

Oficinas de voz para professores em feiras de saúde de uma Universidade Federal: Relato de experiência

Rafaela Soares Rech¹
Bianca Regina Dresch²
Fabiana de Oliveira³
Andrea Wander Bonamigo⁴

RESUMO: O programa de extensão 'Feira de Saúde' da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA) é uma atividade extensionista de caráter interdisciplinar e interinstitucional e visa à promoção da saúde nas comunidades Zona Norte da cidade de Porto Alegre/RS. Objetiva proporcionar ações de ensino-aprendizagem direcionadas à promoção da saúde e qualidade de vida à comunidade externa. A partir das atividades mensalmente desenvolvidas, o curso de Fonoaudiologia, abrangendo todas as suas áreas de conhecimento, conta com diversas atividades, dentre elas a Oficinas de Voz para Professores. Nela, visa-se a orientação e capacitação sobre os cuidados com a voz. Por meio de oficinas dinâmicas e interativas, abordaram-se temas como hábitos saudáveis, importância da voz, realização de exercícios, além de um debate para sanar dúvidas e exposição de relatos. Entre o período de maio de 2012 e junho de 2013 foram realizadas oito edições da Feira de Saúde, portanto, realizadas também oito oficinas de voz, com um total de 175 participantes. Os principais assuntos debatidos foram a importância da voz como instrumento de trabalho para o professor, cuidados com a voz, mitos e verdades sobre algumas práticas diárias, soluções para adequação da qualidade de vida com a rotina de trabalho, carga horária trabalhada e principais patologias que acometem esta categoria profissional. A maioria dos participantes desconhecia aspectos fundamentais sobre o uso da voz profissional, mantinha hábitos errôneos e alguns já apresentavam alterações na qualidade de sua voz. Mais práticas de prevenção e promoção de saúde vocal devem ser direcionadas aos professores capacitando-os para uma rotina profissional saudável.

Palavras-Chave: Promoção da Saúde, Voz, Fonoaudiologia

¹ Fonoaudióloga, mestranda em Odontologia na Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS - na área de concentração Saúde Bucal Coletiva

² Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

³ Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

⁴ Dra Professora Adjunta do departamento de Fonoaudiologia UFCSPA

Voice Workshops to teachers in Health Fair from a Federal University: Report of experience

ABSTRACT: The program extension 'Feira de Saúde' from Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA) is an extension activity of interdisciplinary and interinstitutional character that aim the promotion of health in communities from the North part of Porto Alegre. It has the goal of provide teaching-learning actions directed to the promotion of health and live-quality for the outside community. From the monthly activities developed by the program 'Feira de Saúde', the Graduation Program in Speech-Language Therapist, covering all its sciences areas, count on several activists, among them the Voice Workshops to Teachers. This Workshop aims the voice care orientation and capacitation, the participants most important work tool. Through a dynamic and interactive workshop, subjects like healthy habits are approached, voice importance, promotion of exercises, in addition to a debate to overcome doubts and expose reports. From May 2012 through June 2013 eight editions of the 'Feira da Saúde' were performed, therefore, eight voice workshop were also performed, with a total of 175 participants. The main subjects discussed were the voice importance as a work tool for the teacher, voice care, myths and truths about some daily practices, solutions to the adjustment of life quality with work routine, working hours and the main pathologies that affect this professional category. Most of the participants did not know fundamental aspects about the professional usage of voice, held erroneous habits and some already presented alterations in their voice quality. More prevention practices and vocal health promotion should be directed to teachers empowering them to healthy professional routine.

Keywords: Health Promotion , Voice , Speech And Language Science

INTRODUÇÃO

O presente relato emerge das Feiras de Saúde promovidas pela Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA), através do Programa de Extensão existente há 10 anos. As Feiras de Saúde acontecem, preferencialmente, na Zona Norte da cidade de Porto Alegre/RS em escolas de ensino da rede pública estadual e municipal, aos sábados durante a tarde, em oito edições ao ano. Desde o início das ações, firmou-se uma parceria com o Rotary Club Porto Alegre Leste, o qual acompanha todas as edições da Feira.

