

¹ Especialista em Voz pelo Centro de Estudos da Voz (CEV - SP), Especialista em Audição (IPA-RS) e Mestranda em Distúrbios da Comunicação Humana (UFSM)

:: **débora meurer brum¹** | fonoaudióloga


A Voz do professor merece cuidados

A voz, em determinadas profissões, representa um dos principais instrumentos de trabalho e, neste caso, torna-se fundamental ter o conhecimento sobre a produção vocal bem como sobre os cuidados necessários para manter uma voz sempre saudável. Dentre estas profissões está a docência.

Sabe-se da grande incidência de alterações vocais em professores, que, muitas vezes, interferem na prática diária de transmitir os conteúdos através da voz. A causa de tais alterações, na maioria das vezes, está relacionada ao mau uso e/ou abuso vocal. Os professores têm uma grande demanda vocal e utilizam-se da voz durante toda a jornada de trabalho sem ter o conhecimento de como produzir uma voz sem esforço e de maneira efetiva. Comportamentos abusivos como falar durante muito tempo, falar em forte intensidade para superar o ruído da sala de aula, numa postura inadequada, com voz abafada, presa na garganta, utilizando um padrão respiratório inadequado, e hábitos inadequados como ingestão de pouco líquido, uso de pastilhas para a garganta, etc., são características frequentemente encontradas entre os professores e que levam ao

surgimento de disfonias funcionais. Logo, é necessário que eles sejam orientados e treinados para uma prática vocal adequada que os possibilite transmitir a mensagem sem que haja desconforto ou esforço vocal. As orientações dizem respeito aos hábitos de higiene vocal que promovem o conhecimento de condutas vocais preventivas de maneira a evitar o surgimento da disfonia.

O treinamento vocal tem por objetivo capacitar o professor a ter o domínio da produção da sua voz, de maneira que ele consiga utilizar uma voz saudável, clara e harmoniosa, melhorando com isto o desempenho vocal em sala de aula. Aspectos como projeção e impostação da voz no espaço, resistência vocal, coordenação entre respiração, voz e articulação (coordenação pneumofonoarticulatória) e utilização de tons de voz agradáveis são os pontos principais do treinamento vocal. Ter o conhecimento e o domínio da produção vocal e saber da importância de certos cuidados para preservar a voz evitando abusos, posturas e hábitos inadequados facilitará e evitará o surgimento de problemas vocais nesta categoria. A voz do professor tem sido um assunto muito estudado pela fonoau-



**Estudo realizado
para traçar perfil
vocal dos
professores em
escolas privadas**



**de Porto Alegre
apresenta índice
de 46% de
docentes com
alterações vocais**

diologia nas últimas décadas. Pesquisas científicas comprovam a grande incidência de alterações de voz em professores e fazem referência à dificuldade em se desenvolver programas de saúde vocal que conscientizem o professor da importância do uso adequado da voz para a prevenção dos distúrbios vocais (Dragone, 2001).

Scalco, Pimentel e Pilz (1996), realizaram uma pesquisa em oito escolas particulares da cidade de Porto Alegre, para traçar o perfil vocal de professores de 1ª a 4ª séries, e encontraram um índice de 46% de alterações vocais, sendo que todos os entrevistados, mesmo os que não possuíam alteração na qualidade da voz, apresentaram alguma queixa vocal. Garcia (2000), analisando a voz de 130 docentes de uma universidade do Rio de Janeiro, constatou que 74,62% dos sujeitos referiram sentir alguma alteração vocal.

A docência exige o uso intensivo da voz, e para que o professor corresponda a essa necessidade sem que haja prejuízos ao seu trabalho e à qualidade de vida, sua voz deve ser saudável e produzida corretamente. Para uma voz ser considerada "normal" ou saudável, tem que ser clara e limpa, emitida numa intensidade adequada ao ambiente, produzida sem esforço ou cansaço ao falante, devendo também representá-lo quanto à idade e sexo.

Na presença de alteração em um ou mais destes aspectos, considera-se que há uma disfonia, termo referente a qualquer alteração na emissão vocal que impeça ou prejudique a produção natural da voz. Para o professor, uma disfonia tem

impacto direto no seu desempenho profissional, bem como na sua qualidade de vida, uma vez que limita a utilização da voz, baixa a resistência vocal e interfere negativamente no bem-estar.

O professor que, mesmo sentindo sinais de cansaço vocal, continua lecionando e forçando a voz, sem tomar nenhum cuidado ou tratar o problema, acaba desgastando ainda mais a sua voz, chegando algumas vezes à afonia (perda da voz), o que pode levar à finalização precoce da carreira. Hermes e Nakao (2003), ressaltam o grande número de pedidos de licença médica de professores encaminhados às clínicas de otorrinolaringologia e fonoaudiologia, quando a voz já não corresponde mais à demanda exigida em sala de aula, além do crescente número de professores readaptados que exercem outras funções nas escolas, deixando de lecionar.

Segundo dados da Academia Brasileira de Laringologia e Voz, cerca de 2% dos professores brasileiros estão afastados da sala de aula por apresentarem distúrbio vocal.

Principais problemas de voz em professores

Os principais sintomas vocais que sinalizam um problema de voz em professores são: cansaço e esforço ao falar, falhas na voz ao final do dia ou da semana, rouquidão, pigarro, voz mais grave e perda nos tons agudos (ex: dificuldade em cantar), ardência ou secura na garganta, dor ao falar, sensação de garganta raspando, falta de volume e projeção, pouca resistência ao falar, entre outros.

É importante salientar que o desgaste na voz ocorre, na maioria das vezes, de maneira lenta e gradual

É importante salientar que o desgaste na voz ocorre, na maioria das vezes, de maneira lenta e gradual. Inicialmente podem surgir sinais e sintomas que indicam um esforço vocal excessivo, mas que não provocam mudanças perceptíveis na voz (rouquidão, falhas, etc.), tais como veias saltadas no pescoço, ardência ou secura na garganta, tensão no pescoço e ombros, entre outros. Muitos professores não relacionam tais sintomas ao uso da voz e continuam forçando e desgastando a voz, protelando a ida ao médico para a obtenção de um diagnóstico adequado o que repercute na manutenção e evolução de lesões, quando presentes (Vaz *et al.*, 2002).

Dentre as lesões benignas de pregas vocais, o nódulo vocal, conhecido popularmente como "calos nas cordas vocais", é a lesão mais frequentemente encontrada em professores que apresentam hábitos e conduta vocal inadequada (Quintairo, 2000). Além dos nódulos vocais, podem ser encontrados também pólipos, cistos, edema, etc. O tratamento destas lesões pode ser cirúrgico e/ou fonoterápico, e em alguns casos, medicamentoso.

Fatores que interferem na saúde vocal

São inúmeras as causas e fatores relacionados à disфонia do professor, tais como:

- uso incorreto ou abusivo da voz: falar com forte intensidade, falar muito durante quadros gripais, falar em ambientes ruidosos por muito tempo, falar com tensão ou esforço, num tom inadequado de voz, com má postura, entre outros;
- fatores físicos e ambientais: ar-condi-

cionado, pó de giz, poluição, ventilação inadequada, poeira, ruído, sala de aula muito grande e com acústica ruim, disposição das classes, número de alunos, escassez de recursos materiais, etc.;

- fatores psicoemocionais: relacionados ao estresse, má remuneração, falta de reconhecimento social, etc.;

- fatores intrínsecos: resistência vocal, idade, estado geral de saúde, alergias, gripes, problemas posturais, respiração bucal, etc.;

- hábitos vocais inadequados: beber pouca água, fumar, tossir ou pigarrear constantemente, uso excessivo de pastilhas e *sprays* anestésicos, etc.

Compreender a influência destes fatores sobre a voz do professor é imprescindível no desenvolvimento de estratégias que reduzam os altos índices de disфонia nessa categoria. O professor que sabe identificar os fatores prejudiciais ao seu desempenho vocal é capaz de modificar e transformar esta realidade, maximizando o potencial da sua voz.

A seguir, serão abordadas as principais orientações e hábitos necessários para a manutenção de uma voz saudável e a prevenção de alterações ou lesões relacionadas ao uso da voz, levando em consideração algumas situações peculiares do cotidiano do professor.

Higiene vocal: cuidados com a voz

Uma boa voz depende da saúde e harmonia de todo o corpo. Para manter a voz saudável, é importante o professor observar as seguintes orientações:

- beber no mínimo dois litros de água ao longo do dia, em temperatura ambiente, para hidratar as pregas vocais. A ingestão de água é fundamental para a voz, pois as pregas vocais

precisam estar lubrificadas para vibrarem adequadamente. O pó de giz, poeira e ar-condicionado são fatores que ressecam a garganta e dificultam a vibração das pregas vocais, tornando-se imprescindível a adequada hidratação;

- evitar o fumo, pois a fumaça do cigarro agride diretamente a mucosa das pregas vocais, causando ressecamento, irritação e inchaço, alterando a qualidade da voz. Além disso, o cigarro é um dos principais agentes etiológicos do câncer de laringe;

- evitar o consumo de bebidas alcoólicas em excesso. Além de irritar a mucosa, o álcool anestesia e altera as sensações ao falar. Desta forma, o falante pode estar abusando da voz sem perceber e os sintomas somente serão notados após o efeito da bebida: ardência, queimação, voz rouca e fraca;

- evitar o consumo de chocolates, leite integral e derivados durante o uso profissional da voz, pois são alimentos ricos em gordura e aumentam a viscosidade da mucosa no trato vocal;

- fazer refeições leves antes do trabalho, dando preferência às verduras, legumes e frutas, e evitar o consumo de alimentos gordurosos e condimentados que dificultam a digestão;

- mastigar bem os alimentos também é importante, pois a mastigação realizada com movimentos amplos de mandíbula é um ótimo exercício para a dicção;

- evitar o uso de balas "geladinhas" ou pastilhas à base de menta, pois elas anestesiaram a garganta e fazem com que o professor não perceba que está forçando a voz;

- durante quadros gripais e crises alérgicas, beber bastante líquidos e limitar o uso da voz, desenvolvendo estratégias didáticas que fa-

vorem um descanso vocal parcial, como por exemplo mesclar aulas expositivas com atividades em grupo, utilizar vídeos, cartazes, etc. Após o expediente, fazer repouso vocal, pois as alergias das vias aéreas (bronquite, asma, sinusite, rinite, laringite) muitas vezes ocasionam edema (inchaço) na mucosa do trato respiratório e vocal, deixando as pregas vocais mais sensíveis;

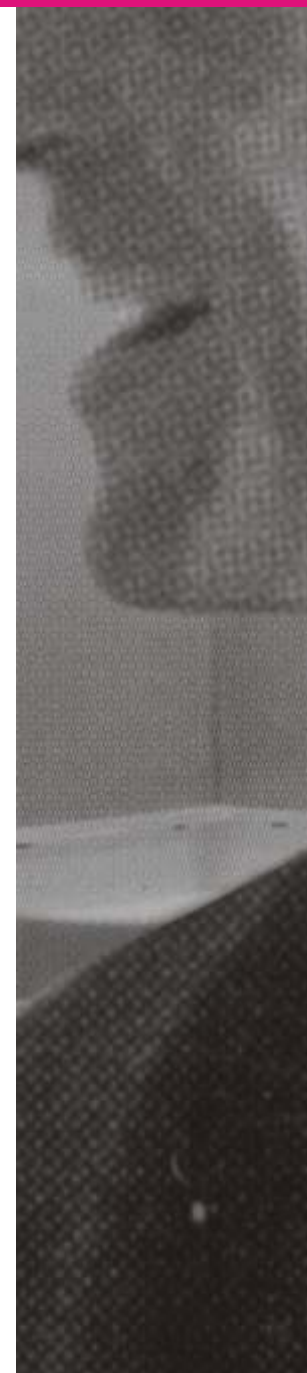
- utilizar o microfone, principalmente quando a sala de aula é grande, evitando falar com forte intensidade;

- evitar controlar a atenção da turma através do volume excessivo da voz. Uma alternativa é usar gestos ou batida de palmas;

- evitar falar enquanto escreve ou apaga o quadro e procurar falar sempre de frente para os alunos (nunca para a lousa), assim a voz será projetada para a classe e não haverá a inalação direta do pó de giz. Além disso, para os indivíduos alérgicos ao pó de giz e à poeira, outra orientação fundamental é respirar pelo nariz, principalmente enquanto apaga o quadro, pois o nariz filtra, aquece e umedece o ar inspirado, representando uma defesa do organismo à poluição;

- evitar pigarrear, tossir e "raspar" a garganta para limpá-la, pois estes hábitos causam um atrito muito forte entre as pregas vocais, podendo machucá-las. Beber água ajuda a combater o pigarro;

O professor que sabe identificar os fatores prejudiciais ao seu desempenho vocal é capaz de modificar e transformar esta realidade, maximizando o potencial da sua voz



– evitar conversar sussurrando e cochichando, isso exige um grande esforço muscular das pregas vocais para a produção natural da voz. O adequado é manter a voz numa intensidade moderada, isto é, nem tão forte, para não machucar as pregas vocais e também nem tão fraca, pois acaba prejudicando o entendimento do ouvinte. Na necessidade de "poupar" a voz em função de cansaço vocal, o ideal é fazer repouso vocal (não falar) ou falar em voz com fraca intensidade porém audível;

– utilizar medicamentos com moderação e sob prescrição médica, pois algumas substâncias presentes em certos medicamentos, como nos usados para tratamento de alergias e infecções, provocam ressecamento da garganta.

Através do conhecimento e da introdução destes hábitos na vida diária, o professor tem condições de manter a voz sempre saudável, evitando o desgaste e adquirindo maior resistência vocal.

Cabe ressaltar que muitos fatores prejudiciais à voz fogem ao manejo do professor, tornando-se necessária também uma adequação do ambiente por parte das escolas. Uma ação isolada, tanto por parte do profissional quanto por parte da escola, é insuficiente para que exista um decréscimo na incidência de problemas vocais em professores.

Considerações finais

A alta incidência de alterações vocais e laríngeas se deve a vários fatores, como o desconhecimento e a

falta de conscientização dos professores sobre a importância do uso correto da voz (Servilha, 1997, Hermes e Nakao, 2003), a ausência de ações preventivas dentro do ambiente escolar, entre outros, apontando para a necessidade de implementação de medidas pedagógicas profiláticas para prevenir e reduzir os altos índices de disfonia.

A assistência à saúde do professor deveria ter início desde o processo de formação e estar presente durante toda a vida profissional. A inserção de alguns conhecimentos básicos e essenciais sobre a produção da voz e a higiene vocal nos currículos de formação, bem como um trabalho de orientação e acompanhamento vocal, permitiria ao professor exercer sua profissão com competência sem riscos à saúde, contribuindo para melhorar a qualidade e longevidade vocal. A existência de interferências múltiplas

sobre a voz do professor conduz a uma problemática importante e de difícil abordagem, pois não se limita apenas às alterações vocais, vai muito mais além. Ela abrange a importância e a interferência da voz no processo educativo, o conhecimento do professor sobre a sua voz e as relações estabelecidas por ela, obstáculos presentes no seu uso profissional.

Considerando todos estes aspectos, fica claro que falar da voz do professor implica reconhecer um contexto bastante complexo de trabalho que envolve, além da saúde propriamente dita, questões sócio-culturais, econômicas, ambientais e psicoemocionais no qual ele está inserido.

Porém, a proposta do presente artigo foi focalizar para o aspecto da saúde vocal do professor, considerando todos os fatores que interferem na comunicação e na voz.

Referências bibliográficas

DRAGONE, M.L.S. Voz do professor: interfaces e valor como instrumento de trabalho. Araraquara, 2001./Dissertação. Mestrado. Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" UNESP/.

GARCIA, A. Fatores associados aos desvios de conduta vocal em professores. Revista Fono Atual, 13:37-41, 2000.

HERMES, CE.C.; NAKAO, M. Educação vocal na formação do docente. Fonoaudiologia Brasil Revista do Conselho Federal de Fonoaudiologia. v.2 (3), jun 2003

NAGANO, L. Perfil vocal e análise perceptivo-auditiva das vozes de professores de pré-escola. São Paulo, 1994. [Monografia Especialização Centro de Estudos da Voz].

QUINTAIROS, S. Incidência de nódulos vocais em professores de pré-escola e seu tratamento. Revista do CEFAC Atualização Científica em Fonoaudiologia. 2 (1):16-22, 2000.

SCALCO, M.A.G.; PIMENTEL, R.M.; PILZ, W. A saúde vocal do professor: levantamento junto a escolas particulares de Porto Alegre. Pró-Fono Revista de Atualização Científica, 8 (2): 25-30, 1996.

SERVILHA, E.A.M. Consciência vocal em docentes universitários. Pró-Fono Revista de Atualização Científica. Setembro, 9 (2):53-61, 1997.

VAZ, A.C.; RODRIGUES, M.V.; CARVALHO, L.M.; TRENTINI, A.L.; MELISSOPOULOS, C.B.; CAMPOS, A. S.; ZOPPELLO, D.L.; CAVALCANTI, S.A. Voz do professor: Prevenir é preciso. In: FERREIRA, L.P.; SILVA, M.A. A. São Paulo, Roca, 2002.