



**8º Simposio de Ensino de Graduação**

**LABORATÓRIO DE VOZ - UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROCESSO DE ENSINO NA  
FORMAÇÃO DE JORNALISTAS**

**Autor(es)**

---

REGINA ZANELLA PENTEADO

**Co-Autor(es)**

---

MICHELE APARECIDA FERRETI TREVISAN  
RICARDO BENTO GONCALVES

**1. Introdução**

---

Entidades representativas dos jornalistas (FENAJ, 2005; SINJORBA, 2006) consideram precárias a qualidade de vida e entendem que as condições de trabalho da categoria incidem negativamente sobre a saúde: desgaste, estresse, depressão, ansiedade, irritabilidade, dores/problemas posturais e DORT-Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho, dor de cabeça, insônia e alterações do sono, hipertensão arterial, problemas gastro-intestinais (constipação intestinal, gastrite, úlcera), problemas e doenças do aparelho respiratório (alergias, tosse, catarro, bronquite, asma), fadiga visual, queixas e alterações vocais, dentre outros problemas (KRYLLOS e COTES, 2008; KILESSSE e MACHADO, 2009 a/b).

A preparação de reportagens, com contatos e entrevistas, a apuração das notícias e os trabalhos de locução e de apresentação jornalística implicam em grande demanda vocal o que, juntamente com o alto nível de exigência de qualidade das empresas de comunicação, colocam os jornalistas entre os profissionais com maior risco de desenvolver problemas vocais (KYRILLOS, 2004). Segundo Coelho e Vasconcellos(2003), o processo de estresse está presente na atividade dos repórteres que falam ao vivo, sendo que a maioria deles apresenta sinais de desgaste físico e emocional contínuo que colocam em risco a saúde vocal e geral.

Daí a importância da formação do jornalista para o uso profissional da voz, no sentido de melhorar a expressividade e a comunicação como um todo, englobando aspectos de recursos, parâmetros e qualidades vocais, postura, gestos, expressão vocal/facial/corporal e os cuidados com a voz (KYRILLOS, 2004; KRYLLOS e COTES, 2008). Tal formação deve ser orientada pelos pressupostos da promoção da saúde e pelas relações entre saúde, trabalho e qualidade de vida (CHUN, 2007; UEDA, SANTOS e OLIVEIRA, 2008).

Diferentes pesquisas realizadas com jornalistas de empresas de comunicação mostraram que um terço até a metade deles encontram-se em situação de estresse. Apuram dificuldades para conciliar trabalho e vida pessoal, além de fracassos na vida afetiva e familiar e nos cuidados com a saúde (KILESSSE e MACHADO, 2009 a/b; HELOANI, 2006).

Alguns dos principais fatores de estresse entre jornalistas são: a sobrecarga de trabalho; as altas exigências; o curto prazo de tempo para a redação das notícias; as pressões para cumprimento das pautas; a pouca margem de controle e decisão frente aos contratemplos; a alta competitividade pelo furo de notícia; a possibilidade de sofrer ofensas e assédio moral e até processos judiciais; o reduzido número de profissionais nas redações; e problemas com equipamentos danificados ou obsoletos (PEREIRA, 2003; FENAJ, 2005; SINJORBA, 2006).

A relação das condições de trabalho e saúde foi estabelecida por Killesse e Machado (2009 b). Segundo eles, o estado geral de saúde

dos jornalistas está relacionado negativamente com: a percepção do trabalho como pesado, rígido e estressante; o trabalho em finais de semana; os sentimentos de irritação durante apuração e redação de notícia; o cansaço excessivo após a jornada de trabalho e hábitos como consumo de álcool e sedentarismo.

Nota-se que ainda são escassas as pesquisas que abordam as relações entre saúde, trabalho e qualidade de vida do jornalista. Compreender tais relações se faz necessário quando se trata da promoção da saúde no contexto da formação profissional.

Nesta perspectiva, a disciplina Laboratório de Voz, oferecida no primeiro semestre do Curso de Jornalismo, da Faculdade de Comunicação da UNIMEP, tem como uma das atividades desenvolvidas pelos alunos a realização de trabalho teórico-prático que propicia contato com um profissional e sua realidade tendo em vista a análise, reflexão e discussão das relações entre saúde, trabalho e qualidade de vida, com foco em voz profissional.

## **2. Objetivos**

---

Apresentar os resultados de um trabalho teórico-prático desenvolvido no contexto da disciplina Laboratório de Voz (Curso de Jornalismo).

## **3. Desenvolvimento**

---

O trabalho da disciplina Laboratório de voz é realizado em conjunto com um dos trabalhos da disciplina Introdução ao Jornalismo I, em que grupos de alunos visitam diferentes empresas de comunicação.

É realizada entrevista com um jornalista e acompanhamento deste em uma ou mais das suas situações de trabalho, observando, registrando e vivenciando as suas condições.

São levantados os seguintes dados: identificação do profissional e caracterização da mídia, empresa e função; voz profissional (avaliação, usos vocais, queixas, cuidados e percepções acerca da relação com trabalho e qualidade de vida); trabalho (situação, condições, ambiente, recursos, materiais, organização do trabalho, hábitos e comportamentos).

Os dados da entrevista e da observação são analisados e apresentados em versão escrita e oralmente, em classe, sendo a discussão embasada na literatura da disciplina, estabelecendo relações entre saúde, trabalho e qualidade de vida, com foco em voz profissional.

## **4. Resultado e Discussão**

---

### O profissional, a mídia, a empresa e a função.

O jornalista (J) deste estudo é formado há 3 anos e atua no rádio há 5. Trabalha em quatro diferentes locais. Dois dos veículos de comunicação (portal de notícias na WEB e Rádio AM) são da mesma empresa de comunicação e ficam na mesma cidade. Atua no período da manhã no portal de notícias na Web, como repórter e coordenador do departamento de jornalismo e na Rádio AM, como narrador esportivo.

Também atua como narrador esportivo em duas outras rádios de dois diferentes municípios do interior paulista. Em uma destas rádios trabalha, às tardes, como locutor de um programa esportivo e demais módulos informativos; e, na outra, às quartas-feiras e finais de semana, como narrador de jogos da Série B e A do Campeonato Brasileiro de Futebol e série A3 do Campeonato Paulista.

A realidade deste profissional é condizente com o estudo de Heloani (2006), que observa que as condições de trabalho dos jornalistas, em início de carreira, são penosas e desfavoráveis e que muitos enfrentam carga de trabalho excessiva e assumem diversas funções e

ocupações e vários empregos na busca de novas oportunidades, melhores condições e salários. Acrescentam-se as preocupações com os impactos negativos da polivalência e da multifuncionalidade na qualidade de vida.

Para cumprir seus compromissos, J. faz viagens intermunicipais e interestaduais constantes. Quando se encontra fora do estado realiza o trabalho do portal de notícias e da Rádio AM à distância, enviando as pautas por e-mail e acompanhando o trabalho dos repórteres pela internet e rádio.

As viagens interferem na rotina e hábitos de alimentação, repouso e sono e expõem às mudanças climáticas e de temperatura; aspectos estes que, juntamente com outros da rotina, organização, condições e ambiente de trabalho do jornalista esportivo podem ter impactos negativos na saúde e configuram risco vocal moderado a elevado (BEHLAU, 2001).

### Voz profissional

Considera a voz a “ferramenta necessária para realização do trabalho diário”. Atribui importância à voz e aos cuidados com ela na profissão:

*J - Caso o profissional não tome o devido cuidado (...) pode sofrer sequelas (...) como a rouquidão (...) no início da carreira eu terminava uma transmissão praticamente sem voz.*

O profissional buscou orientação fonoaudiológica, a partir da qual desenvolveu cuidados com a voz: realiza exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal; evita mudanças bruscas de temperatura; bebe muita água; não fuma; evita bebidas gasosas, café e álcool; mantém uma alimentação equilibrada e procurar dormir ao menos oito horas por dia.

