

A SAÚDE VOCAL DO PROFESSOR NA EDUCAÇÃO BÁSICA: CONSIDERAÇÕES PARA A FORMAÇÃO DOCENTE¹

Esther Ribolis de Araújo²

Ana Lúcia Iara Gaborim³

Resumo

Este artigo trata sobre a voz como instrumento constituinte do trabalho pedagógico do professor, visto que toda a comunicação oral estabelecida dentro das salas de aula é feita por esse profissional que tem papel fundamental no processo de aprendizagem. O objetivo principal deste trabalho é apresentar orientações e ferramentas para a comunicação oral, que possam ajudar a preencher as lacunas formativas dos professores da educação básica de ensino, concernente a hábitos que promovam a saúde vocal, técnicas e práticas que proporcionem um menor desgaste das pregas vocais e suas estruturas, e assim ajudem a minimizar a sobrecarga de esforço vocal - consequência do constante uso da voz de forma inapropriada. A pesquisa foi desempenhada na abordagem qualitativa e estruturada sobre a análise bibliográfica de materiais diversos, como periódicos científicos, teses, dissertações e livros que abordassem o tema. Essa fundamentação teórica teve o aporte de estudos realizados por distintos profissionais da voz: fonoaudiólogos, educadores e cantores, estabelecendo proximidade com a problemática da pesquisa. Desta forma, foi possível investigar e analisar como é a produção vocal, quais são os distúrbios vocais ocasionados por maus hábitos no uso da voz, e de que modo é possível desenvolver ações formativas que orientem esses profissionais no curso de licenciatura, em relação a técnicas vocais e hábitos saudáveis. Sendo o professor o principal mediador do conhecimento na escola, é então favorável que ele tenha consciência da qualidade de sua própria voz - seu primordial recurso de ensino - sabendo como preparar-se para a sua utilização.

Palavras-chave: Formação docente. Saúde vocal. Técnica vocal. Voz do professor.

1 INTRODUÇÃO

A voz nos acompanha desde o início da nossa existência, dos primeiros balbúcius até as nossas últimas palavras, presente nos contextos e memórias que já vivenciamos e vivemos, fazendo parte de quem somos. Contudo, antes que a voz saia por nossa boca, ela é gerada por um processo fisiológico complexo, que se inicia no cérebro e envolve os órgãos respiratórios, o aparelho fonador, ressonadores e articuladores. O som que ouvimos é o resultado desse processo, como explicam os autores a seguir:

¹ Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de licenciado(a) em Pedagogia, sob a orientação da Prof Dra. Ana Lúcia Iara Gaborim Moreira.

² Acadêmica do curso de Pedagogia da Faculdade de Educação da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS). Email: esther_ribolis@ufms.com.

o som básico produzido na laringe depende de um refinado controle cerebral, que, por meio de informações enviadas para os nervos laríngeos, coloca em vibração as pregas vocais. O combustível para essa vibração é o ar que sai dos pulmões e se transforma em som (BEHLAU; PONTES; MORETI, 2017, p.12).

Os sons das nossas pregas vocais são capazes de produzir impactos tanto positivos como negativos nos ouvintes que os interpretam. Quem não tem boas lembranças do som da voz de sua mãe contando histórias, ou cantando uma canção de ninar? E quando pensamos naquele inexorável professor esbravejando a sua decepção acerca das notas naquele bimestre? O timbre de cada voz nos impacta, nos marca, nos encanta e desencanta, nos traz memórias, e são tão individuais quanto nosso próprio DNA.

A comunicação oral não só faz parte da nossa convivência com o outro, como é o suporte de trabalho de muitas profissões, entre elas, a profissão que é considerada a base para a formação do corpo social: a do docente. Behlau, Dragone e Nagano (2004, p.1) ressaltam que “um dos principais recursos do professor é a comunicação, particularmente por meio da sua voz. A voz do professor chama, acalma, contém, transmite, dirige, alerta, orienta e acolhe: a voz do professor ensina!”. E essa voz que ensina tem a capacidade de compartilhar conhecimento e facilitar o processo de aprendizagem; e a qualidade desta voz é imprescindível para uma boa comunicação dentro de uma sala de aula.

Entretanto, quando se adentra na realidade do contexto escolar, vê-se uma dura realidade: professores com distúrbios vocais pelo alto esforço na sua rotina. De acordo com Gonçalves e Oliveira (2016),

sabemos que o uso da voz na atividade docente está inserido em um contexto muitas vezes conflituoso, por isso é importante observar a forma como docentes no exercício do seu trabalho se relacionam com seus alunos, seus pares, a direção escolar e com outros aspectos que podem interferir no seu bem-estar e no uso de sua voz (GONÇALVES; OLIVEIRA, 2016 p. 92).

Estes distúrbios, gerados pela elevada demanda vocal, uso incorreto da voz e outros fatores, geram o adoecimento desses profissionais que precisam da voz para manter uma boa comunicação na sala de aula. Os distúrbios vocais acometem boa parte dos profissionais da educação, pois utilizam a voz como o seu instrumento de trabalho sem ter formação prévia de como utilizá-lo. Esse problema, portanto, foi o que impulsionou a realização desta pesquisa.

Tendo a pesquisa bibliográfica pautada nas áreas da música, da educação e da fonoaudiologia, buscamos ressaltar a importância da saúde vocal dos professores, retratando que o desgaste vocal é causado por maus hábitos, além da interferência acústica do ambiente

externo que intensifica o uso da voz, como constatado pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2018, p.6): ” (a) combinação do uso prolongado da voz e fatores individuais, ambientais e de organização do trabalho contribui para elevar a prevalência de queixas vocais”. Estes fatores, portanto, causam desgastes físicos e psicológicos nos profissionais, trazendo um descontentamento com o trabalho docente.

A escolha desta temática se deu após vivência de estágio remunerado no segundo semestre de 2022, em uma turma da educação infantil e outra em uma turma do 5º ano na Rede Municipal de Ensino de Campo Grande-MS. Os docentes sentiam desconforto e rouquidão durante a aula, tendo que recorrer a produtos naturais que anestesiavam o incômodo, e isso acarretou o afastamento de uma professora por distúrbios da voz. Entretanto, a professora que optou por continuar trabalhando, visando o rendimento dos alunos, tinha uma má comunicação oral em sala de aula, pois frequentemente sua voz falhava. Assim, surgiu o problema da pesquisa: quais práticas no cotidiano escolar poderiam contribuir para um menor desgaste vocal dos docentes?

O presente trabalho almeja investigar, portanto, quais são as lacunas no processo formativo dos docentes referente à saúde vocal, e quais práticas no cotidiano escolar podem favorecer a saúde vocal, buscando analisar os reflexos que os maus hábitos com a voz causam à saúde do docente. Para isso, nos utilizamos de referenciais bibliográficos que discutem essa questão, sendo utilizados os seguintes indexadores: "saúde vocal", "lacunas na formação docente sobre saúde da voz", "formação vocal para professores", "distúrbios vocais em professores" e "distúrbios vocais". A pesquisa com esses indexadores foi realizada em bancos de dados disponíveis on-line como: Scholar Google, b) Periódicos Capes e Scielo. br.

O artigo está estruturado da seguinte maneira: a primeira seção apresenta o processo fisiológico de produção vocal; na segunda, são trazidas discussões e considerações sobre a saúde vocal para o educador e na terceira, discorre-se sobre a prevenção de efeitos nocivos na qualidade vocal.

2 COMO A VOZ É PRODUZIDA?

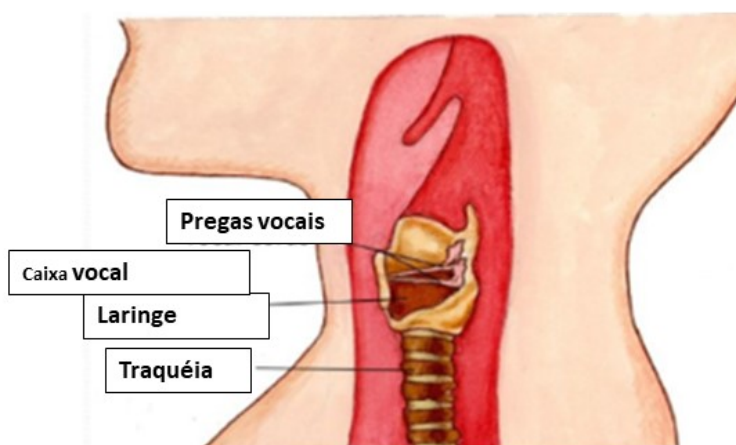
Esta seção trata da compreensão de todas as etapas que se sucedem para que a voz seja proferida. É fundamental que o docente conheça o processo vocal que ocorre antes de a voz ser emitida, para que assim, haja uma melhor intervenção e precauções com a saúde e bem-estar vocal. Segundo as fonoaudiólogas Behlau, Dragone e Nagano, “o professor,

conhecendo melhor seu aparelho fonador, reúne melhores condições de controle de sua produção, contribuindo para a efetividade do ensino e preservando sua saúde vocal” (2004, p.4).

O sistema fonatório, e toda a sua engrenagem, é responsável para que a produção de voz aconteça, tornando-se imprescindível para a nossa comunicação e expressão de ser e existir. Contudo, a produção vocal se inicia nas conexões neurais do nosso cérebro. Segundo o site do Projeto Homem Virtual - Voz, da Universidade de São Paulo, a vocalização proposicional - a ordem ou o desejo de dizer algo - começa no córtex pré-frontal, que é a sede dos pensamentos. Os estímulos são enviados para a área de Broca, onde os sinais são codificados para ativar outras regiões cerebrais, principalmente o córtex motor. Sanfeliciano (2022) nos explica que a área de Broca é responsável pela produção do comportamento verbal, gestão dos fonemas e palavras, coordenação dos órgãos fonoarticulatórios e regulação da prosódia, tom de voz e ritmo da fala. Havendo, portanto, um estímulo a partir do cérebro, o aparelho fonador é acionado para iniciar o processo de produção da voz.

O aparelho fonador é composto pela laringe, que é um tubo de cartilagens e músculos, sendo os músculos intrínsecos os principais responsáveis para que a fonação aconteça. Dentre esses músculos estão as pregas vocais, que são conexas nas paredes da laringe, formando um labirinto viscoso.

Figura 1 - Laringe.

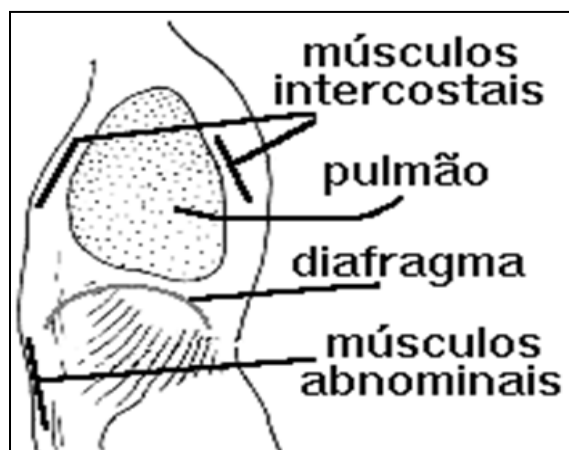


Fonte: Google imagens.

Mas o processo de fonação se inicia no sistema respiratório: o ar, que é o combustível para a produção vocal, entra pelas cavidades nasais, e por conseguinte passa pela faringe, para então chegar na laringe, órgão este responsável pela produção da voz.

Logo abaixo da laringe, temos a traquéia, que é um tubo em forma de argolas que direciona este ar até os pulmões. Com a contração do diafragma e a ação dos músculos intercostais, expande-se a caixa torácica como uma bexiga inflando, sendo o ar dessa forma comprimido, ocorrendo a inspiração, como ilustrado na figura a seguir:

Figura 2- Caixa Torácica.



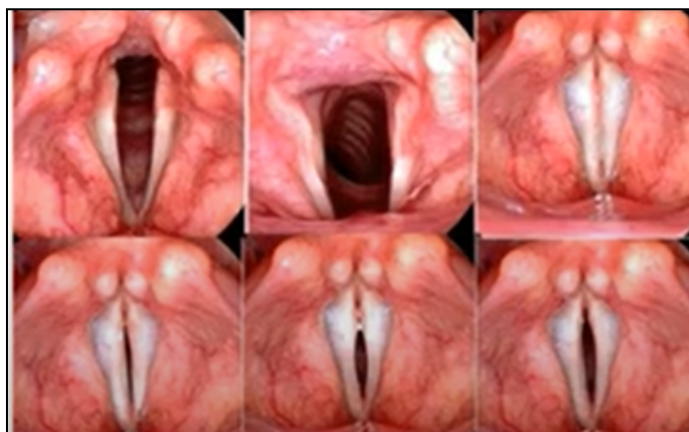
Fonte: Música sacra e adoração.

Quando o diafragma e os músculos intercostais relaxam e expõem aquele ar comprimido - sendo isto, semelhante a uma bexiga quando solta o ar por ela armazenado - ocorre assim a expiração. Nesse momento de expiração - em que não há produção vocal - as pregas vocais se abrem para a livre passagem do ar. Entretanto, para que a voz seja produzida, essa pressão de ar é necessária para fazer vibrar as pregas vocais e conseqüentemente, projetar o seu som externamente, conforme explicaremos a seguir.

2.1 Fonação

Todo o processo fisiológico da fonação ocorre impulsionado pelo ar. As pregas vocais se abrem e se fecham, enquanto o ar circula pela laringe: quando inspiramos, as pregas vocais se abrem (abdução) e quando há a fonação, as pregas vocais se fecham e vibram (adução) produzindo assim o som vocal (BEHLAU, 2001). Sávio (2000) explica que “o ar inspirado passa pelas pregas vocais em posição aberta, enchendo os pulmões. Na expiração é que ocorre a fonação. O ar é aspirado pelos pulmões e passa pelas pregas vocais em posição fechada.” Como nos ilustra a imagem:

Figura 3-Pregas vocais, abrindo e fechando.



Fonte: Youtube.

Todo o nosso sistema respiratório, portanto, contribui para uma boa fonação: os músculos intercostais pressionam o ar dos pulmões para as pregas vocais, onde geram um som base que é amplificado nas cavidades de ressonância superiores - as vias orais, faríngeas e nasais - onde serão aprimorados. A voz produzida nas pregas vocais, portanto, é posteriormente amplificada nos sistemas de ressonância e aperfeiçoada na articulação do som, como veremos no próximo subitem.

2.2 Ressonância e articulação da voz

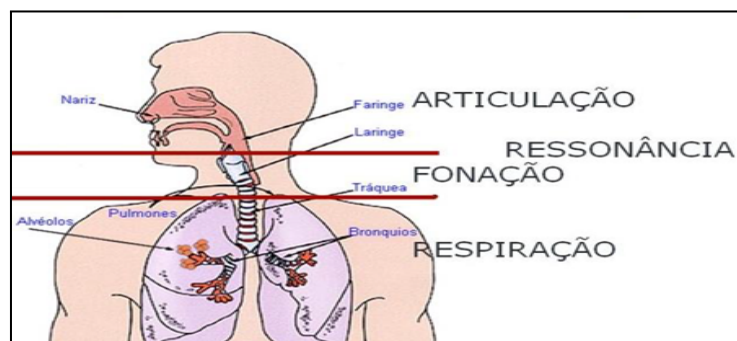
O nosso sistema fonatório se divide em segmentos como a respiração, o aparelho fonador - onde se encontra a laringe, que é responsável por transformar o ar em som - e o aparelho ressonador; este, por sua vez, tem por principal função amplificar a nossa voz e transferi-la para o ambiente. As pregas vocais por si só tem uma baixa vibração, e é nos ressonadores que essas vibrações vão se potencializar. O sistema de ressonância realiza-se por múltiplos ressonadores, chamados de “caixas de ressonância, a saber: os pulmões, a laringe, a faringe, a cavidade da boca, a cavidade nasal e os seios paranasais” (BEHLAU, p.104, 2001). Estes elementos, segundo Spitz (2009), variam tanto em relação à fisiologia vocal do falante, quanto do ambiente em que ele está usando a voz. O que contribui para que a nossa voz seja produzida com uma combinação sonora primorosa é o equilíbrio desses elementos, que favorece para que a voz fique bem distribuída no aparelho fonador - e assim

gerando a qualidade vocal que o falante produz. Tal princípio descrito influencia diretamente a condição de nossa voz consoante entendimento de que:

peças que apresentam ressonância equilibrada - com riqueza de harmônicos amplificados na voz - têm liberdade muscular de modificar esses ajustes; podem conseguir mais nuances em suas expressões e exteriorizar melhor suas emoções, traduzindo a possibilidade de um refinado trabalho muscular (BEHLAU, p.104, 2001).

Além das cavidades descritas, todo o nosso crânio e estrutura óssea funcionam como ressonadores, ou seja, somos verdadeiros instrumentos sonoros vivos. O movimento dos articuladores - que são: palato, língua, lábios, dentes e mandíbula - corroboram para moldar o som e realizar a boa verbalização das vogais e consoantes. Uma boa articulação da fala transmite clareza na comunicação; entretanto, a falta dela acarreta barreiras na comunicação. A imagem a seguir ilustra bem onde se localizam os ressonadores e articuladores:

Figura 4 – aparelho fonador.



Fonte: Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia.

Entretanto, se há uma sobrecarga ou algum tipo de problema na laringe e faringe, há instabilidade na ressonância - a pessoa não tem uma amplificação boa da voz e a sua expressão e clareza verbal ficam intrincadas, impossibilitando uma boa comunicação oral. Resumidamente, quando a nossa voz está bem adaptada, ela ressoa com flexibilidade e harmonia, pois a estabilidade do sistema fonatório com a respiração proporciona um fluxo de ar adequado, que transforma o som no trato vocal com excelência sem causar estresse vocal, chegando ao receptor (BEHLAU *et al*, 2004).

3 A SAÚDE VOCAL E A IMPORTÂNCIA PARA O PROFESSOR: O QUE DIZEM AS PESQUISAS?

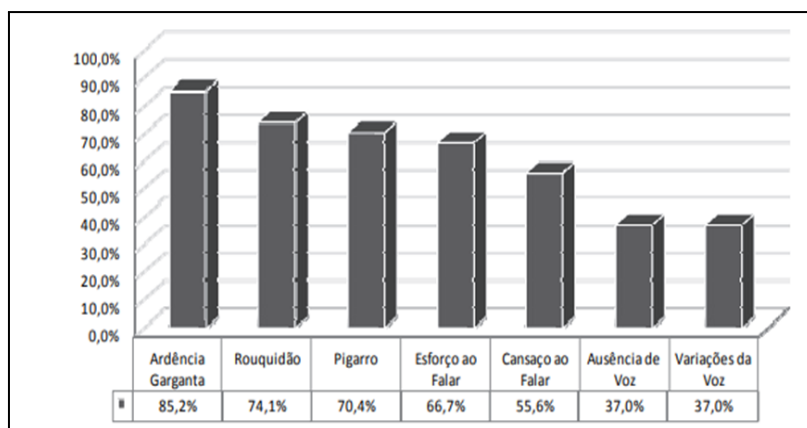
Dá-se esta seção sobre a saúde vocal e sua relevância para o educador. A saúde vocal consiste em cuidados essenciais que devemos ter com a nossa voz, os quais contribuem para uma melhor produção e desempenho vocal, com menos desgaste vocal e tensões musculares. Com estes pressupostos, as pesquisas demonstraram que, comparado a outros profissionais que utilizam a voz como ferramenta de trabalho, o cargo de professor é um dos que mais têm distúrbios vocais, sendo os principais fatores de afastamento e adaptações dos educadores. Segundo o Ministério de Saúde (2018):

com base em dados do Setor de Inspeção de Medicina e Segurança do Trabalho da Secretaria Municipal de Administração de Salvador/BA, observou-se que a maioria das readaptações (46,7%) e dos afastamentos (50%), no período de 2004 a 2007, foi atribuída aos distúrbios de voz. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018, p.16 apud MACEDO et al, 2008).

Em uma pesquisa qualitativa em forma de questionário semiaberto realizado em Piracicaba (SP), com 102 professores de 11 escolas, com idades entre 42 e 48 anos, o resultado da pesquisa mostrou que 66,66% - ou seja, mais da metade dos entrevistados - exclamam em alto volume dentro da sala na maior parte da rotina, evidenciando que os mesmos sentem desconfortos vocais, com predominância da rouquidão em 52,96 % dos docentes (PIZOLATO *et al*, 2013).

Outra pesquisa que demonstra as alterações vocais sentidas pelo professor é a de Santos Silva e Xavier (2013). Os autores aplicaram um questionário com o intuito de analisar os desconfortos vocais descritos pelos professores e com a missão de fazer oficinas, que estimulasse nos docentes o cuidado com a saúde vocal. Como resultado da pesquisa, evidenciou-se que quanto maior o tempo de docência, de idade e jornada de serviço, maiores eram os distúrbios vocais. O gráfico a seguir ilustra os sintomas evidenciados pelos professores antes da oficina:

Figura 4- Sintomas Vocais referidos pelos professores.



Fonte: Santos; Silva e Xavier (2013).

Os múltiplos sintomas relatados pelos docentes são sentidos diariamente, mas poucos o vêem como um problema. A centralidade no discurso, o foco nas responsabilidades pedagógicas e os estresses físicos e emocionais causam no docente a adaptação a esses desconfortos (e esquecimento de si mesmos), como nos expõem Lopes *et al* (2018, p. 964): “a fadiga vocal associada aos distúrbios profissionais da voz pode manifestar-se pela sobrecarga de trabalho da musculatura laríngea, pelo estresse e também pelo suporte respiratório inadequado.” A fadiga vocal proveniente do uso prolongado da voz, promove distúrbios vocais, como pontuou Oliveira B. I. *et al*, (1995), que 59% dos professores após o uso da voz no ambiente escolar sentiram desconforto na garganta e 53% sentiram sobrecarga vocal.

Em sua pesquisa, Oliveira B. I. *et al*, (1995) constatou que a fadiga vocal é proveniente do uso prolongado da voz, promovendo distúrbios vocais; consequentemente, 59% dos professores após o uso da voz no ambiente escolar sentiram desconforto na garganta e 53% sentiram sobrecarga vocal. Pereira *et al* (2022), reiteram que a intensa exigência vocal, ambiente de trabalho, desempenho vocal, estado de saúde geral e propensão pessoal são fatores determinantes e favorecem o esforço vocal. Além dos fatores destacados, o que corrobora para o adoecimento vocal e disfonias destes professores são fatores associados também ao ambiente escolar, como ruídos e sons indesejáveis; nesses momentos há uma disputa da voz do docente com o meio para que a comunicação seja atingida pelos ouvintes, como cita Grillo *apud* Penteado: “a situação de docência envolve, em geral, o uso da voz em ambientes ruidosos, o que leva o professor à elevação da intensidade vocal pela competição

sonora e necessidade de superar o ruído ambiente” (GRILLO *apud* PENTEADO et al, p. 323, 2005).

Por consequência, as alterações vocais se manifestam quando a voz fica soproza, com ruídos, fatigada, baixa intensidade ou falhada, pois, a voz deve ter constância, fluir sem esforços ou grandes intensidades, e a persistência desses sintomas acarreta disfonias como “anormalidades estruturais”, como nos explica Behlau (2001, p.67): “a laringe é vulnerável ao estresse físico, que produz reações teciduais (nódulos, úlceras e laringites não-específicas). A autora (id., ib.) ainda nos explica que “fadiga vocal é um sinônimo de cansaço muscular, por uso ou prolongado ou inadequado de estruturas, sobrecarregando-se o sistema funcional do organismo”.

Considerando esse adoecimento contínuo dos profissionais da educação, em 2019, o Deputado Ricardo Teobaldo levou à Câmara de deputados um projeto de lei 743/19, que constituiria a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional - Lei 9.394/96; esse projeto tem o objetivo de delegar às escolas a proteção da voz dos professores com “[...]instalação, nas salas de aula com mais de 25 alunos, de dispositivo de sonorização que permita a perfeita difusão da voz do professor no ambiente.” (AGÊNCIA CÂMARA DE NOTÍCIAS, 2019). Entretanto, o projeto “[...] chegou a ser aprovado pela Comissão de Educação, na forma de substitutivo, mas foi arquivado ao final da legislatura. O projeto de Teobaldo (PL 743/19) é igual a esse substitutivo.” (AGÊNCIA CÂMARA DE NOTÍCIAS, 2019), sendo aprovado em 2022 pela Comissão de Seguridade Social e Família, mas ainda segue em tramitação para análise da Comissão de Constituição e Justiça e de Cidadania - CCJ (AGÊNCIA CÂMARA DE NOTÍCIAS, 2022). O projeto de Lei (PL) nº 007/2020 que ainda segue em tramitação, estabelece que, no ensalamento, haja um professor a cada 25 alunos nas séries iniciais e um docente para 30 a 35 alunos nos demais anos do ensino fundamental (AGÊNCIA CÂMARA DE NOTÍCIAS, 2021). Já o Art. 25 da Lei 9.394, estabelece que:

Art. 25. Será objetivo permanente das autoridades responsáveis alcançar relação adequada entre o número de alunos e o professor, a carga horária e as condições materiais do estabelecimento.

Parágrafo único. Cabe ao respectivo sistema de ensino, à vista das condições disponíveis e das características regionais e locais, estabelecer parâmetros para atendimento do disposto neste artigo (BRASIL, 1996).

Mas nenhuma prerrogativa informa se haverá uma análise da estrutura física que comporte esses alunos e que vise a acústica do ambiente; conseqüentemente, há uma grande demanda de alunos para poucos professores, havendo a necessidade de um maior esforço vocal. Em vista disso, vemos quanto a profissão do professor é fragilizada e desamparada.

Além desses fatores, em um estudo investigatório, Oliveira B. I. *et al* (1995, p.174) evidencia que “[...] 68% trabalham na presença de poeira e relatam haver ruído externo interferindo nas aulas, condições estas incompatíveis com a boa produção da voz”. Para coadunar com as conjunturas, vale citar o Ministério de Saúde (2018, p.6) que declara:

a combinação de uso prolongado da voz e fatores individuais, ambientais e de organização do trabalho contribui para elevar a prevalência de queixas vocais, gerando situações de afastamento e incapacidade para o desempenho de funções, o que implica em elevados custos financeiros e sociais.

Conforme pesquisa de Lopes *et al* (2018), as maiores dificuldades dos professores foram em ambientes com muitos ruídos, porque tinham que ter uma maior intensidade na voz, e tinham que repetir várias vezes a mesma coisa (por não serem ouvidos). De 30 % dos professores que reclamam de impactos na voz, 29% acredita que isso interfira na sua qualidade de vida.

De acordo com a pesquisa qualitativa de Grillo e Penteado (2005), foi apontado que os docentes que participaram do questionário, consideraram a sua voz com uma boa qualidade; isso se dá pela dificuldade que os docentes têm de se auto avaliarem, ou seja, de terem essa percepção da qualidade e bem-estar vocal, porque para eles a voz não se apresenta como elemento constituinte do seu trabalho.

O professor precisa, em primeira instância, reconhecer a importância de uma boa saúde vocal, de técnicas vocais e acústicas no ambiente que favoreçam uma menor sobrecarga na sua voz, para que haja uma boa coerência na comunicação - principalmente em ambientes em que o som externo é superior ao alcance da sua voz, e nos quais não há a possibilidade de desempenhar um bom trabalho pedagógico e ter uma vida saudável. Grillo e Penteado (2005, p. 323) em sua pesquisa, analisaram que 40% dos profissionais enfrentam algum distúrbio com a voz, havendo a necessidade de uma preparação funcional da voz, que vise o aperfeiçoamento no uso da voz desses profissionais.

Por outro lado, há formas de diminuir estes impactos causados pelo docente durante a sua trajetória escolar, como determinadas estratégias que podem favorecer um menor abuso vocal em ambientes ruidosos - conforme instruem Behlau *et al*(2004): “treinar a escuta de ruídos de fundo presentes no dia a dia da sala de aula auxilia o professor a encontrar estratégias para reduzir a competição sonora”. Mais adiante, as fonoaudiólogas dão recomendações para o docente, tais como:

minimizar os ruídos, fechando as portas e janelas, modificando os ruídos do ambiente, desligando os ventiladores, procurando controlar o ruído de conversas com os alunos sem gritar. O grito não impõe respeito, só demonstra que o professor perdeu a paciência. Estabelecer sinais de alerta como: bater palmas, ou algum objeto sobre a mesa ou lousa e mudar a atividade durante a aula para despertar o interesse dos alunos. (BEHLAU *et al*, 2004, p. 18).

A ausência de cuidados com a voz, ambientes desfavoráveis e a presença de hábitos nocivos contribuem para o adoecimento vocal do docente, limitando o seu bem-estar e a sua prática pedagógica, visto que é essencial para o docente ter conhecimento de como usá-la e como preservá-la para que haja sucesso na comunicação professor-aluno.

3.1 A saúde vocal na formação dos professores.

Esta seção discorre sobre a saúde vocal e as ponderações para sua formação. O uso da voz de maneira equivocada ocorre de forma corriqueira na rotina dos professores, causando danos na saúde vocal dos mesmos que passam despercebidos, visto que, no decorrer de sua docência, o foco central é mais a aprendizagem do educando do que a sua qualidade de vida e da sua voz. Nas pesquisas realizadas, observa-se que há uma lacuna na formação destes docentes, em razão desses profissionais não possuírem sensibilidade da sua saúde vocal e a importância de se ter hábitos saudáveis para que essa saúde se estabeleça, como relatam as autoras:

poucos possuem preparo vocal para o uso profissional; há conhecimento apenas superficial a respeito dos cuidados com a voz; falta atenção para as queixas, sinais e sintomas do processo saúde/doença vocal, como também às dificuldades em perceber, interpretar e enfrentar os determinantes de tal processo; o uso da voz se dá em condições laborais ambientais e organizacionais adversas e percebe-se a demora e a resistência na busca pelo atendimento especializado (SANTOS *et al*, 2013, p. 977).

As ações formativas nas instituições relacionadas ao bem-estar vocal ficam restritas a “ações isoladas como palestras em semanas especiais, ou seja, nada que concretize um trabalho completo que traga reflexão” (FANTINI, 2010 p. 222), como também, não foram identificados na pesquisa de Fantini (2010) conteúdos voltados para a saúde do professor na grade curricular.

Dentro deste contexto, o professor ingressa na sala de aula sem compreender o processo do seu aparelho vocal e como cuidar da saúde das pregas vocais, e estando dentro deste ambiente escolar não há projetos internos por incompletude de informações do próprio

corpo docente e carência de iniciativas externas que visem a saúde do educador. Assim, constata-se uma situação de omissão que demanda atenção e ação imediata; diante disso, Gaborim-Moreira e Egg apontam que “nesse ciclo, a cada ano um grande número de professores pede o afastamento de suas funções para tratamento médico” (2018, p.29). As autoras ainda demonstram que, em um estudo publicado pelo Sindicato dos Professores de São Paulo em parceria com o Centro de Estudos da Voz, comprova-se que “a associação de sobreuso vocal, volume elevado e canto, com ausência de treinamento específico, têm força para aumentar o risco de um problema de voz (...) Os problemas relatados foram claramente semelhantes em todos os estados brasileiros” (ZAMBOM; BEHLAU, s/d, *apud* GABORIM-MOREIRA, EGG, 2018, p.39).

Fantini e Ferreira (2008) apontam-nos que as propostas de prevenção à saúde vocal oferecidas nos cursos para os professores são momentâneas e de curto prazo, não contemplando a formação necessária e reflexiva que os futuros docentes precisam ter. Estas autoras ainda destacam que, devido ao fato de não existir nada sobre a voz, em seu processo de formação no ensino superior, o professor não se ocupa da voz; adocece e vai para a clínica, para a reabilitação. Mas após esse longo processo, em que ele é readaptado, dificilmente ele volta para a sala de aula, o que cria um déficit no processo educacional.

Isso acaba favorecendo a insatisfação do professor com sua profissão, pois quando ele percebe que está com a voz adoecida e resolve procurar um tratamento fonoaudiólogo, os danos, na maioria das vezes, já são irreversíveis: “embora os problemas vocais não ofereçam risco de vida, eles possuem um impacto negativo significativo nas áreas social, psicológica, física, da comunicação e ocupacional do indivíduo disfônico” (SPITZ, 2009, p.187). Assim, os professores tem que ser readaptados ou até mesmo mudar de profissão, além de trazer prejuízos para a educação dos educandos, como identificado pela autora:

a impossibilidade do exercício de sua profissão dos sujeitos acometidos por desordens vocais, como as professoras da rede pública municipal da cidade do Rio de Janeiro, traz como consequências prejuízos para a educação, com a diminuição do quantitativo de professores regentes e a necessidade de novas contratações, onerando a folha de pagamento ou ainda proporcionando a queda da qualidade do ensino, uma vez que a presença de um professor disfônico em sala de aula prejudica o aprendizado do alunado (SPITZ,2009, p.186).

Em suma, é importante que os professores adquiriram essas informações em sua formação, posto que teriam um olhar mais crítico e a capacidade de modificar a sua realidade, de acordo com as autoras:

pressupõe-se que se os alunos de graduação em Pedagogia tiverem acesso a informações e refletirem em conjunto sobre o bem-estar vocal durante o processo de formação, e se os mesmos se sensibilizarem com tal orientação, incorporando-a em suas práticas pedagógicas e discutindo-a sob o enfoque da saúde do trabalhador, o número de futuros professores com problemas vocais diminuirá. (FANTINI, FERREIRA, 2008, p 219).

Outrossim, iriam para as salas de aula com as reflexões adquiridas e evitariam os adoecimentos vocais provenientes de seu trabalho, compreendendo que a sua voz é o seu instrumento de trabalho e, como tal, necessita de ponderações para que tenha uma maior durabilidade, uma vez que a voz desempenha um papel significativo na percepção de quem somos. Um professor com uma voz limpa, com uma boa intensidade e volume, juntamente com uma notável articulação e respiração na fala, transmite tranquilidade, entusiasmo e clareza no seu diálogo.

4 PREVENÇÃO DE ALTERAÇÕES VOCAIS; EXEMPLOS PRÁTICOS O QUE E COMO PODEM SER FEITOS?

Já nesta derradeira seção, apresentar-se-á artifícios e estratégias para a preservação da saúde vocal.

Todas as circunstâncias que o professor vivencia podem ser amenizadas, se algumas estratégias forem adquiridas pelo docente na sua rotina escolar. Estas estratégias foram denominadas de “Higiene vocal”, já que constituem pequenas atitudes diárias que podem proporcionar uma saúde vocal prolongada e evitar danos que podem ser irreversíveis na voz do professor. Assim, “as normas de higiene vocal devem ser seguidas por todos, particularmente por aqueles que utilizam mais a voz ou que tem tendência a desenvolver alterações vocais” (BEHLAU *et al*, 2017).

Partiremos de cuidados básicos que o educador deve ter com a saúde em geral, como por exemplo: esportes que fortaleçam o sistema respiratório e a musculatura, são eles “natação, caminhada, ioga, alongamentos corporais, pilates e técnicas de massagem.” (BEHLAU *et al*, 2017). Esses cuidados são pontuados no vídeo “Saúde Vocal - alguns princípios básicos para a preparação da voz falada e cantada”, do projeto “Circulação Escola de Música da UFMS” e veiculado pelo canal da TV UFMS na plataforma YouTube⁴, onde Gaborim-Moreira (2021) dá orientações sobre saúde vocal - as quais serão aqui transcritas.

⁴ disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=Q9fiJ_Ahr_8&t=1571s

Além de praticar atividades físicas, é importante que se tenha uma alimentação saudável, rica em frutas e verduras, evitando alimentos gordurosos e industrializados, bem como derivados de leite e chocolate. Antes do uso da voz, frutas como a maçã - que tem propriedade adstringente, como a pectina - ajudam a reduzir saliva espessa da boca da faringe, favorecendo tanto a ressonância, quanto a articulação no ato da mordida e mastigação; já a banana, rica em potássio, ajuda no fortalecimento da musculatura que dá suporte para a fala e para o canto. Em relação às bebidas deve-se ficar atento aos líquidos com temperaturas extremas (muito quentes ou muito gelados), sendo apropriadas bebidas em temperatura ambiente; deve-se evitar refrigerantes e café (muito comuns em salas de aula), pois estes provocam refluxo.

Um aliado crucial na manutenção da voz, é a garrafinha de água, que deve ser companheiro inseparável do professor, sendo recomendado que se beba pequenos goles de 15-20 minutos, melhorando a emissão vocal. Juntamente com essas práticas saudáveis devemos agregar uma boa noite de sono entre 7-8 horas de sono por noite. Em tempos mais secos ou em ambientes com ar-condicionado, a hidratação com água deve ser constante, bem como o uso de umidificadores e hidratação nasal com soro fisiológico. O álcool e o cigarro são altamente prejudiciais ao uso da voz.

Durante as aulas, o pedagogo pode usar de variação de entonação, ou seja, uma fala que se alterne entre os sons agudos e graves, podendo, por exemplo, usar as entonações mais agudas para enfatizar algo importante e os graves para finalizar suas ideias, usando todos os registros da voz sem sobrecarregar apenas um registro, e além disso, articulando bem as palavras, evitando tensões e facilitando uma melhor projeção da voz. É importante também haver pausas com respirações expressivas, porque isso chama a atenção do ouvinte e relaxa as pregas vocais. É igualmente importante haver na rotina do professor momentos de descanso entre os períodos de trabalho, com repousos de 15-20 minutos em completo silêncio.

Em ambientes ruidosos, ou em que há uma grande variedade de sons, eludir a competição sonora, procurando evitar falar em ambientes em que os sons são superiores à sua voz (dentro e fora da sala de aula), organizando a sala de maneira que se tenha uma melhor propagação do som, como por exemplo: em círculos ou semicírculo, desligando os ventiladores na hora de explicar o conteúdo. O alinhamento postural (coluna alinhada) também favorece a comunicação, e se potencializa quando o professor mantém o contato visual com o aluno; a postura influencia diretamente na projeção vocal, pois todo o corpo é um instrumento ressonador e, dependendo da postura com que nos comunicamos, podem ser geradas tensões musculares na região da laringe, ocasionando obstáculos na emissão do som.

Também é importante evitar pigarrear ou tossir demasiadamente, pois isto gera um atrito nas pregas vocais; ao invés disso, quando vier aquela “coceirinha”, engula a saliva em seco, pois além de aliviar a coceira, induz ao alongamento das pregas vocais. Muitos professores acreditam que podem se automedicar, fazendo uso de pastilhas, própolis ou pastilhas e soluções caseiras, em vez de procurar ajuda profissional, e podem acabar mascarando as inflamações e infecções que decorrem de abusos vocais que cometem. Caso os sintomas como rouquidão, tosse frequente ou ardência, persistam por mais de 15 dias, é necessário procurar um médico otorrinolaringologista, que indicará o tratamento adequado. Outro hábito essencial são os aquecimentos vocais, pois estimulam o fluxo sanguíneo, melhoram a intensidade e projeção do som, e proporcionam melhora na qualidade vocal. Consideramos no vídeo “Circulação Escola de Música da UFMS - Saúde Vocal” a fala da fonoaudióloga Taísa Nicolai, especialista em voz, que esclarece em determinado trecho:

o aquecimento (...) promove a vascularização - uma irrigação sanguínea - nessa região e na região da face, por isso é super importante a gente “acordar” essa musculatura, com exercícios de articulação. Então eu vou melhorar a irrigação, a respiração, vou melhorar a flexibilidade da prega vocal, eu vou ter grave e agudo melhor mais intenso, eu tenho uma intensidade da voz desde o começo muito melhor, eu tenho uma mucosa mais solta, vibrando melhor, e projeção e articulação também (TV UFMS, 2021).

