

## DISCUSSÃO SOBRE OS PRINCIPAIS SINTOMAS VOCAIS MAIS FREQUENTES NA ATIVIDADE DOCENTE

Dirle Maria Silva de Andrade Mota (UFAL)  
dirle2007@yahoo.com.br

### RESUMO

Este trabalho aborda um estudo bastante relevante sobre a voz do professor especificando os sintomas vocais que mais afetam a voz deste profissional. A voz é uma ferramenta indispensável da atividade docente porque é por meio dela que há interação entre professor e aluno que está tanto relacionada à transmissão de informações como na relação entre eles. Desse modo percebe-se o quanto a voz é fundamental na profissão docente e por ser usada de forma contínua e inadequada provoca fatores negativos à saúde vocal e conseqüentemente afeta o trabalho do educador e o ensino aprendizagem, pois a voz passa a ficar com limitações que geram desconfortos e também afastamentos de sala de aula. Para Behlau (2004), Dragone (2000) e Gonçalves (1994) é a categoria que apresenta a maior incidência de disfonia. Portanto, debater sobre a voz, elemento fundamental da atividade docente, os sintomas vocais mais frequentes e promoção à saúde vocal são de extrema importância para redução desse problema que aflige silenciosamente a profissão docente.

Palavras-chave: voz - professor – sintomas vocais

### INTRODUÇÃO

Na atividade docente a voz é uma ferramenta indispensável no processo de ensino aprendizagem. O professor a usa constantemente para manter uma comunicação interpessoal com os seus alunos. Por este motivo desenvolve no decorrer da profissão vários distúrbios vocais que acabam prejudicando seu trabalho bem como sua qualidade de vida, pois em sua formação não recebem orientações sobre a saúde vocal. A voz é um dos elos mais importantes entre os seres humanos. Apesar disso, ela geralmente não

recebe a merecida atenção, a não ser que um problema ocorra e o indivíduo fique impedido de comunicar-se adequadamente (BEHLAU, 2001).

A voz é um elemento importante na comunicação interpessoal. É também responsável, em parte significativa, pelas transmissões das informações contidas em uma mensagem veiculada, além disso, revela características da personalidade do falante. É também ferramenta de trabalho de várias profissões (BEHLAU, 2004 e JUNQUEIRA et al, 1999).

Os professores são considerados profissionais da voz por depender dela para realização de suas funções do magistério e é também considerada, por eles mesmos, como um de seus principais recursos de trabalho. Conseqüentemente, os docentes estão inclusos no grupo que representa maior risco para o surgimento e desenvolvimento de disfonias (DRAGONE, 2000).

Entre os profissionais da voz, o professor tem sido alvo na maioria das pesquisas da área da fonoaudiologia por apresentar com frequência o surgimento de disfonia. Quando se tem qualquer dificuldade na emissão da voz com relação as suas características naturais, afirma-se que existe um quadro de disfonia com voz deteriorada, isto é, um sintoma relacionado a toda e qualquer dificuldade na emissão vocal que impede a produção natural da voz (BEHLAU e PONTES, 1989).

## **METODOLOGIA**

Trata-se de estudo bibliográfico sobre os principais sintomas vocais mais frequentes na atividade docente e suas implicações para vida profissional e social do professor. O estudo foi fundamentado nas teorias e pesquisas dos autores: Behlau, Dragone, Fuess, Gasparini, Gonçalves, Grillo, Imbernón, Mattiske, Oliveira, Pentead, Pontes, Quinteiros, Zaragoza para sistematizar a abordagem e ressaltar que essa temática é de grande relevância para profissão docente, embora seja pouco discutida nesse âmbito.

## **DESENVOLVIMENTO**

Atualmente, a disfonia recebe importante enfoque ocupacional quando relacionada ao uso profissional da voz, principalmente, na prática docente. Essa

expressão médica que indica que ela está desarmônica é obtida com esforço e sem possibilidade de variações de seus atributos, vulgarmente conhecida como rouquidão.

A disfonia ocupacional é uma doença que causa distúrbios da voz devido ao seu uso contínuo e inadequado. Trata-se de um problema que afeta os professores em grande escala por fatores relacionados ao ambiente, a ausência de informações e consciência do profissional.

Dependendo do ambiente em que ministra suas aulas o professor poderá estar rodeado de uma variedade de sons. Os ruídos de um ambiente merecem atenção peculiar, pois podem estar competindo com a voz na difusão da mensagem, produzindo esforço consciente ou não durante a comunicação oral. Quando esse som é perturbador a necessidade de uma fala em alta intensidade para ser de fato ouvida, conseqüentemente há desgaste vocal por causa da competição sonora denominada também de efeito Lombardi.

Nos espaços escolares, o ruído de fundo colabora bastante para que haja comportamentos vocais inadequados. Nessas ocasiões é fundamental que o professor diminua a intensidade da voz e evite falar o máximo possível para que não ocorra o abuso vocal. O fato ocorre quando o indivíduo ultrapassa os limites de sua voz mesmo utilizando boas técnicas (BEHLAU, DRAGONE e NAGANO, 2004).

A ausência de informações também contribui de maneira significativa para o surgimento dos sintomas vocais e disfonias. Os centros de formação de professor ainda não se preocupam com a saúde docente. Seus estudos são basicamente voltados para o ensino aprendizagem dos alunos. Entretanto, para que de fato ocorram tais objetivos é necessário que o professor esteja saudável.

Existem vários hábitos nocivos à saúde vocal entre eles estão: pigarrear, tossir com força e competir com sons de fundo. A higiene vocal é uma ferramenta indispensável na luta contra o surgimento de disfonia. Ela se constitui de normas básicas que auxiliam a preservar a saúde vocal e a prevenir o aparecimento de alterações e doenças. As normas de higiene vocal devem ser seguidas por todos, particularmente por aqueles que utilizam mais da voz ou que apresentam tendência a alterações vocais. Logo, estudos sobre a saúde vocal deveriam fazer parte do currículo dos cursos de licenciatura (BEHLAU e PONTES, 2001).

Um estudo realizado com professores do ensino básico tinha como objetivo discutir, sob a ótica do professor, o uso da voz na prática docente e a prevenção de

problemas vocais. Os resultados indicaram que a alteração vocal era percebida, mas geralmente atribuída maior importância ao fato de fazer-se compreender e de exercer controle sobre os alunos em sala de aula. Os professores que ainda não tinham problemas vocais conheciam colegas que apresentavam, reconheciam o risco ao qual estavam expostos e, aparentemente, consideravam-no uma consequência natural e esperada da prática docente. Também acreditavam que as intervenções com os alunos, o apoio da instituição, a presença de especialistas na escola bem como o trabalho com as necessidades específicas que enfrentam em sala de aula, poderiam auxiliar a preservar suas vozes (KITAMURA et al., 2009).

Em outro estudo sobre prevalência de sintomas vocais e fatores de risco com professores da Educação Infantil e Ensino Fundamental do ensino municipal de São Paulo verificou que 80,7% dos professores referiram algum grau de disfonia, isto estava associado à carga horária semanal, ao número de alunos por classe, ou seja, a disfonia mostrou elevada prevalência em professores (FUESS e LORENZ, 2003).

Desse modo fica claro como o professor é vítima e também vilão desses distúrbios. Estudar a voz e suas implicações nos cursos de licenciatura é uma das formas de reduzir essa mazela que silenciosamente cala a voz do professor. Apesar de ser uma temática importante para estes profissionais não recebe a devida atenção dessa categoria. No entanto, a fonoaudiologia, cada vez mais realiza pesquisas acerca do assunto e contribui para essa diminuição enfocando também a essencialidade de discussão no âmbito dos centros de formação.

Os professores saem dos seus cursos bem orientados no que diz respeito ao educar, mas com relação à saúde vocal, saem totalmente despreparados, provocando problemas quando se deparam com a ausência de técnicas para o uso correto da voz. Logo, ficam expostos a uma demanda do uso excessivo da voz e, aqueles que trabalham com crianças da Educação Infantil utilizam recursos didáticos como: cantar, contar histórias, brincar ao ar livre e participar de festas. Essas atividades realizadas pelos professores os levam constantemente a fazer uso inadequado da voz. A falta de orientações sobre os principais sintomas vocais mais frequentes na atividade docente bem como a ausência sobre essas informações eleva o número de professores com doenças vocais (QUINTAIROS, 2000).

