

VOX BONA: A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE VOCAL PARA O TRABALHO DOCENTE

Área: Ciências da Saúde

Fabiana Castro Carvalho de Barros
Instituto Federal Fluminense
fccarvalho@iff.edu.br
Lara Santos Martins
Instituto Federal Fluminense
Larasm1999@gmail.com

Resumo: Este projeto tem como objetivo propor ações preventivas de promoção da saúde vocal para professores por meio de oficinas, favorecendo a percepção da importância dos cuidados com a voz e a conscientização sobre os fatores determinantes para o processo de saúde e doença relacionado às alterações vocais. Devido ao uso intenso da voz no exercício de sua profissão, os docentes desenvolvem muitas alterações vocais, pois a docência exige grande demanda vocal, mas poucos professores possuem preparo para seu uso profissional. Tais alterações da voz são responsáveis por um número expressivo de queixas docentes, licenças médicas, afastamentos e readaptações funcionais, que representam prejuízos para o trabalhador, para a comunidade e para a sociedade. Esta pesquisa se justifica, portanto, pelo elevado número de professores que relatam alguma alteração vocal no exercício de sua profissão. Buscamos contribuir para a conscientização e a orientação desses profissionais acerca do cuidado com a voz. Para isso, aplicamos um questionário sobre o histórico vocal dos professores, a fim de conhecer as percepções desses trabalhadores acerca de sua voz e os modos de interpretar e lidar com problemas vocais; ministramos oficinas de saúde vocal, alertando os docentes sobre a importância dos cuidados com a voz e incentivando a prática de exercícios de relaxamento muscular, além de exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal como ação diária dentro do processo de trabalho; ao final do encontro, avaliamos a percepção desses docentes sobre as ações realizadas por meio de questionários ou avaliações orais espontâneas. Os resultados preliminares apontam para a diminuição do cansaço vocal, além da conscientização acerca da necessidade do repouso quando há um uso excessivo da voz.

Palavras-Chave: Voz. Saúde. Docência.