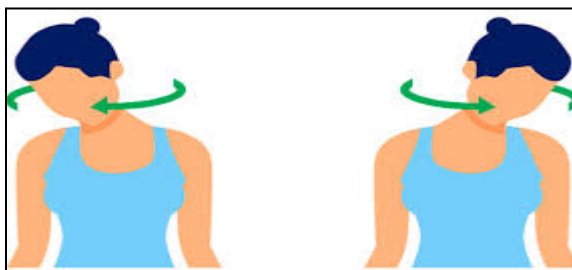
Outro enfoque é o alongamento, que possibilita o alívio das tensões na região dos ombros e da laringe, e um melhor condicionamento do corpo, proporcionando mais altivez, fortalecendo a musculatura. Por isso, alongar o corpo, circular pelo espaço da sala sem se fixar em um espaço só, mas se locomover pela sala, para proporcionar que seu corpo se movimente e o som circule (COELHO, 1994) são boas estratégias para favorecer a emissão vocal. Por último, um recurso muito útil para a prevenção de problemas vocais é utilização de microfones, para que haja uma ampla projeção da voz - sem que o professor faça esforço vocal.

4.1 Exercícios

A fonoaudióloga Behlau; Dragone; Nagano (2004), exemplifica alongamentos e exercícios que os educadores podem estar realizando antes de entrar na sala de aula ou durante o seu descanso, que favorecem uma distensão da região do pescoço. São eles: 1) girar

o pescoço lentamente, em movimentos de rotação da esquerda-direita e direita-esquerda com a respiração, expirando e inspirando delicadamente.

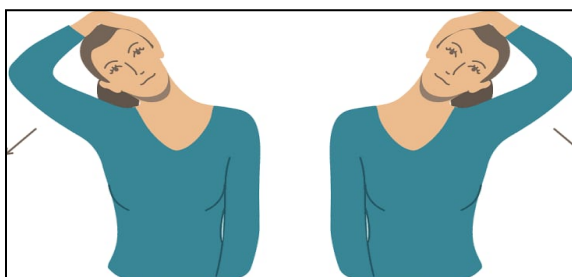
Figura 5- Alongamentos com o pescoço.



Fonte: FHO.

2) Segurar a lateral direita do pescoço com a mão esquerda e depois a região lateral esquerda do pescoço com a mão direita.

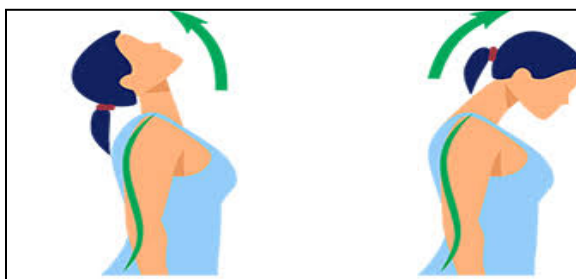
Figura 6 - Alongamento.



Fonte: Atletis Blog.

3) Posteriormente, fazer movimentos com a cabeça para frente e para trás expirando e inspirando.

Figura 7- Alongamentos com o pescoço para frente e para trás.

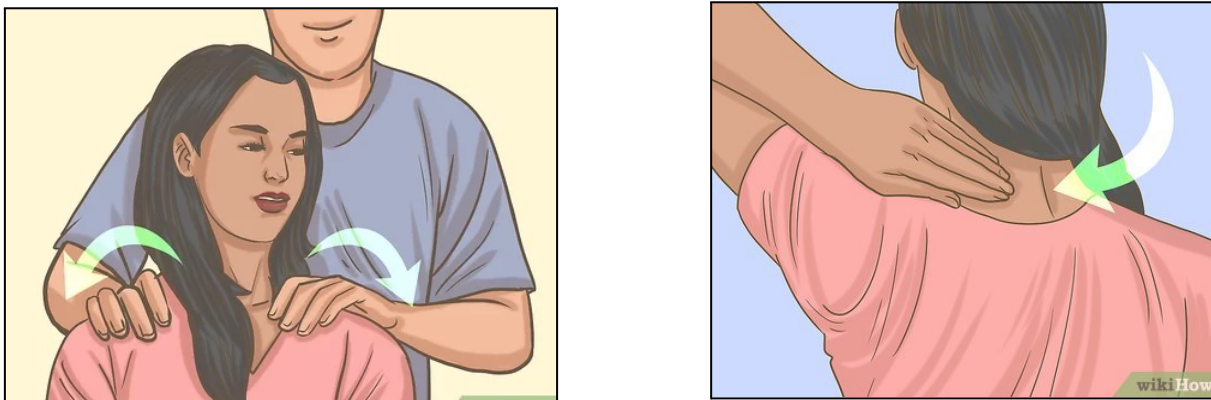


Fonte: FHO

4) Exercitar bocejos com vogais bem abertas, massageando a região dos ombros e nuca; devem ser feitos tanto para o aquecimento quanto para o desaquecimento vocal.

5) massagens manuais, como o ilustrado:

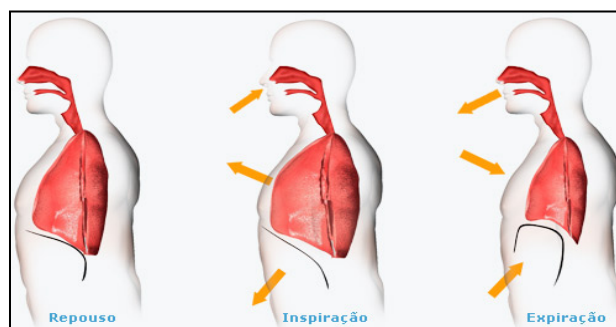
Figuras 8 e 9 - Massagem de relaxamento.



Fonte: Wikiphow.

Também são importantes os exercícios de controle respiratório, tais como: inspirar o ar e soltá-lo emitindo sons curtos: F, S, X (COELHO,1994). A imagem a seguir, nos mostra o ato de inspirar e expirar:

Figura 10 - Exercício de respiração: expirar e inspirar.



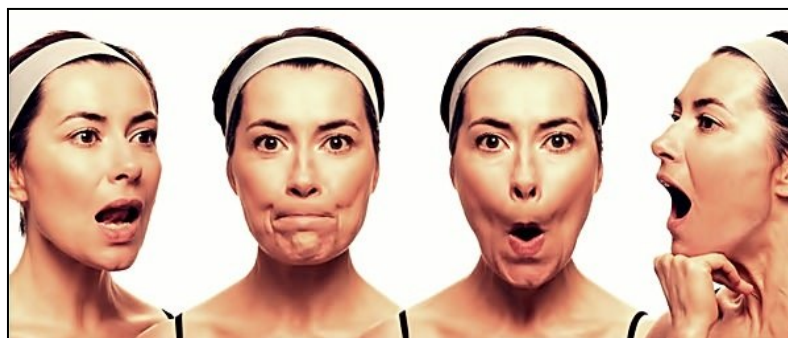
Fonte: Blog “faça fisioterapia”.

Ou então, realizar a respiração “espaguete”, que é sugar o ar pela boca, com os lábios contraídos e um pequeno círculo ao centro, inspirando lentamente, sentindo o posicionamento das costelas. Outro exercício consiste em expirar todo o ar de uma só vez, articulando em “F”; depois, expirar em um longo som de “S” e por fim expirar em “Z”, sendo confortável e lentamente”.

Outro tipo de exercício primordial para uma boa comunicação e adequada utilização da voz, é o de articulação: para se desenvolver a pronúncia das palavras, emitindo-as com mais nitidez, Gaborim (2021) dá algumas sugestões, como: falar com uma caneta ou lápis

entre os dentes, assoprar a água com canudo grosso emitido o “U”; sons como o trotar do cavalo, estalos de língua, o som de um caminhãozinho (vibrar dos lábios), passar a língua nos dentes e bochechas, emitir o som do “M” e “V” longo, sempre articulando bem a boca e a expressividade para estímulos desses músculos faciais. Como nos ilustra a imagem:

Figura 10- exercícios de articulação.



Fonte: Faculdade Montessoriano.

Dados relevantes da pesquisa de Xavier *et al* (2013) demonstram que após serem realizadas as oficinas para professores, com exercício e técnicas vocais, “[...] 80% das docentes inferiu melhora no desempenho profissional e 93,3% afirmaram que continuarão realizando os exercícios”. Há uma variedade de técnicas e hábitos vocais, que se aplicados periodicamente, proporcionam uma fala mais envolvente e impedem os desgastes e patologias vocais, pois, antes de olhar para os outros, o professor precisa olhar para si, de maneira crítica e atuante, para que assim possa transformar o seu meio e “cativar os alunos com a sua voz, transmitir confiança, segurança, afeto, energia e respeito, conseguido assim abrir portas para a realidade dos alunos” (BEHLAU *et al*, 2004, p.19).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O professor é a base do processo de ensino-aprendizagem e principal mediador do conhecimento, tendo como primordial recurso a sua voz; sem ela, esse processo fica defasado, gerando adoecimento físico e psicológico ao docente, portanto, é favorável que ele tenha conhecimento sobre práticas nocivas, hábitos saudáveis e técnicas que aqueçam e proporcionem um menor desgaste das pregas vocais. E fundamental, portanto, que desde a sua formação docente, o professor tenha acesso a ações formativas, como cursos, oficinas, ou

mesmo uma disciplina em curso de graduação, para que possam atuar de forma mais segura e emancipatória.

Através dos materiais analisados, pôde-se observar que a grande jornada de trabalho, superlotação das salas, infraestrutura inadequada, acústica e organização da sala desfavoráveis, entre outros fatores - principalmente a falta de informações - acabam contribuindo para uma sobrecarga vocal desses profissionais. Portanto, toda a estrutura e a limpeza desse ambiente deve ser monitorado e proporcionado pela instituição e órgãos públicos: ambientes mais limpos, com uma infraestrutura acústica que trate ou filtre os sons exteriores, salas menos lotadas para que haja um fluxo melhor de atendimento aos alunos - o que é essencial não só para a saúde vocal, mas para a qualidade de ensino como um todo. As relações interpessoais dos professores com seus alunos podem impactar na saúde vocal dos mesmos, gerando estresse vocal que aumenta para professores que precisam lidar com a conduta difícil ou a indisciplina dos alunos. Foi também ressaltado, neste artigo, que os problemas de voz podem ser evitados, observando-se as táticas de gerenciamento de sala de aula, estabelecendo limites claros e usando métodos de comunicação eficazes.

Muitos professores não têm fácil atendimento a serviços especializados na saúde vocal, sendo imprescindível, o apoio de órgãos federativos que criem políticas de incentivo à saúde vocal, como proporcionar microfones para os docentes com salas lotadas, e que ofereçam tratamentos e acompanhamentos para esse docente, com serviço de médicos otorrinolaringologistas, fonoaudiólogos e terapeutas vocais.

Antes de findar este trabalho, é ainda interessante colocar que cantar em um coral consiste em um processo de educação vocal, desde crianças até a terceira idade. Muitos problemas vocais poderiam ser evitados se, desde a mais tenra idade, as pessoas fossem levadas a cantar de maneira saudável e conhecessem hábitos de higiene vocal, para já incorporá-los às suas rotinas. Mas o incentivo à formação de novos coros e o apoio aos mesmos também é algo que precisa ser visto com outros olhos pelas políticas públicas.

Enfim, espera-se que este trabalho possa contribuir para compreender quais são as práticas que favorecem uma boa saúde vocal e se a falta de preparo desses profissionais acarreta nos problemas vocais, salientando que além desses fatores mencionados há fatores como a saúde mental do professor que está atrelada à qualidade da sua voz.

5 REFERÊNCIAS

9 Exercícios de alongamento que substituem uma ida ao massagista. **Incrível**. Disponível em:<<https://incriveclub.com/inspiracion-consejos/9-ejercicios-de-estiramiento-que-pueden-sustituir-una-visita-al-masajista-853910/>>. Acesso em: 07 jun. 2023.

10 exercícios para dor e fortalecimento da coluna. **Atletis Blog**, 2021. Disponível em:<<https://www.atletis.com.br/exercicios-para-coluna>>. Acesso em: 07 jun. 2023.

11 exercícios de fonoaudiologia e dicção para a voz. **Faculdade montessoriano**. Disponível em:<<https://www.montessoriano.com.br/faculdade/11-exercicios-de-fonoaudiologia-e-diccao-para-a-voz/>>. Acesso em : 07/06/2023.

ALMEIDA, Raissa. **O professor e sua voz**: Aspectos relacionados à saúde vocal e ao aparecimento de disfonias. Monografia - (Especialização em Formação Pedagógica Para Profissionais da Saúde) - Universidade Federal de Minas Gerais, Minas Gerais/MG, p. 25. 2014. Disponível em:<https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUOS-9NKL5K/1/tcc_pos_banca_2_.pdf>. Acesso em: 18 nov. 2022.

AOKI, Milena. **Elaboração e validação de um guia fonoaudiológico para ações de saúde vocal do professor**. Tese (Doutorado em Comunicação) - Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba/PR, p. 124. 2019. Disponível em:<<https://tede.utp.br/jspui/handle/tede/1655>>. Acesso em: 12 out. 2022.

AOKI, Milena *et al*. Conteúdos didáticos nas intervenções de saúde vocal do professor: uma revisão integrativa. **Distúrb Comun**, São Paulo, 30(1): p.128-139, mar. 2018. Disponível em:<<https://revistas.pucsp.br/dic/article/view/33696>>. Acesso em: 10 nov. 2022.

ARAÚJO, Sávio. **Funcionamento do Aparelho Respiratório**. Música sacra e Adoração, 2023. Disponível em:<<https://musicaeadoracao.com.br/25740/funcionamento-do-aparelho-respiratorio/>>. Acesso em: 16 mai. 2023.

BEHLAU, Mara *et al*, **A voz que ensina**: O professor e a comunicação Oral em sala de Aula. Rio de Janeiro: Revinter Ltda, 2004.

BEHLAU, Mara. **Voz**: o livro do especialista. Vol 1. São Paulo: Revinter, 2004.

BEHLAU, Mara *et al*, **Higiene Vocal**: cuidando da voz. 5. ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2017. Disponível em:<<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=cBBjDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=higiene+vocal&ots=N9pr0cgd7b&sig=rweju1WYf01EmBAE0VqppsP-po#v=epagoge&q=higiene%20vocal&f=false>>. Acesso em: 10 out. 2022

BERROTARAN, Adriana. **Aparato fonatório**: dónde sale tu voz?. Youtube, 25 jul. 2018. Disponível em:<https://www.youtube.com/watch?v=pj-jwdeAMWk&ab_channel=AdrianaBerrotaran>. Acesso em: 20 mai. 2023.

BRASIL. Lei nº 9.394 de 20 de dez. de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, DF. Disponível em:<https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm#:~:text=L9394&text=Estabelece%20as%20diretrizes%20e%20bases%20da%20educa%C3%A7%C3%A3o%20nacional.&text=Art.%201%C2%BA%20A%20educa%C3%A7%C3%A3o%20abrange.civil%20e%20nas%20manifesta%C3%A7%C3%B5es%20culturais.>. Acesso em: 05 jun. 2023

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. **Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho – DRT**, Brasília, 2018. Disponível em:<https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/disturbio_voz_relacionado_trabalho_dvrt.pdf> Acesso em: 25 nov. 2022.

COELHO, Helena de S. N. W. **Técnica vocal para coros**. 6. ed. São Leopoldo, RS: Editora Sinodal, 2003.

DISCIPLINA DE TELEMEDICINA. São Paulo, 2006. Disponível em:<<https://voz.fob.usp.br/pt/>>. Acesso em: 10 mai. 2023.

