

## **A Voz do Professor**

### **Professor qual a importância da sua voz?**

A voz representa um importante instrumento de comunicação social para a maioria dos indivíduos. Para profissionais da voz, assim como os professores, esta capacidade torna – se a principal ferramenta de trabalho, portanto, fazendo – se necessário a promoção da saúde vocal, alertando para cuidados diários que irão prevenir o aparecimento de doenças vocais e tratar processos já instalados.

A **Saúde Vocal** ainda é um assunto pouco valorizado, uma vez que os professores têm dificuldades em perceber os sinais e sintomas vocais como problemas, e, assim, considerando tais alterações uma consequência natural de sua profissão.

**Necessário mudar tal visão.**

#### **Atenção para:**

- Rouquidão espontânea e frequente;
- Cansaço ao falar;
- Falhas ou perda da voz;
- Dor ou ardência na região da garganta;
- Dificuldade para engolir;
- Recorrentes inflamações e infecções de garganta;

Os sinais e sintomas de alterações no aparelho fonador, devem receber significativa importância, pois podem ser fortes indicadores de complicações, tais como, nódulos, polípos e até mesmo câncer de laringe.

#### **Os cuidados são muitos e fazem parte do cotidiano, sendo estes:**

- Falar sem esforço;
- Exercícios de aquecimento e desaquecimento vocais (sempre seguindo as orientações de um Fonoaudiólogo);
- Exames e consultas periódicas com otorrinolaringologista e fonoaudiólogo;
- Usar adequadamente a articulação, postura corporal e respiração;
- Beber mínimo de 2 litros de água diariamente, sempre em pequenos goles em temperatura ambiente e sem gás. Pregas vocais hidratadas são menos suscetíveis a lesões;

- Em ambientes com ar-condicionado e seco redobrar hidratação;
- Alimentação saudável, rica em frutas e proteínas;
- Evitar pastilhas e sprays;
- Cuidados ao utilizar métodos caseiros e automedicação;
- Fazer uso de roupas confortáveis na região de pescoço e cervical;
- Comer maçã; pois a mesma possui uma enzima que provoca sensação de limpeza no trato vocal;
- Duas horas antes e durante a utilização da voz, por tempo exagerado, não fazer uso de café, chá preto, refrigerantes, comidas gordurosas, chocolates ou condimentadas;
- Evite álcool e tabagismo;
- Repouso vocal após uso prolongado da voz;
- Redução da produção vocal, durante quadros gripais ou processos alérgicos;
- Evite gritos, pigarros e gargalhadas exageradas; estes atritam as pregas vocais;
- Esteja atento as primeiras mudanças vocais – ardor, cansaço ou dor ao falar, falhas vocais, mudanças de tom, pigarro e rouquidão;
- Se percebido problemas vocais procure um **Fonoaudiólogo** e um **Médico Otorrinolaringologista**;

### Índice de desvantagem vocal (IDV - 10)

Para melhor compreender como um problema vocal pode interferir nas atividades diárias. Abaixo segue uma lista de possíveis problemas relacionados a voz, deve-se responder as questões baseadas em como sua voz tem estado nas duas ultimas semanas.

As seguintes questões são utilizadas por muitas pessoas para descrever suas vozes e o efeito no seu cotidiano.

01 – As pessoas têm dificuldades para me ouvir por causa da minha voz

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

02 – As pessoas têm dificuldades para me entender em lugares barulhentos

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

03 – As pessoas perguntam “o que você tem na voz?”

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

04 – Sinto que tenho que fazer força para minha voz sair

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

05 – Meu problema de voz limita minha vida pessoal e social

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

06 – Não consigo prever quando minha voz vai sair clara

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

07 – Eu me sinto excluído nas conversas por causa da minha voz

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

08 – Meu problema de voz me causa prejuízos econômicos

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

09 – Meu problema de voz me chatear

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

10 – Minha voz faz com que eu me sinta em desvantagem

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Total = (     ) Pontos

( 0 ) Nunca | ( 1 ) Quase nunca | ( 2 ) As vezes | ( 3 ) Quase sempre | ( 4 ) Sempre

### **Resultado**

Indivíduos com alteração vocal possuem acima de 7,5 pontos (Behlau e al. 2016). Apresentando a citada pontuação, fique atento aos sinais e sintomas, persistindo procure um Fonoaudiólogo e um Médico Otorrinolaringologista para posteriores esclarecimentos.

OBS: Alterações vocais podem impactar negativamente a saúde, a vida, as relações sociais e principalmente a qualidade de vida do indivíduo.

“Professor sua profissão depende da sua voz e sua voz depende de você”

Naiana Rabelo – Fonoaudióloga

CRFa: 11467/PI

### **Fonte Bibliográfica**

BEHLAU, Mara; PONTES, Paulo. Higiene vocal: cuidando da voz. 3. ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2001.

BEHLAU M, Madazio G, Moreti F et al. E-ciencyandcutoffvaluesof self-assessmentinstrumentsontheimpactof a voice problem. J Voice 2016;30(4):506.e9-506.e18.

CONSELHO FEDERAL DE FONOAUDIOLOGIA, semana da voz – 2017.

FONTANA, Marilea. Voz: avaliação e terapia. Passo Fundo, 2010.

GIACOMOLLI, Giana: A voz como instrumento de trabalho, Revista de Educação do Ideau, Vol. 9 – Nº 19 - Julho - Dezembro 2014.

GIACOMOLLI, Giana: A voz como instrumento de trabalho, Revista de Educação do Ideau, Vol. 9 – Nº 19 - Julho - Dezembro 2014.

ZEZI, Bianca, CAMARGO, Hellen, SOUZA, Jaqueline. Prevalência e impacto da incontinência urinária na qualidade de vida em mulheres pós menopausa. Fisisenectus. N 2, 2016.