A proposta é interdisciplinar e interinstitucional, envolvendo todos os cursos de graduação da universidade, de todas as séries, sendo estes apenas da área da saúde, com participação voluntária dos alunos, inscritos através de chamada no site da universidade e capacitados para as devidas atividades a serem desenvolvidas, tendo o intuito de intensificar a relação entre ensino, pesquisa e extensão. Tem como objetivo propiciar ações de extensão que envolva novos ambientes de ensino-aprendizagem direcionados à

promoção, prevenção da saúde e qualidade de vida da comunidade interna e externa à Universidade. A Feira de Saúde oportuniza o contato dos estudantes dos cursos da área da saúde por meio de ações educativas à população na atenção primária no contexto educacional.

Há um comitê gestor que organiza toda a logística das feiras, a saber: datas marcadas, a divisão de todos os espaços disponíveis (salas de aula, biblioteca, sala de vídeo e pátio) de acordo com as atividades a serem desenvolvidas, o material a ser disponibilizado e necessário para a realização de algumas atividades, como por exemplo, o material audiovisual, assim como vincula as parcerias junto às escolas e as unidades de saúde.

Em cada edição da Feira de Saúde estão envolvidos uma média de 120 alunos e 14 docentes da Universidade. As diferentes atividades propostas pelos cursos são selecionadas em stands voltadas para o público infantil, adolescentes, adultos e idosos.

Cada curso de graduação, participante das edições da Feira de Saúde, é responsável pelo planejamento e execução de suas atividades, de acordo com as necessidades identificadas e levantadas pelas escolas. A Fonoaudiologia, desde a sua inserção, como curso na UFCSPA, no ano de 2007, integrou-se no programa Feira de Saúde e sempre esteve presente nas edições deste programa.

Em projeto apresentado para esse programa de extensão o curso de Fonoaudiologia abrange todas as suas áreas de atuação e visa essencialmente à promoção e prevenção em saúde, com foco no pleno desenvolvimento da comunicação humana. A Fonoaudiologia promove, entre outras atividades, as Oficinas de Voz para professores, pais, funcionários e comunidade escolar. Os objetivos específicos são fornecer aos educadores e a todos que possuem interesse de participar das Oficinas de Voz instruções para uma adequada rotina no uso da Voz Profissional, discussão sobre mitos e o funcionamento do trato vocal. O debate sempre presente no desenvolvimento da oficina possibilita o compartilhar experiências e a vivência de cuidados necessários para ter melhor qualidade de voz. Com o passar dos anos as oficinas acumularam enfoques diferentes, modernizações, dinâmicas de grupo criativas e o aprimoramento de seu conteúdo à luz da literatura.

Cada edição das Oficinas de Voz é distinta pois, cada público tem seus interesses, suas dúvidas e seus desabafos. De acordo com a necessidade dos participantes, dá-se um

enfoque especial ao assunto escolhido. Informações de prevenção e promoção de uma voz saudável sempre constituem a base das oficinas, que tem aprofundado o conhecimento de anatomia e fisiologia do trato vocal, estudo das patologias vocais e, muitas vezes, até mesmo, com discussão de políticas públicas, medidas que podem ser tomadas, direitos e deveres dos professores, tecnologia e inovação na área.

Em um estudo (PENTEADO; PEREIRA, 2007) os resultados mostraram que os professores estão razoavelmente satisfeitos com a qualidade de vida e com a voz que possuíam. Essa pesquisa apontou dificuldades na percepção do processo saúde–doença e aspectos associados ao trabalho, à qualidade de vida e à saúde, que se encontram desfavorecidos e relacionados a problemas com a saúde vocal. Esses fatores ressaltaram a importância de atividades, como as Oficinas de Voz, para agirem no planejamento e na implementação de ação de promoção da saúde para esse grupo de profissionais, bem como a conscientização e auxílio para uma mudança nos hábitos diários. Só assim os professores conseguirão exercer suas atividades educativas, terão uma rotina adequada e por consequência mais disposição e saúde.

De acordo com outro estudo, o número significativo de vozes alteradas encontradas nos professores evidencia a precariedade das condições de saúde vocal desses profissionais (SILVERIO et al; 2008). Sendo assim, o curso de Fonoaudiologia da UFCSPA considera essencial que em todas as edições da Feira de Saúde ocorram oficinas de voz, para os docentes e demais interessados.

A importância desse relato consiste em abordar o desenvolvimento das oficinas de voz realizadas junto aos professores das escolas públicas pertencentes a Zona Norte de Porto Alegre/RS.

METODOLOGIA

As oficinas de Voz são desenvolvidas por alunos do curso de Fonoaudiologia sempre com acompanhamento de um professor orientador fonoaudiólogo. Cada encontro acontece de uma maneira diferente, dependendo do público e seus interesses. Sempre é realizado um “bate papo”, uma abordagem informal com os professores, para que se estabeleça um espaço de trocas e de aprendizagem coletivo, no qual não há uma relação em que um lado detém o saber e o outro o absorve. A proposta é justamente partir o

desenvolvimento do temática, das experiências e visões trazidas pelos professores, de como compreendem e vivenciam no seu dia a dia a sua voz no exercício profissional.

A dinâmica das oficinas busca facilitar o entendimento anatômico e funcional da voz e sua integração com todo o corpo, os hábitos que propiciam uma melhora na qualidade do uso da voz e aqueles que prejudicam. Utilizam-se imagens como: café, balas, remédios, água, giz, ruído, para que os professores, de forma espontânea, possam falar sobre o que tais imagens remetem ao seu cotidiano e desfazer alguns mitos, como o uso de balas para melhorar o desempenho vocal. Faz-se o uso de cartazes explicativos e de um modelo anatômico de cabeça e pescoço para podermos explicitar todas as estruturas físicas envolvidas e suas relações. São distribuídos folders informativos sobre os cuidados da voz, foco da atividade, mas também sobre outros temas relevantes para o professor, tais como cuidados auditivos, transtornos da fluência, saúde no trabalho.

Durante as oficinas são ofertadas água mineral e maçã, símbolos de uma voz bem cuidada, contribuindo para a conscientização desses hábitos saudáveis tão importantes. Há material multimídia, desenvolvido para a ocasião, com a demonstração de imagens de patologias causadas por abusos vocais, que comprometem a importância do uso adequado da voz. Também, dependendo do interesse e disponibilidade do público, podem ser usados vídeos como o produzido pelo Sindicato dos Professores de São Paulo e Centro de Estudos da Voz - *Minha Voz, Minha Vida* (Sinpro - SP; CEV)

Atividades como de relaxamento, alongamento e respiração fazem parte das estratégias das oficinas. Os participantes podem aprendê-las e aplicá-las no seu dia a dia. Alguns exercícios que visam o aquecimento vocal também são utilizados, como sons nasais, rotação de língua no vestíbulo, mastigação sonorizada, estalo de língua, sons vibrantes e, para o desaquecimento, bocejo-suspiro, rotação de cabeça com vogais /a/, /o/, /u/, vibrantes e nasais. Os professores participam fazendo os exercícios com auxílio dos acadêmicos. É de suma importância fazer com que todos vejam os exercícios como de fácil aplicação, possíveis de se tornarem um hábito, garantindo, dessa forma, uma boa qualidade vocal. As oficinas são finalizadas com comentários dos participantes, relatos pessoais, dúvidas e outras demandas que possam surgir no decorrer da ação.

No final das oficinas sempre aplicamos um questionário de satisfação, bem como, deixamos nossos contatos à disposição para que os interessados possam sanar dúvidas ou propor novas atividades.

RESULTADOS

Entre o período de maio de 2012 e junho de 2013 foram realizadas oito edições da Feira de Saúde e, portanto, oito oficinas de voz, com um total de 175 participantes. Os principais assuntos debatidos foram a importância da voz como instrumento de trabalho para o professor, cuidados com a voz, mitos e verdades sobre algumas práticas diárias, soluções para adequarmos qualidade de vida com a rotina de trabalho, carga horária trabalhada e principais patologias que acometem esta categoria profissional. Surgiram vários relatos de rouquidão, dor de garganta após as aulas, falta de voz, cansaço, estresse, além de várias outras queixas. Durante a realização de todas as atividades ficou nítido o engajamento de todos os presentes, participando dos exercícios, expondo suas opiniões e sanando dúvidas. Primeiramente, os professores foram questionados sobre seus conhecimentos acerca da voz e da relação da Fonoaudiologia com a mesma. A maioria dos professores se surpreendeu comparando seus conhecimentos prévios com os adquiridos na oficina. Nenhum professor participante relatou que faz algum exercício de aquecimento e/ou relaxamento vocal, por não conhecer ou por não saber da importância. Após realizarem todas as atividades, comentaram que é muito mais confortável e seguro falar com a voz aquecida e que a partir da oficina buscariam se exercitar diariamente.

De todos os questionários aplicados, em nota de zero a dez, de maneira objetiva, recebemos notas máximas em todos eles, sempre com muitos elogios e expectativas de que voltássemos no ano seguinte. Apenas uma nota foi sete, em justificativa, o professor escreveu que não acreditava que poderia adaptar os exercícios fonoaudiológicos em sua rotina além dos hábitos para cuidados de algumas ações realizadas de maneira prejudicial em prol do ato de ensinar.

Dicas de como evitar a competição sonora em sala de aula, como bater palmas para chamar atenção dos alunos ao invés de gritar, evitar o uso contínuo do ar-condicionado, evitar tomar café nos intervalos, que é um hábito muito conhecido, não falar escrevendo no quadro e outras tantas, tornam-se fundamentais. Foram fornecidas orientações também impressas em uma maça em forma de livro, com o objetivo de consolidar a memória de manter os hábitos saudáveis.

Além de ser de suma importância para os professores, a oficina propiciou um ótimo espaço de aprendizado para os acadêmicos do curso de Fonoaudiologia, pois, além

de ampliarem seus conhecimentos em voz, os alunos estiveram mais próximos das práticas em saúde coletiva, conhecendo melhor a realidade, podendo expor seus conhecimentos e principalmente tendo a oportunidade de propor ações que possam ser realizadas na prática do professor.

Imagem 01. Prática de exercícios vocais durante edição da Oficina de Voz



DISCUSSÃO

Em 2012, o Brasil tinha 2,3 milhões de professores e esse número tem sido crescente a cada ano (INEP, 2012). O professor foi, desde os primórdios, parte essencial de uma sociedade. Profissional de extrema importância e responsabilidade que transmite conhecimento, no Brasil, permanece em precárias condições, com baixa remuneração, longas jornadas de trabalhos, diversas insalubridades no seu dia a dia e turmas com muitos alunos (DELCOR, 2004).

As notícias e os estudos científicos apontam grandes alterações vocais nos professores. Parece haver um consenso na sociedade de que essa categoria profissional está mais vulnerável a distúrbios vocais. No entanto, essa aceitação tem sido enfrentada como um processo natural, demonstrando assim a falta de informação sobre como a voz dos professores é afetada e sobre como os problemas poderiam ser minimizados ou até

evitados, casos esses profissionais tivessem acesso a políticas preventivas, seja na esfera pública ou na esfera privada. (BEHLAU, ZANBON, 2014).

O professor e seu trato vocal têm sido motivo de estudo e intervenção fonoaudiológica há muitos anos, porque um grande número de profissionais desta categoria procuram serviços de saúde devido a alterações vocais. Sabe-se que essa profissão tem as maiores incidências em transtornos de voz (SERVILHA; PEREIRA, 2008). Além da atividade exercida pelo professor ser fator de risco para o desenvolvimento de distúrbios vocais, o mau uso e/ou abuso da voz podem estar associados a hábitos deletérios e más condições de trabalho (PORDEUS; PALMERA; PINTO, 1996). Hoje os estudos apontam, com variação entre 20% a 89% dos casos, alterações vocais patológicas em professores do ensino fundamental, médio e superior.