A voz dá sinais auditivos de estar sofrendo alguma alteração que precisa de cuidados e de atenção e vários desses sinais serve como alerta para que se busquem

maiores cuidados com a voz ou até mesmo ajuda especializada. Alguns desses sinais podem indicar indícios ou presença de alterações vocais, ou ainda, modificações da voz com o decorrer do tempo de exercício profissional: enfraquecimento ou perda da voz no final do período diário de aula, voz mais rouca na sexta-feira e de boa qualidade após o descanso no fim de semana, quebras na voz durante explicações comuns, rouquidão durante vários dias, diminuição da flexibilidade vocal, isto é, dificuldade em cantar ou modular a voz, redução de volume vocal gerando esforço para conseguir falar um pouco mais alto ou gritar, voz mais grave do que no início da profissão, necessidade de pigarrear, sensação de obstrução na laringe, respiração curta em quanto fala, ardência e queimação na garganta, dor e sensação de raspar a garganta.

Esses sintomas vocais são produto de abuso e mau uso vocal e, em muitos casos, os sintomas mostraram ser tão sérios que afetavam não só a habilidade de ensinar, como também o bem estar físico e psicológico do professor (BEHLAU, DRAGONE e NAGANO, 2004).

Entre professores, os sintomas vocais são diversos e variam desde fadiga vocal até desenvolvimento de doenças laríngeas. Esses quadros geram desconfortos fonatórios que podem levar o professor a desenvolver ajustes vocais inadequados na tentativa de alcançar intensidade e qualidade vocais audíveis aos seus alunos.

A disfonia funcional tem como fator de base o comportamento vocal, isto é, as alterações no processo de emissão vocal que decorrem do uso da própria voz. Os principais fatores causais são: uso inadequado da voz, inaptações vocais e alterações psicoemocionais.

O nódulo vocal é definido como lesão de massa (tecido edematoso e/ou fibras colágenas), benigna, bilateral, de característica esbranquiçada ou levemente avermelhada, decorrente essencialmente do comportamento vocal inadequado e abusivo (BEHLAU, 2001; BEHLAU, PONTES e GONÇALVES, 1994).

Dessa forma, as alterações psicoemocionais, como ansiedade, estresse, tensão e outras alterações, comuns entre professores, podem influenciar a produção vocal, ocasionando ajustes vocais inadequados (BEHLAU, 2005).

O pólipio é definido como lesão de massa geralmente unilateral, de configuração exofílica, de coloração e tamanhos variados. É decorrente de traumatismos mais profundos nos tecidos das pregas vocais. Tais traumatismos podem ser fonatórios ou não, é decorrente de um forte grito ou urro, é o principal fator causal do pólipio.

Outra diferença entre o nódulo e o pólipo relaciona-se ao tratamento. Enquanto o nódulo é, em sua grande maioria, reabsorvido com fonoterapia e mudança de comportamento, o pólipo é de tratamento cirúrgico (BEHLAU, 2001; BEHLAU, PONTES e GONÇALVES, 1994).

Estudo baseado nos conceitos de incapacidade, *handicap* e prejuízo propostos pela Organização Mundial de Saúde foi realizado para descrever o impacto da disфонia para professores. Participaram do estudo 55 professores e 67 futuros professores, os quais foram submetidos à entrevista por meio de questionário padronizado. Segundo os resultados do estudo, professores disfônicos têm prejuízos na comunicação, na vida social, emocional e no trabalho. Dessa forma, esse estudo demonstra que as disfonias de todos os tipos e graus podem levar à diminuição da qualidade de vida dos professores. Conseqüências econômicas não foram avaliadas nesse estudo, mas também são citadas como pertinentes efeitos para professores (MATTISKE et al, 1998).

Um estudo realizado por Albuquerque e Sóstenes, (2002) na Unidade de Tratamento de Fonoaudiologia da UNCISAL, sobre a incidência de professores com disфонia atendidos nessa instituição, concluiu que as ações do profissional fonoaudiólogo ainda são pouco conhecidas para a maioria da população. E entender essas ações como forma preventiva é essencial para reduzir os casos.

Esse problema vocal frequente no grupo profissional dos educadores pode ser denominado de mal estar docente por ser caracterizado como um conjunto de conseqüências negativas que afetam o professor a partir da ação aditiva entre condições psicológicas e sociais em que é exercida a pertinente profissão. Através das precárias condições de trabalho e das responsabilidades atribuídas ao educador à inibição e o absentismo surgem como reação mais freqüente para eliminar a tensão do exercício docente. Nos estudos realizados entre 1988 e 1989 na Espanha, as licenças mais relevantes concentraram-se nos diagnósticos de distensões de tornozelos, as laringites e depressões. O autor também afirma que a melhor forma de evitá-los é prevenir e investir na formação inicial e continuada (ZARAGOZA, 1999).

Sendo assim, pode-se definir a disфонia como um mal estar docente, pois é desenvolvida no âmbito do espaço escolar e, que por esse motivo, deve fazer parte de estudos educacionais que visem à saúde do professor como um aspecto importante para o desenvolvimento do ensino e aprendizagem tendo como base os diversos estudos acerca do assunto, incluindo, dessa forma em seu currículo.

Ressalta-se que a melhor forma de reduzir esses problemas é informar aos futuros professores bem como aqueles que estão na ativa sobre a voz, as disfonias, os sintomas e como prevenir, isto é, sobre a voz e suas implicações. É comum os professores não receberem durante sua formação acadêmica e profissional, algum preparo ou informação sobre a saúde vocal. Depois de muitos anos de carreira alguns conseguem descobrir meios para poupar sua voz (BEHLAU, DRAGONE e NAGANO, 2004).

Os transtornos vocais constituem uma preocupação em relação ao desempenho do docente, que fica limitado ao exercício de sua função. Por consequência, tem-se discutido cada vez mais sobre a profilaxia deste tipo de patologia (PASTRELO et al, 2009).

No entanto, esse assunto que diz respeito à profissão docente não é abordado na formação do professor e, além de gerar desconforto acaba acarretando sendo prejuízo aos cofres públicos, pois normalmente, os professores que sofrem desses transtornos precisam se ausentar da sala de aula para se reabilitar.

Vale ressaltar, que o profissional deve reconhecer a relevância da voz, do seu uso profissional e o processo saúde-doença-cuidados a fim de contribuir para o desenvolvimento da atenção e valorização de sua saúde vocal (GRILLO e PENTEADO, 2010).

Conhecer os principais fatores de risco prejudiciais a saúde vocal é fundamental para a preservação da voz são: o fumo; álcool; drogas inaladas ou injetadas; alergias; pigarrear, tossir com força e competir com sons de fundo de ruído; uso de ar condicionado; competição sonora; alimentação inadequada; falta de repouso adequado entre outros são fatores que impedem a emissão vocal natural. Informações tão básicas que podem ser colocadas em prática em qualquer espaço escolar, mas para isso precisa ser difundida na área da educação.

O professor deveria receber uma formação que o preparasse para a mudança e a incerteza de sua profissão para que em seu trajeto profissional constatasse de maneira crítica os problemas que o cerca como forma de superar as situações que perpetuam há muito tempo entre elas estão à alienação e as condições de trabalho. No contexto profissional do educador encontram-se evidências que poderiam ser consideradas básicas, entretanto, não são aplicadas a sua formação. Podendo essas servir de reflexão e posteriormente beneficiar o processo educativo. Desenvolver atitudes tão relevantes

quanto o conteúdo e a didática é fundamental. Nesse sentido o currículo deveria consistir num estudo de situações práticas e verídicas que se encontram dentro dos espaços escolares sejam problematizadas (IMBERNÓN, 1997).

Sendo assim, a formação docente deveria ir além dos procedimentos de ensino aprendizagem dos alunos e buscar dentro do espaço escolar evidências nítidas que fazem parte da atividade docente que estejam ligadas a profissão e que trazem resultados negativos para o profissional, mas que não são discutidas nos centros de formação. Sintomas vocais são frequentes na vida do professor que possui elevada carga horária, salas de aulas lotadas, falta de condições de trabalho, ausência de informação sobre saúde vocal e não reconhece a voz como ferramenta de trabalho relevante para o exercício do magistério.

## **CONCLUSÃO**

Enfim, a voz é uma ferramenta indispensável do trabalho docente, pois através dela o professor interage com seus alunos, mantém uma relação interpessoal se apropria dela para transmitir informações e por usá-la de forma exaustiva sem dispor de nenhuma técnica e, por isso, coloca sua saúde em risco pelo fato de não lhe dar a merecida relevância. Por estes motivos está inserido no grupo que apresenta maior incidência de sintomas vocais tais como: fadiga vocal, rouquidão e esforço para falar entre outros, por utilizar a voz como ferramenta de trabalho sem dispor de conhecimentos prévios sobre a saúde vocal. Desse modo desenvolve vários tipos de disfonias que causam transtornos, dores e danos que o leva a prejudicar seu trabalho e sua qualidade de vida. Esses problemas podem ser atribuídos a vários fatores como o ambiente, falta de orientação sobre saúde vocal e condições de trabalho. A partir do momento que o professor tem seu trabalho comprometido, ou seja, o ensino aprendizagem se limita. Normalmente os assuntos abordados nos centros de licenciatura se baseiam mais em metodologia e conteúdos que serão trabalhados no cotidiano das escolas nas escolas e problemas relacionados à voz são excluídos. É preciso formar professores que tanto entenda de metodologias de ensino como também dos fatores negativos provocados pela demanda da atividade docente. Discutir as questões pertinentes a saúde vocal na formação inicial e continuada dos educadores é uma atitude importante para a redução desses distúrbios que aflige silenciosamente a profissão docente.



## REFERÊNCIAS

- BEHLAU. Mara Pontes P. **Avaliação global da voz**. 2ª ed. São Paulo: EPPM; 1992.
- BEHLAU. Mara Pontes P. **Higiene Vocal**. Rio de Janeiro: Revinter; 2001.
- BEHLAU. Mara Pontes. **A voz que ensina**. Rio de Janeiro: Revinter, 2005. 68p.
- BEHLAU. Mara Pontes. **Voz: o livro do especialista**. Vol. 1. Rio de Janeiro: Revinter, 2001.
- BEHLAU. Mara Pontes; VIEIRA. Andressa. **Análise de voz e comunicação oral de professores de curso pré-vestibular**. Rev. Sociedade brasileira de fonoaudiologia, v. 14. n. 3, São Paulo, 2009.
- OLIVEIRA. Iara. **Voz profissional: o profissional da voz**; IN: **Distúrbios vocais em professores da pré-escola e primeiro grau**. São Paulo: pró-fono, 1998.
- FUESS VLR. Lorenz MC. **Disfonia em professores do ensino municipal: prevalência e fatores de risco**. Revista Brasileira de Otorrinolaringologia. v. 69, 2003.
- GASPARINI. Sandra Maria. **O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde**. Disponível em:< <http://www.scielo.com.br>> Acesso em maio de 2009.
- GRILLO. Maria Helena; PENTEADO. Regina Zanella. **Impacto da voz na qualidade de vida de professores do Ensino Fundamental**. Revista de atualização científica, v. 17, n.3, Barueri, 2005.
- IMBERNÓN. Francisco. **Formação docente e profissional: forma-se para a mudança e a incerteza**. São Paulo: Cortez, 1997.
- MATTISKE JÁ. Oates JM Greenwood KM. **Vocal problems among teachers: a review of prevalence, causes, prevention, and treatment**. The Journal of Voice. v.12, n.4, 1998.
- QUINTAIROS. Sarah. Incidências de nódulos vocais em professores de pré-escola e o seu tratamento. Disponível em:< [www.scielo.com.br](http://www.scielo.com.br)> acesso em maio de 2009.
- ZARAGOZA. José Manuel Esteve. **O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores**, tradução de Durley de Carvalho Cavicchia. 3. Ed. Bauru, SP: EDUSC, 1999.