ENFERMAGEM FLORENCE. **Sistema Respiratório: Anatomia e função**. Youtube, 10 out. 2018. Disponível em:<https://www.youtube.com/watch?v=-XIOQFcsbwk&ab_channel=EnfermagemFlorence>. Acesso em: 15 mai 2023.

Exercício respiratório diafragmático. **Blog Faça Fisioterapia**, 2018. Disponível em:<<http://www.facafisioterapia.net/2018/01/exercicio-respiratorio-diafragmatico.html>>. Acesso em: 07 jun. 2023.

FANTINI, Leila de A. *et al.* **O bem-estar vocal na formação de professores**. Dissertação (Mestrado em Fonoaudiologia). São Paulo: Pontifícia Universidade Católica, 2010. Disponível em:<<https://repositorio.pucsp.br/handle/handle/12262>>. Acesso em: 05 abr.2023

FANTINI, Leila de A; FERREIRA, Leslie Piccolotto. Voz do professor: da multifatoriedade à prevenção. São Paulo: **Revista Distúrbios da Comunicação**, v. 20, n. 3, 2008.

GABORIM, Ana Lúcia; EGG, Marisleusa de Souza. Cantando na escola: caminhos e possibilidades para uma educação músico-vocal. **Revista NUPEART**, Florianópolis/SC, v. 19, p. 36-53, 12 jun. 2018. Disponível em:<<https://www.revistas.udesc.br/index.php/nupeart/article/view/13128>>. Acesso em: 15 mar. 2023.

GONÇALVES, Gustavo; OLIVEIRA, Dalila. Saúde vocal e condições de trabalho na percepção dos docentes de educação básica. **Revista da FAEBA – Educação e Contemporaneidade**, Salvador, v. 25, n. 46, p. 89-104, maio/ago. 2016. Disponível em:<<http://edubase.sbu.unicamp.br:8080/jspui/handle/EDBASE/5447>> Acesso em: 02 mar.2023.

GRILLO, Maria Helena; PENTEADO, Regina. Impacto da voz na qualidade de vida de professores do ensino fundamental. **Rev. Atualização Científica**, São Paulo, n.3, v.17, p. 321-330, set.2005. Disponível

em:<<https://www.scielo.br/j/pfono/a/FMBjTfkwMR646TzDrZ8wXZM/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 06 mai. 2023.

HAJE, Lara. **Comissão aprova projeto que limita o número de alunos em sala de aula**
Fonte: Agência Câmara de Notícias. Agência Câmara Notícias. Brasília/DF, 21 out. 2021.
Disponível

em:<<https://www.camara.leg.br/noticias/818991-comissao-aprova-projeto-que-limita-o-numero-de-alunos-em-sala-de-aula/>>. Acesso em: 07 jul. 2023.

HAJE, Lara. **Comissão aprova exigência de escolas protegerem a saúde vocal dos professores.****Fonte:** Agência Câmara de Notícias. Agência Câmara Notícias. Brasília/DF, 11 maio de 2022.

Disponível<em:<<https://www.camara.leg.br/noticias/874133-comissao-aprova-exigencia-de-escolas-protegerem-a-saude-vocal-dos-professores/>> Acesso em: 06 jul.2023.

LOPES, Mônica *et al.* Fatores associados à saúde vocal e a qualidade de vida em professores.
Revista CEFAC, Alagoas, 20(4): p. 515-531, jul/Ago. 2018. Disponível

em:<<https://www.scielo.br/j/rcefac/a/PZLNmC6Lr4CNZkq9KvyRhPj/?format=pdf&lang=pt>>
. Acesso em: 20 nov. 2022.

ME GUSTA BIO. **Sistema Respiratório - Resumo Professor Gustavo Schmidt.** Youtube, 7 ago. 2020. Disponível

em:<https://www.youtube.com/watch?v=-0d8Cf1E1SE&ab_channel=MeGustaBio>. Acesso em: 16 mai. 2023.

MORALES, Marty. Como Fazer uma Massagem nos Ombros. **Wiki How**. Disponível

em:<<https://pt.wikihow.com/Fazer-uma-Massagem-nos-Ombros>>. Acesso em: 07 jun. 2023.

OLIVEIRA, B. I. et al. **“Distúrbios vocais em professores da Pré- Escola e Primeiro Grau”**. 210 p, 1995.

PENTEADO, Regina; RIBAS, Tânia. Processos educativos em saúde vocal do professor: análise da literatura da Fonoaudiologia brasileira. **Rev Soc Bras Fonoaudiol**, Rio Claro/SP, v. 16, n. 2, p. 233-9, 2011. Disponível

em:<<https://www.scielo.br/j/rsbf/a/7DgHPKBdkSfdXfRBcjLn3tc/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

PIZOLATO, Raquel Aparecida *et al.* Avaliação dos fatores de risco para distúrbios de voz em professores e análise acústica vocal como instrumento de avaliação epidemiológica. **Rev. CEFAC**, Campinas, São Paulo, p. 957-966 Jul-Ago; 2013. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/rcefac/a/fG7J7DK6cvvLLCLWwyCrgTc/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 10 nov. 2022

PREPARADOR VOCAL W. LUIZ-VISÃO CFV. **Fisiologia da voz - Aparelho fonador.** Youtube, 1 de maio de 2017. Disponível

em:<<https://www.youtube.com/watch?v=HIYVdqsiz90&t=13s>>. Acesso em: 17 mai. 2023.

SANFELICIANO, Alejandro. A área de Broca e a produção da linguagem. Disponível em: <<https://amenteemaravilhosa.com.br/area-de-broca-producao-da-linguagem/>>. Acesso em: 18 jun. 2023.

SOARES, Rita *et al.* Investiga ção da saúde vocal em docentes da rede pública de ensino de Caxias/MA. **III Conedu congresso nacional de educação**, Caxias/MA, p. 1-7, 5 out. 2016. Disponível

em:<https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=INVESTIGA%C3%87%C3%83O+DA+SA%C3%9ADE+VOCAL+EM+DOCENTES+DA+REDE+P%C3%9ABLICA+DE+ENSINO+DE+CAXIAS-MA&btnG=>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

SPITZ , Christiane. **Para Não Calar a Voz dos Nossos Professores: um estudo das desordens vocais apresentadas pelos professores da rede pública municipal do Rio de Janeiro**. Dissertação (Mestrado em Ciências na área de Saúde Pública). Academia.edu, Rio de Janeiro/RJ, 2009, p. 184, Disponível

em:<https://www.academia.edu/55265740/Para_n%C3%A3o_calar_a_voz_dos_nossos_profesores_um_estudo_das_desordens_vocais_apresentadas_pelos_professores_da_rede_p%C3%9ABlica_municipal_do_Rio_de_Janeiro?source=swp_share>. Acesso em: 23 mai. 2023.

TEOBALDO, Ricardo. **Projeto de Lei nº 743/2019**. 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. Brasília: Câmara dos Deputados, 13 fev. 2019. Disponível em:<<https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/fichadetramitacao?idProposicao=2191922>>. Acesso em: 28 mai. 2023.

TV UFMS. **Circulação Escola de Música da UFMS - Saúde Vocal**. Youtube, 24 jul. 2021. Disponível em:<<https://www.youtube.com/watch?v=fgx0ViUOB-M>>. Acesso em: 06 jun. 2023.

WEN, C, lung. **Voz, fonoaudiologia e medicina: aparelho fonador**. FACULDADE DE MEDICINA. Universidade Federal de São Paulo. In: DEPARTAMENTO DE PATOLOGIA

XAVIER, Ivana; *et al.* Saúde vocal do professor: intervenção fonoaudiológica na atenção primária à saúde. **Rev. CEFAC**, Recife/PE, p. 976-985 Jul-Ago 2013. Disponível em:<<https://www.scielo.br/j/rcefac/a/f4wXZByGsWnXR86qw8sHWtQ/abstract/?lang=pt>> Acesso em: 15 out. 2022.

ZONOBÍ, Jaqueline. Estudando em casa: dicas de postura e alongamento. **FHO: o portal do estudante para o ensino superior**. Disponível em:<<https://blog.fho.edu.br/leitura/10>>. Acesso em: 07 jun. 2023.