



PROJETO: “SAÚDE VOCAL DO PROFESSOR”

AUTOR: Hellen Terluk Gnatta – Fonoaudióloga (CRFA 10076)

SECRETARIA: Secretaria Municipal de Educação

PALAVRAS-CHAVE: Distúrbios da voz; Saúde do trabalhador; Voz ocupacional, Higiene vocal; Voz profissional.

1.INTRODUÇÃO:

A voz é um dos componentes da comunicação oral e da socialização humana, qual produz impactos na qualidade de vida de sujeitos, principalmente daqueles que fazem o uso da voz profissionalmente. (PENTEADO, BICUDO-PEREIRA, 2003). Assim, muitos destes profissionais podem ter distúrbios vocais, associados a relação com o trabalho (SILVA,2014).

Sabendo então que professores necessitam fazer uso excessivo da voz, e que esta compõe além de seu principal meio de transmissão, sua identidade, faz-se necessário ter condições de uma voz preparada para atender as demandas de uma sala de aula.

Dentro deste contexto, esse projeto se propõe a implantar uma proposta-ação de saúde e higiene vocal dentro da SME de Rio Azul.

2.OBJETIVOS:

Implantar o projeto “Saúde Vocal do Professor” na rede municipal de ensino de Rio Azul-PR, realizando ações de educação e capacitação dos profissionais para a prevenção e promoção em saúde vocal.

3.METODOLOGIA:

Trata-se de um trabalho de cunho qualitativo, propondo um programa de intervenção que visa contribuir para o projeto “Saúde vocal do professor”. O público alvo desse programa são



os professores da rede municipal de ensino (162) que fazem uso da voz como instrumento de trabalho.

Primeiramente será solicitado que os professores respondam à um questionário de autoconhecimento em voz, seguido de mais dois protocolos: QVV (Qualidade de vida em voz – GASPARINI, BEHLAU, 2005) e o IDV (Índice de desvantagem vocal – SANTOS, GASPARINI e BEHLAU, 2007), tendo o objetivo de levantar dados pertinentes para a promoção de saúde do professor.

Como parte de ação, ocorrerá visitas escolares para repasse de orientações de higiene e qualidade vocal, contando assim com a participação ativa dos professores.

O programa de intervenção contará com as seguintes etapas:

- Aplicação questionários
- Inferência do desgaste vocal
- Implantação de aquecimento e higiene vocal
- Palestra
- Eventual encaminhamento para outros profissionais da saúde

4. CRONOGRAMA:

	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Envio dos questionários	X							x	
Palestra				X					
Orientações/visita escolar	X	X					X	X	
Fechamento e tabulação de dados									X
Encaminhamentos		X						X	

5. DESENVOLVIMENTO DA PROPOSTA:



Faz-se necessária a parceria entre gestores da Secretaria Municipal de Educação e da Secretaria Municipal de Saúde. Dessa forma a Secretaria de Saúde fica responsável pelo encaminhamento, do docente que necessitar, de tratamento médico e/ou fonoaudiológico em alguma das UBS municipais.

Os questionários serão enviados aos docentes com devidas orientações para seu preenchimento, qual ocorrerá duas vezes no ano. A palestra sobre saúde e qualidade de vida em voz, acontecerá em data a ser definida e devido ao número de professores, ocorrerá no salão da SME de Rio Azul uma vez ao ano, já os encontros para orientação de higiene vocal ocorrerá nas escolas em horário de lanche para que não haja transtornos nas escolas, também acontecerá duas vezes durante o ano.

Os dados obtidos com os questionários possibilitarão o levantamento sobre a inferência do desgaste vocal destes profissionais. Os eventuais encaminhamentos ocorrerão após análise de protocolos e queixas apresentadas por professores à SME, para que através da SMS realizem-se exames mais conclusivos (nasofibrosopia, videoflurosopia, etc) e posterior tratamento prescrito.

6.RECURSOS:

RECURSOS	QUANT.	DESCRIÇÃO
RECURSOS FÍSICOS:	01	SALA AMPLA
RECURSOS MATERIAIS:	01	PROJETOR
	01	TELÃO
	01	NOTBOOK
	01	APARELHO DE SOM
	01	MICROFONE
	200	CANETAS
	1000	FOLHAS PAPEL SUFITE A4
	200	CÓPIAS DO MATERIAL DIDÁTICO



	1000	COPOS DESCARTÁVEIS
	200	GARRAFAS DE ÁGUA
	200	COPOS DE ÁGUA
	200	MAÇÃS
	200	CANUDOS SILICONE LAXVOX

6.1 Recursos humanos:

Disponibilidade da fonoaudióloga SME, eventuais horas extras no caso da realização de palestras fora do horário de trabalho. Pessoal disponível no auxílio audiovisual, recepção dos docentes.

7. RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se adesão da proposta pelos docentes, bem como melhora na saúde e qualidade de vida vocal desses profissionais estes ao ter maior conforto vocal, conseqüentemente impactem na qualidade de ensino.

Reduzir hábitos deletérios e evitar futuros problemas vocais, impactar na redução de possíveis afastamentos do trabalho por conta de problemas vocais.

8. RISCOS OU PROBLEMAS ESPERADOS

O risco desse programa é da baixa adesão por parte dos docentes, por isso será apresentado aos gestores a importância da implantação desse programa.

9. CONCLUSÃO

Sabendo que o uso incorreto da voz pode causar danos à saúde vocal dos professores inseridos na rede municipal de ensino, a proposta descrita nesse projeto irá contribuir para a promoção e prevenção de saúde vocal desses profissionais, bem como melhoria na qualidade de vida e maior qualidade no ensino.



10. ANEXOS

Cruz, R.F (2014) Questionário Autoconhecimento em voz:



ANEXO

QUESTIONÁRIO PARA O AUTOCONHECIMENTO DO PROFISSIONAL DA VOZ		
1) Tem o hábito de gritar? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> não Em quais situações? _____		
2) Faz competição vocal (falar alto em ambiente ruidoso com frequência)?		
3) Ambientes de trabalho:		
<input type="checkbox"/> ruidoso	<input type="checkbox"/> ventilador	<input type="checkbox"/> ar-condicionado
<input type="checkbox"/> tranquilo	<input type="checkbox"/> mofo	<input type="checkbox"/> empoeirado
4) Apresenta ou já apresentou algum destes sintomas?		
<input type="checkbox"/> dor de garganta frequente	<input type="checkbox"/> tosse frequente	<input type="checkbox"/> rouquidão frequente
<input type="checkbox"/> sensação de garganta "seca"	<input type="checkbox"/> esforço para falar	<input type="checkbox"/> cansaço ao falar
<input type="checkbox"/> ardência na garganta	<input type="checkbox"/> necessidade de raspar a garganta com frequência	
5) Fuma? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> não		
Há quanto tempo? _____		Quantos cigarros por dia? _____
6) Faz uso de bebida alcoólica? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> não		
		Quantas vezes por semana? _____
7) Apresenta ou já apresentou algumas dessas alterações respiratórias?		
<input type="checkbox"/> rinite alérgica	<input type="checkbox"/> resfriados constantes	<input type="checkbox"/> alergia a mofo
<input type="checkbox"/> sinusite	<input type="checkbox"/> asma	<input type="checkbox"/> bronquite
<input type="checkbox"/> alergia a pó giz	<input type="checkbox"/> laringite	<input type="checkbox"/> faringite
<input type="checkbox"/> alergia à poeira		
8) Como é a sua alimentação? (tipos de alimentos e horários) _____		
9) Pratica esportes? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> não Qual(is)? _____		
10) Costuma beber água durante a regência? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> não		
11) Vestuário durante a regência?		
<input type="checkbox"/> roupa apertada	<input type="checkbox"/> adereços no pescoço	<input type="checkbox"/> salto alto
12) Usa a voz com frequência em outras atividades além da regência? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> não		
13) Faz ou já fez uso de algum(ns) dos itens abaixo? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> não		
<input type="checkbox"/> pastilhas	<input type="checkbox"/> pró-polis	<input type="checkbox"/> sprays
<input type="checkbox"/> gargarejo com água e sal	<input type="checkbox"/> gengibre	<input type="checkbox"/> gargarejo com conhaque
14) Em qual(is) situação(ões) sente que a sua voz está melhor? _____		
Quando está pior? _____		
15) Dorme quantas horas por dia? _____		
16) Você se considera uma pessoa:		
<input type="checkbox"/> tranquila	<input type="checkbox"/> ansiosa	<input type="checkbox"/> outro
<input type="checkbox"/> agitada	<input type="checkbox"/> estressada	



PROTOCOLO DE QUALIDADE DE VIDA EM VOZ – QVV

HOGIKYAN, SETHURAMAN 1999

VALIDADO POR GASPARINI, BEHLAU 2005

NOME _____ DATA _____
SEXO _____ IDADE _____ PROFISSÃO _____

Estamos tentando compreender melhor como um problema de voz pode interferir nas atividades de vida diária. Apresentamos uma lista de possíveis problemas relacionados à voz. Por favor, responda a todas as questões baseadas em como sua voz tem estado nas duas últimas semanas. Não existem respostas certas ou erradas.

Para responder ao questionário, considere tanto a severidade do problema como sua frequência de aparecimento, avaliando cada item abaixo de acordo com a escala apresentada. A escala que você irá utilizar é a seguinte:

- 1= nunca acontece e não é um problema
- 2= acontece pouco e raramente é um problema
- 3= acontece às vezes e é um problema moderado
- 4= acontece muito e quase sempre é um problema
- 5= acontece sempre e realmente é um problema ruim

Por causa de minha voz,

	O quanto isto é um problema.				
	1	2	3	4	5
1 Tenho dificuldades em falar forte (alto) ou ser ouvido em ambientes ruidosos					
2 O ar acaba rápido e preciso respirar muitas vezes enquanto eu falo					
3 Não sei como a voz vai sair quando começo a falar					
4 Fico ansioso ou frustrado (por causa da minha voz)					
5 Fico deprimido (por causa da minha voz)					
6 Tenho dificuldades ao telefone (por causa da minha voz)					
7 Tenho problemas para desenvolver o meu trabalho, minha profissão (pela minha voz)					
8 Evito sair socialmente (por causa da minha voz)					
9 Tenho que repetir o que falo para ser compreendido					
10 Tenho me tornado menos expansivo (por causa da minha voz)					



PROTOCOLO DO ÍNDICE DE DESVANTAGEM VOCAL – IDV

VALIDAÇÃO: SANTOS LM, GASPARINI G, BEHLAU M - 2007

Instruções: "As afirmações abaixo são usadas por muitas pessoas para descrever suas vozes e o efeito de suas vozes na vida. Circule a resposta que indica o quanto você compartilha da mesma experiência".

- 0 = Nunca
1 = Quase nunca
2 = Às vezes
3 = Quase sempre
4 = Sempre

F1. As pessoas têm dificuldade em me ouvir por causa da minha voz	0	1	2	3	4
O2. Fico sem ar quando falo	0	1	2	3	4
F3. As pessoas têm dificuldade de me entender em lugares barulhentos	0	1	2	3	4
O4. Minha voz varia ao longo do dia	0	1	2	3	4
F5. Minha família tem dificuldade em me ouvir quando os chamo de um outro cômodo da casa	0	1	2	3	4
F6. Uso menos o telefone do que eu gostaria	0	1	2	3	4
E7. Fico tenso quando falo com os outros por causa da minha voz	0	1	2	3	4
F8. Tenho tendência a evitar grupos de pessoas por causa da minha voz	0	1	2	3	4
E9. As pessoas parecem se irritar com a minha voz	0	1	2	3	4
O10. As pessoas perguntam: "O que você tem na voz?"	0	1	2	3	4
F11. Falo menos com amigos, vizinhos e parentes por causa da minha voz	0	1	2	3	4
F12. As pessoas pedem para eu repetir o que falo quando conversamos pessoalmente	0	1	2	3	4
O13. Minha voz parece rouca e seca	0	1	2	3	4
O14. Sinto que tenho que fazer força para a minha voz sair	0	1	2	3	4
E15. Acho que as pessoas não entendem o meu problema de voz	0	1	2	3	4
F16. Meu problema de voz limita minha vida social e pessoal	0	1	2	3	4
O17. Não consigo prever quando minha voz vai sair clara	0	1	2	3	4
O18. Tento mudar minha voz para que ela saia diferente	0	1	2	3	4
F19. Eu me sinto excluído nas conversas por causa da minha voz	0	1	2	3	4
O20. Faço muito esforço para falar	0	1	2	3	4
O21. Minha voz é pior no final do dia	0	1	2	3	4
F22. Meu problema de voz me causa prejuízos econômicos	0	1	2	3	4
E23. Meu problema de voz me chateia	0	1	2	3	4
E24. Fiquei menos expansivo por causa do meu problema de voz	0	1	2	3	4
E25. Minha voz faz com que eu me sinta em desvantagem	0	1	2	3	4
O26. Minha voz falha no meio da fala	0	1	2	3	4
E27. Fico irritado quando as pessoas me pedem para repetir o que falei	0	1	2	3	4
E28. Fico constrangido quando as pessoas me pedem para repetir o que falei	0	1	2	3	4
E29. Minha voz me faz sentir incompetente	0	1	2	3	4
E30. Tenho vergonha do meu problema de voz	0	1	2	3	4

Observação: As letras que precedem cada número correspondem à subescala do protocolo, sendo: E = emocional, F = funcional e O = orgânica.

TOTAL: _____ Pontos
E = _____ Pontos
F = _____ Pontos
O = _____ Pontos

Jacobson HB, Johnson A, Grywalski C, Silbergleit AK, Jacobson GP, Benninger M, Newman CW. The Voice Handicap Index (VHI): development and validation. Amer J Speech Lang Pathol; 1997; 6:66-70.

CEV - Rua Machado Bittencourt 361, 10º. andar
Telefax (+11) 5575-1710
E-mail: mbehlau@uol.com.br, cevfono@uol.com.br



11.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

CRUZ, R.M. Fale bem, fale baixinho: Programa de saúde vocal para o professor. UFPR, 2014

PENTEADO, R. Z.; BICUDO-PEREIRA, I. M. T. Avaliação do impacto da voz na qualidade de vida de professores. Rev. Soc. Bras. de Fonoaudiologia, São Paulo, ano 8 n. 2, p. 19-28, dez. 2003.

SILVA, M.F.O.M. Saúde vocal do professor. **I Fórum da Saúde**. Jundiaí, 2014.

GASPARINI, BEHLAU. Protocolo: Qualidade de vida em voz, 2005.

SANTOS, GASPARINI, BEHLAU, Protocolo: Índice de desvantagem vocal, 2007