Uma pesquisa, constituída pelo Centro de Estudos da Voz em parceria com o Sindicato dos Professores de São Paulo, realiza o primeiro estudo epidemiológico que aborda a saúde vocal do professor brasileiro. Seus dados demonstram que os sintomas mais apontados pelos docentes no levantamento da pesquisa foram garganta seca (51,7%), rouquidão (35,1%) e pigarro (35,1%). Foram entrevistados 250 docentes do ensino particular de São Paulo, do infantil ao superior, e 250 profissionais de outras áreas. Enquanto no primeiro grupo mais de 60% disseram já ter tido problema vocal, o percentual cai para 38,5% no segundo grupo. (BEHLAU; ZANBON, 2014).

Em pesquisa, de Lemos e Rumel, os dados revelaram que grande parte dos professores abordados alegou não ter conhecimento sobre os cuidados com a voz. A desinformação quanto aos cuidados a serem tomados é uma realidade da categoria profissional estudada (LEMOS; RUMEL, 2005).

Um estudo, após identificação da necessidade de atuações de intervenção primária com os professores, teve o objetivo de propor uma ação de promoção de saúde vocal para professores capaz de fornecer uma percepção mais ampla, além da conscientização dos fatores que determinam ou interferem no processo de saúde-doença da disfonia. Este estudo concluiu, após intervenção, que os professores foram capazes de mudar alguns pensamentos, aprender informações teóricas e replanejar os seus hábitos diários, conscientizando-se da importância ao cuidado do trato vocal (KASAMA, 2008).

Entre os achados de uma pesquisa sobre disfonia em professores, constatou-se que é de suma importância uma maior mobilização profissional entre fonoaudiólogos,

médicos, otorrinolaringologistas e professores em cursos e palestras nas próprias escolas, tanto públicas como privadas, para conscientização dos docentes sobre o uso correto da voz e melhor desempenho vocal (QUINTAIROS, 2000).

A prática de oficinas na área de voz, para docentes ou não, tem privilegiado a prevenção de alterações vocais e também a promoção de saúde. Oportuniza discutir sobre qualidade de vida e transmitir cuidados mínimos para o bem estar vocal do profissional da voz, assim como qualifica-lo para exercer a sua função diária (GIRARDI; FERREIRA, 2010).

CONCLUSÃO

Observa-se o constante crescimento de ações de promoção da saúde como um dos princípios do trabalho em saúde, contrapondo a visão clínica que, durante muito tempo, reinou nas propostas fonoaudiológicas, mesmo na saúde coletiva. Sendo assim, o fonoaudiólogo tem como objetivos elaborar atividades de orientação quanto ao desenvolvimento da comunicação, envolvendo todos os públicos e ciclos de vida. Nas atividades da Feira de Saúde são fornecidos subsídios para que os professores possam cuidar do seu maior instrumento de trabalho: a voz. Há orientação, discussão e esclarecimentos sobre tudo que se refere ao uso da voz, para manter a qualidade de vida e evitar o surgimento de distúrbios da voz. Os objetivos foram atingidos em todas as feiras realizadas, havendo participação efetiva e interação com troca de informações entre alunos e professores. É indiscutível a extrema carência de orientação para professores, que muitas vezes, sentem-se sem apoio e não têm a quem recorrer. Os participantes afirmaram que aprenderam muito nas oficinas e que irão adotar hábitos mais saudáveis para cuidar da voz. A intenção inicial sobre a conscientização e importância do uso adequado da voz no trabalho foi atingida. Houve grande troca de experiências entre os alunos voluntários da Universidade e os professores participantes, com grande aprendizado de ambas as partes. A experiência promovida por esta atividade foi consolidada e mantém-se até os dias de hoje.

REFERÊNCIAS

BEHLAU, M; ZAMBON, F. **Livreto:** A voz do professor: Aspecto do sofrimento vocal profissional. 2014.

Revista Extensão em Foco, nº 14, Jul./ Dez. (2017), p. 74 - 84.

DELCOR, N.S; ARAÚJO, T.M; REIS, E.J.F.B; CARVALHO, F.M; SILVA, M.O; BARBALHO, L; ANDRADE, J.M. Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista. Bahia, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, RJ. V.20, n1, p 187-196. 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v20n1/35.pdf>, acessado em 04 de março de 2015.

GHIRARDI, A.C.A.M; FERREIRA, L.P. Oficinas de Voz: reflexão sobre a prática fonoaudiológica. **Distúrbios da Comunicação**. São Paulo, 22(2):169-175, agosto, 2010. Disponível em: <http://revistas.pucsp.br/index.php/dic/article/view/7140/5155>, acessado em: 04 de março de 2015.

Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. Estatísticas dos professores no Brasil. 2012. Disponível em: <http://www.inep.gov.br/>, acessado em 02 de março de 2015.

KASAMA, S.T. **Programa de saúde vocal para professores: escola particular de Ribeirão Preto**. USP. Dissertação de Mestrado. Ribeirão Preto, 2008. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/17/17139/tde-27102009-145341/pt-br.php>, acessado em 28 de fevereiro de 2015.

LEMONS, S; RUMEL, D. Ocorrência de disfonia em professores de escolas públicas da rede municipal de ensino Criciúma-SC. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, 30 (112): 07-13, 2005. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S030376572005000200002&script=sci_arttext, acessado em 01 de março de 2015.

PENTEADO, R.Z; SERVILHA, E.A.M. Fonoaudiologia em saúde pública/coletiva: compreendendo prevenção e o paradigma da promoção as saúde. São Paulo: **Distúrbios da Comunicação**, Abril de 2004. Disponível em: <http://www.fonoaudio.com.br/artigos/artfono2.pdf>, acessado em: 26 de fevereiro de 2015.

PENTEADO, R.Z; PEREIRA, I.M.T.B. Qualidade de vida e saúde vocal de professores. **Revista de Saúde Pública** [online]. 2007, vol.41, n.2, pp. 236-243. ISSN 0034-8910. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_pdf&pid=S003489102007000200010&lng=en&nrm=iso&tlng=pt, acessado em 03 de março de 2015.

PORDEUS, A.M.J; PALMEIRA, C.T; PINTO, V.C.V. Inquérito de prevalência de problemas da voz em professores da Universidade de Fortaleza. **Pró-Fono. Revista atual. Cien.** v8,n2, p15-24. 1996.

QUINTAIROS, S. Incidência de Nódulos vocais em professores de pré-escola e o seu tratamento. **Revista Cefac**. 2000. Disponível em: <http://www.cefac.br/revista/revista21/Artigo%203.pdf>, acessado em 04 de março de 2015.

Revista Extensão em Foco, nº 14, Jul./ Dez. (2017), p. 74 - 84.

SERVILHA, E. A. M; PEREIRA; P.M. Condições de trabalho, saúde e voz em professores universitários. **Revista de Ciências Médicas**, Campinas, 17(1):21-31, jan/fev., 2008

SILVERIO K.C.A; GONÇALVES C.G.O; PENTEADO R.Z; VIEIRA T.P.G; LIBARDI A; ROSSI D. Ações em saúde vocal: proposta de melhoria do perfil vocal de professores. **Pró-Fono Revista de Atualização Científica**. 2008 jul-set;20(3):177-82. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pfono/v20n3/07.pdf>, acessado em 03 de março de 2015.

SINDICADO DOS PROFESSORES DE SÃO PAULO E CENTRO DE ESTUDOS DA VOZ. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=MUrqzCWkmYI>, acessado em 05 de março de 2015.

