

## A voz do docente na formação continuada

### La voz del profesor en educación continua.

Ivonete da Silva OLIVEIRA (UnB) <sup>1</sup>

Ormezinda Maria RIBEIRO (UnB) <sup>2</sup>

**RESUMO:** O professor em seu cotidiano necessita do conhecimento para o uso adequado da voz. Problemas de saúde vocal em professores causam danos pessoais, profissionais. O professor é um dos profissionais da que apresenta pouco ou nenhum cuidado referente à sua própria voz. Diante destas constatações e a nossa experiência na formação continuada observamos a necessidade de intervenções para formar professores conscientes quanto aos cuidados com a voz como um importante instrumento de trabalho. Este artigo tem como objetivo analisar alguns aspectos da voz e do trabalho docente, identificado nas impressões transmitidas pela voz e possíveis relações ou agravantes de problemas vocais a partir da realização do curso "Usos e Desusos da Voz Docente" destinado aos professores da Secretaria de Educação do Distrito Federal. Trabalhamos em uma abordagem da pesquisa-ação e referenciais básicos entre outros na área da saúde Behlau (2001, 2004) Pinho (2001) e na área de educação Freire (1988); Saviani (2009).

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde vocal 1. Voz do professor 2. Formação continuada 3. Voz

**ABSTRACT:** El maestro en su vida diaria necesita conocimiento para el uso adecuado de la voz. Los problemas de salud vocal en los maestros causan daño personal y profesional. El profesor es uno de los profesionales que presenta poco o ningún cuidado relacionado con su propia voz. En vista de estos hallazgos y de nuestra experiencia en la formación continua, observamos la necesidad de intervenciones para capacitar a los maestros conscientes del cuidado de la voz como un importante instrumento de trabajo. Este artículo tiene como objetivo analizar algunos aspectos de la voz y el trabajo de enseñanza, identificados en impresiones transmitidas por voz y posibles relaciones o problemas vocales agravantes del curso "Usos y Disusos de la Voz del Maestro" maestros del Departamento de Educación del Distrito Federal. Trabajamos en un enfoque de investigación de acción y referencias básicas entre otros en el área de Salud Behlau (2001,2004) Pinho (2001) y en el área de educación Freire (1988); Saviani (2009).

**PALABRAS CLAVE:** Salud vocal 1. Voz del maestro 2. Formación continua 3. Voz 4.

---

<sup>1</sup> Pedagoga e Fonoaudióloga. Mestranda em Desenvolvimento Profissional e Educação. Linha Processos Formativos e Profissionalidades pela Universidade de Brasília. Email: netsilv@hotmail.com

<sup>2</sup> Professora em Letras Português-Inglês. Pós-Doutorado, Universidade de Brasília, UnB, Brasil., Grande área: Lingüística, Letras e Artes. Email: aya.ribeiro@yahoo.com.br

## A voz Humana

A voz é um recurso que diferencia o ser humano, permitindo-o se comunicar e passar conhecimentos no decorrer da vida e entre os períodos da vida. O homem é um ser social e a comunicação oral é um grande elo entre os indivíduos e a humanidade. Berretin et al. (2001) referem que a comunicação, por meio da voz e da fala são importantes para estabelecer o contato com o outro e com o mundo, por meio da exteriorização de sentimentos e pensamentos.

A voz humana acontece de um modo natural na vida da maioria das pessoas de modo que muitas não pensam como a voz é produzida e assim, conseqüentemente desconhecem os cuidados necessários para produzir uma voz normal sem prejudicar a qualidade vocal. De acordo com Behlau et al. (2001), se a voz apresenta um som dito de boa qualidade para os ouvintes e é produzida sem dificuldade ou desconforto para o falante, é considerada uma voz com qualidade. Mas para essa produção com qualidade podemos usar o termo voz normal? Segundo Behlau (2001) o conceito de voz normal é muito subjetivo; pois a voz humana é o som que resulta de uma ação fisiológica, identificando individualmente a pessoa quanto à idade, sexo, raça, tamanho físico, características de personalidade e estado emocional. Desse modo, sugere para a produção de uma voz normal o uso do termo **voz adaptada** quando a “produção vocal é de qualidade aceitável socialmente, não interfere na inteligibilidade da fala, permite o desenvolvimento profissional do indivíduo, apresenta frequência, intensidade, modulação e projeção apropriadas para o sexo e a idade do falante e transmite a mensagem emocional do discurso”.

## Como a voz acontece

A voz humana é o som que resulta de uma ação fisiológica. Para essa produção temos um importante processo que acontece na laringe e envolve a respiração (inspiração/ expiração) e estruturas flexíveis que estão na região glótica, as pregas vocais. A teoria mioelástica-aerodinâmica da produção de voz (Titze, 1994) refere que após inspirarmos (entrada de ar); a expiração (saída do ar) é controlada por meio da adução das pregas vocais que devido a uma pressão negativa na região, cria um movimento de sugadas entre a mucosa das pregas,

permissa a expiração. A repetição deste ato, segundo o efeito Bernoulli, cria ciclos de vibração num movimento ondulatório com uma fase de adução e uma de abdução que permite a saída controlada do ar (Behlau, 2001). Assim, a passagem do ar pelas pregas vocais, produz um som que é modificado nas cavidades de ressonância e estruturas articulatórias.

O som produzido é ampliado e modificado pelas cavidades de ressonância e pelos órgãos de articulação. A Ressonância é a propagação de som nos espaços intra-orais. Estes espaços podem ser denominados de caixas de ressonância (nossos alto-falantes) e insere qualidades variáveis a voz humana. As cavidades de ressonância são: a cavidade oral, a cavidade nasal, a cavidade faríngea e laríngea e os seios perinasais. Os articuladores são estruturas orofaciais que permitem formular a produção de um som a partir de determinados pontos articulatórios. Estas estruturas modificam o som produzindo a fala. Os articuladores são estruturas móveis e estruturas estáticas. Assim, como estruturas móveis têm-se a língua, a mandíbula, os lábios e o palato mole; como estruturas estáticas têm-se os dentes, o palato duro e os alvéolos.

Toda a **voz** humana revela informações do indivíduo, pois sua produção está relacionada a características singulares.

### **A voz e o docente**

De acordo com Behlau (2001) a voz revela nossa identidade, assim como uma impressão digital nos identifica. Determinadas características físicas, de personalidade e estado emocional moldam a voz de cada ser humano. Behlau e Pontes (1999) afirmam que usamos diferentes qualidades vocais de acordo com a situação que estamos dependendo do ouvinte a quem nos dirigimos e de acordo com nosso estado físico e emocional. Desse modo, é possível realizar algumas mudanças e ajustes momentâneos na voz.

Conhecer a própria voz e suas potencialidades é uma atitude importante para quem deseja manter uma voz adaptada de qualidade por toda a sua vida. Essa ação aumenta a importância para pessoas que utilizam a voz de modo específico, como recurso no desenvolvimento da atividade laboral. Esses são os Profissionais da Voz.

Segundo Boone (1992), o profissional da voz é um indivíduo que ganha o sustento utilizando a voz. O profissional da voz é aquele que depende de uma

determinada qualidade vocal para o seu trabalho é o profissional que, ao produzir a sua voz, tem nela seu instrumento básico de trabalho FERREIRA (1995, 2000). A voz é o principal instrumento de trabalho do professor. Porém, de acordo com Pinto & Furck (1988), muitos professores realizam um trabalho intenso, cansativo, sem o mínimo de conhecimento sobre técnica vocal, como também sobre as consequências orgânicas decorrentes do uso indevido da voz. O professor é um dos profissionais que apresenta hábitos e atitudes que prejudicam o uso da voz. Em vista disso, Behlau, et al (1997) afirmam que a maior ocorrência de alterações vocais em profissionais da voz acontece com os professores. Um estudo comparativo entre professores e indivíduos que não desenvolvem atividade docente realizado nos Estados Unidos relata que a prevalência do distúrbio vocal em professores é maior. É de 57,7% em professores e de 28,8% em indivíduos não professores (ROY et al., 2004). Pesquisa semelhante feita no Brasil apresentou situação similar: 63% professores relataram problema vocal e 35,8% não professores (BEHLAU et al., 2012).

De acordo com Quintanilha (2006), 74,50% da amostra pesquisada de professores da SEEDF em atividade profissional têm ou já teve alteração vocal. Os professores apresentam alterações pelo uso excessivo da voz. Medeiros (2010), em estudo sobre o adoecimento de professores, identificou os distúrbios de voz como a terceira causa de readaptação dentro da rede de ensino do Distrito Federal.

Diante do exposto, observamos que a falta de conhecimento do próprio profissional docente sobre a importância de sua voz como instrumento laboral e como componente constitutivo de sua identidade como profissional da voz são fatores relevantes para a reflexão de atitudes e comportamentos no trabalho: uso demasiado da voz, fala durante horas semanais sem os cuidados básicos sobre a manutenção da qualidade vocal trabalha em condições desfavoráveis e inúmeros problemas de saúde os quais não estabelece ações protetórias.

Assim, com o objetivo de identificar a realidade do uso da voz profissional na docência, desenvolvemos o curso “Usos e Desusos da voz do Docente do Ensino Básico”. A formação é vinculada ao Centro de Formação dos Profissionais de Educação do DF- EAPE.

## **Material e Método**

Essa pesquisa se desenvolveu no decorrer da realização do curso “Usos e Desusos da voz docente” realizado em 2017. A proposta do curso foi um trabalho exploratório que interpreta um fenômeno social inserido em um contexto, a ação docente e sua relação com o uso da voz como instrumento de trabalho. A participação ativa do professor formador e professores em formação permitiram um processo de investigação dinâmico e interativo permitindo identificar dados sobre a realidade de conhecimentos, formação e impressões transmitida da voz usada pelos professores pesquisados. Segundo Freire

Nesse estudo para a geração de dados realizamos entrevista grupal, semi-estruturada e a aplicação de questionário para a identificação de possíveis problemas de voz. Utilizamos o questionário de Belhau & Rehder (p.35, 1997) com adaptações. O questionário abordou questões específicas que pudessem auxiliar na produção de informações relacionadas à saúde vocal, aspectos sobre conhecimentos e uso da voz na atividade laboral e que não fazem parte deste estudo, mas que irão constituir estudos futuros de pesquisa da dissertação de mestrado.

A coleta de dados foi realizada no período inicial do curso. O curso era de realização semestral com duração de 120 horas. A entrevista foi realizada em grupo a partir da seguinte questão: Você já participou de alguma formação com a temática voz? Quais impressões transmitidas pela voz usada na sua atividade laboral? As respostas foram registradas em fichas pelo participante além da exposição oral de cada um de modo a acrescentar de modo livre a experiência vivida como docente e que permitiu a professora formadora/fonoaudióloga realizar uma avaliação da psicodinâmica vocal para promover o diálogo, conhecimentos e proposta de ações educativas para a saúde vocal.

Vale ressaltar que os participantes não foram submetidos a consultas ou exames clínicos antes ou durante a realização da formação, porém, responderam sobre as condições gerais de saúde, a presença de problemas vocais, a realização de algum tipo de tratamento relacionado a voz. Assim, as respostas referentes a problemas de saúde ou queixas são resultado das percepções dos próprios professores em formação e da professora formadora, essa também formada em Fonoaudiologia. A pesquisa que originou este estudo sempre apresentou um caráter educativo e formativo, visando um processo de aperfeiçoamento vocal. Participaram da pesquisa 15 professores inscritos na turma do segundo semestre de 2017 do

curso “Usos e desusos da voz”. O questionário foi disponibilizado no ambiente virtual de aprendizagem. Os dados receberam tratamento estatístico por meio de análise descritiva e analítica com base na Psicodinâmica Vocal. De acordo com Belhau:

A avaliação da Psicodinâmica Vocal é a descrição do impacto psicológico produzido pela qualidade vocal do indivíduo, considerando-se desde os aspectos fonatórios propriamente ditos até os elementos de velocidade e ritmo da fala. A relação entre aspectos de personalidade, sentimentos, emoções e voz é estudada e descrita. Na avaliação descreve a impressão transmitida pela voz usada e sua possibilidade de rejeição ou aceitação social (BELHAU, p 118, 2001).

A voz de uma pessoa é modificada constantemente, de acordo com o contexto da comunicação e interlocutores. Dessa maneira consideramos no processo formativo os diversos momentos de uso da voz, observamos toda e qualquer reação motora ou emocional vinda do estímulo vocal, além de descrever a experiência da formação da forma mais objetiva possível.

## Resultados e Discussão

Quadro 1-Levantamento de possíveis problemas de voz no curso de formação de 2017.

QUESTÕES	SIM	NÃO
1-A sua voz fica rouca após apresentações e aulas	63%	37%
2-Sua voz é forte durante a fala?	53%	47%
3-Você sente alguma instabilidade ao falar?	58%	42%
4-Apresenta sintomas na laringe coceira, ardor, seca?	79%	21%
5-Apresenta quadros alérgicos nas vias respiratórias?	58%	42%
6- Tem gripe, resfriado, faringite freqüente?	50%	50%
7- A sua voz concorre com o som do ambiente?	71%	29%
8- Usa a voz em demasia?	58%	42%
9-Você ouve bem?	87%	13%

Fonte: as autoras

A identificação do grupo dos 15 educadores do ensino básico, 2 masculinos e 13 femininos, compõem um intervalo de 13 a 21 anos de atuação no Magistério, nas diversas áreas de formação do ensino básico, porém uma prevalência de professores que atuam nos anos iniciais do ensino básico. Quando questionados sobre formação e conhecimentos sobre o uso da voz apenas uma profissional relatou conhecimentos após um processo de readaptação profissional por distúrbio

de voz. Três participaram de palestras realizadas por órgão público da saúde e os demais não fizeram nada de voz. A participação no curso foi motivada por percepção, dos próprios professores, de uma diminuição na disposição para o trabalho nos últimos 3 anos. Relataram cansaço ao falar, rouquidão, pigarro e garganta seca e perceberam que com o passar dos anos estão perdendo potência e clareza das palavras. No quadro 1 temos uma realidade significativa de profissionais com a necessidade de orientações sobre cuidados com a voz, e também a saúde geral. Evidenciamos que 63% apresentam rouquidão após as aulas; 58% falam em demasia, 53% falam com a voz forte. Falar em voz muito forte é utilizar a laringe em sua força máxima, dessa forma, provocando um cansaço ou lesões nas pregas vocais. 79% apresentam sintomas na laringe e 71% concorrem com o som ambiente. Observamos o perfil do grupo pesquisado com um número maior de mulheres educadoras e com mais de 13 anos de atuação. Podemos indicar os problemas de voz evidenciados com o fator tempo de atuação, condições do ambiente escolar e o uso da voz por um espaço de tempo maior por mulheres, quando no relato falam de suas atividades familiares com os filhos, orientação nas atividades escolares, após horário de trabalho. Em um estudo, Ferraciu et al. (2015) apontam a relação entre os distúrbios de voz e os fatores organizacionais tempo, ambiente de trabalho mais evidentes em professores que possuem mais de 11 anos de docência, lecionam para um número maior de alunos. A pesquisa verificou que a relação percentual de distúrbios vocais e profissionais do sexo feminino também foi mais elevada.

Baseando-se nos resultados encontrados durante a participação dos professores no curso e os relatos, podemos dizer que a realidade do professor sobre a relação com a sua voz corresponde a hábitos nocivos diários a saúde geral, mas com pouca atenção as condições da voz e preocupando-se apenas no surgimento de sintomas que afastam o professor da atividade de ensinar. O cansaço foi uma questão bastante falada pelos professores. Alguns estudos (Pinho, 1997; Behlau e Pontes, 1999) indicam relações entre falta de repouso, tensões corporais, alimentação inadequada, refluxo gastroesofágico, resfriados, gripes e problemas de voz - irritações e a alterações laríngeas e vocais. Também havendo um comprometimento com a expressão e disposição do corpo. Quanto aos hábitos de consumo os professores relataram um maior cuidado na ingestão de água e o constante consumo de café. De acordo com Behlau e Pontes (1999) é importante o

consumo de água, em média, dois litros de água diariamente, pois a ingestão do líquido favorece a hidratação da laringe e do trato vocal para evitar garganta e boca secas. No entanto, o consumo do “cafezinho” servido na sala dos professores é um hábito que deve ser evitado antes do trabalho de ensinar. A cafeína é uma substância neuroestimulante que pode causar ressecamento da mucosa do trato vocal, irritações laríngeas e alterações na qualidade vocal (Behlau e Pontes, 1999; Oliveira, 2004).

Durante a formação continuada desenvolvemos momentos que permitiu ressaltar o que deve ser evitado, por meio de alguns básicos e necessários hábitos de higiene vocal. Evidenciando a importância do cuidado geral da saúde, pois manter uma boa saúde também auxilia na emissão vocal com qualidade.

### **Considerações Finais**

O estudo mostrou que a falta ou pouca formação e informação sobre o uso da voz docente pelo próprio docente pode elevar o número de profissionais docentes com problemas de voz.

Há necessidade de ações educativas para a promoção da saúde dos professores. As atividades devem envolver os professores como pessoas ativas e interessadas em promover o seu bem-estar, pois a voz causa impressões e identifica, desse modo conhecer a própria voz significa conhecer melhor o profissional e cuidar melhor das relações.

As ações devem se desenvolver com um trabalho educativo, formativo; interdisciplinar, e também interprofissional, ou seja, articulando profissionais, no mínimo, das áreas de educação e saúde.

### **REFERÊNCIAS**

BEHLAU, M.; AZEVEDO, R.; PONTES, P. Conceito de voz normal e classificação das disfonias. In: BEHLAU, M. **Voz: o livro do especialista**, 1. Rio de Janeiro: Revinter, 2001. cap. 2, p. 53-79.

BEHLAU, M.; PONTES, P. **Higiene vocal: cuidando da voz**. Rio de Janeiro: Revinter, 1999.



- BEHLAU M, RODRIGUES S, AZEVEDO R, GONÇALVES, M.I, PONTES P. **Avaliação e terapia de voz.** In: Lopes Filho OC. Tratado de Fonoaudiologia. São Paulo: Roca; 1997. p. 607-58.
- BEHLAU, M. et al. **Epidemiologia de transtornos de voz em professores e não professores no Brasil:** prevalência e efeitos adversos. Journal of Voice, Nova Iorque, v. 26, n. 5, p. 665.e 9-18, 2012.
- BOONE, D.R., **Inimigos biológicos da voz profissional.** Pró Fono, 4(2): 3-89, 1992.
- BERRETIN, G.; AVELAR, J. A.; MOLINA, K. L.; CRISTOVAM, L. S.; BRASOLOTTO, A. G.; MARTINS, C. H. Modelo alternativo de atendimento fonoaudiológico voltado aos distúrbios da voz. In: FERREIRA, L. P.; COSTA, H. O. (Org.). **Voz ativa:** falando sobre a clínica fonoaudiológica. São Paulo: Roca, 2001. p. 1-9.
- FERRACCIU, Cristiane Cunha Soderini et al. **Índice de capacidade para o trabalho e desequilíbrio esforço-recompensa relacionado ao distúrbio de voz em professoras da rede estadual de Alagoas.** Rev. CEFAC, São Paulo, v. 17, n. 5, p. 1580-1589, Oct. 2015. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516\\_18462015000501580&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516_18462015000501580&lng=en&nrm=iso)>. Acesso 07 Oct. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0216201517517414>
- FERREIRA, L. P. **A voz do professor:** uma proposta de promoção de saúde vocal. In: GIROTO, C. R. M. Perspectivas atuais da fonoaudiologia. São Paulo: Plexus, 2000, cap. 5, p. 73-89.
- TITZE, I. **Principles of voice production.** NJ: Prentice Hall, 1994.
- MEDEIROS, Rosana Carneiro Ferreira. **Para uma ecologia (mais) humana do professor readaptado.** 2010. 217 f. Dissertação (Mestrado em Educação)-Universidade de Brasília, Brasília, 2010. Disponível: <http://repositorio.unb.br/handle/10482/6197> Acesso: 29/3/2017
- OLIVEIRA, I. B. Avaliação fonoaudiológica da voz: reflexões sobre condutas com enfoques à voz profissional. In: FERREIRA, L. P. (Org.). **Tratado de fonoaudiologia.** São Paulo: Roca, 2004. p. 11-23.
- PINHO, S. **Manual de higiene vocal para profissionais da voz.** Carapicuíba: Pró Fono, 1997.
- PINTO, A. M. M.; FURCK, M. A. E. Projeto saúde vocal do professor. In: FERREIRA, C. P. **Trabalhando a voz.** São Paulo: Summus, p.11-27. 1988.
- QUINTANILHA, J.K.M.C. - **Características vocais de uma amostra de professores da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal.** Dissertação de mestrado em Ciências Médicas da Faculdade de Medicina. Universidade de Brasília. Disponível em: <http://repositorio.unb.br/handle/10482/3110> Acesso em: 10-03-2017.
- ROY, N. et al. **Prevalência de distúrbios de voz nos professores e na população em geral.** Journal of Speech, Language and Hearing Research, Rockville, v. 47, n. 2, p. 281-293, 2004. [http://dx.doi.org/10.1044/1092-4388\(2004/023\)](http://dx.doi.org/10.1044/1092-4388(2004/023)). PMID: 15157130