

Fabiana Zambon
Mara Behlau

Bem-estar vocal

UMA NOVA
PERSPECTIVA DE
CUIDAR DA VOZ

Sindicato dos professores de são paulo
Sinpro sp

CEV



Fabiana Zambon

Fonoaudióloga Especialista em Voz

Fonoaudióloga responsável pelo programa de Saúde Vocal do SINPRO-SP

Professora do Curso de Especialização em Voz do Centro de Estudos da Voz – CEV, São Paulo

Mara Behlau

Fonoaudióloga Especialista em Voz

Mestre e Doutora em Distúrbios da Comunicação Humana pela UNIFESP-EPM

Pós-doutoramento na “University of California”, San Francisco, Estados Unidos

Professora e Coordenadora do Curso de Especialização em Voz do Centro de Estudos da Voz – CEV, São Paulo



sindicato dos professores de são paulo
Sinpro sp

CEV

Bem-estar vocal

UMA NOVA
PERSPECTIVA DE
CUIDAR DA VOZ

Prefácio

O impacto do professor nas transformações sociais e na vida de cada aluno é incalculável, porém, nem sempre reconhecido de forma justa. Você professor é, historicamente, a preocupação maior da Fonoaudiologia. Sua voz, instrumento indispensável de trabalho, carrega conteúdos, mensagens, emoções, atitudes e lições de vida. Contudo, cuidar da voz nem sempre é fácil e quase nunca é sua prioridade, face à enorme demanda e responsabilidade profissional que você enfrenta diariamente. Sabemos que faltam informações básicas e, na maior parte das vezes, condições suficientes para contemplar as necessidades de assessoria e tratamento vocal.

O objetivo deste guia é ajudar você a identificar aspectos essenciais que vão contribuir, direta ou indiretamente, para o seu bem-estar vocal. Abordamos três diferentes perspectivas: a voz, o corpo e o ambiente, reunindo as principais dúvidas dos docentes, que colhemos em nossa experiência no SINPRO-SP e no CEV.

Você vai se identificar com algumas questões e surpreender-se com outras. Muitos dos aspectos são de natureza extremamente individual e o bom senso deve prevalecer, acima de tudo. Estamos abertas para esclarecer dúvidas, caso você tenha alguma experiência diferente das apresentadas nesse texto.

Não deixe de entrar em contato conosco.

Queremos ouvir a sua voz!

As autoras

Apresentação

É com grande satisfação que o SINPRO-SP oferece aos professores o guia Bem-estar vocal - uma nova perspectiva para cuidar da voz. Trata-se de mais uma ação do Sindicato com objetivo de reduzir a ocorrência de problemas de voz, que afetam tantos professores brasileiros.

Na luta diária por melhores condições de trabalho, a voz tem destaque no exercício profissional, já que é fundamental para a atuação docente. Mas nem sempre os professores dispõem da informação necessária para evitar distúrbios e reivindicar condições adequadas.

Dos serviços oferecidos pelo SINPRO-SP, o Programa de Saúde Vocal, tem crescido a cada ano, procurando atingir o maior número possível de professores, com avaliações, palestras, orientações e também terapia fonoaudiológica.

A produção deste guia é parte do projeto do Sindicato de contribuir para a redução dos problemas de voz. Esperamos que ele possa colaborar para os cuidados do seu principal instrumento de trabalho.

A diretoria



sobre a
VOZ

1. Por que a voz é tão importante para o professor?

Porque a voz carrega as palavras e também passa a mensagem emocional atrelada a elas. Todos já tivemos a experiência de em um simples “alô” perceber uma emoção de alegria ou preocupação. Assim, o som da voz tem a dupla função de informar conteúdo e sentimentos. De modo particular para o professor, a voz ensina, controla os alunos, mostra atenção e carinho e é o principal recurso de transmissão do conteúdo de aula.

2. Porque os professores têm tantos problemas de voz?

Porque os professores usam a voz constantemente, assim como os atletas usam os músculos do corpo. Contudo, ao contrário dos esportistas que se submetem a treinos específicos e desenvolvem um preparo físico suficiente geralmente para resistir ao desgaste de sua profissão, é raro que um professor tenha tido a oportunidade de desenvolver sua voz para comunicação em sala de aula. Além disso, a voz para ser efetiva tem que contar com a ajuda de condições ambientais que favoreçam sua projeção e, muitas vezes, isso não acontece nas escolas.

3. Como a voz é produzida?

A voz é produzida na laringe, que fica no pescoço. O som da voz depende de um refinado controle cerebral que coloca em vibração as pregas vocais, popularmente conhecidas como cordas vocais. O combustível dessa vibração é o ar que sai dos pulmões. Uma boa coordenação entre o ar que passa pela laringe e a vibração das pregas vocais produz a voz humana, que se transforma nos sons da fala pelos movimentos dos articuladores, como a língua e os lábios.

4. O que ajuda a voz?

Uma boa condição de saúde geral é importante. Um treinamento fonoaudiológico mínimo para a atividade de docência ajuda a desenvolver a competência vocal. Perceber desvios vocais e procurar minimizar o desgaste é um dos primeiros passos para preservar o bem-estar vocal. Dosar o tempo de fala, o tom (fino ou grosso), o volume da voz (fraco ou forte), intervalos de repouso de fala, hidratação e competição com outros ruídos (conversas na classe e barulhos externos) são algumas estratégias a serem utilizadas no dia-a-dia. O mais difícil é compreender a dose certa de cada um desses aspectos.

5. O que prejudica a voz?

Falar demais quando se está doente, cansado, após uma noite mal dormida, com gripes ou resfriados, em ambientes inóspitos e quando se está muito estressado são alguns inimigos da voz. Evidentemente, o fumo e o álcool são reconhecidamente prejudiciais à saúde como um todo e de modo particular constituem o maior risco vocal.

6. Como saber se eu tenho problema de voz?

Se sua voz modificou-se nos últimos tempos, se você percebe que a voz nas férias é muito melhor que durante o período letivo, se você faz força para falar, se ao final do dia sua voz está fraca, rouca e/ou cansada, se você teve que mudar seu estilo de aula por causa da voz, se você está falando menos, se sente algum incômodo ao falar ou se os outros perguntam o que está acontecendo com a sua voz, é possível que você esteja com algum problema que mereça ser investigado com a devida atenção.

7. Quem pode ajudar a resolver meu problema de voz?

Os profissionais capacitados para ajudá-lo a verificar suas condições vocais são o médico e o fonoaudiólogo. Dentre os médicos, dependendo da configuração de seu local de trabalho, você poderá ser encaminhado a uma consulta ou buscar ajuda de um clínico geral, médico do trabalho ou otorrinolaringologista, sendo este último o especialista em problemas de ouvido, nariz e garganta. Algumas escolas contam com a ajuda de um fonoaudiólogo, que poderá também orientá-lo nessa primeira busca de ajuda e encaminhá-lo a um especialista em voz, se necessário.

8. Como saber se eu falo alto demais?

Geralmente as pessoas que falam alto demais não percebem o volume de sua voz, mas recebem comentários negativos sobre isso. Algumas famílias têm o hábito de falar alto, principalmente as mais extrovertidas. Outras vezes, um ambiente de trabalho ruidoso exige que o volume de voz seja alto e acaba-se perdendo a consciência real da voz utilizada, desenvolvendo-se o hábito de falar alto.

9. Quais as principais dicas para manter minha voz saudável?

As principais dicas são: desenvolva uma escuta diferenciada, prestando atenção em sua voz e na voz dos outros, procure reduzir a força com que você fala, melhore suas condições físicas, respeite seus horários de alimentação e descanso e veja se há possibilidades de introduzir melhorias em seu ambiente físico de trabalho. Lembre-se de que manter o corpo hidratado, tomando goles de água durante as aulas é um recurso fácil, simples e bastante efetivo para reduzir o atrito entre as pregas vocais. Para aliviar uma voz cansada, fale mais devagar, articule bem as palavras, abra a boca ao falar e module sua voz, pois tais mecanismos contribuem para que você tenha um menor desgaste vocal.

10. Como posso me comunicar melhor?

Seja objetivo, use frases curtas e diretas, para evitar longos períodos de fala, geralmente acompanhados de pausas e hesitações, que distraem o ouvinte. É importante certificar-se de que os alunos estão prestando atenção e compreendendo a mensagem. Não fale voltado para a lousa e faça contato de olhar com todos os alunos. Torne sua comunicação interessante, use uma voz modulada e uma boa dicção. Permita que o aluno faça perguntas e participe ativamente de sua aula, que deve ser, acima de tudo, uma rica experiência de comunicação com o professor. Mova-se com naturalidade e use gestos que acrescentem informação ou destaquem idéias e palavras. Contudo, tome cuidado para não exagerar nos movimentos, nos gestos e na voz.

11. O que cansa mais: ler ou falar de improviso?

Geralmente ler em voz alta cansa mais, pois são poucas as pessoas treinadas nessa tarefa especial, que exige o emprego de recursos específicos de expressividade. Além disso, manter uma classe atenta durante uma leitura é difícil, tanto pelo fato da maioria dos textos não serem adaptados para a leitura, como pela tendência que temos de reduzir a modulação de voz nessa tarefa. Falar de improviso é mais dinâmico. Na verdade, para os professores, o improviso quase nunca existe, pois as aulas são preparadas.

12. O que fazer quando estou rouco e cansado?

A melhor atitude seria descansar o corpo e a voz, mas nem sempre isso é possível. Se você realmente precisar dar aulas quando cansado, use a voz mais baixa, mas sem sussurrar, pois pode ser um esforço adicional. Fale mais lento e modulado, use frases curtas, desenvolva atividades com os alunos que exijam menos de sua voz e mantenha-se hidratado.

13. Posso chegar a perder a voz definitivamente?

Isso é praticamente impossível, porém, uma sobrecarga continuada em um professor rouco e cansado vai fazer com que a voz fique cada vez mais comprometida e que o esforço necessário para lecionar seja cada vez maior. Assim, é aconselhável buscar ajuda logo que perceber alguma alteração vocal.

14. Falar demais dá câncer?

Nenhuma pesquisa comprovou que falar demais dá câncer. Hoje se sabe que são vários os fatores que contribuem para o desenvolvimento do câncer da laringe, entre os quais o fumo, o álcool, condições genéticas e ambientais. Tudo o que irrita os tecidos do corpo contribui potencialmente para desenvolver o câncer. Assim, do ponto de vista teórico, continuar falando sem uma boa saúde vocal pode eventualmente ser um fator adicional de risco. Falar demais não dá câncer, porém, um dos principais sintomas do câncer da laringe é a rouquidão e, desta forma, buscar ajuda médica precoce oferece melhores condições de diagnóstico e diversas alternativas de tratamento, com melhores chances de recuperação vocal.

15. Como saber se preciso procurar um especialista?

Se você tem alguma dúvida nesse sentido, procure um dos serviços listados no final desta publicação ou busque uma indicação confiável. Lembre-se ainda de que você usa sua voz profissionalmente, o que é uma realidade diversa da maior parte das pessoas. Do mesmo modo que um pianista cuida preventivamente de suas mãos e um jogador de futebol toma todas as precauções com seus joelhos, você deve ter um cuidado especial com sua voz. Prevenir os problemas de voz é seu maior aliado para desenvolver uma carreira docente com longevidade e satisfação. Ser professor é uma das profissões mais nobres e o uso da comunicação é o principal meio de atingir seu aluno.

16. Como saber se um tratamento de voz pode ser feito com remédios, exercícios ou cirurgia?

Quem define isso é o médico, que pode solicitar ajuda de outros profissionais, principalmente do fonoaudiólogo. Remédios são geralmente usados em quadros de inflamação, infecção, alergias e refluxo gastroesofágico. Somente o médico pode receitar medicamentos e você nunca deve automedicar e nem tomar remédios que funcionaram para os outros. Os remédios podem melhorar uma condição orgânica que prejudica sua voz, mas não tratam o comportamento vocal propriamente dito. Os exercícios vocais fazem parte do que é chamado reabilitação vocal, sendo o fonoaudiólogo o profissional capacitado para prescrevê-los e administrá-los. De modo semelhante aos remédios, um exercício que é bom para seu colega não necessariamente vai ajudá-lo e pode até ser negativo para sua voz. Procedimentos cirúrgicos são empregados em diversas situações, tais como para remover lesões benignas (“calos” – nódulos, pólipos ou cistos), malignas (câncer da laringe) e para resolver outros problemas como paralisia de prega vocal.

17. Qual a chance de um tratamento não dar certo?

A área da saúde não é uma ciência exata e, portanto, um tratamento pode não ter os resultados esperados. Contudo, há muitas opções que podem ser utilizadas e um acompanhamento constante ajuda a selecionar várias possibilidades de tratamento. Em todas as situações há sempre condições de melhorar a comunicação. A participação do paciente é um dos principais aspectos no resultado obtido com qualquer tratamento. As pessoas não devem ser passivas em relação a sua saúde e bem-estar, o que também vale para a voz.

18. Posso perder a voz por causa de uma cirurgia na laringe?

É praticamente impossível que isso aconteça, porém, sua voz pode ficar temporariamente pior após uma cirurgia, na qual uma parte da prega vocal ou de outras estruturas da laringe tenham sido removidas. A reabilitação nesses casos mais severos evoluiu muito nas últimas décadas e há recursos para reduzir as limitações que muitas vezes podem ser inerentes ao tratamento realizado.

19. Por que o pigarro prejudica minha voz?

Porque ao pigarrear você causa um forte atrito entre as pregas vocais, o que pode favorecer o aparecimento de lesões nos tecidos da laringe. Se sentir que está com muita secreção (catarro ou muco), procure engoli-la ou pigarreie suavemente. Manter o corpo hidratado ajuda a diluir as secreções viscosas.

20. Eu posso mudar a minha voz?

A voz é o resultado da somatória de aspectos anatômicos, emocionais e culturais. Desta forma, ao longo da vida, desenvolvemos uma voz que tem como base fatores orgânicos (menos flexíveis) associados a fatores emocionais, culturais e profissionais (bastante variáveis). Na verdade, usamos diversos tipos de voz de acordo com o interlocutor, a situação e o ambiente de comunicação. Podemos aprender a variar a voz de modo mais consciente e adequado às necessidades a que somos submetidos. Se você não gosta de sua voz por algum motivo estético, por considerá-la muito nasal, monótona, grossa ou fina, forte ou fraca demais, procure um especialista para analisar as possibilidades de modificar os ajustes envolvidos em seu padrão de voz. Todos podem melhorar a voz.



sobre o
corpo

1. Como meu corpo interfere na voz?

Podemos dizer que todo o corpo contribui na produção da voz. Se o corpo está tenso, há grande chance da voz também ficar mais tensa; Por outro lado, movimentos e gestos mais soltos ou livres favorecem uma boa voz. Se o corpo está doente, muitas vezes a voz sinaliza esse fato. Se estamos cansados e sem energia, a voz pode revelar tais aspectos, ficando mais baixa e fraca. Assim, de modo geral, existe um paralelismo entre o que acontece com o corpo e a voz, com grande dependência entre eles.

2. É normal ter dor quando falo demais?

Falar não deve produzir dor. Contudo, em algumas situações, quando se fala por um longo tempo ou em condições adversas (muito ruído de fundo ou muita gente) pode-se sentir o pescoço, a região da garganta e a boca doloridos, o que deve passar em um ou dois dias. Caso esses sintomas persistirem, busque auxílio. Alguns professores referem dores nas costas e até mesmo em outras regiões do corpo, por usarem força demais para falar. Uma voz produzida corretamente não gera desconforto e nem dor.

3. O que fazer quando estou gripado?

O melhor seria evitar falar em excesso, pois quando gripado os tecidos da laringe ficam mais suscetíveis à irritação. Projetar a voz durante gripes e resfriados requer mais esforço e energia, sendo difícil controlar a qualidade da emissão. Contudo, muitas vezes o professor precisa trabalhar mesmo doente. Se este for o caso, fale mais baixo e mais lentamente, hidratando-se e pedindo a compreensão especial dos alunos. Veja se é possível utilizar algum recurso didático que permita poupar a voz (vídeo, trabalhos em grupo ou dinâmica com os alunos).

4. Uma dieta pode ajudar na voz?

Uma boa dieta ajuda na saúde como um todo e, conseqüentemente, na voz. Manter uma dieta equilibrada é importante, pois a comunicação profissional requer maior energia. Alimentos pesados e muito condimentados podem prejudicar a digestão, favorecer o refluxo gastroesofágico (veja adiante a relação com os problemas de voz - questão 6), provocar rouquidão e limitar a respiração necessária para usar a voz em sala de aula. O professor é um profissional da voz e deve controlar os fatores de interferência negativa, como ficar sem se alimentar por longos períodos, ingerir excesso de cafeína (café e refrigerantes com "cola"), comer lanches constantemente e também se alimentar tarde da noite, antes de dormir.

5. Água gelada e sorvete fazem mal?

Não. A maior parte das pessoas não sofre nenhum impacto na voz por causa de água gelada ou sorvete. Algumas pessoas têm uma maior sensibilidade às diferenças de temperatura e devem, portanto, evitar o choque térmico, mantendo o gelado por algum tempo na boca, antes de engolir. Se você não sente nenhum problema com gelados, pode ingeri-los sem preocupação.

6. Um problema de estômago pode interferir na voz?

Sim, principalmente o refluxo gastroesofágico. Se após as refeições você sente que a voz piora, aumenta o pigarro ou até mesmo se você percebe retorno de líquido do estômago para cima, independentemente de ter azia ou queimação, pode ser que você sofra da doença do refluxo. A laringe não está preparada para receber os líquidos do estômago e pode ficar inflamada ou irritada, prejudicando a voz e provocando rouquidão. Algumas estratégias para evitar o refluxo são comer pequenas porções de alimentos, evitar dar aulas com o estômago cheio e não dormir logo após alimentar-se, mantendo um jejum de 3 horas antes de deitar.

7. Alergias, asma e bronquite podem me deixar rouco?

Sim. Toda e qualquer alteração das vias aéreas, do nariz aos pulmões podem prejudicar a voz. É importante que o fluxo respiratório seja livre, pois o ar é o combustível da produção da voz. Alergias nasais incham os tecidos do nariz e da garganta e podem exigir que você faça mais esforço para falar e controlar a instabilidade em sua voz. Asma e bronquite descontrolam a respiração e dificultam a coordenação da fala, assim como a projeção da voz no ambiente.

8. Como saber se eu respiro bem para falar?

A maior parte das pessoas têm uma respiração suficientemente boa para falar. Porém, por questões de hábito podem falar até o finalzinho do ar ou começar a falar sem respirar, forçando o mecanismo da voz. Quando estamos em silêncio nossa respiração se faz predominantemente pelo nariz, o que favorece filtrar e aquecer o ar. Quando falamos, o próprio ritmo da fala permite que respiremos pelo nariz apenas nas pausas longas, sendo que recarregamos nossos pulmões pela boca, o que é mais fácil e rápido. Cantores e atores precisam desenvolver uma respiração especial, pelas exigências de sua profissão. No caso dos professores, o principal foco é coordenar o ar com a fala e recarregar freqüentemente os pulmões.

9. Existe relação entre sono e voz?

Sim. Pesquisas apontam que pessoas que dormem melhor apresentam uma qualidade de voz mais limpa. Você já pode ter observado que após uma noite mal dormida sua voz fica mais pesada pela manhã, até mesmo grossa e rouca. Durante o sono, recarregamos nossas energias e a voz depende de um metabolismo altamente energético. Algumas pessoas acordam com a voz um pouco diferente da habitual, geralmente mais baixa, mais grossa e com fala mais lenta, o que é reconhecido pelos outros e motivo de brincadeira ao

telefone. Geralmente de 15 a 45 minutos após acordar a voz já está em seu padrão habitual, mas se você tem que dar aulas logo cedo é importante que exercite os músculos da garganta e da boca, fazendo exercícios de bocejos e aquecimento vocal, com orientação de um fonoaudiólogo.

10. Existe relação entre exercícios físicos e voz?

Como já explicado, existe relação entre o corpo e a voz, portanto, exercitar-se regularmente faz bem para a forma física e, conseqüentemente, para a voz. Tome cuidado para não fazer exercícios com esforço excessivo, mantendo a respiração livre e sem bloquear o ar na garganta. Evite também falar durante exercícios com emprego de força. Em academias de ginástica, busque sempre a orientação do professor para não correr riscos desnecessários.

11. Existe relação entre estresse, tensão e voz?

Sim e este fato é reconhecido desde a época da Grécia Antiga. O estresse consome as energias e pode exaurir a voz. Uma voz tensa pode ser menos resistente quando se tem que falar por muito tempo. Tensão psicológica ou física são facilmente transferidas aos músculos responsáveis pela produção da voz, o que é muitas vezes percebido pelo ouvinte. Se a situação de trabalho for muito tensa, você pode aprender a controlar o impacto do estresse e da tensão na voz, o que exige treinamento. Uma voz tensa geralmente soa mais aguda (fina), com esforço percebido pelo ouvinte, podendo ser considerada desagradável e dar a impressão que se trata de uma pessoa nervosa ou ríspida.

12. Água ajuda a deixar a voz mais limpa?

É importante lembrar que a água não passa pelas pregas vocais (cordas vocais). Porém, hidratar-se é essencial para que as pregas vocais vibrem com menos esforço e a voz seja produzida em melhores condições. Quando estamos desidratados, temos mais dificuldades para manter o controle da voz e geralmente fazemos maior esforço e produzimos um som pior.

13. Há medicamentos que ajudam ou interferem negativamente na voz?

Não há medicamentos específicos que melhoram a voz. Há remédios para dores de garganta, inflamações, infecções e para o refluxo gastroesofágico que podem, de modo indireto, aliviar alguns sintomas vocais e favorecer uma emissão mais fácil.

Alguns remédios podem interferir negativamente e você deve perceber se a voz piora quando toma alguma medicação. Calmantes podem deixar a boca seca e a fala enrolada, assim como remédios para emagrecer; diuréticos também ressecam o trato vocal e podem exigir maior esforço para falar; excitantes podem descontrolar sua respiração, a dicção e o fluxo da fala, também ressecando os tecidos. Se você tem que tomar tais substâncias, aumente o consumo de água e informe seu médico sobre quaisquer efeitos colaterais.

14. Existem receitas milagrosas para a voz, como mel, própolis e balas?

Não há receitas milagrosas, embora o mel possa ajudar como lubrificante e o própolis como anti-inflamatório. A relação com a voz é indireta, pois somente o ar passa pela laringe. Balas e pastilhas podem oferecer um alívio muscular pois exercitam os músculos da boca e podem aliviar a sensação de esforço, mas são apenas paliativos. Quando são muito fortes ou contêm substâncias ditas refrescantes, podem prejudicar o controle da voz.

15. As roupas podem interferir na voz?

Roupas apertadas no pescoço, no peito e na cintura podem restringir o movimento das estruturas e forçar o mecanismo da produção vocal. Saltos muito altos podem induzir tensão corporal e, de modo indireto, tensão na voz. Use roupas adequadas ao clima, para facilitar a homeostase (equilíbrio) do corpo e o bem-estar geral.

16. Um problema de voz pode prejudicar minha qualidade de vida?

Sim e de modo muito sério. A voz para o professor tem importância especial e o impacto de uma alteração da voz na qualidade de vida pode ser medido por questionários e avaliações específicas. Professores com problemas de voz podem sentir-se frustrados e ansiosos, podem ter que mudar seu estilo de aula, falar menos ou ter que repetir muitas vezes o que falam para serem compreendidos. Um problema de voz pode produzir fadiga vocal e corporal, comprometendo as atividades de trabalho, a vida social e o equilíbrio emocional.

17. Como problemas da glândula tireóideia podem afetar a voz?

A glândula tireóideia fica sobre a laringe, logo abaixo da pele do pescoço. Os nervos que enviam estímulos para a movimentação das pregas vocais, a fim de controlar sua vibração e os ajustes de tom (fino ou grosso) passam por essa região. Nódulos na glândula tireóideia podem comprimir os nervos e comprometer a atividade dos músculos responsáveis pela voz. Um desequilíbrio dos hormônios produzidos por essa glândula também pode afetar a voz, deixando-a mais instável, rouca e grossa.

18. Problemas na audição podem prejudicar a voz?

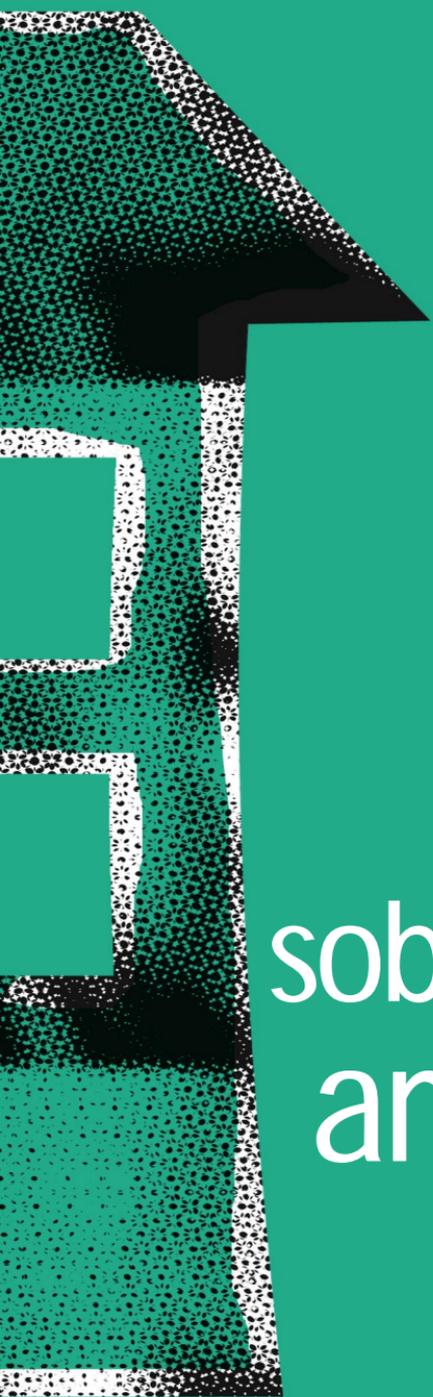
Sim, pois monitoramos a voz por meio de nossa audição. Ouvir bem é fundamental para controlar o tom, esforço e qualidade da voz. Pessoas que não ouvem bem podem falar mais alto e correr um risco maior de desenvolverem um problema de voz. Para ouvir a própria voz é essencial que o ambiente não seja muito ruidoso. Além disso, falar com pessoas que têm problema de audição também pode exigir um maior esforço vocal; em tal situação mais efetivo que falar alto é aproximar-se do interlocutor e falar pausadamente e bem articulado, com boa dicção.

19. A voz pode mudar no período menstrual?

Algumas mulheres sofrem da chamada síndrome de tensão pré-menstrual (TPM), com oscilação de humor (maior irritabilidade e sensibilidade) e inchaço corporal. Destas, uma porcentagem percebe que a voz fica mais instável, grossa e menos limpa nesse período. Observe no próximo ciclo se sua voz altera nos 3 dias que antecedem o fluxo menstrual e logo após o início da menstruação. Se isso ocorrer, redobre a atenção para o uso correto da voz e não deixe de fazer seus exercícios vocais.

20. A voz envelhece?

Como todo o corpo, a laringe e a voz também envelhecem. Uma voz treinada, assim como um corpo melhor conservado, por meio de exercícios, hábitos saudáveis e controles periódicos de saúde podem retardar os sinais de envelhecimento. Contudo, pessoas idosas muitas vezes apresentam vozes mais fracas e instáveis, o que pode ser minimizado com treinamento fonoaudiológico específico.



sobre o
ambiente

1. Quais são os piores ambientes para a minha voz?

Seguramente os ambientes poluídos e ruidosos, pois vão exigir que você fale mais alto, com maior esforço e com limitadas condições de controlar sua emissão.

2. Por que o ruído atrapalha tanto a voz?

Porque perdemos o controle da voz pela audição e por via reflexa falamos automaticamente mais alto (forte) e com maior esforço.

3. O microfone na sala de aula ajuda ou é uma muleta?

Ajuda e muito! O professor que tem boa voz e fala amplificado, obtém um maior conforto e contribui para a longevidade de sua carreira. O professor com problema de voz, quando usa microfone, na verdade descansa e contribui positivamente para o seu tratamento. É essencial treinar o uso correto do microfone e desenvolver estratégias específicas para aproveitar todos os benefícios que um sistema de amplificação pode oferecer. Ao microfone não é necessário gritar e nem modular em excesso.

4. Falar em casa, com minha família, pode desgastar a voz?

Falar em qualquer situação pode desgastar a voz, se a produção for tensa, excessiva, em forte intensidade e competindo com ruído de fundo. Usamos as mesmas estruturas para falar, cantar, sussurrar, tossir, espirar, pigarrear, rir e chorar. Qualquer uma dessas manifestações vocais, se realizada em excesso, pode ser mais um fator de atrito entre as pregas vocais, o que é chamado de fonotrauma. Contudo, conversar normalmente faz bem e a comunicação é um dos principais elementos que contribuem para a felicidade.

5. O telefone ajuda ou atrapalha?

Falar ao telefone em excesso e sob condições inadequadas (dificuldade de recepção, ligações com eco e atraso, ruído na linha e ligações em locais ruidosos) pode também ser mais um fator de fonotrauma. Use o telefone de modo consciente e tome cuidado adicional ao celular, principalmente após as aulas, quando você já usou muito a voz.

6. O uso de apito pode ajudar?

O professor de educação física muitas vezes usa o apito em jogos para dar orientações e chamar a atenção dos alunos. Infelizmente, não temos a tradição do uso de megafone nas quadras de esporte, como em outros países, o que ajuda a preservar a saúde vocal. Se você usa apito, cuidado para não colocar força excessiva, o que pode até mesmo lhe deixar rouco e cansado para falar.

7. É melhor tempo quente ou frio?

Calor demais ou frio demais podem causar desconforto corporal e vocal. No excesso de calor ficamos mais lentos, com menos energia e a produção da fala pode ser mais difícil; já no frio em excesso podemos ficar mais tensos e reduzir a ingestão de líquidos, prejudicando a hidratação adequada do corpo. Ambientes aquecidos ou refrigerados podem levar a um choque térmico e algumas pessoas são sensíveis a tais mudanças. Mais uma vez, use roupas adequadas e prepare-se quando possível, para as mudanças de temperatura.

8. É melhor tempo seco ou úmido?

Tempo úmido ajuda a produção da voz, enquanto que o clima seco demais favorece a instalação de alergias e outros problemas respiratórios. Lembre-se de aumentar a ingestão de água quando o ar estiver muito seco.

9. Como a poluição da cidade atrapalha a voz?

Os agentes poluentes podem provocar ressecamento na árvore respiratória e crises alérgicas (rinite, faringite, laringite ou bronquite), prejudicando a voz. Fumaça em excesso, quer seja de escapamento de automóveis, quer seja fumaça artística (de shows, teatros e casas noturnas) também pode produzir alterações vocais em pessoas mais sensíveis.

10. Falar ou cantar no carro cansa?

Se a conversa for longa ou se você cantar excessivamente pode se cansar, pois além do esforço vocal, ocorre a competição sonora com o barulho do motor e do trânsito na cidade. Nessa situação seu monitoramento auditivo (o controle da voz pela audição) fica prejudicado e você tem menos condições de manter uma boa voz.

11. Cantar é bom ou ruim?

Cantar é muito bom, desde que feito no tom adequado e sem esforço. Se você gosta de cantar, busque aulas de canto para aprender os recursos mínimos necessários para essa atividade. Cantar pode ser uma ótima estratégia de redução de estresse, de aprender a controlar os diversos parâmetros vocais e de entreter seus amigos. Contudo, cantar não é tratamento, não é reabilitação vocal e pode ser um esforço adicional se você já falou o dia todo.

12. A poeira do giz pode atrapalhar?

Sim, principalmente para pessoas alérgicas. Escrever na lousa e falar ao mesmo tempo pode favorecer que o pó do giz entre diretamente na boca e na garganta, o que é prejudicial à voz. Use a estratégia de ao escrever na lousa manter os lábios unidos e falar virando para a classe. Apague a lousa no sentido de cima para baixo e quando possível solicite a ajuda dos alunos. Não bata o apagador para limpá-lo.

13. Como silenciar os alunos?

Quando os alunos estiverem fazendo muito barulho o ideal é que o professor não tente concorrer falando mais alto do que eles, o que pode gerar mais agitação na classe. Estratégias como bater palmas, estalar os dedos, bater na mesa ou até reduzir a intensidade da voz podem ser eficazes e diminuem o desgaste vocal. Ficar parado olhando firmemente para os alunos também pode ser um sinal de pedido de silêncio.

14. Como me posicionar para falar em sala de aula?

Procure falar sempre de frente para os alunos, olhando para todos, de modo alternado. Mude periodicamente sua posição, mas evite ficar andando de um lado para o outro, repetidamente. Dar explicações enquanto se escreve na lousa exige mais da voz, pois se perde o contato visual e a direção da projeção vocal para sala de aula. Use gestos expressivos para enfatizar certas idéias e ilustrar o significado do que você fala.

15. O ar condicionado pode prejudicar a voz?

Sim, algumas pessoas são muito sensíveis e rapidamente sentem a garganta ressecada e a voz alterada nesses ambientes. Um aspecto importante é a limpeza da máquina e dos filtros do aparelho. O ar condicionado esfria o ambiente e retira a umidade do ar, o que é o motivo principal da sensação de secura. Se você trabalha em ambientes climatizados, aumente a ingestão de água, tomando alguns goles ao longo do dia.

16. O ventilador pode atrapalhar a voz?

Alguns ventiladores fazem muito ruído na sala de aula, o que é uma competição sonora adicional para o professor. Além disso, o próprio vento pode atuar negativamente como fator de ressecamento do trato vocal. Nesse caso desligue-o no período de maior uso vocal e verifique a possibilidade de conserto das pás ou do motor, ou até mesmo a substituição por um aparelho menos ruidoso. Tome água para controlar o ressecamento do trato vocal.

17. O que posso fazer na presença de ruído externo?

Analise o ambiente e veja o que pode diminuir o ruído. Por exemplo, fechar janelas e portas nos períodos de aula expositiva é bastante efetivo. Mudar a disposição dos alunos na sala para ficar mais próximo deles também ajuda a poupar a voz e facilita a transmissão da mensagem. Se possível, use um microfone.

18. Como posso diminuir o desgaste vocal quando leciono em ambiente aberto?

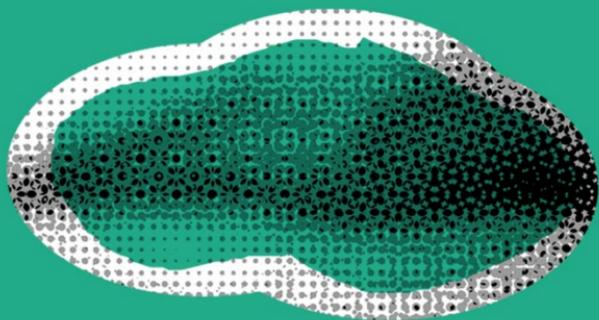
Nas explicações longas reúna os alunos, aproxime-se deles para falar, use microfone e recursos como bater palmas, apitar ou até mesmo um megafone para chamar atenção, se estiver em excursões, ensaios de festividades ou nas quadras de educação física.

19. Quais os cuidados devo tomar na sala dos professores para preservar a voz?

Os intervalos são uma boa oportunidade para você descansar a voz. Ao encontrar seus colegas na sala dos professores tente não conversar em excesso e controle a intensidade de sua voz. Lembre-se que esse ambiente também pode ser ruidoso e com muita competição vocal. Muitos professores aproveitam a hora de descanso para fumar, o que pode deixar o ambiente poluído. Solicite as divisões fumantes e não-fumantes e, de preferência, contribua para que não se permita fumar em ambientes fechados.

20. Como repreender um comportamento inadequado dos alunos sem gritar?

No caso de conversas paralelas, peça silêncio com uma voz mais grave e firme, mas não tente falar mais alto que eles. A energia vocal das crianças e dos adolescentes geralmente é enorme e deve ser positivamente canalizada para a interação e a aprendizagem.



onde buscar
orientações

Programa de Saúde Vocal do SINPRO-SP

Em funcionamento há mais de cinco anos, o Programa de Saúde Vocal do SINPRO-SP se consolida como um serviço de prevenção e de cuidados com o principal instrumento de trabalho dos professores: a voz.

Além de avaliações, orientações e aprimoramento vocal, o programa oferece terapia fonoaudiológica gratuita aos sócios, em parceria com o Centro de Estudos da Voz (CEV). O objetivo essencial, no entanto, é o trabalho preventivo.

O professor interessado em utilizar o programa deve marcar a primeira avaliação com a fonoaudióloga Fabiana Zambon que irá avaliar a qualidade vocal e aspectos variados da comunicação, realizando os encaminhamentos necessários. O professor receberá também orientações sobre cuidados básicos para manter o bem-estar vocal e aprenderá quais os exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal mais indicados para seu estilo de comunicação e suas necessidades em sala de aula. O agendamento da avaliação deve ser feito pelo telefone 5080-5988 ou e-mail voz@sinprosp.org.br.

Consulte o site www.sinprosp.org.br para saber os dias e horários de atendimento.

Sinpro-SP

Rua Borges Lagoa, 208 – Vila Clementino

São Paulo, SP – 04038-000

Telefone: (11) 5080-5088

Centro de Estudos da Voz - CEV

O CEV é uma instituição privada de ensino, pesquisa e treinamento na área da comunicação humana, com 25 anos no mercado, que mantém o Curso de Especialização em Voz – CECEV, além de outros cursos para educação continuada do fonoaudiólogo e do público leigo. A coordenação e direção geral da instituição está a cargo da Profa Dra. Mara Behlau, fonoaudióloga e consultora em comunicação humana. A primeira turma do CECEV ocorreu em 1993, com alunos que hoje são mestres e doutores, coordenadores de cursos de graduação e pós-graduação, pareceristas e professores da instituição. O CEV conquistou 13 prêmios científicos e é reconhecido no

Brasil e no exterior. Das publicações organizadas por esse centro, merecem destaque a obra técnica “Voz. O livro do especialista” (Mara Behlau, organizadora, Rio de Janeiro, Editora Revinter, volumes I e II, 2001 e 2005) e o livro especialmente escrito para os professores “A voz que ensina. Comunicação oral em sala de aula” (Mara Behlau, Maria Lúcia Dragone e Lúcia Nagano, Rio de Janeiro, Editora Revinter, 2004). O CEV também desenvolve consultorias na área de comunicação humana nas empresas, com o objetivo de otimizar a competência comunicativa individual e nas equipes de trabalho.

Consulte o site www.cevfono.com

CEV

Rua Machado Bittencourt, 361 – Vila Mariana

São Paulo, SP – 04044-001

Telefone: (11) 5575-1710

Centros de Referência em Voz

Clínica de fonoaudiologia da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo

Rua Jaguaribe, 355 - Santa Cecília – São Paulo, SP – 01224-001

Tel.: (11) 2176-7000

Clínica de fonoaudiologia do Centro Universitário São Camilo

Av. Nazaré, 1.501 – Ipiranga – São Paulo, SP – 04263-200

Tels.: (11) 6169-4082 e (11) 6169-4083

Derdic – Divisão de Reabilitação dos Distúrbios da Comunicação da PUC-SP

Rua Dra. Neyde Aparecida Sollitto, 435 – Vila Clementino –

São Paulo, SP – 04022-040

Tel.: (11) 5549-9488

www.derdic.pucsp.br

Setor de Laringologia e Voz da Unifesp

Rua dos Otonis, 700 - Vila Clementino – São Paulo, SP – 04025-002

Tel.: (11) 5573-2740

Bem-estar vocal – uma nova perspectiva de cuidar da voz
é uma publicação do Sindicato dos Professores de São Paulo
(SINPRO-SP) em parceria com o Centro de Estudos da Voz (CEV).

Autoras: Fabiana Zambon e Mara Behlau

1ª edição

impresso na primavera de 2006 em papel reciclado

Tiragem: 15 mil exemplares

A reprodução total ou parcial deste material só poderá ser feita mediante
expressa autorização do Sindicato dos Professores de São Paulo.

Bem-estar vocal Uma nova perspectiva de cuidar da voz

O presente guia, elaborado pelas especialistas no assunto, Fga. Fabiana Zambon e a Fga. Dra. Mara Behlau, reúne as sessenta dúvidas mais importantes do dia-a-dia do professor.

Dentro do projeto do SINPRO-SP de contribuir para a redução dos problemas de voz dos docentes, esta publicação se destaca como uma leitura interessante, simples e atraente, dividida em três grandes capítulos que exploram as principais questões da produção da voz propriamente dita e suas relações com o corpo e ambiente.

Bom aprendizado, professor!



Rua Borges Lagoa, 208 – Vila Clementino
São Paulo, SP – 04038-000
Telefone: (11) 5080-5988 Fax: (11) 5080-5985
voz@sinprosp.org.br

www.sinprosp.org.br



Rua Machado Bittencourt, 361 – Vila Mariana
São Paulo, SP – 04044-001
Telefax: (11) 5575-1710
cevfono@uol.com.br

www.cevfono.com