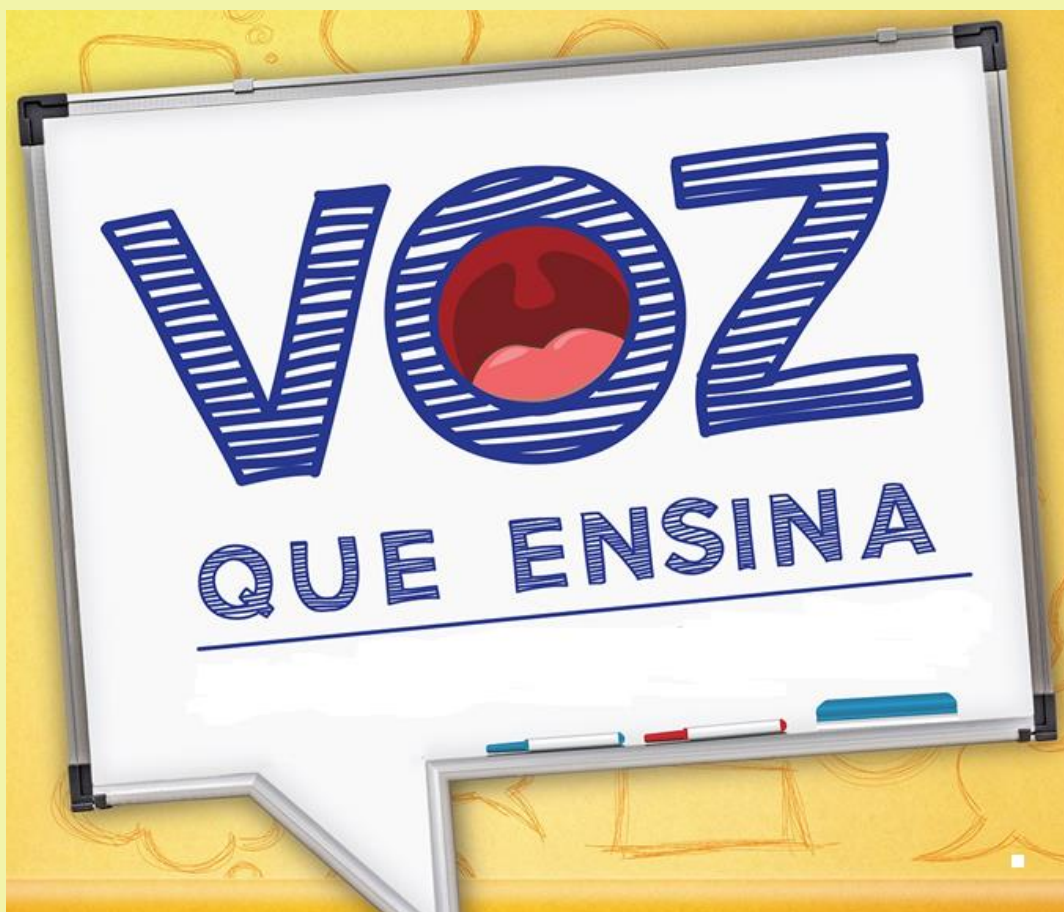




ESTADO DE ALAGOAS  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC  
SUPERINTENDÊNCIA DE VALORIZAÇÃO DE PESSOAS - SUVPE

# MANUAL DE SAÚDE VOCAL “VOZ QUE ENSINA”



Secretaria da  
Educação



## **SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC**

### **Secretário de Estado da Educação**

José Luciano Barbosa da Silva

### **Secretária Executiva de Educação**

Laura Cristiane de Souza

### **Secretário Executivo de Gestão Interna**

Sérgio Paulo Caldas Newton

### **Superintendência de Valorização de Pessoas**

Carlos Henrique Palmeira Chaves

### **Chefia de Desenvolvimento de Pessoas**

José Fernando Cunha Damasceno

### **Subchefia de Qualidade de Vida e Atenção à Saúde do Servidor**

Robson Feitosa de Lima

### **Autora do Manual**

Rayné Moreira Melo Santos

Fonoaudióloga da SEDUC/AL

## SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO.....	4
2. ENTENDENDO A VOZ.....	5
3. PRODUÇÃO DA VOZ.....	6
4. CUIDADOS VOCAIS.....	7
5. SINAIS DE ALTERAÇÕES DA VOZ.....	9
6. ORIENTAÇÕES VOCAIS PARA SALA DE AULA.....	11
7. PROGRAMA DE ATENÇÃO E VIGILÂNCIA À SAÚDE VOCAL.....	12
8. TRATAMENTO GRATUITO.....	13
9. ASSINALE OS SINTOMAS VOCAIS.....	14
REFERÊNCIAS.....	15

## 1. APRESENTAÇÃO

Este Manual de Saúde Vocal é destinado a você, professor, que possui a voz como ferramenta de trabalho.

Preocupado em informá-lo sobre os cuidados com a voz, a Subchefia de Qualidade de Vida e Atenção à Saúde do Servidor – SUBQVS/SEDUC/AL, propõe-se a buscar caminhos que possibilitem conhecimento sobre voz, e apresentar as ações desenvolvidas por essa Secretaria, relacionadas ao bem estar vocal.

Seja bem-vindo a uma leitura prazerosa e enriquecedora!



## 2. ENTENDENDO A VOZ

A voz é um dos instrumentos de comunicação humana mais importante e comumente usada, resultado da necessidade do homem comunicar ideias, pensamentos, convicções e emoções. Assim, a voz é uma forma de reflexão dos estados emocionais, psicológicos e físicos de um indivíduo, como também um veículo de expressão da personalidade e emotividade.

Nesse contexto, a voz profissional é definida como “a forma de comunicação oral utilizada por indivíduos que dela dependem para exercer sua atividade ocupacional” (Consenso Nacional da Voz Profissional, 2004).

As queixas relacionadas à voz mais comuns são: fadiga vocal, perda da voz, dor em região de garganta e rouquidão. Em muitos casos, o profissional não tem acesso à informação e prevenção sobre a voz, o que contribui para que a prevalência desses sintomas seja alta (CARDIM *et. al*, 2010).

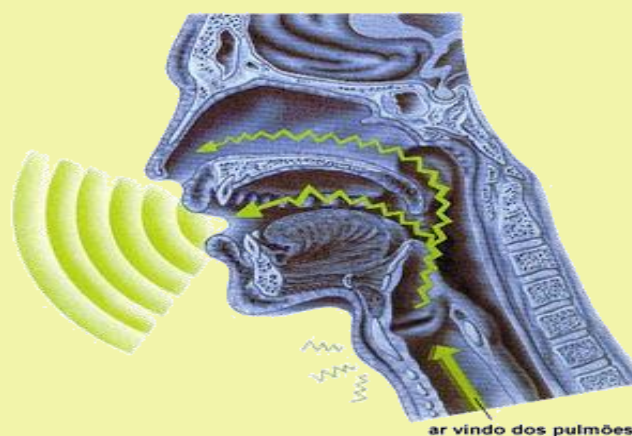
O ambiente de trabalho pode contribuir para o desenvolvimento de distúrbios da voz. As características ambientais investigadas abrangem ruído excessivo, temperatura, umidade, poeira, dentre outros; As variações na temperatura e umidade interferem na hidratação das mucosas faríngea e laríngea, fazendo com que o atrito da voz seja mais intenso (SOUZA *et. al*, 2011).

Os distúrbios da voz podem decorrer de interação entre fatores hereditários, comportamentais, estilo de vida e ocupacionais. O uso excessivo da voz no trabalho é fator importante de trauma nas pregas vocais. Estipula-se duração de 15 dias como marco divisório entre esses dois grupos de patologias (SOUZA *et. al*, 2011).

### 3. PRODUÇÃO DA VOZ

A voz humana é produzida na laringe, um tubo que fica no pescoço. Dentro desse tubo, temos duas dobras de músculos e mucosa, chamadas popularmente de “cordas vocais” (Cientificamente, pregas vocais). Para produzir a voz, as pregas vocais vibram com a passagem do ar dos pulmões, que é o combustível para o som; Esse som é transformado em fala pelos movimentos de várias estruturas, como língua, boca e lábios. Quem comanda toda essa operação é o cérebro, enviando impulsos de acordo com o que queremos falar e de que forma (fraco ou forte, fino ou grosso).

Nossa voz é o resultado de características herdadas e do ambiente em que vivemos. Cada voz é única e podemos ser identificados pela forma como a usamos, embora ela varie bastante de acordo com nossas emoções e com as pessoas com quem falamos.





#### 4. CUIDADOS VOCAIS

- Evitar o uso do álcool e do fumo; caso você não seja fumante, evite ficar próximo a fumaça do cigarro. Esses dois fatores abusivos podem ocasionar câncer de laringe e pulmão;
- Beber, em média, 2 litros de água diariamente, em temperatura ambiente;
- Não falar durante os exercícios físicos, mantendo sempre a respiração livre;
- Evitar o ar condicionado e o ventilador. Se não puder evitá-los, ingerir água durante a esta exposição;
- Ter cuidado com ambientes de poeira, mofos e cheiros fortes, principalmente se você for alérgico;
- Sprays e pastilhas também têm efeito anestésico, mascarando os sintomas e permitindo o abuso vocal. Use-os somente sob orientação médica;
- Evitar ingerir leite e derivados antes da atividade vocal, para não aumentar a secreção no trato vocal;
- Repousar a voz ao falar intensamente;
- Não falar muito, nem gritar;

- Ter cuidado com a automedicação;
- Lembrar-se de fazer aquecimento, reaquecimento (quando necessário) e desaquecimento vocal, antes das atividades laborais que necessitem do uso vocal;
- Lembre-se que um bom sono, favorece seu equilíbrio emocional e sua voz;
- Cuidado com o pó de giz, se ainda for a sua realidade, você pode apagar a lousa com pano úmido para evitar espalhar e inalar o pó.



***O Pigarro (“raspar a garganta”) e/ou a tosse podem ocasionar lesões nas pregas vocais!***



## 5. SINAIS DE ALTERAÇÕES DA VOZ

(Behlau, Dragone e Nagano, 2004)

- Enfraquecimento ou perda da voz no final do período do trabalho;
- Quebras na voz durante as explicações;
- Voz rouca por vários dias;
- Diminuição do volume da voz, gerando esforço para falar um pouco mais alto ou gritar;
- Voz mais grave do que no início da profissão;
- Necessidade de limpar a garganta, de pigarrear;
- Respiração curta enquanto fala;
- Dor na garganta;
- Sensação de queimação na garganta;
- Esforço para falar;
- Tosse seca.



***Dor e sensação de queimação na garganta podem ser um dos sinais de que sua voz não está bem!***

## 6. ORIENTAÇÕES VOCAIS PARA SALA DE AULA

- Beba água em pequenos goles, com temperatura ambiente, durante todo o período em que estiver dando aula;
- Evite fumar ou ficar perto de fumantes no intervalo das aulas;
- Sugere-se não fazer a chamada em voz alta. Peça ajuda aos próprios alunos: cada um fala seu nome ou número, ou a faça em silêncio;
- Disponha de outros mecanismos didáticos para tornar a aula mais dinâmica, poupando a voz (recursos audiovisuais, por exemplo);
- Evite falar na presença de ruídos externos não controláveis (sirenes de ambulâncias, aceleração de caminhões, obras nas proximidades da escola, entre outros);
- Evite gritar! Procure aproximar-se dos alunos para chamar atenção ou fazer solicitações;
- O microfone é um bom recurso para se falar em ambientes abertos;
- Quando estiver escrevendo no quadro, evite falar olhando para a classe impedindo que a laringe fique mal posicionada;
- Fale com intensidade moderada e tom confortável para não forçar as pregas vocais, evitando também irritação nos alunos;

- Articule as palavras com precisão, sem exageros, para que a mensagem seja bem mais compreendida e haja redução do esforço das pregas vocais, e por consequência, da voz;
- Procure utilizar os intervalos entre as aulas para repousar a voz, evitando cometer abusos vocais em conversas ruidosas na sala de professores ou com os alunos;
- Os professores de educação física devem executar as ordens dos exercícios separadamente, para não terem tensão muscular durante a fonação.

