

GUIA  
BEM-ESTAR

Fabiana Zambon  
e Mara Behlau

# VOCAL

uma nova perspectiva de cuidar da voz

4ª edição



**Sinpro sp**  
sindicato dos professores de são paulo



## **Fabiana Zambon**

---

Fonoaudióloga Especialista em Voz

Mestre e Doutora em Distúrbios da Comunicação Humana pela UNIFESP-EPM

Fonoaudióloga coordenadora do Programa de Saúde Vocal do SinproSP

Professora do Curso de Especialização em Voz do Centro de Estudos da Voz – CECEV e do Curso de Formação Integrada em Voz - Coaching Vocal - FIV-C, São Paulo

## **Mara Behlau**

---

Fonoaudióloga Especialista em Voz

Mestre e Doutora em Distúrbios da Comunicação Humana pela UNIFESP-EPM

Pós-doutoramento na “University of California”, San Francisco, Estados Unidos

Professora e Coordenadora do Curso de Especialização em Voz do Centro de Estudos da Voz – CECEV e do Curso de Formação Integrada em Voz - Coaching Vocal - FIV-C, São Paulo

4ª edição

Fabiana Zambon  
e Mara Behlau

GUIA  
BEM-ESTAR

# VOCAL



uma nova perspectiva de cuidar da voz



**Sinpro** sp  
sindicato dos professores de são paulo



# PREFÁCIO

A sua voz, professor, é um instrumento indispensável de trabalho. Carrega conteúdos, mensagens, emoções, atitudes, lições de vida. Fundamental para transmitir seu conhecimento, é também um recurso de acolhimento para o desenvolvimento adequado do seu aluno. Contudo, cuidar da voz nem sempre é fácil, e quase nunca é a sua prioridade face à enorme demanda e responsabilidade profissional que enfrenta diariamente. Sabemos que faltam informa-

ções básicas preventivas e que, muitas vezes, você leciona em uma organização de trabalho e ambiente que não favorecem o uso vocal. O modo com que você reage ou responde aos outros em suas interações representa seu comportamento vocal. Esse comportamento, quase sempre inconsciente, é influenciado pela sua personalidade, emoções, ambiente e cultura. Quanto mais você conhecer sua voz, por meio de informação de qualidade e treinamento de percepção e produção, mais terá possibilidades de reconhecer essas influências e de usar sua voz e comunicação de forma consciente e saudável no trabalho docente. Esse guia reúne as 60 principais dúvidas trazidas por vocês professores, em nossas experiências clínicas e nos treinamentos que oferecemos no SinproSP e CEV. Reunimos esses questionamentos e organizamos um guia prático para ajudá-lo a identificar aspectos essenciais que vão contribuir, direta ou indiretamente, para o seu bem-estar vocal e para a satisfação de continuar lecionando. A primeira edição contou com 15.000 exemplares e teve milhares de acessos eletrônicos, sendo o documento nacional mais consultado sobre o tema. A segunda e terceira edição, com 10 mil exemplares cada, foram cuidadosamente revisadas e atualizadas com o objetivo de continuar informando e contribuindo para a prevenção de problemas de voz dos professores. Nesta quarta edição, em mais um trabalho criterioso, além das perguntas e respostas sobre a voz, do teste para verificar seu conhecimento vocal e de dois instrumentos que indicam se você está em risco de desenvolver uma alteração vocal, inserimos um teste para a autoavaliação da sua competência na comunicação, e uma seção com orientações e recomendações de procedimentos que as escolas podem adotar para colaborar na manutenção do bem-estar docente. Afinal, se você está sem voz, além do sofrimento que enfrenta pelo esforço de continuar lecionando, seus alunos terão que fazer muito mais esforço para compreendê-lo e acompanhar o que está sendo ensinado. Não deixe de entrar em contato conosco no caso de dúvidas e sugestões durante a leitura. É um privilégio ouvir suas experiências e poder contribuir para melhorar sua qualidade de vida.

Queremos ouvir a sua voz!

As autoras

# APRESENTAÇÃO

Em 2024, o SinproSP celebra 20 anos do seu **Programa de Saúde Vocal**, uma iniciativa pioneira que tem sido fundamental na promoção do bem-estar vocal de professoras e professores da rede privada de ensino de São Paulo. Sob a coordenação da fonoaudióloga Fabiana Zambon, mestre e doutora em Distúrbios da Comunicação Humana pela Unifesp e professora do Centro de Estudos da Voz (CEV), o programa já realizou mais de 1.500 atendimentos e consultas especializadas, reforçando o compromisso do Sindicato com a saúde da categoria.

Desde o lançamento do Guia Bem-estar Vocal, em 2006, o SinproSP tem trabalhado para conscientizar os docentes sobre a importância da voz, um dos principais instrumentos de trabalho de quem ensina. Ao completar 18 anos, esta nova edição revisada e atualizada responde diretamente aos desafios contemporâneos da categoria, alinhando-se às pautas políticas que o Sindicato tem defendido nas campanhas salariais e negociações com as representações patronais.

O uso prolongado da voz, em ambientes muitas vezes inadequados, como salas superlotadas, sem microfones e com sistemas de ar-condicionado precários, tem sido uma constante nas salas de aula. Essas condições, associadas à sobrecarga de tarefas, não apenas afetam o desempenho dos professores, mas também geram sérios problemas de saúde vocal. Essas questões já estão na agenda de lutas do SinproSP, que busca transformar essas condições precárias em direitos coletivos, assegurando melhorias reais para o exercício profissional.

Além disso, o reconhecimento dos distúrbios vocais como doenças relacionadas ao trabalho, feito pelo Ministério da Saúde em dezembro de 2023, abre caminho para políticas públicas preventivas e corretivas. Essa conquista fortalece a atuação sindical e amplia as possibilidades de garantir que os cuidados com a voz dos professores sejam tratados com a seriedade que merecem.

Com esta nova edição do Guia, o SinproSP reforça seu papel não apenas como defensor dos direitos trabalhistas, mas também como protagonista na promoção da saúde integral da categoria. Seguiremos lado a lado com você, professor e professora, em cada passo dessa jornada, porque sabemos que a sua voz, literalmente, precisa ser ouvida e protegida.

Diretoria do SinproSP

# SOBRE A VOZ

1. Por que a voz é tão importante para o professor? ..... PÁG. 07
2. Por que os professores têm tantos problemas de voz? ..... PÁG. 07
3. Como a voz é produzida? ..... PÁG. 07
4. O que ajuda a voz? ..... PÁG. 08
5. O que prejudica a voz? ..... PÁG. 08
6. Como saber se eu tenho problema de voz? ..... PÁG. 08
7. Quem pode ajudar a resolver meu problema de voz? ..... PÁG. 09
8. Como saber se eu falo alto demais? ..... PÁG. 09
9. Quais as principais dicas para manter minha voz saudável? ..... PÁG. 09
10. Como posso me comunicar melhor? ..... PÁG. 10
11. O que cansa mais: ler ou falar de improviso? ..... PÁG. 10
12. O que fazer quando estou rouco e cansado? ..... PÁG. 10
13. Posso chegar a perder a voz definitivamente por falar muito no trabalho? ..... PÁG. 11
14. Falar demais dá câncer? ..... PÁG. 11
15. Como saber se preciso procurar um especialista? ..... PÁG. 11
16. Como saber se um tratamento de voz pode ser feito com remédios, exercícios ou cirurgia? ..... PÁG. 12
17. Qual a chance de um tratamento não dar certo? ..... PÁG. 12
18. Posso perder a voz por causa de uma cirurgia na laringe? ..... PÁG. 13
19. Por que o pigarro prejudica minha voz? ..... PÁG. 13
20. Eu posso mudar a minha voz? ..... PÁG. 13

## 1)) Por que a voz é tão importante para o professor?

A voz carrega as palavras e também passa a mensagem emocional atrelada a elas. Todos já tivemos a experiência de em um simples “alô” perceber uma emoção de alegria ou preocupação. Assim, o som da voz tem a dupla função de informar conteúdo e sentimentos. De modo particular para o professor, a voz ensina, controla os alunos, mostra atenção e carinho e é o principal recurso de transmissão do conteúdo de aula.

## 2)) Por que os professores têm tantos problemas de voz?

Os professores usam a voz constantemente, assim como os atletas usam os músculos do corpo. Contudo, ao contrário dos esportistas que se submetem a treinos específicos e desenvolvem preparo físico suficiente para resistir ao desgaste de sua profissão, é raro que um docente tenha tido a oportunidade de desenvolver sua voz para a comunicação em sala de aula. Além disso, a voz, para ser efetiva, tem que contar com a ajuda de condições ambientais que favoreçam sua projeção, o que não costuma acontecer nas escolas.

## 3)) Como a voz é produzida?

A voz é produzida na laringe, que fica no pescoço. Desta forma, o som dela depende de um refinado controle cerebral que coloca em vibração as pregas vocais, popularmente conhecidas como cordas vocais. O combustível dessa vibração é o ar que sai dos pulmões, e uma boa coordenação entre o ar que passa pela laringe e a vibração das pregas vocais é o que produz a voz humana, que se transforma nos sons da fala pelos movimentos dos articuladores, como a língua e os lábios.

## 4))) O que ajuda a voz?

Uma boa condição de saúde geral é importante. Por isso, um treinamento fonoaudiológico mínimo para a atividade de docência ajuda a desenvolver a competência vocal. Ainda, perceber desvios vocais e procurar minimizar o desgaste é um dos primeiros passos para preservar o bem-estar vocal. Outras estratégias para o dia a dia são: dosar o tempo de fala, o tom (fino ou grosso), o volume da voz (fraco ou forte), intervalos de repouso de fala, manter-se hidratado, aquecer e desaquecer a voz, e buscar reduzir os ruídos em sala de aula. Perceba o que mais prejudica sua voz e tente melhorar esse aspecto.

## 5))) O que prejudica a voz?

Falar demais quando se está doente, cansado, após uma noite mal dormida, com gripes ou resfriados, em ambientes inóspitos e quando se está muito estressado são alguns inimigos da voz. Evidentemente, o fumo e o álcool são reconhecidamente prejudiciais à saúde como um todo, e de modo particular constituem o maior risco vocal.

## 6))) Como saber se eu tenho problema de voz?

Há alguns sinais de que é possível que você esteja com algum problema que mereça ser investigado com a devida atenção e cuidado, tais como: voz modificada nos últimos tempos; se percebe que nas férias ela está muito melhor do que durante o período letivo; se é preciso força para falar; se ao final do dia sua voz está fraca, rouca e/ou cansada; se teve que mudar seu estilo de aula por causa da voz; se está falando menos; se sente algum incômodo, desconforto e/ou dor ao falar; ou se os outros perguntam o que está acontecendo com a sua voz.



## 7)) Quem pode ajudar a resolver meu problema de voz?

Os profissionais capacitados para ajudá-lo a verificar suas condições vocais são o médico e o fonoaudiólogo. Dentre os médicos, dependendo da configuração de seu local de trabalho, você poderá ser encaminhado a uma consulta ou buscar ajuda de um clínico geral, médico do trabalho ou otorrinolaringologista, sendo este último o especialista em problemas de ouvido, nariz e garganta. Algumas escolas contam com a ajuda de um fonoaudiólogo, que poderá também orientá-lo nessa primeira busca de ajuda e encaminhá-lo a um especialista em voz, se necessário.

## 8)) Como saber se eu falo alto demais?

Geralmente as pessoas que falam alto demais não percebem o volume de sua voz, mas recebem comentários negativos sobre isso. Algumas famílias têm o hábito de falar alto, principalmente as mais extrovertidas. Outras vezes, um ambiente de trabalho ruidoso exige que o volume de voz seja alto e acaba-se perdendo a consciência real da voz utilizada, desenvolvendo-se o hábito de falar alto.

## 9)) Quais as principais dicas para manter minha voz saudável?

As principais dicas são: desenvolva uma escuta diferenciada, prestando atenção em sua voz e na voz dos outros. Além disso, procure reduzir a força com a qual você fala e melhore suas condições de saúde geral, buscando respeitar seus horários de alimentação e descanso. Analise ainda se há possibilidade de introduzir melhorias em seu ambiente físico de trabalho (veja na página 28 sobre o papel da escola para o bem-estar vocal docente). Lembre-se de que manter o corpo hidratado, tomando goles de água durante as aulas, é um recurso fácil, simples e bastante efetivo para reduzir o atrito entre as pregas vocais e contribuir para usar a voz por mais tempo, com menos cansaço. Para aliviar uma voz cansada, fale mais devagar, articule bem as palavras, e module sua voz, pois tais mecanismos contribuem para que você tenha um menor desgaste vocal.

## 10))) Como posso me comunicar melhor?

Seja objetivo, use frases curtas e diretas, para evitar longos períodos de fala, geralmente acompanhados de pausas e hesitações, que distraem o ouvinte. É importante certificar-se de que os alunos estão prestando atenção e compreendendo a mensagem. Não fale voltado para a lousa e faça contato visual com todos os alunos. Torne sua comunicação interessante, use uma voz modulada e uma boa dicção. Permita que o aluno faça perguntas e participe ativamente de sua aula, que deve ser, acima de tudo, uma rica experiência de comunicação com o professor. Mova-se com naturalidade e use gestos que acrescentem informação ou destaquem ideias e palavras. Contudo, tome cuidado para não exagerar nos movimentos, nos gestos e na voz.

## 11))) O que cansa mais: ler ou falar de improviso?

Geralmente ler em voz alta cansa mais, pois são poucas as pessoas treinadas nessa tarefa especial, que exige o emprego de recursos específicos de expressividade. Além disso, manter uma classe atenta durante uma leitura é difícil, tanto pelo fato da maioria dos textos não serem adaptados para a leitura, como pela tendência que temos de reduzir a modulação de voz nessa tarefa. Falar de improviso é mais dinâmico. Na verdade, para os professores, o improviso quase nunca existe, pois as aulas são preparadas.

## 12))) O que fazer quando estou rouco e cansado?

A melhor atitude seria descansar o corpo e a voz, mas nem sempre isso é possível. Se você realmente precisar dar aulas quando cansado, use a voz mais baixa, mas sem sussurrar, pois pode ser um esforço adicional. Fale mais lento e modulado, use frases curtas, desenvolva atividades com os alunos que exijam menos de sua voz e mantenha-se hidratado. Procure um médico e/ou um fonoaudiólogo caso a rouquidão persista por mais de 15 dias. A maior parte dos problemas vocais são benignos, mas quanto antes forem tratados, melhores são as chances de uma boa resolução.

## **13))) Posso chegar a perder a voz definitivamente por falar muito no trabalho?**

Isso é praticamente impossível, porém, uma sobrecarga continuada em um professor rouco e cansado vai fazer com que a voz fique cada vez mais comprometida e que o esforço necessário para lecionar seja cada vez maior, o que pode limitar a sua comunicação social e em sala de aula. Além disso, uma voz constantemente alterada exige mais atenção do aluno e maior esforço cognitivo na compreensão para o aprendizado. Assim, é aconselhável buscar ajuda logo que perceber alguma alteração vocal.

## **14))) Falar demais dá câncer?**

Nenhuma pesquisa comprovou que falar demais dá câncer. Hoje se sabe que são vários os fatores que contribuem para o desenvolvimento do câncer da laringe, entre os quais o fumo, o álcool, condições genéticas e ambientais. Tudo o que irrita os tecidos do corpo contribui potencialmente para desenvolver o câncer. Assim, do ponto de vista teórico, continuar falando sem uma boa saúde vocal pode eventualmente ser um fator adicional de risco. Falar demais não dá câncer, porém, um dos principais sintomas do câncer da laringe é a rouquidão e, desta forma, buscar ajuda médica precoce oferece melhores condições de diagnóstico e diversas alternativas de tratamento, com melhores chances de recuperação vocal.

## **15))) Como saber se preciso procurar um especialista?**

Lembre-se de que você usa sua voz profissionalmente, o que é uma realidade diversa da maior parte das pessoas. Do mesmo modo que um pianista cuida preventivamente de suas mãos e um jogador de futebol toma todas as precauções com seus joelhos, você deve ter um cuidado especial com sua voz. Prevenir os problemas de voz é seu maior aliado para desenvolver uma carreira docente com longevidade e satisfação, sendo assim, é fundamental você realizar uma avaliação preventiva, mesmo na ausência de sinais e sintomas de problemas vocais. Ser professor é uma das profissões mais nobres e o uso da comunicação é o principal meio de atingir seu aluno. Se você tem alguma dúvida nesse sentido, procure um dos serviços listados no final desta publicação ou busque uma indicação confiável.

## 16))) Como saber se um tratamento de voz pode ser feito com remédios, exercícios ou cirurgia?

Quem define isso é o médico, que pode solicitar ajuda de outros profissionais, principalmente do fonoaudiólogo. Remédios são geralmente usados em quadros de inflamação, infecção, alergias e refluxo gastroesofágico. Somente o médico pode receitar medicamentos e você nunca deve automedicar-se e nem tomar remédios que funcionaram para os outros. Os remédios podem melhorar uma condição orgânica que prejudica sua voz, mas não tratam o comportamento vocal propriamente dito. Os exercícios vocais fazem parte do que é chamado reabilitação vocal, sendo o fonoaudiólogo o profissional capacitado para prescrevê-los e administrá-los. De modo semelhante aos remédios, um exercício que é bom para seu colega não necessariamente vai ajudá-lo e pode até ser negativo para sua voz. Procedimentos cirúrgicos são empregados em algumas situações, tais como para remover lesões benignas (“calos” – nódulos, pólipos ou cistos), malignas (câncer da laringe) e para resolver outros problemas como paralisia de prega vocal. Como a maior parte dos problemas dos professores estão relacionados ao uso excessivo ou incorreto da voz, o tratamento de eleição é a reabilitação vocal, que vai também incluir estratégias para você se comunicar melhor com a classe.

## 17))) Qual a chance de um tratamento não dar certo?

A área da saúde não é uma ciência exata e, portanto, um tratamento pode não ter os resultados esperados. Contudo, há muitas opções que podem ser utilizadas e um acompanhamento constante ajuda a selecionar várias possibilidades de tratamento. Em todas as situações há sempre condições de melhorar a comunicação. A participação do paciente é um dos principais aspectos no resultado obtido com qualquer tratamento. As pessoas não devem ser passivas em relação a sua saúde e bem-estar, o que também vale para a voz. O uso da voz é o resultado de todo o processo neuromuscular da produção dos sons da fala, mas também recebe influências emocionais, sociais e ambientais. Em um tratamento fonoaudiológico são oferecidas alternativas comportamentais e mudanças cognitivas para um uso da voz mais eficiente.

## 18))) Posso perder a voz por causa de uma cirurgia na laringe?

É muito difícil que isso aconteça, porém, sua voz pode ficar temporariamente pior após uma cirurgia, na qual uma parte da prega vocal ou de outras estruturas da laringe tenham sido removidas. A reabilitação nesses casos mais severos evoluiu muito nas últimas décadas, e há recursos para reduzir as limitações que podem ser inerentes ao tratamento realizado.

## 19))) Por que o pigarro prejudica minha voz?

Porque ao pigarrear você causa um forte atrito entre as pregas vocais, o que pode favorecer o aparecimento de lesões nos tecidos da laringe. Se sentir que está com muita secreção (catarro ou muco), procure engoli-la ou pigarreie suavemente. Manter o corpo hidratado ajuda a diluir as secreções viscosas. Caso essa secreção seja persistente, procure um médico para diagnóstico e tratamento adequados.

## 20))) Eu posso mudar a minha voz?

A voz é o resultado do somatório de aspectos anatômicos, comportamentais, emocionais, sociais e culturais. Desta forma, ao longo da vida, desenvolvemos uma voz que tem como base fatores orgânicos (menos flexíveis) associados a fatores emocionais, culturais e profissionais (bastante variáveis). Na verdade, usamos diversos tipos de voz de acordo com o interlocutor, a situação e o ambiente de comunicação. Podemos aprender a variar a voz de modo mais consciente e adequado às necessidades a que somos submetidos. Se você não gosta de sua voz por algum motivo estético, por considerá-la muito nasal, monótona, grossa ou fina, forte ou fraca demais, procure um especialista para analisar as possibilidades de modificar os ajustes envolvidos em seu padrão de voz. Todos podem melhorar a voz.

# SOBRE O CORPO

1. Como meu corpo interfere na voz? ..... PÁG. 15
2. É normal ter dor quando falo demais? ..... PÁG. 15
3. O que fazer quando estou resfriado ou gripado? ..... PÁG. 15
4. Uma dieta pode ajudar na voz? ..... PÁG. 16
5. Água gelada e sorvete fazem mal? ..... PÁG. 16
6. Um problema de estômago pode interferir na voz? ..... PÁG. 16
7. Alergias, asma e bronquite podem me deixar rouco? ..... PÁG. 17
8. Como saber se eu respiro bem para falar? ..... PÁG. 17
9. Existe relação entre sono e voz? ..... PÁG. 17
10. Existe relação entre exercícios físicos e voz? ..... PÁG. 18
11. Existe relação entre estresse, tensão e voz? ..... PÁG. 18
12. Água ajuda a deixar a voz mais limpa? ..... PÁG. 18
13. Há medicamentos que ajudam ou interferem  
negativamente na voz? ..... PÁG. 19
14. Existem receitas milagrosas para a voz, como mel,  
própolis e balas? ..... PÁG. 19
15. As roupas podem interferir na voz? ..... PÁG. 19
16. Um problema de voz pode prejudicar minha qualidade de vida? ..... PÁG. 20
17. Como problemas da glândula tireoide podem afetar a voz? ..... PÁG. 20
18. Problemas na audição podem prejudicar a voz? ..... PÁG. 20
19. A voz pode mudar no período menstrual? ..... PÁG. 21
20. A voz envelhece? ..... PÁG. 21

## 1)) **Como meu corpo interfere na voz?**

Podemos dizer que todo o corpo contribui na produção da voz. Se o corpo está tenso, há grande chance da voz também ficar mais tensa; por outro lado, movimentos e gestos mais soltos ou livres favorecem uma boa voz. Se o corpo está doente, muitas vezes a voz sinaliza esse fato. Se estivermos cansados e sem energia, a voz pode revelar tais aspectos, ficando mais baixa e fraca. Assim, de modo geral, existe um paralelismo entre o que acontece com o corpo e a voz, com grande dependência entre eles.

## 2)) **É normal ter dor quando falo demais?**

Falar não deve produzir dor. Contudo, em algumas situações, quando se fala por um longo tempo ou em condições adversas (muito ruído de fundo ou para muitas pessoas) pode-se sentir o pescoço, a região da garganta e a boca doloridos, o que deve passar em um ou dois dias. Caso esses sintomas persistirem ou ocorrerem com muita frequência, busque auxílio. Alguns professores referem dores nas costas e até mesmo em outras regiões do corpo, por usarem força demais para falar. Uma voz produzida corretamente não gera desconforto e nem dor.

## 3)) **O que fazer quando estou resfriado ou gripado?**

O melhor seria evitar falar em excesso, pois quando estamos resfriados ou gripados os tecidos da laringe ficam mais suscetíveis à irritação. Projetar a voz durante gripes e resfriados requer mais esforço e energia, sendo difícil controlar a qualidade da emissão. O ideal seria descansar e tratar essas condições, contudo, infelizmente, alguns professores trabalham doentes, o que pode piorar um quadro mais simples. Se tiver que trabalhar com resfriado ou gripe, fale mais baixo e mais lentamente, hidrate-se durante a aula e peça a compreensão especial dos alunos. Veja se é possível utilizar algum recurso didático que permita poupar a voz (vídeo, trabalhos em grupo ou dinâmica com os alunos).

## 4)) Uma dieta pode ajudar na voz?

Uma boa dieta ajuda na saúde como um todo e, conseqüentemente, na voz. Manter uma dieta equilibrada é importante, pois a comunicação profissional requer maior energia. Alimentos pesados e muito condimentados podem prejudicar a digestão, favorecer o refluxo gastresofágico (veja adiante a relação com os problemas de voz - questão 6), provocar rouquidão e limitar a respiração necessária para usar a voz em sala de aula. O professor é um profissional da voz e deve controlar os fatores de interferência negativa, como ficar sem se alimentar por longos períodos, ingerir excesso de cafeína (café e refrigerantes com "cola"), comer lanches constantemente e também se alimentar tarde da noite, antes de dormir.

## 5)) Água gelada e sorvete fazem mal?

Não. A maior parte das pessoas não sofre nenhum impacto na voz por causa de água gelada ou sorvete. Algumas pessoas têm uma maior sensibilidade às diferenças de temperatura e devem, portanto, evitar o choque térmico, mantendo o gelado por algum tempo na boca, antes de engolir. Se você não sente nenhum problema com gelados, pode ingeri-los sem preocupação.

## 6)) Um problema de estômago pode interferir na voz?

Sim, principalmente o refluxo gastresofágico. Se após as refeições você sente que a voz piora, aumenta o pigarro ou até mesmo se percebe retorno de líquido do estômago para cima, independentemente de ter azia ou queimação, pode ser que você sofra da doença do refluxo e deve consultar um médico para diagnóstico adequado. A laringe não está preparada para receber os líquidos do estômago e pode ficar inflamada ou irritada, prejudicando a voz e provocando rouquidão. Algumas estratégias para evitar o refluxo são comer pequenas porções de alimentos, evitar dar aulas com o estômago cheio e não dormir logo após alimentar-se, mantendo um jejum de 3 horas antes de deitar.



## 7)) Alergias, asma e bronquite podem me deixar rouco?

Sim. Toda e qualquer alteração das vias aéreas, do nariz aos pulmões, podem prejudicar a voz. É importante que o fluxo respiratório seja livre, pois o ar é o combustível da produção da voz. Alergias nasais incham os tecidos do nariz e da garganta e podem exigir que você faça mais esforço para falar e controlar a instabilidade em sua voz. Asma e bronquite descontrolam a respiração e dificultam a coordenação da fala, assim como a projeção da voz no ambiente.

## 8)) Como saber se eu respiro bem para falar?

A maior parte das pessoas têm uma respiração suficientemente boa para falar. Porém, por questões de hábito podem falar até o finalzinho do ar ou começar a falar sem respirar, forçando o mecanismo da voz. Quando estamos em silêncio nossa respiração se faz predominantemente pelo nariz, o que favorece filtrar e aquecer o ar. Quando falamos, o próprio ritmo da fala permite que respiremos pelo nariz apenas nas pausas longas, sendo que recarregamos nossos pulmões pela boca, o que é mais fácil e rápido. Cantores e atores precisam desenvolver uma respiração especial, pelas exigências de sua profissão. No caso dos professores, o principal foco é coordenar o ar com a fala e recarregar frequentemente os pulmões.

## 9)) Existe relação entre sono e voz?

Sim. Pesquisas apontam que pessoas que dormem melhor apresentam uma qualidade vocal mais limpa. Você já pode ter observado que após uma noite mal dormida sua voz fica mais pesada pela manhã, até mesmo grossa e rouca. Durante o sono nós recarregamos nossas energias, e a voz depende de um metabolismo altamente energético. Algumas pessoas acordam com a voz um pouco diferente da habitual, geralmente mais baixa, mais grossa e com fala mais lenta, o que é reconhecido pelos outros e motivo de brincadeira ao telefone. Geralmente de 15 a 45 minutos após acordar a voz já está em seu padrão habitual, mas se você tem que dar aulas logo cedo é importante que exercite os músculos da garganta e da boca, fazendo exercícios de bocejos e aquecimento vocal, com orientação de um fonoaudiólogo.

## 10))) Existe relação entre exercícios físicos e voz?

Como já explicado, existe relação entre o corpo e a voz, portanto, exercitar-se regularmente faz bem para a saúde geral e, conseqüentemente, para a voz. Tome cuidado para não fazer exercícios com esforço excessivo, mantendo a respiração livre e sem bloquear o ar na garganta. Evite também falar durante exercícios com emprego de força. Em academias de ginástica, busque sempre a orientação do professor para não correr riscos desnecessários.

## 11))) Existe relação entre estresse, tensão e voz?

Sim, e este fato é reconhecido desde a época da Grécia Antiga. O estresse consome as energias e pode exaurir a voz. Uma voz tensa pode ser menos resistente quando se tem que falar por muito tempo. Tensão psicológica ou física são facilmente transferidas aos músculos responsáveis pela produção da voz, o que é muitas vezes percebido pelo ouvinte. Se a situação de trabalho for muito tensa, você pode aprender a controlar o impacto do estresse e da tensão na voz, o que exige treinamento. Uma voz tensa geralmente soa mais aguda (fina), com esforço percebido pelo ouvinte, podendo ser considerada desagradável e dar a impressão que se trata de uma pessoa nervosa ou ríspida.

## 12))) Água ajuda a deixar a voz mais limpa?

É importante lembrar que a água não passa pelas pregas vocais (cordas vocais). Porém, hidratar-se é essencial para que as pregas vocais vibrem com menos esforço e a voz seja produzida em melhores condições. Quando estamos desidratados, temos mais dificuldades para manter o controle da voz e geralmente fazemos maior esforço e produzimos um som pior.

## **13))) Há medicamentos que ajudam ou interferem negativamente na voz?**

Não há medicamentos específicos que melhoram a voz. Há remédios para dores de garganta, inflamações, infecções e para o refluxo gastroesofágico que podem, de modo indireto, aliviar alguns sintomas vocais e favorecer uma emissão mais fácil. Alguns remédios podem interferir negativamente e você deve perceber se a voz piora quando toma alguma medicação. Calmantes podem deixar a boca seca e a fala enrolada, assim como remédios para emagrecer; diuréticos também ressecam o trato vocal e podem exigir maior esforço para falar; excitantes podem descontrolar sua respiração, a dicção e o fluxo da fala, também ressecando os tecidos. Se você tem que tomar tais substâncias, aumente o consumo de água e informe seu médico sobre quaisquer efeitos colaterais.

## **14))) Existem receitas milagrosas para a voz, como mel, própolis e balas?**

Não existem receitas milagrosas, embora o mel possa ajudar como lubrificante e o própolis como anti-inflamatório. Contudo, nem mel e nem própolis curam rouquidão. A relação com a voz é indireta, pois somente o ar passa pela laringe. Balas e pastilhas podem oferecer um alívio muscular pois exercitam os músculos da boca e podem aliviar a sensação de esforço, mas são apenas paliativos. Quando são muito fortes ou contém substâncias ditas refrescantes, podem prejudicar o controle da voz.

## **15))) As roupas podem interferir na voz?**

Roupas apertadas no pescoço, no peito e na cintura podem restringir o movimento das estruturas e forçar o mecanismo da produção vocal. Saltos muito altos podem induzir tensão corporal e, de modo indireto, tensão na voz. Use roupas adequadas ao clima, para facilitar a homeostase (equilíbrio) do corpo e o bem-estar geral.

## 16))) Um problema de voz pode prejudicar minha qualidade de vida?

Sim e de modo muito sério. A voz para o professor tem importância especial e o impacto de uma alteração da voz na qualidade de vida pode ser medido por questionários e avaliações específicas. Professores com problemas de voz podem sentir-se frustrados e ansiosos, podem ter que mudar seu estilo de aula, falar menos ou ter que repetir muitas vezes o que falam para serem compreendidos. Um problema de voz pode produzir fadiga vocal e corporal, comprometendo as atividades de trabalho, a vida social e o equilíbrio emocional.

## 17))) Como problemas da glândula tireoide podem afetar a voz?

A glândula tireoide fica sobre a laringe, logo abaixo da pele do pescoço. Os nervos que enviam estímulos para a movimentação das pregas vocais, a fim de controlar sua vibração e os ajustes de tom (fino ou grosso) passam por essa região. Nódulos na glândula tireoide podem comprimir os nervos e comprometer a atividade dos músculos responsáveis pela voz. Um desequilíbrio dos hormônios produzidos por essa glândula também pode afetar a voz, deixando-a mais instável, rouca e grossa.

## 18))) Problemas na audição podem prejudicar a voz?

Sim, pois monitoramos a voz por meio de nossa audição. Ouvir bem é fundamental para controlar o tom, esforço e qualidade da voz. Pessoas que não ouvem bem podem falar mais alto e correr um risco maior de desenvolverem um problema de voz. Para ouvir a própria voz é essencial que o ambiente não seja muito ruidoso. Além disso, falar com pessoas que têm problema de audição também pode exigir um maior esforço vocal; em tal situação, mais efetivo que falar alto é aproximar-se do interlocutor e falar pausadamente e bem articulado, com boa dicção.

## 19))) A voz pode mudar no período menstrual?

Algumas mulheres sofrem da chamada síndrome de tensão pré-menstrual (TPM), com oscilação de humor (maior irritabilidade e sensibilidade) e inchaço corporal. Destas, uma porcentagem percebe que a voz fica mais instável, grossa e menos limpa nesse período. Observe no próximo ciclo se sua voz altera nos 3 dias que antecedem o fluxo menstrual e logo após o início da menstruação. Se isso ocorrer, redobre a atenção para o uso correto da voz e não deixe de fazer seus exercícios vocais.

## 20))) A voz envelhece?

Como todo o corpo, a laringe e a voz também envelhecem. Uma voz treinada, assim como um corpo melhor conservado, por meio de exercícios, hábitos saudáveis e controles periódicos de saúde, podem retardar os sinais de envelhecimento. Contudo, pessoas idosas podem apresentar vozes mais fracas e instáveis, o que pode ser minimizado com treinamento fonoaudiológico específico.

# SOBRE O AMBIENTE

1. Quais são os piores ambientes para a minha voz? ..... PÁG. 23
2. Por que o ruído atrapalha tanto a voz? ..... PÁG. 23
3. O microfone na sala de aula ajuda ou é uma muleta? ..... PÁG. 23
4. Falar em casa, com minha família, pode desgastar a voz? ..... PÁG. 23
5. O telefone ajuda ou atrapalha? ..... PÁG. 24
6. O uso de apito pode ajudar? ..... PÁG. 24
7. É melhor tempo quente ou frio? ..... PÁG. 24
8. É melhor tempo seco ou úmido? ..... PÁG. 24
9. Como a poluição da cidade atrapalha a voz? ..... PÁG. 25
10. Falar ou cantar no carro cansa? ..... PÁG. 25
11. Cantar é bom ou ruim? ..... PÁG. 25
12. A poeira do giz pode atrapalhar? ..... PÁG. 25
13. Como silenciar os alunos? ..... PÁG. 26
14. Como me posicionar para falar em sala de aula? ..... PÁG. 26
15. O ar condicionado pode prejudicar a voz? ..... PÁG. 26
16. O ventilador pode atrapalhar a voz? ..... PÁG. 26
17. O que posso fazer na presença de ruído externo? ..... PÁG. 27
18. Como posso diminuir o desgaste vocal quando leciono em ambiente aberto? ..... PÁG. 27
19. Quais os cuidados que devo tomar na sala dos professores para preservar a voz? ..... PÁG. 27
20. Como repreender um comportamento inadequado dos alunos sem gritar? ..... PÁG. 27

## 1)) Quais são os piores ambientes para a minha voz?

Seguramente, os ambientes poluídos e ruidosos, pois vão exigir que você fale mais alto, com maior esforço e com limitadas condições de controlar sua emissão.

## 2)) Por que o ruído atrapalha tanto a voz?

Porque perdemos o controle da voz pela audição e, por via reflexa, falamos automaticamente mais alto (forte) e com maior esforço.

## 3)) O microfone na sala de aula ajuda ou é uma muleta?

Ajuda, e muito! O professor que tem boa voz e fala amplificado, obtém um maior conforto e contribui para a longevidade de sua carreira. O professor com problema de voz, quando usa microfone, descansa e contribui positivamente para o seu tratamento. É essencial treinar o uso correto do microfone e desenvolver estratégias específicas para aproveitar todos os benefícios que um sistema de amplificação pode oferecer. Ao microfone não é necessário gritar e nem modular em excesso.

## 4)) Falar em casa, com minha família, pode desgastar a voz?

Falar em qualquer situação pode desgastar a voz se a produção for tensa, excessiva, em forte intensidade e competindo com ruído de fundo. Usamos as mesmas estruturas para falar, cantar, sussurrar, tossir, espirar, pigarrear, rir e chorar. Qualquer uma dessas manifestações vocais, se realizada em excesso, pode ser mais um fator de atrito entre as pregas vocais, o que é chamado de fonotrauma. Contudo, conversar normalmente faz bem e a comunicação é um dos principais elementos que contribuem para a felicidade.

## 5)) O telefone ajuda ou atrapalha?

Falar ao telefone em excesso e sob condições inadequadas (dificuldade de recepção, ligações com eco e atraso, ruído na linha e ligações em locais ruidosos) pode também ser mais um fator de fonotrauma. Use o telefone de modo consciente e evite mensagens de áudio, principalmente após as aulas, quando você já usou muito a voz.

## 6)) O uso de apito pode ajudar?

O professor de educação física muitas vezes usa o apito em jogos para dar orientações e chamar a atenção dos alunos. Infelizmente, não temos a tradição do uso de megafone nas quadras de esporte, como em outros países, o que ajuda a preservar a saúde vocal. Se você usa apito, cuidado para não colocar força excessiva, o que pode até mesmo lhe deixar rouco e cansado para falar.

## 7)) É melhor tempo quente ou frio?

Calor demais ou frio demais podem causar desconforto corporal e vocal. No excesso de calor ficamos mais lentos, com menos energia e a produção da fala pode ser mais difícil; já no frio em excesso podemos ficar mais tensos e reduzir a ingestão de líquidos, prejudicando a hidratação adequada do corpo. Ambientes aquecidos ou refrigerados podem levar a um choque térmico, e algumas pessoas são sensíveis a tais mudanças. Mais uma vez, use roupas adequadas e prepare-se, quando possível, para as mudanças de temperatura.

## 8)) É melhor tempo seco ou úmido?

Tempo úmido ajuda a produção da voz, enquanto que o clima seco demais favorece a instalação de alergias e outros problemas respiratórios. Lembre-se de aumentar a ingestão de água e, se possível, de fazer nebulização com soro fisiológico, inspirando pelo nariz e boca quando o ar estiver muito seco.



## 9))) Como a poluição da cidade atrapalha a voz?

Os agentes poluentes podem provocar ressecamento na árvore respiratória e crises alérgicas (rinite, faringite, laringite ou bronquite), prejudicando a voz. Fumaça em excesso, quer seja de escapamento de automóveis, quer seja fumaça artística (de shows, teatros e casas noturnas), também pode produzir alterações vocais em pessoas mais sensíveis.

## 10))) Falar ou cantar no carro cansa?

Se a conversa for longa ou se você cantar excessivamente, pode se cansar. Isto porque, além do esforço vocal, ocorre a competição sonora com o barulho do motor e do trânsito na cidade. Nessa situação, seu monitoramento auditivo (o controle da voz pela audição) fica prejudicado e você tem menos condições de manter uma boa voz.

## 11))) Cantar é bom ou ruim?

Cantar é muito bom, desde que feito no tom adequado e sem esforço. Se você gosta de cantar, busque aulas de canto para aprender os recursos mínimos necessários para essa atividade. Cantar pode ser uma ótima estratégia de redução de estresse e de aprender a controlar os diversos parâmetros vocais. Contudo, cantar não é tratamento para problemas de voz, não é reabilitação vocal e pode ser um esforço adicional se você já falou o dia todo.

## 12))) A poeira do giz pode atrapalhar?

Sim, principalmente para pessoas alérgicas. Escrever na lousa e falar ao mesmo tempo pode favorecer que o pó do giz entre diretamente na boca e na garganta, o que é prejudicial à voz. Use a estratégia de, ao escrever na lousa, manter os lábios unidos e falar virando para a classe. Apague a lousa no sentido de cima para baixo e, quando possível, solicite a ajuda dos alunos. Não bata o apagador para limpá-lo.

### 13))) Como silenciar os alunos?

Quando os alunos estiverem fazendo muito barulho, o ideal é que o professor não tente concorrer falando mais alto do que eles, o que pode gerar mais agitação na classe. Estratégias, como bater palmas, estalar os dedos, bater na mesa ou até reduzir a intensidade da voz, podem ser eficazes e diminuem o desgaste vocal. Ficar parado olhando firmemente para os alunos também pode ser um sinal de pedido de silêncio.

### 14))) Como me posicionar para falar em sala de aula?

Procure falar sempre de frente para os alunos, olhando para todos, de modo alternado. Mude periodicamente sua posição, mas evite ficar andando de um lado para o outro repetidamente. Dar explicações enquanto se escreve na lousa exige mais da voz, pois se perde o contato visual e a direção da projeção vocal para sala de aula. Use gestos expressivos para enfatizar certas ideias e ilustrar o significado do que você fala.

### 15))) O ar condicionado pode prejudicar a voz?

Sim, algumas pessoas são muito sensíveis e rapidamente sentem a garganta ressecada e a voz alterada nesses ambientes. Um aspecto importante é a limpeza da máquina e dos filtros do aparelho. O ar condicionado esfria o ambiente e retira a umidade do ar, o que é o motivo principal da sensação de secura. Se você trabalha em ambientes climatizados, aumente a ingestão de água, tomando alguns goles ao longo do dia. O uso do nebulizador com soro fisiológico também pode ajudar a deixar as pregas vocais mais umedificadas.

### 16))) O ventilador pode atrapalhar a voz?

Alguns ventiladores fazem muito ruído na sala de aula, o que é uma competição sonora adicional para o professor. Além disso, o próprio vento pode atuar negativamente como fator de ressecamento do trato vocal. Nesse caso, desligue-o no período de maior uso vocal e verifique a possibilidade de conserto das pás ou do motor, ou até mesmo a substituição por um aparelho menos ruidoso. Tome água para controlar o ressecamento do trato vocal.

## **17))) O que posso fazer na presença de ruído externo?**

Analise o ambiente e veja o que pode diminuir o ruído. Por exemplo, fechar janelas e portas nos períodos de aula expositiva é bastante efetivo. Mudar a disposição dos alunos na sala para ficar mais próximo deles também ajuda a poupar a voz e facilita a transmissão da mensagem. Se possível, use um microfone.

## **18))) Como posso diminuir o desgaste vocal quando leciono em ambiente aberto?**

Nas explicações longas reúna os alunos, aproxime-se deles para falar, use microfone e recursos como bater palmas, apitar ou até mesmo um megafone para chamar atenção se estiver em excursões, ensaios de festividades ou nas quadras de educação física.

## **19))) Quais os cuidados que devo tomar na sala dos professores para preservar a voz?**

Os intervalos são uma boa oportunidade para você descansar a voz. Ao encontrar seus colegas na sala dos professores tente não conversar em excesso e controle a intensidade (volume) de sua voz. Lembre-se que esse ambiente também pode ser ruidoso e com muita competição vocal.

## **20))) Como repreender um comportamento inadequado dos alunos sem gritar?**

No caso de conversas paralelas, peça silêncio com uma voz mais grave e firme, mas não tente falar mais alto que eles. A energia vocal das crianças e dos adolescentes geralmente é enorme e deve ser positivamente canalizada para a interação e a aprendizagem.

# Sobre o papel da escola para o bem-estar vocal docente

As escolas desempenham um papel central na promoção do bem-estar vocal de professoras e professores, implementando medidas que colaboram na prevenção do Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho (DVRT), tais como:

- Oferecer periodicamente aos professores treinamento fonoaudiológico para otimizar o uso profissional da voz;
- Disponibilizar microfones em salas de aula numerosas ou quando for solicitado pelos professores (recomenda-se que esses profissionais recebam treinamento fonoaudiológico para o uso do microfone ao lecionar);
- Possuir sala de aula com qualidade acústica que favoreça o uso da voz com maior conforto, além de ter nível máximo de pressão sonora, compatível com o recomendado pela legislação nacional vigente;
- Oferecer um ambiente de trabalho que apresente adequada qualidade do ar, ventilação e umidade;
- Favorecer o acesso à hidratação e aos sanitários;
- Adequar a jornada de trabalho docente, propiciando períodos de pausas e de descanso entre as aulas.

Recomendamos a leitura do material a seguir para mais orientações e atualização sobre o Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho (DVRT):

#### **Lista de Doenças Relacionadas ao Trabalho (LDRT)**

Brasil. Ministério da Saúde. PORTARIA GM/MS Nº 1.999, DE 27 DE NOVEMBRO DE 2023. Diário Oficial da União [Internet]. Publicado em: 29/11/2023 | Edição: 226 | Seção: 1 | Página: 99. Disponível em: <https://www.in.gov.br/web/dou/-/portaria-gm/ms-n-1.999-de-27-de-novembro-de-2023-526629116>

#### **Protocolo Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho – DVRT**

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho – DVRT. Brasília: Ministério da Saúde; 2018. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/disturbio\\_voz\\_relacionado\\_trabalho\\_dvrt.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/disturbio_voz_relacionado_trabalho_dvrt.pdf)

TESTE A SUA

VOZ

E

COMU

NICA

ÇÃO

# Teste a sua voz

## Lista de Sinais e Sintomas Vocais

Assinale se você sente ou não cada sinal e sintoma de uma alteração vocal. Para obter o resultado, some as respostas positivas.

Sinal e Sintoma de Alteração Vocal	Atualmente	
	Sim	Não
1. Rouquidão?		
2. Sua voz fica cansada ou muda depois do uso por um curto tempo?		
3. Problemas para cantar ou falar baixo?		
4. Dificuldade para projetar sua voz?		
5. Dificuldade para cantar agudo?		
6. Desconforto ao falar?		
7. Voz monótona (sempre no mesmo tom)?		
8. Esforço para falar?		
9. Garganta seca?		
10. Dor na garganta?		
11. Pigarro?		
12. Gosto ácido ou amargo na boca?		
13. Dificuldade para engolir?		
14. Instabilidade ou tremor na voz?		

## Total: \_\_\_\_\_ Sinais e Sintomas

### Resultado

Professores brasileiros, em geral, apresentam 3,7 sinais e sintomas. Já professores que apresentam alteração vocal relatam 6,6 ou mais sintomas.

Caso você tenha apresentado alto número de sinais e sintomas, fique atento, pois você pode estar em risco de desenvolver uma alteração vocal.

### Referências

Roy N, Merrill RM, Thibeault S, Gray SD, Smith EM. Voice disorders in teachers and the general population: effects on work performance, attendance, and future career choices. *J Speech Lang Hear Res.* 2004;47(3): 542-52.

Behlau M, Zambon F, Guerrieri AC, Roy N. Epidemiology of voice disorders in teachers and nonteachers in Brazil: Prevalence and adverse effects. *J Voice.* 2012;26(5):665 e9-18.

Zambon F, Moreti F, Behlau M. Coping strategies in teachers with vocal complaint. *J Voice.* 2014;28(3):341-48.



# Índice de Desvantagem Vocal – IDV-10

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. Para obter o resultado, some as respostas de cada questão.

- |  |
|--|
| <p><b>0 = nunca</b><br/><b>1 = quase nunca</b><br/><b>2 = às vezes</b><br/><b>3 = quase sempre</b><br/><b>4 = sempre</b></p> |
|--|

1. As pessoas têm dificuldade para me ouvir por causa da minha voz.

0      1      2      3      4

2. As pessoas têm dificuldade para me entender em lugares barulhentos.

0      1      2      3      4

3. As pessoas perguntam: "O que você tem na voz?"

0      1      2      3      4

4. Sinto que tenho que fazer força para a minha voz sair.

0      1      2      3      4

5. Meu problema de voz limita minha vida social e pessoal.

0      1      2      3      4

6. Não consigo prever quando minha voz vai sair clara.

0      1      2      3      4

7. Eu me sinto excluído nas conversas por causa da minha voz.

0      1      2      3      4

8. Meu problema de voz me causa prejuízos econômicos.

0      1      2      3      4

9. Meu problema de voz me chateia.

0      1      2      3      4

10. Minha voz faz com que eu me sinta em desvantagem.

0      1      2      3      4

**Total:** \_\_\_\_\_ **Pontos**

### **Resultado**

Indivíduos com alteração vocal possuem pontuação acima de 7,5 pontos.

Caso você tenha apresentado tal pontuação, fique atento, pois pode estar em risco de uma alteração vocal.

### **Referências**

Rosen CA, Lee AS, Osborne J, Zullo T, Murry T. Development and validation of the Voice Handicap Index-10. *Laryngoscope*. 2004;114(9):1549-1556.

Costa T, Oliveira G, Behlau M. Validation of the Voice Handicap Index: 10 (VHI-10) to the Brazilian Portuguese. *CoDAS*. 2013;25(5):482-5.

Behlau M, Madazio G, Moreti F, Oliveira G, Dos Santos Lde M, Paulinelli BR, Couto Junior EB. Efficiency and Cutoff Values of Self-Assessment Instruments on the Impact of a Voice Problem. *J Voice*. 2016 Jul;30(4):506.e9-506.e18.

# Teste de Autoavaliação da Competência na Comunicação - TACCom

As perguntas a seguir referem-se a diversos aspectos de fala e escuta. Leia atentamente cada uma delas e assinale se você tem ou não esses comportamentos de comunicação.

1. Você consegue captar e manter a atenção do ouvinte?  Sim  Não
2. Sua voz é boa e expressiva?  Sim  Não
3. Você fala claro, com boa dicção?  Sim  Não
4. Você acha fácil influenciar as outras pessoas com sua comunicação?  Sim  Não
5. As pessoas lembram-se do que você disse?  Sim  Não
6. As outras pessoas deixam você falar, sem interrompê-lo?  Sim  Não
7. Você aproveita as oportunidades de comunicação?  Sim  Não
8. Os outros aceitam suas sugestões, críticas ou feedbacks (opinião sua sobre os outros)?  Sim  Não
9. Você usa a comunicação como parte do seu marketing pessoal?  Sim  Não
10. Você deixa a outra pessoa falar sem interrompê-la?  Sim  Não
11. Você presta atenção na mensagem verbal e não verbal do que é dito (voz, linguagem corporal e gestos)?  Sim  Não
12. Você assume o que diz?  Sim  Não

13. Você focaliza a atenção na pessoa interlocutora (evitando ouvir conversas paralelas)? \_\_\_\_\_ 

Sim	Não
-----	-----
14. Você mantém a atenção no discurso da outra pessoa (evitando distrair-se com seus próprios pensamentos)? \_\_\_\_\_ 

Sim	Não
-----	-----
15. Você responde diretamente ao que é perguntado (sem rodeios)? \_\_\_\_\_ 

Sim	Não
-----	-----
16. Você mostra interesse no que está sendo dito, por meio do olhar, postura ou sinais de apoio e aprovação? \_\_\_\_\_ 

Sim	Não
-----	-----
17. Você repete os pontos importantes do que foi dito para se certificar que compreendeu bem? \_\_\_\_\_ 

Sim	Não
-----	-----
18. Você procura memorizar fatos importantes e características da pessoa interlocutora? \_\_\_\_\_ 

Sim	Não
-----	-----
19. Você recebe bem críticas, sugestões ou feedbacks (opinião dos outros sobre você)? \_\_\_\_\_ 

Sim	Não
-----	-----

### Resultado

O teste apresenta questões relacionadas às habilidades de fala (questões 1 a 9) e de aspectos da escuta (questões 10 a 19). As habilidades de fala referem-se a aspectos relacionados à forma (por exemplo à dicção) e ao conteúdo do discurso (por exemplo influenciar os outros com a comunicação e usar a comunicação como parte do seu marketing pessoal). Já as questões relacionadas à escuta envolvem a sua atenção e percepção à comunicação do outro (por exemplo você deixa o outro falar sem interrompê-lo e você presta a atenção na mensagem verbal e não-verbal do que foi dito) e como a sua forma de falar cativa e prende a atenção do interlocutor (por exemplo, você assume o que diz e você responde diretamente ao que foi perguntado). Analisar e compreender essas habilidades de comunicação favorece a identificação dos pontos que você deve ficar atento e aprimorar na sua comunicação. Profissionais de destaque e com carreiras consolidadas apresentam um escore de 15 ou mais respostas “sim”, valor que pode ser usado como referência de uma boa autoavaliação sobre sua competência na comunicação. Sugerimos analise dos itens que você respondeu não e veja de que forma eles podem interferir em sua competência na comunicação, principalmente se sua pontuação foi menor que 15 pontos.

### Referências

Behlau M, Barbara M. Comunicação consciente: o que comunico quando me comunico. Rio de Janeiro, RJ: Thieme Revinter, 2022.

Ribeiro VV, Santos MADC, de Almeida AAF, Behlau M. Validation of the Self-assessment of Communication Competence (SACCom) in Brazilian Portuguese Through Item Response Theory. J Voice. 2022 Sep 7:50892-1997(22)00216-8. doi: 10.1016/j.jvoice.2022.07.013. Epub ahead of print.

TESTE O SEU  
CO  
NHE  
CI  
MEN  
TO



# Teste o seu conhecimento sobre a voz

## 1. Como a voz é produzida?

- a) Por meio da vibração das pregas vocais, que ficam no pescoço (laringe).
- b) Por meio do ar que é sonorizado na garganta, boca e nariz.
- c) Por meio da vibração de quatro pregas vocais que trabalham coordenadas.
- d) Por meio da vibração das pregas vocais que ficam localizadas no pulmão.

## 2. O que passa pelas pregas vocais?

- a) Alimentos, água e ar.
- b) Apenas o ar.
- c) Água e ar.
- d) Somente água.

## 3. O que faz bem para a voz?

- a) Consumir balas fortes antes das aulas.
- b) Falar bem baixo e bem devagar.
- c) Beber água em pequenos goles enquanto usa a voz.
- d) Fazer gargarejos nos intervalos das aulas.

## 4. O que faz mal para a voz?

- a) Falar demais quando está cansado, fumar e consumir bebidas alcoólicas.
- b) Beber água em sala de aula.
- c) Tomar sorvete.
- d) Consumir alimentos muito quentes.

## 5. Qual dos padrões de fala abaixo é o melhor para sala de aula?

- a) Falar forte, impondo respeito aos alunos.
- b) Falar alto, forte e bem articulado.
- c) Falar com boa dicção, variando o tom (melodia) e o volume da voz (fraco ou forte).
- d) Falar alto quando estiver virado para a lousa.

### 6. Por que gritar/berrar é prejudicial para a voz?

- a) Porque a laringe não foi feita para essa função.
- b) Gasta ar e pode dar câimbra nas pregas vocais.
- c) Promove maior atrito entre as pregas vocais.
- d) Consome muito oxigênio e sais minerais.

### 7. O que posso fazer quando sinto a garganta irritada?

- a) Usar própolis e consumir balas fortes.
- b) Fazer gargarejos com água morna e sal ou vinagre.
- c) Reduzir a quantidade de fala e o volume da voz.
- d) Falar sussurrando.

### 8. Por que professores têm tantos problemas de voz?

- a) Porque falam errado e são muito sobrecarregados.
- b) Usam muito a voz e geralmente não têm preparação adequada.
- c) Porque as vozes das crianças são mais fortes que as deles.
- d) Porque ser rouco é uma consequência natural da atividade letiva.

### 9. Identifique que tipo de impacto (positivo, neutro ou negativo) os comportamentos abaixo produzem nas pessoas:

- 1. Falar muito quando se está gripado: positivo, neutro ou negativo
- 2. Usar microfone na sala de aula: positivo, neutro ou negativo
- 3. Aquecer a voz com exercícios antes de lecionar: positivo, neutro ou negativo

### 10. O que fazer quando a voz está cansada?

- a) Repouso vocal parcial; exercícios de pescoço e ombros para soltar a musculatura; distrair-se com algo que não envolva a voz.
- b) Dormir; mascar gengibre; fazer gargarejos com água e sal.
- c) Forçar a voz para ela se recuperar; falar mais alto; gesticular mais.
- d) Tomar analgésicos; cantar para recuperar a voz; falar sussurrando.

## Resultados

- 
- 1) a (2) b (3) c (4) a (5) c (6) c (7) c (8) b (9) 1. Negativo/ 2. Positivo/ 3. Positivo (10) a

ONDE BUSCAR

# ORIENTAÇÕES



## Programa de Saúde Vocal do SinproSP

Em funcionamento há 20 anos, o Programa de Saúde Vocal do SinproSP, se consolida como um serviço de prevenção e de cuidados com o principal instrumento de trabalho das professoras e professores: a voz. Além de avaliações, orientações, aprimoramento vocal e oficinas de voz e comunicação, o programa oferece tratamento vocal gratuito aos sócios. O objetivo essencial, no entanto, é o trabalho preventivo.

O professor interessado em utilizar o programa deve marcar a primeira avaliação com a fonoaudióloga Fabiana Zambon, que irá avaliar a qualidade vocal e aspectos variados da comunicação, realizando os encaminhamentos necessários. O professor receberá também orientações sobre cuidados básicos para manter o bem-estar vocal e aprenderá quais os exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal mais indicados para seu estilo de comunicação e suas necessidades em sala de aula. O agendamento da avaliação deve ser feito pelo Whatsapp 5080-5973 ou e-mail voz@sinprosp.org.br.

Consulte o site **[www.sinprosp.org.br](http://www.sinprosp.org.br)** para saber mais sobre o Programa.

### **SinproSP**

Rua Borges Lagoa, 208 – Vila Clementino

São Paulo, SP – 04038-000

Telefone: (11) 5080-5988

WhatsApp: (11) 5080-5973

---

## Centro de Estudos da Voz - CEV

O CEV é uma instituição privada de ensino, pesquisa e treinamento na área da comunicação humana, com mais de 40 anos no mercado, que mantém o Curso de Especialização em Voz – CECEV, além de outros cursos para educação continuada do fonoaudiólogo e do público leigo. A coordenação e direção geral da instituição está a cargo da Profa Dra. Mara Behlau, fonoaudióloga e consultora em comunicação humana. A primeira turma do CECEV ocorreu em 1993, com alunos que hoje são mestres e doutores, coordenadores de cursos de graduação e pós-graduação, pareceristas e professores da instituição.

O CEV conquistou mais de 100 reconhecimentos e prêmios científicos e é uma instituição conhecida no Brasil e no exterior. O CEV também desenvolve consultorias na área de comunicação humana nas empresas, com o objetivo de otimizar a competência na comunicação individual e nas equipes de trabalho. Consulte o site [www.cevbr.com](http://www.cevbr.com)

#### **CEV**

Rua Machado Bittencourt, 361 – Vila Mariana  
São Paulo, SP – 04044-001  
Telefone: (11) 5575-1710

## **Centros de Referência em Voz**


---

#### **Clínica de Fonoaudiologia da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo Maria do Carmo Redondo - "Carminha"**

Rua Jaguaribe, 355 - Santa Cecília - São Paulo, SP - 01224-001  
Tel.: (11) 2176-7000 ramais 5740 e 5741

#### **Derdic - Divisão de Reabilitação dos Distúrbios da Comunicação da PUC-SP**

Rua Estado de Israel, 1056 - Vila Clementino  
São Paulo, SP - 04022-040  
Tel.: (11) 5908.8017  
[www5.pucsp.br/derdic](http://www5.pucsp.br/derdic)



**Guia Bem-estar Vocal – uma nova perspectiva de cuidar da voz** é uma publicação do Sindicato dos Professores de São Paulo (SinproSP) em parceria com o Centro de Estudos da Voz (CEV).

Autoras: Fabiana Zambon e Mara Behlau

#### **4ª edição**

Impresso em 2024 em Offset 180g/90g

Tiragem: 10 mil exemplares

A reprodução total ou parcial deste material só poderá ser feita mediante expressa autorização do Sindicato dos Professores de São Paulo.

O presente Guia, elaborado pelas especialistas no assunto, Fga. Dra. Fabiana Zambon e a Fga. Dra. Mara Behlau, reúne as sessenta dúvidas mais importantes do dia-a-dia do professor. Dentro do projeto do SinproSP de contribuir para a redução dos problemas de voz dos docentes, esta publicação se destaca como uma leitura interessante, simples e atraente, dividida em três grandes capítulos que exploram as principais questões da produção da voz propriamente dita e suas relações com o corpo e o ambiente.

Nesta quarta edição, além de testar seus conhecimentos vocais e responder dois instrumentos que ajudam a indicar se você está em risco de desenvolver uma alteração vocal, você também terá acesso a um teste para refletir sobre suas habilidades na comunicação e a orientações e recomendações de procedimentos que as escolas podem adotar para colaborar na manutenção do bem-estar docente.

Bom aprendizado, professora e professor!



Rua Borges Lagoa, 208 – Vila Clementino  
São Paulo, SP – 04038-000  
Telefone: (11) 5080-5988  
voz@sinprosp.org.br  
**www.sinprosp.org.br**



Rua Machado Bittencourt, 361 – Vila Mariana  
São Paulo, SP – 04044-001  
Telefone: (11) 5575-1710  
cevfono@cevbr.com  
**www.cevbr.com**