

## RESUMO EXPANDIDO

### **OS CUIDADOS DO PROFESSOR COM A VOZ EM SALA DE AULA**

AUTORA: GIOVANNA IOLANDA FLORENCIO DOS SANTOS

COAUTORA: ROSILDA MARIA BORGES FERREIRA

Introdução: Este artigo apresenta a importância dos cuidados que o professor deve ter com a voz em sala de aula, para que sua carreira não acabe muito cedo e sua saúde esteja sempre em dia, pois os educadores têm uma longa carga horária diária em suas salas e, muitas vezes, lotadas de alunos. Conseqüentemente com o passar dos anos e pelo esforço excessivo, acabam acarretando problemas nas cordas vocais. As queixas relacionadas à voz mais comuns em professores são: fadiga vocal, perda da voz, dor em região da garganta e rouquidão. Em muitos casos, o professor não tem acesso à informação e prevenção sobre a saúde vocal, o que contribui para que a prevalência desses sintomas seja alta nessa categoria profissional. (CHOI-CARDIM, BEHLAU e ZAMBON, 2010). A disfonia é a principal causa de afastamento dos professores de sala de aula, junto a outros fatores que nos levam à seguinte questão: Quais os cuidados que o professor deve ter com a voz em sala de aula? Sem um cuidado constante com a voz, o professor acaba tendo um desgaste físico, que com o passar dos anos acaba por desenvolver nódulos nas cordas vocais, tende a passar por cirurgias e até mesmo resultando em um afastamento definitivo. Quando há licença médica prolongada por motivo de disfonia, recebem registro como enfermidade profissional, e suas causas devem ser investigadas (BRUNETTO et al., 1986). A pesquisa investiga quais os cuidados que o professor deve ter com a voz em sala de aula; compreender os cuidados com a voz no trabalho e mostrar a importância dos cuidados que o professor deve ter com a sua voz para assim, melhorar sua qualidade de vida, seu desempenho em serviço, não desistindo de sua profissão. Metodologia: para a elaboração dessa pesquisa, foi feito um estudo bibliográfico por meio de livros e artigos científicos. Após esse primeiro momento, foi realizada uma pesquisa de caráter qualitativa descritiva. O instrumento para a coleta de dados foi por meio de entrevistas pelo grupo do Facebook com profissionais da educação do Estado do Paraná e com uma fonoaudióloga para verificar os cuidados que o professor deve ter com a voz. Como resultado preliminar da pesquisa com os professores, a maioria dos entrevistados relata que já tiveram ou conhecem alguém que tem problema de voz, que possuem turmas numerosas e que acabam forçando a voz por esse motivo. Grande parte diz que cuida da voz, porém isso começou depois que teve o problema vocal. A fonoaudióloga confirmou o que muitos professores responderam em seus questionários. Desenvolvimento: a voz é o conjunto de vibrações produzido pelas pregas vocais sob uma pressão de ar que percorre por toda a laringe que é um tubo que contém as cordas vocais. Quando respiramos, o ar entra nos pulmões e faz com que as nossas cordas vocais se afastem, sendo assim, quando falamos, o ar percorre todo um caminho até sair do pulmão passando pela laringe e produzindo uma vibração, para produzir a voz. Ela existe desde o nascimento de um bebê e se demonstra em forma de choro, riso, grito e fala, exceto em casos de crianças que nascem mudas. A voz que chamamos de natural é produzida sem nenhum esforço ou desconforto, quando reproduzida de alguma forma contrária, ela passa a apresentar a disfonia. A disfonia apresenta as dificuldades e alterações na emissão natural da voz, e é relatada como uma doença ocupacional, sendo dividida em três categorias: funcionais, orgânico-funcionais e orgânicas. Os professores necessitam de

orientações que possam ajudá-los com os cuidados com a sua principal ferramenta de trabalho: a voz. Para manter a saúde em dia, os professores devem tomar os seguintes cuidados: fazer exercícios vocais antes das aulas, não forçar a voz excessivamente, evitar gritar, descansar, ficar atento à alimentação, não fumar, beber bastante água para ficar hidratado, respirar corretamente, manter uma postura do corpo ereta e repouso vocal no final do dia. Considerações finais: o cuidado que os professores devem ter com a sua voz é indispensável para o seu futuro profissional e para a sua própria saúde, diminuindo a possibilidade de ter uma disfonia, e o impedindo de trabalhar. Por isso é tão importante que o professor siga com cuidados em sua rotina. Após toda essa experiência com esse estudo, conclui-se que o cuidado com a voz deve ser trabalhado e ensinado desde cedo e, principalmente, quando inicia a graduação na área da educação para evitar todos esses problemas futuros.

**Palavras-chave:** Cuidados com a voz. Professor. Disfonia.