

**Prezado Servidor, Docente e Técnico Administrativo,**

**Esta cartilha tem como principal objetivo fornecer informações importantes sobre a produção e funcionamento de sua voz.**

**A saúde vocal é considerada um aspecto importante da saúde geral e qualidade de vida, pois a voz é o seu principal instrumento de trabalho e importante recurso nas relações, com implicações relevantes no processo ensino-aprendizagem.**

**As alterações de voz são responsáveis por queixas, licenças médicas, afastamentos e readaptações funcionais, representando prejuízos para o trabalhador e para toda a sociedade.**

**Leia este material com atenção e sugerimos que sigam as orientações aqui apresentadas.**

**Atenciosamente,**

**Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida (CASQ);**

**Divisão de Promoção e Vigilância da Saúde (DPVS).**

## **COMO A VOZ É PRODUZIDA?**

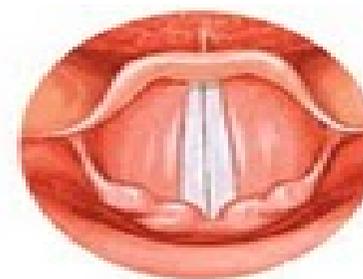
"A voz é um componente importante na comunicação interpessoal, uma vez que transmite palavras, mensagens e sentimentos. Devido a isso, torna-se responsável pelo sucesso das interações humanas, tanto em âmbito privado quanto em âmbito profissional." (Behlau, Dragone, Nagano, pág. 10, 2004).

A voz é produzida por meio do ar que vem dos pulmões e que, ao chegar à laringe, faz as pregas vocais vibrarem.

Na laringe, as cordas vocais estão na posição horizontal. Quando respiramos, elas se afastam e ao falarmos elas se aproximam e vibram.

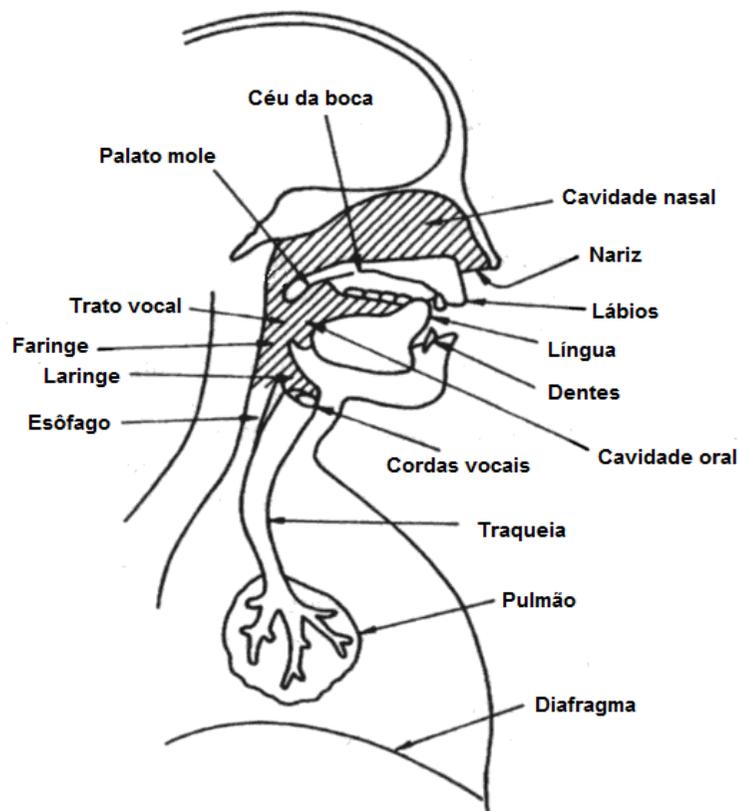


**Inspiração**



**Fonação**

Depois de passar pela Laringe, a voz passa pelas cavidades da garganta, da boca e do nariz, que funcionam como alto-falantes. Após essa amplificação, o som é modificado pelas estruturas da língua, dos lábios, dos dentes e do palato, dando origem às palavras.



## DISFONIA

Uma voz é considerada normal ou saudável quando emitida forte o suficiente para ser ouvida, numa intensidade adequada ao ambiente; produzida sem esforço ou cansaço do falante, devendo representá-lo quanto à idade e sexo, com ressonância equilibrada. (DRAGONE e NAGANO, BEHLAU pág. 24, 2004).

Segundo os mesmos autores, os professores preferem utilizar a voz forte, para que todos os escutem, o que faz normalmente com esforço, com movimentos articatórios exagerados, com tendência à tensão. Esta não é a melhor conduta vocal para a atuação profissional. É uma atitude que favorece vários desvios vocais na comunicação, constituindo o que chamamos de disfonia, que representa toda e qualquer dificuldade ou alteração na emissão vocal que impede a produção natural da voz (BEHLAU, pág.33, 2001).

Uma disfonia pode apresentar vários tipos de alterações, como desvios na qualidade vocal, esforço e cansaço na emissão, variações na frequência fundamental, perda na eficiência vocal, baixa resistência da musculatura laríngea.

## **PRINCIPAIS SINAIS DE ALTERAÇÃO DA VOZ**

A voz pode nos dar sinais auditivos de que está sofrendo alguma alteração, que exigirá cuidado e atenção, como por exemplo:

- Falhas na voz durante as conversações do dia-a-dia.
- Voz rouca por vários dias.
- Voz mais rouca na sexta-feira e de boa qualidade após o descanso no fim de semana.
- Muito cansaço (fadiga) vocal.
- Diminuição do volume da voz, gerando esforço para conseguir falar um pouco mais alto ou gritar.
- Voz mais grave (grossa) do que no início da profissão.
- Dificuldade em cantar.
- Pigarro constante (necessidade de raspar a garganta).
- Dor ou desconforto na área do pescoço.
- Tosse seca persistente.
- Ardência na garganta.
- Sensação de corpo estranho ("bolo") na garganta.

## **FATORES QUE INTERFEREM NA VOZ**

- Competição sonora: evite falar competindo com ruídos ambientais ou querendo se sobrepor à fala alta do(s) interlocutor(es). Providencie o fechamento de janelas ou portas, peça silêncio, articule melhor as palavras e reduza a velocidade de fala, em vez de competir com o ruído.
- Pigarrear: esse ato de raspar a garganta, útil em situações em que temos muito muco grudado nela, pode se tornar um hábito empregado de modo desnecessário e lesivo, uma vez que as pregas vocais se tensionam de forma exagerada.

- Gritar: ato que machuca as pregas vocais pela tensão e atrito exagerados. Deve-se procurar falar mais pausadamente e se aproximar do interlocutor.
- As mudanças bruscas de temperaturas também são prejudiciais à voz.
- Atividades extras: atividades vocais exageradas, sociais ou religiosas (como participar de gincanas, torcidas esportivas, corais ou comandar grupos grandes), podem ser consideradas abuso vocal. Nos momentos fora da sala de aula, procure ficar de repouso vocal ou utilizar a voz de forma reduzida.
- Cigarro e qualquer tipo de droga irritam a mucosa do trato vocal e aumentam a sensação de pigarro, podendo causar alterações nas pregas vocais.
- Bebidas alcoólicas devem ser evitadas. Além de irritarem a mucosa do trato vocal, tem efeito anestésico e mascara o abuso vocal.
- Sprays, pastilhas e drops também têm efeito anestésico, mascarando os sintomas e permitindo o abuso vocal.
- Ambiente de trabalho ruidoso, tenso e estressante é prejudicial à voz. Ele propicia tensão corporal e laríngea, e a emissão vocal, nessas condições é feita com esforço, levando a um desgaste vocal.



## **ORIENTAÇÕES PARA SALA DE AULA**

- Beba água, em pequenos goles, em temperatura ambiente, durante todo o período em que estiver dando aula.
- Evite fumar ou ficar perto de fumantes no intervalo das aulas.
- Sugere-se não fazer a chamada em voz alta. Peça ajuda aos próprios alunos: cada um fala seu nome ou número, ou a faça em silêncio.
- Disponha de outros mecanismos didáticos para tornar a aula mais dinâmica, poupando a voz (recursos audiovisuais, por exemplo).
- Evite falar na presença de ruídos externos não controláveis (sirenes de ambulâncias, aceleração de caminhões, obras nas proximidades da escola, etc.).
- Evite gritar! Procure aproximar-se dos alunos para dar ordens, chamar atenção ou fazer solicitações.
- O microfone é um bom recurso para se falar em ambientes abertos.
- Quando estiver escrevendo no quadro, evite falar olhando para a classe, para que a laringe não fique mal posicionada.
- Fale em intensidade moderada e num tom confortável para não provocar irritação nos alunos e não forçar as pregas vocais.

- Articule com precisão as palavras, sem exageros, para que a mensagem seja mais bem 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, evitando cometer abusos vocais em conversas ruidosas na sala de professores ou com os alunos.
- Os professores de educação física devem executar as ordens dos exercícios separadamente, para não terem tensão muscular durante a fonação.
- Os relaxamentos com o pescoço são sempre indicados para diminuir a tensão nessa região.
- Quando tomar banho, deixe a água quente cair na região posterior do pescoço, respirando lentamente, procurando relaxar.
- Evite dormir com tensões na região do pescoço. Para isso não use travesseiro muito alto ou muito baixo. Ele deve adaptar-se à curvatura do seu pescoço, deixando-lhe com uma sensação agradável.



- Procure manter o corpo ereto, ou seja, o pescoço alinhado à coluna vertebral.
- Evite as roupas apertadas na região do pescoço e abdômen.
- Procure coordenar a fala com a respiração.
- Após o período de aula, procure ficar alguns minutos em silêncio, em repouso vocal.
- As "receitas caseiras" possuem ainda uma ação desconhecida para as pregas vocais; portanto, não devem ser utilizadas.

**ESTEJA SEMPRE ATENTO AOS SINTOMAS, ÀS SENSACIONES E ÀS MUDANÇAS NA SUA VOZ. SE NECESSÁRIO, PROCURE UM MÉDICO OTORRINOLARINGOLOGISTA OU UM FONOAUDIÓLOGO.**



## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

- Manual de saúde vocal para o educador - Departamento de Saúde do trabalhador Municipal (DESAT), Prefeitura de São Paulo. Autora: Thelma Souza; 2004.
- Cartilha de Saúde e comportamento vocal do Professor - Setor de Fonoaudiologia da Superintendência Central de Perícia Médica e Saúde Ocupacional do Estado de Minas Gerais. Autora: Fonoaudióloga Daniela S. C. de Souza; 2009.
- Behlau M, Dragone MLS, Nagano L. A voz que ensina. O professor e a comunicação oral em sala de aula. Rio de Janeiro: Revinter; 2004.
- Behlau M, Ponte P. Higiene Vocal - Cuidando da voz. Rio de Janeiro: Revinter; 2001.
- Pinho SMR. Manual de higiene vocal para profissionais da voz. Carapicuíba: Pró-Fono; 1997.

**A CASQ/DPVS ENCONTRA-SE A SUA DISPOSIÇÃO PARA PRESTAR ORIENTAÇÕES OU ESCLARECER DÚVIDAS PELO**

**E-MAIL: [dpvssaudeseguranca@vm.uff.br](mailto:dpvssaudeseguranca@vm.uff.br)  
TEL: 2626-5275 / 26295277**



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL  
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE  
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS  
COORDENAÇÃO DE ATENÇÃO INTEGRAL A SAÚDE E  
QUALIDADE DE VIDA  
DIVISÃO DE PROMOÇÃO E VIGILÂNCIA DE SAÚDE**

# **ORIENTAÇÕES VOCAIS UFF**



**UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE**

*Reitor*  
**Roberto de Souza Salles**

*Vice reitor*  
**Sidney Luiz de Mattos Mello**

*Pro-Reitoria de Gestão de Pessoas*  
**Jovina Maria de Barros Bruno**

*CASQ/ Coordenação  
de Atenção Integral a Saúde  
e Qualidade de Vida*

**Marli Rodrigues Tavares**

Divisão de promoção e vigilância de saúde/ DPVS

Elaboração: **Suelem Frian**  
Fonoaudióloga Crefono 11962-RJ