

Aspectos Relacionados ao Uso Vocal em Professoras de Creches Comunitárias de Belo Horizonte

Área Temática de Trabalho

Resumo

Os profissionais da voz, dentre eles os professores, são candidatos em potencial a desenvolver alterações vocais. O objetivo do estudo foi de determinar aspectos relacionados ao uso da voz em professores de creches comunitárias de Belo Horizonte. Para a realização do estudo foram realizadas entrevistas com trinta e duas professoras. Pode-se constatar que 59,4% (19) das professoras referem que têm ou já tiveram alguma alteração vocal. Destas, 47,4% (9) procuraram algum profissional especializado. Quanto aos sintomas, 84,2% (16) referiram rouquidão; 36,8% (7) dor ao falar; e 21,1% (4) esforço ao falar. Ressalta-se que 71,9% (23) referem ter atitudes que consideram ruins para a voz; 100% consideram sua voz importante para o trabalho na creche e 25% (8) fazem algo para melhorar a voz, sendo que, 87,5% (7) citam o uso de sprays de própolis e pastilhas; apenas uma pessoa da amostra (12,5%) referiu beber água. 53,1% dos professores bebem menos de um litro de água por dia. Dos 23 professores que comentem abusos vocais, 74% (17) referiram ter o hábito de gritar. A grande maioria das professoras relatou cometer abusos vocais, em especial, gritar, o que pode prejudicar além da sua saúde vocal, o padrão vocal dos alunos.

Autoria

Andréa Rodrigues Motta, professora assistente do Departamento de Otorrinolaringologia, Oftalmologia e Fonoaudiologia da UFMG

Tatiane de Oliveira Cunha, acadêmica de Fonoaudiologia, monitora do projeto de extensão Creche das Rosinhas

Aline Nascimento Crato, acadêmica de Fonoaudiologia, monitora do projeto de extensão Creche das Rosinhas

Daniela Vasconcelos de Oliveira, acadêmica de Fonoaudiologia, monitora do projeto de extensão Creche das Rosinhas

Instituição

Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG

Palavras-chave: voz; professor; creches

Introdução e objetivo

A voz enriquece a transmissão da mensagem articulada, acrescentando à palavra o conteúdo emocional e a expressividade. Ela identifica o indivíduo, tanto quanto sua fisionomia e impressões digitais. Os problemas vocais afetam a vida pessoal, social e, sobretudo, a profissional. Toda alteração é feita com ansiedade e angústia. O desconhecimento da importância de certos cuidados para preservar a voz evitando abusos, postura e hábitos inadequados é um fato comum e que pode ter como consequência até uma disfonia. A prática vocal bem estruturada não fadiga em absoluto a voz. Pelo contrário, os músculos e os órgãos vocais se desenvolvem e se fortalecem com o exercício. Faz-se, então, de suma importância um trabalho preventivo atingindo a classe de profissionais da voz, para garantir uma voz mais saudável, mediante orientações e cuidados básicos, para que possa utilizar o máximo de seu potencial vocal, sem comprometer o delicado aparelho fonador (Pinto & Furck, 1988).

A fonação é um poderoso veículo de comunicação pelos seus aspectos lingüísticos e pela entonação da voz. Para que a fonação seja normal é necessário que, além do aparelho fonador, a laringe funcione adequadamente e em sinergia. É preciso que os mecanismos respiratórios, os de ressonância e com o sistema nervoso estejam adaptados à fonação. A comunicação na sala de aula impõe ao professor, além de um compromisso com a cultura, também acrescentar à palavra o conteúdo emocional, enriquecendo o aprendizado e proporcionando momentos de atenção dos alunos através da sua voz. Pela atividade profissional exercida, com carga horária excessiva, condições de trabalho adversas, grande interferência em nível biológico, emocional e ambiental, a voz é prejudicada pelo mau uso e/ou abuso do delicado aparelho fonador, poderá apresentar alterações e patologias. Sabe-se que a rotina diária das escolas tem um nível de ruído muito grande, provocado pela fala das crianças em intensidades fortes e em competição com o barulho do ambiente, obrigando o professor a falar mais intensamente, prejudicando muitas vezes a ação pedagógica por causa de uma voz desgastada no uso constante. Tal prática poderá levar a prejuízos tanto para o profissional como para o aluno e todo o processo educacional. Muitas ausências de professores durante o ano letivo, devido a licenças médicas para repouso vocal, quebram a relação professor-aluno refletindo-se, inclusive, no rendimento escolar (Quinteiros, 2000).

A voz é um dos principais instrumentos de trabalho dos professores e, assim, estará cumprindo sua função quanto melhor for projetada e quanto mais adequada for sua intensidade. No entanto, essa projeção adequada ao ambiente de trabalho exige adaptações corretas para que não ocorram prejuízos dos órgãos fonoarticulatórios. Sabe-se que essa adequação nem sempre é conseguida, e temos, então, os inúmeros casos de disfonia em professores, afetando as carreiras e deixando muitas dúvidas sobre os fatores que possam estar prejudicando a estabilidade da qualidade vocal nessa classe de profissionais. (Dragone & Behlau, 2001).

A disfonia representa qualquer dificuldade de emissão vocal que impeça a produção natural da voz e pode se apresentar como sintoma principal ou secundário. As manifestações podem ser: esforço a emissão, dificuldade de manter a voz, variação na frequência fundamental, habitual ou na intensidade, rouquidão, falta de volume e projeção, perda da eficiência vocal e pouca resistência ao falar (Dragone & Behlau, 2001). O professor é um profissional que depende da voz para exercer seu trabalho. Problemas de voz nesta população interferem na habilidade profissional, diminuindo seu desempenho no ensino e muitas vezes prejudicando a rotina da escola em que trabalha (Nagano & Behlau, 2001). A disfonia do professor tem sido considerada como doença profissional e social na maioria dos países. Os transtornos vocais constituem uma preocupação em relação ao desempenho do professor, que fica limitado no exercício de sua profissão (Oyarzún, Brunetto, Mella & Avila, 1984). Os professores são profissionais que necessitam de vozes que sejam capazes de uma demanda vocal prolongada pois trabalham várias horas por dia, cinco dias na semana e vários meses no ano. Além disso, as condições de trabalho nas escolas podem estar desfavoráveis, contribuindo para aumentar as dificuldades para a produção da voz do professor. Os efeitos desse uso vocal abusivo inerente à função do professor aliado a ambientes de trabalho não tratados acusticamente e mal ventilados, podem causar problemas na voz, indo desde alterações quase imperceptíveis auditivamente até alterações vocais severas (Lawder, 1999). Martz (1987) considera como causas determinantes dos problemas de voz no professor, a ignorância total do comportamento vocal desses profissionais, fazendo uso incorreto da voz e um grave esforço diário.

Entre outros fatores determinantes, relata as falsas vocações, os conflitos internos, a utilização da fala para demonstrar firmeza e autoritarismo junto aos alunos, o ruído externo do trânsito, as distâncias percorridas para chegar à escola, a remuneração inadequada e a fadiga excessiva. Os professores geralmente falam muito, gritam e mantêm a intensidade vocal

aumentada, na tentativa de superar o ruído ambiental. Tensões na musculatura da região cervical, postura corporal inadequada, jornadas de trabalhos longas, padrão respiratório inadequado, tom elevado, principalmente no momento do grito, voz abafada, presa, sem projeção são características freqüentemente encontradas entre os professores. As disfonias profissionais preocupam aqueles que têm a voz como instrumento de trabalho e a incidência tem atingido níveis alarmantes. Os sintomas de cansaço e fadiga vocal, perda da intensidade, ensurdecimento do timbre, que os professores tentam superar, provocam um esforço ainda maior da musculatura faríngea o que, aliado ao fator psicológico, causa as rouquidões e até as disfonias. Os sinais mais comuns referidos pelos professores durante ou após o uso de sua voz são: esforço ou cansaço ao falar, sensação de aperto na garganta, dor na nuca, rouquidão, diminuição da intensidade da voz, sopro na voz. As alterações mais comuns que podem ocasionar os sinais acima citados são: incoordenação respiratória, uso freqüente de ataques vocais bruscos, ressonância desequilibrada, altura inadequada, intensidade inadequada, articulação dos sons da fala imprecisa ou travada, velocidade da fala aumentada (Pinto & Furck, 1988).

