



União Geral de Trabalhadores

A VOZ DO PROFESSOR: PROTEGER, CUIDAR, USUFRUIR

CAMPANHA SOBRE SST

DIRIGIDA AOS TRABALHADORES DO SETOR DA EDUCAÇÃO

SUMÁRIO:

Segurança e Saúde
no Trabalho



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

A voz do professor: proteger, cuidar, usufruir

A voz é um instrumento de trabalho fundamental da profissão de professor. Na verdade, o professor é um profissional da voz e, como tal, deve cuidar da sua voz para que a possa utilizar sempre nas melhores condições de saúde e com a máxima qualidade.

Como profissionais da voz, os professores são um grupo de risco: o abuso e, por vezes, o uso indevido da voz, conduzem frequentemente a problemas de saúde vocal que perturbam, ou mesmo inviabilizam, o exercício da profissão. Por isso, o professor deve cuidar e proteger a sua voz e aprender a utilizá-la de modo a usufruir de todas as possibilidades que este instrumento privilegiado de comunicação lhe oferece.

Principais causas de problemas vocais:

- Ineficiência de técnicas respiratórias.
- Ineficácia dos gestos de projecção vocal em sala de aula.
- Uso prolongado da voz falada, por vezes em situações de fadiga e de stress.
- Necessidade de falar para grandes grupos em espaços de pobre qualidade acústica.
- Necessidade de falar sobre barulho de fundo.
- Exposição a substâncias irritantes tais como o tabaco ou o álcool.
- Problemas de saúde tais como alergias, infecções, refluxo gastroesofágico

Principais problemas vocais:

- Disfonia, afonia (rouquidão) provocadas por edemas das cordas vocais. Nódulos e pólipos das cordas vocais.

Sinais de alerta:

- Rouquidão continuada (mais de seis dias), perda de voz inexplicável, voz débil ou permanentemente cansada, necessidade constante de pigarrear, incapacidade de projectar a voz, dor sistemática na garganta ou sensação de objecto estranho na garganta.

Cuidados de higiene e saúde vocal:

- Manter-se hidratado consumindo água suficiente. Evitar bebidas desidratantes como o café e o álcool. Evitar consumir alimentos como o chocolate e os produtos lácteos antes do uso profissional da voz. Não fumar.

- Aprender a reconhecer sinais de cansaço vocal. Adoptar estratégias de descanso vocal após abuso vocal utilizando, por exemplo, métodos activos em sala de aula permitindo-lhe permanecer em silêncio por alguns períodos de tempo. Permitir-se momentos de pausa vocal durante o dia.

- Não se auto-medicar: o uso da aspirina, por exemplo, pode ter efeitos hemorrágicos nas cordas vocais. Alguns anti-histamínicos têm efeitos desidratantes. Muitas pastilhas para a garganta, especialmente as que contém mentol, são desidratantes.

- Ter especial atenção quando se tem doenças que envolvem o tracto respiratório - tais como alergias, constipações, gripes, sinusites, etc - pois conduzem frequentemente a problemas vocais.

- Os estados emocionais afectam a eficácia fisiológica da voz e, conseqüentemente, a qualidade da voz falada. Assim, é preciso estar consciente de que em condições emocionais adversas o normal funcionamento da voz é afectado exigindo, por isso, especial atenção.

Comportamentos vocais adequados:

- Evitar falar em locais de muito ruído como salas de professores, carros ou aviões.
- Evitar gritar. Em vez disso assobiar, bater palmas ou usar um apito para chamar a atenção.
- Evitar sussurrar.
- Evitar pigarrear. Beber água para controlar a necessidade de pigarrear e procurar o diagnóstico do problema conducente ao pigarreio.
- Evitar tossir. Beber água e procurar o diagnóstico do problema conducente à tosse.

Aquecimento

No início do dia o professor deve aquecer a sua voz. Alguns exercícios de boca fechada e em consoantes vozeadas na região média da voz podem ser eficazes para o efeito.

Relaxamento e Respiração

- Praticar técnicas de relaxamento para manter o corpo relaxado de modo a otimizar o uso vocal.
- Adotar uma respiração relaxada, pausada e fundamentalmente controlada pelos músculos abdominais. Falar devagar dando tempo para a respiração.
- Não puxar o ar para a inspiração, nem empurrar o ar para falar.
- Permitir o retomar natural da inspiração. Manter a flexibilidade muscular durante o ciclo respiratório.

Postura

- Ter consciência da postura corporal e em como esta afecta a qualidade da ressonância e da projecção vocal. Uma postura com um bom alinhamento corporal é fundamental.

Articulação e Projecção

- Usar os articuladores de modo flexível, manter o maxilar e a língua relaxados. Manter um espaço entre o maxilar superior e inferior enquanto se articula.

- Prolongar as vogais e não sobrevalorizar as consoantes.

- Utilizar uma prosódia acentuada – melodia e ritmo da voz falada – evitando assim o cansaço vocal.

- Procurar falar numa frequência confortável para a voz. Subir um ou dois tons relativamente à frequência média da voz falada quando se pretender falar em público.

Adequação à acústica das salas

- Ambientes revestidos de superfícies tais como madeira, vidro, espelho, metal, são ambientes com elevada reverberação, pois estas superfícies são reflectoras do som. O professor deve adequar-se a esta acústica falando mais devagar e pausadamente e não enfatizar o volume da voz.

- Ambientes revestidos com materiais tais como alcatifas, cortinados, esponjas, são ambientes secos, pois estes materiais absorvem o som. São ambientes extremamente fatigantes para a fonação, o professor deve utilizar todos os recursos de projecção vocal que possuir e, idealmente, falar com microfone.

Voz e comunicação em sala de aula

Parte significativa da comunicação não verbal ocorre através da prosódia da voz falada. A consciência de que esta comunicação se realiza, a todo o momento, independentemente dos conteúdos a transmitir, é fundamental para que o profissional da voz possa manipular a sua voz – inflexão, timbre, velocidade, melodia, ritmo, altura, etc – tendo em conta os fins a atingir. A qualidade vocal do professor exibe a todo o momento os seus estados emocionais e estes são ouvidos e entendidos pelo aluno permanentemente. A manipulação desta qualidade pode pois ser utilizada com fins pedagógicos tais como os de manter a atenção e a motivação do interlocutor pelo discurso.

A voz é, pois, veículo de comunicação verbal e não verbal!

PROTEJA A SUA VOZ, CUIDE DA SUA VOZ, USUFRUA DA SUA VOZ!



Uma Publicação

Departamento de Segurança e Saúde no Trabalho.

Com o Apoio:

