

INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DE GUARATUBA

GIOVANNA IOLANDA FLORENCIO DOS SANTOS

**OS CUIDADOS DO PROFESSOR COM A VOZ EM SALA DE AULA**

GUARATUBA

2019

GIOVANNA IOLANDA FLORENCIO DOS SANTOS

## **OS CUIDADOS DO PROFESSOR COM A VOZ EM SALA DE AULA**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) na modalidade Artigo Científico - apresentado ao Curso de Licenciatura em Pedagogia, do Instituto Superior de Educação de Guaratuba – Faculdade Isepe - como requisito para obtenção do título de Pedagoga.

Orientadora: Professora Mestre Rosilda Maria Borges Ferreira

GUARATUBA

2019

# OS CUIDADOS DO PROFESSOR COM A VOZ EM SALA DE AULA

Giovanna Iolanda Florencio dos Santos<sup>1</sup>

Rosilda Maria Borges Ferreira<sup>2</sup>

## RESUMO

Este artigo apresenta a importância dos cuidados que o professor deve ter com a voz em sala de aula, para que sua carreira não acabe muito cedo e sua saúde esteja sempre em dia, pois os educadores têm uma longa carga horária diária em suas salas e, muitas vezes, lotadas de alunos. Consequentemente com o passar dos anos e pelo esforço excessivo, acabam acarretando problemas nas cordas vocais. Tem como objetivo investigar quais os cuidados que o professor deve ter com a voz em sala de aula; compreender os cuidados com a voz no trabalho; apresentar amparos legais que favoreçam os problemas vocais e mostrar a importância dos cuidados que o professor deve ter com a sua voz. Para a elaboração dessa pesquisa exploratória, de caráter qualitativa descritiva, foi feito um estudo bibliográfico por meio de livros, artigos científicos e entrevistas que foram feitas com professores do Estado do Paraná, onde foi possível observar que muitos ainda não tomam os cuidados necessários para ter uma boa saúde vocal, e que a maior parte dos entrevistados já tiveram ou tem problemas com a voz e não fazem exercícios vocais para melhorar a sua vida. Por isso a relevância desse Artigo que apresenta um alerta aos professores para cuidarem da voz desde a graduação, e que os exercícios vocais sejam feitos até o final de suas vidas.

**Palavras-chave:** Cuidados com a voz. Saúde vocal. Professores.

## 1 INTRODUÇÃO

A voz é o instrumento principal em quase todas as profissões, e o educador é um dos profissionais que mais usa a voz e os que mais tendem a ter problemas na saúde vocal, principalmente pelo fato de, muitas vezes, ter uma carga horária longa e sua sala de aula lotada de alunos. Consequentemente, forçam suas cordas vocais cada vez mais, assim, acabam por ter problemas futuramente.

Durante os três anos que trabalhei em uma escola como auxiliar de turma, pude observar que a maioria dos professores não tem nenhum cuidado com sua voz, pois

---

<sup>1</sup> Giovanna Iolanda Florencio dos Santos, aluna do 8º período do Curso de Pedagogia do Instituto Superior de Educação de Guaratuba, Faculdade Isepe.

<sup>2</sup> Rosilda Maria Borges Ferreira – Orientadora e Professora do Curso de Pedagogia do Instituto Superior de Educação de Guaratuba, Faculdade Isepe. Graduação em Letras-Português, Pedagogia. Mestre e Especialista.

não tem um conhecimento prévio sobre esses cuidados. Segundo Choi-Cardim, Behlau e Zambon (2010):

As queixas relacionadas à voz mais comuns em professores são: fadiga vocal, perda da voz, dor em região de garganta e rouquidão. Em muitos casos, o professor não tem acesso à informação e prevenção sobre a saúde vocal, o que contribui para que a prevalência desses sintomas seja alta nessa categoria profissional. (CHOI-CARDIM, BEHLAU e ZAMBON, 2010, p. 811).

A Disfonia é um dos motivos de afastamento de professores da sala de aula junto a outros fatores, o que causa um impacto negativo na vida dos educadores. Professores que acabam adquirindo problemas com a sua voz tendem a ter que fazer tratamentos com fonoaudiólogos e cirurgias que muitas vezes acabam afastando-os do ambiente escolar para que não acabem perdendo totalmente sua voz.

Uma das maiores causas dos problemas vocais que o professor adquire ao longo de seu período de trabalho, é o número de alunos em cada sala, porque muitas vezes o professor começa com 20 alunos e quando chega na metade do ano está com 40 ou mais. Em consequência desse número de alunos na turma, o professor necessita também aumentar o volume da voz e acaba forçando suas cordas vocais. Então, nesse caso vem o questionamento da pesquisa: Quais os cuidados que o professor deve ter com a voz em sala de aula?

O tema é relevante uma vez que partiu de uma constatação de que alguns professores apresentam problemas na voz (disfonia), que é o seu principal instrumento de trabalho e precisa de cuidados. Sem um cuidado constante com a voz, o professor acaba tendo um desgaste físico, que com o passar dos anos acaba por desenvolver nódulos nas cordas vocais, tende a passar por cirurgias e até mesmo resultando em um afastamento definitivo. Por conta disso, a pesquisa pretende mostrar resultados de investigações de campo com alguns professores de escolas diversas e de fontes bibliográficas. Pretende-se com essa pesquisa investigar quais os cuidados que o professor deve ter com a voz em sala de aula; compreender os cuidados com a voz no trabalho; apresentar amparos legais que favoreçam os problemas vocais e mostrar a importância dos cuidados que o professor deve ter com a sua voz para assim, melhorar sua qualidade de vida, seu desempenho no trabalho e não desistir da sua profissão.

## **2 OS CUIDADOS QUE O PROFESSOR DEVE TER COM A SUA VOZ**

O professor tem a voz como sua principal ferramenta de trabalho, com uma rotina diária de quatro a oito horas em sala de aula, usa constantemente sua voz para aplicar suas aulas, falando intensamente e podendo levar a problemas na sua saúde como: calos nas cordas vocais, perda da intensidade da voz, rouquidão, ensurdecimento, fadiga e cansaço vocal.