*J - No passado, tomava água com cravo nas transmissões (...) agora abandonei as soluções caseiras.*

Os dados confirmam a literatura, que aponta o fonoaudiólogo como referência de orientação de pessoas que utilizam a voz profissionalmente (UEDA, SANTOS, OLIVEIRA, 2008). Soluções caseiras não costumam ter ação direta sobre a laringe e muitas substâncias podem irritar a mucosa da boca e da faringe (BEHLAU e PONTES, 1999).

No que diz respeito à consciência e cuidados com a saúde vocal que o sujeito realiza, nota-se uma divergência positiva em relação à literatura: J. se distingue da maioria dos locutores e radialistas que não detêm conhecimento de saúde vocal, não adotam cuidados especiais com a voz ou o fazem de forma insuficiente ou inadequada (UEDA, SANTOS, OLIVEIRA, 2008).

Com os seus cuidados, J. mostra que, quando bem orientado e preparado em relação às questões de saúde, o jornalista tem condições de minimizar os impactos negativos do trabalho e das condições adversas na saúde e qualidade de vida.

### O trabalho

Quanto ao ambiente, foram observados focos de poeira em jornais amontoados na redação, nos teclados e monitores dos computadores, nos revestimentos acústicos das paredes do estúdio de rádio. A poeira é um dos principais agentes desencadeadores de crises alérgicas como rinite, laringite, bronquite e asma, lembrando que pessoas alérgicas são mais propensas a desenvolver problemas de voz (BEHLAU e PONTES, 1999).

Quanto aos materiais e equipamentos, cada jornalista dispõe de uma mesa, computador, gaveta e gravador. Outros são de uso coletivo: uma televisão, câmeras digitais, celulares, o estúdio de gravação e um note-book com internet 3G que pode ser utilizado nas coberturas realizadas fora da redação que tenham necessidade de publicação instantânea de notícias no portal. A rádio também dispõe de uma cozinha e duas salas de espera.

Os estúdios possuem aparelho de ar condicionado. Sabe-se que o resfriamento do ambiente é acompanhado pela redução da umidade do ar que provoca ressecamento do trato vocal e induz a uma produção da voz com esforço e tensão (BEHLAU e PONTES, 1999).

A equipe de trabalho da rádio e do portal é composta por apenas quatro profissionais: três repórteres e o coordenador do departamento de Jornalismo. Assim, cada um dispõe de prazos curtos para produção. O reduzido número de profissionais nas redações e o curto prazo de tempo para a realização das notícias são pontos negativos destacados na literatura e relacionados aos problemas de saúde em jornalistas (PEREIRA, 2003; FENAJ 2005; HELOANI, 2006; KILESSSE e MACHADO, 2009 a/b; SINJORBA 2006).

Contudo, contam com liberdade para pautarem assuntos e os imprevistos, o controle e a cobrança dos prazos são discutidos em

conjunto, aspectos que diferem da literatura em uma perspectiva positiva (PEREIRA, 2003). O bom relacionamento e a possibilidade de diálogo com a equipe de trabalho são fundamentais (KILESSSE e MACHADO (2009 – b).

## 5. Considerações Finais

---

A disciplina Laboratório de Voz concretiza as interfaces da Fonoaudiologia com o Jornalismo e busca contribuir para a formação profissional na medida em que possibilita, aos alunos, o contato com a realidade profissional e a oportunidade de observação, percepção, análise, reflexão e discussão acerca das condições sob as quais o trabalho do jornalista se desenvolve e as possíveis relações deste com a saúde e a qualidade de vida.

Vários aspectos evidenciados neste estudo refletem problemas e condições gerais apontados na literatura sobre trabalho e saúde dos jornalistas; entretanto a valoração positiva e a importância atribuídas à voz e à prática de cuidados com a saúde vocal, apesar de ainda pouco difundidas na profissão, aparecem como pontos positivos.

Vale destacar a relevância da adequada orientação e formação do jornalista em relação ao uso profissional da voz e promoção da saúde geral e vocal. O profissional, uma vez consciente, atento e responsável poderá contribuir para modificações e melhorias da saúde, ambiente e condições de trabalho e qualidade de vida.

Espera-se que este trabalho possa trazer contribuições para a promoção da saúde e qualidade de vida do jornalista e instigar futuras reflexões e pesquisas acerca de tais relações.

## Referências Bibliográficas

---

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

BEHLAU, M; PONTES, P. Higiene Vocal: cuidando da voz. Rio de Janeiro: Revinter, 1999.

CHUN, RYS; SERVILHA, EAM; SANTOS, LMA; SANCHES, MH. Promoção da Saúde: o conhecimento do aluno de jornalismo sobre sua voz. Distúrbios da Comunicação 2007; 19 (1): 73-80. <http://www.pucsp.br/revistadisturbios>

COELHO MA, VASCONCELLOS EG. Falar sob estresse – considerações preliminares sobre as variações vocais e psicofisiológicas em repórteres em uma situação de entrada ao vivo. In: KYRILLOS LR ( org) Fonoaudiologia e telejornalismo. Rio de janeiro: Revinter, 2003. p. 61-72.

FENAJ Redações põem a vida em perigo. Site da Federação Nacional dos Jornalistas Abril/2005. Disponível em: <http://www.fenaj.org.br/materia.php?id=585> Acesso em 15/08/10

HELOANI, J.R. O Trabalho do Jornalista: Estresse e qualidade de Vida. Interações, 2006; 12(22): 171-198.

KILESSSE S; MACHADO MNM. O trabalho do jornalista e o estresse profissional: ocorrências de risco de estresse nas fases de alerta, resistência e exaustão. Anais XV ENABRAPSO. Maceió (AL), 2009 - a. Disponível em: [http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais\\_XVENABRAPSO/563.%20o%20trabalho%20do%20jornalista%20e%20o%20estresse%20profissional.pdf](http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais_XVENABRAPSO/563.%20o%20trabalho%20do%20jornalista%20e%20o%20estresse%20profissional.pdf) Acesso em 15/08/2010.

KILESSSE S; MACHADO MNM. Relações entre o trabalho do jornalista e seu estado geral de saúde. Anais XV Encontro Nacional da Abrapso. Maceió (AL), 2009 - b. Disponível em: [http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais\\_XVENABRAPSO/11.%20rela%C7%D5es%20entre%20o%20trabalho%20do%20jornalista%20e%20seu%20estado%20geral%20de%20sa%DAde.pdf](http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais_XVENABRAPSO/11.%20rela%C7%D5es%20entre%20o%20trabalho%20do%20jornalista%20e%20seu%20estado%20geral%20de%20sa%DAde.pdf) Acesso em 15/08/2010.

KYRILLOS LCR. Voz na mídia (televisão e rádio). In: FERREIRA LP et al (org.) Tratado de Fonoaudiologia. São Paulo: Roca, 2004, cap. 13, p.150-165.

KYRILLOS LR, COTES, C. A voz no telejornalismo. In: OLIVEIRA IB; ALMEIDA AAF, RAIZE T. Voz profissional: produção científica da Fonoaudiologia Brasileira 3ª. ed. SBFa, 2008. Disponível em: [http://www.sbf.org.br/portal/voz\\_profissional/telejornalismo.pdf](http://www.sbf.org.br/portal/voz_profissional/telejornalismo.pdf) Acesso em 15/08/2010

PEREIRA JR, AEV. Decidindo o que é notícia: os bastidores do telejornalismo. Porto Alegre: Editora PUCRS. 2003.

SINJORBA A saúde dos jornalistas. Site do sindicato dos jornalistas profissionais no estado da Bahia 2005/2006. Disponível em: <http://www.sinjorba.org.br/?p=entrevistas&id=80> Acesso em 15/08/2010

UEDA KH; SANTOS LZ; OLIVEIRA IB. 25 anos de cuidados com a voz profissional: avaliando ações. CEFAC 2008; 10(4):557-565.