

**Edna Pereira Gomes de Morais**  
**Vanessa Fernandes de Almeida Porto**  
**(Organizadoras)**

# **ORIENTAÇÕES À SAÚDE VOCAL DO PROFESSOR**

PROMOÇÃO DA ATENÇÃO À SAÚDE E  
BEM-ESTAR VOCAL DOCENTE - PROVOZ  
Projeto de extensão



**UNCISAL**  
Universidade Estadual de  
Ciências da Saúde de Alagoas

**Maceió/AL, 2022**

# **ORIENTAÇÕES À SAÚDE VOCAL DO PROFESSOR**

**Promoção da atenção à saúde e bem-estar  
vocal docente - PROVOZ**

**Projeto de extensão**

© 2022 Promoção da atenção à saúde e bem-estar vocal docente (PROVOZ).

Todos os direitos desta edição reservados ao Projeto de Extensão Promoção da atenção à saúde e bem-estar vocal docente (PROVOZ). Qualquer parte desta publicação pode ser reproduzida, desde que citada a fonte.

## **Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas - Uncisal**

**Reitor:** Prof. Dr. Henrique de Oliveira Costa

**Vice-reitora:** Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Ilka do Amaral Soares

**Pró-reitora de Extensão:** Prof<sup>a</sup>. Esp. Margareth Tavares

**Supervisora de relações comunitárias:** Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Érika Henriques

**Coordenadora do Curso de Fonoaudiologia:** Prof<sup>a</sup>. Me. Marisa Canuto

## **Parceria | Centro de Referência Regional em Saúde do Trabalhador - CEREST Regional Maceió**

**Coordenadora geral:** Sthefane Meriell Mendonça de Melo

## **Projeto | PROVOZ - Promoção da atenção à saúde e bem-estar vocal docente**

**Extensionistas:** Alana Karla Gomes de Oliveira, Beatriz Farias Lopes, Bruna Kalielania da Silva, Jéssica Maiara da Silva Rocha, Kallygena Ferreira Faustino da Silva, Ladyana da Silva Farias, Maria Alice Pedrosa Oliveira, Maria Eduarda Mendonça Silva, Yasmin Silva Araújo, Thalya Nayelen Ribeiro da Silva

**Coordenação:** Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Edna Pereira Gomes de Morais

**Coordenação adjunta:** Prof<sup>a</sup>. Me. Vanessa Fernandes de Almeida Porto

## **Título da Publicação | Orientações à saúde vocal do professor**

**Edição:** 1

**Organizadoras:** Edna Pereira Gomes de Morais, Vanessa Fernandes de Almeida Porto

**Autoras:** Alana Karla Gomes de Oliveira, Beatriz Farias Lopes, Bruna Kalielania da Silva, Jéssica Maiara da Silva Rocha, Kallygena Ferreira Faustino da Silva, Ladyana da Silva Farias, Maria Alice Pedrosa Oliveira, Maria Eduarda Mendonça Silva, Yasmin Silva Araújo, Thalya Nayelen Ribeiro da Silva

**Capa:** Kallygena Ferreira Faustino da Silva

**Imagens e ilustração de capa:** Canva e Pixabay

**Projeto gráfico:** Kallygena Ferreira Faustino da Silva, Yasmin Silva Araújo e Edna Pereira Gomes de Morais

**Editoração eletrônica:** Edna Pereira Gomes de Morais

**Revisão:** Maria Luzimar Fernandes

**Revisão de conteúdo:** Vanessa Fernandes de Almeida Porto e Edna Pereira Gomes de Morais

### **Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Orientações à saúde vocal do professor [livro eletrônico] / Edna Pereira Gomes de Morais, Vanessa Fernandes de Almeida Porto, (organizadoras). -- Maceió, AL : Ed. dos Autores, 2022.  
PDF

Vários autores.  
Bibliografia.  
ISBN 978-65-00-52330-0

1. Distúrbios da voz 2. Fonoaudiologia  
3. Professores - Saúde e higiene 4. Voz - Cuidado e higiene I. Morais, Edna Pereira Gomes de. II. Porto, Vanessa Fernandes de Almeida.

22-127524

CDD-616.855

### **Índices para catálogo sistemático:**

1. Saúde vocal : Professores : Fonoaudiologia  
616.855

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

**Edna Pereira Gomes de Morais  
Vanessa Fernandes de Almeida Porto  
(Organizadoras)**

# **ORIENTAÇÕES À SAÚDE VOCAL DO PROFESSOR**

**Promoção da atenção à saúde e bem-estar  
vocal docente - PROVOZ  
Projeto de extensão**



**UNCISAL**  
Universidade Estadual de  
Ciências da Saúde de Alagoas

**Maceió/AL, 2022**

"Minha voz, minha vida  
Meu segredo e minha revelação  
Minha luz escondida  
Minha bússola e minha desorientação."

Minha voz, minha vida  
Caetano Veloso

## *Agradecimentos*

Aos professores participantes do Projeto de Extensão “Promoção da atenção à saúde e bem-estar vocal docente – PROVOZ”, pela troca de conhecimentos e experiência com toda equipe extensionista. Principalmente por acreditarem na proposta do projeto, permitindo sua consolidação.

À UNCISAL, por meio da Pró-reitoria de Extensão (PROEX) e do Curso de Bacharelado em Fonoaudiologia, por apoiarem a formação de qualidade aos discentes do curso.

Aos professores e fonoaudiólogos que colaboraram com o PROVOZ por meio da formação das discentes extensionistas.

Às discentes extensionistas que participaram ativamente no projeto PROVOZ, empenhando-se na elaboração e desenvolvimento das ações extensionistas, para que as vozes dos nossos professores continuem cumprindo seu papel na educação e na sociedade.

# Sumário

Apresentação.....	8
A voz.....	9
A voz do professor.....	13
O que pode prejudicar a voz.....	15
Dicas para cuidar da voz.....	20
Sinais e sintomas de alterações vocais.....	25
Quando e onde procurar ajuda.....	27
Referências bibliográficas.....	31

# *Apresentação*

Por meio da voz, a relação dialógica professor-aluno é estabelecida. A voz é considerada uma importante ferramenta de trabalho para o professor. A voz, que comunica, é também a voz que ensina, educa, disciplina, orienta e acolhe. Mas, muitas vezes, falta ao professor informações importantes sobre como cuidar do seu instrumento de trabalho. Informações essas que podem prevenir o surgimento de uma alteração vocal ou, até mesmo, ajudar a minimizar um distúrbio vocal já instalado.

Por meio do Projeto de Extensão "PROVOZ - Promoção da atenção à saúde e bem-estar vocal docente"- a universidade estende seu braço à sociedade, fazendo cumprir seu papel social, com um dos pilares que a torna Universidade: a Extensão. Assim, o presente instrumento educativo surge para orientar o professor sobre o funcionamento do seu aparelho vocal, salientando os cuidados necessários para preservar a saúde vocal. Assoma, então, como uma das propostas do projeto PROVOZ, que tem como objetivo desenvolver ações voltadas à saúde e bem-estar vocal docente, mediante ensinamentos que visam ao alcance estável do conforto vocal.

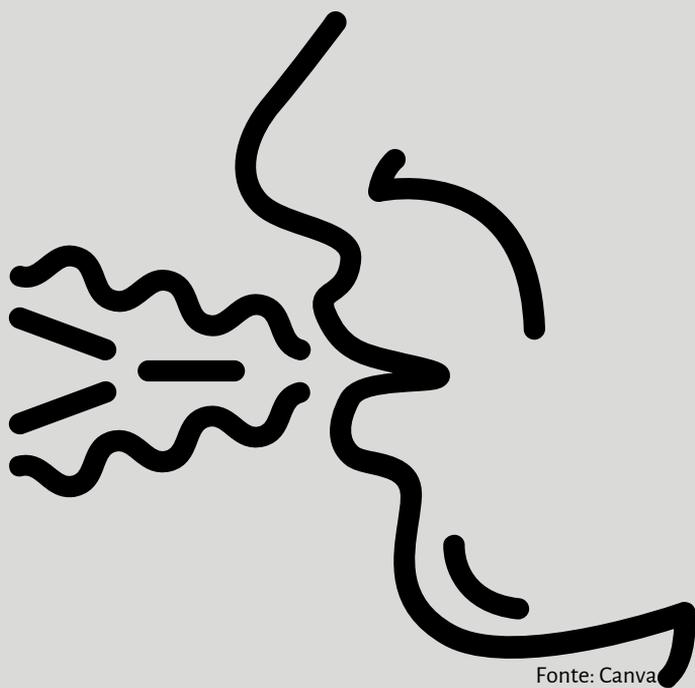
As informações presentes, neste manual de orientações, surgiram para advertir e inteirar o professor, acerca das influências que podem ser desenvolvidas, para a preservação da saúde vocal plena.

O material, ora disponibilizado, resulta de oficinas com os professores, constituindo um modelo de intervenção indireta, compondo a pedagogia vocal. Após finalizarmos nosso primeiro ano de projeto, temos a gratíssima satisfação de facultar aos "profissionais da voz" um manual destinado a cuidar e preservar essa dádiva preciosa que se chama VOZ.

Organizadoras

# ***A VOZ***

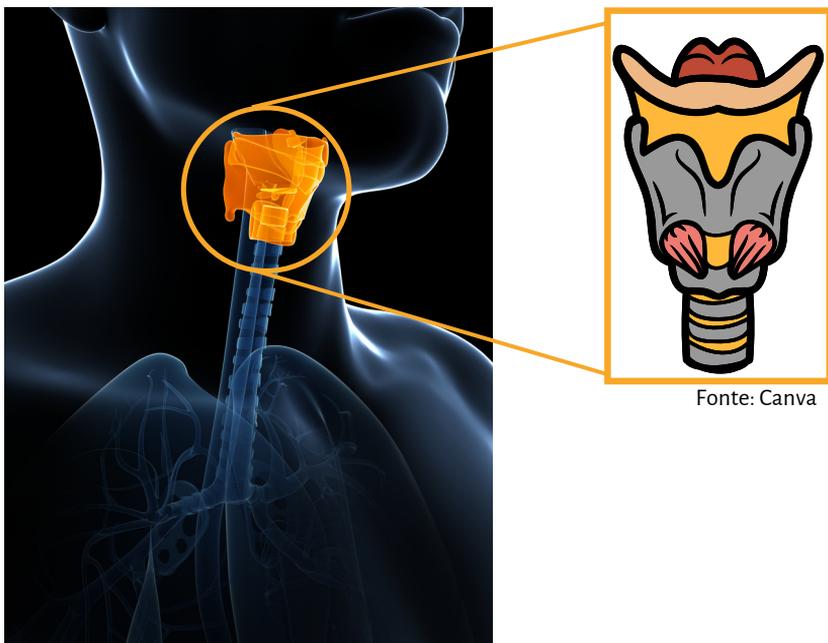
A voz é um dos principais mecanismos da comunicação e, por meio dela, também se expressam sentimentos e emoções.



Fonte: Canva

# A VOZ

A voz humana é produzida na laringe, uma estrutura em forma de tubo, que fica localizada à frente do pescoço.



Fonte: Canva

Figura 1. Laringe  
Fonte: Pixabay

Dentro da laringe estão as pregas vocais (cordas vocais), que vibram produzindo som à passagem de ar que vem dos pulmões.



Figura 2. Pregas vocais  
Fonte: Pixabay

# A VOZ

O ar, vindo dos pulmões, é a energia necessária para a produção desse som chamado voz.

A laringe é, então, uma estrutura do aparelho respiratório. No momento da saída do ar (expiração), a mucosa (cobertura das pregas vocais) vibram e produzem som. Para que haja vibração e produção sonora é preciso que as pregas vocais estejam juntinhas.



Figura 3a

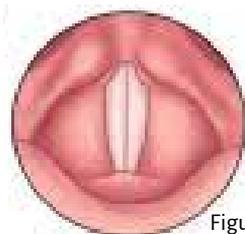


Figura 3b

Figura 3. Representação das pregas abertas e fechadas. Figura 3a. Pregas vocais abertas, no momento em que não estamos falando. Figura 3b. Pregas vocais fechadas, no momento da fonação.

Fonte: Pixabay



Figura 4. Sistema respiratório apresentando a visualização da laringe, traquéia e pulmões.

Fonte: Pixabay

# A VOZ

O som produzido na nossa laringe é baixinho. Porém, graças à laringe, faringe, boca e nariz, esse som pode ser amplificado. Essas estruturas recebem o nome de estruturas ressonantes e funcionam como um alto falante, amplificando e projetando o som produzido na laringe (glote). Lábios e língua articulam o som produzindo a fala.

Cada pessoa tem estruturas com forma e tamanho diferentes e isso é o que confere, a cada um, a qualidade vocal individual.

Assim, podemos dizer que cada voz é única.

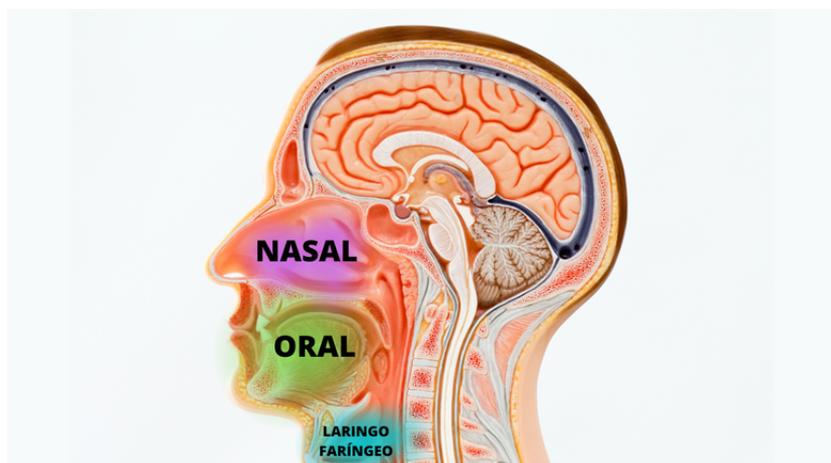
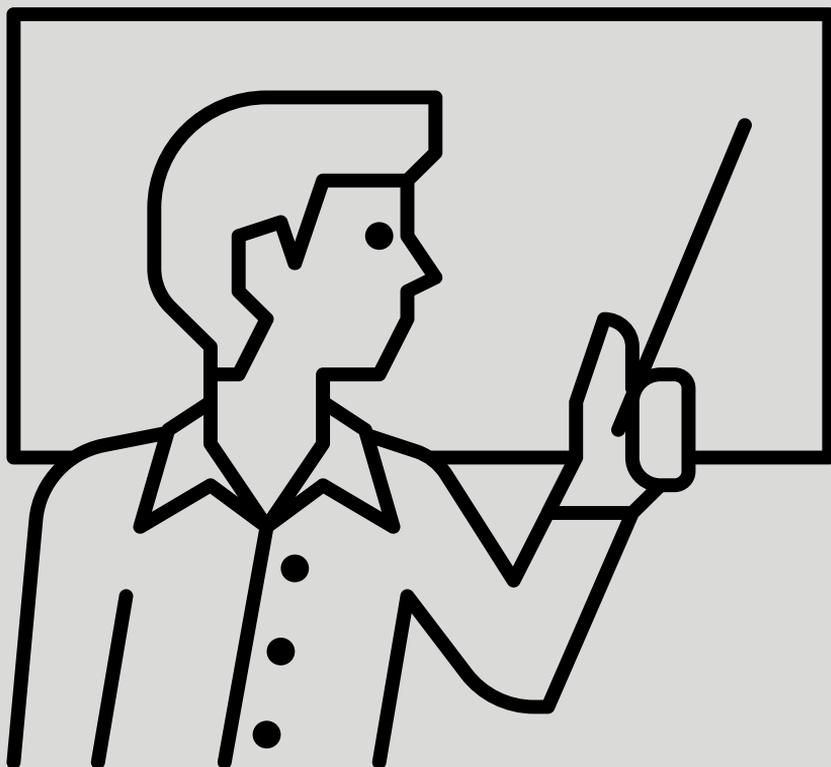


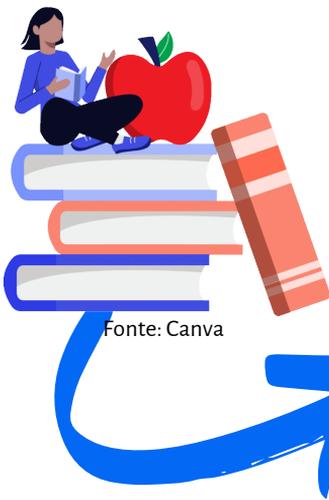
Figura 5. Trato vocal, com identificação da laringe, faringe, cavidades oral e nasal.  
Fonte: Pixabay

# ***A VOZ DO PROFESSOR***

A voz é para o professor um importante instrumento de trabalho, além de permitir a relação dialógica professor-aluno.



Fonte: Canva



Fonte: Canva

A voz é para o professor um instrumento de trabalho. Por isso o professor é considerado um profissional da voz e precisa cuidar do seu instrumento.



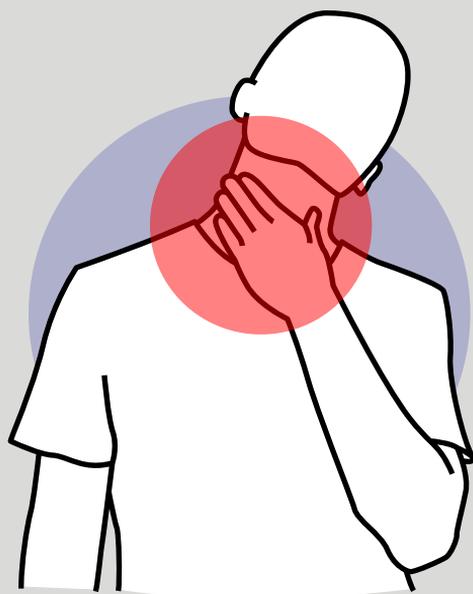
O uso intenso da voz pode levar ao desenvolvimento de alterações vocais.



**Fique atento(a)** aos primeiros sinais de alterações na voz, como, por exemplo, rouquidão, falhas na voz, voz fraca ou cansada ao final do dia.

Importante consultar um profissional diante de um problema na voz que dure por mais de 15 dias.

# ***O QUE PODE PREJUDICAR A SUA VOZ***



Fonte: Canva

- Falar quando se está doente, gripado ou resfriado pode trazer prejuízo à sua saúde vocal.



Fonte: Canva



Fonte: Canva

- O fumo e o álcool, além de serem prejudiciais à saúde em geral, trazem prejuízos à voz.

Evite fumar ou ficar perto de fumantes no intervalo das aulas. A nicotina, associada ao calor da fumaça, resseca as pregas vocais.



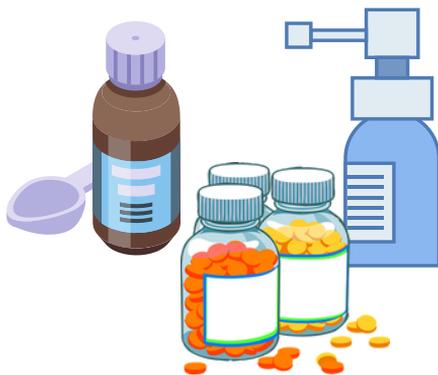
Fonte: Canva



- Em estados gripais ou resfriado, o ideal seria não usar a voz, pois pode gerar mais irritações à laringe.
- Evite a automedicação, pois alguns medicamentos podem comprometer a saúde vocal.
- Cuidado com uso de sprays e pastilhas para aliviar os sintomas de desconforto. Essas podem gerar um mascaramento dos sintomas, causando uma falsa sensação de alívio e conforto. Alguns sprays ou pastilhas quando muito "ardidas" podem prejudicar a voz.



## **CUIDADO COM A AUTOMEDICAÇÃO!**



Fonte: Canva

- Esteja atento(a) a sua alimentação, pois o refluxo gastroesofágico pode comprometer sua voz. Tenha uma dieta equilibrada e evite alimentos gordurosos e muito condimentados.



Fonte: Canva

- Evite se alimentar perto da hora de dormir, para não ocorrer refluxo. Seria interessante alimentar-se, pelo menos, 3h antes de dormir (Zambom; Behlau, 2006).
- Evite, ainda, ficar muito tempo sem se alimentar. Falar por muito tempo consome energia, então, para o professor, ficar muito tempo sem se alimentar pode ser prejudicial a saúde.
- Cuidado com a ingestão excessiva de cafeína, pois essa pode desidratar/ressecar as pregas vocais, levando aumento da acidez no estômago.

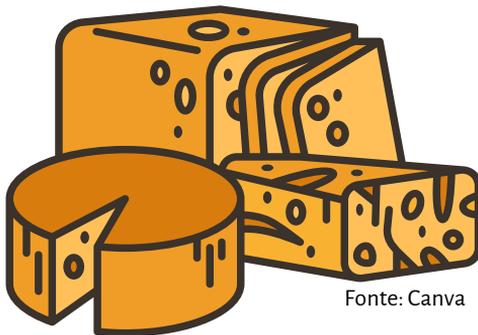


Fonte: Canva

- Esteja atento(a) às altas ingestas de leite e derivados antes do uso intenso da voz. Esses alimentos deixam a saliva mais grossa e podem provocar pigarro.



Fonte: Canva



Fonte: Canva

- Evite roupas muito apertadas na cintura, peito e pescoço. Pois, podem comprometer o movimento das estruturas envolvidas na produção vocal.



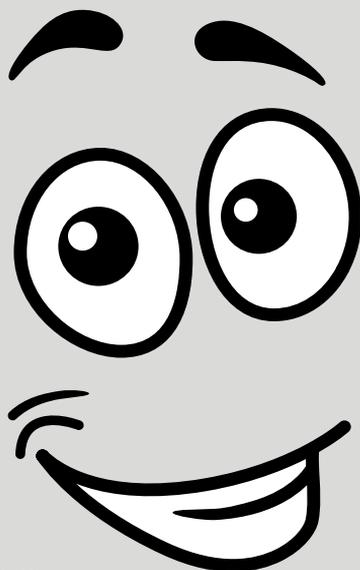
Fonte: Canva



Fonte: Canva

# ***DICAS PARA CUIDAR DA VOZ***

Dicas do que você pode fazer para ajudar  
preservar a sua saúde vocal



Fonte: Canva

◆ Estar atento(a) aos primeiros sinais de alterações vocais e procurar ajuda profissional (médico ou fonoaudiólogo) para uma boa saúde e bem-estar vocal.

◆ Evitar competições sonoras, falar diante de muito ruído ou barulho, evitar gritos, ajudam a preservar a voz.



Fonte: Canva

◆ Costume hidratar-se, leve sua garrafinha com água com você para tomar goles durante as aulas. Isso evita ressecamento e o atrito entre as pregas vocais.



Fonte: Canva



Fonte: Canva

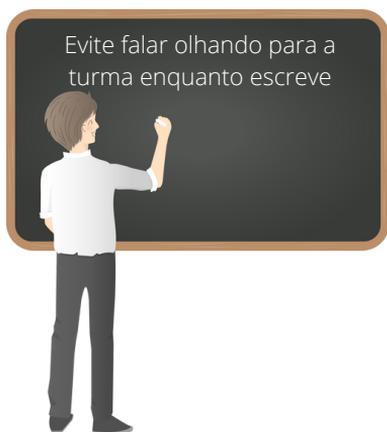
- ◆ Procure articular bem as palavras, abra a boca ao falar e module sua voz, assim você pode evitar o desgaste vocal.
- ◆ Obter sono ideal, com média de 7 a 9 horas, de acordo com a recomendação geral. O sono adequado traz bem-estar físico e mental, contribuindo para uma qualidade vocal adequada.



- ◆ Adicionar alimentos como maçã, frutas cítricas, mel e própolis, que auxiliam como hidratantes, anti-inflamatórios e adstringentes.



- ◆ Repousar a voz ao falar intensamente.
- ◆ Ter cuidado com ambientes empoeirados, mofo e cheiros fortes, principalmente se você for alérgico.
- ◆ Disponha de outros mecanismos didáticos para tornar a aula mais dinâmica e poupar a voz, como atividades lúdicas, uso de materiais audiovisuais, entre outros.
- ◆ Quando estiver escrevendo no quadro, evite falar olhando para a classe enquanto escreve.



Fonte: Canva



Fonte: Canva

- ◆ Em relação à postura, recomenda-se a postura ereta com ombros relaxados e queixo levemente abaixado, por proporcionar uma livre movimentação da laringe e uma projeção do som sem bloqueio no trato vocal.



Fonte: Canva



Fonte: Canva



Fonte: Canva

O microfone é um bom recurso para se falar em ambientes abertos, visto que aumentará a propagação da voz sem maior esforço.



Fonte: Canva

# ***SINAIS E SINTOMAS DE ALTERAÇÕES VOCAIS***



Fonte: Canva

# ATENÇÃO

- Rouquidão;
- Dor na garganta;
- Cansaço ao falar;
- Falta de projeção vocal;
- Falhas na voz;
- Falta de ar durante as falas;
- Perda de voz temporária;
- Dificuldade para falar de forma intensa.

São alguns sinais/sintomas de que sua voz precisa de cuidados.



Fonte: Canva

# ***QUANDO PROCURAR AJUDA***



Fonte: Canva



Na presença de alguns sinais e sintomas vocais persistentes, por mais de 15 dias e, percebendo que sua voz já não apresenta o mesmo desempenho, procure ajuda profissional.

Um médico otorrinolaringologista ou um fonoaudiólogo podem atender você e orientá-lo(a).

É importante sempre procurar um médico otorrinolaringologista diante de sintomas vocais.



Fonte: Canva



Fonte: Canva

# Atendimento pelo SUS Maceió/AL

## Centro Especializado de Reabilitação - CER III - UNCISAL

**Informações:** R. Conego Fernando Lyra - Trapiche da Barra, Maceió - AL.

**Telefones:** (82) 3315-8260 / 3315-8279

**Horário de funcionamento:** segunda à sexta-feira, das 08h às 18h.



Figura 6. Centro Especializado em Reabilitação - CER III/Uncisal  
Fonte: <http://uncisal.edu.br>



Que tal um teste rápido para verificar a presença de sintomas vocais?

Assinale um ou mais item, dos que seguem abaixo:

- Cansaço vocal
- Rouquidão
- Falhas (quebras) na voz
- Perda de voz ao final das frases
- Perda de voz no meio das frases
- Sensação de secura na garganta
- Incômodo na garganta
- Esforço para falar
- Sensação de aperto na garganta
- Necessidade de limpar a garganta, pigarrear
- Sensação de obstrução na garganta
- Respiração curta quando fala
- Sensação de queimação ou ardência na garganta
- Dor na garganta
- Sensação de raspar a garganta

Se marcou **mais de três sintomas** você pode ter um desequilíbrio na sua voz. Se os sintomas persistirem ou houver piora na rouquidão, há necessidade de avaliação com um especialista (BEHLAU; DRAGONE; NAGANO, 2004).

## Referências bibliográficas

BEHLAU, M.; DRAGONE, M. L. S; NAGANO, L. **A voz que ensina: o professor e a comunicação oral em sala de aula.** Revinter: Rio de Janeiro, 2003.

BEHLAU, M.; PONTES, P.; MORETI, F. **Higiene vocal: cuidando da voz.** Revinter: Rio de Janeiro, 2016.

ZAMBON, F.; BEHLAU, M. **Bem-estar vocal: uma nova perspectiva de cuidar da voz.** SinproSP, CEV: São Paulo, 2006. Disponível em: [sinprosp.org.br](http://sinprosp.org.br).