

COLEÇÃO **gira mundo**

Nº 18 / 2003

Os professores aprendem, durante sua formação, a trabalhar com diferentes tecnologias e no exercício da função têm contato com outras, mas dificilmente são orientados para manterem a voz saudável. A voz expressa emoção, sentimento, estado físico, e se a pessoa não estiver em condições saudáveis, a voz pode comprometer a fala e a comunicação. A voz é o som básico produzido pela laringe, por meio da vibração das pregas (cordas) vocais.

A maior parte dos professores não sabe avaliar se necessita de cuidados e, devido ao excesso do uso da voz, são sérios candidatos a desenvolver doenças vocais. Para exercer sua função, o professor fala por horas seguidas e, às vezes, grita e mantém a intensidade da voz aumentada tentando superar o ruído do ambiente. Alguns profissionais ainda apresentam uma postura e um padrão respiratório inadequados. As situações de estresse também geram esforços e adaptações do aparelho fonador, deixando o profissional mais propenso ao desenvolvimento de uma disfonia.



Os principais tipos de lesões orgânicas resultantes das disfonias funcionais são: nódulos, pólipos e edemas das pregas vocais.

Nódulos

Os nódulos são tumores benignos nas pregas vocais, semelhantes a calos. O tratamento dos nódulos é fonoterápico. A indicação cirúrgica, todavia, pode ser feita por um especialista, em casos mais graves.

Pólipos

Os pólipos são inflamações decorrentes de traumas em camadas mais profundas da lâmina da laringe. O tratamento geralmente é cirúrgico.

Edemas das pregas vocais

Os edemas, inchaço das pregas vocais, normalmente são localizados e agudos. O tratamento é medicamentoso, fonoterápico e, muitas vezes, o repouso vocal é recomendado.

De acordo com estudos realizados entre profissionais que trabalham com a voz, a docência é uma das profissões com maior incidência de alterações vocais. A maioria dos professores não tem consciência da influência da voz no desempenho de sua função. Há uma desinformação por parte desses profissionais em relação ao uso e aos cuidados básicos com a voz. Geralmente, apenas no momento em que a voz começa a falhar, dando sinais de fadiga, ou mesmo quando já se estabeleceu uma patologia que os impossibilita de trabalhar, é que os professores despertam para a importância da própria voz e os cuidados a serem tomados com ela.



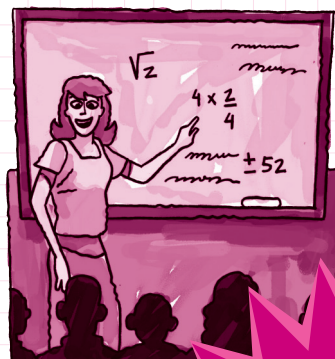
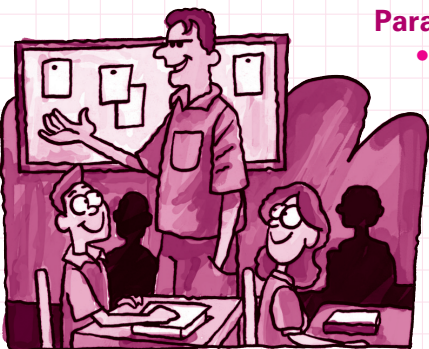
A disfonia – transtorno na emissão da voz – apresentada pelos profissionais da área de educação tem sido pesquisada e considerada doença profissional e social em quase todos os países. Para manter uma boa saúde vocal o professor depende do cumprimento de algumas recomendações preciosas:

Para evitar abusos vocais recomenda-se ao professor:

- Locomover-se pela sala de aula, podendo assim ser ouvido mais facilmente, evitando falar alto quando os alunos estiverem inquietos.
- Falar com intensidade de voz adequada ao ambiente, com o tom e a velocidade de voz que melhor lhe convier.
- Não falar voltado para a lousa; além de

dificultar a propagação do som e exigir um aumento do volume da voz, irrita sobremaneira a laringe, pois facilita a inspiração de pó de giz, provocando secura na garganta e rouquidão.

- Conscientizar a turma de que você é apenas um só e que necessita do apoio dos alunos para manter sua voz saudável.



Para se prevenir dos efeitos climáticos, aconselha-se:

- Manter uma boa hidratação, possibilitando a fluidificação das secreções produzidas pelo organismo.
- Evitar a ingestão de alimentos e bebidas geladas ou quentes em excesso, pois provocam choque térmico, causando edemas nas pregas vocais.



2

Não esqueça:
no mundo inteiro
não há ninguém com
uma voz igual a sua.
Ela é única e
irá sempre
revelar a sua
personalidade

Quanto aos vícios, observa-se que:



- As toxinas do cigarro irritam a mucosa das vias respiratórias, causando tosse, pigarro, edema e, na maioria das vezes, aumento de secreções.

• A ingestão de bebidas alcoólicas provoca irritação e, ao mesmo tempo, possui efeito anestésico sobre a região da faringe, o que propicia abusos vocais que posteriormente vão ocasionar rouquidão e ardor.



• A maioria dos medicamentos age diretamente sobre a laringe, podendo gerar efeitos que comprometem o aparelho fonatório; portanto, o uso abusivo é contra-indicado.

ATIVIDADE

A fonoaudióloga Rosicleide Gomes, integrante da equipe Saúde Escolar da Secretaria Municipal de Saúde (CAP 5.2), da UACPS Dr. Raul Barroso, na Ilha de Guaratiba, destaca a importância da respiração correta para falar. É importante favorecer uma coordenação adequada entre a saída do ar e a emissão dos sons.