Em geral os professores só percebem a importância dos cuidados que se deve ter com o aparelho fonador quando a voz começa a falhar, com sinais de fadiga, ou mesmo quando se forma uma patologia vocal que os fazem se afastar de seu emprego. É fundamental que haja hábitos corretos de postura, gestos precisos e uma boa qualidade vocal na vida desse professor (BEHALAU; PONTES, 1995).

A voz é o conjunto de vibrações que são produzidos pelas pregas vocais sob uma pressão de ar que percorre por toda a laringe que é um tubo que contém as cordas vocais. Quando respiramos, o ar entra nos pulmões e faz com que as nossas cordas vocais se afastem, sendo assim, quando falamos, o ar percorre todo um caminho até sair do pulmão passando pela laringe e produzindo uma vibração, para produzir a voz. Ela existe desde o nascimento de um bebê e se demonstra em forma de choro, riso, grito e fala, exceto em casos de crianças que nascem mudas.

O som vocal produzido pelas pessoas, identifica a sua idade, sexo e tipo físico. (CEBALLOS et al., 2011). A voz natural é produzida sem dificuldade, irritação e desconforto. Quando a voz apresenta alguma dessas condições, quer dizer que está afetada, ou seja, disfônica (PINHO, 2003, p. 4). Uma voz saudável é aquela onde há um equilíbrio entre a força do ar e da musculatura das cordas vocais, ao contrário disso torna-se uma voz doente que se chama disfonia (GAYOTTO, 2006, p. 4).

Uma data que é muito importante e não pode ser deixada de lado é O Dia Mundial da Voz que é comemorado todo dia 16 de abril, e tem como principal objetivo alertar a sociedade sobre os cuidados de preservação da voz, ficando atento a qualquer alteração de voz, que pode ser um sinal de doença. Em 1999, surgiu a primeira celebração em homenagem a voz, mas só ganhou importância mundial a partir de 2003, que passou a ser comemorada nos Estados Unidos, Europa e Ásia (CALENDARR BRASIL, 2011). A data foi uma iniciativa brasileira. O Brasil teve um

dos maiores índices de câncer de laringe de todo o mundo, tendo uma diminuição boa, mas ainda há um grande número (ARAÚJO, 2018).

Segundo Gabanini (2003) “A voz é diretamente influenciada pelo estado emocional do indivíduo, ou seja, quando estamos contentes temos um tom de voz, diferente de quando estamos tristes ou nervosos. O cuidado realizado com a voz é chamado de higiene vocal”. (GABANINI, 2003).

Os professores necessitam de orientações que possam ajudá-los com o cuidado da sua voz, (orientações que podem ser vindas da coordenação pedagógica através de uma reunião que tenha como foco ensinamentos voltados ao cuidado da voz) para que seja praticado diariamente durante toda a sua vida, evitando problemas futuros. De acordo com Fabrício, Kasama e Martinez (2009):

A voz é um dos principais instrumentos de trabalho dos professores e estará cumprindo seu papel quanto melhor projetada e mais adequada sua intensidade. Porém, faltam a estes profissionais, informações a respeito da produção vocal, além de orientações sobre o próprio uso e cuidados para preservá-la, o que poderia evitar abusos, posturas e hábitos inadequados. (FABRÍCIO; KASAMA; MARTINEZ, 2009, p.1).

A vida particular e social que os professores têm fora da escola, afeta o cotidiano profissional do docente, provocando facilmente o estresse e, assim, afetando toda a sua saúde vocal. Segundo Fabrício, Kasama e Martinez (2009):

Tensões na musculatura cervical, postura inadequada, falar sem parar por horas seguidas, padrão respiratório inadequado, alterando tom, agudizando repentinamente no momento do grito, voz abafada, presa, sem projeção são características frequentemente encontradas entre os professores. (FABRÍCIO; KASAMA; MARTINEZ, 2009, p.1).

O professor que tem uma qualidade vocal, tem o maior veículo de informação sobre as características físicas, psicológicas e sociais que possibilitam a percepção da personalidade e humor dele (BEHLAU, 2004).

Outro fator prejudicial das cordas vocais que pode ser citado e que faz parte da rotina dos professores é a poeira do giz, que ao entrar em contato com as cordas vocais acabam irritando-as e aumentando o atrito entre si.

Estudos realizados entre profissionais que trabalham com a sua voz, dizem que a docência é uma das profissões desenvolvimentos de alterações vocais. Afetando a vida pessoal e social, levando a ansiedade e angústia (AMORIM, 2006).

A voz e a fala, componentes fundamentais para o desempenho do ambiente de trabalho do professor, são propósitos de pesquisas específicas na área da saúde ocupacional (KASAMA; MARTINEZ; NAVARRO, 2011).

Até o momento não há uma disciplina na formação curricular do professor que tenha o objetivo de preservar a sua voz. Com a falta desse conhecimento, o professor acaba fazendo o mau uso da voz em seu cotidiano que acaba se tornando abusivo. (DRAGONE et al., 1999, p. 8).

Um elemento obrigatório para um bom ambiente e domínio de sala é uma voz limpa e audível, assim o dia do professor passará a ser mais saudável e o sensibilizará quanto ao autocuidado. (Revista de Pesquisa, 2015, p. 2866). Segundo Zambon e Behlau (2015):

Se sua voz se modificou nos últimos tempos, se você percebe que a voz nas férias é muito melhor que durante o período letivo, se você faz força para falar, se ao final do dia sua voz está fraca, rouca e/ou cansada, se você teve que mudar seu estilo de aula por causa da voz, se você está falando menos, se sente algum incômodo ao falar ou se os outros perguntam o que está acontecendo com a sua voz, é possível que você esteja com algum problema que mereça ser investigado com a devida atenção. (ZAMBON; BEHLAU, 2015, p. 8).

Para Choi-Cardim, Behlau e Zambon (2010) “As queixas relacionadas à voz mais comuns em professores são: fadiga vocal, perda da voz, dor em região de garganta e rouquidão.” (CHOI-CARDIM, BEHLAU e ZAMBON, 2010, p. 811).

Quando há licença médica prolongada por motivo de disфонia, recebem registro como enfermidade profissional, e suas causas devem ser investigadas (BRUNETTO et al., 1986, p. 8).

Para manter a saúde em dia, os professores devem tomar os seguintes cuidados:

- Faça exercícios vocais antes da aula;
- Não forçar a voz excessivamente;
- Evite gritar;
- Descanse;
- Ficar atento à alimentação;
- Não fumar;
- Beber bastante água para se hidratar;

- Respire corretamente;
- Manter uma postura do corpo ereta;
- Repouso vocal no final do dia.

Conforme Domingues (2016), os mitos mais comuns sobre a saúde vocal são: chupar balas e pastilhas para aliviar a garganta irritada; pigarrear para eliminar a secreção nas pregas vocais; beber álcool para aquecer a voz; tomar café para limpar a garganta e fazer gargarejos com folhas de romã, limão e vinagre, gengibre etc. (DOMINGUES, 2016).

A CIPA (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes) é voltada à prevenção de doenças profissionais. É necessário que o professor procure os representantes dessa comissão na sua escola, quando percebe que está com problemas no ambiente escolar que estejam prejudicando a sua saúde. Em qualquer unidade da prefeitura deve ter CIPA. O professor necessita saber como é a sua voz e quais são os cuidados para manter ela sempre saudável e como é o ambiente onde trabalha, pois muitas vezes o professor não pode mudar o ambiente de seu trabalho, mas pode se proteger diariamente (ARAÚJO, 2018).

A prefeitura oferece reabilitação das alterações vocais para professores municipais no Hospital do Servidor Público Municipal. A Coordenação de Gestão de Saúde do Servidor (COGESS) trabalha com a Promoção de Saúde Vocal, desde o ano de 2004, e oferece palestras em escolas, oficinas de saúde vocal e com o curso de Educação a Distância “Promovendo o Bem-estar Vocal do Professor”, que é oferecido todos os semestres para os professores da rede pública. O número de vagas ainda não tem capacidade para atingir toda a rede, mas os que conseguem fazer a inscrição adquirem todos os benefícios oferecidos como com os exercícios (respiratórios, articulatórios de ressonância, aquecimento e desaquecimento vocal). É oferecido grupos de orientação vocal para todos os professores que iniciarem o curso, para professores que foram readaptados por alterações vocais no sentido de evitar o agravo do quadro, pois a readaptação retira esse professor de sala para fazer o tratamento sem usar excessivamente sua voz e retornar após o término para a sua função (ARAÚJO, 2018).

No momento existem poucas leis e propostas no Brasil que englobam a saúde vocal do professor. Porém, com o aumento dos casos de distúrbios vocais e o



destaque crescente na saúde desse trabalhador, espera-se que haja uma observação diferenciada que faça minimizar essa situação redirecionando o alvo para ações de prevenção.

Segundo o Projeto de Lei N.º 3.947-A de Belinati (2015):

Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, com o objetivo de determinar que as salas de aulas com quantidade de alunos acima de 25, tenham dispositivo de sonorização que permitam a perfeita difusão da voz do professor no ambiente assegurando a proteção de suas cordas vocais e permitir que os alunos possam ouvir adequadamente as aulas; tendo parecer da Comissão de Educação.

## 2.2 DISFONIA

Desde 1997, a disfonia vem sendo relatada como doença ocupacional através de seminários, fonoaudiólogos, otorrinolaringologistas e médicos do trabalho (VIOLA et al., 1997, p. 8).

A disfonia retrata as dificuldades e alterações na emissão natural da voz. Sua origem é referente a uma alteração funcional ou orgânica das pregas vocais (ROMANO, 2016).

Em 1926, criou-se uma teoria de que a disfonia ocorre apenas quando há uma alteração funcional (mau uso abusivo da voz), (BEHLAU; PONTES, 1995, p.18). A disfonia não constitui uma doença, ela produz um sintoma antes, ou seja, uma demonstração de um mau funcionamento da estrutura responsável pela produção da voz (GAYOTTO, 2006, p. 4).

A disfonia pode ser dividida em três categorias: funcionais, orgânico-funcionais e orgânicas. (BEHLAU; PONTES, 1995, p.20). Ainda no século passado, foi emitida essa classificação a partir da aplicação do espelho de Garcia para o diagnóstico em laringologia (BELAU; PONTES, 1995).

- **Disfonia funcional:** Não apresenta alterações estruturais nas pregas vocais, e é causada pelo mau uso excessivo da voz. Suas principais causas são: o uso incorreto da voz (profissionais que usam sua voz diariamente e intensamente, não mantendo um cuidado necessário), inaptações vocais (quando ocorre uma falha na adaptação em organizações envolvidas na produção e projeção da voz) e alterações psicoemocionais (determinadas emoções acentuadas que acabam causando

alterações na fala, por exemplo, a raiva; ansiedade; alegria e medo) (ROMANO, 2016).

- **Disfonia orgânica:** Apresenta uma alteração anatômica nas cordas vocais. Suas causas são: nódulos (são tumores benignos nas pregas vocais, que são mais comuns em pessoas que usam a fala de modo profissional e tem tratamento feito através de fonoterapia ou em alguns casos, uma intervenção cirúrgica), pólipos (lesões benignas com sangue, que podem ser originárias de uma lesão aguda, e pode ser tratado através de uma cirurgia com uma fonoterapia pós-cirúrgica), laringites (causada por uma infecção viral ou bacteriana, a laringite é uma inflamação da mucosa da laringe) e câncer na laringe (tumor maligno localizado nas cordas vocais, frequentemente causado em pessoas fumantes), (ROMANO, 2016).

- **Disfonia Orgânico-funcional:** inicia como uma disfonia funcional que não teve um tratamento adequado e acaba evoluindo para um surgimento de alterações nas cordas vocais. Sendo assim, surge nódulos ou pólipos na região que são chamados de “calos” vocais. (ROMANO, 2016).

### 3 MATERIAL E MÉTODOS

Para a elaboração dessa pesquisa, foi feito um estudo bibliográfico por meio de livros e artigos científicos que, conforme explicam Lakatos e Marconi:

A pesquisa bibliográfica, ou de fontes secundárias, abrange toda a bibliografia já tornada pública em relação ao tema de estudo [...] sua finalidade é colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto, inclusive conferências seguidas de debates que tenham sido transcritos por alguma forma, quer publicadas, quer gravadas. (LAKATOS, MARCONI, 2003, p.183).

Após esse primeiro momento, foi realizada uma pesquisa exploratória, de caráter qualitativa descritiva. O instrumento para a coleta de dados foi por meio de entrevistas com profissionais da educação no Paraná para verificar os cuidados que o professor tem com a voz.

De Acordo com Lakatos e Marconi (2003):

Estudos exploratórios descritivos combinados – são estudos que têm por objetivo descrever completamente determinado fenômeno, como, por exemplo, o estudo de um caso para o qual são realizadas análises empíricas

e teóricas. Podem ser encontradas tanto descrições quantitativas e/ou qualitativas quanto acumulação de informações detalhadas como as obtidas por intermédio da observação participante. (LAKATOS; MARCONI, 2003, p.188).

Dessa forma, Marconi e Lakatos (1996) explicam:

A abordagem qualitativa se trata de uma pesquisa que tem como premissa, analisar e interpretar aspectos mais profundos, descrevendo a complexidade do comportamento humano e ainda fornecendo análises mais detalhadas sobre as investigações, atitudes e tendências de comportamento. Assim, o que percebemos é que a ênfase da pesquisa qualitativa é nos processos e nos significados (LAKATOS; MARCONI, 1996, p.150).

Nesta pesquisa bibliográfica foram utilizados os seguintes autores: Araújo (2018); Amorim (2006); Ceballos (2011); Navarro (2011); Romano (2016); Gabanini (2003); Fabrício (2009); Kasama (2009); Martínez (2009); Zambon (2015); Behlau (2015); Domingues (2016); Pontes (1995); Brunetto (2005); Choi-Cardim (2010); Dragone (2005); Gayotto (2018); Gil (1999); Lakatos (1996); Marconi (1996); Pinho (2018); Viola (2005); Belinati (2015).

Os sujeitos da pesquisa foram os professores do Estado do Paraná, e a coleta de dados foi feita com base nos questionários os quais foram disponibilizados para os professores de um grupo pelo Facebook. A análise dos dados foi elaborada a partir das respostas que os professores disponibilizaram nos questionários, para ver quais são os cuidados que eles têm com a sua voz e se algum já teve esse tipo de problema.

O questionário, segundo Gil pode ser definido (1999):

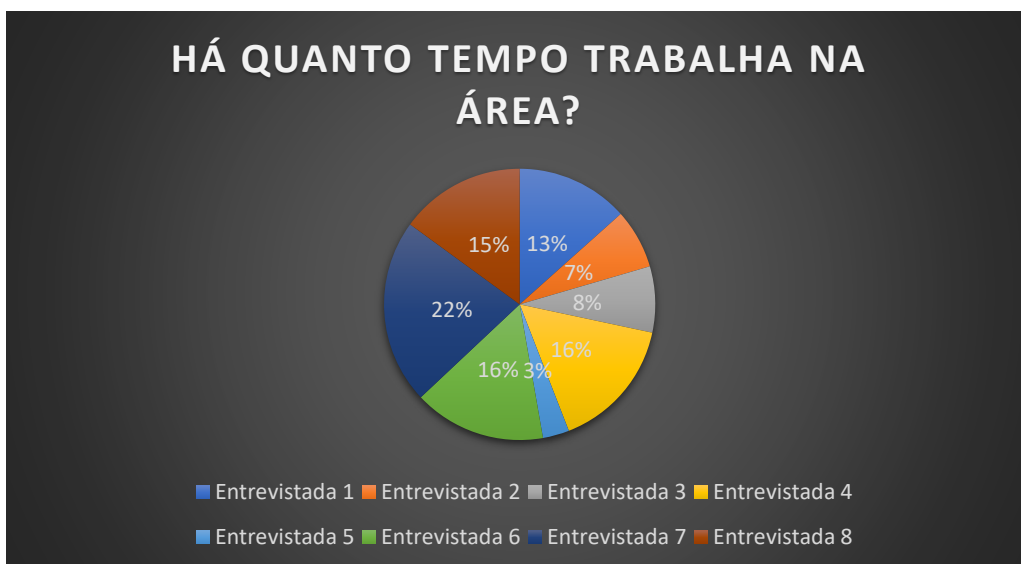
como a técnica de investigação composta por um número mais ou menos elevado de questões apresentadas por escrito às pessoas, tendo por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas etc. (GIL, 1999, p.128).

#### **4 DISCUSSÃO E RESULTADOS**

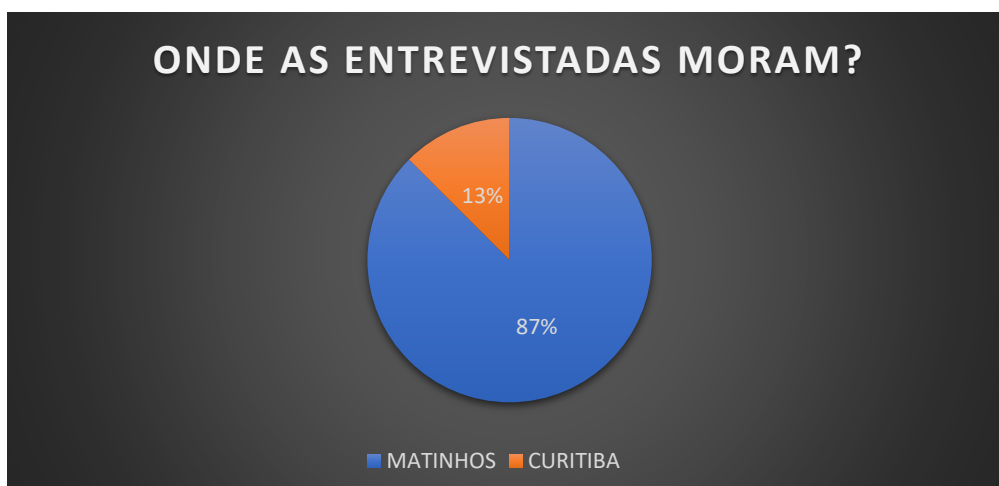
Os resultados obtidos diante desta pesquisa informam que o professor cada vez mais tem problemas vocais decorrentes de mau uso da voz, e que necessita de orientações para cuidar de sua saúde.

