



Projeto: Cuidados com a Voz do Professor – Roda de Conversa Abril 2025

Introdução

A voz é um dos principais instrumentos de trabalho do professor, essencial para a comunicação e a interação com os alunos. O uso inadequado e prolongado pode levar ao surgimento de distúrbios vocais, impactando a qualidade do ensino e a saúde do professor. Pensando nisso, esta iniciativa visa promover a conscientização e o autocuidado vocal dos docentes por meio de uma palestra interativa realizada em cada escola da rede municipal durante o mês de abril de 2025.

Objetivos

Objetivo Geral Sensibilizar os professores sobre a importância da saúde vocal e fornecer orientações práticas para prevenção de problemas vocais.

Objetivos Específicos

- Informar sobre os principais fatores de risco para distúrbios vocais no ambiente escolar.
- Apresentar técnicas simples de aquecimento e desaquecimento vocal.
- Discutir boas práticas de higiene vocal e organização do ambiente de trabalho.
- Estimular o autocuidado vocal por meio do protocolo de autoavaliação vocal.

Público-Alvo

Professores da rede municipal de ensino (Educação Infantil, Ensino Fundamental e EJA).

Metodologia

A palestra será estruturada de forma interativa, promovendo reflexão e troca de experiências entre os participantes. O formato incluirá:

1. Apresentação Inicial (15 minutos)

- Contextualização sobre a importância da voz para o professor.
- Dados sobre os principais problemas vocais em educadores.

2. Discussão e Reflexão (30 minutos)

- Dinâmica inicial: "Como você percebe sua voz no dia a dia?"
- Aplicação do protocolo de autoavaliação vocal.
- Compartilhamento de desafios enfrentados no ambiente escolar.

3. Estratégias de Prevenção (30 minutos)



- Demonstração prática de técnicas de aquecimento e desaquecimento vocal.
- Dicas de higiene vocal e organização do ambiente para reduzir impactos negativos na voz.
- Exercícios simples para fortalecimento da voz.

4. Encerramento e Materiais (15 minutos)

- Espaço para perguntas e troca de experiências.
- Entrega de cartilhas com as orientações principais.
- Reforço sobre a importância do acompanhamento profissional quando necessário.

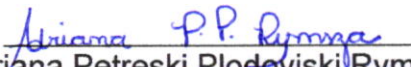
Avaliação

- Presença e participação dos professores.
- Feedback dos participantes sobre a palestra.
- Autoavaliação vocal antes e após a roda de conversa.

Considerações Finais

A iniciativa visa promover a saúde vocal do professor de forma acessível e interativa, garantindo maior bem-estar e qualidade no exercício da docência. A valorização da voz do professor é essencial para uma educação de qualidade.

Hellen Terluk Gnatta
Fonoaudióloga
Me. e Esp. Em Linguagem
CRFA 10076 PR
Hellen Terluk Gnatta
Fonoaudióloga
Crfa 10076


Adriana Petreski Plodoviski Rymsza
Secretária Municipal de Educação e Cultura
Port. N°01/2025 DOMP 03/01/2025



Protocolo de Autoavaliação Vocal para Professores

Instruções:

Responda às questões abaixo pensando em como você percebe sua voz no dia a dia, especialmente no contexto de trabalho. Marque a opção que melhor reflete sua situação.

1. Aspectos Gerais

1. Você sente sua voz cansada ao final do dia?
 - () Nunca
 - () Raramente
 - () Às vezes
 - () Frequentemente
 - () Sempre
2. Sua voz costuma falhar durante ou após o uso intenso?
 - () Nunca
 - () Raramente
 - () Às vezes
 - () Frequentemente
 - () Sempre
3. Você sente desconforto ou dor na garganta ao falar?
 - () Nunca
 - () Raramente
 - () Às vezes
 - () Frequentemente
 - () Sempre
4. Você percebe rouquidão na sua voz?
 - () Nunca
 - () Raramente
 - () Às vezes
 - () Frequentemente
 - () Sempre

2. Fatores de Risco

5. Você sente necessidade de falar mais alto ou gritar durante as aulas?
 - () Nunca
 - () Raramente
 - () Às vezes
 - () Frequentemente
 - () Sempre
6. Você costuma beber água durante o período de trabalho?
 - () Sempre
 - () Frequentemente
 - () Às vezes
 - () Raramente
 - () Nunca
7. Você sente que o ambiente em que trabalha (ruídos, pó, ar-condicionado, etc.) afeta sua voz?



- () Nunca
- () Raramente
- () Às vezes
- () Frequentemente
- () Sempre

8. Você consome bebidas geladas ou alimentos que irritam sua garganta com frequência?

- () Nunca
- () Raramente
- () Às vezes
- () Frequentemente
- () Sempre

3. Impacto na Vida Pessoal e Profissional

9. Você evita interações sociais ou atividades por causa de cansaço vocal?

- () Nunca
- () Raramente
- () Às vezes
- () Frequentemente
- () Sempre

10. Você sente que problemas com a voz dificultam o desempenho no trabalho?

- () Nunca
- () Raramente
- () Às vezes
- () Frequentemente
- () Sempre

4. Observações Pessoais

11. Você já procurou ajuda profissional (fonoaudiólogo ou otorrinolaringologista) para cuidados com a voz?

- () Sim
- () Não

12. Se sim, foi orientado(a) a realizar algum tipo de tratamento ou cuidado específico?

- () Sim
- () Não

13. Você gostaria de receber orientações ou participar de atividades sobre cuidados vocais?

- () Sim
- () Não

Comentários adicionais:

Feedback palestra: