

Guia da Saúde Vocal



*"(...) Um Arquiteto de sonhos. Engenheiro do futuro.
Um Motorista da vida dirigindo no escuro.
Um Plantador de Esperança plantando em cada
criança um adulto sonhador.
E esse cordel foi escrito por que ainda acredito
na força do Professor."*

(Bráulio Bessa)

A você, professor(a), nossa admiração e eterna homenagem.

Que o Guia de Saúde Vocal seja seu companheiro de trabalho e um forte aliado para a melhoria do desempenho de suas atividades.
Lembre-se: Quem cuida da voz, sempre tem o que falar!

Feliz Dia do Professor!

Atenciosamente,

*Serviço de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida/
CASS/DEGEP/PRH*

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. Para isso, procure um Fonoaudiólogo.

BEM-ESTAR

SAÚDE

Estratégias para manter a voz saudável

ESTRATÉGIAS

💡 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;

💡 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, assim o desgaste vocal será menor.

ATENÇÃO

Quais profissionais cuidam da voz?

Otorrinolaringologista: é o médico especialista responsável por diagnóstico, realização de exames e tratamentos clínico e cirúrgico de todos os problemas relacionados a ouvido, nariz e garganta. Caso perceba algum sinal de mudança na voz, este profissional deve ser consultado.

Fonoaudiólogo: é o profissional que trabalha com os diferentes aspectos da comunicação humana (linguagem oral e escrita, fala, voz, audição) e com as funções responsáveis pela deglutição, respiração e mastigação. É ele quem realiza a avaliação de qualidade vocal, bem como a reabilitação vocal.



OTORRINOLARINGOLOGISTA

FONOAUDIÓLOGO

Existem receitas milagrosas para voz?

Não há receitas milagrosas para a voz, Porém, existem substâncias que podem ajudar.



O mel, por exemplo, atua como lubrificante e o própolis como anti-inflamatório. A relação com a voz é indireta, pois somente o ar passa pela laringe e, portanto, pelas pregas vocais. 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 e mascarar possíveis sintomas.

Portanto, cuidado! Procure sempre orientação profissional.

CONHECIMENTO

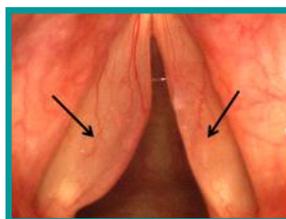
INFORMAÇÃO

Edema de Reinke

É uma lesão nas pregas vocais que causa o inchaço das mesmas em uma região denominada espaço de Reinke. Não é uma lesão maligna. É mais frequente em mulheres fumantes, na faixa etária dos 40 – 50 anos.



Prega vocal saudável



Prega Vocal com Edema de Reinke

Causas

Doenças da tireoide, refluxo gastro-esofágico, mau uso da voz, e, principalmente, **tabagismo**.

Sintomas

Discreta rouquidão que evolui para uma voz grave (grossa), falhas na voz, pigarro, sensação de algo parado na garganta, dificuldade para falar alto ou por períodos longos, e até perda temporária da voz, após gritar ou falar com intensidade alta.

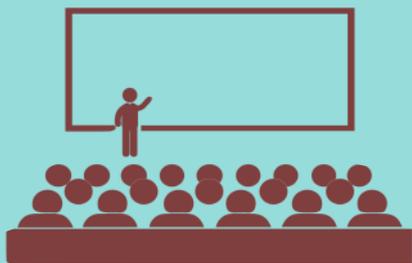
Tratamento

A primeira medida a ser tomada é identificar e eliminar a causa do problema. Quando o edema é pequeno, pode-se tentar o tratamento conservador, com o abandono do fumo e terapia fonoaudiológica. Nos estágios mais avançados, o tratamento é cirúrgico.

#FICADICA

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. 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.



Como me posicionar para falar em sala de aula?

Procure falar sempre de frente para os alunos. 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 ideias e ilustrar o significado do que você fala.

#FICADICA

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. 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.

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.



NAIR PORTELA SILVA COUTINHO

Reitora

FERNANDO CARVALHO SILVA

Vice-Reitor

MARIA ELISA CANTANHEDE LAGO BRAGA BORGES

Pró-Reitora de Recursos Humanos

CARLA MAGALHÃES DE SOUZA GASPAR

Diretora do Departamento de Gestão de Pessoas

MÁRCIA TEIXEIRA MARQUES

Coordenadora de Atenção à Saúde do Servidor

ALYNNE VIRGINYA DE QUEIROZ LIMA

*Diretora do Serviço de Promoção à Saúde
e Qualidade de Vida*

JOSEILMA DE AZEVEDO GARRIDO

Coordenadora do Projeto Saúde Vocal