



## 6º Simposio de Ensino de Graduação

### HÁBITOS E CUIDADOS VOCAIS DE PROFESSORES DE ESCOLA PARTICULAR

#### Autor(es)

---

JULIANA ALBANO FERNANDES

#### Orientador(es)

---

REGINA ZANELA PENTEADO

#### 1. Introdução

---

Na luta diária dos professores por melhores condições de trabalho, a voz assume destaque no exercício profissional, uma vez que ela é fundamental para a atuação docente, considerada um dos principais instrumentos de trabalho e importante elo da relação professor-alunos e do processo ensino-aprendizagem. Entretanto a ausência de um preparo vocal mínimo é a realidade do professor brasileiro, que sofre e adocece em seu trabalho apresentando queixas, alterações vocais e disfonias ( BEHLAU; DRAGONE; NAGANO, 2004; ZAMBON ; BEHLAU, 2006).

Higiene vocal tem sido a expressão comumente empregada para se referir aos cuidados com a voz, o que significa buscar uma emissão vocal equilibrada, com o melhor desempenho possível e o menor esforço por longo tempo. Isso implica identificar aspectos da voz, do corpo e do ambiente que irão contribuir para o bem-estar vocal, além do emprego de estratégias para a conservação da qualidade vocal e proteção de abusos e maus-usos da voz e atitudes para minimizar problemas discretos (BEHLAU; DRAGONE; NAGANO, 2004; ZAMBON; BEHLAU, 2006). Bem-estar vocal é, portanto, uma nova perspectiva de se cuidar da voz, o principal instrumento de trabalho docente, apesar das dificuldades de falta de informações, de condições e da falta de assessoria vocal com as quais o professor se depara (ZAMBON; BEHLAU, 2006).

Estudos com professores de uma escola particular de Piracicaba (SP), identificaram que os conhecimentos acerca dos hábitos vocais se restringiam à ingestão de água, café e às mudanças de temperatura por agente como vento e ar condicionado – portanto insuficientes para a promoção da saúde vocal (FERNANDES, 2007; FERNANDES e PENTEADO, 2007).

As maneiras como os professores usam e cuidam da voz podem contribuir para a promoção da sua saúde vocal ou provocar alterações; daí a importância de despertar a atenção dos professores e profissionais da saúde para este assunto.

#### 2. Objetivos

---

A presente pesquisa visa investigar os cuidados e hábitos vocais de professores de uma escola particular.

### 3. Desenvolvimento

---

São sujeitos da pesquisa 16 professores de uma escola particular localizada no centro da cidade de Piracicaba, que oferece Educação Infantil e Ensino Fundamental e Médio, nos períodos matutino, vespertino e noturno.

O levantamento de dados foi feito por meio de aplicação de um questionário com perguntas abertas e fechadas sobre saúde vocal, hábitos e cuidados com a voz.

Foi feita análise de conteúdo, que possibilitou identificar categorias e conjuntos temáticos das respostas às questões abertas e análise descritiva (número e porcentagem) das respostas às questões fechadas. A partir dos conjuntos temáticos das questões abertas também foi realizada a análise descritiva.

### 4. Resultado e Discussão

---

Foram identificados queixas e desconfortos vocais, sendo vários associados: 11 (68,75%) referiram desconforto/problemas vocais; 7 (43,75%) dor/ardência na garganta; 3 (18,75%) rouquidão, afonia ou falha na voz e 1 (6,25%) pigarro. As queixas relatadas são comuns entre professores e vêm sendo identificadas em estudos anteriores, inclusive sendo relacionadas ao abuso/mau uso da voz, ao ambiente ruidoso e disфонia (SILVÉRIO et al, 2008). Autores como OLIVEIRA (2004) consideram que a presença de três ou mais sintomas tem sido apontada como indicativa de risco de distúrbio vocal e que atenção especial deve ser dada à fadiga vocal, ainda que como queixa isolada.

Cabe destacar que a maioria 11 (68,75%) avaliou a própria voz como “boa” e 5 (31,25%) “razoável”, revelando que, em conformidade com estudos anteriores, os professores se mostram satisfeitos com a voz mesmo referindo queixas, desconfortos, dificuldades e outros problemas, (PENTEADO; PEREIRA, 2003; GRILLO; PENTEADO, 2005).

