

Alterações Vocais em Professores: Impactos na saúde e no desempenho

profissional

Comunicação

Dallyane Drielle de Lima Carvalho
Universidade Federal de Ouro Preto
dallyane.carvalho@aluno.ufop.edu.br

Resumo: Este artigo é resultante do início da minha pesquisa de mestrado, e tem como objetivo apresentar os principais motivos encontrados na literatura relacionados à promoção de alterações vocais que afetam os professores, bem como o impacto dessas alterações na saúde e no desempenho desses profissionais. A voz é uma ferramenta essencial para a comunicação e interação em sala de aula, sendo fundamental para o processo de ensino-aprendizagem. No entanto, devido a diversos fatores internos e externos, os professores enfrentam uma alta prevalência de problemas vocais, como a disfonia. Essas alterações podem causar prejuízos tanto para o professor, em termos de qualidade de vida e afastamento do trabalho, quanto para os alunos, interferindo na compreensão e no aprendizado. Conclui-se que é necessário investir em pesquisas e políticas públicas que promovam a prevenção e o cuidado vocal adequado, visando melhorar a saúde vocal dos professores e a qualidade de ensino.

Palavras-chave: Voz, Professores, Alterações vocais.

Introdução

A voz humana é um fenômeno complexo e multifacetado que desempenha um papel fundamental na comunicação oral entre os seres humanos. É produzida pela vibração das pregas vocais localizadas na laringe, as quais são ajustadas e controladas pelos músculos circundantes (TITZE, 2008). A voz é como uma identidade, única para cada indivíduo, e é influenciada por diversos fatores como gênero, saúde, idade e até mesmo fatores emocionais. Sua função principal é a comunicação, porém a voz também tem um importante papel como instrumento de trabalho em diferentes profissões (TEIXEIRA, 2012).

Recentemente, o número de profissionais que utilizam a voz como principal ferramenta de trabalho teve um aumento significativo. Isso tem despertado o interesse de estudiosos em pesquisar esses profissionais e os problemas vocais que podem prejudicá-los (ALVES; ARAÚJO; NETO, 2010). A voz é o nosso principal meio de comunicação e uma alteração

vocal pode interferir diretamente na interação, podendo causar também impactos psicológicos nos indivíduos (THOMÉ, 2007).

Em relação aos problemas vocais, estudos apontam que os professores são a categoria laboral com maior probabilidade de ser acometidos por tal problema, dentre os quais a disfonia é a que apresenta maior recorrência na literatura (SILVA; ALMEIDA; LUCENA; SILVA, 2016). Em muitos casos, os profissionais nem mesmo sabem o significado da disfonia, que pode ser definida como uma dificuldade na emissão vocal, impedindo a produção da voz (PROVENZANO; SAMPAIO, 2010). A disfonia é compreendida como uma condição multifatorial, podendo ser causada por diversos fatores, como fatores hereditários, comportamentais, estilo de vida, postura, respiração e até mesmo fatores emocionais. É um problema que tem impacto social, econômico e profissional. Acredita-se que, no caso dos professores, os nódulos nas pregas vocais sejam uma das principais causas de disfonia, resultantes do uso excessivo da voz.

No entanto, é importante atentar-se a outros fatores que podem estar diretamente ou indiretamente relacionados a esses problemas vocais. Essas alterações têm gerado consequências negativas na qualidade de vida dos professores, assim como em sua atividade profissional no contexto da comunicação e do ensino-aprendizado em sala de aula. Estudos mostram que 60% dos professores se queixam de algum problema vocal, mas apenas 61,4% (dentre os 60%) procuraram atendimento especializado (PROVENZANO; SAMPAIO, 2010). Portanto, este trabalho tem como objetivo apresentar os principais motivos encontrados na literatura relacionados à promoção de alterações vocais que afetam os professores, bem como o impacto dessas alterações na saúde e no desempenho desses profissionais. A compreensão desses fatores e a busca por estratégias de prevenção e tratamento adequadas são essenciais para promover a saúde vocal desses profissionais, melhorar sua qualidade de vida e garantir uma comunicação eficaz no ambiente de trabalho.

O impacto dos distúrbios vocais na saúde e no desempenho profissional dos professores

Conceitualmente, voz profissional pode ser entendida como uma forma de comunicação oral na qual a atividade ocupacional está diretamente associada ao uso da voz



para alcançar um determinado público (PROVENZANO; SAMPAIO, 2010). A partir desse conceito, é possível considerar os professores como profissionais da voz, uma vez que este é o seu principal instrumento de trabalho. Assim sendo, torna-se necessário discutir acerca dos problemas e dos cuidados relativos ao aparelho fonador com vista a conhecer, identificar e tratar os sintomas prejudiciais que podem levar os docentes ao afastamento das suas atividades laborais.

A qualidade da voz e sua influência na aprendizagem

Em relação à voz do professor, a maioria das literaturas encontradas são sobre assuntos relacionados a alterações vocais e os impactos dessas alterações para o professor. Contudo, é fundamental destacar que a voz do professor interfere diretamente no processo de ensino-aprendizagem dos alunos, o que faz com que a atenção aos cuidados vocais seja ainda mais significativa (RODRIGUES; MEDEIROS; TEIXEIRA, 2011). Rodrigues, Medeiros e Teixeira (2017) afirmam que a quantidade de alunos prejudicados por problemas vocais do professor pode ser superior à prevalência da disfonia em docentes. As interações sociais na sala de aula são essenciais para o aprendizado do aluno e estão inteiramente interligadas com a maneira pela qual o professor se expressa.

A voz do professor pode estimular ou desestimular o aluno. A voz disfônica é percebida negativamente pelos alunos, principalmente crianças, sendo descrita como feia e difícil de ouvir. Além disso, quando o aluno escuta uma voz disfônica, ele precisa utilizar mais recursos da memória de trabalho para percepção e registro da mensagem, o que pode prejudicar sua capacidade de integração, elaboração e entendimento da mensagem. Consequentemente, a qualidade da aula está diretamente ligada a qualidade vocal do professor (RODRIGUES; MEDEIROS; TEIXEIRA 2011).

A recepção da mensagem por meio da voz envolve os alunos, que analisam a voz de quem fala e interpretam o conteúdo. Estudos mostram que os alunos apresentam resultados piores na compreensão da linguagem de vozes disfônicas em comparação com vozes não disfônicas, especialmente em tarefas complexas (RODRIGUES; MEDEIROS; TEIXEIRA 2011). Neste trabalho, abordaremos duas categorias principais de fatores que contribuem para os

distúrbios vocais que nomearemos de: fatores de saúde vocal e fatores ambientais e de estilo de vida.

Fatores de saúde vocal

Como fatores de saúde vocal, consideraremos os sintomas relacionados a alergias respiratórias, tosse, dores de garganta, fadiga vocal, entre outros. Esses sintomas estão diretamente ligados à presença da disfonia, sendo os mais frequentes a obstrução nasal e a tosse. A rinite alérgica também é um fator agravante importante nos casos de disfonia, devido ao edema das mucosas nasais e das vias vocais, causando abafamento na projeção vocal e exigindo um esforço maior para falar. Outro fator agravante recorrente da disfonia é o refluxo gastroesofágico, muitas vezes causado por maus hábitos alimentares e de estilo de vida. O refluxo laringofaríngeo, uma forma atípica da doença, tem uma relação significativa com as alterações vocais (ALVES; ARAÚJO; NETO, 2010).

Fatores ambientais e de estilo de vida

Por outro lado, como fatores ambientais e de estilo de vida, destacamos aqueles que são secundários, ou seja, não estão internamente no corpo do profissional, mas podem agravar o quadro de disfonia, direta ou indiretamente, podendo até mesmo se tornarem fatores de saúde vocal futuramente ou agravá-los. Ao abordarmos os fatores ambientais, considera-se o ambiente de trabalho dos professores, que muitas vezes não é favorável às condições necessárias (GUIDINI; BERTONCELLO; ZANCHETTA, 2012). Salas de aula com poeira, ambientes secos, exposição à poeira de giz, poluição sonora e carga horária excessiva são exemplos de fatores desfavoráveis.

Além disso, maus hábitos de estilo de vida, como tabagismo, uso abusivo de álcool e alimentação inadequada, também são fatores externos que podem evoluir para fatores internos (ALVES; ARAÚJO; NETO, 2010). Dentre esses fatores, destacamos também o ruído devido ao grande número de estudos que enfatizam sua importância. O ruído é considerado um importante fator de risco para a voz no trabalho dos professores, pois em ambientes ruidosos é necessário um maior esforço para manter a intensidade vocal, o que, ao longo do tempo, pode levar a desgaste nas estruturas fonatórias e alterações vocais. O ruído pode

variar de acordo com a localização da escola ou sala de aula, o horário e a acústica do ambiente. Os ruídos ambientais externos à escola, como carros e motos nas ruas, os ruídos provenientes do interior da escola, como campainhas e atividades em outras salas, e os ruídos internos da própria sala de aula, como ventiladores ruidosos e acústica inadequada, são fatores desfavoráveis à voz do professor (GUIDINI; BERTONCELLO; ZANCHETTA, 2012).

Todos esses fatores contribuem para prejuízos na aprendizagem dos alunos, principalmente na educação infantil, onde as salas de aula tendem a ser mais ruidosas e a voz do professor precisa ser o foco principal para garantir a compreensão da mensagem transmitida. No entanto, muitas vezes a mensagem principal é distorcida devido aos diversos ruídos competitivos presentes, gerando defasagens na aprendizagem e causando estresse aos professores (THOMÉ, 2007). Diante desse contexto, torna-se necessário buscar informações sobre como produzir a fala de forma funcional e alcançar os objetivos esperados no contexto do ensino. A conscientização sobre a importância da higiene vocal, a melhoria dos hábitos alimentares e de estilo de vida são medidas que podem ajudar a amenizar alguns desses fatores de saúde vocal. No entanto, mesmo com essa conscientização, os irritantes laríngeos provenientes de alergias continuam sendo uma problemática, pois muitos deles são fatores ambientais que estão externos ao indivíduo.

Diante dos resultados de literaturas e pesquisas anteriores, é essencial que novas pesquisas sejam desenvolvidas nessa área para avaliar o impacto da voz do professor na aprendizagem dos alunos. Além disso, políticas públicas podem ser promovidas visando melhorar as condições de comunicação no trabalho e no processo de ensino. Um exemplo sobre essas políticas públicas é o programa de saúde vocal do professor, da Prefeitura do Rio, que tem como objetivo promover a saúde da voz dos professores da rede municipal de educação. O programa foi criado em 2003, afim de diminuir os afastamentos por licenças e readaptações causados por alterações vocais e promover um melhor rendimento em sala de aula e maior bem-estar. O programa conta com 16 fonoaudiólogas, e além das consultas foi desenvolvido uma série com 12 vídeos com dicas para os profissionais da Educação, denominados “Pílulas de Saúde Vocal”.

Além das consequências diretas na aprendizagem dos alunos, as alterações vocais do professor podem acarretar uma série de outras consequências. Por exemplo, um distúrbio



vocal afeta diretamente a qualidade de vida do professor, reduzindo suas atividades e levando a problemas emocionais, psicológicos e até mesmo financeiros. O papel do professor envolve uma responsabilidade social que pode somar-se ao sentimento de insatisfação e frustração, predispondo-o ao estresse e a outros problemas emocionais. Portanto, é importante que sejam adotados cuidados vocais adequados e que sejam oferecidos recursos e suporte para os professores no cuidado com a voz, a fim de prevenir problemas e promover um ambiente de ensino-aprendizagem saudável.

A importância da sociologia da educação para o professor

Na sociologia da educação, muito se discute sobre as desigualdades educacionais, principalmente pensando sobre as diferenças de oportunidades entre os alunos. Porém, nas literaturas lidas, observou-se que pouco se escreve sobre essas diferenças pela ótica do professor. Um professor de escola particular terá muito mais condições e recursos do que um professor de uma escola pública, e isso influenciará diretamente na qualidade da sua aula. Essa desigualdade interferirá também na saúde vocal dos professores. Quando pensamos em relação a voz do professor na escola, Provenzano e Sampaio trazem alguns dos principais fatores causadores de alterações vocais, segundo eles esses mesmos são consequências da ação de outros fatores que se encontram distribuídos em alguns elementos dessa população, sendo alguns exemplos: 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. (PROVENZANO e SAMPAIO, 2010). Ainda afirmam que 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 e SAMPAIO, 2010)

Observa-se com isso que a estrutura da escola irá influenciar diretamente na saúde vocal do professor, através dos fatores ambientais, já descritos em tópicos anteriores. É possível concluir que discutir sobre a desigualdade nas condições docentes também é um assunto importante, principalmente quando trata-se da saúde vocal que é o tema principal na minha pesquisa.

Os benefícios das técnicas vocais de canto na promoção da saúde vocal

Em grande parte dos artigos lidos é possível encontrar a importância das técnicas vocais para o canto, mas pouco se fala de técnicas vocais para a fala. Nem todas as técnicas vocais de canto podem ser adequadas diretamente à voz falada. Contudo, muitos fundamentos das técnicas vocais para o canto são de muita utilidade para o profissional da voz, como é o caso do professor. Princípios como controle vocal, respiração, dicção e ressonância são elementos comuns importantes no canto como também na voz falada. Abordaremos brevemente a seguir alguns desses princípios.

Respiração

Para o cantor, a respiração é um fator essencial a ser trabalhado, para fortalecer os músculos respiratórios e melhorar a capacidade pulmonar, pois no canto é necessário que se tenha um bom controle respiratório para sustentar as notas. Contudo esse controle também é muito útil à voz falada, pois proporciona uma melhor projeção vocal e também resistência (MILLER, 2005).

Dicção e articulação

No canto, é de extrema importância que aqueles que estão ouvindo entendam a mensagem da música. Para isso é necessário que o cantor tenha uma boa pronúncia das palavras, então dentro das técnicas vocais existe uma parte focada em treinamento de dicção e articulação. Isso é muito importante também para a voz falada, uma vez que quanto mais a fala é compreensível e articulada, maior será a facilidade de o ouvinte entender a mensagem, em especial do professor (DOSCHER, 1996).

Ressonância

Uma boa ressonância no canto é essencial para que a voz seja mais projetada e com menos esforços desnecessários. Isso também serve igualmente para a voz falada. Um trabalho de ressonância na voz do professor permitirá que ele reduza os esforços vocais e torne sua voz mais clara e audível (SUNDBERG, 2001).

Portanto, é possível observar que alguns aspectos técnicos do canto podem ser adequados também para o profissional da voz. Contudo, é necessário que esses sejam



orientados por um profissional que irá direcionar os exercícios específicos para aperfeiçoar as técnicas necessárias de acordo com suas necessidades específicas e do indivíduo.

Conclusão

Com base na análise das literaturas, conclui-se que os professores são mais propensos a apresentar queixas de alterações vocais em comparação a outros profissionais, com uma maior prevalência entre os professores da Educação Infantil e Fundamental. No entanto, é importante destacar que a disfonia associada à alteração anatomofuncional da laringe não é a principal causa de afastamento docente, ocupando apenas o sexto lugar (PROVENZANO; SAMPAIO, 2010). Um aspecto relevante observado na pesquisa de Provenzano e Sampaio (2010) é que a maioria dos professores diagnosticados com disfonia leciona em uma carga horária de aproximadamente 40 horas semanais e tem entre 31 e 57 anos. Esses fatores podem ser objetos de estudo mais aprofundados.

É notável que os professores muitas vezes não percebem a alteração vocal no início e continuam desempenhando suas atividades normalmente até que a situação se agrave. Além disso, muitos enfrentam dificuldades para acessar atendimento fonoaudiológico na rede pública, o que aumenta o risco de agravamento do distúrbio vocal. Portanto, é necessário realizar mais pesquisas que abranjam os diversos fatores que levam aos distúrbios vocais graves e compreender quais deles levam os professores a se afastarem de suas atividades profissionais. Embora a disfonia não seja provocada exclusivamente pela demanda vocal, mas também pelo uso inadequado e excessivo da voz, é essencial conscientizar os professores sobre os fatores de risco e fornecer-lhes técnicas adequadas para o cuidado vocal.

Conclui-se que os profissionais da voz podem utilizar de algumas técnicas vocais do canto para obterem benefícios para a voz falada, desde que seja orientado por um profissional da área que irá indicar o que é válido para o auxílio da voz falada, ou não. Principalmente no caso do professor que utiliza a voz por longas horas ininterruptas, essas técnicas podem ser de muita utilidade. Além disso, concorda-se com a importância de promover políticas públicas nessa área, como a implementação de um programa de saúde vocal do professor, que ofereça assistência aos profissionais e melhore as condições de trabalho e comunicação no processo de ensino, em suma, é fundamental ampliar as pesquisas sobre os impactos da disfonia em

professores, visando a prevenção e o desenvolvimento de medidas de suporte e cuidado vocal. Essas medidas podem contribuir para a promoção da saúde vocal dos professores e, consequentemente, para a melhoria da qualidade de ensino.



Referências

- ALVES, Luciano Padilha; ARAÚJO, Laura Tathianne Ramos; NETO, José Augusto Xavier. Prevalência de queixas vocais e estudo de fatores associados em uma amostra de professores de ensino fundamental em Maceió, Alagoas, Brasil. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 35, n. 121, p. 168-175, 2010.
- DOSCHER, Berton. *The functional unity of the singing voice*. Scarecrow Press, 1996.
- GUIDINI, Rafaela Fernanda; BERTONCELLO, Fabiana; ZANCHETTA, Sthella; DRAGONE, Maria Lúcia Suzigan. Correlações entre ruído ambiental em sala de aula e voz do professor. *Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia*, v. 17, n. 4, p. 398-404, 2012.
- MILLER, Richard. *The Structure of Singing: System and art in vocal technique*. Waveland Press, 2005.
- PROVENZANO, Lucia Cristina Fernandes Antunes; SAMPAIO, Tânia Maria Marinho. Prevalência de disfonia em professores do ensino público estadual afastados de sala de aula. *Revista CEFAC*, v. 12, n. 1, p. 97-108, 2010.
- RODRIGUES, Ana Luiza Vilar; MEDEIROS, Adriane Mesquita de; TEIXEIRA, Leticia Caldas. Impactos da voz do professor na sala de aula: revisão da literatura. *Distúrbios da Comunicação*, São Paulo, v. 29, n. 1, p.2-9, mar. 2011.
- SILVA, Gislayne; ALMEIDA, Anna; LUCENA, Brunna; SILVA, Maria. Sintomas vocais e causas autorreferidas em professores. *Revista CEFAC*, v. 18, n. 1, p. 158-166, 2016. Doi: 10.1590/1982-021620161817915
- SUNDBERG, J. *The science of the singing voice*. Northern Illinois University Press. 1987.
- TEIXEIRA, Maria Helena Arantes. *Importância da voz dos professores na transmissão da informação*. Dissertação (Mestrado), Programa de Mestrado em Ciências da Educação: Educação Especial, Universidade Católica Portuguesa, Braga, 2012.
- THOMÉ, Célia Regina. *A voz do professor: relação entre distúrbio vocal e fatores psicossociais do trabalho*. Dissertação (Mestrado), Programa de pós-graduação em Fonoaudiologia, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2007.
- TITZE, Ingo R. The human instrument. *Scientific American*, v. 298, n. 1, p. 94-101, 2008.

