções e que o ar condicionado resseca a mucosa do trato vocal. Nota-se que os professores demonstram conhecimento insuficiente para a promoção da saúde vocal e dificuldades em perceber outros hábitos vocais, sejam eles positivos ou negativos para a saúde vocal (PENTEADO et al, 2005).

No quinto encontro foi trabalhado o aquecimento vocal com vibração de língua e lábios, a ressonância e projeção vocal e explorados exercícios respiratórios. O desaquecimento vocal foi feito com exercícios de relaxamento corporal. O aquecimento e o desaquecimento vocal são hábitos importantes a serem inseridos na rotina de uso profissional da voz do professor.

No sexto encontro os docentes perceberam mudanças positivas nas suas vozes no cotidiano de trabalho e sentiram que foi possível lecionar com maior conforto à fonação, maior projeção vocal, relaxamento e menor tensão nas pregas vocais.

No sétimo encontro apresentaram idéias para lidar com a questão do ruído na escola envolvendo a comunidade da cidade e, no último encontro(oitavo), avaliaram a participação na vivência de voz como produtiva e gratificante para melhor qualidade no trabalho. Isso confirma o papel de propostas como estas para oferecer oportunidades para percepções, reflexões, discussões e ação transformadora nas relações entre professor e sua voz ou saúde vocal nos contextos de trabalho e qualidade de vida (GONÇALVES, PENTEADO E SILVÉRIO, 2005).

A avaliação da voz pela escala GRBASI e a comparação dos momentos pré e pós vivência mostram melhoras no grau de disfonia global (G), rugosidade ou rouquidão (R), sopro (B) e tensão (S).

Quanto à ressonância, 40% obtiveram ressonância laríngea e 60% ressonância equilibrada sendo que houve aumento na porcentagem de ressonância equilibrada após a vivência de voz. A ressonância equilibrada permite maior expressividade (BEHLAU, 2004), com impactos positivos para a relação com os alunos e o processo ensino-aprendizagem. Os demais parâmetros se mostraram sem alterações.

A avaliação acústica da voz não apontou mudanças na frequência fundamental das mulheres, que se encontravam na faixa esperada; entretanto houve redução da frequência fundamental da voz masculina o que sugere diminuição do esforço à fonação.

As duas figuras seguidas em arquivo, mostram os resultados da avaliação vocal pela escala GRBASI nos momentos pré e pós-vivência.

## 5. Considerações Finais

O grupo de vivência de voz possibilitou conhecer alguns aspectos das condições e ambiente de trabalho, de uso da voz e de conhecimentos acerca da saúde vocal dos professores e o processo dos encontros possibilitou aos sujeitos participantes a reflexão sobre a própria voz e a sua importância no trabalho docente, bem como a transformação de alguns aspectos como a ampliação do conhecimento sobre saúde vocal e hábitos favoráveis e desfavoráveis e a motivação para a realização de cuidados com a voz como o aquecimento vocal, com impactos positivos na qualidade vocal e maior conforto à fonação, percebidos e relatados pelos sujeitos.

As vozes dos professores foram trabalhadas e a avaliação e comparação das vozes nos momentos pré e pós-vivência mostrou que houve mudanças com melhoras na qualidade vocal dos sujeitos, especialmente referentes aos fatores da escala GRBASI: grau de disfonia global (G), rugosidade ou rouquidão (R), sopro (B) e tensão (T), além de diminuição da frequência fundamental da voz masculina, o que sugere redução do esforço e abuso vocal.

Os professores apresentam necessidades relacionadas às condições de trabalho e saúde geral e vocal e os grupos de vivência de voz se mostram como espaços importantes para a promoção da saúde do professor.

## Referências Bibliográficas

---

BEHLAU, M. **O livro do Especialista I**. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

BEHLAU, M; PONTES, P. **Higiene vocal**. Rio de Janeiro: Revinter, 1999.

BEHLAU, M. **Vozes preferidas**: considerações sobre as opções vocais nas profissões. *Fono atual*; 2001, 4 (16):10-14.

DRAGONE, M. L. Ocorrência de disfonia em professoras: fatores relacionados a voz profissional. São Paulo, 1996. [Monografia - Especialização - Centro de Estudos da Voz].

FRANCATO, A.; JÚNIOR, J.N.; PELA, S.M.; BEHLAU, M. Programa de aquecimento vocal e desaquecimento. In: MARCHESAN, I.Q.; ZORZI, J.L.; GOMES, I.C.D.; **TÓPICOS EM FONOAUDIOLOGIA**, p. 713-719, São Paulo: Lovise, 1996.

GONÇALVES, C.G.de O.; PENTEADO, R.Z.; SILVÉRIO, K.C.A. Fonoaudiologia e saúde do trabalhador: a questão da saúde vocal do professor. **Saúde em revista**, Piracicaba, 7(15): 45-51, 2005.

LIBARDI, A; GONÇALVES, C.G.O; VIEIRA, T.P.G.; SILVÉRIO, K.C.A; ROSSI, D.; PENTEADO, R.Z. O ruído em sala de aula e a percepção dos professores de uma escola de ensino fundamental de Piracicaba. **Distúrbios da comunicação**, São Paulo, SP, 18(2): 167-178, agosto, 2006.

PENTEADO, R.Z. **Aspectos de qualidade de vida e de subjetividade na promoção na saúde vocal do professor**. [Tese de Doutorado] Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, 2003.

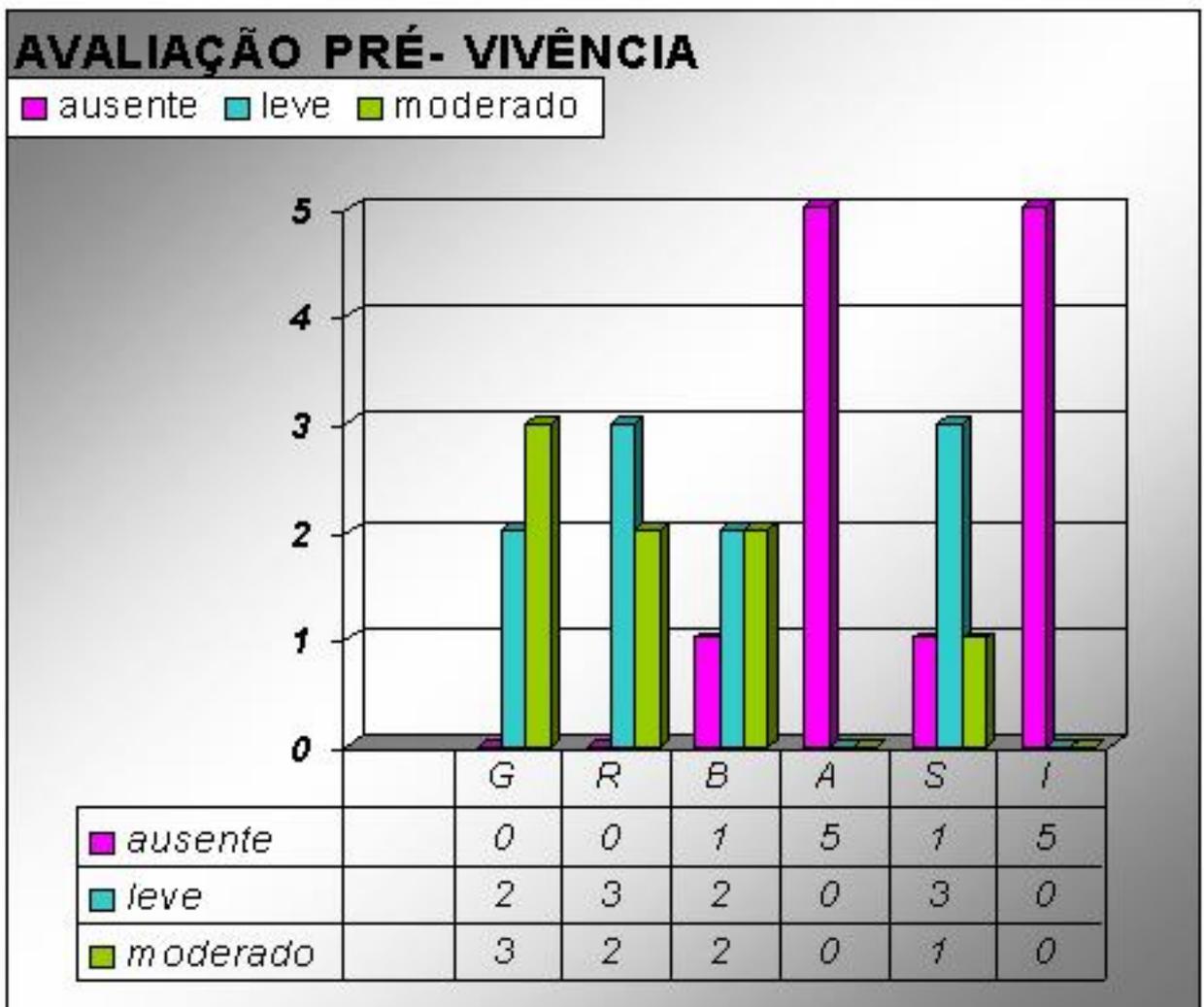
PENTEADO, RZ.; MARÓSTICA, AF; DIAS, JC; SOARES, MA; OLIVEIRA, NBF; TEIXEIRA, VK; TONON, VA. Saúde vocal: pensando ação educativa nos grupos de vivência de voz. **Saúde em Revista** ; 7(16): 55-6, 2005.

RODRIGUES, S.; AZEVEDO, R. & BEHLAU, M. Considerações sobre a voz profissional falada. In: MARCHESAN, I.; ZORZI, J. & GOMES, I. C. D. (ed). **Tópicos em Fonoaudiologia**. São Paulo: Lovise, 1996.

VIEIRA, Tais Pichirilli Guilherme; SILVÉRIO, Kelly Cristina Alves; LIBARDI, Aline; PENTEADO, Regina Zanella; GONÇALVES, Claudia Giglio de Oliveira. Avaliação vocal de professores da rede pública de ensino pré e pós intervenção fonoaudiológica. **Anais da 2ª Mostra Acadêmica da Universidade Metodista de Piracicaba**. Piracicaba, 2004. p. 01

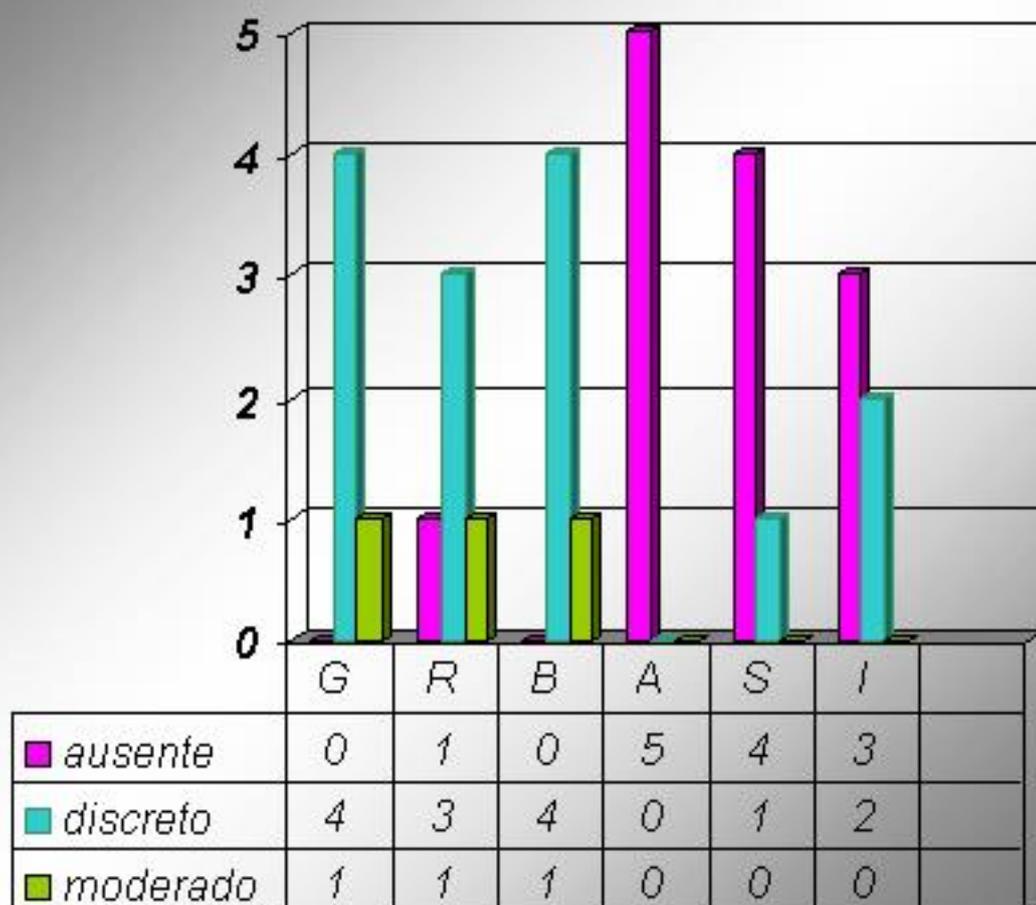
---

## Anexos



**Figura 1- Distribuição dos professores quanto aos parâmetros da escala GRBASI dura análise perceptivo-auditiva, pré-vivência (N=5)**

## AVALIAÇÃO PÓS-VIVÊNCIA



**Figura 2- Distribuição dos professores quanto aos parâmetros da escala GRBASI durante a análise perceptivo-auditiva, pós-vivência (N=5)**