**LEMBRE-SE DE REALIZAR  
O AQUECIMENTO VOCAL,  
NO MÁXIMO 15 MINUTOS  
ANTES DE INICIAR AS  
AULAS, E O  
DESAQUECIMENTO VOCAL,  
NO MÁXIMO 15 MINUTOS  
APÓS AS AULAS!**



## **7. PROGRAMA DE ATENÇÃO E VIGILÂNCIA À SAÚDE VOCAL DO PROFESSOR DA REDE ESTADUAL DE ENSINO: Lei nº 7.241 de 14 de Março de 2011**

O Governador do Estado de Alagoas instituiu o Programa de Voz em Alagoas, com a intersetorialidade dos seguintes órgãos e suas respectivas atribuições:

### **I- Secretaria de Estado da Saúde - SESAU**

Executar as ações de vigilância das informações do Programa, assim como pelas investigações nos locais de trabalho, quando solicitadas, com o propósito de detectar os fatores de riscos associados aos distúrbios de Voz.

### **II- Secretaria de Estado da Educação - SEDUC**

Desenvolver ações de promoção e prevenção a Saúde Vocal do Professor.

### **III- Secretaria de Estado de Planejamento, Gestão e Patrimônio - SEPLAG**

Realizar atividades periciais médicas, mediante avaliação técnica do estado de saúde e capacidade laboral do servidor, com a emissão de laudo e parecer técnico para fins de concessão de licença médica ou readaptação do trabalho.

### **IV- Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas - UNCISAL**

Avaliar e tratar os distúrbios de voz.

## 8. TRATAMENTO GRATUITO

O professor da Rede Estadual de Ensino que apresentar distúrbios de voz, pode agendar avaliação fonoaudiológica no Centro Especializado em Reabilitação III da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas – CER/ UNCISAL, localizado na Rua Dr Jorge de Lima, 113 – Trapiche da Barra, Maceió/Al ou pelo telefone: 82. 98714.9522. O atendimento é prioritário!



## 9. ASSINALE OS SINTOMAS VOCAIS

Assinale os sintomas vocais que você apresenta no seu dia-a-dia:

- ( ) Esforço ao falar
- ( ) Pigarro (necessidade de limpar a 'garganta')
- ( ) Rouquidão
- ( ) Cansaço ao falar
- ( ) Ressecamento na 'garganta' ao falar
- ( ) Sensação de aperto na 'garganta'
- ( ) Ardor/ queimor na 'garganta'
- ( ) Falhas ('quebras') na voz
- ( ) Tosse frequente
- ( ) Diminuição da voz durante o dia

Se assinalou mais de três sintomas, você pode ter um desequilíbrio em sua voz. Procure um Fonoaudiológico e/ou otorrinolaringologista!

## REFERÊNCIAS

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.

CARDIM, Karin Choi. Sintomas vocais e perfil de professores em um programa de saúde vocal. **Revista CEFAC** [Online]. 2010, vol.12, no. 5. ISSN 1516-1846. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1516-18462010005000075> . Acesso em: 15 set. 2015.

FRIAN, Suelen. Cartilha de Saúde Vocal. Divisão de Promoção e Vigilância da Saúde (DPVS). Universidade Federal Fluminense Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas. Coordenação e Atenção Integral a Saúde e Qualidade de Vida; 2012.

SOUZA, Carla Lima de. Fatores Associados a Patologias de Pregas Vocais em Professores. **Revista de Saúde Pública**. [Online]. 2011, vol.45, no. 5. ISSN 0034-8910. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102011005000055>. Acesso em: 27 set. 2015.

3º Consenso sobre Voz Profissional. Rio de Janeiro. 2004. Disponível em: [http://aborlccf.org.br/imagebank/Protocolo\\_DVRT.pdf](http://aborlccf.org.br/imagebank/Protocolo_DVRT.pdf). Acesso em: 15 set. 2015.

**CONTATO:**

*SUBCHEFIA DE QUALIDADE DE VIDA E ATENÇÃO À SAÚDE  
DO SERVIDOR*

*Telefone: 82. 3315.1253*

*E-mail: [qualidadedevida@educ.al.gov.br](mailto:qualidadedevida@educ.al.gov.br)*



**CUIDE BEM DA SUA VOZ !**

Secretaria da  
Educação

