

“  
—  
| **UM MUNDO,**  
**MUITAS VOZES** |  
—”

**HEY PROFESSOR (A), A SUA VOZ IMPORTA!**



Saúde do  
Professor

GOVERNO DO ESTADO

**BAHIA**

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

# SUMÁRIO

- **Voz: instrumento de trabalho**
- **Mecanismo de produção vocal**
- **Alterações do trato vocal: disfonias**
- **Alimentação e Voz**
- **Hábitos vocais**
- **Aquecimento e desaquecimento vocal**
- **Dicas para sala de aula**
- **Autoavaliação dos sintomas vocais**
- **Referências**

# VOZ: INSTRUMENTO DE TRABALHO

O professor, na condição de profissional da voz, é aquele cuja atuação profissional está intrinsecamente ligada à produção e qualidade vocal específicas.



A voz representa a principal maneira de comunicação entre o professor e sua audiência, sendo o meio essencial para transmitir conhecimento aos alunos. Portanto, é crucial que a voz do professor tenha a projeção adequada, qualidade sonora e seja agradável aos ouvidos do público.



**Professor(a), você está cuidando do seu instrumento de trabalho?**

# MECANISMO DE PRODUÇÃO VOCAL

O termo "**trato vocal**" refere-se ao conjunto de estruturas e órgãos do corpo humano **envolvidos na produção da voz**. Ao buscarmos a comunicação verbal, o fluxo de ar inicia-se nos pulmões, percorre as pregas vocais, gerando sua vibração, e chega à cavidade oral e nasal, onde o som é produzido e amplificado.



As características e a qualidade da produção vocal são singulares, resultantes da anatomia individual e dos hábitos vocais desenvolvidos ao longo da vida. Além disso, os aspectos emocionais exercem influência sobre a nossa voz.

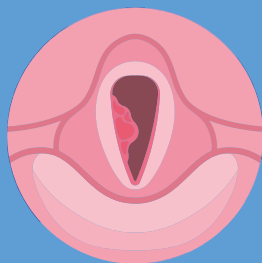


# ALTERAÇÕES DO TRATO VOCAL: DISFONIAS



O termo "**distúrbio de voz**" ou "**disfonia**" engloba **qualquer dificuldade que comprometa a produção vocal** de forma natural.

Vozes **disfônicas** têm o **potencial de gerar um impacto negativo no ouvinte** e podem, inclusive, **influenciar negativamente** os relacionamentos interpessoais, afetando a vida social e interferindo nas **atividades profissionais**.



## Sintomas mais comuns das disfonias

- Rouquidão
- Cansaço vocal
- Ardor na garganta;
- Pigarro
- Dificuldade em produzir a fala

**Caso esses sintomas persistam por mais de dez dias, indica-se procurar um (a) otorrinolaringologista.**

# ALIMENTAÇÃO E VOZ

Vários estudos evidenciaram a relação entre a qualidade vocal e o consumo de determinados alimentos ou substâncias



## INVISTA

- Hidratação vigorosa
- Frutas cítricas
- Maçã
- Aipo



## EVITE

- Bebidas gaseificadas
- Leite e derivados
- Frituras e alimentos gordurosos
- Fumar



## ATENÇÃO

Temperatura dos alimentos.  
Uso de balas, pastilhas e sprays.

# HÁBITOS SAUDÁVEIS

✓ Praticar atividade física

✓ Falar na intensidade habitual

✓ Vestimentas confortáveis

✓ Alimentação saudável

✓ Hidratar-se durante todo o dia

✓ Não competir com ruído externo



# AQUECIMENTO E DESAQUECIMENTO VOCAL

## AQUECIMENTO

- Alongar o corpo: braços para cima, para os lados, para frente e para trás;
- Alongar a cervical: para frente (“SIM”), para trás (“NÃO”) e para os lados (“TALVEZ”);
- Rodar ombros para trás lentamente;
- Vibrar os lábios ou língua;
- Bico sorriso, bocejo;
- Inspirar profundamente e expirar em “sssss” devagar;
- Mastigar o “mmmm” com a boca fechada (sente a vibração no nariz).

## DESAQUECIMENTO

- Respiração profunda ("solta tudo com ah");
- Rodar ombros para frente lentamente;
- Manipulação digital da laringe;
- Voz salmodiada.

*"Minha voz é o meu instrumento de trabalho mais precioso"*

*"Agora eu vou cuidar da minha voz"*

*"Realizando aquecimento antes da aula"*

*"E desaquecimento depois"*

# DICAS PARA SALA DE AULA

- ▶ Procure aproximar-se dos alunos para chamar atenção ou fazer solicitações. Evite gritar!
- ▶ Fale com intensidade moderada e tom confortável para não forçar as pregas vocais;
- ▶ Disponha de outros mecanismos didáticos para tornar a aula mais dinâmica, poupando a voz (recursos audiovisuais, por exemplo);
- ▶ Articule as palavras com precisão para que a mensagem seja bem mais compreendida e haja redução do esforço das pregas vocais, e por consequência, da voz;
- ▶ Procure utilizar os intervalos entre as aulas para repousar a voz;
- ▶ Quando estiver escrevendo no quadro, evite falar olhando para a classe impedindo que a laringe fique mal posicionada.

# AUTOAVALIAÇÃO DOS SINTOMAS VOCAIS

**Assinale os sintomas vocais que você apresenta no seu dia-a-dia:**

- Esforço ao falar
- Pigarro (necessidade de limpar a garganta)
- Rouquidão
- Cansaço ao falar
- Ressecamento na garganta ao falar
- Sensação de aperto na garganta
- Ardor/ queimor na garganta
- Falhas (quebras) na voz
- Tosse frequente
- Diminuição da voz durante o dia



**Se assinalou mais de três sintomas, você pode ter um desequilíbrio em sua voz. Procure um Fonoaudiólogo e/ou otorrinolaringologista!**

# REFERÊNCIAS

**Conselho Federal de Fonoaudiologia.** Campanha da Voz 2023. Disponível em <https://www.sbfa.org.br/portal2017/campanhas/voz2022/>

**Fontes VS, Oliveira CG. Alimentação como fator relevante à s aúde vocal: alimentos que proporcionam efeitos benéficos e maléficos para a produção da voz.** HU Rev [Internet]. 22º de agosto de 2016 [citado 11º de fevereiro de 2024];42(1). Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/2328>

**Massom, M. L. V.; Ferreira, L. P.; Maemo, M.. Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho: um olhar sobre o passado, o presente e o futuro.** Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 49, p. edcinq9, 2024.

**Manual de Saúde Vocal: Voz que ensina.** Secretária de Educação Alagoas, 2015. Disponível em [http://www.educacao.al.gov.br/jdownloads/\\_uncategorised\\_files/manual\\_de\\_saa\\_de\\_vocal.pdf](http://www.educacao.al.gov.br/jdownloads/_uncategorised_files/manual_de_saa_de_vocal.pdf)

**Secretária da Educação do Estado da Bahia**

Rowenna dos Santos Brito

**Superintendente de Recursos Humanos-SUDEPE**

Maria do Rosário Costa Muricy

**Diretora de Planejamento de Desenvolvimento  
de Pessoal da Rede Escolar - DIPES**

Ana Gracia de Oliveira Teixeira

**Coordenadora do Programa de Atenção à Saúde  
e Valorização do Professor-PASVAP**

Elisabete Dias Assunção

**Psicólogas técnicas do Programa**

Ariana Arantes Vaz

(CRP03/6941)

Jaqueline Noronha

(CRP03/ 21463)

**Educador Físico**

Josmar de Jesus Silva de Souza

(010689 - G/BA)

**Equipe Técnica Administrativa do Programa**

Ana Graziela de Jesus

Cleidenea Simões

Fernanda Batista

Jamile Teixeira

Leisle Catarine Campos

Luan Ueskley

**Elaborado por:**

Camila Santos Ferreira

Fonoaudióloga CRFa 4-11250

Robson Conceição Santos

Fonoaudiólogo CRFa 4-11074

**SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DA BAHIA**

**SUPERINTENDÊNCIA DE RECURSOS HUMANOS  
DA EDUCAÇÃO**

**PROGRAMA DE ATENÇÃO À SAÚDE E  
VALORIZAÇÃO DO PROFESSOR**

5° AVENIDA, N°550, CENTRO ADMINISTRATIVO DA BAHIA

SALVADOR, BAHIA, BRASIL. CEP: 41.745-004

TEL: (071) 3115-1449/ 3115-144



Saúde do  
Professor

GOVERNO DO ESTADO

**BAHIA**

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO