

DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO SINDICAL E POLÍTICAS SOCIAIS

Sindicato Único dos Trabalhadores em Educação de Minas Gerais



JANEIRO - 2006



O Sind-UTE ao desenvolver essa cartilha visa, principalmente, fazer com que o trabalhador em educação compreenda como cuidar melhor da sua voz, já que esta é um importante instrumento do seu trabalho.

O trabalhador em educação é um profissional da voz, e ao desconhecer os cuidados com ela, ele pode ter prejuízos em sua saúde vocal, que vão desde alterações imperceptíveis auditivamente, até alterações vocais severas, que podem impedir a continuidade do seu trabalho. Uma produção vocal alterada pode reduzir a inteligibilidade da fala, além de criar no

ouvinte um impacto negativo e certo incômodo, resultando em problemas na relação entre os educadores e educandos. Além disso, outros problemas de ordem social, emocional e econômica podem ocorrer.

A nossa preocupação vem acompanhada do desejo de que o trabalhador em educação, bem informado a respeito de sua saúde vocal, possa manter uma voz sadia. E também, no caso de já existirem alterações vocais, que a informação sobre a saúde vocal impeça que este quadro se agrave, permitindo que a docência não seja abandonada precocemente.



A voz se constitui parte integrante da comunicação humana e das interações sociais. Se a voz é afetada, também é afetada a comunicação e a pessoa no seu bem-estar bio-psicosocial. Uma voz saudável traz mais segurança e confiança á pessoa, na comunicação oral, permitindo uma melhor inserção nas relações pessoais e de trabalho, o que a torna uma pessoa mais feliz e integrada.

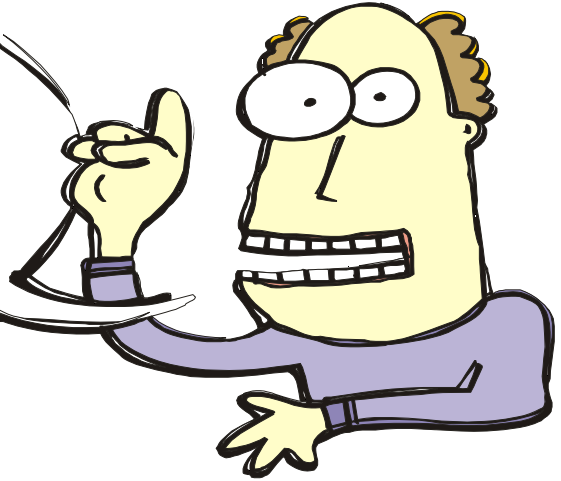
Os trabalhadores em educação constituem um grupo que merece especial atenção em relação a saúde

vocal, pois apresentam uma intensa demanda de uso da voz, além de estarem expostos diariamente à situações de estresse físico e mental. Dessa forma, sendo a voz um dos principais recursos de seu trabalho, sua deteriorização pode interferir na habilidade do professor em ensinar; dificultando o aprendizado do aluno. Apesar disso, na faculdade, não nos é ensinado como usá-la profissionalmente.

Disfunções vocais são comuns em todos os que fazem uso profissional da voz, e estão entre as principais causas de afastamento de docente. Daí a necessidade de agir preventivamente.

A prevenção tem como fundamento a conscientização da correta utilização da voz em sala de aula e fora dela, e uma melhora na comunicação por meio da utilização de elementos como modulação da frequência, intensidade, entonação, ritmo e pausa.

Algumas vezes a voz pode dar sinais de estar sofrendo alguma alteração merecedora de cuidados e atenção. Vários dos sinais que estão no quadro abaixo servem como alerta:



SINTOMAS DE QUE ALGUMA COISA
PODE NÃO ESTAR BEM :

enfraquecimento
da voz

cansaço
vocal

rouquidão

aspereza na
garganta

emissão com
muito esforço

sensação de aperto ou
dor na garganta

respiração curta
enquanto fala

perda da voz no
final ou meio das
frases

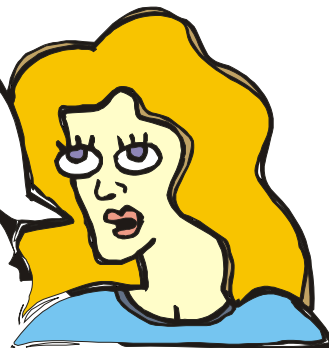
falhas
na voz

secura na garganta e
pigarro constante

Pessoas que apresentam três ou mais desses sintomas podem ter um desequilíbrio na voz levando-a a um desgaste.

Neste caso, é necessária uma avaliação com um especialista (otorrinolaringologista e/ou fonoaudiólogo).

**VERDADES E
MENTIRAS SOBRE
OS CUIDADOS COM
A VOZ**



Segundo a Dra. Elaine de Sousa - Fonoaudióloga

Colocar um balde de água no canto da sala resolve ?

Essa prática não funciona, a não ser pra quem fica em ambiente com ar-condicionado. O ar-condicionado prejudica a voz porque retira a umidade do ambiente e, automaticamente resseca a pele e o corpo como um todo, incluindo aí a laringe. Geralmente quem fica muito tempo sob ação de ar-condicionado está sempre tossindo, pigarreando, e isso faz com que as pregas vocais entrem em atrito.

Tomar uma dose de conhaque antes do discurso é bom ?

NÃO! O conhaque, ou qualquer outra bebida alcoólicas, têm a propriedade de anestesiar as pregas vocais, e o alívio que pode causar, é na realidade porque acontece uma perda de sensibilidade, provocando até mesmo a utilização da voz de uma maneira abusiva, fazendo a pessoa falar mais alto e/ou



mais forte. Assim acontece também com o gengibre, própolis, pastilhas e sprays. O própolis é indicado em processos infecciosos, desde que a pessoa não vá falar. Tanto o gengibre quanto o própolis têm efeito antibactericida, mas não quer dizer que melhore a voz, eles só devem ser usados em caso de inflamação ou infecção da garganta, quando prescritos por um médico ou fonoaudiólogo. O mesmo se aplica a certas pastilhas e sprays, que também podem conter antibióticos e provocar mudança na flora normal da cavidade bucal, bem como reações alérgicas e irritação.



Chá e gargarejo de folha de romã fazem bem para a voz?

NÃO! Não existe nenhuma comprovação científica sobre a eficácia da folha de romã na melhora e cuidados com a voz.

E o mel, é bom?

DEPENDE! Ele provoca uma sensação de alívio, sem no entanto possuir a propriedade de anestesiar. Não há contra-indicação, desde que não seja misturado com o própolis.



Gargarejo com limão e vinagre funciona?



NÃO! Se usados a longo prazo tanto o vinagre quanto o limão destroem a mucosa do caminho percorrido pela voz, causando, assim, danos, não só á voz, mas á saúde.








O único gargarejo indicado é o de sal diluído em água, pois não destroi a mucosa do trato vocal.

Fumar prejudica a voz?

SIM! O fumo é o principal causador do câncer de laringe, além de contribuir com o aparecimento de doenças e o comprometimento da saúde, não só da voz, mas de todo o corpo.





-  Não gritar com os alunos para chamá-los a atenção, ao invés bata palmas, um livro sobre a mesa, pare totalmente de falar, etc... Procure controlar a disciplina dos alunos com mudanças de atividades ou de conduta e *não com gritos*.
-  Utilize outros artifícios, além de aulas expositivas, como filmes, slides, cartazes, etc...
-  Peça um aluno para fazer a chamada no seu lugar.
-  Quando estiver escrevendo no quadro evite falar olhando para a classe, isso provoca mau posicionamento da laringe.
-  Articule bem e com precisão as palavras, sem exageros. Não fale muito rápido (para que os alunos possam entender) e nem devagar demais (para que a aula não se torne monótona e disperse os alunos).
-  O quadro negro deve ser limpo, de preferência com um pano úmido.
-  Evite roupas ou adereços apertados no pescoço e na região abdominal, além de calçados com salto muito alto, pois isso pode prejudicar a respiração

e atrapalhar a postura. Procure manter o corpo ereto, com o pescoço alinhado à coluna vertebral.

★ Beba líquidos, de preferência água, durante toda a regência, em pequenos goles e na temperatura ambiente (nunca água gelada), para manter as cordas vocais sempre bem hidratadas. O ideal é ter sempre em mão uma garrafinha com água. E no caso de ingerir algum líquido gelado, manter os primeiros goles por alguns segundos na boca antes de ingeri-los.



★ Em ambientes muito amplos, com muitos alunos, como por exemplo em comemorações, faça uso de microfone. Procure coordenar a fala com a respiração. Não respire com os ombros e a caixa torácica muito erguidos.

★ Os professores de educação física devem se lembrar de executar as ordens separadamente dos exercícios, para não ter tensão muscular durante a fonação. Aulas ao ar livre exigem atenção especial. Evite gritar, aproxime-se dos alunos para dar ordens, use apitos ou assobios para chamar atenção.

★ É comum após um período de aula, o professor continuar falando como se estivesse em classe. É aconselhável realizar um desaquecimento vocal.

O QUE FAZ MAL PRA SUA VOZ



CIGARRO



MUDANÇAS
BRUSCAS DE
TEMPERATURA

BEBIDAS
ALCÓOLICAS



BEBIDAS E
COMIDAS
GELADAS



FALAR ALTO
OU GRITAR

O QUE FAZ BEM PRA SUA VOZ



SUCOS CÍTRICOS,
AJUDAM NA
ABSORVIÇÃO DO
CATARRO

TOMAR MUITA
ÁGUA, SEMPRE EM
TEMPERATURA
AMBIENTE



COMER
MAÇA



ESPREGUIÇAR E FAZER
EXERCÍCIOS
REGULARMENTE



**Sindicato Único dos Trabalhadores
Em Educação de Minas Gerais**

Site: www.sindutemg.org.br
formacao@sindutemg.org.br