Quanto aos aspectos das condições de trabalho que interferem negativamente e prejudicam a voz, houve prevalência do ruído, sendo 11 (68,75%) referências ao ruído externo e 10 (62,5%) ao ruído interno. Cabe ressaltar que 2 (12,5%) referiram a associação destes. O ruído vem sendo apontado como um problema relevante em estudos com professores, pois predispõe à competição sonora e abuso vocal, dentre outras coisas (LIBARDI et al, 2006; MORAIS, PENTEADO e GONÇALVES, 2007). O ruído pode ser um aspecto determinante dos comportamentos vocais insalubres de “falar em lugares ruidosos”, “competir com ruído de fundo” e “usar a voz para a disciplina, repreensão ou chamar a atenção dos alunos”, mencionados por 13 (81,25%) dos professores.

Obteve-se, ainda, que 12 (75%) tomam menos do que 8 copos de água por dia – sendo que apenas 4 (25%) ingerem 8 ou mais copos; 11 (68,75%) bebem café puro freqüentemente; 8 (50%) raspam a garganta ou pigarreiam freqüentemente; 6 (37,5%) bebem gelados, falam excessivamente durante quadros gripais ou crises alérgicas; 5 (31,25%) comem alimentos fritos ou gordurosos freqüentemente e 4 (25%) ingerem chocolate, leite ou derivados antes ou durante o uso da voz. Todos estes aspectos são considerados comprometedores da saúde vocal (BEHLAU e PONTES, 1999).

Em relação aos cuidados com a voz, 9 (56,25%) não realiza cuidado algum; 6 (37,5%) bebem água; 3 (18,75%) comem maçã, poupam a voz e fazem aquecimento vocal antes de cantar. Apesar de condizentes com a literatura (BEHLAU e PONTES, 1999), os cuidados realizados pelos docentes se mostram insuficientes para a promoção da saúde vocal, resultado que se apresenta compatível com estudos anteriores realizados na mesma escola particular (FERNANDES, 2007; FERNANDES; PENTEADO, 2007).

Nenhum dos sujeitos pratica aquecimento e/ou desaquecimento vocal para o uso profissional da voz e, sendo a voz o principal instrumento de trabalho, os professores deveriam praticar aquecimento e desaquecimento vocal diariamente (FRANCATO, et al, 1996).

## 5. Considerações Finais

---

Os professores de escola particular apresentam precariedades e problemas em relação às condições de uso da voz, aos conhecimentos, hábitos e cuidados, que se mostraram insuficientes e passíveis de comprometer a qualidade do uso profissional da voz e a saúde do professor.

O ruído se apresentou como um fator importante do ambiente escolar, com impactos nas condições de usos da voz e saúde vocal.

O estudo aponta a importância das ações fonoaudiológicas para a promoção da saúde docente em escolas particulares.

## Referências Bibliográficas

---

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

BEHLAU, M.; DRAGONE, M.L.S.; NAGANO, L. A voz que ensina: o professor e a comunicação oral em sala de aula. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

FERNANDES, J.A; PENTEADO, RZ. Grupos de vivência de voz com professores da rede particular de ensino. Disponível em <http://www.unimep.br/phpg/mostraacademica/2007/anais.html>. (Acesso em 18 de junho de 2008).

FERNANDES, J.A. Grupos de vivência de voz com professores da rede particular de ensino. 2007. 38. Relatório de pesquisa (Programa de iniciação científica FAPIC) – Faculdade de ciências da saúde, Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 2007.

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, São Paulo: Lovise, 1996. p. 713-719

GRILLO, M.H.M.M.; PENTEADO, R.Z. Impacto da voz na qualidade de vida de professores do ensino fundamental. Pró-Fono 2005; 17(3):

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 2006; 18(2):167-178.

MORAIS PH; PENTEADO RZ; GONÇALVES CGO. Condições de trabalho e a saúde vocal do professor. 15 congresso de IC. Anais da 5º Mostra Acadêmica UNIMEP. 2007. Trab.335.

OLIVEIRA IB. Avaliação fonoaudiológica da voz: reflexões sobre condutas, com enfoques à voz profissional. In: FERREIRA LP (org.) Tratado de Fonoaudiologia. São Paulo: Roca, 19-28, 2003.

PENTEADO, R.Z.; PEREIRA, IMTB. Avaliação do impacto da voz na qualidade de vida de professores. Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia. 8(2): BEHLAU, M.; 2003.

SILVÉRIO, KCA; GONÇALVES, CGO; PENTEADO, RZ; PICHIRILLI, TPAG; LIBARDI, A; ROSSI, D. Ações em saúde vocal: proposta de melhoria do perfil vocal de professores. Pró-Fono, 2008; (prelo)

ZAMBON F; BEHLAU M. Bem-estar vocal: uma nova perspectiva de cuidar da voz. São Paulo:

