

A
VOZ
DO
PRO
FES
SOR

ASPECTOS DO SOFRIMENTO
VOCAL PROFISSIONAL

Fabiana Zambon

Fonoaudióloga Especialista em Voz

Mestranda em Distúrbios da Comunicação Humana pela UNIFESP-EPM

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, EUA

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

A VOZ DO PROFESSOR

ASPECTOS DO SOFRIMENTO VOCAL PROFISSIONAL

Dizer que os professores sofrem com problemas de voz não é propriamente uma novidade. Parece haver um consenso na sociedade de que essa categoria profissional está mais vulnerável a distúrbios no que diz respeito à saúde vocal. Ficar rouco por um período soa, até para os próprios docentes, como algo corriqueiro, decorrente de sua rotina de trabalho.

Essa aceitação do fato como se fosse algo natural mostra a falta de informação sobre como a voz dos professores é afetada e sobre como os problemas poderiam ser minimizados ou até evitados, caso esses profissionais tivessem acesso a políticas preventivas, seja na esfera pública ou privada.

A realidade mostra que há muito a ser feito quando o assunto é a da voz do professor: estudos que deem base científica para o desenvolvimento de projetos e criação de programas que forneçam orientação e terapia, quando necessário. Evidentemente, já existem várias iniciativas nesses caminhos – o Programa de Saúde Vocal do SINPRO-SP é uma delas –, mas para melhorias mais profundas e duradouras é preciso avançar mais.

Será que, de fato, os professores sofrem mais com problemas de voz quando se faz a comparação com profissionais de outras áreas? Para construir soluções que garantam a proteção do professor respostas para perguntas como essa precisariam ser respondidas.

Foi com tal objetivo que o SINPRO-SP e o Centro de Estudos da Voz (CEV) se empenharam em um estudo que envolveu mais de

30 fonoaudiólogos de todo o país. *O Panorama epidemiológico sobre a voz do professor no Brasil* reproduz pesquisa desenvolvida na Universidade de Utah, nos Estados Unidos, com o propósito de verificar a prevalência de problemas de voz no público docente.

Tanto lá, como aqui, foi constatado o que o senso comum parecia já saber. Sim, os professores sofrem mais com os problemas de voz. A certeza dessa afirmação com base em um estudo de tal porte no Brasil dá subsídios importantes para desenvolvimento de políticas e ações no que diz respeito à proteção da saúde vocal dos professores. A edição que você tem agora em mãos traz as principais constatações encontradas na pesquisa (disponível na íntegra no site www.sinprosp.org.br).

O SINPRO-SP, ciente de seu papel na defesa da dignidade do trabalho docente, não poderia fechar os olhos para um problema tão latente como é a saúde vocal dos professores. Por isso, há uma década desenvolve um trabalho de caráter preventivo de referência no país.

Nosso compromisso é contribuir com soluções e sempre lutar por melhorias nas condições de saúde e trabalho dos professores.

Diretoria do SINPRO-SP

sindicato dos professores de são paulo
sinpro sp

A PESQUISA

A literatura apresenta análises diversas sobre problemas de voz do professor. Apesar da profusão de dados, um levantamento abrangente, de caráter nacional é necessário para se ter uma visão panorâmica da realidade brasileira, reduzindo-se os possíveis riscos de distorção de análises menores.

Recente recomendação da Academia Americana de Otorrinolaringologia (AAO-HNSF) destaca que um terço da população geral sofrerá um problema de voz em algum momento da vida e deixa claro que uma alteração vocal manifesta-se como um problema quando compromete a qualidade de vida do indivíduo, o que é nítido nos professores. Essa recomendação ainda destaca que a maior parte dos casos de problemas de voz na população são benignos, mas requerem diagnóstico.

Um grupo de fonoaudiólogos da Universidade de Utah realizou em 2004 uma importante pesquisa epidemiológica nos Estados Unidos que mostrou alta incidência de sinais e sintomas vocais em professores quando comparados com a população geral.* Verificou também que professores faltam mais ao trabalho devido a problemas vocais e consideram mais a necessidade de mudar de ocupação no futuro devido a um transtorno de voz.

O Centro de Estudos da Voz (CEV) e o Sindicato dos Professores de São Paulo (SINPRO-SP) reproduziram a mesma pesquisa no Brasil com o objetivo de investigar a prevalência de problemas de voz em professores, as características do aparecimento de uma disfonia e suas prováveis consequências, por meio de coleta de dados em todos os estados do Brasil. O estudo utilizou um protocolo específico desenvolvido pelos autores da pesquisa americana e testado previamente na cidade de São Paulo, para sua adequação cultural e linguística.

* A pesquisa americana foi realizada nos estados de Utah e Iowa e investigou 1243 professores e 1158 sujeitos da população geral.

Os importantes efeitos adversos de um problema de voz no desempenho profissional do professor antevêm limitações em seu futuro profissional

O questionário aplicado é composto por questões que investigam a frequência de sinais e sintomas e a relação com o uso profissional da voz, a presença de alteração vocal passada e/ou atual e o quanto essa alteração limita e/ou restringe as atividades profissionais. Com base no Censo de 2004, realizou-se cálculo estatístico para a composição da amostra dos 27 estados brasileiros e foram firmadas parcerias com fonoaudiólogos de todo o Brasil (GVP – Grupo Voz do Professor) para a aplicação deste questionário. Foram coletados dados de 3265 indivíduos, sendo 1651 professores da rede básica de ensino e 1614 sujeitos da população em geral (indivíduos de qualquer profissão, menos a de professor e que nunca tivessem lecionado), voluntários recrutados pelos colaboradores que aceitaram contribuir com essa investigação.

Foram coletados dados de 1651 professores da rede básica de ensino e 1614 pessoas da população em geral

A amostra de professores foi composta predominantemente por mulheres (79,2%) e a amostra da população em geral foi configurada para corresponder ao grupo de docentes (68,2% de mulheres). A média de idade dos professores foi 40,1 anos e da população em geral foi 37,1 anos. Professores relataram uma média maior de sintomas de problemas de voz atuais (3,7) bem como no passado (3,6), quando comparados à população em geral (1,7 no presente e 2,3 no passado). Além disso, um dado muito importante é que os professores relacionaram mais esses sintomas ao trabalho, o que quase nunca aconteceu com a população em geral. A diferença entre os dois grupos foi estatisticamente significativa para todos os sintomas no passado investigados (rouquidão, mudança ou cansaço vocal

após curto tempo de uso, problemas para cantar ou falar baixo, dificuldade para projetar a voz, dificuldade para cantar agudo, desconforto ou esforço para falar, voz monótona, garganta seca, dor na garganta, dificuldade para engolir, voz instável, tanto em manifestações atuais como passadas, com exceção de pigarro e gosto ácido e/ou amargo na boca), com maior ocorrência no grupo dos professores.

Um problema de voz reflete muito mais que uma simples dificuldade na produção do som básico para a fala, podendo chegar a interferir na própria habilidade de se comunicar, o que foi reconhecido por quase o dobro da porcentagem de professores (63,1%) quando comparado com a população em geral (35,3%). Assim, a comunicação, como um todo, dos professores com seus alunos e com seus colegas fica comprometida quando se tem um problema de voz, prejudicando seu rendimento e aumentando a insatisfação profissional. Os professores ainda relataram que questões vocais limitaram suas habilidades de realizar as tarefas de trabalho corretamente (30,3%), seis vezes mais que o grupo da população em geral (5,4%).

Um problema de voz reflete muito mais que uma simples dificuldade na produção do som básico para a fala, podendo chegar a interferir na própria habilidade de se comunicar

Professores perderam mais dias de trabalho que a população em geral, no ano anterior à pesquisa, tanto por problemas de saúde geral (13 dias), quanto por problemas vocais (4,9 dias), revelando uma importante consequência do adoecimento. Professores tiveram que mudar mais as atividades de trabalho por problemas de voz (15,7%) que a população em geral (1,6%) e cogitaram mais mudar de profissão no futuro por problemas de voz (16,7% e 0,9%). Apesar de algumas particularidades encontradas em certos estados, características regionais não mostraram interferência nos principais dados, revelando a força e a uniformidade dos resultados, em todo o Brasil.

Os professores entrevistados apresentavam uma média de 13,5 anos de atividade docente e lecionavam, em média, 6,85 horas por dia. A maior parte dos professores (86,9%) relatou que precisa falar constantemente em sua atividade de trabalho, sendo que 30,1% apontaram ainda a necessidade de usar volume alto e 10,6% reforçaram que sempre precisam cantar no trabalho. 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. Além disso, 22,9% relataram presença de circunstâncias ou características específicas do trabalho do professor que afetam diretamente a voz (salas numerosas, acústica inadequada e poeira de giz). Os problemas relatados foram claramente semelhantes em todos os estados brasileiros, com algumas características interessantes (como por exemplo: maior relato de problema vocal no sudeste e menor no sul, maior absenteísmo e número de sintomas vocais no centro-oeste, menor número de sintomas vocais no sul) que merecem uma análise detalhada, considerando variações culturais regionais, diferenças sociais e políticas educacionais.

22,9% relataram que as características do trabalho do professor afetam diretamente a voz: salas numerosas, acústica inadequada e poeira de giz

O estudo pôde concluir que professores apresentam múltiplos sinais e sintomas vocais, no presente e no passado, relacionam seus problemas ao uso da voz no trabalho e percebem que um problema de voz afeta sua eficiência na comunicação. Professores percebem, ainda, os importantes efeitos adversos de um problema de voz em seu desempenho profissional e anteveem limitações em seu futuro profissional. A situação pode ser considerada alarmante.

RESULTADOS DO LEVANTAMENTO

Apresentamos, em dez itens, os principais resultados desse levantamento, destacando os aspectos mais relevantes e que podem ser meta de melhoria na condição de bem-estar do professor.

SINAIS E SINTOMAS DE PROBLEMAS DE VOZ E SUA RELAÇÃO COM O USO PROFISSIONAL

Os sinais e sintomas de voz investigados na pesquisa foram:

- rouquidão;
- mudança ou cansaço vocal após curto tempo de uso;
- problemas para cantar ou falar baixo;
- dificuldade para projetar a voz;
- dificuldade para cantar agudo;
- desconforto ou esforço para falar;
- voz monótona;
- garganta seca;
- dor na garganta;
- dificuldade para engolir;
- pigarro;
- gosto ácido e/ou amargo na boca;
- voz instável.

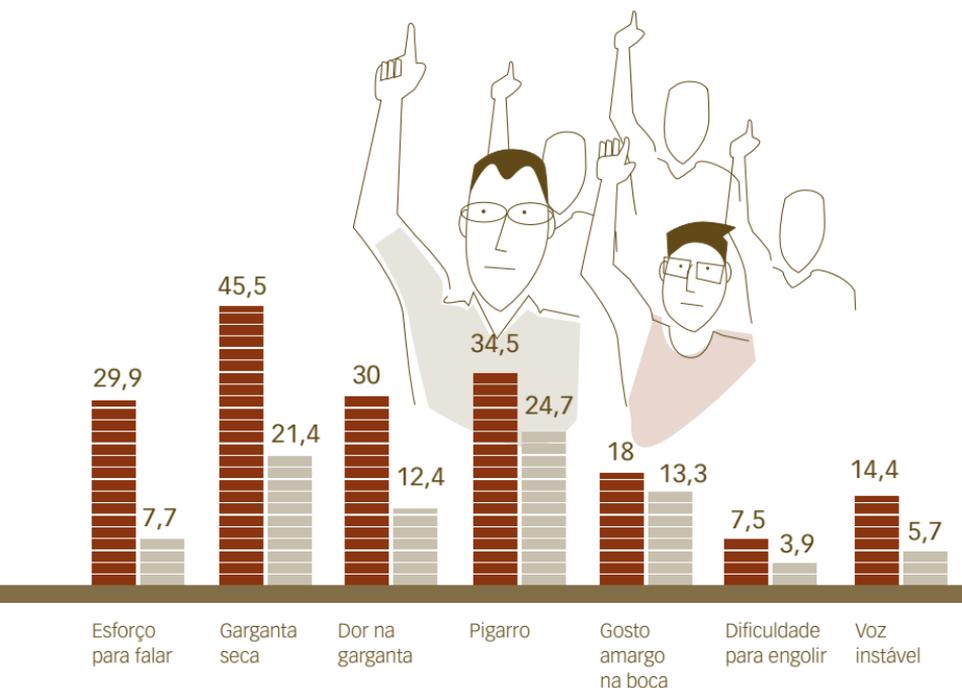
Para cada sinal e sintoma de voz os professores e a população em geral deveriam relatar se já os apresentaram no passado, se apresentam atualmente e se a presença do sintoma tinha ou não relação com o uso vocal profissional. Evidentemente, qualquer um desses sinais e sintomas vocais pode ser relatado sem que isso signifique presença de problema ou distúrbio vocal. Porém, a associação de diversos sinais e sintomas não é observada em indivíduos saudáveis e não se prolonga no tempo.

Sinais e sintomas de voz em professores e na população em geral



Professores apresentaram uma maior ocorrência de todos os sintomas vocais, com significância estatística. Além disso, 35% dos professores relataram a presença elevada de cinco ou mais sintomas vocais, ressaltando a severidade de sua condição. Apenas pigarro e gosto ácido na boca no passado não apresentaram diferença significativa entre os dois grupos estudados.

Os professores relataram uma média maior de sintomas no presente (3,7) e no passado (3,6) do que a população em geral (1,7 no presente e 2,3 no passado), mostrando de forma indireta a cronicidade desta alteração e não simplesmente uma ocorrência transitória atual. A amostra de professores associou todos os sinais e sintomas ao uso de voz em sala de aula, seja para desenvolver as tarefas de trabalho, ministrar conteúdo ou controlar a disciplina dos alunos, o que só aconteceu eventualmente para a população em geral, reforçando a natureza ocupacional dos problemas dos docentes. Dos sintomas investigados, seis foram relacionados ao trabalho por mais de 80% dos professores: cansaço vocal (92,8%), desconforto para falar (90,4%), esforço



para falar (89,2%), garganta seca (83,4%), dificuldade para projetar a voz (82,8%) e rouquidão (82,2%). O fato reforça o quanto essa condição é comum aos professores, a ponto de distorcer sua interpretação e fazer com que muitos docentes atribuam esses sinais e sintomas vocais como parte integrante da caracterização profissional. Comentários como “sou rouco porque sou professor”, “minha voz é diferente do que era antes de eu dar aula” e “minha voz fica melhor nas férias” são usuais nos relatos clínicos dessa categoria.

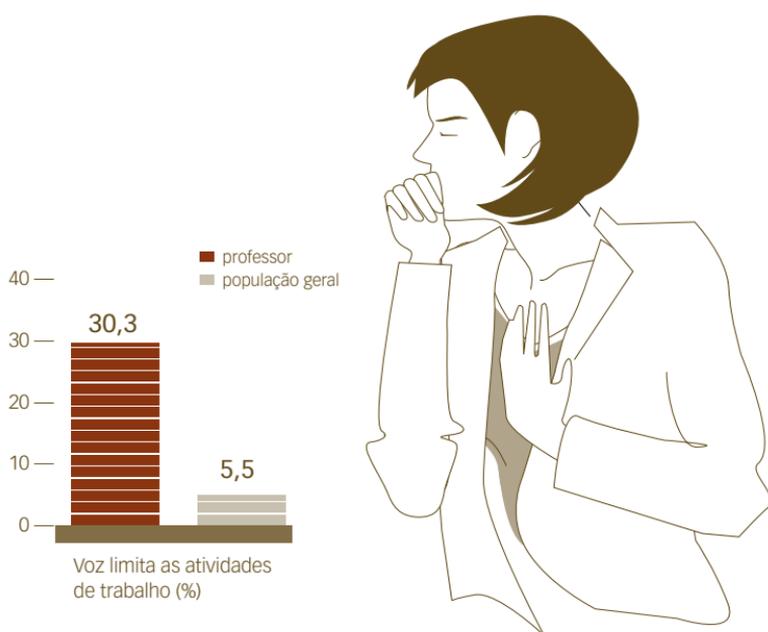
Na pesquisa norte-americana, na qual o levantamento brasileiro se baseou, professores também apresentaram mais sinais e sintomas em relação ao grupo controle. Porém, na realidade nacional, todos os sinais e sintomas tiveram maior ocorrência em professores, podendo sugerir que o problema é ainda mais abrangente em nosso país, por fatores difíceis de serem determinados, mas que provavelmente envolvem as dificuldades de acesso imediato aos serviços de saúde e a necessidade de continuar nas atividades profissionais mesmo com um problema de voz evidente.

LIMITAÇÃO OU RESTRIÇÃO DE ATIVIDADES DE TRABALHO

Um número expressivo de professores considera que sua voz limita sua habilidade de realizar as tarefas de trabalho corretamente (30,3%), o que foi seis vezes menos relatado pelo grupo da população em geral (5,5%). As limitações são variadas e incluem: falar menos do que gostaria, dar atividades para os alunos desenvolverem a fim de poupar a voz, ser menos expressivo na comunicação para descansar e restringir sua participação em eventos extraclasse. Esse dado sugere que o professor com uma alteração vocal, adapta sua aula para conseguir trabalhar com a alteração de voz. Evidentemente, essa necessidade de desenvolver estratégias alternativas pode ser preocupação constante e pode aumentar os níveis de estresse, deixando o organismo ainda mais susceptível a distúrbios gerais.

Pôde-se observar que os sintomas rouquidão, cansaço vocal, dificuldade para projetar a voz, desconforto vocal, voz monótona, esforço para falar, garganta seca, gosto ácido ou amargo na boca e dificuldade para engolir, foram os que mais contribuíram

Limitação nas atividades de trabalho por um problema de voz, em professores e na população geral



para a percepção dos professores de que suas atribuições profissionais não puderam ser desenvolvidas como ele gostaria. A relação desses sintomas com limitações no trabalho foi maior para o grupo de professores, em todos os níveis de ensino investigados.

ABSENTEÍSMO, ALTERAÇÕES VOCAIS E MUDANÇA DE ATIVIDADES PROFISSIONAIS

Professores informam ter perdido mais dias de trabalho no passado por problemas de saúde em geral (13 dias para professores e 8,8 dias para população em geral) e também de voz (média de 5 dias para professores e menos de 1 dia para população em geral), o que expõe o problema do absenteísmo, trazendo prejuízos econômicos para o país, além de todas as consequências sócioemocionais da interrupção do trabalho, tanto para o professor, como para o aluno. No estudo norte-americano, professores também deixaram mais de trabalhar por problemas de voz (2,9% perderam mais de 5 dias) que a população em geral (1,3% perderam mais de 5 dias), o que pode indicar a natureza mundial deste problema.

Professores relataram mais que o grupo da população em geral que tiveram que mudar a ocupação ou atividade de trabalho no passado devido a uma alteração de voz (15,7% professores mudaram e apenas 1,6% da população em geral mudou). O desenvolvimento de estratégias alternativas pode ser fator de estresse e prejudicar o próprio desenvolvimento do ano letivo. Os professores seguem trabalhando com problemas de voz e buscam soluções paliativas para reduzir seu sofrimento como uso de vídeos, seminários de alunos e outras atividades com maior participação da classe, em vez de uma aula expositiva. Tal aspecto foi muito evidente na população de professores brasileiros e não apareceu no levantamento americano, talvez indicando a flexibilidade e resiliência que caracterizam a cultura brasileira ou também a necessidade de manter-se empregado e as dificuldades de acesso aos serviços de saúde.

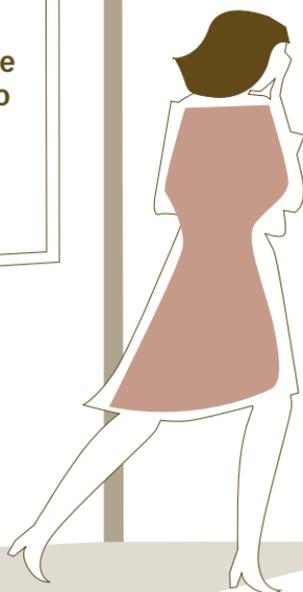
Necessidade de modificar a forma de trabalho em virtude de um problema de voz, em professores e na população em geral



NECESSIDADE DE MUDANÇA FUTURA DE OCUPAÇÃO

Professores consideram mais a necessidade de mudar de ocupação no futuro, por causa da voz (16,7%). Apenas 2,7% de professores norte-americanos consideraram essa hipótese, mostrando a gravidade da perspectiva futura do docente brasileiro, que antevê a necessidade de mudança profissional oito vezes mais que seus colegas americanos. Pensar na necessidade de mudar de profissão frustra a realização de um desejo vocacional e pode ser motivo de estresse adicional. Ser professor é visto por muitos indivíduos como a realização de uma vocação manifestada precocemente na vida, trazendo contentamento pessoal ao desenvolver a atividade docente, além da certeza de contribuir com a sociedade na formação das novas gerações. Um aspecto interessante é que a população americana em geral (0,8%) anteviu a necessidade de mudar de profissão em uma porcentagem muito semelhante à brasileira (0,9%), reforçando o valor desse dado para o professor.

Estimativa da necessidade de mudar de profissão no futuro em virtude de um problema de voz, em professores e na população em geral



COMPORTAMENTOS RELACIONADOS À SAÚDE

Apesar de todo o estresse relatado e da grande quantidade de sinais e sintomas vocais, professores não usam mais medicamentos que a população em geral, o que é um aspecto positivo quanto aos cuidados da saúde. Além disso, o relato do uso de cigarro foi muito baixo e praticamente desprezível nos dois grupos no momento presente, embora muitos dos indivíduos dos dois grupos tenham relatado fumar no passado. Provavelmente as campanhas de conscientização contra o cigarro e as novas leis antifumo podem ter contribuído para a redução desse hábito negativo.

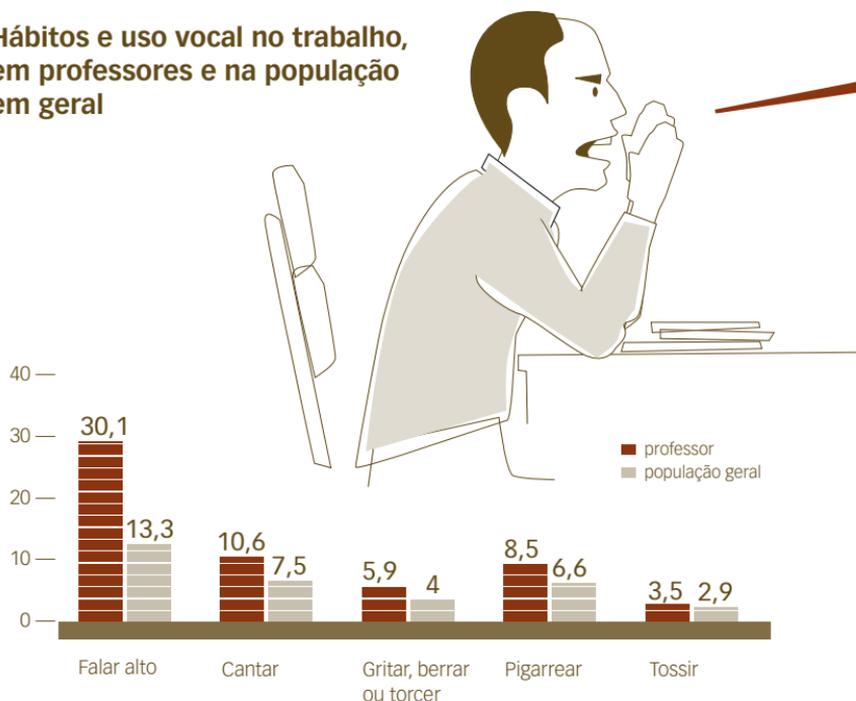
Quanto ao consumo de álcool, 26% dos professores relataram uso eventual de uma ou mais doses por semana, em porcentagem estatisticamente menor que a população em geral (37,4%).

HÁBITOS VOCAIS

A análise dos hábitos vocais é bastante interessante e revela alguns aspectos característicos da comunicação do professor com seus alunos.

Mais que o dobro do que a população geral, professores relataram que têm que falar alto (13,3% verso 30,1%) tanto como ajuste de fala profissional como, provavelmente, em decorrência da presença de ruído ambiental elevado, pobre condição acústica na sala de aula e classes numerosas de alunos. A necessidade de cantar, mais focalizada nos professores de educação infantil, aparece em maior porcentagem que em não professores (10,6% verso 7,5%), sendo que muitas vezes o docente não possui treinamento adequado para a voz cantada, podendo adicionar maior sobrecarga vocal. Manifestações vocais expressivas, como gritar, berrar e torcer em atividades competitivas, que são reconhecidamente causa de fonotrauma

Hábitos e uso vocal no trabalho, em professores e na população em geral

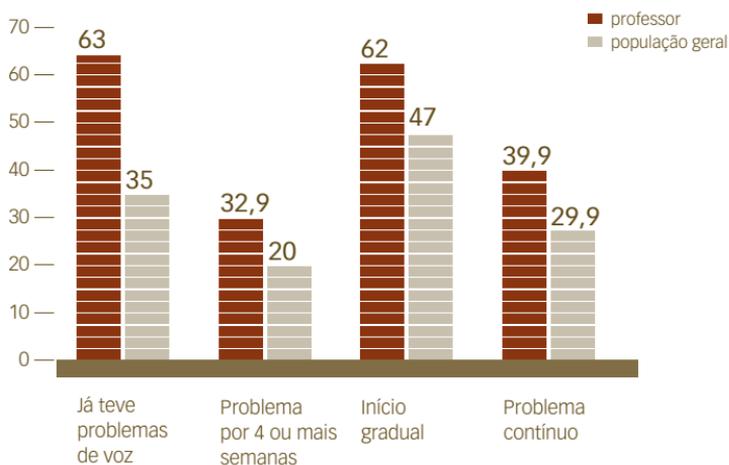


e podem favorecer o aparecimento de lesões laringeas (como os nódulos – “calos nas cordas vocais”), foram mais relatadas por professores que por não professores (5,9% verso 4,0%). Professores também apresentam pigarro (8,5% verso 6,6%) e tosse (3,5% e 2,9%) mais frequentes que não professores, revelando a presença de sensações desagradáveis no trato vocal que podem ser reflexo do problema de voz e também contribuir para a piora deste, já que o próprio ato de pigarrear e tossir pode lesar os tecidos da laringe.

PRESENÇA DE ALTERAÇÕES VOCAIS

Neste estudo, foi considerado como alteração vocal qualquer momento que a voz não funciona, não atua ou não soa como deveria, de modo a interferir na comunicação. Os professores relataram mais problemas de voz (63%) do que a população em geral (35%), com duração de quatro semanas ou mais (32,9% verso 20%) e com início gradual (62% verso 47%). Entre os

Relato de alteração vocal em professores e na população em geral

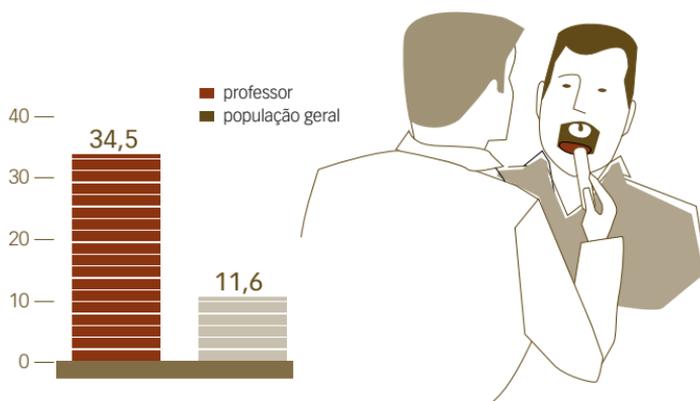


professores que já tiveram problemas de voz, 39,9% caracterizaram seu problema de voz como contínuo (verso 29,9% da população em geral), ou seja problemas de voz em professores são de natureza recorrente, o que indica que esses profissionais apresentam mais alterações de voz e continuam apresentando no decorrer de sua vida profissional. Outra questão importante é que alterações de voz acontecem nos professores de forma gradual, o que pode indicar que por falta de informação e treinamento vocal adequado, o problema vai aumentando no decorrer da sua carreira.

BUSCA POR AUXÍLIO PROFISSIONAL

Os professores buscaram três vezes mais ajuda profissional por causa de problemas de voz (otorrinolaringologista e/ou fonoaudiólogo) que a população em geral (34,5% verso 11,6%). Quando questionados sobre procurar profissionais para melhorar a voz, os professores também relataram mais esta prática do que a população em geral (34,3% verso 11,5%). Entre as pessoas que responderam procurar profissionais para melhorar a voz, os mais citados foram: médicos (citado por 30,1% dos professores e 7,5% da população em geral), fonoaudiólogos (21,1% dos professores e 6,8% da população em geral), professores de canto (1,8% dos professores e 1,4% da população em geral) e algum outro profissional (0,8% dos professores e 0,2% da população em geral).

Busca por médico otorrinolaringologista ou fonoaudiólogo devido a problema de voz

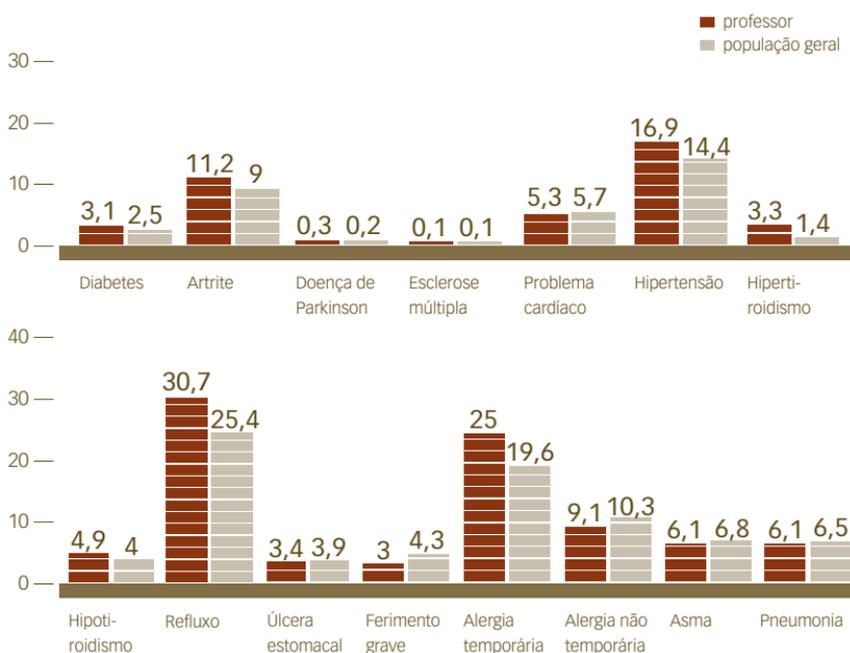


CONDIÇÕES MÉDICAS EM GERAL

As condições médicas investigadas na pesquisa foram: diabetes, artrite, doença de Parkinson, esclerose múltipla, doenças do coração, hipertensão, problemas de tireóide (hipertireoidismo e hipotireoidismo), refluxo (queimação, gosto ácido, soluço), úlcera estomacal ou duodenal, algum ferimento grave, alergias respiratórias, asma, pneumonia, doença autoimune, doença neurológica, ferimento grave na nuca ou pescoço, qualquer tipo de câncer. Dessas condições, as que os professores tiveram maior relato que a população em geral foram hipertireoidismo (3,3% versus 1,4%), refluxo (30,7% versus 25,4%) e alergias respiratórias (25% versus 19,6%). Professores também relataram mais episódios de sinusite (40,5% versus 29%) e laringite (40,9% versus 36,4%) do que a população em geral.

Para o uso vocal profissional, professores precisam usar uma voz projetada e “equilibrada”, o que é difícil na presença de uma alteração em vias aéreas superiores, fato que pode contribuir para o aumento do desgaste vocal.

Condições médicas em professores e na população em geral



A DEMANDA VOCAL DO PROFESSOR

Os professores entrevistados apresentaram uma média de 13,5 anos de atividade docente, o que mostra que a maior parte dos profissionais investigados já tinha um tempo considerável de vida profissional e, portanto, os sinais e sintomas vocais não podem ser relacionados ao período inicial de aprendizado de comunicação oral em sala de aula, momento de adaptação vocal ao uso profissional da voz.

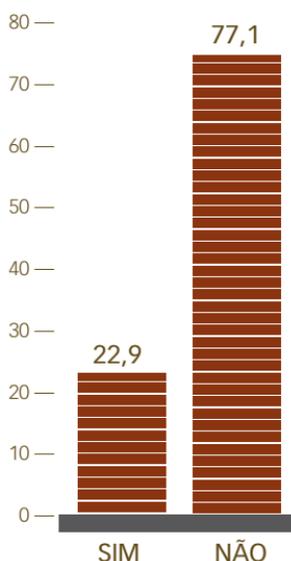
Em relação à carga horária diária de trabalho, os professores desta pesquisa lecionam uma média de 6,85 horas por dia, o que não configura um número de horas abusivo.

Para a investigação das características de uso vocal no trabalho, o professor tinha que dizer a intensidade com que ele fazia cada atividade: falar; falar calmamente; falar alto; gritar; berrar; torcer; pigarrear; gargalhar; tossir. Para cada atividade, o professor tinha a opção de responder: sempre, frequentemente, ocasionalmente, raramente e nunca. Um alto número de professores (86,9%) relatou que fala sempre no trabalho e que sempre fala alto (30,1%). Além disso, 10,6% dos professores relataram sempre

Presença de circunstâncias ou características de trabalho que afetam a voz do professor



professor



precisar cantar no trabalho. Os professores foram também questionados se apresentam alguma circunstância ou característica de trabalho que afeta a voz, sendo que 22,9% disseram que sim. As características mais citadas foram: pó de giz, número de alunos por sala de aula e ruído ambiental, aspectos já conhecidos e geralmente identificados na rotina do professor.

Esses dados mostram que embora o professor não apresente uma carga horária diária abusiva, ele é submetido a uma demanda vocal intensa e, na maior parte das vezes, em um ambiente desfavorável, o que pode tornar o uso vocal no trabalho ainda mais desgastante.

COMENTÁRIOS CONCLUSIVOS

A seriedade dos problemas de voz do professor, vivenciada diariamente nos serviços de atendimento fonoaudiológico e nas clínicas particulares, é revelada em números expressivos nesse importante levantamento de caráter nacional. Fica evidente que professores brasileiros apresentam múltiplos sinais e sintomas vocais, relacionando-os ao uso da voz no trabalho e percebem os importantes efeitos adversos de um problema de voz em seu desempenho profissional. Professores também anteveem limitações em seu futuro profissional, considerando inclusive a possibilidade de mudança de profissão.

Ações efetivas de prevenção e intervenção precisam continuar sendo estudadas e aplicadas nessa categoria profissional.

PARA SABER MAIS

Para mais informações sobre a voz do professor, você pode consultar os textos e links abaixo

Livros

1. Behlau M, Dragone ML, Nagano L. A voz que ensina: o professor e a comunicação oral em sala de aula. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.
2. Behlau M, Pontes P. Higiene vocal: cuidando da voz. Rio de Janeiro: Revinter, 2009.
3. Ferreira LP, Costa H. Voz ativa: falando sobre o profissional da voz. São Paulo: Roca, 2000.
4. Colton RH, Casper JK. Compreendendo os problemas de voz: uma perspectiva fisiológica ao diagnóstico e ao tratamento. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.
5. Martin S, Darnley L. The teaching voice. Singular Publishing Group, INC, London, 1996.

Textos em português

1. Zambon F, Behlau M, Roy N. Considerações preliminares sobre um levantamento epidemiológico brasileiro de distúrbios vocais em professores. XI Simpósio Internacional do CEV; 2006. São Paulo [Apostilado do Simpósio – A Fonoaudiologia brasileira e a voz do professor].
2. Dragone ML, Behlau M. A Fonoaudiologia Brasileira e a Voz do Professores: olhares científicos no decorrer do tempo. Fonoaudiologia Brasil. 2006; 4:6-8.
3. Dragone MLS, Ferreira LP, Giannini SPP, Simões-Zenari M, Vieria VP, Behlau M, Voz do professor: uma revisão de 15 anos de contribuição fonoaudiológica. Rev. Soc. Bras. Fonoaudiol. 2010; 15 (2): 289 - 96.
4. Marçal CCB, Peres MA, Blank VL. Alteração vocal auto-referida em professores do ensino fundamental da rede municipal de Florianópolis: prevalência e fatores associados ao trabalho. [Dissertação]. Florianópolis; Universidade Federal de Santa Catarina, 2009.
5. Giannini SPP. Distúrbio de voz relacionado ao trabalho: um estudo caso-controle. [Dissertação de Doutorado]. São Paulo; Universidade de São Paulo, 2010.

Textos em inglês

1. Roy N, Merrill RM, Thibeaults S, Gray SD, Smith EM. Voice disorders in teachers and the general population: effects on work performance, attendance, and future career choices. J Speech Lang Hear Res 2004 47: 542-52.
2. Roy N, Merrill RM, Thibeaults S, Parsa R, Gray SD, Smith EM. Prevalence of voice disorders in teachers in the general Population. J Speech Lang Hear Res 2004 47: 281-293.
3. Mattiske JA, Oates JM, Greenwood KM. Vocal problems among teachers: a review of prevalence, causes, prevention and treatment. J Voice. 1998 12 (4): 489-499.
4. Simberg S, Sala E, Vehmas K, Laine A. Changes in the prevalence of vocal symptoms among teachers during twelve-year period. J Voice 2005; 19(1): 95-102.

Links

Guia

Bem-estar vocal: uma nova perspectiva de cuidar da voz
www.sinprosp.org.br/arquivos/sausedoprofessor/bem_estar_vocal.pdf

Vídeo

O que é bom para o dono é bom para a voz
<http://www.sinprosp.org.br/voz.asp>

Levantamento da Sociedade Brasileira de fonoaudiologia sobre voz do professor

http://www.sbfa.org.br/portal/pg.php?id=depto_motricidade&ttpg_comissao=VOZ&tpc=cinza&ttpg=

ONDE BUSCAR ORIENTAÇÕES

Programa de Saúde Vocal SINPRO-SP

Em funcionamento há quase 10 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 e pertence ao Instituto Superior de Ensino em Comunicação – ISEC. Com quase 30 anos no mercado, 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 15 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

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) 5908-8017

www.derdic.pucsp.br

Setor de Laringe e Voz da Unifesp

Rua Pedro de Toledo, 947 - Vila Clementino - São Paulo, SP - 04025-002

Tel: (11) 5573-2740

A voz do professor – aspectos do sofrimento vocal profissional é uma publicação do Sindicato dos Professores de São Paulo (SINPRO-SP) em parceria com o Centro de Estudos da Voz (CEV) que foi baseada na pesquisa *Panorama epidemiológico sobre a voz do professor no Brasil*, de autoria de Mara Behlau, Fabiana Zambon, Ana Cláudia Guerrieri, Nelson Roy e Grupo Voz Professor (GVP)*, apresentada no 17^a Congresso Brasileiro de Fonoaudiologia e 1^o Congresso Ibero-Americano de Fonoaudiologia, Salvador, 2009. A pesquisa está disponível no site da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia www.sbfa.org.br e no site do SINPRO-SP www.sinprosp.org.br

*Grupo Voz do Professor:

- Alessandra Auađ
- Ana Cristina Bigois
- Aline Gonsalves
- Ana Paula Gomes de Mattos
- Ana Carolina Osório
- Adriana Ricarte
- Adriana Turczinski
- Carla Andrade
- Carolina Fiorin Anhoque
- Dianete Valle Gomes
- Daniele Becker legli
- Denise Gewehr de Andrade
- Eda Mariza Franco da Costa
- Eduardo Magalhães
- Gisele Lopes
- Hyeda Querino
- Janaína Machado
- Leilane Lima Sena de Andrade
- Márcia Salomão
- Marília Sampaio
- Maria Lúcia Torres
- Mariana Pellegrino
- Méssia Padua Almeida Bandeira
- Maria Carolina Netto de Mendonça Paes
- Michelle Guimarães
- Neuza Josina Sales
- Patrícia Balata
- Patrícia da Silva Serrão
- Rosiani Cristina Beleze Martha
- Sílvia Lemos
- Sílvia Rotondo
- Viviane Perillo

Autoras: Fabiana Zambon e Mara Behlau

1^a edição

impresso em papel OffSet certificado [capa 180 g/m² e miolo 90 g/m²]

Tiragem: 4.000 exemplares

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



"O livreto A Voz do Professor foi impresso com papel certificado FSC, garantia de manejo florestal responsável"

sindicato dos professores de são paulo
Sinpro sp

Rua Borges Lagoa, 208 – Vila Clementino

São Paulo, SP – 04038-000

Tel.: (11) 5080-5088 Fax: (11) 5080-5985

voz@sinprosp.org.br

www.sinprosp.org.br

CEV

Rua Machado Bittencourt, 361 – Vila Mariana

São Paulo, SP – 04044-001

Telefax: (11) 5575-1710

cevfono@uol.com.br

www.cevfono.com