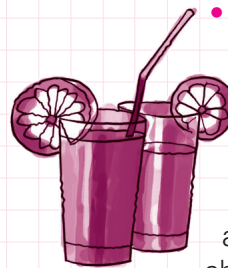
- Inspirar o ar pelo nariz e retê-lo, elevando o diafragma.
- Expirar lentamente pela boca (como um sopro). Durante o exercício perceba todo o caminho percorrido pelo ar no organismo. É importante também que o professor mantenha uma postura relaxada, eliminando a tensão, principalmente da região do pescoço e ombros, evitando assim a tensão das pregas vocais. Uma música suave e agradável facilita a realização do exercício de relaxamento.
- Realize com a cabeça movimentos rotatórios de maneira lenta, depois faça o mesmo movimento em sentido anti-horário.
- Mova os ombros lentamente, formando círculos laterais para trás.

Para otimizar os efeitos da alimentação sobre a voz, recomenda-se:



• Evitar chocolate, leite e seus derivados antes de lecionar, pois favorecem o aumento da secreção do muco no aparelho fonatório, produzindo pigarro e alterando o sistema de ressonância vocal.

• Evitar o consumo de bebidas gasosas, responsáveis pela sensação de "estufamento" que incomoda e interfere no controle da voz.



• Ingerir suco de laranja e de limão regularmente, pois absorve o excesso de secreção no trato vocal.

• Tomar água em abundância é fundamental para manter a garganta umedecida, condição primordial para uma voz saudável.



ATIVIDADE

O QUE É BOM PARA A SAÚDE VOCAL

- Beber de 7 a 8 copos de água por dia.
- Evitar automedicação; medicamentos só indicados por médicos.
- Realizar exercícios regulares de relaxamento, avaliações auditivas e fonoaudiológicas periódicas.
- Manter a melhor postura da cabeça e do corpo durante a aula, a fala ou o canto.



ATIVIDADE

A Doutora em Distúrbios da Comunicação Humana, Chefe do Departamento de Voz do CEFAC (Centro de Especialização em Fonoaudiologia Clínica) e Diretora do INVOZ (Instituto da Voz - São Paulo), Sílvia Pinho, dá dicas para a preservação da voz.

A manutenção da laringe em posição relaxada no pescoço (baixa) é uma das mais importantes. Para observar esta postura ideal da laringe durante a fonação, o professor deve protrair os lábios (fazendo um biquinho) e aspirar (sugar) o ar colocando os dedos sobre o pomo-de-adão. Vai perceber que há um abaixamento do pomo.

Imediatamente após esta manobra deve emitir um "huhuhu" seguido de contagem de números, sempre monitorando a laringe numa posição baixa, devendo tentar outras emissões desta forma até acostumar-se.

Outra questão básica e primordial é a respiração ampla, enchendo os pulmões por completo, mas sem esforço. Para isto, durante a inspiração deve ocorrer a projeção discreta da barriga e a abertura das costelas. Exercícios de Yoga são muito úteis para o treinamento respiratório.

Durante emissões vocais em forte intensidade deve-se contrair a barriga, concomitantemente, permitindo um aumento do fluxo de ar exalado, o que promoverá maior rendimento vocal com menos esforço. Articular os sons com precisão também ajuda a melhorar a compreensão, reduzindo a necessidade de falar alto.



Os professores que fazem a opção de cuidar da voz são, às vezes, considerados fracos pelos colegas e costumam omitir que estão fazendo fonoterapia por vergonha ou medo de serem tachados de "doentes".

As alterações vocais podem ser evitadas se um trabalho preventivo for realizado. Muitas estratégias fonoaudiológicas podem ser aplicadas para tratar o paciente com alterações vocais e laringeas decorrentes do uso inadequado da voz.



Leitura recomendada

- BEHLAU M.; DRAGONE M.L.; NAGANO L. *A voz que ensina: comunicação oral em sala de aula*. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.
- PINHO, S.M.R. *Manual de higiene vocal para profissionais da voz*. São Paulo: Pró-fono, 2002.
- _____. *Tratando os distúrbios da voz*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

Referências Bibliográficas:

- PENTEADO, R.Z.; TEIXEIRA, I.M.; PEREIRA, B. A voz do professor: relações entre trabalho, saúde e qualidade de vida. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 25, p. 109-129, 1995/96.
- ALMEIDA, A.P.C. *Trabalhando a voz do professor. Prevenir, orientar e conscientizar*. Monografia. CEFAC – Centro de Especialização em Fonoaudiologia Clínica. Rio de Janeiro, 2000.

Colaborou Dra. Monica Rosa, coordenadora do Curso de fonoaudiologia e Supervisora do Setor de Fonoaudiologia Clínica do Instituto Brasileiro de Medicina de Reabilitação (IBMR).

MULTIRIO - Presidência - *Regina de Assis* • Diretoria de Publicações - *Maria Inês Delorme* • Equipe de Produção - *Cristina Campos (conteúdo)*, *Elias Motaes (produção gráfica)*, *Guaita Miranda (diagramação)*, *Marcus Martins (ilustração)*, *Nancy A. Soares e Mário de Oliveira (revisão)* • Fotolitos e Impressão - *Gráfica Esdeva* • Tiragem - *40 mil exemplares*

Este exemplar é parte integrante da Revista Nós da Escola nº 18.



Empresa Municipal de Multimeios Ltda.

Largo dos Leões, 15 - 9º andar - Humaitá - Rio de Janeiro - RJ
CEP 22260-210 - ouvidoriamultirio@pcrj.rj.gov.br



Uma conquista
da **PREFEITURA**.
Uma vitória
do **RIO**.