O uso incorreto da voz é geralmente favorecido pela falta de conhecimento sobre a produção vocal, pela ausência de noções básicas sobre a voz e as possibilidades do aparelho fonador, o que pode levar o indivíduo a selecionar ajustes motores impróprios a uma produção normal de voz (Dragone & Behlau, 2001).

Nas salas de aula é comum a situação de demanda excessiva da voz do professor, que não tem a mínima condição para isto, por não ter sido preparado em seu curso de magistério. Alguns educadores adquirem intuitivamente comportamentos vocais que não irão causar sobrecarga ao aparelho laríngeo; outros, no entanto, por esforço à fonação, poderão adquirir lesões, desenvolvendo disfonias em diferentes tipos e graus de severidade. Quando um professor produz uma voz forte, com maior intensidade e sem tensão, irá contribuir muito para a eliminação da fadiga. O desenvolvimento dessas habilidades é muito importante por estarem constantemente em competição com o ruído ambiental.

Outro cuidado com a voz e de muita importância na melhora desta é o da higiene vocal. Irá prevenir, identificar, reduzir ou eliminar os fonotraumas, podendo levar ao desaparecimento de futuras alterações laríngeas, consequentemente preservando a sua saúde vocal (Quinteiros, 2000). De forma geral, podemos dizer que a voz do docente tem influência de três conjuntos de fatores, o primeiro deles, e que chamaríamos de individuais, refere-se aos aspectos orgânicos (integridade do sistema fonatório) e emocionais (estabilidade de estresse, etc). O segundo relaciona-se ao aspecto físico, abrangendo as características do meio físico onde a docência se desenvolve (luminosidade, ruído, limpeza, umidade, números de alunos, dimensões da sala de aula). O terceiro vincula-se a aspectos inerentes à atividade profissional implicados na interação entre professor e ambiente de trabalho, portanto últimos fatores se traduzem não só em diferentes estratégias de aulas, domínio da sala, concepção de educação, mas também em como o uso da voz toma forma em funções das características ambientais inerentes ao local de trabalho (Anjos, 1999). Pinto & Furk (1988) observam que o curso de Magistério e Pedagogia não oferecem subsídios para o uso da voz, sendo muito importante a divulgação desta preparação vocal, pois este problema interfere na atuação em sala de aula. Existem normas básicas que auxiliam a preservar a saúde vocal e a prevenir o aparecimento de alterações e doenças, que devem ser seguidas por todos, particularmente pelos profissionais da voz (Dragone & Behlau, 2001).

Observa-se que os cursos de magistérios e pedagogia encontram-se ainda desprovidos, em seu currículo, de material orientador que proporcione a prevenção dos males vocais. Apesar da proximidade de um novo século, os professores ainda permanecem utilizando a voz de forma muito intensa, gritando com o aluno no intuito de estabelecer autoridade. Os professores saem dos seus cursos muito bem orientados a respeito de como educar, porém

despreparados com relação a sua saúde vocal, provocando problemas quando se deparam com a falta de técnica para o uso correto da voz. Estão expostos a uma demanda do uso excessivo da voz e, por trabalharem com crianças na faixa ao redor dos seis anos de idade, utilizam recursos didático como cantar, contar estorinhas, brincar ao ar livre e dentro da sala de aula e participar de festas. Essas atividades são realizadas pelo professor, freqüentemente fazendo competição sonora com outros ambientes barulhentos (Quintairos, 2000).

O professor tem uma demanda vocal intensa, muitas vezes associada a competição com ruídos ambientais, horas de fala ininterruptas ou ainda intervalos pouco usados como descanso vocal. Devido a este fato é de grande importância que este profissional desenvolva habilidades de comunicação com o objetivo de preservar a voz buscando também seu melhor desempenho, para que eles não desenvolvam um mau uso e abuso vocal, frente às inúmeras tarefas que lhes são exigidas no seu cotidiano. Poucos professores, ao iniciarem suas atividades no magistério, são orientados especificamente para o uso profissional da voz. Isso pode refletir no acometimento de alterações vocais precoces ou agravamento de alterações já instaladas, mesmo em curto espaço de tempo de docência. A partir desta suscetibilidade ao desenvolvimento de alterações vocais neste grupo de profissionais, faz-se necessária a adoção de medidas preventivas tanto para aqueles que já desenvolveram alguma disfunção, como para os que ainda não as têm. Diante desta problemática, houve o interesse de determinar aspectos relacionado ao uso da voz em professores de crianças de 0 a 6 anos de creches comunitárias de Belo Horizonte.

Metodologia

O presente estudo foi desenvolvido pelas monitoras de Fonoaudiologia do Projeto de Extensão Creche das Rosinhas, que propõe atividades para promoção de saúde das crianças e profissionais envolvidos com o âmbito da creche, em seis Creches Comunitárias de Belo Horizonte, abrangendo o uso da voz em professoras de crianças de 0 a 6 anos. A proposta do estudo foi apresentada as diretoras das creches, buscando esclarecê-las sobre a importância do estudo para a sociedade em geral. As professoras receberam informações sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa por meio de reuniões e sobre o caráter voluntário da investigação. Estas assinaram um termo de consentimento, para participação no estudo e divulgação dos resultados. Participaram do estudo 32 professoras, com idades entre 22 e 50 anos, com média de 29 anos e carga horária diária de oito horas. Realizou-se uma entrevista individual com as professoras, contendo questões sobre dados pessoais, número de crianças na sala de aula, problemas vocais, procura por profissional especializado, demanda vocal, sintomas vocais negativos apresentados e cuidados gerais com a voz.

Os dados obtidos foram submetidos a análise estatísticas utilizando o Programa Estatístico EpiINFO 6.0. Foram obtidas as freqüências de cada variável pesquisada, para que seja possível visualizar as características mais relevantes da amostra total pesquisada. Nesta análise foram relacionadas as variáveis de maior relevância, sempre levando em consideração os valores de $p < 0,05$, determinando, assim, os dados estatisticamente significativos e os não significativos.

Resultados e discussão

Em nosso estudo, 90% (29) das professoras possuíam segundo grau, magistério e 10% (4) curso superior em andamento. Pode-se constatar que 59,4% (19) das professoras referem que têm ou já tiveram algum problema vocal (tabela 1). Destas, 47,4% (9) da amostra procuraram algum profissional especializado em decorrência da voz, sendo que, 44,4% procuraram o otorrinolaringologista, 44,4% o clínico geral e 11,2% o fonoaudiólogo.

Tabela 1: Distribuição das professoras segundo queixa de problemas de voz

Problemas vocais	Frequência	Porcentagem (%)
Presente	19	59,4
Ausente	13	40,6
Total	32	100

Nagano & Behlau (2001) analisaram, em seu estudo, a auto-avaliação vocal quanto à percepção sobre a variação da voz no final do dia ou da semana, de 44 professores da Pré-Escola do Município de São Bernardo do Campo. Dentre estes, 26 relataram que percebiam a variação da voz no final do dia ou da semana, a fadiga vocal, ressecamento da garganta e rouquidão. Oyarzún et al (1984) realizaram um trabalho com 49 indivíduos, entre professores e estudantes de pedagogia. Notou-se que a faixa etária onde a incidência de distúrbios vocais estava mais afetada era a dos 25 a 30 anos no sexo feminino por ser maioria na área de ensino. Em mais de 80% dos sujeitos pesquisados, foram encontradas alterações de respiração, de ataque vocal, de registro, no uso de ressoadores, de propriocepção, de coordenação pneumofonoarticulatória e de tensão muscular cervical. Nos 49 indivíduos estudados foram encontradas as seguintes lesões: oito casos de nódulos vocais, três casos de sulcos vocais, um caso de pólipos e um de laringite crônica.

Para estes autores é muito importante estabelecer algumas exigências para o ingresso na carreira docente, como criar aulas e matérias de técnicas vocais, propiciar ambiente adequado e reabilitação vocal. Em nosso estudo os sintomas vocais negativos citados foram, 84,2% (16) referiram rouquidão; 36,8% (7) dor ao falar; e 21,1% (4) esforço ao falar (tabela 2). No estudo de Bracha et al (1998) 43,41% dos professores relataram problemas de voz, sendo a maioria destes após as aulas, podendo, portanto, ser possível relacionar este achado com o uso profissional da voz. Segundo Quintarios (2000) as alterações na voz do professor levam também a modelos lingüísticos e psicológicos inadequados. A rouquidão, dor de garganta, perda da voz, fadiga geral e tensão pela dificuldade de falar irão interferir na atuação do professor em sala de aula. A produção da voz é uma função de enorme gasto energético. A energia necessária para colocar as pregas vocais em vibração e produzir a fala é muito grande e pode ocorrer fadiga vocal após uso excessivo ou uso de voz em grande intensidade. Na situação de fadiga vocal, a voz sai mais fraca, mais baixa, com modulação restrita e com ar na emissão (Behlau & Pontes, 2001).

Tabela 2: Distribuição das professoras com queixa de problemas de voz segundo sintomas vocais negativos apresentados

Sintomas	Rouquidão	Dor ao falar	Esforço ao falar
Presente	16 (84,2%)	7 (36,8%)	4 (21,1%)
Ausente	3 (15,8%)	12 (63,2%)	15 (78,9%)

Segundo Behlau & Pontes (2001) a fumaça quente do cigarro atinge todo o sistema respiratório, trato vocal e principalmente as pregas vocais, causando ressecamento. Esta agressão pode levar a irritação do trato vocal, edema em pregas vocais, proporcionar o aparecimento do pigarro e de tosse em decorrência do aumento da secreção e causar falta de ar, redução na altura da voz e diminuição na intensidade. Dos professores que participaram do estudo 71,9% (23) referiram ter atitudes que consideram ruins para a voz, sendo citadas o gritar ou falar alto, fumar e tomar bebidas geladas. O ato de gritar constitui-se numa das atitudes mais agressoras para as pregas vocais. No grito, ocorre uma verdadeira “trombada” entre as pregas vocais, momento em que o ar pode chegar a passar a oitenta quilômetros por hora na região glótica. Por esta razão, o grito só deve ser utilizado em casos de extremo perigo ou de sobrevivência (Behlau & Pontes, 2001).

Quando perguntado para as professoras se elas gritam na creche para chamar a atenção das crianças, 62,5% (20) afirmaram que utilizam esse recurso. Observou-se que três professoras que relataram que gritam na creche, não consideraram o grito como uma atitude ruim para a voz (tabela 3), demonstrando falta de conhecimento vocal.

Tabela 3: Relação entre atitudes ruins para a voz X grito

Atitudes ruins	Grito		Total
	Não	Sim	
Não	6	3	9
Sim	6	17	23
Total	12	20	32

Quando perguntado as professoras se consideram a voz importante para o trabalho na creche 100% responderam, que esta é essencial. Apesar disso, houve a tendência da não valorização do sintoma vocal, pois apenas 47,4% das professoras que têm ou já tiveram alguma alteração vocal procuraram profissionais especializados. Em relação a utilizar ou fazer algo para deixar a voz melhor, 25% (8) das professoras afirmam que utilizam algo, sendo citado o uso de sprays de própolis e pastilhas 87,5% (7); apenas uma pessoa da amostra referiu beber água. Segundo Behlau e Pontes (2001) a utilização de sprays e pastilhas, sem prescrição médica, podem ser irritantes e possuir um efeito anestésico que irá mascarar a dor na garganta. A quantidade e a viscosidade da saliva também serão alteradas com a utilização de pastilhas. Quando perguntado para as professoras sobre a ingestão de água, 53,1% (17) afirmaram que ingeriam menos de um litro de água por dia e apenas 18,8% (6) relataram que bebem dois ou mais litros de água por dia. A vibração das pregas vocais para produzir a voz é muito rápida, exigindo uma mucosa solta e flexível. Para que essa vibração ocorra de modo livre e com atrito reduzido é essencial que a laringe esteja bem hidratada. A água é um componente vital para todas as funções de nosso corpo e a produção vocal também depende dela. O ideal seria que bebêssemos 2 litros de água por dia, ou seja, 8 a 10 copos, para garantirmos a reposição das perdas pela urina e pela transpiração. Indivíduos que usam suas vozes profissionalmente, como os professores, necessitam ainda mais da hidratação, pois pertencem aos grupos de alto risco de problema vocal. Sem a hidratação adequada, a voz soa forçada e não apresenta sua ressonância normal. A garganta não apenas parece seca, mas pode haver dor. (Behlau & Pontes, 2001).

Conclusões

Dessa forma, conclui-se que a grande maioria das professoras relata cometer abusos vocais, em especial, gritar, e não percebem que os excessos que cometem tornam-se hábitos em sua maneira de falar ou de dar suas aulas. Este fato pode prejudicar o padrão vocal dos alunos, tendo em vista o modelo vocal que elas representam para as crianças. Apesar de todas as professoras considerarem sua voz importante, nem todas valorizam os sintomas. Portanto, mostra-se necessária a abordagem da saúde vocal dos professores de creches, visando não só o bem estar dos mesmos, mas também, de forma a beneficiar o desenvolvimento do padrão vocal das crianças.

É válido ressaltar que, qualquer disfonia torna o trabalho do professor mais exaustivo e desagradável, e devido a este fato seria muito importante um trabalho fonoaudiológico preventivo, no sentido de evitar problemas na voz e manter uma qualidade vocal indispensável para que possa transmitir seus conteúdos com uma voz adequada e saudável.

Referências bibliográficas

- ANJOS, M. L. **Incidência das Disfonias nos Professores**. 1999. Trabalho de Monografia para o curso de especialização do CEFAC. Salvador, 1999
- BEHLAU, M.; PONTES, P. **Higiene vocal: cuidando da voz**. 3ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2001
- BACHA, S.M.C. et al; Incidência de disfonia em professores de pré-escola do ensino regular da rede particular de Campo Grande/MS. **Revista Pró-Fono**, São Paulo, v.11, n.2, p. 8-14, 1999.
- DRAGONE, M.L.O.S.; BEHLAU,M. Ocorrência de disfonia em professoras: fatores relacionados com a voz profissional. In: BEHLAU,M (org). **A voz do especialista**. Rio de Janeiro: Revinter, 2001. p.23-43
- LAWDER, J. M. R. **Efeitos do Mau Uso e Abuso Vocal nos Professores**. 1999. Trabalho de Monografia para o curso de especialização do CEFAC, Curitiba, 1999.
- MARTZ,M.L.W. Os usos sociais da voz. **Revista Distúrbios da Comunicação**, São Paulo,v.2, n.3, p-173-176,1987.
- NAGANO,L.; BEHLAU,M. Perfil vocal e análise perceptivo-auditiva das vozes de professoras de pré-escola. In: BEHLAU,M (org). **A voz do especialista**. Rio de Janeiro: Revinter, 2001.p.45-56.
- OYARZÚN,R.; BRUNETTO,B.; MELLA,L.; AVILA,S. Disfonia em professores. **Revista Otorrinolaringologia**, São Paulo, v.44, n.2, p.12-18,1984.
- PINTO, A. M. M.; FURK, M. A. E. Projeto saúde vocal do professor. In: FERREIRA, C. P. **Trabalhando a voz**. São Paulo: Summus, 1988.p.11-27.
- QUINTAIROS, S. Incidência de nódulos vocais em professores de pré-escola e o seu tratamento. **Revista CEFAC**, São Paulo,v.2,n.1,p.16-22.