

Programa cuidando do mestre: a percepção dos professores da rede pública do município de Sobral-CE

Program taking care of the master: the perception of teachers of the public network in the municipality of Sobral-CE

Programa cuidando del maestro: la percepción de los profesores de la red pública del municipio de Sobral-CE

Recebido: 10/03/2022 | Revisado: 17/03/2022 | Aceito: 25/03/2022 | Publicado: 31/03/2022

Edine Dias Pimentel Gomes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5990-6358>
Universidade Estadual do Ceará, Brasil
E-mail: edinemc@hotmail.com

Maria do Socorro de Sousa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1009-0973>
Universidade Estadual do Ceará, Brasil
E-mail: sousams3@gmail.com

Maria Petrília Rocha Fernandes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9965-639X>
Universidade Estadual do Ceará, Brasil
E-mail: petrilia@hotmail.com

Karlla da Conceição Bezerra Brito Veras

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7464-1992>
Universidade Estadual do Ceará, Brasil
E-mail: karlla_veras@hotmail.com

Francisca Emanuelle Sales Eugênio Bezerra

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9280-4783>
Faculdade Alencarina de Sobral, Brasil
E-mail: manusales_@hotmail.com

Nayara Machado Melo Ponte

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2703-8984>
Centro Universitário Inta, Brasil
E-mail: nayarameloporte@hotmail.com

Cynira Kezia Rodrigues Ponte Sampaio

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6270-1959>
Centro Universitário Inta, Brasil
E-mail: profacynirasampaio@fied.edu.br

Francisca Alanny Rocha Aguiar

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6281-4523>
Centro Universitário Inta, Brasil
E-mail: alannyrocha2009@hotmail.com

Resumo

A saúde vocal é considerada um fator importante na saúde e qualidade de vida dos profissionais docentes que utilizam a voz como instrumento de trabalho, as ações educativas permitem fortalecer a promoção da saúde, apontando sempre os aspectos preventivos para uma boa qualidade vocal. Nesta perspectiva, este estudo teve como objetivo analisar a percepção dos professores acerca do Programa Cuidando do Mestre desenvolvido nas escolas municipais de Sobral-CE. Utilizou-se da pesquisa qualitativa como abordagem mais adequada, e como caminho metodológico a pesquisa-ação. O universo da pesquisa foi composto por 8 professores em exercício, efetivos, no Sistema Público Municipal de Ensino de Sobral, que participaram de todas as oficinas do Programa Cuidando do Mestre. Os dados foram obtidos, através da entrevista semi-estruturada realizada com os professores participantes da pesquisa e a análise do conteúdo ancorou-se, na análise temática. Os resultados confirmaram que, o Programa Cuidando do Mestre, possibilitou grandes mudanças na percepção dos professores acerca da saúde vocal. Portanto, é imprescindível a implantação de cursos, palestras, oficinas, consultorias com o objetivo de desenvolver o conhecimento vocal do professor como requisito para sua saúde.

Palavras-chave: Ensino; Professor; Saúde; Voz.

Abstract

Vocal health is considered an important factor in the health and quality of life of teaching professionals who use the voice as a work tool. Educational actions allow strengthening health promotion, always highlighting preventive

aspects for good vocal quality. In this perspective, this study was aimed at analyzing the perception of teachers about the Program Taking care of the Master, developed in municipal schools in Sobral-CE. Qualitative research was used as the most appropriate approach, and action research as a methodological path. The research universe consisted of eight permanent active teachers in the Municipal Public Teaching System of Sobral, who participated in all the workshops of the program Taking care of the Master. The data were obtained through semi-structured interviews conducted with the teachers participating in the research, and the content analysis was anchored in the thematic analysis. The results confirmed that the program Taking care of the Master enabled major changes in the perception of teachers about vocal health. Therefore, it is essential to implement courses, lectures and workshops, consultations with the aim of developing the vocal knowledge of the teacher as a requirement for his/her health.

Keywords: Teaching; Teacher; Health; Voice.

Resumen

La salud vocal es considerada un factor importante en la salud y calidad de vida de los profesionales docentes que utilizan la voz como herramienta de trabajo. Las acciones educativas permiten fortalecer la promoción de la salud, señalando siempre los aspectos preventivos para una buena calidad vocal. En esa perspectiva, este estudio tuvo como objetivo analizar la percepción de los profesores sobre el programa Cuidando del Maestro, desarrollado en las escuelas municipales de Sobral-CE. Se utilizó la investigación cualitativa como el enfoque más adecuado, y la investigación acción como camino metodológico. El universo de la investigación estuvo compuesto por ocho profesores permanentes actuantes en el Sistema de Enseñanza Pública Municipal de Sobral, que participaron de todos los talleres del programa Cuidando del Maestro. Los datos fueron obtenidos mediante entrevistas semiestructuradas con los profesores participantes de la investigación, y el análisis de contenido fue anclado en el análisis temático. Los resultados confirmaron que el programa Cuidando del Maestro permitió cambios importantes en la percepción de los profesores sobre la salud vocal. Por lo tanto, es fundamental implementar cursos, charlas, talleres y consultas con el objetivo de desarrollar el conocimiento vocal del profesor como requisito para su salud.

Palabras clave: Enseñanza; Profesor; Salud; Voz.

1. Introdução

Entende-se que a voz é um instrumento utilizado por profissionais de diversas áreas do conhecimento, sendo elemento fundamental no processo de comunicação, principalmente, para quem faz uso da voz como instrumento de trabalho. Especificamente, na área da educação, os professores devem dispensar cuidados com sua voz para que possam exercer o magistério de forma plena e saudável. Desse modo, cuidar da saúde vocal do trabalhador docente permite conhecer mais de perto sua problemática e propor ações que busquem alertar para os riscos de disfonia, identificando possíveis alterações diante dos primeiros sinais/sintomas, além de permitir uma melhor qualidade de vida, bem-estar vocal e performance durante as aulas, buscando diminuir o problema e os afastamentos de suas atividades laborais. (Morais *et al.*, 2021).

Segundo Rodrigues e Baptista (2021) a relação existente entre a ocorrência de alterações vocais e a utilização profissional da voz é um problema grave e precisa ser considerado, pois, esta relação conseqüentemente resulta no impacto que a voz do professor tem na sua prática docente. Ao longo de seu exercício, os profissionais devem estar atentos aos cuidados para mantê-lo saudável, evitando desgastes e patologias que advêm do abuso e mau uso vocal, dentre os quais, a disfonia é o sintoma mais frequente.

Sabe-se que, a grande prevalência de disfonia relacionada ao trabalho, pode ser explicada por transformações no trabalho, caracterizadas pelo estabelecimento de metas, considerando apenas sua produtividade, sem levar em consideração os limites físicos e psicossociais dos trabalhadores. Há uma forte exigência de adequação dos trabalhadores às características organizacionais das empresas, com intensificação do trabalho e padronização dos procedimentos, dificultando qualquer manifestação de criatividade e flexibilidade, ausência e impossibilidade de pausas espontâneas, necessidade de permanecer em posturas inadequadas por tempo prolongado, exigência de informações específicas, necessidade de concentração para não cometer erros, além de mobiliário, equipamentos e instrumentos inadequados ao desenvolvimento da atividade. (Penteado, 2007).

Nesta perspectiva, o uso inadequado da voz no dia a dia de sala de aula pode acarretar diversos prejuízos, levando a quadro de disfonia persistente, nódulos vocais, fendas, pólipos e outras patologias que levam o profissional ao afastamento de

suas atividades (Ferreira & Silva 2002). Refletindo sob esse ponto de vista, pode-se pensar que os distúrbios de voz dos professores são consequências da ação de fatores que se encontram distribuídos em alguns elementos dessa população, sendo exemplos de fatores as condições ambientais e organizacionais em que a docência é exercida, e a falta de conhecimentos de técnicas e cuidados especiais com a saúde vocal.

A descoberta desses fatores de risco permite que se atue em prevenção e tratamento desses distúrbios, como, também, em alvos específicos, tendo como resultado um aumento na eficácia das intervenções (Provenzano & Sampaio, 2010). A prevenção dos agravos causados pelo mau uso da voz deve se dar no dia-a-dia do trabalho do professor, através de orientação fornecidas pelos profissionais de fonoaudiologia. A atuação dos profissionais de fonoaudiologia ocorre através dos processos de educação em saúde, fortalecendo, assim, as interfaces das duas áreas.

Sendo assim, com os professores, a educação em saúde, ocorre através de orientações específicas relacionadas ao bom funcionamento vocal que perpassa desde a não ingestão de alimentos até ao não uso intenso da voz; embora Penteado e Ribas (2011) afirmem que faltam pesquisas voltadas para a investigação dos processos educativos implicados nas ações de intervenção coletiva em saúde vocal docente.

Neste sentido, sabendo da importância da saúde vocal dos profissionais da educação foi implantado em parceria com o Centro de Referência em Saúde do Trabalhador- CEREST e a Escola de Formação do Magistério e Secretaria de Educação do município de Sobral-CE, o Programa Cuidando do Mestre, têm como objetivo capacitar o professor da rede municipal de ensino quanto à importância dos cuidados com a saúde vocal.

O Programa Cuidando do Mestre iniciou em setembro de 2011, abrange os professores da Educação Infantil, Ensino Fundamental e Educação de Jovens e Adultos. O programa foi criado a partir da pesquisa sobre a prevalência de disфония nos professores municipais de Sobral, que apontou como resultado, 70,9% dos professores apresentavam queixas e alterações com a voz. A pesquisa foi realizada pela pesquisadora do atual estudo, no papel de residente de fonoaudiologia da residência multiprofissional em Saúde da Família, como trabalho de conclusão do curso.

O referido programa surgiu para dar suporte a esses professores sobre como utilizar a voz como instrumento de trabalho, ensinando técnicas de aquecimento e desaquecimento vocal, buscando minimizar os agravos da voz. O programa é composto por cinco profissionais de fonoaudiologia que visitam semanalmente as escolas. Há a realização de uma triagem através do contato individual com cada docente, buscando entender as queixas e alterações da saúde de forma integral, dando um enfoque mais específico na qualidade e produção da voz. Nas visitas, são colhidas informações e elaboradas as oficinas com intuito de esclarecer as dúvidas e queixas colhidas nos encontros presenciais.

A metodologia dos encontros aconteceu de forma diversificada, através de aulas expositivas, projeção de filmes e de momentos com exercícios que trabalhem aspectos de relaxamento e de técnicas vocais. Ao longo do primeiro ano foram formados mais de quinhentos profissionais e percebeu-se o interesse em relação aos temas abordados que objetivaram a melhoria da saúde vocal. Diante do exposto, este estudo tem como objetivo analisar a percepção dos professores acerca do programa cuidando do mestre desenvolvido nas escolas municipais de Sobral-CE.

Assim, esta pesquisa, poderá possibilitar a melhoria do Programa Cuidando do Mestre, subsidiando a reflexão dos professores acerca da saúde vocal, minimizando as alterações vocais causadas pelo mau uso e abuso vocal nas escolas, e propondo aos professores cuidados com a voz, facilitando o processo de ensino-aprendizagem. Quanto à sociedade por tornar possível compreensão acerca da importância do processo de saúde vocal dos profissionais.

2. Metodologia

Para atingir o objetivo proposto realizou-se uma pesquisa exploratório-descritiva, com características de um estudo transversal. Para tanto, utilizou-se uma abordagem qualitativa.

A pesquisa foi desenvolvida no município de Sobral, e teve universo da pesquisa oito professores em exercício, efetivos, no Sistema Público Municipal de Ensino de Sobral. A população do estudo englobou os professores que participaram de todas as oficinas do Programa Cuidando do Mestre. Assim, a partir de alguns instrumentais, traçamos um perfil trazendo elementos pessoais e profissionais relacionados ou não à pesquisa, mas que consideramos importantes.

Os professores foram convidados a participar da pesquisa pela autora do estudo em seus ambientes de trabalho, depois da devida autorização da Escola. Na oportunidade, foram explicados os objetivos da pesquisa e os procedimentos para a coleta dos dados, bem como a solicitação para a realização da pesquisa através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Vale reforçar que os participantes tiveram sua identidade preservada, e foram identificados utilizando-se os seguintes códigos para designar professor um, professor dois, sucessivamente, como se segue: P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7 e P8.

Assim, a partir de alguns instrumentais, traçamos um perfil trazendo elementos pessoais e profissionais relacionados ou não à pesquisa, mas que consideramos importantes.

Quadro 1 - Perfil dos professores participantes.

Decodificação do pesquisado	Sexo	Idade	Tempo de Profissão
P1	F	40	20 anos
P2	M	38	17 anos
P3	F	38	38 anos
P4	F	50	25 anos
P5	F	25	5 anos
P6	M	35	6 anos
P7	F	51	19 anos
P8	M	51	14 anos

Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

Os professores selecionados para a presente pesquisa, conforme Quadro 1 têm o seguinte perfil: cinco professores são do sexo feminino e três do sexo masculino. Houve um predomínio de professores do sexo feminino entre os participantes, fato já esperado, considerando que 80% dos professores da educação básica no Brasil são mulheres (INEP, 2018).

A idade apresentou um predomínio entre 25 a 51 anos e quanto ao tempo de profissão entre 5 a 38 anos. Sobre estes dados, se constata uma semelhança com o estudo desenvolvido por Xavier; Santos; Silva (2013) sobre a saúde vocal do professor, em que foi possível identificar que as educadoras encontravam-se na faixa etária de 17-55 anos, tinham 10,4 anos em média de exercício profissional e 96,3% relatou a percepção de problemas com a voz ou fala, sendo que quanto maior a frequência de aparecimento do problema, maior era o tempo de exercício profissional, a jornada de trabalho e a idade.

No presente estudo, recorremos à análise temática de Minayo (2014) para a análise dos dados qualitativos obtidos através da entrevista semi-estruturada realizada com os professores participantes da pesquisa. Realizou-se inicialmente a leitura e releitura do material obtido na entrevista. Para a organização e apresentação dos resultados, foram construídas categorias, de acordo com as temáticas que surgiram das falas dos participantes durante as entrevistas realizadas. O projeto respeitou a resolução 466/12 para pesquisas com seres humanos, sendo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da referida instituição (parecer 1.751.882). Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

3. Resultados e Discussão

Com base na análise das entrevistas realizadas foi possível organizar os dados em duas categorias temáticas, seguindo as referências pautadas na análise temática de Minayo (2014). Para facilitar a compreensão e análise dos dados organizou-se duas grandes categorias: Qualidade vocal após o programa Cuidando do Mestre e Mudanças dos Hábitos vocais após o programa (respiração; exercícios de aquecimento e desaquecimento; e higiene vocal).

Qualidade vocal após o programa Cuidando do Mestre

Perguntou-se aos professores como o Programa Cuidando do Mestre influenciou a qualidade vocal, e como estes percebem a qualidade vocal após a realização do programa. Para isto, utilizou-se a seguinte pergunta: Como está sua qualidade vocal hoje? As formações do Projeto Cuidando do Mestre influenciaram na sua saúde vocal. Nas falas é possível observar uma discordância de ideias quanto à contribuição do programa para a mudança na qualidade vocal dos professores, como é possível identificar na fala dos professores:

A minha voz tem melhorado antes eu ficava rouco, agora eu consigo controlar meu tom de voz evitando assim eu ficar rouco então melhorou bastante. No início das formações quando ela nos ensinou fazíamos exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal. Como ela falou se tivesse uma pessoa lembrando sempre a gente acho que faríamos mais os exercícios (P4).

Bom, para mim melhorou minha qualidade vocal porque antes eu me sentia cansado eu falava muito acho que eu não respirava direito falava muito e assim eu ficava cansado não conseguia completar as vezes as frases melhorou muito (P6).

Na verdade, foi um alerta que fazia com que o professor se avaliasse e com muitas informações as vezes a gente esquecia, mas o intuito de fazer a gente lembrar das dicas e refletir. (P7).

A qualidade vocal relaciona-se com o timbre, a frequência, a amplitude e a composição dos harmônicos da onda sonora produzida, bem como, com o modo de vibração das pregas vocais, o tamanho e o formato do trato vocal, a tensão e o tônus das paredes faríngeas, podendo ser modificada por fatores anatômicos ou patológicos.

Conforme Andrade (2004) a qualidade vocal é o principal veículo de comunicação das características físicas e psicológicas do falante, com papel semiótico vital na interpretação falada. Nas falas percebe-se através do discurso dos professores que houve uma melhora na qualidade vocal após o Programa Cuidando do Mestre, pois os mesmos conseguem controlar os problemas associados à voz utilizando as dicas e sugestões aprendidas durante a formação.

Em uma pesquisa realizada por Dragone (2000) os professores evidenciaram que a voz revelou-se um recurso importante da aula e das interações entre professor-aluno-matéria, fato este reforçado pela lembrança do impacto causado pelas vozes de antigos mestres nos professores entrevistados. Acerca disto, os professores participantes do programa Cuidando do Mestre reconhecem que a voz é importante para seu trabalho como integrante de sua fala constante e, principalmente, percebe que na presença de alterações vocais, a sua participação no trabalho é afetada.

A combinação do uso prolongado da voz e fatores de risco ocupacionais (ruído elevado, ventilação inadequada, jornada excessiva, falta de autonomia, desconhecimento de técnicas vocais adequadas, dentre outros) contribui para que essa categoria profissional seja uma das mais acometidas por problemas de voz, representando enormes prejuízos para o docente, a comunidade escolar e a sociedade. (Ferreira et al., 2009).

O programa Cuidando do Mestre buscou através das formações contribuir para uma melhor qualidade vocal dos professores com orientações e sugestões de como cuidar da voz, evitando atitudes desnecessárias como o uso prolongado da voz, a voz com tom alto, na perspectiva de mudanças de comportamentos e atitudes para melhorar a qualidade vocal.

Todavia, a fala de outros professores apresenta uma fragilidade quanto ao tempo de execução do programa. Para estes professores a formação foi insuficiente para a melhora da qualidade vocal em virtude do tempo, como observa-se nas seguintes falas:

Eu acho que a minha voz continua do mesmo jeito, pois eu continuo falando alto (P2).

Eu achei muito rápido esse programa não teve muito retorno foi muito rápido deveria ter tido mais acompanhamento. (P5).

O programa foi muito importante no cuidado e qualidade vocal, mas a duração foi muito curta. (P8).

Para estes professores a formação foi importante, mas o tempo foi insuficiente, pois relatam que a formação deveria ter uma carga horaria mais extensa. Os professores apontam que possuem ainda muitas dúvidas e curiosidades sobre os cuidados com a voz, apesar de a rotina cotidiana não fazê-los buscar efetivamente o cuidado com a voz.

Conforme Dragone (2000) o saber que se constrói histórico social e culturalmente, por exemplo, no caso da voz, é um saber prático, relacionado ao seu uso efetivo, não depende de nenhuma decisão do indivíduo para adquiri-lo, nem é seu objeto de controle consciente. As oficinas do Programa Cuidando do Mestre permitiram o conhecimento acerca de estratégias de cuidados com a voz, para que os professores possam cuidar efetivamente da voz, através de exercícios.

Neste interim, reforça-se a necessidade de que o professor passe a ter uma relação mais consciente com sua voz, para que se aproprie dela integralmente, sem que se altere o âmago da voz já construída pelo indivíduo professor, mas agregando a ela valores segundo as necessidades da sala de aula, transformando-a para um melhor uso profissional.

Mudanças dos Hábitos vocais após o programa

Segundo Behlau et al. (2012) dentre alguns dos hábitos prejudiciais presentes nas intervenções denominadas higiene vocal, saúde vocal ou bem-estar vocal, estão o fumar, ingerir bebida alcoólica, estar exposto a poluição, fazer uso de drogas ou determinados medicamentos, fazer uma alimentação inadequada (quanto ao que ingere ou em que momento realiza), fazer uso de vestuário que compromete o uso adequado da voz, além de hábitos do próprio comportamento vocal como pigarrear, tossir e gritar. Com isso, dando continuidade as questões apresentadas acerca do Programa Cuidando do Mestre, analisaram-se as falas dos professores quanto às mudanças dos hábitos vocais após o programa.

Respiração

A respiração é o alicerce da boa voz tanto para situações de fala quanto de canto, sendo responsável pelo equilíbrio vocal, a segurança e o controle da situação. A boa voz começa com a boa respiração. Mudando a maneira de respirar, modifica-se também suas representações interiores. É preciso ter equilíbrio no ato de inspirar e expirar (Castelliano, 1998).

Nesta categoria, acerca da respiração foi possível identificar no discurso dos professores, que este era um aspecto que trazia grandes dúvidas e desconforto na prática docente, como se observa a seguir:

Hoje me preocupo com meus hábitos vocais. Isso tem evitado a falta de ar que eu tinha sempre quando falava muito por um tempo prologado. (P1).

A formação foi muito importante, pois eu tinha o hábito de prolongar a fala até o final do ar, e continuar falando sem respirar. Através do programa foi possível adquirir dicas de como coordenar o ar com a fala. (P2).

Hoje percebo que técnicas simples podem mudar nossa qualidade vocal, principalmente com a respiração, pois antes eu tinha picos de dispnéia durante as aulas. (P7).

Os professores que usam muito ar durante a aula estão sujeitos a uma elevada pressão de ar exercida pela sua passagem na laringe. Esta pressão, feita pela base pulmonar, quando sobrecarregada pelo excesso de ar, dificulta o controlo da fala do professor, que acaba por desenvolver toques bruscos com as pregas vocais enquanto fala. Assim, contrai a região do pescoço e até mesmo os ombros e a face, o que leva à produção de sons desagradáveis que podem conduzir à rouquidão.

Nas falas fica evidente que os professores possuíam dificuldades de compreender porque durante falas prolongadas, na explanação de um conteúdo, por exemplo, ficavam com falta de ar.

Sobre a relação da voz e a falta de ar Pinho (2003) afirma que a voz falada se utiliza de estruturas do aparelho respiratório e do digestivo, na medida em que ocorrem alterações constantes na movimentação dos lábios, língua, véu palatino e da própria laringe.

É importante destacar que a relação existente entre a fala e o sistema respiratório é essencial, pois é o sistema respiratório que oferece fluxo e pressão de ar, necessário para a produção da voz e da fala. O sistema respiratório funciona como o ativador da voz, em que os volumes e a pressão do fluxo de ar expirado, passam pelas pregas vocais que se aproximam e põe-se em vibração, o que produz a voz. Portanto, qualquer comprometimento da função aérea pode provocar um efeito direto sobre a fala e sobre a voz (Boone & Mcfarlane, 1994).

Nesta perspectiva, o programa Cuidando do Mestre contemplou na formação, os cuidados com a respiração a partir de exercícios para percepção da inspiração involuntária. Este exercício serve para exercitar a elasticidade da musculatura abdominal para dentro e para fora e se perceber que não há necessidade de se fazer esforço para que o ar entre pois tal fato acontece naturalmente, quando sentimos necessidade de inspirar.

Aquecimento e Desaquecimento Vocal

Na segunda categoria sobre aquecimento e desaquecimento vocal, surgida a partir da questão sobre mudanças de hábitos vocais observa-se nas falas dos professores que a contextualização deste tema foi importante, pois hoje compreendem estes conceitos e conseguem aplicar no cotidiano:

Cuidados que foram citados de você fazer o aquecimento da voz é importante, e tenho me preocupado em estar fazendo isso em minha prática docente. (P3)

A necessidade de realizar os exercícios de aquecimento vocal após utilizar durante um longo espaço de tempo a voz. (P5).

Não sabia o que eram os exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal, aprendi no programa cuidando do mestre, e desde então, o que aprendi nas oficinas tem ajudado a cuidar da minha voz. (P8).

Na formação, os professores conheceram técnicas de aquecimento e desaquecimento vocal, incluindo técnicas de relaxamento, alongamento e aquecimento possíveis de serem realizadas no cotidiano de sua prática docente. A finalidade do aquecimento vocal é de aquecer a musculatura das pregas vocais, realizando exercícios de respiração e de voz antes de uma atividade intensa, evitando um quadro de fadiga vocal que pode levar, muitas vezes, a lesões.

Os exercícios de aquecimento vocal têm como principais objetivos: possibilitar correta coaptação das pregas vocais, resultando em uma qualidade vocal com maior componente harmônico; diminuir o fluxo transglótico por meio de uma inspiração rápida e curta e uma expiração controlada; permitir maior flexibilidade das pregas vocais para alongar e encurtar durante as variações de frequência; deixar a mucosa mais solta, dar mais intensidade e projeção à voz; proporcionar uma melhor articulação dos sons, reunindo melhores condições de produção vocal. (Francato *et al.*, 1996).

Na formação do Programa Cuidando do Mestre utilizaram-se exercícios de respiração profunda, mesclando boca e nariz; alongamento da coluna, conciliando inspiração e expiração; movimentação dos músculos do pescoço (inclinação lateral,

para frente e para trás e rotação); alongamento do músculo masseter (abertura ampla de boca); exercícios para abaixamento de laringe e para relaxamento.

Quanto ao desaquecimento vocal, Francato et al. (1996), afirmaram que este procedimento tem como objetivo principal fazer que o indivíduo retorne ao ajuste fonoarticulatório da voz coloquial, evitando o abuso decorrente da utilização prolongada dos ajustes do canto.

Uma forma de desaquecimento vocal descrita é o silêncio total por 5 minutos no mínimo (Costa *et al.*, 1998). Após uma apresentação, o cantor normalmente produz a voz com pitch mais elevado e loudness muito forte. Quando o cantor permanece um tempo em silêncio, ele consegue quebrar esse padrão do canto e pode conversar no camarim com o tom de voz mais fraco (mais baixo) e pitch habitual.

Higiene Vocal

Ainda sobre as mudanças de hábitos vocais emergidos a partir da realização do programa, um aspecto muito importante analisado foi a higiene vocal. O docente, em sua atividade profissional deve tomar alguns cuidados com a voz com objetivo de preservar um de seus mais importantes instrumentos de trabalho.

A Higiene Vocal é um instrumento fonoaudiológico utilizado principalmente na prevenção de possíveis problemas vocais, mas é também utilizado na reabilitação vocal (tratamento) e no aperfeiçoamento vocal (estética) (Behlau; Pontes, 2009).

Autores como Behlau; Pontes (2009) e Andrada (1998) subdividem a higiene vocal classificando-a em hábitos nocivos (que tem ação direta sobre as pregas vocais) como o fumo, o álcool e os hábitos vocais inadequados como pigarro e tosse constantes; e em hábitos diários (que atuam de modo indireto) como alimentação, o vestuário, hidratação, os hábitos de competição vocal entre outros.

Especialmente acerca da hidratação, os professores evidenciam que a partir da realização do programa, ficou claro a necessidade da ingestão de água durante a fala, como é possível observar nos seguintes relatos:

A gente vive numa cidade extremamente quente e já encontra na gente uma necessidade de estar bebendo água constantemente independente do uso da voz mas devido a necessidade de ser nosso instrumento de trabalho a gente sente muita sede, a sugestão de estarmos ingerindo água foi fundamental no programa (P6)

Dentro da sala, minha mudança também foi uso da água (P3).

Antes eu não bebia, mas agora depois do programa comecei a trabalhar a questão da água. Ingiro água gelada (P6).

No processo de fala é imprescindível a utilização da água 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.

Segundo Behlau (2001) a pouca ingestão de água é bastante prejudicial para a produção vocal, pois conduz a desidratação dos tecidos laríngeos. Uma boa hidratação permite uma boa vibração das pregas vocais.

A hidratação tem sido preconizada tanto na prevenção como no tratamento dos distúrbios da voz. Sabe-se que os efeitos da hidratação são muitos, como: reduzir a viscosidade do muco na laringe, auxiliar o movimento muco-ondulatório e, assim sendo, uma mucosa mais hidratada propicia maior flexibilidade para vibração; além disso, aumenta a resistência vocal e reduz as sensações relacionadas ao esforço fonatório (Sataloff, 1997).

Nesta perspectiva, entende-se que a hidratação é um fator fundamental que auxilia na produção da voz com menor atrito e mais flexibilidade das pregas vocais, especialmente durante o uso intenso da voz, e pode ser considerado um hábito essencial a ser praticado pelos profissionais da voz, como, por exemplo, os professores.

Em relação aos hábitos vocais inadequados, Case (1996) afirma que identificar as formas comuns de abuso e as consequências para os tecidos durante o abuso vocal é de fundamental importância ao profissional da voz. No discurso dos professores é possível observar que os professores reconhecem as formas de abuso da voz através do pigarro, falando alto, e competindo com os ruídos sonoros na sala de aula.

Um hábito inadequado é “pigarrar” ou “raspar a garganta”; muito comum entre os professores, que geralmente tem a característica involuntária, esse ato é como estivesse raspando a prega vocal, motivando um atrito na glote. Alguns professores participantes relatam que possuíam o hábito do pigarro, como é possível observar nas seguintes falas:

Era muito comum o pigarro enquanto eu ministrava aula. (P6).

Após o programa as contribuições foram a minha conscientização, diminuir o barulho, o pigarro faço ainda as vezes fico rouco mas é devido uma sinusite que não me deixa em paz tenho mais consciência e tento evitar esses comportamentos errados. (P8).

As pregas vocais reagem ao atrito causando um aumento da produção de muco protegendo-se contra o impacto; tornando-se desta forma, um ciclo vicioso, o indivíduo na tentativa de tirar o muco, pigarra novamente (Pinho, 2003).

Em uma pesquisa realizada com professores de quatro escolas de ensino fundamental e médio da rede pública que responderam ao questionário de autopercepção Condição de Produção Vocal do Professor, os dados indicaram que os professores participantes desta pesquisa percebem que tanto os fatores externos (exposição ao barulho) quanto os relacionados à saúde e à voz (alergia, afecções respiratórias altas, uso intensivo da voz) interferem na produção vocal. (Silva *et al.*, 2016).

Corroborar-se com Brandi (2002) ao afirmar que a conduta vocal é um dos aspectos do comportamento e que nada consegue mantê-la harmônica se não soubermos torná-la saudável, recorrendo a todos os recursos que promovam a saúde vocal.

Sobre a alimentação destacam-se os cuidados necessários antes de fazer uso intensivo da voz: - evitar alimentos pesados e condimentados, uma vez que tornam a digestão lenta e dificultam a movimentação do diafragma na respiração. - evitar chocolate, leite e derivados, pois estes aumentam a secreção do muco no trato vocal, produzindo o pigarro. - evitar ingestão de alimentos em temperaturas extremas (quente ou gelado) uma vez que podem provocar choque térmico e produção intensa de secreção e inchaço no trato vocal.

A maçã possui propriedades adstringentes que ajudam na limpeza da boca e faringe, melhorando a ressonância da voz; e também o movimento de mastigar a maçã deixa a musculatura responsável pela articulação das palavras mais solta. Contudo, maçã não é tratamento para a voz. A maçã de fato tem efeito de hidratação, é adstringente do trato vocal e a mastigação dela pode melhorar a articulação das palavras, mas não pode estar em destaque que acabe por se sobrepor a outros fatores tão ou mais importantes. (Gibeli *et al.*, 2021).

Entretanto, o professor que sabe identificar os fatores prejudiciais ao seu desempenho vocal é capaz de modificar e transformar esta realidade, maximizando o potencial da sua voz.

Portanto, entender as condições de trabalho e vida do professor se torna primordial para a saúde vocal. Buscar informações junto a profissionais especializados na área é de suma importância para que haja efetivação da prevenção. A ação preventiva necessita de apoio para divulgação nas escolas e também na formação inicial dos futuros professores.

4. Considerações Finais

A saúde vocal dos professores está condicionada a uma série de fatores que envolvem desde o ambiente e as condições em que suas atividades são desenvolvidas, às questões da organização dos processos de trabalho, as relações interpessoais estabelecidas, a presença de uma higiene vocal, hábitos e estilos de vida, todas essas situações fazem com que o professor seja um dos profissionais que mais apresenta problemas vocais. O estudo teve a intenção de identificar a percepção dos professores acerca do programa Cuidando do Mestre desenvolvido nas escolas municipais de Sobral-CE, como ação educativa promotora de saúde vocal.

Os achados deste estudo revelam que ações educativas para a promoção da saúde vocal e para compreensão da relevância da comunicação oral tornam-se urgentes. Os professores destacam a importância da introdução de ações voltadas à saúde do professor com o intuito de amenizar os efeitos do trabalho sobre sua saúde, e a inserção do fonoaudiólogo a fim de facilitar estas ações na prática cotidiana da escola. Neste sentido, os resultados apontados neste estudo permitiram identificar que os professores reconhecem que o Programa Cuidando do Mestre mostrou-se benéfico, sendo as intervenções inseridas na rotina diária e ainda, sugeriram mudanças para planejamento futuro de novas práticas.

Portanto, a assistência à saúde do professor deveria ter início desde o processo de formação e estar presente durante toda a vida profissional. A inserção de alguns conhecimentos básicos e essenciais sobre a produção da voz e a higiene vocal nos currículos de formação, bem como um trabalho de orientação e acompanhamento vocal, permitiria ao professor exercer sua profissão com competência sem riscos à saúde, contribuindo para melhorar a qualidade e longevidade vocal.

Referências

- Andrada, M. A. S., & Costa, H. O. (1998). *Voz cantada*. Editora Lovise.
- Andrade, L. G. C. (2004). Estudo da correlação entre qualidade vocal e disfagia pós Acidente Vascular Cerebral: aspectos acústicos, fisiológicos e perceptivos. 188f. *Dissertação (Mestrado)* - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.
- Behlau M. S. (2001). *Voz: o livro do especialista*. 1. Revinter. 348.
- Behlau, M., Pontes, P. (2009). *Higiene vocal: cuidando da voz*. (4a ed.), Revinter.
- Boone, D. R., Mcfarlane, S.C. (1994). *A voz e a terapia vocal*. (5a ed.), Artes Médicas.
- Brandi, E. (2002). A qualidade vocal. In: Brandi E. *Educação da voz falada: a terapêutica da conduta vocal*. Atheneu. 157-92.
- Brasil. (2012). Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. *Resolução n.466, de 12 de dezembro de 2012*. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília: Ministério da Saúde.
- Case, J. L. (1996). *Clinical management of voice disorders*. Austin, Texas. Pro-Ed.
- Costa, H. O., Andrada, A. & Silva, M. A. (1998). *Voz cantada - evolução, avaliação e terapia fonoaudiológica*. Lovise.
- Castelliano, T. (1998). *Desperte! É tempo de falar em público*. (3a ed.), Record, 1998.
- Dragone, M. L. O. S. (2000). Voz do professor: interfaces e valor como instrumento de trabalho. 201f. *Dissertação - Mestrado* - Faculdade de Ciências e Letras da Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", UNESP.
- Estrela, C. (2018). *Metodologia Científica: Ciência, Ensino, Pesquisa*. Editora Artes Médicas.
- Ferreira, L. P., & Silva, M. A. A. (2002). *Saúde Vocal*. Roca.
- Ferreira, L. P., Servilha, E. A. M., Masson, M. L. V., & Reinaldi, M. B. F. M. (2009). Políticas públicas e voz do professor: caracterização das leis brasileiras. *Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia*.
- Ferreira, L. P., Alves, I. A., Esteves, A. A., & Biserra, M. P. (2012). Voz do professor: fatores predisponentes para o bem-estar vocal. *Distúrb Comum*, 24(3), 379-387.
- Francato, A. Nogueira, J. Pela, S. M. & Behlau, M. (1996). Programa de aquecimento vocal. In: Marchesan IQ, Zorzi JL, Gomes ICD, organizadores. *Tópicos de fonoaudiologia III*, São Paulo:CEFAC - Lovise, 529-36.
- Gibeli, S. G. S., Ferreira, L. P. & Range, A. C. F. (2021). O que faz bem para a voz: análise de informações veiculadas pela internet. *Research, Society and Development*. 10 (12). e414101220065. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i12.20065>.

- Minayo, M. C. S. (2014). *O Desafio do Conhecimento: Pesquisa Qualitativa em Saúde*. (14a ed.), Hucitec-Abrasco.
- Morais, E. P. G.de, Santos, M. A, Cardoso, L. V. D & Porto, V. F. A. (2021). Mapeamento da publicação científica da Fonoaudiologia brasileira na área voz do professor: um protocolo de revisão de escopo. *Research, Society and Development*. 10(10). e314101018872. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i10.18872>.
- Penteado R. Z., & Ribas, T. M. (2011). Processos educativos em saúde vocal do professor: análise da literatura da fonoaudiologia brasileira. *RevSocBrasFonoaudiol*. 16(2).233-239.
- Penteado, Z. R. (2007). Relação entre saúde e trabalho docente: percepção de professores sobre saúde vocal. *RevSocBrasFonoaudiol.*, 12(1). 18-27.
- Pereira A. S. et al. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. UFSM.
- Pinho, S. M. R. (2003). *Fundamentos em fonoaudiologia*. (2a ed.), Guanabara Koogan.
- Provenzano, A., & Sampaio, F. T. M. M. (2010). Prevalência de disfonia em professores do ensino público estadual afastados de sala de aula. *Rev.CEFAC*, São Paulo.12(1). 97-108.
- Rodrigues, S. & Baptista, A. C. (2021). Programa de saúde vocal para professores do ensino superior: relato de experiência. *Rev. Docência Ens. Sup.*, Belo Horizonte. 11, e033976.
- Sataloff, R. T. (1997). *Professional voice: the science and art clinical care*. Singular Publishing Group.
- Severino, A. J. (2018). *Metodologia do trabalho científico*. Ed. Cortez.
- Silva, G. J. da, Almeida, A. A, Lucena, B. T. L. de, & Silva, M. F. B. de L. (2016). Sintomas vocais e causas autorreferidas em professores. *Rev. CEFAC* 18(1). 158-166.