

Guia de Saúde Vocal

Cuidados para o novo cenário



Divisão de Qualidade
de Vida/CASS/PROGEP

Olá, professor(a)!

Estamos vivendo tempos diferentes, dias de adaptações e recomeços. Os cuidados com a saúde estão em evidência e atitudes de prevenção à doenças e agravos tornaram-se um dos assuntos mais comentados entre as pessoas.

Paralelo a isso, o cenário de ensino está mudando e novas exigências vêm surgindo. Valorizar ainda mais sua saúde vocal e sua performance comunicativa é imprescindível.

Pensando nisso, e como parte da celebração pelo Dia do Professor (15 de outubro), a Divisão de Qualidade de Vida/CASS/PROGEP, através do Programa Saúde Vocal, lança nova edição do Guia de Saúde Vocal recheado de informações e dicas importantes para auxiliá-lo(a) no desenvolvimento de uma performance vocal capaz de suprir as demandas do dito "novo normal".

Esperamos que este Guia mostre-lhe novos horizontes e que contribua para um despertar acerca da importância de seu principal instrumento de trabalho: a sua voz.

Atenciosamente,

Joseilma de Azevedo Garrido

Fonoaudióloga

Coordenadora do Programa Saúde Vocal

DQV/CASS/PROGEP



Ambiente e desempenho vocal

Fatores ambientais são elementos importantes quando o assunto é a saúde vocal de qualquer falante.

Ambientes projetados de maneira inadequada, pouca ventilação, acústica pobre, presença de agentes nocivos (poeira, mofo), ocorrência frequente de ruídos externos (barulho no corredor, na rua) e internos (ventilador, aparelho de ar-condicionado), temperatura inadequada do ambiente são alguns dos fatores que podem estar presentes no ambiente laboral e que afetam indiretamente o bom desempenho vocal. Isso porque o(a) profissional da voz, incluindo o(a) professor(a), precisará realizar compensações, muitas vezes inadequadas, a fim de ser capaz de absorver a demanda vocal do trabalho.

Por isso, é importante compreender duas coisas:

- 1) A necessidade de adotar hábitos de Higiene Vocal. Os cuidados com a voz são imprescindíveis para minimizar os prejuízos causados pelas condições nocivas de alguns ambientes de trabalho;
- 2) Entender a importância de acompanhamento profissional não só na reabilitação, mas também na prevenção de agravos à saúde da voz. A terapia fonoaudiológica, dentre outros fatores, é capaz de proporcionar a otimização de habilidades que auxiliarão o falante frente às condições nocivas do ambiente de trabalho.





Voz e uso da máscara

O uso da máscara já é uma realidade trazida pela pandemia do novo coronavírus. Estamos vivenciando diversas mudanças e todos(as) nos encontramos em um processo árduo de adaptação de rotina e projetos. No sistema de ensino, essa adaptação pode ocorrer através da adoção do sistema de ensino híbrido, o que significa que se fará necessário o uso da máscara em sala de aula.

Muitas categorias de profissionais da voz já vivem a condição do uso de máscara no trabalho e a preocupação com os cuidados vocais durante a utilização deste acessório tem aumentado.

Segundo estudo destacado na *Hearing Review* em maio deste ano, as máscaras atuam como filtro acústico e podem atenuar em até 12dB - dependendo do tipo - algumas frequências de fala, ou seja, há uma diminuição na inteligibilidade de fala, o que dificulta a comunicação e eleva o risco de fadiga vocal.

Portanto, cuidados como articular muito bem as palavras, falar mais devagar, estar atento à respiração, evitar frases e orações longas podem ajudar a evitar a fadiga vocal e diminuir o risco de abuso vocal durante as aulas.



Higiene Vocal

PROCEDIMENTOS E CUIDADOS
PARA UMA VOZ SAUDÁVEL

- ✓ Hidratação contínua;
- ✓ Alimentação equilibrada, rica em carboidratos e proteínas;
- ✓ Tentar manter o sono regular (de 6 a 8 horas por noite);
- ✓ Optar por vestuário confortável que permita movimentação corporal;
- ✓ Evitar o fumo e ambientes com fumantes;
- ✓ Evitar exageros com o álcool;
- ✓ Tentar deter o desejo de consumir durante a demanda vocal, balas, pastilhas e sprays que contenham menta, hortelã, gengibre em sua composição;
- ✓ Observar o ambiente e não sobrepor a voz aos ruídos presentes;
- ✓ Observar seu comportamento vocal a fim de reduzir riscos de abusos;
- ✓ Realizar visitas médicas regularmente;
- ✓ Introduzir na rotina de trabalho exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal [converse com um(a) fonoaudiólogo(a)];
- ✓ Tenha um(a) fonoaudiólogo(a) para chamar de seu(sua)!

Tem alguma dúvida sobre Higiene Vocal?
Contate-nos e fale com nossa fonoaudióloga!

3272-8817/8818

dqv.progep@ufma.br

joseilma.garrido@ufma.br



Competência Comunicativa para o(a) professor(a)

A competência comunicativa refere-se à habilidade que um indivíduo tem para se dirigir a outro com clareza, coerência e eficácia. Nesse sentido, podemos dizer que ela engloba aspectos que vão além da linguagem oral e escrita e compreende os gestos, o olhar, a postura corporal, a expressão facial e até mesmo o vestuário. Todos esses fatores formam o conjunto de elementos que influenciarão a forma como a mensagem enviada será recebida pelo interlocutor.

Mas, por que isso é importante já que não estamos falando apenas de voz?

Veja bem: esta habilidade já é um recurso muito importante para o(a) professor(a) em sala de aula, pois favorece a interação, o interesse e o envolvimento dos alunos, o que facilita a compreensão do conteúdo. Contudo, quando falamos de educação à distância (componente do sistema híbrido de ensino) temos um cenário onde há menos interação entre o(a) professor(a) e a classe e a competência comunicativa torna-se essencial no momento em que contribui para tornar a aula à distância mais atraente e por que não dizer, menos enfadonha.

A seguir, confira algumas recomendações para desenvolver e otimizar sua competência comunicativa, o que, conseqüentemente, refletirá também na qualidade de sua emissão vocal.

Competência Comunicativa

RECOMENDAÇÕES

- ✓ Observe e corrija sua postura;
- ✓ Dê diferentes nuances à sua voz, de acordo com o assunto;
- ✓ Tente manter o olhar voltado para a câmera (isso da a sensação de contato visual);
- ✓ Observe seus gestos e tente mantê-los sem exageros;
- ✓ Analise sua velocidade de fala. Falar rápido ou devagar demais acaba dispersando o interlocutor;
- ✓ Articule bem as palavras;
- ✓ Mantenha a voz em uma intensidade confortável;
- ✓ Examine seu vestuário e certifique-se de que é adequado. Estampas e cores fortes podem distrair;
- ✓ Peça *feedback* sobre seu desempenho. Muitas vezes não notamos em nós alguns comportamentos.



Natalino Salgado Filho

Reitor

Marília Cristine Valente Viana

Pró-Reitora de Gestão de Pessoas

Márcia Teixeira Marques

Coordenadora de Atenção à Saúde do Servidor

Alyne Virginya de Queiroz Lima

Diretora da Divisão de Qualidade de Vida

Joseilma de Azevedo Garrido

Coordenadora do Programa Saúde Vida