Foram entrevistados 8 professores do Estado do Paraná de escolas públicas e particulares com um questionário de 7 perguntas, e uma fonoaudióloga com um questionário de 5 perguntas.

Das 8 professoras entrevistadas, temos uma coordenadora no momento que já foi professora há anos, uma pedagoga em um período e professora no outro, e as demais são professoras regentes. Cinco das entrevistadas trabalham em escola pública sendo somente três de escolas particulares, e suas salas têm em média de 10 a 26 alunos. Vide gráfico abaixo:



Podemos observar no gráfico acima, grande parte das professoras entrevistadas tem bastante tempo de serviço, e a maioria relata que já teve problema em suas cordas vocais e que conhecem pessoas em seu ambiente de trabalho que também tem. Por isso, deve-se dar mais atenção para esse assunto que é tão pouco comentado, e que há pouco material sobre o tema em discussão. Os professores, de modo geral, necessitam de mais atenção para a sua saúde vocal.



As professoras relataram que já tiveram problemas com sua voz e as que não passaram por problemas conhecem alguém que já enfrentou isso.

Na questão sobre cuidados com a voz, duas professoras relatam que não cuidam da voz e seis que cuidam bebendo bastante água para se hidratar.

Nos relatos de quem já teve problema com a saúde vocal, os professores falam sobre rouquidão constante, diminuição na potência da voz, dor na garganta, pólipos vocais (teve que fazer cirurgia e sessões de fonoterapia), calos nas cordas vocais que ainda não foram retirados e um relato de afastamento de sala durante alguns meses tendo que fazer fonoterapia para voltar a dar aula no ano seguinte.

A fonoaudióloga relatou que existem muitos professores com esse problema de saúde ocupacional e que a maior parte dos depoimentos são rouquidão após um dia inteiro em sala de aula e a perda da voz à noite, geralmente. Os cuidados relatados por ela foram: tomar mais de 2 litros de água por dia, falar em tom de voz normal (não gritar), ter uma alimentação saudável, e comer uma maçã por dia.

Sendo assim, podemos observar que o cuidado com a voz é muito importante na carreira do professor e para a sua saúde, principalmente professores de escola pública que têm salas com número maior de alunos e que acabam tendo que forçar sua voz diariamente por conta desse fator.

## **5 CONCLUSÃO**

Os cuidados que os professores devem ter com a sua voz é indispensável para o seu futuro profissional e para a sua própria saúde, diminuindo a possibilidade de ter uma disfonia, e impedindo-o de trabalhar.

A disfonia apresenta as dificuldades e alterações na emissão natural da voz, e é relatada como uma doença ocupacional, sendo dividida em três categorias: funcionais, orgânico-funcionais e orgânicas. Muitos professores relataram que já tiveram disfonia ou conhecem alguém que tenha, sendo assim, eles necessitam de orientações que possam ajudá-los com os cuidados com a sua principal ferramenta de trabalho: a voz, para não ter que fazer cirurgias e fonoterapias futuramente.

Para manter a saúde em dia, os professores devem tomar os seguintes cuidados: fazer exercícios vocais antes das aulas, não forçar a voz excessivamente,

evitar de gritar, descansar, ficar atento à alimentação, não fumar, beber bastante água para ficar hidratado, respirar corretamente, manter uma postura do corpo ereta e repouso vocal no final do dia. Por isso é tão importante que o professor siga com cuidados em sua rotina. Após toda essa experiência com esse estudo para o artigo, constata-se que o cuidado com a voz deve ser trabalhado e ensinado desde o ingresso na faculdade até o final de sua vida para evitar todos esses problemas vocais.

## REFERÊNCIAS

AMORIM, S.N.M de C. **Avaliação da Saúde Vocal de Professores que atuam numa Faculdade Particular na Cidade de Imperatriz – MA.** Instituto Politécnico de Coimbra, 2018.

ARAÚJO, Mônica de. **O melhor remédio para a voz do professor é a informação.** 2018. Disponível em: <<https://www.cpp.org.br/informacao/entrevistas/item/12340-o-melhor-remedio-para-a-voz-do-professor-e-a-informacao>> Acesso em: 12/09/2019.

BEHLAU, Mara. **Avaliação da Saúde Vocal de Professores que atuam numa Faculdade Particular na Cidade de Imperatriz – MA.** Instituto Politécnico de Coimbra, 2018.

BEHLAU, Mara e PONTES, Paulo. **Avaliação da Saúde Vocal de Professores que atuam numa Faculdade Particular na Cidade de Imperatriz – MA.** Instituto Politécnico de Coimbra, 2018.

\_\_\_\_\_. **Avaliação e tratamentos das disfonias.** 1. Ed. São Paulo: Lovise, 1995.

BELINATI, Marcelo. **PROJETO DE LEI N.º 3.947-A.** Câmara dos Deputados, 2015. Disponível em: <[https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/prop\\_mostrarintegra;jsessionid=C7E3A88872216A195770EB0656B27BE9.proposicoesWebExterno2?codteor=1511768&file name=Avulso+-PL+3947/2015](https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/prop_mostrarintegra;jsessionid=C7E3A88872216A195770EB0656B27BE9.proposicoesWebExterno2?codteor=1511768&file name=Avulso+-PL+3947/2015)> Acesso em: 10/07/2019.

BRASIL, Calendarr. **O Dia Mundial da Voz.** 2011. Disponível em: <<https://www.calendarr.com/brasil/dia-das-maes/>> Acesso em: 01/07/2019.

BRASIL, Revista de pesquisa cuidado é fundamental online, vol. 7, num. 3, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. **A voz do professor: um instrumento que precisa de cuidado.** Rio de Janeiro, 2015, 2866 p. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/pdf/5057/505750947016.pdf>> Acesso em: 01/06/2019.

BRUNETTO, B. **Ocorrência de disфонia em professores de escolas públicas da rede municipal de ensino de Criciúma-SC.** Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, São Paulo, 30 (112): 07-13, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbso/v30n112/02.pdf>> Acesso em: 15/06/2019.

CEBALLOS, A.G da C. **Avaliação da Saúde Vocal de Professores que atuam numa Faculdade Particular na Cidade de Imperatriz – MA.** Instituto Politécnico de Coimbra, 2018.

CHOI-CARDIM, Karin; BEHLAU, Mara e ZAMBON, Fabiana. **Sintomas vocais e perfil de professores em um programa de saúde vocal.** Rev. CEFAC. São Paulo, Set-Out; 2010, 811 p. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rcefac/v12n5/139-09.pdf>> Acesso em: 01/04/2019.

DOMINGUES, Joelza Ester. **Voz do professor: instrumento de ensino maltratado e doente.** 2016. Disponível em: <<https://ensinarhistoriajoelza.com.br/voz-do-professor-instrumento-de-ensino/>> Acesso em: 01/06/2019.

DRAGONE, M. L. S. **Ocorrência de disfonia em professores de escolas públicas da rede municipal de ensino de Criciúma-SC.** Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, São Paulo, 30 (112): 07-13, 2005.

FABRÍCIO, Mariana Zerbetto; KASAMA, Silvia Tieko e MARTINEZ, Edson Zangiacomí. **Qualidade de vida relacionada à voz de professores universitários.** Rev. CEFAC, São Paulo, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rcefac/v12n2/183-08.pdf>> Acesso em: 16/03/2019.

GABANINI, Adriana Pizzo Nascimento. **A voz humana.** 2003. Disponível em: <<http://www.profala.com/arttf57.htm>> Acesso em: 01/04/2019.

GAYOTTO LH da C. **Avaliação da Saúde Vocal de Professores que atuam numa Faculdade Particular na Cidade de Imperatriz – MA.** Instituto Politécnico de Coimbra, 2018.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

KASAMA, Silvia Tieko, MARTINEZ, Edson Zangiacomí e NAVARRO, V. L. **Avaliação da Saúde Vocal de Professores que atuam numa Faculdade Particular na Cidade de Imperatriz – MA.** Instituto Politécnico de Coimbra, 2018.

LAKATOS, Eva Maria e MARCONI Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica.** 5. ed. - São Paulo: Atlas 2003.

LAKATOS, Eva Maria e MARCONI, Marina de Andrade. **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados.** 3. ed. São Paulo: Atlas, 1996.

PINHO, S.M.R. **Avaliação da Saúde Vocal de Professores que atuam numa Faculdade Particular na Cidade de Imperatriz – MA.** Instituto Politécnico de Coimbra, 2018.

ROMANOS, Cristiane. **O que é disfonia, como evitar e como tratar.** 2016. Disponível em: <<https://blog.cristianeromano.com.br/disfonia-o-que-e-como-evitar/> > Acesso em: 07/06/2019.

VIOLA, I. C. **Ocorrência de disfonia em professores de escolas públicas da rede municipal de ensino de Criciúma-SC.** Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, São Paulo, 30 (112): 07-13, 2005.

ZAMBON, Fabiana e BEHLAU, Mara. **Bem-estar vocal: uma nova perspectiva de cuidar da voz.** 3. Ed. São Paulo: CEV, 2015, 8 p.



## **ANEXOS:**

### **QUESTIONÁRIO**

Sou Giovanna Iolanda Florencio dos Santos, aluna do Curso de Pedagogia, do Instituto Superior de Educação de Guaratuba, Faculdade Isepe, e estou desenvolvendo uma pesquisa para o meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) cujo título **Os cuidados do professor com a voz em sala de aula** e que tem como objetivos: investigar quais os cuidados que o professor deve ter com a voz em sala de aula; compreender os cuidados com a voz no trabalho; apresentar amparos legais que favoreçam os problemas vocais e mostrar a importância dos cuidados que o professor deve ter com a sua voz para assim, melhorar sua qualidade de vida, seu desempenho no trabalho e não desistir de sua profissão. Para essa etapa, preciso do seu depoimento que será fundamental para o resultado desta pesquisa.

1. Qual é a sua profissão? Há quanto tempo trabalha na área?

Professora, 10 anos

2. Em que cidade e estado você mora?

Matinhos PR

3. Trabalha em escola pública ou em particular? Qual é a sua função e turma dentro da escola?

Professora regente em uma escola particular

4. Se você é regente de turma, quantos alunos têm em sua sala?

12 alunos

5. Já teve algum problema vocal, ou conhece alguém que tenha?

Nunca tive, mas conheço quem teve

6. Se tiver algum problema vocal, faça um breve relato contando sua experiência.

7. Você faz algo para cuidar da voz? Se faz, quais são esses cuidados?

Normalmente não cuido, falo muito e não bebo quase água, somente quando sinto uma leve dorzinha de garganta é que lembro dos cuidados que deveria ter.

### **QUESTIONÁRIO**

Sou Giovanna Iolanda Florencio dos Santos, aluna do Curso de Pedagogia, do Instituto Superior de Educação de Guaratuba, Faculdade Isepe, e estou

desenvolvendo uma pesquisa para o meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) cujo título Os cuidados do professor com a voz em sala de aula e que tem como objetivos: investigar quais os cuidados que o professor deve ter com a voz em sala de aula; compreender os cuidados com a voz no trabalho; apresentar amparos legais que favoreçam os problemas vocais e mostrar a importância dos cuidados que o professor deve ter com a sua voz para assim, melhorar sua qualidade de vida, seu desempenho no trabalho e não desistir de sua profissão. Para essa etapa, preciso do seu depoimento que será fundamental para o resultado desta pesquisa.

1. Qual é a sua profissão? Há quanto tempo trabalha na área?

Professora, 9 anos na profissão.

2. Em que cidade e estado você mora?

Matinhos PR.

3. Trabalha em escola pública ou em particular? Qual é a sua função e turma dentro da escola?

Trabalho em escola pública, função: professora regente de 3ºano.

4. Se você é regente de turma, quantos alunos têm em sua sala?

Tenho duas turmas, atualmente 25 alunos em cada turma.

5. Já teve algum problema vocal, ou conhece alguém que tenha?

Sim, direto.

6. Se tiver algum problema vocal, faça um breve relato contando sua experiência.

Rouquidão constante, diminuição na potência da voz e dor na garganta.

7. Você faz algo para cuidar da voz? Se faz, quais são esses cuidados?

Confesso que não me cuido.

Sou Giovanna Iolanda Florencio dos Santos aluna do Curso de Pedagogia, da Faculdade Isepe, e estou desenvolvendo uma pesquisa para o meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) com o título Os cuidados do professor com a voz em sala de aula e que tem como objetivos: investigar quais os cuidados que o professor deve ter com a voz em sala de aula, compreender os cuidados com a voz no trabalho, apresentar amparos legais que favoreçam os problemas vocais e mostrar a importância dos cuidados que o professor deve ter com a sua voz para assim,

melhorar sua qualidade de vida, seu desempenho em serviço e não desistir da sua profissão. Para essa etapa, preciso do seu depoimento que será fundamental para o resultado deste trabalho.

1. Qual é a sua profissão? Há quanto tempo trabalha na área?

Sou coordenadora pedagógica e professora. Trabalho a 17 anos nesta área

2. Em que cidade e estado você mora?

Matinhos Paraná

3. Trabalha em escola pública ou em particular? Qual é a sua função e turma dentro da escola?

Rede particular, sou coordenadora pedagógica.

4. Se você é regente de turma, quantos alunos têm em sua sala?

Não.

5. Já teve algum problema vocal, ou conhece alguém que tenha?

Sim, tive um pólipó vocal

6. Se tiver algum problema vocal, faça um breve relato contando sua experiência. Comecei a ficar rouca com frequência e depois está rouquidão se tornou permanente, tinha dificuldade em falar por muito tempo e em levantar a voz. Após alguns exames fui diagnosticada com pólipó vocal necessitando passar por cirurgia e realizar algumas sessões de fonoterapia.

7. Você faz algo para cuidar da voz? Se faz, quais são esses cuidados?

Sim, faço alguns aquecimentos de voz e evito alguns alimentos.

Sou Giovanna Iolanda Florencio dos Santos aluna do Curso de Pedagogia, da Faculdade Isepe, e estou desenvolvendo uma pesquisa para o meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) com o título Os cuidados do professor com a voz em sala de aula e que tem como objetivos: investigar quais os cuidados que o professor deve ter com a voz em sala de aula, compreender os cuidados com a voz no trabalho, apresentar amparos legais que favoreçam os problemas vocais e mostrar a importância dos cuidados que o professor deve ter com a sua voz para assim, melhorar sua qualidade de vida, seu desempenho em serviço e não desistir da sua profissão. Para essa etapa, preciso do seu depoimento que será fundamental para o resultado deste trabalho.

1. Qual é a sua profissão? Há quanto tempo trabalha na área?

Professora, 20 anos

2. Em que cidade e estado você mora?

Matinhos, PR

3. Trabalha em escola pública ou em particular? Qual é a sua função e turma dentro da escola?

Pública, professora de 5º ano.

4. Se você é regente de turma quantos alunos têm em sua sala?

20 Alunos.

5. Já teve algum problema vocal, ou conhece alguém que tenha?

Sim, tenho.

6. Se tiver algum problema vocal, faça um breve relato contando sua experiência.

Ano passado passei por momentos totalmente rouca e outros sem voz, consultei um otorrino, ele descobriu três calos nas cordas vocais e problemas na tireoide.

7. Você faz algo para cuidar da voz? Se faz, quais são esses cuidados?

Fiz alguns exercícios com a fono, porém o otorrino indicou a cirurgia que ainda não fiz.

Sou Giovanna Iolanda Florencio dos Santos aluna do Curso de Pedagogia, da Faculdade Isepe, e estou desenvolvendo uma pesquisa para o meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) com o título Os cuidados do professor com a voz em sala de aula e que tem como objetivos: investigar quais os cuidados que o professor deve ter com a voz em sala de aula, compreender os cuidados com a voz no trabalho, apresentar amparos legais que favoreçam os problemas vocais e mostrar a importância dos cuidados que o professor deve ter com a sua voz para assim, melhorar sua qualidade de vida, seu desempenho em serviço e não desistir da sua profissão. Para essa etapa, preciso do seu depoimento que será fundamental para o resultado deste trabalho.

1. Qual é a sua profissão? Há quanto tempo trabalha na área?

Sou pedagoga, atuo como professora no Ensino Fundamental 1 há 3 anos e 8 meses

2. Em que cidade e estado você mora?

Matinhos, PR.

3. Trabalha em escola pública ou em particular? Qual é a sua função e turma dentro da escola?

Trabalho em escola pública, atuo como professora de Artes de 3° a 5° ano no período da manhã e Professora regente de um 1° ano a tarde.

4. Se você é regente de turma quantos alunos têm em sua sala?

26 Alunos.

5. Já teve algum problema vocal, ou conhece alguém que tenha?

Sim já fiquei uns 15 dias com muita irritação e rouquidão, conheço uma colega que precisa fazer uma cirurgia nas pregas vocais a voz está rouca.

6. Se tiver algum problema vocal, faça um breve relato contando sua experiência.

7. Você faz algo para cuidar da voz? Se faz, quais são esses cuidados?

Tomo bastante água, evito água gelada apenas natural mesmo no verão, evito ar-condicionado, acabo sofrendo no verão por isso, mas o ar prejudica muito, tento tomar chá quase que diariamente, para ajudar a querer e hidratar, como maçã, quando está muito atacada que sinto que me esforcei demais faço gargarejo de água morna com sal.

Sou Giovanna Iolanda Florencio dos Santos aluna do Curso de Pedagogia, da Faculdade Isepe, e estou desenvolvendo uma pesquisa para o meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) com o título Os cuidados do professor com a voz em sala de aula e que tem como objetivos: investigar quais os cuidados que o professor deve ter com a voz em sala de aula, compreender os cuidados com a voz no trabalho, apresentar amparos legais que favoreçam os problemas vocais e mostrar a importância dos cuidados que o professor deve ter com a sua voz para assim, melhorar sua qualidade de vida, seu desempenho em serviço e não desistir da sua profissão. Para essa etapa, preciso do seu depoimento que será fundamental para o resultado deste trabalho.

1. Qual é a sua profissão? Há quanto tempo trabalha na área?

Professora do ensino fundamental, atuando a 20 anos.

2. Em que cidade e estado você mora?

Moro em Matinhos, Paraná.

3. Trabalha em escola pública ou em particular? Qual é a sua função e turma dentro da escola?

Trabalho em escola pública, trabalho como regente de turma.

4. Se você é regente de turma, quantos alunos têm em sua sala?

Sou regente de uma turma de 24 alunos do 4º ano do fundamental um.

5. Já teve algum problema vocal, ou conhece alguém que tenha?

Já tive calo nas cordas vocais.

6. Se tiver algum problema vocal, faça um breve relato contando sua experiência.

Ficava constantemente rouca, o médico me afastou da sala de aula por alguns meses, neste período fiz algumas sessões com fonoaudiólogo, e no ano seguinte voltei para sala de aula e não apresentei mais problemas na voz.

7. Você faz algo para cuidar da voz? Se faz, quais são esses cuidados?

Procuro tomar bastante água para hidratar e manter um tom de voz que não prejudique as cordas vocais.

Sou Giovanna Iolanda Florencio dos Santos aluna do Curso de Pedagogia, da Faculdade Isepe, e estou desenvolvendo uma pesquisa para o meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) com o título Os cuidados do professor com a voz em sala de aula e que tem como objetivos: investigar quais os cuidados que o professor deve ter com a voz em sala de aula, compreender os cuidados com a voz no trabalho, apresentar amparos legais que favoreçam os problemas vocais e mostrar a importância dos cuidados que o professor deve ter com a sua voz para assim, melhorar sua qualidade de vida, seu desempenho em serviço e não desistir da sua profissão. Para essa etapa, preciso do seu depoimento que será fundamental para o resultado deste trabalho.

1. Qual é a sua profissão? Há quanto tempo trabalha na área?

Educadora a 28 anos

2. Em que cidade e estado você mora?

Curitiba PR.

3. Trabalha em escola pública ou em particular? Qual é a sua função e turma dentro da escola?

Trabalho em escola municipal, educadora infantil de crianças de 3 anos.

4. Se você é regente de turma, quantos alunos têm em sua sala?

Atualmente 16 alunos.

5. Já teve algum problema vocal, ou conhece alguém que tenha?

Não, mas conheci uma professora com problema vocal.

6. Se tiver algum problema vocal, faça um breve relato contando sua experiência.

A voz dela falhava muito, então ela tomava água e poupava a voz.

7. Você faz algo para cuidar da voz? Se faz, quais são esses cuidados?

Tomo muita água.

Sou Giovanna Iolanda Florencio dos Santos aluna do Curso de Pedagogia, da Faculdade Isepe, e estou desenvolvendo uma pesquisa para o meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) com o título Os cuidados do professor com a voz em sala de aula e que tem como objetivos: investigar quais os cuidados que o professor deve ter com a voz em sala de aula, compreender os cuidados com a voz no trabalho, apresentar amparos legais que favoreçam os problemas vocais e mostrar a importância dos cuidados que o professor deve ter com a sua voz para assim, melhorar sua qualidade de vida, seu desempenho em serviço e não desistir da sua profissão. Para essa etapa, preciso do seu depoimento que será fundamental para o resultado deste trabalho.

1. Qual é a sua profissão? Há quanto tempo trabalha na área?

Resposta: Sou professora e, atualmente no seguimento da Educação Infantil, com crianças de 4 para 5 anos – Jardim II. Iniciei minha formação como Curso de Magistério, onde conclui em 1999. Complementei com o Curso Superior de Pedagogia, concluído em 2011. Atuo na área da educação, nas seres iniciais e educação infantil a mais de 19 anos.

2. Em que cidade e estado você mora?

Resposta: Matinhos - Paraná

3. Trabalha em escola pública ou em particular? Qual é a sua função e turma dentro da escola?

Resposta: Desenvolvo meu trabalho em um colégio da rede privada, na cidade de Matinhos, atualmente no seguimento da Educação Infantil, com crianças de 4 para 5 anos – Jardim II.

4. Se você é regente de turma, quantos alunos têm em sua sala?

Resposta: Professora gerente, com um grupo de 10 alunos.

5. Já teve algum problema vocal, ou conhece alguém que tenha?

Resposta: Não tive nenhum problema vocal, até o presente momento. Sim conheço colegas de trabalho e desenvolveram tal problema. Alguns de forma moderada e outros com grande relevância para o trabalho do professor.

6. Se tiver algum problema vocal, faça um breve relato contando sua experiência.

Resposta:

7. Você faz algo para cuidar da voz? Se faz, quais são esses cuidados?

Resposta: Cuido da minha voz constantemente. Procuo não forçar a voz excessivamente; Gosto dos alimentos que são ótimos aliados - frutas, alimentos leves; não fumo e mantenho sempre em mãos uma garrafinha com agua.

Sou Giovanna Iolanda Florencio dos Santos aluna do Curso de Pedagogia, da Faculdade Isepe, e estou desenvolvendo uma pesquisa para o meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) com o título Os cuidados do professor com a voz em sala de aula e que tem como objetivos: investigar quais os cuidados que o professor deve ter com a voz em sala de aula, compreender os cuidados com a voz no trabalho, apresentar amparos legais que favoreçam os problemas vocais e mostrar a importância dos cuidados que o professor deve ter com a sua voz para assim, melhorar sua qualidade de vida, seu desempenho em serviço e não desistir da sua



profissão. Para essa etapa, preciso do seu depoimento que será fundamental para o resultado deste trabalho.

1. Tem muitos pacientes professores com problema de disfonia?

Sim existem muitos professores com esse problema de saúde ocupacional.

2. Qual é o depoimento da maior parte dos professores em relação a disfonia?

A rouquidão após um dia inteiro em sala de aula e a perda da voz a noite geralmente.

3. Quais os sintomas iniciais de disfonia?

Rouquidão, dor de garganta.

4. Quais os cuidados que o professor deve ter com a voz?

Tomar mais de 2 litros de água por dia, falar em tom de voz normal (não gritar), ter uma alimentação saudável, e comer uma maçã por dia.

5. Se possível, relate algum caso que chamou mais a sua atenção.

A maioria dos casos que atendi todos começaram com rouquidão e após os episódios de rouquidão a perda da voz.